

<Vol.79の記事>

素敵な作品ができました!(^^)!
さいたま市市民提案型協働モデル事業に採択されました!
チョボラしてみませんか?

【折り紙教室と工作教室】

夏休み子ども達向けスペシャルプログラムとして開催した、折り紙教室(9日、23日)と工作教室(23~24日)、いずれも大変盛況の中、無事終了しました。

折り紙教室では、怪獣のジオラマと水槽を泳ぐ魚を折り紙で上手に作りました。

また、工作教室では、空箱を利用した動物のティッシュケースを作りました。

それぞれ、独創性をいかしながら、楽しい作品ができあがりました。



折り紙教室



工作教室のみんなの作品

クラブでは、今後もこのような特別プログラムを開催していきたいと考えています。どうぞお楽しみに!

なお、今回、折り紙教室は日本折り紙協会さいたま支部の山口部会長に、工作教室では加藤造形教室(領家5丁目)の加藤先生に、大変お世話になりました。ありがとうございました

それぞれの先生にご連絡を取りたい方は、事務局までお問い合わせください。

【市民提案型協働モデル事業に採択!】

さいたま市では、地域の多様な課題について、市民の発想を生かした提案を募集し、市民活動団体と市が協働して解決に取り組む「市民提案型協働モデル事

業」を今年度から開始しました。ウラスポでは、「フラット常盤を会場とした自立型のコミュニティスペースの運営事業」を提案したところ、書類審査及び8月7日に開催された公開審査会を経て、採択の決定通知を先日いただくことができました。

多世代の交流の機会や場所の不足が課題となる中、子どもから大人まで学びの場・交流の場となるクラブハウスなどを、税金に頼ることなく会員の会費で運営していく地域スポーツクラブの考え方が、評価されたものです。

「ふらっと常盤」では、10月をめどに、乳幼児の親子の居場所や、小中学生の放課後の居場所(学びや遊びの場)づくりを進めていくことを予定しています。

また、これにあわせて、「ふらっと常盤」の運営スタッフを募集します。子育て支援などに関心のある方は、事務局までお問い合わせください。

【あなたの力を活かしてみませんか?】

クラブでは、次のような人材を求めています。領家のクラブハウスや、フラット常盤の活用に、あなたの力を、ぜひお貸しください!

楽しいまちづくりに、少しずつ参加してみませんか?

曜日や時間、時期は応談です^^

- 乳幼児の親子の相談役・世話役(有償)
- 将棋や囲碁を教えてくれる方
- 子ども達にお手玉などを教えてくれる方
- お習字を教えてくれる方
- 本の読み聞かせをしてくださる方
- 金融講座をしてくださる方
- 地域の歴史を教えてくださる方
- 科学の不思議を教えてくださる方
- さんすうを教えてくださる方
- 絵を教えてくださる方
- 電気のこと、省エネのことを教えてくださる方
- ごみのこと、省資源のことを教えてくださる方
- 手品を教えてくださる方
- ジャグリングを教えてくださる方
- その他 諸々・・・^^

ジュニアアスリートの食事と栄養

スポーツ選手の場合、消費エネルギー量が高いため、3食の食事だけでは栄養補給が間に合わないことがあります。また、食事をとってからトレーニングを始めるまでに時間があきすぎてしまう場合や、練習場から自宅までが遠距離でトレーニング終了後の食事が遅くなってしまう場合があります。そんなときには、間食を用意する必要があります。

POINT1 3食で補いきれない分を間食でとる

間食では、ただ空腹感を紛らわせるだけの食べ物を選ぶのではなく、3食で補いきれない分を補うようにすることが大切です。

具体的には、スナック菓子やチョコレート菓子、ジュース類などのジャンクフード（カロリーは高いが、ビタミン・ミネラルはほとんど含んでいない食べ物）は避け、おにぎりやサンドイッチ、バナナ、肉まん、牛乳・乳製品、果汁100パーセントのオレンジジュースやグレープフルーツジュースなどを選ぶようにします。

暑さが増す時期には、衛生面に気をつけなければなりません。持参したおにぎりやサンドイッチはチームの指導者に預け、冷蔵庫で保管してもらうとよいでしょう。

POINT2 トレーニング2~3時間前の間食は糖質系の軽食を

食事をとってからトレーニング開始までに時間があきすぎてしまう場合には、トレーニング開始2~3時間前に軽い間食をとるようにします。内容はおにぎり、サンドイッチ、バナナ、カステラ、果汁100パーセントのオレンジジュース、グレープフルーツジュースなど、糖質中心のものがよいでしょう。

パン類にも糖質は含まれていますが、バターと砂糖をふんだんに使ったデニッシュペストリーや油で揚げたあるカレーパンなどは脂質の含有量が多く、トレーニング中に胃もたれを起こしたり、気分が悪くなったりすることがあります。そのためトレーニング前の間食には適していません。

食べる量としては、トレーニング開始2~3時間前なら市販サイズのおにぎり1~2個と、果汁100パーセントのオレンジジュース200ml程度がよいでしょう。

POINT3 トレーニング1時間前は消化吸収の速いバナナかおにぎり

もし、トレーニング開始まで1時間しかない場合にはバナナ1本、あるいはおにぎり1個程度にした

ほうがよいでしょう。消化・吸収能力は選手1人1人で違うので、日ごろのトレーニング期にトレーニング前の間食として食べられる量を各自で確認し、1日2試合あるときの試合間の食事の参考にするとよいでしょう。

POINT4 トレーニング直後はできるだけ早く栄養補給をしよう

トレーニングにより、身体に蓄えられていたエネルギーやたんぱく質は減少しています。それらをできるだけ早く補充することが、疲労回復を早めるためにも大切です。

例えば、スポンジを選手の身体だと仮定します。水を十分に吸っていたスポンジをギュッと絞った状態がトレーニング直後と考えると、その後、素早く水につけたスポンジはすぐに水を吸いますが、1週間も放置しておいたスポンジはなかなか水を吸いません。

選手の身体もそれと同じで、少しでも早く糖質を摂取したほうがグリコーゲンの回復が早いのです。もちろん、ほかの栄養素についても素早く補給することが重要だといえます。トレーニング終了後、できるだけ早く栄養補給をすることが理想ですが、どんなに遅くても2時間以内には行うことが大切です。

もし、トレーニングが終わって2時間以内に食事がとれない場合には、間食をとるようにします。おにぎりやサンドイッチ、バナナ、肉まん、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果汁100パーセントのオレンジジュース、グレープフルーツジュースなどがお勧めです。

ベースボールマガジン社のコーチング119 から転載させていただいています。<http://www.cc119.jp/>

ぜひ、皆さんも参考にさせていただき、丈夫な体にしていきましょう。

バレエ教室 体験会

お待たせしました。市内各地で教室開催の長年の実績を持つ和泉伽甫留先生のバレエ教室体験のお知らせです。事務局へお電話でお申し込み下さい。

日時：9月11日（火）14日（金）15時20分~

場所：領家スタジオ 駐車場はありません

対象：幼稚園生~小1

体験参加費：無料 体験受付人数：15人程度

服装：Tシャツとスパッツ、あればバレエシューズ

入会希望者が5名以上になれば、10月から定期プログラムとして開催します（月会費4,000円）