

<Vol. 118 の記事>

報告 貯筋ステーション事業 & 第19回浦スポ塾 他  
募集 浦スポ20周年記念誌 を一緒につくいませんか



### 貯筋って何？

#### ◎ 使えばなくなるお金の貯金。使って貯めよう・・・

クラブでは、この9月から毎週月曜日と木曜日に駒場体育館で貯筋運動教室を開催しています。

各クラスとも22名の方が参加され、全12回コースで12月下旬まで、毎週1回、健康運動指導士の森さん（管理栄養士の資格も持ち、サッカーコーチのC級ライセンスもお持ちです！・・・サッカー広場でも指導してくださっています）の指導のもと、自分の体力にあわせて筋肉を増やすための運動に取り組みられています。参加者の皆さんは、お互いに声をかけあいながら、和気藹々と取り組まれており、出席率もとても高いようです。

”貯筋”とは、筋肉を貯めること・・・歳をとると筋肉は減る一方だとお考えの方も多いかと思いますが、しかし、最近の研究では、適切な運動をしっかりとしていくことで、歳をとっても筋肉を増やすことができることがわかってきました。当クラブの戸邨理事長も、こういったことを研究され、明らかにされています。

貯筋運動は、皆さんがよく知っている腹筋やスクワットなど簡単な運動をベースに、効果的に、安全に誰でもできるようにプログラムされた運動です。毎日少しづつ運動をすることで、「脂肪が燃えやすくなり、メタボリックシンドロームや肥満を予防して、生活習慣病の予防」「足腰が丈夫になり、将来の寝たきりを予防」などの効果があります。



#### ◎ 全国から選ばれた5ヶ所で実施中

今回、クラブでは、（財）健康体づくり事業財団が推進する”貯筋運動ステーション”に名乗りをあげ、選定されました。

貯筋運動ステーションは、総合型地域スポーツクラブで、毎週1～2回、貯筋運動指導者養成コースを修了した健康運動指導士が、貯筋運動を指導する貯筋運動教室で、平成22年度は、モデル事業として全国5クラブで実施しており、その効果を検証するために、参加者の協力を得て、実施前後に脚筋力、筋厚・皮下脂肪厚の測定や意識の変化を調査することとしています。

他の4カ所は、神奈川県の高津総合型スポーツクラブSELF、兵庫県のNPOスポーツクラブ21はりま、鹿児島県の柘原地区総合型地域スポーツクラブ、沖縄県の総合型地域スポーツクラブなきじんNPOナスクです。

今回、クラブで貯筋運動ステーションを実施するにあたり、周辺の自治会にもお声をおかけし、自治会からも何人かご参加いただくことになりました。

スポーツ生理学が専門の戸邨理事長をはじめ、前出の森さん、そして、健康運動指導士の資格取得にむけて頑張っているクラブスタッフの中山さんなどを中心に、今まで以上に、地域の方々の健康づくりに貢献していければと考えています。

自治会や公民館などで中高齢者の健康づくりなどに取り組むお話がありましたら、ぜひご相談ください。

ステーションを一緒にやっているNPOナスクは、沖縄の今帰仁村のクラブですが、これまでもいろいろ情報交換をしてきた仲間です。

全国には、こういった事業や会議をとおして交流のあるクラブがたくさんあります。

出張や旅先の街で、地域スポーツクラブをみかけたら声をかけてみてください。同じ地域スポーツクラブに参加している仲間として、きっと話がはずむと思いますよ！ ご当地の美味しいお店や見どころなども教えてくださいませよ^^



地域のクラブの原点を考えさせられました

さる11月20日(土) 17時～19時、駒場体育館において、上智大学教授の鈴木守先生をお招きし、「スポーツの“原風景”～海外の事例を手掛かりにスポーツの地域力を考える～」と題してお話しいただきました。



スペイン・バスク地方の”石かつぎあげ競技””丸太割競技”や、イタリア・フィレンツェの歴史的な”CALCIO IN COSTUME”(古代サッカーとも言われています)などの映像を交え、市民が地域の中のスポーツをどのように考えているか、スポーツが地域でどのような役割を果たしていたかを教えていただきました。

