

<Vol.92の記事>

読みもの 「子どものスポーツを考える」

活動報告 新プログラム「ボディ・コンディショニング」体験レッスン

## 子どものスポーツを考える

### ● 子どもの運動の二極化とその問題

近年、子どもの体力不足、身体能力の低下がよく話題になります。その原因として、機械化され合理化された環境で日常的にからだを動かす機会が減ったこと、さらに学校外の遊びなどの場においてからだを使わなくなったこと、すなわち運動の絶対量と多様性の不足が大きな要因のひとつとして考えられています。

もはや学校の体育の時間だけでは不十分であり、今は意図的に運動する機会を増やさなければならない時代になっているわけですが、そのような状況の中で、運動に対する二極化が進んでいます。運動不足かつ運動することそのものが嫌いな子どもたちと、クラブや少年団などに入ってからだを動かしている子どもたちとの差はより大きくなっているのです。

しかし、熱心にスポーツをする子どもの側にも問題があります。たとえば、小さい時からクラブでサッカーや野球などひとつの種目に偏っておこなうことは、からだの一部分に負担をかけて故障を起こす危険性があり、また、早期の種目の専門化がトータルな運動能力の発達につながらないことも指摘されています。さらに、勝利至上主義にとらわれて、小さいうちから長時間、ハードな練習をおこなうことにより、心理的ゆとりが失われる、精神面の発達に影響する、学習に支障をきたす、バーンアウト（燃え尽き）してしまうなどの問題が引き起こされることもあります。

### ● 運動の「適時性」が重要

子どもがスポーツの楽しさをからだで知り、適切な能力を伸ばすためには、運動の「適時性」が重要とされています。運動の「適時性」とは、年齢ごとの発達の違いに合わせて、それに適した運動内容やトレーニングを行う（運動の刺激を与える）ことです。幼児期から小学校時代は、神経系が著しく発達しますので、多様な遊びやスポーツを体験させ、基礎的な運動能力を習得させることが大切です。身体の発育が著しい中

学校時代は、体力をつける持久的運動をおこなうこと、そして身体の成長が完成される高校時代からは筋力を増加させ、運動の質、量ともに高いスポーツ活動をおこなうことが推奨されています。

子どもたちがスポーツをする場を提供している浦和スポーツクラブもこの点に関して当然重要な責任があります。適時性を考慮し、いろいろな運動・スポーツを楽しむ中で、スポーツに親しみ、体力をつけ、身体能力を高めることができるような取り組みを今後もおこなっていきたいと考えていますので、ご意見やアドバイスなどがあれば、ぜひお寄せください。

## 活動報告

### ● 「ボディ・コンディショニング」体験レッスン盛況！

10月から始まる領家スタジオでの新プログラム「ボディ・コンディショニング」（火曜日）「シニア・ボディ・コンディショニング」（金曜日）の体験レッスンを、9月16日（火）、19日（金）におこないました。インストラクターは、「ボール&ストレッチング」でおなじみの、樋口めぐみ先生です。

ボディ・コンディショニングは、音楽に合わせて歩き、ステップを踏んで脂肪を燃焼させる「有酸素運動」、筋力をアップしてからだを引き締める「筋力トレーニング」、しなやかで故障しにくいからだをつくる「ストレッチング」を組み合わせ、トータルにからだを整え、活性化させるプログラムです。

シニアクラスは少し運動量が少なめですが、それでもけっこうからだを動かします。体験レッスン参加者の中には「速くて大変だわ」という方もいらっしゃいましたが、終わったとたん「楽しかった」という声をあげていました。その後、定員を越える申し込みがあり、金曜日のシニアクラスを1枠増設。現在、火曜のボディ・コンディショニング（11：30）、金曜のシニア・ボディ・コンディショニング（13：00 クラスおよび14：00 クラス）それぞれ若干の空きがありますので、ぜひご参加ください。

