

<Vol.70の記事>

**ヨガを楽しむコツ！ テニスプロジェクトの夢！**  
**キッズ英語が始まるよ！**  
**サッカー小6スクール始めます！！**

**【ヨガは、精神を自由にして・・・】**

クラブでヨガ・エクササイズを始めて2年が経過しました。今では、300名を超える会員がヨガに参加されています。クラブのフィットネス部門のリーダーでありインストラクターでもある山田理事に、ヨガ・エクササイズについてお聞きしました。

『人や自分に優しくあること  
そして暴力的でないこと  
それは、自分の体のことを良く考えること  
友達を思いやること  
悩みすぎないこと  
必要な言葉をかけてあげること  
限界を決めずに、全力をつくしていくこと  
おいしいと感じた時 喜ぶこと  
ありがとうと言えること  
思いやりを持つこと  
ごめんなさいと心から思えること  
何とかなるだろうと思えること  
普段頑張っている自分を褒めてあげられること  
向かいたいところは、気持ちいいところ。  
そういうことがヨガなのだと思う。  
ヨガは、精神を自由にしてあげるために行なうもの。  
深い呼吸でヨガを味わってください』

**【浦和からシャラボワを！テニスプロジェクト】**

キッズテニスも開始から2年が経ちました。テニス部門のリーダーである萩原理事に今後のテニス部門の今後の展開についてお話を伺いました。

『時々テニスの会場に顔を出しています。コーチでもないのにコート周辺でうろついているのが私です。今度見かけたらどうぞ気楽に声をかけてください。』

さて、クラブでは、いろいろな年齢層の方にテニスに接する機会を提供し、豊かな人生を送るキッカケにして頂こうと、2年前にキッズテニスを始め、その後本太小でのインドアテニス、交流センターでの大人向け硬式テニスへと拡大してまいりました。

今後は施設確保を各方面に働きかけながら、次の様なプログラムを実現していきたいと考えています。

・インドアテニス

キッズテニスで育った子ども達が、体力にあわせて続けられるよう、本太小のように体育館でテニスをやらせてくれるところが見付かり次第始めたいと思います。小中高の体育館が候補です。

・ジュニア向け硬式テニス

平日の夕方週一で定期的に通常のテニスコート（ナイター設備）が確保でき次第始めたいと思います。市営天沼テニスコートなどを候補に企画を練っています。

・大人向け初心者テニス教室

1月から開始します。初心者限定少人数で実施します。』

ジュニア層には、まだまだ敷居の高いテニス。中学校の部活動は軟式テニスが多く、硬式テニスは高校からという方も少なくありません。多くの人に小さい頃からテニスに親しんでもらい、生涯にわたって続けられる環境をつくることで、テニスの裾野が拡大し、トップの力も高まっていくと思います。

学校や企業のテニスコートの借用にむけて、会員の皆さんのお力もぜひお貸しください。

**初心者向けテニス教室開講！**

成人を対象とした初心者限定のテニス教室を始めます。基礎からゆっくり指導します。テニスを始めようと思っていた方、ぜひご参加ください。

曜日と時間：水曜日 10時～12時

場所：JR東日本ドミトリー浦和テニスコート  
(産業道路をはさんで本太中の東側にあります)

会費：3,000円/月

定員：8名

備考：雨天は中止です。コート状態があまり良くないのでゲームはできません。

**【キッズ英語始めます！】**

親子体操・子ども英語・子育て・歌の4つのプロが「英語って楽しい」をクリエイイトする“HAOW先生のキッズ英語”。南箇公民館などでも大人気のHAOW先生が、ついにウラスポとコラボレーション！

ダンス、ゲーム、アクティビティ、歌、手遊び、読み聞かせ、工作などで楽しく遊んで、自然に英語のり

ズムが身に付きます。ダイレクトメソッド、体験型レッスン、スパイラルトレーニングなどに基づいて、他にはないプログラムを提供するレッスンが、2007年1月からクラブハウスで始まります！

曜日：毎週火曜日（1月9日からスタート！）  
時間と対象：16時～17時 年長、小1～小2  
定員：10名 （新年度の小1～小3）  
会費：5,000円/月  
備考：8月はお休みになります（会費なし）。年間38回の開催を目安にします。

