

<Vol.65の記事>

クラブカー2号がきました！
中尾小でもキッズテニス 会員大募集中！
成長痛の子どもに必要なストレッチ・・・

【クラブカー2号はこんなやつ！】

先月号でお知らせしたクラブカー2号には、写真のようなペイントが施されました。
後ろのドアには、ウッピーとツッキーもいます。



昨年作成したクラブのロゴ、エンブレムが横の扉にはいり、街の中でクラブをPRしながらはしゃぐことができます。

とても大事なクラブの資産です。みなさん、大切に扱ってください！！

クラブカー1号も、この夏には、ペイントを広場むけに全面リニューアル予定です。お楽しみに！！

【中尾小でキッズテニスを始めます！】

1年半前に駒場体育館で始めたキッズテニス。小さな子ども達がテニスをする場が少なかったこともあり、多くの子ども達が参加してくれるようになりました。

昨年からは、北浦和小学校でもキッズテニスをはじめ、本太小では、少し硬いボールのクラスを開始しましたところ、駒場のキッズを卒業した3～4年生が、参加してくれています。

この7月から本地域で3カ所目のキッズテニスを、中尾小学校で始められることになりました。

曜日 火曜日
時間 1～2年生 5時～6時頃
3～4年生 6時頃～
会費 2,500円/月

中尾小の周辺のお友達で、テニスをやりたい子がいたら、ぜひ紹介してください。申し込みは、クラブ事務局まで。先着順となります。

【サッカー小僧もストレッチを！】

子ども達は、まだ筋肉もついていないし、腱も柔らかいから、ストレッチはあまり必要ないという話を聞くことがあります。

しかし、広場にきている友達の中には、特に、足に怪我をかかえている友達が少なくありません。

小学生の高学年から中学生くらいにかけて、よくきかれるのが、オスグッド病などの成長痛とよばれる症状です。

成長痛は、骨の成長に筋肉の成長が伴わないため、筋肉が引っ張られることにより起こる発育期特有のものですが、これにくわえて、特に、練習のし過ぎによって、同じ場所にばかり負担をかけることで、こういった症状にいたることが増えているようです。「使いすぎ症候群」であるともいえます。

サッカーは走る、蹴るが基本のスポーツなので、足ばかりに負担がかかりやすくなります。このため、次のような障害が下半身に集中してみられます。

ジャンパー膝：運動時に膝のさらの上下に痛みが生じます。激しいジャンプ、ランニングの繰り返しにより炎症が起きたものです。

オスグッド病：膝のさらの下2～3cm部に腫れと痛みが生じます。ランニングやジャンプなどの運動時に痛みます。腫れた部分を押ししても痛みます。

予防のためにも、指導者の方は、いろいろな運動をして体全体をバランス良く発達させることを心がけていただきたいと思います。それにより、足への過度の負荷を減らすこともできます。

とはいえ、サッカー小僧達は、サッカーばかりしがりますよね。

太ももやスネなど脚の前の方をよく伸ばすようなストレッチを、よくやるように心がけましょう。

太ももを伸ばすことで、膝を押さえつけている腱

を楽にして膝の痛みをやわらげることができます。あまり一度に強く伸ばすのではなく、何回かに分け、ゆっくりと伸ばしましょう。

また、膝が痛くなっているということは、すでに炎症を起こしているということです。練習後には、アイシング（氷で冷やす）をして炎症をおさえましょう。アイシングはビニール袋に冷蔵庫の氷をいれて、5分～10分間、痛みのある部分にあてて冷やすことで、炎症を抑えることができます。

ウォーミングアップはよくやっているけど、終わった後は、何もしていないことが多いですね。実は、試合の後の体の手入れもとても重要なのです。

サッカー小僧のお子さんをお持ちの保護者の方々は、練習のし過ぎがよくないことや、練習後の体の手入れなどもお子さんに教えてあげてくださいね。

【キッズテニスの全国大会！？】

キッズテニスの全国大会が昨年からはまりました。今年は12月16～17日に東京と体育館で開催されます。

地域スポーツクラブとして学年ごとの団体戦に参加することができます。1年～6年生まで、それぞれの学年で、シングルス2名、ダブルス1ペアでチームを組んで参加することができます。

全国大会では、試合の結果だけではなく、マナーやスポーツマンシップなどもあわせて評価され、ここで選ばれると翌年のウィンブルドン選手権の見学に招待されます！！

昨年度の大会では、埼玉県熊谷市の小学生がマナーキッズ大使に選ばれ、イギリスまでウィンブルドンの観戦と、地元のクラブと交流試合に参加した様子が新聞で紹介されました。

浦和スポーツクラブのキッズテニスに参加しているみんなで、チャレンジしてみませんか！？

希望する方は、コーチにお声かけください！

【サッカー・テニスの中古用品集めます】

クラブでは、NPO法人グローバルスポーツアライアンス（通称 G S A）さんにご協力いただき、クラブで集めたサッカーのユニフォームなどを、アフリカなどの発展途上国に寄付をしてみました。

昨年は、ケニアとアフガニスタンでのイベントに持って行っていただき、現地の子供たちが大切にユニフォームやボールを大変大切に扱ってくださっているという報告をいただきました。

クラブでは、G S Aの活動主旨に賛同し、これからもスポーツ用品の再利用に協力していきたいと

考えています。

これまでは、特定の期間にしか集めていませんでしたが、これからは、いつでも受け付けることといたします。

ゴミを捨てる代わりではありません。体が大きくなってサイズがあわなくなったユニフォームやスパイク、ジャージなどがありましたら、クラブ事務所まで、もしくはプログラムに参加した際に、コーチにお渡しください。

また、今回からは、テニス用品も集めることにします。ラケットだけではなく、古くなった硬式テニスのボールも集めます。中古のテニスボールは、実は国内の小中学校で需要があるそうです。机の足につけて、騒音の防止や床の傷の防止などに役立つそうで、国内で毎年10万個以上が必要だそうです。

特に、聴覚障害の方がいる教室などでは、大変効果があるそうです。詳しくは、以下のホームページを参照してください。

<http://www.sports-eco.net/>

<クラブで引き取る品物>

- 硬式テニスラケット
- 硬式テニスボール
- サッカーユニフォーム、シャツ
- サッカースパイク
- ジャージ

少年団のユニフォームなどそろっていると、特に喜ばれるようです。昨年は、大東小学校のユニフォームがアフガニスタンに届けられました。

注）衣類などは、必ず洗濯してから提供してください。程度のひどい物は、受け取れない場合もあります。あらかじめ了承ください。

【子育てや介護予防などに関心のある方！】

子育て支援や、高齢者の介護予防支援、その他様々なコミュニティ活動、コミュニティビジネスに関心のある方がいらっしゃいましたら、事務局までご連絡ください。

クラブの資源（物、人材、場所、少々の資金）などを活かすことで、地域に貢献する様々な活動の可能性が広がります。

スポーツに限らず、いろいろな教室なども、教えてくれる人、運営してくれる人がいれば、他の資源は後からでもついてきます！

クラブを活かして、子ども会や育成会の活動の活性化を図ったり、新しい交流の場をつくることもできると思います。アイデア・元気・得意技（？）をお持ちの方、ぜひお声をおかけください。