## お知らせ

### ふぁいぶるクラブフェスタ 2008 開催

10月26日(日) 交流試合やスポーツ体験

埼玉県のふぁいぶるクラブ(総合型地域スポーツクラブ)間の交流を深めることを目的としたクラブフェスタが上尾で開催されます。浦和SC以外のクラブの方たちとふれあい、また、通常浦和SCではできないスポーツを体験する絶好の機会です。お友達同士で、参加しませんか。

日時 10月26日(日) 10:00~15:00  
(プログラムにより時間は異なります)

場所 埼玉県立スポーツ研修センター(上尾市)  
クラブ交流試合

#### 【テニス】

- ・1クラブ3ペア、最低6名の団体戦  
(参加希望が3ペアそろえば、出場できますので、コーチあるいは事務局までご連絡ください)
- ・10:00~15:00

#### 【その他】

- ・ミニバスケット・ソフトバレーボール(小学1~6年)、卓球があります。興味のある方は浦和SC事務局までお問い合わせください

スポーツ体験講座

#### 【スポーツ吹き矢】小学3年生以上対象

10:00~12:00

#### 【フィットネス体験講座】成人対象

アロマの香りの中、ピアノ演奏でストレッチ  
14:00~15:00

#### 【ユニカール】(申込不要)

14:00~15:00

#### 【ユニバーサルホッケー】(申込不要)

14:00~15:00

申込は、10月10日(金)までに浦和SCまで

### 浦スポ・スタッフ紹介

萩原紀男コーチ  
(テニス)



元埼玉県テニス協会理事長、現在は県立浦和高等学校定時制教諭、そして浦和スポーツクラブの理事を務めています。

大学卒業後、高校で教鞭をとりながら埼玉県のテニス協会でのテニスのレベルアップと普及に尽力してきました。協会から退いたいまは、浦和スポーツクラブのテニスプログラムのまとめ役、指導者として活躍中です。

## キッズテニス大会 in SAITAMA

10月11日(土) マナー教室参加者募集!

キッズテニス大会の申し込みは締め切りでしたが、マナーキッズテニス教室は引き続き募集します  
内容: 礼儀作法、あいさつなどの基本マナーやスポーツマンシップの指導を行ないます。保護者の方対象のマナー講習会も同時に開催します。

日時: 10月11日(土) 9時~13時頃

場所: 駒場体育館 第2体育室

対象: 小1~小3

参加費: 500円

申込み: 浦和SC事務局 10月9日まで

### 中高年のためのいきいき健康・体力づくり教室

まだ少し余裕があります。お申込みはお早めに

シニアのみなさんの健康・体力づくりを目的に、5回にわたってスペシャリストがいろいろなメニューを教える教室をひらきます。県の事業ですので、参加費は無料です。まだ少し余裕がありますので、ご近所の皆さんとぜひご参加ください。

共催: 埼玉県教育委員会、浦和スポーツクラブ

後援: さいたま市教育委員会

対象: 体力づくり、運動をしたいシニア世代

場所: 県立浦和高校/同窓会館、体育館、校庭

日時: 10月~12月の土曜日5回 10時~12時

第1回: 10/25(土) 「ウォーキング」

第2回: 11/1(土) 「ストレッチ」

第3回: 11/15(土) 「筋力アップ体操」

第4回: 11/22(土) 「動作のコントロール法」

第5回: 12/6(土) 「ボールで健康体操」

参加費: 無料

申込み: 浦和SC事務局

### 10月の星空スポーツ広場の予定

星空スポーツ広場は、土曜日の夜に、県立浦和高校の施設をお借りして、地域の皆さんで気軽にスポーツを楽しむ広場です

日にち	開始時間	体育館	グラウンド
10/4	19:30	× お休み	サッカー
10/11	19:30	卓球・バド ミニテニス	サッカー
10/18	19:30	× お休み	サッカー
10/25	19:30	卓球・バド ミニテニス	サッカー



2008年度、浦和スポーツクラブでは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。