

<vol. 130 の記事>

活動紹介 のびのびスポーツ広場・貯筋運動（シニア体操教室！）  
報告 スポコミ事業 地域スポーツクラブ勉強会 大盛況！



のびのびスポーツ広場

開始から6年、クラブスタッフの藍コーチがリーダーとなり、コンセプトは、

- ☆「子どもに体を動かすのが好きになってもらう」
- ☆「小さい頃から様々な運動能力を高める」
- ☆「友達と遊ぶ！」

現在は、水曜日に幼児、金曜日は幼稚園生の後、小学校低学年、高学年とわけて、駒場体育館で活動しています。

今のうちに、いろいろなスポーツや運動を体験して、スポーツ万能になろう！



上：幼児クラス フープ跳び  
入っちゃいけない色がある！

右上：小学校低学年！  
2人で息を合わせよう！

右：小学校高学年  
ドッチビー大会！



歳をとっても筋肉がつく！ 貯筋運動！

厚生労働省の委託事業として実施している「シニア体操教室」。毎週水曜日の午前クラスと午後クラスを開催。

貯筋運動を中心に、健康運動指導士と管理栄養士の資格を持つ森さんが、楽しく、運動から食事のことまで教えてくださっています！

**貯筋通帳に、毎日の運動の量や体調を記録して体調管理もバッチリです！**

普通に暮らしているだけでは、足の筋肉は1%ずつ減少していくそうです。少し負荷をかけた正しい運動をすることで、筋肉の減少が防げます。貯筋運動は、効果が科学的に証明されている

12回シリーズで行っている教室では、最初と最後に、筋肉の厚さも測定！ 昨年行った教室では、皆さんしっかりと足の筋肉が増えていました！

第2期は1月～3月に行います。60歳以上の方が対象で、今期は参加費無料です！参加者には、もれなく高機能の歩数計もプレゼント！

足の筋肉と仲間づくりに、ぜひご参加ください！



股関節まわりの筋トレ！ 椅子に座って腿上げですが、これがけっこう効く！ 正しい姿勢が重要です！



腿の前側の筋トレ！ ゆっくりキック！ 勢いで上げずに、ゆっくり上げ下ろしがコツ！

来期が楽しみなサッカーU15・U18

10月から中上コーチをむかえたサッカーU15とU18は、ゲーム中心に充実した練習を積んでいます。人数も増え、来期にむけてとても楽しみになってきました。

人数が少なくゲーム練習ができなかったU15も、U18に交じってばっちり鍛えられています！^^！

来年の新中1向けの体験練習会にも多くの小6が参加してくれ、こちらも来期が楽しみになってきました！

来年は、単独チームでのリーグ戦参戦に期待が持てそうです！^^！



## 地域スポーツクラブ勉強会

文部科学省のスポーツコミュニティ形成促進事業の一環として企画した「総合型地域スポーツクラブ勉強会」。さいたま市内の複数クラブが協力して、11月25日(金)18時半～21時に、浦和コミュニティセンターで開催されました。

講師には、JR東日本スポーツ取締役・フィットネス事業部の大沢勇さんと、石川県かほく市のクラブパレットのクラブマネジャー西村貴之さん。

さいたま市内・県内のクラブ関係者で、予定の30名を超えて大盛況。

民間フィットネスクラブの顧客管理や経営ノウハウ、国内有数の地域SCの運営ノウハウの両方を一度に聞くことができた大変お得な勉強会でした。



第2回は年末開催で調整中！ 次回開催場所は、さいたまスポーツクラブのクラブハウス あすも！ フィットネスジムを備えたこちら国内有数のクラブの見学ができます！ 詳細決まりしだいホームページやfacebookでお知らせします！

## 第5回 キッズテニス大会 開催！

10月30日(日)、第5回駒場体育館においてキッズテニス大会 in SAITAMA を開催しました。

昨年度のこの大会の小5・6男子の部で優勝した選手は、その後、全国大会でも優勝し、副賞でアメリカへのテニス留学を体験したそうです。

今年もたくさんの選手が参加し、レベルの高い試合が繰り広げられました。

この大会は、さいたま地区を中心とした60名以上のテニス愛好者のボランティアで支えられています。大会終了後は、スタッフにそろって挨拶をして帰る子ども達もいて、大変すがすがしい光景もみられました。

なお、大会の写真をWEBに掲載しました。

浦スポHPの掲示板もしくは、facebookでURLをご確認ください。



## 青木コーチ 勇退

クラブ創設間もなくから、およそ20年間にわたり、クラブのサッカー部門を代表する指導者としてご活躍いただいた青木宏至コーチが、11月末を持って退任されることとなりました。

主に生涯コースをご担当されながら、指導陣が不足する苦しい時期には、選手、ユースと幅広くサポートいただき、2006年にはスーパーシニアサッカー広場を開設されました。

また、ねんりんピックやシニアの大会では、選手としてもご活躍され、全国大会の常連として名をはせられていました。

本年度は、県Over60の監督に就任されるなど、浦スポにとどまらず、全県でご活躍されています。

これまでのご尽力に、深く感謝し、今後のご健康とご活躍をお祈りいたします。

## 貯筋サポーター募集

シニア運動教室をサポートくださる方を募集します。1～3月の月曜午前中にお手伝いいただける方で、シニアの運動指導などに関心がある方がいらっしゃいましたら事務局までお問い合わせください。

募集人員：1名(面接の上、決定します)

条件：1～3月の毎週月曜日午前中に参加可能なこと(交通費と謝金あり)

## クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：おすすめの配布先があれば教えてください。

■スタッフブログ：<http://ameblo.jp/urawa-sc/>

■ユース連絡ブログ：

<http://ameblo.jp/urawascgami/>

■話題のfacebookにも挑戦：

<http://www.facebook.com/urawasc>

■メルマガも配信始めました：

無料です  
細かい登録は必要ありません  
携帯からも簡単登録。



\*メルマガに登録したにも関わらず、メールが届いていない方がいらっしゃると思っています。melmaga@urawasc.orgを指定して受信可能にしてください。

子どものスポーツ支援プロジェクト10月分は、

¥112,410—

をプロジェクトに送金いたしました。ご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



2011年度、浦和スポーツクラブは、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。