

<Vol.98の記事>

2008年度から2009年度へ

2008年度もいろいろありました

「4月からもよろしく願いいたします！！」



新年度の前に、振り返りを

この3月で、2008年度が終了します。特に子どもたちは4月から学年が変わりますので、浦和SCのクラスも新しくなります。会員のみなさんと同様、スタッフもまた、新たな気持ちで、より楽しいクラブにしていくなために、力を尽くしていきたいと考えています。

さて、年度が変わるこの時期に、浦和SCの2008年度の活動を振り返ろうと思います。

【サッカー】

もっとも大きなできごとは、元Jリーガーの福永泰さんが特別コーチに就任してくださったことです。不定期ですが、ユースを中心に指導していただきました。来年度もコーチを継続していただきますので、より、福永さんの力をいかせるような指導の環境をつくっていかうと考えています。広場にも来てくれますよ！

また、サッカー部門ではかねてから、ユースのメンバーを増やすことが大きな課題になっていましたが、福永氏のコーチ就任もあり、徐々にですがメンバーが増えてきました。今後は、試合に参加することを目標に、人が集まる魅力あるクラブづくりをしていきます。

さらにシニアは、ねんりんピック鹿児島に参加して活躍、参加率も高く、相変わらず活気のある活動を展開しています。



広場はいつも子どもの笑い声でいっぱい！！



ユースもシニアも頑張っています！！

【テニス】

昨年に引き続き、10月に第2回「キッズテニス大会 in SAITAMA」を開催し、200名の子ども達が参加してくれました。さらにクラブから、全国大会にも5人出場し、頼もしいかぎりです。

大人のテニスではこれまで初級者向きビギナークラスだけでしたが、中級クラスを設定しました。

今後の目標は、キッズテニスの会場をさらに増やすことと、ジュニアテニス（子どもの本格的なテニス）を充実させていくことです。

「浦和からシャラポフを！」 テニスの楽しさを知ってもらい、中学、高校と続けていってほしい。その基盤づくりを目指しています。



子どもは笑顔で、大人は真剣な顔つきで・・・

【ヨガ・フィットネス】

「ヨガ・エクササイズ」を中心に、昨年「シェイプアップエクササイズ」や、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを組み合わせた「ボディコンディショニング」といったプログラムを新設してきました。

また、ヨガ・エクササイズについては、ストレッチングの強度を抑えた「シニアヨガ」なども会員の皆さまからもご好評をいただいております。約550名の地域の皆さまにご参加いただき、クラブを支える大きな力になっていただいていたものと思います。

しかし、一部の方にはすでにお知らせしましたように、この度、クラブとしての方向性やインストラクターの皆さんの都合により、本年6月をもって一連のプ

プログラムを終了し、新しいプログラム編成を行なうことになりました。会員の皆様にご迷惑をおかけいたしますことを、改めてお詫び申し上げます。今後引き続き、浦和スポーツクラブにおいて健康づくり・体力づくりに参加していただけるよう、新しいプログラムを導入していきます。メンバーの皆様からも多くのご意見をいただいております。そうした声をとりいれ、より多くの方に楽しんでもらえるようにしていきたいと思っております。

まずは、7月からいろいろ体験していただく期間を設けてまいりますので、お楽しみにお待ちください。



みなさん、すっかりヨガのポーズが身についています



いろいろな世代の人たちが楽しんでいます



【体操広場】

「とにかく、体を動かすことが楽しい」という子どもたちが集まってくる体操広場。キャンセル待ちが続いていましたが、ようやく水曜日に年中・年長クラスを増設することができました。

ただ楽しいだけでなく、遊びながら体づくり、運動能力を高めるプログラムを追求していきます。これをやって欲しいという要望があれば、ぜひ積極的にお伝えください。

また、4年生以上を対象にした多種目のスポーツを楽しむスポーツ探検広場について、内容を検討し、リニューアルする予定です。サッカーだけでなく、いろいろなスポーツをすることは、とても重要だと考えます。興味のある方は、ぜひ、お問い合わせください！



体を動かすことが大好きな子どもでいっぱい！ 4年生以上の探検広場はやりたいことを自分たちで決めます。



● 星空広場、浦和スポーツ塾にご意見を

サッカー、ヨガなどのプログラム以外にも、いろいろな取り組みをしています。たとえば、土曜日の夜に県立浦和高校で開催している星空広場。誰でも自由に体育館ではスポンジテニス、バドミントン、卓球が、そしてグランドではサッカーができます。また、スポーツに関わる多様な専門家をお招きして行うスポーツ塾も今年度は4回行いました。

いずれも、地域のスポーツ関係者、クラブ関係者、地域住民のために企画しているものです。ぜひ、一度ご参加ください。また、ご意見もお待ちしています。

浦和スポーツクラブは、地域の皆さんとともに作り上げていく、地域のクラブです。スポーツ、体を動かすことなどを通して、地域のみなさんが交流し、つながる場所を提供すること、そうした中で、元気な子どもが育ち、健康でいきいき暮らす大人が増えることを願っています。会員の皆さん、地域の皆さんとともに歩んでいきます。アドバイスをお待ちしています。

子どもの栄養教室 No.3

どんな食事(食材・栄養素)が大切ですか？

「バランスのよい食事」がもっとも大切です。これは「朝ごはんが大切...」(NO.2)で説明していたのと同じで、大人も一緒に実行しなければ、子供にもできないでしょう。ではバランスのよい食事とはどんな食事でしょうか。

それは、食事ごとに主食・主菜・副菜・汁物、フルーツや牛乳をとるように心がけることです。そうすることで、多くの栄養素をとりやすくなります。食べすぎの心配は、急に太りださない限り大丈夫でしょう。

ただし、意識してとらないと、不足しがちな栄養素もあります。ビタミンC、カルシウム、鉄などがそれで、以下の食品に多く含まれますので参考にしてください。

ビタミンC：果物やキャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、にら、ゴーヤ

カルシウム：牛乳や小魚、木綿豆腐

鉄：レバーやアサリ・シジミ、納豆・豆腐、ほうれん草

ごま、ひじき・切干大根・高野豆腐などを食べる習慣があるとよりバランスが整えやすくなります。すべてではなく、今できることから始めてみてはいかがでしょうか。

森晋一郎（管理栄養士）



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。