

<vol.159の記事>

- ようこそ！ 新入会の皆さん！ これからよろしくお願いします！
- クラブの活動紹介



### 浦和スポーツクラブへようこそ！

新年度が始まりました。この4月から新しく仲間入りした方もたくさんいらっしゃいます。ご自身が入られた方もいれば、ご家族、お子さんが入られた方もいると思います。ようこそ浦和スポーツクラブへ！

### ■市民の互助組織です

浦和スポーツクラブは、1991年9月に設立し、今年で23年目をむかえています。

設立当初は中学生、高校生、一般（選手、生涯）の4コースのサッカー活動に取り組んでいましたが、2004年から、テニスやフィットネスのプログラムが加わり、じょじょに活動をふやしなが、現在約50クラスで、1300名が、毎週1回スポーツを楽しんだり、健康づくりに取り組んでいます。年中さん(4歳)から最高齢は88歳までが在籍しています。

浦スポは、特定の会社や経営者があるわけではなく、会員が会費を出し合って運営している、自分達がスポーツを楽しんだり、健康づくりを続けるための組織です。

### ■楽しくスポーツを続けよう！

#### ■サッカー：

浦スポのサッカーは、全コース、他のチームに所属していても参加できるようになっています。学校でやっているけど、物足りないもっとトレーニングをしたい！とか、社会人は試合にしか集まらないから、ふだんから球を蹴りたい！そんな人も大歓迎です。

技量も体カもバラバラ、お互いを認め合い、サッカーを楽しむ、うまくなりたい・・・そんな活動です。

- ◆スクール：小学5～6年生を対象に毎週水曜夜、浦高
- ◆ユース：中学生を対象に、毎週水・土・日の夜、浦高
- スクールとユースのコーチは、埼玉大学の現役サッカー部のお兄さん達が、スキルアップのための練習を丁寧に指導してくれています。
- ◆一般：大学生～上限なし！ 毎週土日、市内各地。有志は市民リーグにも参加しています。
- ◆スーパーシニア：Over60！ 毎週木曜午後。駒場サブ。



#### ■テニス：

浦スポテニスは、最初は子ども向けプログラムから始まりましたが、私たちもやりたいけど、民間のテニスクラブでは、少し敷居が高い・・・という保護者の方々の意見に応えるべく始めたのがきっかけ。

駒場体育館屋外コート、大原テニス公園など主に浦和区の東部のテニスコートを手配して活動しています。

- ◆ジュニアテニス：小3以上が対象、毎週水曜、天沼。
- ◆初級：火曜、水曜、木曜、金曜の4クラス。
- ◆中級：月曜、火曜、金曜の3クラス。
- ◆シニア：水曜クラス



ふだんは、それぞれのクラスに分かれた活動をしています。年に数回、交流会を開催！他クラスだけでなく、家族や、他の種目に参加している会員も参加して、テニスをつうじた交流を深めています。



### ■美しくなろう！

#### ■フィットネス：

フィットネスプログラムは、領家4丁目（領家郵便局の斜め前です）にあるクラブ事務所の3Fと、北浦和駅西口サティに隣接するフラット常盤(学生マンション)1Fのスタジオの2箇所で開催しています。どちらも、クラブ専用のスタジオです。内容もインストラクターも民間のフィットネスジムでも十分に通じるプログラムを用意しています。

シャワーや更衣室などの設備はありませんが、ご近所の女性が気軽に参加できる場を目指しています

託児クラスもつくり、子育てママを応援しています！

◆領家スタジオ：月曜～金曜まで、朝9時過ぎ～午後2時過ぎまで、全12クラスを用意しています。

◆常盤スタジオ：月曜～金曜まで（水曜休み）、各曜日、午前中に2クラスずつ。計8クラスを用意しています。



## 健康になろう！

いつまでも自分の足で歩いて暮らしたい！健康でいたい！そんな地域のシニアの声を聞き、健康づくりのプログラムも徐々に充実してきました。

領家スタジオ、駒場体育館の活動から、一昨年から、本太中学校の教室もお借りしたプログラムも実施しています。

◆シニア健康教室：月曜と水曜に、午前クラスと午後クラス。計4クラスが、本太中学校の教室をお借りして開催。貯筋運動を中心に、栄養士の資格を持つ講師からは、栄養指導もあり。昨年、テレビ朝日でも取り上げられました！