日本では、国(文部科学省)が提唱、推進する中で、”総合型地域スポーツクラブ”という型づくりが先行していますが、私たちが、今後、どのような展開をはかるべきかを考える良いきっかけをいただいた塾となりました。

次回、第20回の浦スポ塾は、年明けに開催予定です。クラブのこれからの10年、さらにその先を描いていくために、地域スポーツクラブについて、学ぶ機会を設けたいと考えています。

DATAで見る「浦スポ」 ① ”ホームページ”

予定表の確認やイベントの結果などのお知らせに用いているHP。過去4週間の閲覧状況を確認してみました。

HPが一番見られるのは、月曜日と火曜日。時間では、昼の12時頃と、夕方17時頃、夜の22～23時に多いことがわかります。昼休みに予定を確認したりしている方が多いのでしょうか。ちなみに、一日の閲覧数が最も多かったのは約1000pvで、ふだんは400～700pvです。

日	リクエスト数	ページ数
日	24510	2478
月	32745	3492
火	32285	3437
水	26455	2921
木	27565	3002
金	25668	2715
土	29804	3285

時間	リクエスト数	ページ数
0時	6995	755
1時	3482	446
2時	2341	375
3時	1093	234
4時	674	154
5時	929	158
6時	1158	151
7時	4913	557
8時	8555	927
9時	10366	1043
10時	10216	1084
11時	9312	960
12時	13510	1505
13時	9038	983
14時	10713	1092
15時	10512	1125
16時	12504	1330
17時	14193	1477
18時	10425	1050
19時	9314	982
20時	8267	868
21時	14232	1410
22時	14323	1452
23時	11967	1212

20周年記念誌制作にご協力を!

クラブの20周年を記念して、クラブの歴史と、会員の皆様の声を集めた記念誌を制作します。年度末には発刊予定です。

■編集委員募集!

12月4日の午前中にクラブハウスで第1回の編集会議を開催予定です。それぞれのプログラムの方にご参加いただくと大変嬉しいです! ^^!

■写真、記事、記録を提供ください

現在の活動の写真、昔の写真・・・いろいろ集めています。皆さんのお持ちの資料をご提供ください。

太極拳 16時コースを増設!

毎週土曜日 15時から南箇公民館等で開催している太極拳ですが、じょじょに人数が増え、会場が手狭になってきたため、12月から、16時からのコースを増設することにしました。

体験参加もできます。ぜひご参加ください!

～浦スポで行っているの楊名時太極拳は、1960年(昭和35年)に楊名時師家により指導、普及を始められ、八段錦(医療体術)を加えて、誰にでもできる健康法として心を込めて、深い呼吸に合わせゆっくり動くことを基本に、全国各地に普及され、その愛好者は50万人以上にのぼります。自分の健康と幸せのため、あわせて周りの人の健康と幸せを願う心で稽古を積み重ねる「技を競わない健康太極拳」です～

～大会参加・練習試合等の結果報告～

【U15】

■「FELF FREUNDE CUP 2010(フットサル大会)」

10/30 記念総合体育館

- ① ● 0-1 ワセダクラブ ZOTT
- ② ● 2-4 FC LOSHERMANOS (B)
- ③ ● 1-6 INA BAD BOYS



■「第13回埼玉県ユース(U-13)サッカー選手権大会」

大宮ノルテとの合同チームで参加  
10/23, 11/6, 11/14 2敗1引き分



【U18】

■11/3 開智学園高等部、中高一貫部/開智高校G

- ① ○ 2-0 開智・高等部 A
- ② △ 2-2 開智・一貫部 A
- ③ ○ 1-0 開智・高等部 B
- ④ △ 1-1 開智・一貫部 B



■11/21 東京ベイFC・U18/浦和高校G

- ① ● 1-2 (40分×2) ② ● 1-5 (30分×2)

■11/23 ACフツオーU18/与野八王子G

- △ 2-2 (30分×3)