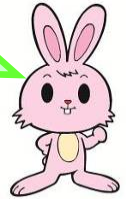


<vol.171 の記事>

- 新年度プログラム 続々と始まりました！
- 浦スポは、中学生・高校生のスポーツを応援します！



### ようこそ 浦和スポーツクラブに！

#### ■新入会の皆さんへ

新学期が始まり、各プログラムに新たに参加されている方がいらっしゃると思います！末永く浦和スポーツクラブで、スポーツを続けてください。

浦和スポーツクラブは、欧州のスポーツクラブを目標に、子どもから大人まで、いろいろなスポーツを楽しく続けることができる地域をつくることを目指して1991年9月に設立しました。それ以来、24年間にわたって参加している会員もいます。

まだ種目は少ないですが、浦和スポーツクラブは各年代が参加できるプログラムがあります。現在、クラブには5歳から90歳までが参加しています。

100年以上の歴史があるヨーロッパのクラブにはまだまだ及びませんが、100年続くクラブをつくっていくのは、まぎれもなく、会員ひとり・ひとりです。

学校や部活動には卒業がありますが、スポーツクラブに卒業はありません。どうぞ、浦和スポーツクラブのある人生をずっと楽しんでください。

#### ■古くて新しい地域の共益・公益団体です

クラブは、会費を出し合って自分達の趣味の場を確保し、充実させる共益団体ですが、地域スポーツクラブは、スポーツ仲間を増やし、健康づくりや交流の場を広げていく公益的な団体でもあります。

皆さんの地域には、自治会・町会があると思いますが、自治会は、自治会費を皆さんが出しあいながら、自分達の中から役員を選び、自分達で地域を良くしていく活動をしています。地域スポーツクラブも、これに似たような性格を持っています。

特に、私たちは、自分達のグラウンドや体育館を保有しているわけではなく、学校を始めとした公共施設をお借りして活動をしています。自分達だけでは、整備できない施設です。これをお借りして活動をしていることに感謝をしつつ、より多くの仲間と一緒にスポーツを楽しめることを考えながら活動しています。新入会の皆さまも、このようなクラブの意義をご理解いただき、楽しくスポーツを続けられる地域づくりに、一緒に取り組んでいただければ幸いです。

#### 子どものスポーツ支援プロジェクト終了

前号でお伝えしたとおり、プロジェクトは本年3月で終了しました。3月の支援額は 96,300 円。2011 年からの総額は 4,489,265 円となりました。皆さま、ご協力ありがとうございました。東北の複数の被災クラブで、計 10 名近い子ども達が、この支援金によりクラブ活動を継続できています。少しでも力になれたことを喜びたいと思います。

### PRにご協力ください！

浦スポの会員は約1300人です。単純計算で浦和区の人口の約1%。100人に一人が会員ということになります。

が・・・まだまだPR、宣伝が足りないと、各方面からご意見、お叱りの声をいただきます。「せっかく、良いことしているんだから、もっと宣伝すればいいのに」と。

もう少し会員数が増えたほうが、運営が楽になるのも事実ですし、理解者が増えれば、いろいろな活動がしやすくなり、会員の活動もさらに充実させていくことができます。

地域の取組の効果的な取組は「口コミ！」です。どうぞ皆さんもクラブのPRにお力添えください。

- ・本紙のようにクラブニュースを毎月発行しています。
- ・ホームページでは、毎月の予定などを配信しています。
- ・facebookでは、日々の活動の写真も掲載しています。

クラブニュースを貼りだしたり、置いていただけるお店や施設をご紹介ください。

ぜひ facebookの「いいね」を押してください！

よろしくお願いします。

### 新年度プログラム続々と！

#### ■各プログラムで年中・年長大募集！

サッカー広場、キッズテニス(駒場)、のびのびスポーツ広場などで、年中・年長さんのクラスも始まりました。まだ少し余裕があります。ぜひお友達にも声をかけてください！



年中さんからできるバレエもあります。火曜と金曜に活動中です。



### ■女子サッカー応援！まずはサッカー広場拡大！

昨年度の調査で、見沼区・緑区・浦和区・中央区・桜区・南区の市立中学校31校の女子サッカー部受け入れ率2割以下であったことを受け、浦スポでは、サッカーを続けたい女性を応援することにしました！

できることから・・・ということで、まずは、サッカー広場の女子枠の拡大！

月曜サッカー広場の18時～の女子専用クラスの年齢制限を撤廃！ 中学生でも高校生でも、大人でも。サッカーを続けたい、始めてみたい・・・けど男性と一緒にでは気が引けるという方、ぜひご参加ください！

### ■男子も応援！ 中学生向けスクールも開始！

女性だけでなく男子も応援します！前述の調査では、男子サッカー部がない学校もいくつかありました。また、部員数が100名を超えており、学年によっては十分に活動ができなと感じている子もいることがわかりました。

このほかにも私学の進学クラスで部活があまりできない・・・そんな子もいるようです。そこで、水曜日の夜に浦和高校で行っているスクールに、中学生枠も新設。

学校ではあまり練習できない・・・という中学生、ぜひ浦スポ・サッカースクールに参加してみてください。



もちろんシニアも応援します！^^！

### ■使って貯めよう筋肉「貯筋」！



老後のために貯めておきたいもの。。。おカネだけではありません！ 筋肉を貯める貯筋はもっと大切ですよ！

お金は天下の回りもの・・・と言いますが、筋肉は、自分でコツコツ貯めるしか方法がありません。その秘訣は・・・毎日少しでいいので、正しいトレーニングをすること。浦スポ、シニア健康教室では、貯筋運動を重点的に行っています。足腰が弱ってしまったなあという方でも間に合います。浦スポ最高齢90歳は、84歳から貯筋運動を始めて、脚の筋肉が増え、今でも毎週元気に教室に参加しています！（本太中学校の格技場をお借りして、毎週月曜日と水曜日の午前・午後の4クラスあります）

### ■生涯現役の二本！

生涯スポーツの見本とも言えるスーパーシニアサッカー広場。60歳以上にならないと入会できない厳しい基準をクリアした方が参加されています。先日は、ついに駒場サブで全面を使ったゲームを実施！



### ■ヒヨっこも頑張っています

上↑の皆さんから見れば、まだまだヒヨっこの生涯コースもそれなりに頑張っています（笑）

写真は、元 REDS の福永泰さんに指導を受ける生涯コース。40の手習い・・・ではないですが、頭を使ったサッカーを教えてもらいながら、まだまだ上達したい！ そんなオジサンたちの集まりです。会員大募集中です！



そんな生涯コースの有志で組んだチームで市民リーグに参加しています。今年は4部に挑戦。これから毎年10年連続して勝ち続ければJリーグです（^^）

4月6日の第2節は3-1で勝利。開幕2連勝です！



### ！！事務所から徒歩2分にカフェがオープン！！

クッキープロジェクトでおなじみのホットラウンジさんが、5/15からカフェをオープン！

クラブ事務所から歩いてすぐです。フィットネスの帰りに、皆さんでぜひお立ち寄りください。（領家公民館の前を斜めにはいったところですよ）



### ■3月20日のシンポジウムをYouTubeにアップ

昨年度クラブで実施した中学校部活動に関する調査結果とあわせて、部活動に係る全国の状況や先進事例について話し合ったシンポジウムの様子をYouTubeにアップしました。

20150320urasupo で検索してみてください。スマホからも見られるように軽い画像にしています。



2015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。