<講師紹介>

名前：竹田 HAOW 好

資格等：埼玉県スポーツリーダーバンク登録、親子体操指導者、埼玉県子育てアドバイザー、ワールドファミリー社（ディズニー英語システム）認定チューター、シンガーソングライター

**キッズ英語無料体験教室**  
日時：12月19日（火） 16時～  
場所：クラブハウス3F スタジオ

### 【サッカー小6向けスクール始めます！】

現在、育成コース（主にU-15）の指導にあたっている柴田監督、大藤コーチの伊奈総合学園全国大会師弟コンビが中心となって、小学校6年生向けのスクールを開始します。

柴田監督は、高校3年生・大学1年生時にアジアユースに選ばれ、大学卒業後は東京ヴェルディの設立に深く関わった技巧派！ その教えを全て体現できる大藤コーチの師弟コンビが、小学生時代から身につけるべき基礎技術をしっかり教えてくれます。

これからグングン体力がついていく時期ですが、それまでに足元の技術をしっかりと磨きましょう！

**サッカー小6スクール**  
曜日と時間：毎週火曜日 18時～19時  
場所：北浦和小学校  
定員：30名  
会費：2000円/月  
備考：12月12日から始めます。  
スパイク禁止。要トレシュー。  
1回のみ無料体験ができます。

ユースコースの選手から、柴田監督と大藤コーチの練習について一言ずつ話してもらいました。

村田真悟（主将/大門小卒/DF）

「練習は基本が中心ですが、とても自分のためになります。ぜひ参加してみてください」

金田雄太（原山小卒/FW・MF）

「持ち前のスピードを活かし、多くの試合に勝てるよう、日々努力しています」

上村健（道祖土小卒/MF）

「小学生の皆さん、浦和スポーツクラブはとても楽しいクラブです。ぜひ参加してみてください」

大塚史門（浦和ルーテル学院卒/FW）

「今年になってサッカーを始めましたが、体力も技術もすごくなりました」

### 【クラブハウスとことん活用会議！】

クラブハウスの維持管理費は、家賃と駐車場代と光熱費などをあわせて月々35万円くらいになりそうです。会員が1200名弱なので、一人あたり300円を負担していることとなります。一人300円 たかが300円 されど300円。低学年の小学生にとっては1ヶ月分のお小遣い。大人にとってはコーヒー一杯分。高いか安いか・・・

でも、大人でも一人で35万円は払う気にはなりませんよね。みんなの力が集まったからこそ借りられたクラブハウス。有効に活用しなければもったいない！

現在、2F講座室は特に予定がなく、3Fスタジオも午後や夜はまだまだ空き時間がたくさんあります。

有効利用にむけて、会員の皆さんと企画会議を開催したいと思います。

『こんなことやってみたい』、『子ども達にあんなこと教えたい』・・・1200人の中には、いろいろな得意技をもっている方がいると思います。地域活動の拠点として活用したい方、生涯学習の勉強会をやりたい方・・・定期的なプログラムではなく、イベントのように1回ものでもかまいません。アイデアをお持ちの方は、事務局までご連絡ください。子ども達でプログラムを考えてみるのもOK！

### クラブハウスとことん活用会議！

クラブハウスの有効利用にむけて、一緒に考えてみませんか？

日時：12月16日（土）14時～16時頃

場所：クラブハウス

対象：会員、会員が紹介した方

備考：参加を希望する方は、あらかじめ事務局までご連絡ください。（時間変更などにそなえて、連絡がとれるようお願いいたします）

### 【託児ボランティアなど募集します】

お母さんがプログラムに参加している間に、クラブハウスで子ども達の相手をしてくださる託児ボランティア、子育てボランティアのスタッフを募集します。詳しくは事務局までお問い合わせください。

ヨガ・エクササイズ/西口でも来月から開始(予定)

大好評のヨガ。北浦和西口で1月からの開始にむけて計画・準備中！ 常盤方面の方などには、参加していただきやすくなります。ぜひ、ご友人などにご紹介ください。詳細は、次号でお知らせします！