

<vol. 135 の 主な記事>

参加者募集 みんなの大運動会×みんなの防災 5月20日に開催！
報告 70代も80代も筋肉が付きまして！ シニア運動教室の結果！



みんなの大運動会×みんなの防災

さいたま市は古くから発展した街ですが、全国各地から転入されてきた人も多く、隣近所にいっても話したことのない人、ほとんど会うことがない人がいたり、必ずしもコミュニティ内の交流が盛んな地域であるとは言えません。

神戸そして、昨年の東日本大震災をへて、地域コミュニティの大切さ、絆の重要性が再認識されました。スポーツにより交流を活発にする効果もあらためて見直されたところです。そこで・・・

● 運動会やります！！

● 5月20日（日）は浦高に集まろう！

子どもから中高齢者まで参加できる種目や、大人のための運動診断・健康相談、ノルディックウォーキング教室、さらには、楽しみながら学べる防災ワークショップ、消防車体験など、様々なプログラムを用意します。

個人でも団体でも誰でも参加できます。多くのクラブ会員の方の参加をお待ちしています！ みんなで楽しみましょう！ 問い合わせ・申し込みは

kitaurawafesta@yahoo.co.jp もしくは 浦和スポーツクラブ 048-887-7140 までお願いします。

みなさん、貯筋ができました！

昨年9月からシニア運動教室で取り組んだ「貯筋運動プロジェクト」。

112名の方にご参加いただき、3ヶ月間＝12週間の運動の結果、大腿部や腹部（太ももとお腹）の筋肉の厚さが増したことがわかりました！

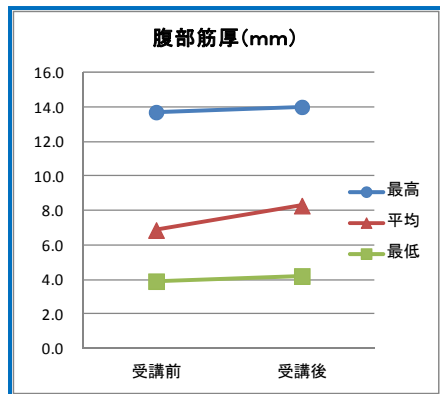
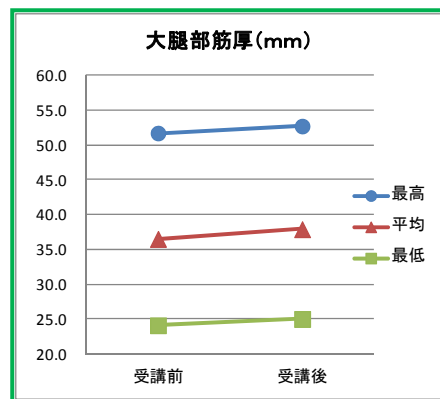
椅子の立ち座りが早くなり、歩く速度もあがりました。

皆さん、効果に大満足！

今年度からは、定期教室として実施しています。

ぜひご参加ください。

* 調査結果の詳細は、クラブのホームページでご確認ください。（ご希望の方には、事務所において資料をお渡しします）



『また！Urawaフェスタ』でつながろう！
みんなの大運動会×みんなの防災
5/20（日）参加者募集！
絆！！スポーツで、楽しく多世代交流！
ゲーム感覚で学べる、新しい防災訓練！
元気度チェックで、健康ライフ！

子どもから大人まで、
全世代参加のチーム戦から、
ガチンコ勝負の競技まで！

楽しみながら、防災力アップ！



消防車に乗って
写真を撮ろう！



例：家具転倒防止チェックテスト

老いも若きも元気度チェック！
包括支援センターの
健康相談もあります！
競技に参加しなくてもOK！

日時 5月20日（日） 9時～15時（雨天の場合は秋に延期）
場所 県立浦和高等学校 グラウンド
対象 幼児から高齢者まで 1人でも 親子でも 友達同士 団体でも 参加OK！
浦和区に在住・在勤・在学の方を中心として誰でも
内容 大運動会 × 防災ワークショップ × 元気度チェックコーナー
参加費 1000円（イベント保険代、ハチマキ代、抽選参加 など）

主催 きた！Urawa フェスタ実行委員会（当日スタッフ大募集中！）
（北浦和5れあいフレイルランド、浦和スポーツクラブ、
北浦和消防団、包括支援センター・スマイルハウス など）

後援 さいたま市浦和区

* 文部科学省 H24「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」事業



実行委員会 Facebook

新年度スタート みんな元気に！

◎ 他では受けられない 科学的シニア筋トレ教室

貯筋運動では、物足りない・・・もっとしっかりと鍛えたい・・・そんな方は、“シニア筋トレ教室”をお奨めします。運動生理学の第一人者の戸邇理事長による豊富な科学的知見に基づく講義と運動指導。

他では受けられないシニア向けの筋トレ教室です！



◎ ノルディックウォーキング教室も定期開催

昨年度、体験教室を行ったノルディックウォーキング。いよいよ定期教室が開催です！

毎週木曜日14時にクラブ事務所に集合し、そこから歩き始めます！

先日は、見沼たんぼの見事な桜並木を堪能！ 楽しくおしゃべりしながら、街なか探検&健康づくり！



◎ サッカー広場新年度スタート

新年度が始まり、サッカー広場も新しい仲間をむかえてスタートしました。

3月で大学を卒業したコーチにかわり、新しいコーチもはいてきました。楽しいサッカー広場になるように、みんなと一緒にがんばっていきます！

かつて浦和レッズの10番をつけた福永さんが特別コーチとして参加されます。

福永さんから、Jリーガーの技を覚えてもらおう！



～スーパーシニア 新コーチ決定！～

青木コーチの勇退後、懸案となっていましたスーパーシニアサッカー広場の新コーチが決まりました！

これまで駒場サッカー場の近くのルーテル学院で教鞭をとっておられた**遠山先生**が、新しく浦スポ・スーパーシニアサッカー広場のコーチをしていただくことになりました

遠山先生は、埼玉県サッカー協会・シニアサッカー連盟の会長をされており、県内のシニア部門を牽引されてきた方です。SS広場を軸に新たな展開が広がっていきそうです！^^！

～クラブスタッフ募集！～

スタッフを募集します。クラブで働いてみたいという方がいらっしゃいましたら自薦・他薦問わず、お問い合わせください。

要件：子どもからシニアまでのサッカーやその他のプログラムの指導のサポートをできる方。大学等でスポーツ関係の履修をした方を優遇します。ワード・エクセル等も使える方。

待遇：相談の上（目安として900～1,000円/時）
勤務：時間曜日は相談の上。

クラブ事務所までお問い合わせください。面談の上決定します。

クラブからの情報発信ツール

- クラブニュース：過去のニュースはWEBに掲載
- スタッフブログ：<http://ameblo.jp/urawa-sc/>
- ユース連絡ブログ：<http://ameblo.jp/urawascgami/>
- facebook：<http://www.facebook.com/urawasc>
facebookでは、クラブの昔の写真を公表しています。タイムラインをたどってみてください。

- 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。



子どものスポーツ支援プロジェクト3月分は、

¥106,400—

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。引き続きよろしく申し上げます。



2012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。