

<Vol. 100 の記事>

お知らせ 総会に出てみませんか？ 懇親会も行ないます！
連載 なぜ いま 総合型地域スポーツクラブなのか？

6月14日に定例総会を開催します

● 2009年度年次総会開催

2009年度の定例年次総会を、以下のとおり開催します。NPO会員以外の方でもご参加いただけます。

日時 6月14日(日)
15時～16時30分
場所 クラブハウス

クラブの事業計画や決算などについて、みなさんと話し合うことができます。

みんなの会費が、1年間どう使われたか、これから1年間、どのように使われていく予定なのかなど、率直に意見交換をしながら、クラブのことを、少しでも多くの会員の方にわかっていただくきっかけになればと思います。

● 懇親会もあります！

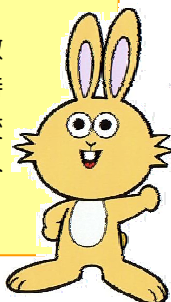
総会終了後には、懇親会も予定しています。ふだんプログラムに参加するだけで、クラブの仲間と話しをする機会は、なかなか無いと思います。

ぜひ、ご参加ください。

日時 6月14日(日)
17時～18時
場所 クラブハウス
会費 500円(軽食、ドリンク有り)

サッカーU18 コースの活動が、本格的に始まりました。諸田コーチのもと充実した練習が行われています。

もう少しで大会参加もできる人数まで増えてきました。エネルギーを持ってあましているサッカー好きの高校生がいたら、ぜひ浦スポに参加してみないか、声をかけてみてください！



聞いて得する！ プレゼント付き！

● サッカー広場・テニス水分補給勉強会！

蒸し暑い季節になってきました。暑熱対策は、真夏だけでなく、暑くなり始めたこの時期こそ注意しなくてはけません。熱中症にかかりやすい季節です。

そこで！ 今年も熱中症対策の水分補給の勉強会を、大塚製薬さんの全面的な協力で実施します。

対象と日程は、次のとおりです。

6/15(月) サッカー広場1年～6年が対象
6/18(木) サッカー広場1年～ 対象
本太インドアテニス

大塚製薬さんとのコラボ事業！ 市内のドラッグストアに張り出すポスターが集まってきました。

掲示可能な店舗も増やして下さっているようなので、みなさん ぜひ応募ください！

フィットネス新プログラムについて

お待たせしました！ 7月からの新しいプログラムが、ほぼ決まりました。成人向けプログラムは、領家スタジオで20クラス
常盤スタジオで11クラス

と、これまでと同じクラス数で始めます。

親子ヨガを含む5種類のヨガ、ピラティス、エアロ、ボールを使ったエクササイズ、親子エクササイズなど多彩なプログラムを用意しました。

7月中は体験期間として、お好きなプログラムをいくつか選んで試していただけるようにします。

フィットネスプログラムの現会員には、詳細なご案内をお送りしています。

新たに参加されたい方は、事務局までお問い合わせください。

連載① なぜ いま総合型地域SCか

これまで、「浦スポは、『総合型地域スポーツクラブ』」という説明をしてきましたが、『総合型地域スポーツクラブ』って何？」という方が少なくないと思います。

国が2000年に策定した「スポーツ振興基本計画」の中で、「総合型地域スポーツクラブ」を全国に増やしていくことを位置づけました。

そこで、総合型地域スポーツクラブが必要であると言われている理由について、本号から何回かにわけて連載することとします。

●日本のスポーツ界は危機に瀕している！

まず、総合型地域スポーツクラブ（以下、地域SC）が、国の計画の中で考えられたのは、ひとこと言えば、「今までやり方では、日本のスポーツはダメになるから、新しいやり方をつくらなければ！」ということです。

●「スポーツがダメになる」って？

「ダメになる」とは、どういうことでしょうか。例えばこんなことです。

1) 世界で通用する選手が少ない、育たない

水泳やレスリングなどの競技ではオリンピックなどで活躍している選手がいますが、バレーやバスケットなどは、オリンピックに出場するのも大変なのが、日本の実情です。プロ化が進み、競技レベルが飛躍的に向上したと言われるサッカーでも、世界のトップ 10 入りには、まだまだのようです。

2) 子どもの体力や運動能力が低下している

数年前から指摘され、近年は、小学校などでも熱心に取り組まれています。低下傾向がとまった程度です。

3) 大人も子どももスポーツをする人が少ない。

メタボ予防など主に医療面からの取組みも進められたこともあり、スポーツの実施率は少しずつ上がってきましたが、それでも週1回以上スポーツをする人の割合は5割以下であり、半数以上の方は、日常的にスポーツを楽しむ習慣がありません。

●「今までのやり方」って？

これまでの日本のスポーツは、競技者育成などの面では、子どもの時には、少年団や学校部活動、大人になると（プロ・アマともに）企業での活動が中心となっていました。

また、スポーツを楽しむという点では、子どもの時には友達との遊び、大学生や社会人では、サークルや同好会的な集まりが主となっています。

このような現代のスポーツの構造の何が問題で、どんな問題が起きているのか、なぜその対策として「総合型地域SC」が考えられ、全国で進められつつあるのかを、101号から少しずつ考えていきたいと思えます。

子供の栄養教室 NO. 4

「水分補給について（準備編）」

20~30年前、スポーツ中の水分補給は厳しく制限されてきました（ちょっと懐かしいですね）。今、適切な水分補給は、熱中症を防ぐために大切なことだとされています。

サッカー広場でも水分補給は大切に考え、この時期の休憩は多めにとるようにしています。休憩後には、子供たちが元気になってグラウンドに戻ってくる様子が伺われます。しっかり水分補給をすれば、集中も途切れにくくなり、サッカーの上達も早くなることでしょう。

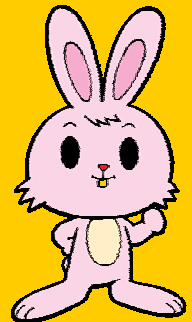
しかし、夏本番でないこの時期の子供は、水分補給にまだ慣れていないことを感じます。休憩をとっても、水分補給には行かずに遊んでいる場合もあります。このまま暑い環境下になってから、飲もうとしても体が反応しないことも少なくないのです。

だから今の時期から、

「運動前、休憩時間、運動後には水分補給！」

を行えるように、私たちコーチとご家庭の協力が必要だと思います。そのために、お子さんに1リットル程度のボトルをもたせていただきたいと思います。中身はスポーツドリンク（同量の水で薄めたもの）、水やお茶もOKです。ただ、ジュースなど甘いものでは、夕食がとりにくくなることもあるようです。

（サッカー広場コーチ 森晋一郎／健康運動指導士・管理栄養士）



2009年度も、浦和スポーツクラブでは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。