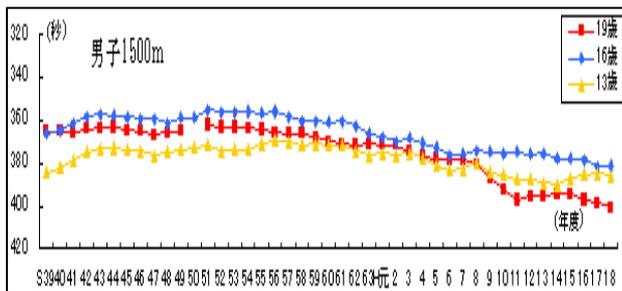


<Vol.85の記事>

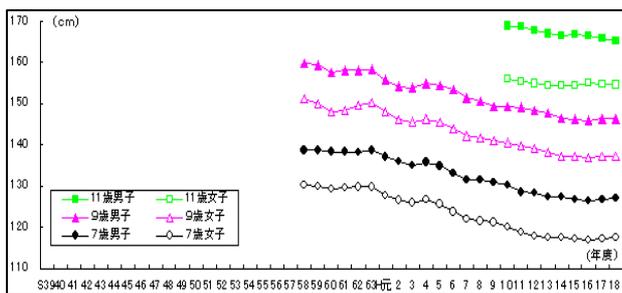
体操教室 無料体験参加実施！
第8回・第9回 浦スポ塾開催します！
ふらっと広場でも、親子での運動について講習会開催！

【考えてみませんか 子どものスポーツ！】

スポーツテストの推移



男子1500m走の同年時タイムの推移



ハンドボール投げの同年時記録の推移

上の図は、文部科学省が公表している小中学生の体力テストの結果です。上図が男子1500mの持久力、下の図がハンドボール投げの推移ですが、明らかに低下傾向にあるのがわかります。子どもの体力低下が叫ばれ始めてもうかなりの年月がたちますが、まだ改善される気配はありません。

サッカーが得意な子の中にも、飛び箱が飛べない、縄跳びの二重とびができない・・・そんな報告もされています。

目の前に飛んできたボールに反応できない・・・サッカーだけではありません。バスケットでも、野球でも、テニスでも・・・。「なんでとれない!」「なんで返せない!」と怒鳴りつける前に・・・そういうことができるような育て方、トレーニング、経験をつませてきたかを考えると、親の世代である私達が、遊びの中で身に付けてきたことを、今の子ども達は経験していません。だから やろうと思ってもできないのです。

コーディネーショントレーニング

例えば、右手は を描いて、左手では を描く・・・そんな遊びのようなトレーニングも、実は、いろいろなスポーツの上達に通ずるトレーニングです。

右手と左手で異なる動作を行なうことを“**協調運動**”と呼びます。協調運動を行なうことで、判断力や反射神経をつかさどる脳の認知機能や高次機能の向上に繋がります。

体をもっと動かしながら、いろいろな能力を向上させるトレーニングには、鬼ごっこも効果があります。サッカー広場のコーチが発案した三色ビブス鬼ごっこも、体力・身のこなしだけではなく、瞬時の判断力を高めるために役立ちます。

近年、このようなトレーニングが、コーディネーショントレーニングとよばれ注目されてきていますが、地域スポーツの現場での取り組みはまだ進んでいません。特定のスポーツ種目になると、その種目の技術や戦術などのトレーニングに時間が割かれてしまい、なかなかこのようなトレーニングをする時間がないのが現状のようです。

現在、浦和スポーツクラブでは、毎週金曜日に「体操広場」を実施しています。このプログラムは、コーディネーショントレーニングを意識した内容となっています。コーチは、日本コーディネーション協会の公認指導員が担当しています。

思い切りからだを動かしながら、体力や反射系の能力を高めていく。一見、遊んでいるようですが、とても大切なことです。ぜひ、参加してみてください。

体操広場無料体験会！

開催日：3月21日・28日(金)

(どちらか1日をお選びください)

