

げんきアップ通信

発行：2023年9月30日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.272)

月刊 うらすぽ 第72号

発行：2023.9.30
 NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org https://urawasc.org
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598



一元気アップサロンの報告

■8/28「人生100年時代を支える筋トレⅡ」/
 浦和スポーツクラブ・健康運動指導士
 小川さん

毎回、参加者の方々に、
 毎度新鮮な情報の提供・体
 操指導をお届け頂いている
 講師の小川先生。今回のお
 話も、皆様熱心に聞いてお
 られました。



■9/7「フレイル予防」/浦和スポーツク
 ラブ・健康運動指導士 小川さん

運動・栄養、社会
 参加などがフレイル
 予防に重要であるこ
 とをわかりやすくお
 話頂きました。体操
 の実施もあり、参加
 者の皆様に毎度好評
 を頂いている講座で
 す。



■9/14「運動で残暑を乗り切ろう！～レコブ体
 操～」/レコードブック浦和上木崎 太
 田さん

毎度、太田さんには元
 気を分けて頂きながら参
 加者の方々は体操に励ま
 れています。参加者
 の方々とコミュニケーション
 をとって頂きながらの
 和やかかつ、笑いありの
 講座となりました。



—うらわカフェの報告—

9/21 「シニア世代のお片付け・いつまでも生
 き生きと暮らすために！」/整理収納アドバイザー
 ・インテリアコーディネーター 深町千穂子
 さん

今年度2回目の
 うらわカフェの開
 催となりました。
 整理整頓の手順・
 収納のポイント・
 維持管理などにつ
 いてご講話を頂き
 ました。生活の中
 で使える知恵やヒ
 ントをお話しまし
 ました。



みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

9月16日(土)10時～、領家公民館
 竹内昭さん「円空と円空像を訪ねて」
 著名な円空像として

- ・蔵王権現立像(春日部市観音院)
 - ・不動明王(日光市清滝寺)
 - ・両面宿儺像(岐阜県千光寺)
 - ・六面の十一面観音菩薩像(高山市桂峯寺)
- 等を学びました。

今回は、講師に野中
 味恵子さんをお迎えし
 10月14日(土)、領
 家公民館で「中山道を
 針ヶ谷村へ」について
 学びます



戸荻晴彦前理事長を偲ぶ

■戸荻晴彦前理事長ご逝去のお知らせ

浦和スポーツクラブ前理事長の戸荻晴彦先生が、9月12日にご逝去されました。謹んでお知らせいたします。(享年86歳)

戸荻先生は、1937年生まれで、常盤中学校から浦和高校、東京教育大を卒業後、東京大学でスポーツ医科学分野の研究に進まれ、1964年の東京五輪からサッカー選手の体力を中心にスポーツ生理学、バイオメカニクス、ゲーム分析の科学研究に関わり、(財)日本サッカー協会の特任理事・科学研究委員会委員長として、サッカーに関する科学的な研究・解析を進められ、フィジカルコーチ育成の発展などにも尽力されてきました。

1991年の浦和スポーツクラブの設立には、準備段階から参加され、役員として活動された後、2009年～2014年度3期6年にわたり理事長を務められました。

サッカーについて研究される一方で、ご自身はテニスに親しむなど、スポーツ全般に広く理解を持たれていました。サッカーを中心に活動をしていた浦スポが、2004年以後、テニスやフィットネス、幼少～シニア層まで、多様なプログラム、多様な年代にわたる活動に幅を広げてきたのは、このような戸荻先生のお考えや人脈があって実現できてきたことです。

この間、理事長自ら、テニスやシニア筋トレの指導者としてもご活躍されています。特に、2010年に日本サッカー協会の参与を退任されたことを機に、「地域の活動に貢献して、研究成果を還元していきたい」とお話をされ、自ら公民館などのシニア向けの教室などを見学された後、クラブの人的資源(ご自身を含む)や保有する機材、事務局機能などを生かした活動の展開を提案されました。

その一環として、2011年12月に、地域包括支援センター・スマイルハウス浦和や地域のボランティアの方々、近隣の自治会役員などと話し合いを持ち、この話し合いから具体的な取り組みを展開し、浦和東部地域元気アップネットワークの設立につながりました。

このほかにも、サッカー広場のコーチに埼玉大学サッカー部の学生を集めることができたのも、かつて戸荻先生が埼玉大学で教えられていたことのご縁で実現したものです。

クラブの理念である多年代・多種目の展開は、戸荻先生のお力なくしては果たせなかったことと思います。

謹んでご冥福をお祈りするとともに、あらためて感謝の意をお伝えしたいと思います。

戸荻先生、ありがとうございました。



写真：SFA ニュースより



浦スポ設立総会

■2023年9月～10月の元気アップサロンの予定!

