

<vol.167の記事>

- 年末・年始にあたり・・・
- 指導者紹介・・・フィットネス部門から（その2）



年末年始にあたり・・・

■今年もお世話になりました

浦スポが多種目展開として屋内スポーツを始めて行ったのが駒場体育館(2004年からキッズテニスやヨガ教室を始めました)。その駒場体育館が、耐震のための大規模改修で長期間休館となるなど、今年も(?)、活動場所の確保に悩みを抱えた1年となりました。

クラブは、発足から24年目に入りましたが、相変わらず定期的な活動場所の確保には頭を悩ませる日々が続いています。

学校部活動以外で、スポーツを日常的に続ける場所の確保は、首都圏域では慢性的な課題なのでしょう。スポーツ実施率の向上を目指す、国を始めとした行政機関には、スポーツ施設の充実にむけた抜本的な施策を展開してほしいと思います。

また、消費税問題でも頭を悩ませた年となりました。無事過去分の支払いも終わることができましたが、浦スポのような住民の相互支援組織まで消費税対象事業所として、厳しく目を光らせ、消費税を集めていない過去にまでさかのぼり支払いを求める税の仕組み・・・奇しくも、2014年の漢字は「税」でしたが・・・なんともしっくりいかないできごとでした。

totoの助成が終わったとたんに活動がままならなくなるクラブの継続性の問題が新聞にも取り上げられていましたが、活動資金の直接的支援をする現在の助成制度から、1クラブではどうにも対応が難しい、施設や法制度などの整備こそ優先すべき課題ではないかと考えさせられた1年でした。

そのような中でも、クラブが継続し、大きな事故もなく1年を過ごすことができたのは、会員・指導者・クラブスタッフの理解と協力の賜物だと思います。

1年間、ありがとうございました。おつかれさまでした。

■新年もよろしく願っています

フライングかもしれませんが・・・

「あけまして、おめでとうございます」

2015年もどうぞよろしく願っています。

駒場体育館のプログラムに参加されていた皆さまには、

いましばらくご不便をおかけしますが、改修終了後には、プログラムも再開しますので、また続けてご参加いただければと思います。

新年もまた、1年をとおして元気にスポーツ・運動を続け、毎週1度は必ずクラブの仲間と顔を合わされるようにしましょう！

■卒業・引退の無いクラブに・・・

生涯スポーツに卒業はありません。しかし、子ども達だけは、引退や卒業という言葉で、スポーツ活動を継続しにくい社会の仕組みができています。

受験勉強を中心とした発想からだと思いますが、これが、競技力向上を阻み、スポーツ傷害の増加の原因の一つとも考えられます。

中学1年の夏頃からやっと練習がまともになって、3年生の夏前には引退。そこから9カ月休んで、いきなり高校の練習(怪我の危険も高まります!)。そして、大学に進学するときもこの繰り返し

身体の発達するこの時期に、実質的に1/3の期間は運動をしないているのは、あまりにももったいない!

スポーツが日常生活の一部として、特別なことでなく毎週行われている社会になればいいと思います。

だから、浦スポは卒業や引退はないクラブになっていきたいと願っています。

■年末・年始 ストレッチで痩せる!

中3、高3に限らず、年末年始は、運動不足で過食気味の方も少なくないと思います。

たかがストレッチ・・・とあなどるなかれ。

ストレッチ自体の消費カロリーは確かに少ないのですが、筋肉がほぐれ、自然と体の可動域が増えるため、日常生活での消費カロリーが高まり、やせやすい身体をつくることができます!

また、筋肉がほぐれると血行が良くなり、新陳代謝も活発に! 燃焼系の身体になります!

ふだん動かしづらいところに脂肪が溜まりがちですが、ストレッチでこれを解消していくことも可能です。

なにより、身体が硬くなると、そのあとも怪我をしやすくなります。せめてでもありますが、ちょっと前向きにストレッチに取り組んでみませんか!

フィットネス部門から

■指導者紹介(その2)

◆奥 久美子さん

(ストレッチ&バレエ担当/領家)

足先からゆっくりと、最後は全身まで動かしていきましょう。

音楽に合わせて踊るので、無理なく、楽しく体力をつけられると思います。



ここからは、常盤スタジオで活躍中のインストラクターの皆さんです。

◆岡田 桃子さん(フィットネスヨガ・ピラティス担当)

心と身体を健康に、そして自分自身と向き合う素敵な時間に、と思いつつ毎回レッスンを行ってます。

これからも楽しみながらレッスンを！皆様と共に！



◆木暮 広子さん(親子エクササイズ担当)

0歳から未就園児までのお子様とママのエクササイズクラスです。お子様とボールや跳び箱で遊び、ママはヨガ・ピラティスで日頃の疲れた体をほぐしていきます。とても楽しいクラスです。



◆土屋 一美さん(ヨガフィット担当)

ゆっくり呼吸することでご自身を見つめ無理なく、心地よく、皆さんと一緒にヨガを楽しんでいます。ヨガの呼吸法・体の動かし方を通して心身ともにリフレッシュしましょう！



◆富樫 泰子さん(ゆっくりヨガ担当)

初心者の方でも安心してご参加頂けるやさしいヨガクラスです。心地よく、ヨガのポーズを楽しみいつまでもハツラツ元気な体作りをしていきましょう。



支援から交流へ

旧騎西高校に双葉町の方々数千人が避難されてきたのが、2011年3月。双葉町にもクラブがあり、そのご縁で町長や議会議長ともお会いし、クラブつながりで何かできないかと、県内のクラブで協力してプログラム提供を行ったり、クラブネッツと協力して子どものスポーツ支援プロジェクトなどを始めました。

原発で避難が続く地域もありますが、緊急的な対策から、長い期間を考えた復興に視点を移すと、被災者の皆さんの経済活動の復活が欠かせません。

というわけで、みんなで、お餅 注文しませんか(^ ^)

一方的な支援ではなく、物の売買を通じた交流。買い手・作り手・売り手にそれぞれ喜びと継続のモチベーションを生み出す新しい関係づくりです。

この茶まんじゅう！

カラメルのほろ苦い香りが なんとおいしいです！
和菓子職人の森さん の手作り。

森さんは、福島県双葉町から旧騎西高校に避難されて、いまも加須に。

茶まんじゅう 5個パック 500円

豆もち 650g 500円

ご注文は、加須ふれあいセンターへ

電話・FAX0480-31-9511

<http://kazofureai.com/>



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>

クラブの昔の写真も公開しています。

■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。



子どものスポーツ支援プロジェクト11月分は、

¥99,900—

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。



2014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。