時間：新年中・年長 15時～15時50分

新小1～3年生 16時～16時50分

参加費：無料

その他：運動のしやすい服装で、体育館履きを必ずご持参ください。

【大人の健康も考えよう！】

以下のとおり、第8回、第9回の浦和スポーツ塾を開催します。第8回は、**スポーツ指導者に必須の応急対応**について、第9回はこれまでと少しかわって、**健康づくり・介護予防**に焦点をあてた講習です。

第8回

テーマ：「**スポーツ現場における応急対応**」

日時：3月1日(土) 17時~19時

場所：県立浦和高校 同窓会館

講師：塩野潔(埼玉県サッカー協会医事委員)

内容：AED講習を中心とした、スポーツ現場でのケガ、体調不良への応急対応について学びます。

クラブでは、**AED装置をクラブハウス、ふらっと広場(常盤)、クラブカーの3箇所に導入する予定です。**

いざという時に、使えるように、ぜひご参加ください！

第9回

テーマ：「**介護予防を地域の力で**」

日時：3月16日(日) 14時~17時

場所：県立浦和高校 同窓会館

講師：御園慎一郎(元厚生省大臣官房審議官(老健担当))

実技：菊入彩子(健康運動指導士)

内容：高齢社会にむけ、ますます重要視されている介護予防について、地域での取り組みについて、お話いただきます。

また、講演の後は、**健康運動指導士による健康運動の実技指導**が行なわれます。

領家6丁目自治会の後援をいただきました。**ご家族やご近所のおじいちゃん、おばあちゃんにお勧めください!!!**

【フラット広場3月のイベント】

幼児期は、神経系の発達や親とのスキンシップに非常に重要な時期で、いろいろな体の動かし方を覚えておくことが大切です。常盤のふらっと広場を利用して、パパ、ママと一緒に楽しく家庭で遊べるプログラムをお教えます。**両日とも参加費無料**です。

パパと遊ぼう!!

開催日：3月1日(土)

時間：10~12時 参加費：無料

対象：3~5歳頃の子どもと父親

ママと能トレ!

開催日：3月17日(月)

時間：10時半~12時 参加費：無料

対象：未就園児と保護者(母親)

現在、ふらっと広場は、H19年度さいたま市市民提案型協働モデル事業に選定され、さいたま市から事業受託をしています。委託期間は3月末で終了しますが、クラブでは、ふらっと広場の運営をこれからも続けていきます。子どもだけでなく、地域の高齢者の方々にもご利用いただけるような場所、多世代の交流拠点として、少しずつ育てていきたいと思っております(2月末で、ヨガ会員を除いた一般利用登録者は約200名になりました)。

【**星空サッカー 3月の予定**】

寒さが緩めば、ますます星空サッカーの季節!親子で、夫婦で、家族で、どうぞご参加ください。その日、集まったメンバーで大人と子どもをわけたり、一緒にしたりでミニゲームが中心です。

サッカー経験の少ないお父さんも参加しています。

3月は、浦高で土曜日授業がある関係で、これまでと時間が変わります。ご注意ください。

開催予定 1・8・15・22・29日

時間 19時半~21時

参加費	小学生	無料
	中高生	200円
	一般・家族	500円

【**児童書を集めています**】

ふらっと広場で使う児童書を集めています。お子様が大きくなられてご不要となった児童図書がございましたら、クラブ事務局までご連絡ください。

【**新年度の会員受付が始まっています**】

2008年度プログラムへの参加手続きが始まっています。

新しく入会を希望される方、プログラムを増やしたい方などいらっしゃいましたら、クラブ事務局までお問い合わせください。

<ホームページ掲示板をご活用ください>

浦和スポーツクラブのホームページに、掲示板機能ができているのをご存知ですか?

ホームページの左の下の方に**掲示板**のボタンがあります。

ユーザー名 urawa パスワード sc
で閲覧・記入可能となります。

身近なスポーツ情報や、クラブのプログラムについてのご意見や感想、スポーツ用品の交換、余りチケットの情報など・・・諸々ご活用ください。