開催日時・会場		内容
十月	6日(金) 大東公民館 10時～11時	おなか元気教室
	10日(火) 南箇公民館 10時～11時	元気な体になろう! 運動と運動の基礎知識
	18日(水) 領家公民館 10時～11時半	ボッチャを楽しもう!
十一月	2日(木) 領家公民館 10時～11時半	ウォーキングを楽しむために
	10日(金) 大東公民館 10時～11時	ジャスのリズムにのって健康体操!!
	17日(金) 南箇公民館 10時～11時	自分で改善! カラダの痛み
	22日(水) 領家公民館 集合9:30～10:00	皇山町から見沼田んぼを歩こう(徒歩約2.8km) *事前申し込み 参加費100円 マスク・飲物持参



浦和東部地域元気アップネットワーク設立の発端となったスマイルハウス浦和、自治会長、ボランティアの皆さんが集まった、地域のシニアの健康づくりについて、初めての意見交換(2011.12.17)。戸荻先生からの強い要望で実現した。

ツボ講座

■ぎっくり腰（急性腰痛）

経験のある方も多いかと思います。これからの季節の変わり目に発症しやすいので注意が必要です。

重いものを持つよりもふと何も考えずに軽いものを持つ瞬間のほうが発症しやすかったりします。原因は筋肉、関節、骨など様々あります。

ぎっくり腰の場合、炎症が強いため局所を刺激すると症状がかえって悪化してしまいます。そのため局所から離れた手と足のツボを使用します。

■ぎっくり腰に対するツボ療法

【ぎっくり反応点・湧泉】

ぎっくり反応点は正確にはツボではないのですが足の小指（足裏側）の首の部分です。反応のある方は軽く擦るだけでも激痛が走ります。刺激はごく軽めで1分ほどこねるように擦ります。

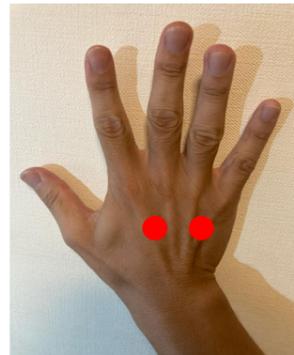


ゆうせん
湧泉
足の指を曲げると出来るくぼみ部分

湧泉は全身疲労のツボです。ぎっくり腰は全身に疲労がたまっていても発症しやすくなりますので予防のためにもおススメのツボです。

【腰腿点】

手の甲の人差し指と中指、および、薬指と小指の間の2点です。イスに座り、机、テーブルの上に手を置き2点を同時に押しながらゆっくり腰を痛みが出るか出ないかの範囲で左右5回ほど回します。押し方は2点をお互いの内側に向けて押します。



元気アップネットワーク（はり師・きゅう師・マッサージ指圧師）横川孝一



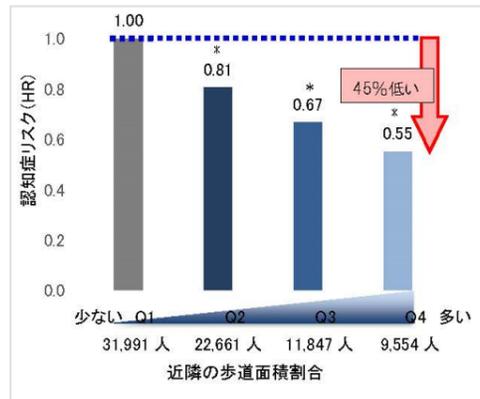
○健康なまちを目指そう！ 「歩きやすいまちは認知症リスクが小さくなる」

前号で、健康づくりには「暮らしているだけで健康になれるまちをつくること」に注目が集まっていることをお伝えしました。今月から、何回かにわけて、具体的にお伝えしていきます。第1弾は「歩道の多いまちは、高齢者の認知症リスクが半減！」についてです。

右の図は千葉大学や東京医科歯科大学の研究成果ですが、国内の複数の都市について、地域の中の歩道が占める面積の割合を国土交通省の地図データから計測し、それぞれの地域における健康に関する調査結果との関係を見ると、歩道の面積割合の多いまちほど、認知症リスクが明らかに小さいことが認められました。

