



発行：2024.6.30

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

浦スポ バドミントンの取組み 部活地域移行のヒントもある！

浦和スポーツクラブ

バドミントンプロジェクトが実施している5つのプログラム



年代の切れ目のない活動の場の提供と、生涯、楽しく続けるための基礎づくりをサポート

 **星空バドミントン：**小4以上 1人でも友達とでも家族でも参加できる **自由参加型**
毎週土曜・日曜19時半～21時 浦和高校体育館 300円/回

 **クラブ：**高校生以上。生涯スポーツとして定期的に活動したい方 **会員制**
毎週木曜19時半～21時 本太中学校体育館

 **チャレンジクラブ：**中学部活生のうち希望者が競技力向上を目指して参加
毎週木曜18時～19時半 本太中学校体育館

 **中1対象ファーストステップ講習会：**中学になってバドミントンを始める生徒向けの基礎講習
第1期 5月～7月 第2期 8～10月 土曜日19時半～ 浦和高校

 **一般向け対象ファーストステップ講習会：**年齢に関わらずドミントン初心者の方向け基礎講習
11月頃～10～12回シリーズ 浦和高校体育館で開催

上級者



→1ノアーストステップ：
スタートで窓がないように
基礎講習

初心者

少子高齢化

小学生

中学生

高校生

一般

シニア

部活事



多年代・多指向でにぎわう
星空バドミントン



中学生の競技力向上を目指す
チャレンジクラブ

クラブで行っているバドミントン部門の取組についてご紹介します。

定期的なプログラム3つ（図中実線）と期間限定開催のプログラム2つの計5種類のプログラムを実施しています。

星空バドミントン（といっても、ちゃんと屋内で行っています！）は、毎週土曜と日曜に開催。土曜日は1・3・5週はゲームデー、2・4週はグループデーです。ゲームデーは、参加者を初級者と中上級者にわけてダブルスの組み合わせを6～7分で変えながら、できるだけゲームを行っていきます。皆さん等しくプレー時間を確保すると同時に、多年代や他校との交流なども実現しています。

グループデーは、友達や家族と一緒にやりたい人向け。ただ、一人で参加される方も、その場でグループをつくることなどもしています。（星空は1回300円の参加費）

他の種目には特徴的な活動が、チャレンジクラブ。本太中のバドミントン部の中で希望者を募り、競技力強化を図るために時間を、部活とは別に週に1度、18時～19時半中学校の体育館で開催しています。顧問の先生とも連携して、活動しており、連続県大会出場など成果をあげています。

また、チャレンジクラブに続く時間に、クラブのバドミントンサークルを立ち上げられたことで、大人と中学生との交流も実現。星空で顔見知りになっている間柄もあり、卒業後にも続ける場にもなることが期待されています。サークル参加のクラブメンバーは、徐々に大会にも参加されるなど、活動の範囲を広げています！

■浦和スポーツクラブ 2024 年度定期総会を開催しました

6月9日(日) 16時~18時、クラブ事務所講座室において、NPO 法人浦和スポーツクラブ 2024 年度通常総会を開催しました。

◆2023年度事業報告

コロナ対応による活動自粛もなくなり、通常プログラムは全て再開しましたが、減少した会員数の回復は順調とは言えない状況でした。特に、こども向けのプログラムの回復が思わしくなく、一方で、大人向けテニスは定員がいっぱいになるなど、スーパーシニアサッカーなども含めて屋外の大人向けプログラムは好調でした。

こどもプログラムの会員減については、保護者の働き方など子どものおかれている環境の変化が影響していること、今後クラブとしてどのように対応を図っていくかについて時間をかけて議論をしました。

新たな取り組みとしては、みんなのスポーツ・健康フェアの開催にあたり、領家1丁目自治会と駒場自治会と連携し、特に領家1丁目自治会の盆踊りの開催希望を実現できました。この経験を活かして、今後も地元自治会との連携については、適宜取り組んでいきたいと思います。

◆2023年度収支・決算報告

収入総額 2,735 万円、支出総額は 2,743 万円となり、単年度経常収支は約 10 万円の黒字となりました（赤字を避けることができました）。予算では 50 万円の黒字を見込んでいましたが、やや減となりました。会費収入が当初見込みよりも下回ったことが、主な要因となります。

