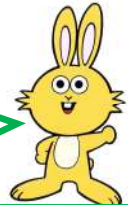


<vol. 157の記事>

- ランニング教室 無事開催！
- 冬の寒さに負けず、シニアから園児まで、元気ハツラツ！



## ランニング教室 開催

### ■第1回 開講！

大雪で2/16の初回が中止となってしまったランニング教室でしたが、2/23(日)に無事第1回目を開講できました。

参加者は、16名と少し少なめでしたが、参加者の皆さんには、専門家の指導を丁寧に受けることができ、満足していただけたようです。

楠田さんが特別コーチをしている清水市長も合同練習となりました。



### ■誰でも参加できます！ 3/1・3/9

このランニング教室は、「さいたまシティマラソンを制限時間以内に走ろう」をテーマに、3/16に開催されるさいたまシティマラソン2014をきっかけに企画したのですが、もちろんシティマラソンに参加しない人でも受講OK！

52日間連続42.195km走破の元ギネス記録保持者の楠田さんを始め、駒場競技場で練習をされている市内の名ランナーの方々が丁寧に指導して下さいます。

3/1と3/9の後2回チャンスがあります。多くの皆さんの参加をお待ちしています！

#### 開催要項

対象：ランニングの練習をしたい方どなたでも

月日 3月1日、9日

時間 9時半～11時半

場所：さいたま市駒場競技場

参加：無料

定員：50名（定員を超えた場合でも受講できます）

受付：9時から受付開始。参加希望の方はランニングができる準備をして、直接、会場までお越しください

## みんなの活動紹介

### ■テニス初級者コース/木曜日

この日は、駒場にある日通さんのテニスコートをお借りすることができました。

寒い日が続き、少し参加率が落ちていますが、参加された方は元気はつらつ！

練習の最後はゲーム形式で盛り上がっていました！



### ■サッカー広場/幼稚園生は冬でも元気！

月曜15時～16時の年中・年長クラス！

寒さにも負けず、この日もたくさんの子が参加しています。

年中さんは、コーン倒し・起こしゲームをしました。チーム戦なので自分の役割を間違えないでね！^^！



年長さんは、ドリブルストップ！走りながらドリブルしてボールをコントロールして合図でストップ！



## ■のびのび広場/フラッグフットボール終了!

12月から行ったフラッグフットボール教室。埼玉県アメリカンフットボール協会から派遣いただいた講師の指導のもと行いました。

最初は、ボールの投げ方・パスの仕方などから始めました。

ゲームでは、コーチの話を真剣に聞いて作戦タイム! 自分達でもアイデアを出して工夫をしていました。

毎回、立教大学のアメフト部の方々も参加してくれました。最終日のこの日は、6名もの大学生が参加してくれ、子ども達も大盛り上がり!



マルチスポーツ体験として行ったフラッグフットボール。いつもとちょっと違う、みんなで作戦を練りながらのスポーツ。仲間同士で話し合いながら、楽しそうに体験していました。

## ■サッカー広場/女の子クラスも元気です!

サッカー広場月曜日には、女の子クラスもやっています。

この日は、福永コーチのレッスン(๑)

コーチが鬼になってボール出し! 自分のボールを枠の外に出されないように、広いスペースを見つけてコーチから逃げます!



## 元気アップサロン

### ■正調ラジオ体操で大盛り上がり!!

2月21日(金)の元気アップサロン(領家公民館)は、小川事務局長が講師を担当。

プログラムは大人の正調ラジオ体操! 16名の参加者で大盛り上がり。みなさん、どんどん元気になりましょう!



### 領家公民館「元気アップサロン」3月予定

地域の高齢者の方々が、気軽に集える「元気アップサロン」を開催中! 浦スポは、健康運動やストレッチ、ヨガなどいろいろなシニア向けプログラムを提供しています。

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。

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 1/31 (金) 10時~11時半 | 2階会議室 1 |
| 2/ 5 (水) 13時半~15時 | 2階会議室 1 |
| 2/14 (金) 10時~11時半 | 2階会議室 1 |
| 2/21 (金) 10時~11時半 | 2階講座室   |

問い合わせ先スマイルハウス ☎048-813-7710

### 秩父宮記念スポーツ医・科学賞について

このたび、当クラブの理事(小野崎)が参加する総合型地域スポーツクラブ育成支援に関する実践的研究グループ(代表者黒須充福島大学教授)が、第16回(2013年)秩父宮記念スポーツ医・科学賞の奨励賞を受賞しました。

この研究グループは、文部科学省が国内の地域スポーツ振興の中核的施策として平成9年度から推進してきた総合型地域スポーツクラブづくりにおいて、中間支援組織的な役割を果たし、全国の関係者に情報提供を行うとともに、クラブのネットワークづくりを推進してきており、その活動が評価されたものです。

このグループの実践的研究の中に、浦和スポーツクラブの活動が活かされてきたことは、喜ばしいことだと思います。



### 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。