ウォーキングなどの運動が有効なことはわかっていましたが、そのためには、「運動しよう」「歩こう！」と声をかけていくことも大切ですが、なにより、「**歩きやすい環境をつくる**」ことが重要なポイントであることがわかります。

車道ばかりではなく歩道の充実を、皆さんで求めていきましょう。



千葉大学ホームページより引用

■「サッカーの飲水タイム」の導入

今では世界的に常識となったサッカーの試合中の飲水タイム。この制度が取り入れられた背景には、日本サッカー協会による「暑さ対策プロジェクト」があります。

1993年のドーハの悲劇（ワールドカップ初出場まであと数分となりながら、同点にされて出場を逃した）の試合で代表選手たちの動きが落ちたことを受け、原因と対策について研究が進められることになりましたが、戸荻先生は、日本サッカー協会の科学研究委員会委員長として、このプロジェクトを牽引され、適切な給水が体温の低下を促し、選手のパフォーマンス向上と、体を守ることにつながることを示され、その研究成果が、引水タイムの導入・制度化につながりました。

2004年から始まった浦スポ塾の第1回においても、暑熱対策のお話をいただきました。

■「サッカーをとおして遊ぶ」東大の御殿下少年サッカースクールの設立

戸荻先生は、東京大学在職中の1971年に、東大の御殿下グラウンドにおいて少年サッカースクールを立ち上げられています。当時の先生の口癖は「試合に勝ちたいのなら、うちのクラブはやめて違うところへ行きなさい」であり、原点は「サッカーを通して楽しく遊ぶ」というお考えであったとのこと（ア式蹴球部100年史から）

浦スポが2002年にサッカー広場を開始した時のPRは、奇しくも「サッカーで遊ぼう！」でしたが、こういった先生のお考えが、クラブに浸透していたものだと思います。

■「浦和レッズ誕生」秘話 + α

Jリーグは1991年11月に発足し、浦和レッズは最初の10クラブに名前を連ねましたが、その1年前には、浦和に三菱が来ることは決まっていなかった。「浦和にプロサッカー球団をつくらう会」の尽力の結果、三菱と旧浦和市のマッチングが実現したわけですが、課題の一つにJ加入条件の「育成組織」を持つことがありました。

当時、三菱側でJ参画の中心となって動かれていた森孝慈氏（故人）が日本代表監督だった時に、戸荻先生がフィジカルコーチの指導などに携われて懇意にされていたことで、浦スポとレッズ側の話が進み、設立準備を進めていた浦スポの育成部門を、レッズの下部組織として位置づけることで合意。これをもって、川淵チェアマンの了承を取り付けたということです。生前、戸荻先生からは、「産業道路沿いにあったロイヤルホストで、倉持先生（初代理事長・故人）と、森さんを引き合わせ、協力にむけて相談をして実現した」ということをお聞きしました。

■サッカー部じゃないのに、サッカー部に勝っていた！

大学ではサッカーのトレーニングやコンディショニングなどを科学的に研究されるとともに、様々なカテゴリーの指導もされてきたと伺っていましたが、先生のご経歴をみると・・・高校時代にはサッカー部に所属せず陸上部に在籍されていたこともあるとか。そして、大学で研究職につかれてからは、ご自身はテニスにかなり入れ込んでいたとお話されていました。実際に、浦スポで持っていただいた最初のレッスンもテニスでした。

戸荻先生に高校時代にサッカー部に入らなかった理由をお聞きしたところ「陸上部は助っ人のように大会に参加したからだと思う。他にもしたいことがいろいろあったのでサッカー部にも入らなかったが、同じようにサッカー好きの仲間と同好会のようなものつくって、サッカー部と練習試合をしたりして、勝ったり負けたりいい勝負をしていたよ」と話されていました。当時の浦高サッカー部は全国連覇中。先生のスポーツ万能ぶりと、スポーツへの関わりは多様な方法があることへの理解は、先生ご自身の体験がその背景にあることがうかがえるお話しでした。

フードパントリーにご協力を！

2021年8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもいらっしゃいます。ありがとうございます。随時受付をしていますので、皆様もぜひご参加ください。



今や飲水タイムは常識に



東京大学御殿下少年サッカースクール（後列右端が戸荻先生/100年史から転載）



浦スポの青少年部門をレッズの育成と位置づけることで、J参加条件をクリアしたことを伝える雑誌記事

