

<Vol.83の記事>

2008年もよろしくお祈いします!!
1月もやります!! 浦スポ塾!! 星空サッカー!!
ふらっと広場 毎日 元気にやっています!!

【2007年もお世話になりました】

この1年間、クラブではいろいろ新しいことがありました。昨年11月にスタジオができたことで、地域の多くの方にクラブのプログラムに参加していただくことができるようになりました。

また、1月から北浦和西口のフラット常盤をお借りし、8月には、さいたま市の市民提案型協働モデル事業に採択され、「ふらっとひろば」を始めました。

10月には、県内の地域SCと協力して、埼玉県初の「キッズテニス大会」を駒場体育館で開催し、県内各地から200名近い子ども達が参加してくれました。

さらに、12月には浦和高校で星空サッカーを始めました。この事業は、埼玉県教育委員会と浦和高校と2年以上前から話し合ってきて、実現したものです。

定期プログラムとしても、バレエやジュニアテニスの開始など、各部門のプログラムも増えてきました。

このように、いろいろと変化のあった1年ですが、大きな事故・怪我也発生せず楽しく・無事に1年間過ごせたことが大きな喜びであり、皆様のご協力のもの感謝いたします。今後も、皆様と力をあわせて、楽しく健康にスポーツを続けることができるようにしていきたいと思ひます。

2008年も、どうぞよろしくお祈いします。



サッカー生涯コース忘年会から(12/22開催)

【浦スポ塾大好評!】

12/22(土)、首都大学東京大学院人間健康科学研究科准教授の稲山貴代先生(博士(スポーツ医学)/管理栄養士/埼玉県サッカー協会科学委員会)を講師にお迎えし「発育期の子ども達のスポーツと栄養」と題し、第6回浦和スポーツ塾を開催いたしました。

稲山先生からは、子ども向けだけでなく、参加した保護者・指導者の皆さんの食の改善にもつながるお話

も交えながら、実践的なアドバイスをくださいました。

- ・ 主食(ご飯など)を少なくして、主菜(おかず)を多くとることは適切な方法ではないこと
- ・ トレーニング途中で疲れるのは、練習前にしっかり食事をしておかないことに原因があること
- ・ 「朝食を食べない、食事の量が少ない」と、練習の時のスタミナが足りなくて、強くなれないだけでなく、日常生活や成長に必要なエネルギー量も不足してしまう可能性があること。
- ・ 子ども達は、一回に食べる量が少ないため、スポーツをしているような子ども達は、カロリー不足を補うために補食が必要であること
- ・ コンビニの食材でも、バランスのとれた食事をとることが可能であること

などを、大変わかりやすくお話しいただきました。



満員の会場

サンプルで演習も

次回浦スポ塾は指導者必見!!

開催日：1月26日(土)

時間：17時~19時

場所：県立浦和高校 同窓会館

講師：谷塚 哲(スポーツ法務事務所)

テーマ：「スポーツ現場のリスクマネジメント」

【“ふらっとひろば”やっています】

「ふらっとひろば」は、12月から、

☛ 月曜の午前・午後

☛ 火曜~木曜日の午後

を一般開放として運営を開始しました。

毎日、大戸小や常盤小の子ども達5~10名が来館して遊んでいきます。

さらに、これまで週末の特別プログラムとして、「クリスマスカードづくり」(12/1)、「お金って

何だろう」(12/22)を実施しました。

また、月曜日午前中に、子どもが一緒の部屋にいれるヨガエクササイズを開催したところ、大変ご好評をいただきました。近い時期に定期的なプログラムとなるように準備を進めています。



カードづくり

お金って何!?

【楽しいぞ 星空サッカー!】

多年代・個人・自由参加型サッカー「星空サッカー」が12月1日から始まりました。

第1回は幼稚園生～中学生の女の子まで20名以上集まってくれました(記念すべき第1回の写真)。



その後も様々な方々が参加してくれています。子どもと大人でわかれたり、子どもから大人まで混成のチームをつくりと、その日の参加者にあわせて実施しています。

低学年でも大人のチームに果敢に挑戦してくる子がいたり、始めて球を蹴る主婦がいたり、パラエティに富んだメンバーで、楽しくサッカーをしています。

もちろん1月も開催します!

開催予定 1月 5日 19時～
12日 19時～
26日 19時～

【体育館種目企画提案求む】

星空サッカーは、埼玉県教育委員会と浦和高校とクラブの協働により取り組んでいる「地域を元気にするふあいびるクラブ支援モデル事業」の一環として行っているもので、浦和高校の体育施設を活用し、地域住民の皆さんがスポーツに親しむ機会を増やすことを目的としているものです。

その第1弾として土曜の夜のグラウンドを活用して始めたのが星空サッカーです。

今後、部活動等と調整をはかりながら、同様の時間帯に体育館などの活用もはかっていきたいと考えています。そこで、体育館で行うような種目の面倒をみていただけの方、企画を求めています。毎週でなくても、月に1～数度の頻度で開催することなども考えられます。

主旨に賛同し、多年代のいろいろな方とともにスポーツを楽しむことの世話役をしてくださる方がいましたら、ぜひ事務局にご連絡ください(メールでも、お電話でもけっこうです)。

【サッカー広場アンケートのお願い】

このたび、サッカー広場では、会員の皆さんにアンケートをお願いすることとしました。

これまで、02年、03年にも会員の皆さんにアンケートをお願いしてきましたが、結果は、クラブの運営やコーチに指導に大変参考となるものでした(HPの「クラブデータ」-「アンケート」に結果を掲載しています)。

今回のアンケートは、コーチ達の希望により実施にいたったものです。子ども達のサッカー・スポーツに関する考え方はいろいろだと思います。

ご家庭で見守っておられる保護者の皆様から、子ども達がサッカーやスポーツについてどのような感じているのかなど、ぜひお教えてください。

ご協力をお願いいたします。

太極拳 無料体験のお誘い

太極拳の教室を始めて約2年になります。

1～2年続けている方で、腰痛が軽くなった、膝痛がとれてきた、身体が軽くなった・・・という会員の方がいらっしゃいます。

ぜひ、一度、太極拳教室にご参加ください。

無料体験参加ができます。

開催日 原則 毎週土曜日

時間 15時～16時

場所 南箇公民館 他

ダイエット・エクササイズ!!

ヨガ・エクササイズも4年目をむかえ、体力・筋力のついてきた会員の方も増えてきました。

そこで、ヨガ・エクササイズより運動強度の高いエクササイズプログラムの実施を検討しています。(仮称)ダイエット・エクササイズ!

2月から試行で4回のみ教室を開催し、5月頃から正式導入を考えています。

2月からの試行教室に関心のある方は、開催要項を1月7日からクラブハウスで配布しますので、受付までお越しください。

開催日 原則 月曜日(予定)

時間 11時半～12時半

場所 クラブハウス(領家スタジオ)

参加費 未定