◆シニア筋トレ：

◆太極拳：

◆ノルディックウォーキング：



## 元気に遊ぼう！

いつまでも自分の足で歩いて暮らしたい！健康でいたい！そんな地域のシニアの声を聞き、健康づくりのプログラムも徐々に充実してきました。

領家スタジオ、駒



## クラブの地域活動

### 地域課題解決への取り組み

大運動会、フラッグフットボール教室、ランニング教室の3つの取組を行いました。

大運動会は、ふれあい×防災×運動会というテーマで6月に浦和高校グラウンドで行われ、約650人の参加がありました。ふれあいブースでは、地元商店の出店とフリーマーケット、防災ブースでは、起震車などの体験など、運動会ブースでは、4色対抗で熱戦が繰り広げられました。



フラッグフットボール教室は、12月～1月の6回シリーズで、小学3～6年生20人を対象に浦和駒場体育館行われました。楕円形のボールにはじめ戸惑いもありましたが、普段体験できないボールゲームを楽しんでいました。

ランニング教室は、連続フルマラソン元ギネス記録保持者の楠田昭徳氏を講師に迎え、「さいたまシティマラソンを制限時間内で完走しよう」をテーマに4回シリーズのところ、雪で3回の実施となりました。清水さいたま市長も参加いただき和やかな雰囲気の中で「ゆっくり走れば速くなる」を実践しました。

この事業は平成2年度で終了しました地域のの方々や学校関



5が、係

の方々に「NPO法人浦和スポーツクラブ」という「総合型地域スポーツクラブ」の存在をアピールできたと思っております。

おわりに、ご協力をいただきましたトップアスリート、講師の方々や、派遣先の小学校、中学校、高等学校、地域スポーツクラブなどの方々に感謝申し上げます。

2013年度浦和スポーツクラブは、総合型スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。

## みんなの活動紹介

### サッカー生涯 市民リーグ

Jリーグ同様、市民リーグも3月からシーズンが始まりました。

浦和リーグ5部は、3月中に早くも2試合を戦いました。

1) 3/9 vs 駒場MSC 2-4 勝利

2) 3/23 vs 大谷場 1-3 勝利  
今シーズンは、U1

1月分から消費税を徴収させていただきましたが、4月からの税率アップに伴い、月会費の消費税も8%となりますので、ご了承ください。

## ■元気アップサロン

3月20日(木)の元気アップサロン(領家公民館)は、浦和スポーツクラブのインストラクターである金木先生の「座ってできるやさしいヨガ」を体験していただきました。先生のやさしい語り口に皆さん癒しの時間を過ごしていただけたようです。



出いただくと当月末の退会となります。

なお、毎月1日に当月分会費をお引落、15日に再引き落としをさせていただきます。ご都合により、退会される場合には、当月20日までに退会届をご提出

## 春の新規入会キャンペーン!

4月・5月にお友達(兄弟含む)をご紹介いただき、入会された場合には、紹介者と入会者の双方から月会費の割引をさせていただきます。

浦和スポーツクラブの全プログラムが対象となります。入会希望の方から、クラブ事務局へ体験・入会をお申込みください。その際にご紹介者のお名前をお知らせいただければ、後日月会費を500円割引させていただきます。

また、領家スタジオでは、4月にプログラムをリニューアルいたしました。

新規クラスは、月曜 13:30~シニア健康体操、金曜 10:20~ピラティス(託児付き)です。体験大募集中ですので、是非ご参加ください。

## 領家公民館「元気アップサロン」4月予定

地域の高齢者の方々が、気軽集える「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。

- 4/3(木) 13時~14時半 1階多目的ルーム
- 4/9(水) 10時~11時半 2階講座室
- 4/15(火) 10時~11時半 2階講座室
- 4/24(木) 13時~14時半 1階多目的ルーム

問い合わせ先スマイルハウス ☎048-813-7710

## テニス交流大会

3月21日(祝)に駒場体育館テニスコートで、クラブ主催のテニス交流大会を開催しました。

午前中は親子の部に24組、午後は大人の部に24名の参加がありました。

写真では風をお伝えできませんが、ものすごい強風の中、皆さんご参加いただきありがとうございました^^



## 消費税等についてお知らせ

## 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

■facebook:

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

クラブの昔の写真を公表しています。

■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。

