



<vol.177の記事>

■生涯スポーツ優良団体表彰

■成人の週1回以上スポーツ実施率は40.4%に低下！

生涯スポーツ優良団体表彰

10月9日（金）、文部科学省において、平成27年度生涯スポーツ優良団体の表彰式が開催され、浦スポからは、梶谷副理事長と金木理事が出席してきました。

長年にわたり・・・ということでも賞状と盾をいただきました。



生涯スポーツ優良団体は、地域または職場におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたスポーツ関係者及びスポーツ団体を、各都道府県教育委員会、公益財団法人日本体育協会及び公益財団法人日本レクリエーション協会の選考を経て推薦に基づき、生涯スポーツ功労者、生涯スポーツ優良団体として文部科学省が表彰するもの・・・だそうです。

全国で何十団体と表彰されているので、そんなに珍しいものではないようですが・・・長く続いたということに興味があるのかもしれませんが。

浦スポは、1991年9月に設立しましたから、先月で24年が経ち、来年9月で25年になります。

と。。ここで思い出したように1991年9月の設立総会の写真。初代会長の相川元浦和市長です。お若い！



世界最古のクラブと言われているイングランドのシェフィールドFCは1857年設立ですから158歳。浦スポの6倍です。追いつくことはできませんが、50年、100年続くクラブとなるようにしていきましょう。

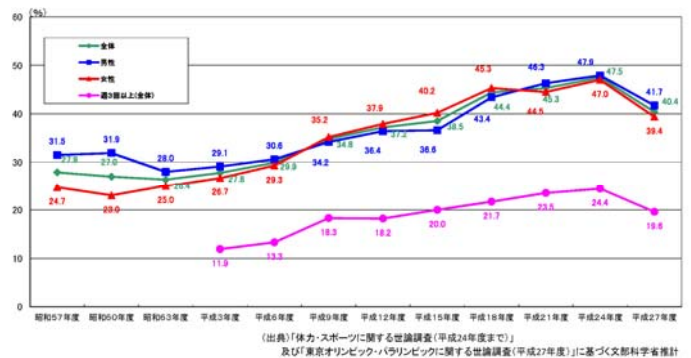
全国体力・運動能力調査結果から

■スポーツの秋だから・・・

浦スポの会員の皆さんの多くは、週1回以上、体を動かされている方がほとんどで、健康やスポーツに関心が高い方々と言えます。

では、世の中どうなっているかということ・・・

文科省調査からみると、週1回以上スポーツ（何らかの身体的運動）をする成人は、今年度40.4%と3年前の調査から7%近く減少してしまいました。



■子どもの体力・運動能力

50m走などの多くの項目で横ばい状況ですが、ソフトボール投げは低下傾向に歯止めがかかっていないことが明らかになりました。

浦スポが文科省の委託事業で行った調査では、練習を少しずつ取り入れて投げ方を覚えることで向上することが示されました。

さいたま市は特にソフトボール投げの順位が低いので、みんな、スポーツテストの前には、ちょっと練習してからやるといいよ！

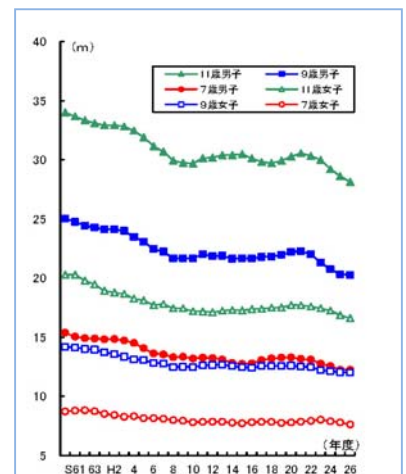
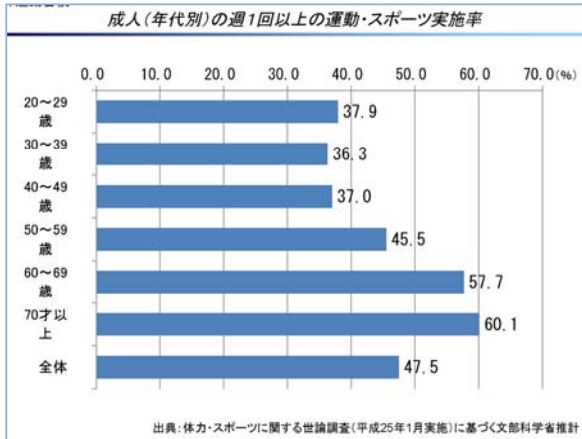


