

<vol. 153の記事>

- シニア運動教室 TVで紹介されました
- フラッグ フットボール教室 参加者募集！ 他



フジTVで紹介されました

■シニア運動教室 ついに全国に！

フジテレビのお昼の情報番組で、鹿屋体育大学の福永学長が出演、貯筋運動などによる筋力トレーニングの重要性が紹介されました。

この番組内で、貯筋運動を常設の教室として取り組んでいる浦和スポーツクラブのシニア運動教室が、紹介されました。

インタビューに登場したり、参考映像を撮るためにご自宅までカメラが回った会員の方もいらっしゃいました^^

マスメディアで取り上げられて、シニア世代からの筋力トレーニングの重要性について、もっと理解が広がっていくといいですね！

シニア運動教室も、地域で増えて行くといいのだけれど・・・無理なく通える場所の確保が一番の課題。行政も連携していけるといいのですが・・・



*協力依頼が急だったために、事前にご案内ができませんでした。

*写真は、TV画面からのものです



いろいろなスポーツを楽しもう！

■第1弾は、フラッグフットボール

小学校のプログラムにもはいったものの、まだまだ馴染みの少ないフラッグフットボール。

走る・投げるだけでなく、みんなで作戦を立てることで、協調・協力することや、判断力を育てる効果なども高いと言われています。



■体験教室 参加者募集！

このフラッグフットボールの教室を、6回シリーズで開催します。

- 対象：小学校4年生～6年生
- 会場：北浦和小学校グラウンド
- 曜日：11月12日～12月17日までの毎週火曜日
- 時間：午後6時半～8時までの1時間半
- 人数：20名（申し込み先着）
- 費用：無料
- 申し込み：浦スポ事務所まで電話にて申し込み

領家公民館で「元気アップサロン」11月の予定

健康に過ごしたい方、仲間や話し相手をほしいと思っている方など、どなたでも参加できます。

ご近所のシニアの方々にも、ご案内ください。

- | | | | | |
|-------|---|-----------|----------|---|
| 11/8 | 金 | 午後 1時半～3時 | 介護予防運動 | 等 |
| 11/15 | 金 | 〃 | 機能訓練指導相談 | 等 |
| 11/22 | 金 | 〃 | 運動教室 | 等 |
| 11/29 | 金 | 〃 | オカリナの調べ | 等 |

詳しくはスマイルハウス浦和までお問い合わせください

☎048-813-7710

会場は全て領家公民館2階のコミュニティルームです

■U18 若者はすぐに育つ・・・

9月末には、連日の練習試合。9/27には、浦和工業とルーテル学院高等部と3チームでの練習試合。そして9/28は、デールFCとの練習試合。

30分3本を行い、2-0 2-0 1-1 と、みごと勝ちこしました。

市民大会の敗戦からわずか2週間。限られた練習時間に少ない参加人数の中でも、意識を変えて、集中して取り組んできた成果ですね！



■三室小 キッズテニス！

三室小キッズテニスは、毎週火曜日の夜 開催！

小1～3は 17時～ スポンジボール

小3以上は 18時～ STボールで少し本格的に！

みんな試合が大好きで、毎週チャンピオン争い^^



■初級者テニス 金曜日！

初心者・初級者クラスといいながら、クラブの中でも古いクラス！ もう初心者でも初級者でもなくて秋山コーチの指導の成果で、皆さん素晴らしいストローク！



なぜか・・・背の高い方が多く、コーチとの身長差20センチ以上^^。

子どもが北浦和小に入学した時にキッズテニスに参加。一緒にご自身もテニスを始めた方もいらっしゃいました。お子さんは、もう中学生！（中学には硬式テニス部がなく、卓球部に入られたそうです）



■テニス交流会

10月14日には、駒場体育館テニスコートで一般開放のテニス交流会を開催しました。

年齢も技量もいろいろな方が参加し、終日、テニスを楽しみました。



参加された方からは、

「親子でそれぞれですがとても楽しむ事ができました！」
「コーチや、上級の方々とゲームができたり、教えていただけたりと、とても自分にとってプラスになりました」と嬉しいコメントが寄せられました。

■サッカー生涯 浦和リーグ5部シーズン終了

浦和市民リーグ5部に参加している生涯コース。台風で延期になった最終戦が終わり、今シーズンは、3勝3敗1分け勝ち点10で7位になりました。

最終戦、勝てば3位という中位混戦の中、4位と5位の直接対決におしくも1-2で敗れ、勝ち点が伸ばせず・・・6位7位の直接対決が引き分けで終わったために勝ち点1が両チームに。。。



今シーズンは、怪我人も多く、最終戦は10人でスタートでした。

といっても、浦スポのサッカーの活動はリーグ戦が全てではありません。毎週土曜日日曜も、1年中、サッカーやっています！^^！

20代～60代まで、技量や体力も様々、練習参加回数も様々・・・好きなサッカーを毎週でもやりたい・・・、やれる時にいつでもやりたい・・・そんな仲間が集まっています。 **会員募集中です！**

サッカー広場にお子さんが参加されている保護者の方は、親子合わせて会費5,000円です！ ぜひご参加ください！

クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：過去のニュースをWEBに掲載

■facebook：

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

■メルマガも配信始めました：

無料です。携帯からも簡単登録。

