



成人が週1回以上運動・スポーツを行う人の割合（スポーツ庁公表資料）

浦スポは、元気な人を増やす！

■3年間で7%減少

まもなく始まるリオ、そして2020東京と、オリンピック・パラリンピックへの関心は日々高まっているように思います。

さいたま市でも、シティマラソンやクリテリウムなどの国際スポーツイベントが定着しつつあり、スポーツに触れる機会は、量も種類も増えています。

ところが先ごろ、スポーツ庁が公表した「成人の週1回以上運動・スポーツを行う者の割合の推移」をみると、平成になってから順調に増加傾向にあった実施率が、平成20年度以後、伸び率に鈍化傾向がみられ、そして、平成27年度の推計値では40.4%となり、平成24年度調査の47.5%に比べて7%近く減少していることが示されました。

健康に関心を持ち、スポーツや運動をする人が増えていたと思われた中で大幅に減少したことは、地域スポーツクラブの運営に携わる人たちの間でも大きな課題として受け止められています。

■地域スポーツクラブは効果があったか？

スポーツをする人が少なくなる→クラブに入る人が減る→クラブの存続問題につながるという懸念が生じます。

国のスポーツ基本計画では、スポーツ実施率を高めるための主要な取り組みとして地域スポーツクラブの活動を推進（t o t oの助成金や、体育協会をとおしたアドバイザー制度など）してきています。

実際にはスポーツ実施率が伸びていないということは、地域スポーツクラブが、スポーツをする人を増やすことに効果を発揮していないという評価につながりかねません。

■浦スポは・・・？

浦スポに参加されている皆さんは、ほぼ週1回はクラブのプログラムがあるので「実施している」に入っているのですが、では、浦スポがなかったら、浦スポに入っていなかったらどうされていたでしょうか。

今のようにスポーツや運動を続けていたでしょうか。

浦スポは、スポーツや運動を自分で続けたい人、子どもたちや家族にも続けてほしい人たちが集まっているクラブ。参加しているみんなは体を動かすのが好きで、続けられているので、それでいいと思うのですが……。

でも、スポーツをしない人がどんどん増えていくと、スポーツをする人の肩身が狭くなっていくかもしれません。

そして、何よりも、家族にも、友達にも、ご近所のじいちゃんばあちゃんにも、元気でいてほしいから、日ごろから運動をしてほしいし、どうせやるなら、楽しみながら続けてほしい。と思うのです。

なので、クラブでは、いろいろなスポーツの場を用意して、参加してもらって、仲間になってもらっていただくと考えています。

■クラブは、交流と参加の場です！

健康づくりに大切な要素は、栄養（食）・運動・休養が三大要素とされてきました。

近年、特に高齢者の健康づくりには、この三大要素に加えてボランティアなどの社会的な活動への参加や趣味などの余暇活動への参加をとおして周囲の人と交流をしていくことが大切だと指摘されています。

浦スポへの参加をとおして、仲間をつくったり、社会的な活動に参加したりするきっかけができて、運動するだけではない効果が得られればと思います。

各プログラムの活動の様子

■中学女子サッカースクール始まりました！

さいたま市内の公立中学では、女子サッカー部が1校しかありません。高校になると、近隣に7~8の学校に女子サッカー部があります。

クラブチームは4つありますが、クラブチームに入って続けるのは、ハードルが高い。。と感じるご家庭も少なくないと思います。

そこで、とにかく続けられる場をつくらうと、中学生女子を対象としたスクールを始めることとし、7月から正式に開始しました。まだ、少ない人数ですがみんな一生懸命基本から取り組んでいます。



週1回程度の活動ですが、それでもサッカーを続けたい子、大募集しています！

会員の皆さんも、お知り合いの中学生などがいたら、教えてあげてください！

開催日：8/4(木)・18(木)・25(木)
時間：17時~19時
場所：駒場スタジアム補助競技場(人工芝)

※ 1回無料体験できます！希望者は、体験参加日の前日までに事務局にご連絡ください



■テニス 中級火曜クラス

皆さん、毎回和気あいあいと楽しんでいます。

4月から新しく指導にはいった林コーチは、テニスの上達はもちろんのこと、皆さんが楽しくテニスを続けられるようにサポートしていきたいとのことです。



■フィットネス シニアストレッチ体操

シニアのためのリラックスストレッチ等を行い、日常生活のQOL(生活の質)を高められるクラスです！

領家スタジオで火曜9時10分からのクラスです。

毎回、出席率がとても高く、皆さん楽しく熱心に取り組まれています。

この日は、動きながらのストレッチ



と、ボールを使った全身ストレッチに取り組んでいました。

運動強度は強くないので、これから運動を始めたいという方も気軽に始められます！

少し体を動かしたほうがいいよ・・・というお友達やご家族の方がいたら、ぜひ教えてあげてください！



夏休み、テニス教室開催！

日時：8/22(月) 9:30~12:30

場所：市営コート

参加費：1,000円

■「大人の部」/定員12名

楽しく“苦手”を練習しよう♪

■「小学生の部」/定員12名

ギラギラ太陽の中、元気にテニスをしよう♪

☆初心者の方も大丈夫です。

申込みは、メール：t_hursday5116@yahoo.co.jp

木村コーチまで

クラブ設立25周年・倉持初代理事長を偲ぶ会

日時：9月22日(木・休) 15時~17時

場所：さいたま新都心 ラフレ

レストラン サルーテ

会費：男性 6,000円 女性 5,000円

4月に急逝された倉持初代理事長は、高校時代に国内無敗の54連勝で高校3冠を獲得。教育大学卒業後は県内で教鞭をとりつつ、国際審判員としても活躍されました。25年前、県立高校の学校長を務めながら、社会スポーツの重要性を訴え、欧州型のスポーツクラブを目指して浦スポ設立にご尽力されました。

その偉業に想いを馳せながら、クラブのこれからの25年を考えたいと思います。

多くの会員、関係者の方の出席をお願いします。

出席される方は、事務局までお申し込みください。