図2-9 ソフトボール投げの年次推移
(注)図2-1の(注)に同じ。

■成人の運動実施率

成人のスポーツ実施率を年代別にみると、20代～40代の実施率が低いことがわかります。

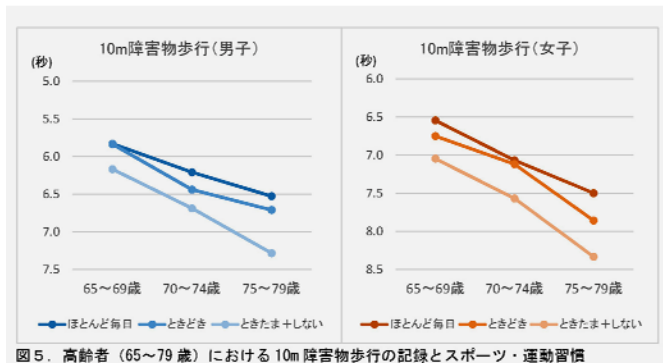
忙しい年代であることは確かですが、皆さん運動しましょうね！！



■高齢者の運動効果

小さな段差などのある場所を歩く早さは、運動をしている人とほとんどしていない人とは、大きな差がでることが示されています。

ちゃんとつま先を上げて歩ければ転ぶことも少なくなりますね！



■1万歩で14円の医療費削減効果

厚生労働省では、様々な調査の結果から、1歩あたりの医療費削減効果は0.0014円と試算結果を公表しています。

1万歩で14円になります。たかが・・・と言うなかれ。日本人の1日平均歩数を3000歩増やすと、糖尿病や脳卒中などにかかる医療費を約5.5%、2,700億円/年削減することができることになるんです！

このほか、三重県のいなべ市では、「元気クラブいなべ」の元気づくりシステムプログラムに参加している人と、参加していない人の医療費を比較した結果を次のように発表しています。

国保加入自宅生活者	年間医療費/人	分析人数
プログラム参加者	213,272円	588人
非参加者	291,518円	4,956人
削減額	78,246円	

もちろんスポーツは楽しむものですが、運動を続けることで医療費や介護費用等の削減も期待できることがわかっています。みなさん、浦スポでスポーツ続けましょうね！

みんなの活躍の様子！

■年輪ピックに参加！

テニスの鈴木コーチ、大川コーチが、山口県で行われた年輪ピックに参加されました。

予選グループを2位で通過し、2位トーナメントに挑みましたが、残念ながらチームは敗退。

しかし、鈴木コーチと大川コーチのペアは予選、トーナメントを通して全勝だったそうです。さすがです！！



■活動の様子です



月曜女子サッカー広場

だんだん人数が増えてきました。多年代で、楽しく練習しています！

大人女子サッカー

不定期開催に月1回程度の頻度で開催しています。関心のある方、WEBチェックをお忘れなく！



天沼ジュニアテニス



キッズテニスから卒業して、屋外コートでナイターで練習しています。



生涯サッカー

体育館でのフットサルもあります。

福永コーチが月2回は必ず来て下さるようになりました！

■お知らせ(1)

サッカーU18の仲間が少しずつ増えています。中学生も歓迎！自分の生活にあわせて週1～3回の参加が選べて、引退のないクラブで仲間と好きなサッカーを楽しもう！

■お知らせ(2)

キッズテニス大会 inSAITAMA
11月21日(土) 駒場体育館で開催！
選手、ボランティア募集中！