◆2024年度事業計画

これまで通り、最低でも毎週 1 ~ 2 回のスポーツの場を持つスポーツライフを広げていくために、定期プログラムの継続を基本としていきます。

さらに、子どものスポーツ環境改善にむけて、放課後児童クラブとの連携について模索していくこととしました。

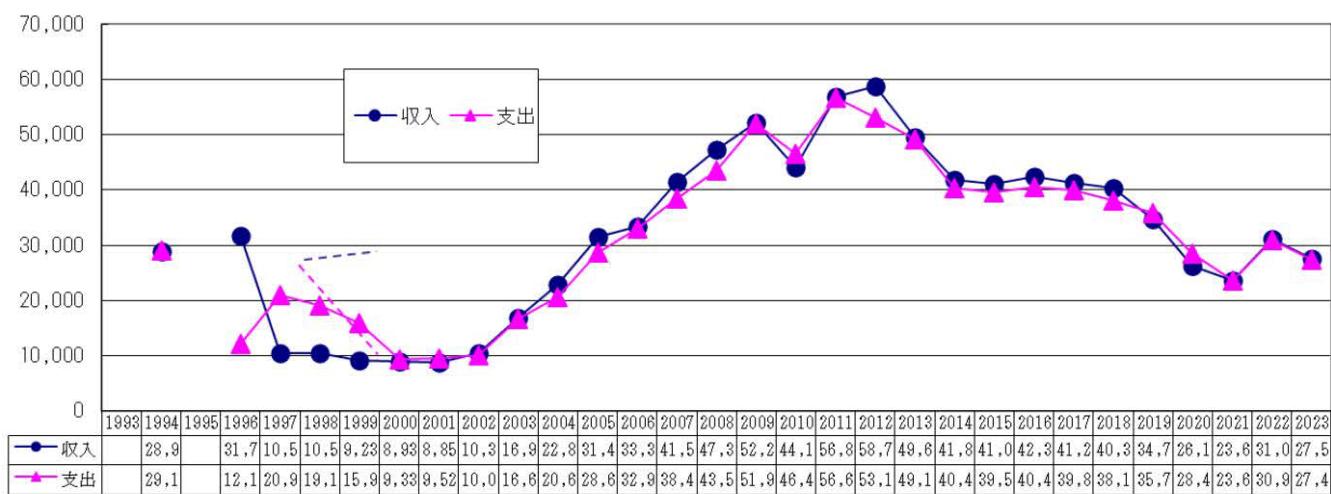
このほか、部活動の地域移行についても引き続き注視し、クラブとしてもできることに徐々に取り組んでいくこととしました。特に、バドミントン部門の取組は、成果も出ていることから、クラブとしても市内関係者への情報発信などを行い、一緒に考える機会を増やしていくことが必要であることを確認しました。

◆2024年度予算

会員増や経費の節減などに取り組み、2023 年度と同程度の予算計画としました。

以上の昨年度事業報告・収支決算報告、今年度事業計画、予算計画について承認されました。

年度収支



フードパンtryにご協力を！

2021 年 8 月から取り組み始めたフードパンtry。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。



■管理栄養士から健康ワンポイントアドバイス

健康食品を食べていますか？飲んでいますか？

仕事柄「どんな健康食品を食べていますか？」「お勧めのサプリメントは？」と聞かれますが、良し悪しの判断がとても難しいものです。

新聞やテレビで話題になった『機能性表示食品(※1)』で大きな健康被害が出ています。

機能性表示食品は健康食品の一つです。ほかに栄養機能食品(※2)、特定保健用食品(トクホ)(※3)、特別用途食品(※4)があります。機能性表示食品は企業が届出をするだけで効果を表示することができます。

機能性表示食品は“健康な人が健康を維持するために利用する”というもので安全確認が緩くなっているようです。今回の事例では、基礎疾患を持つ高齢者が被害を受けています。

- ・サプリメントの摂りすぎで起こる症状の例：お腹の不調や脱水、腎臓や肝臓の異常
精神状態の異常、脳出血など

機能性表示食品は健康に関する“科学的根拠”を資料として届け出るだけで、審査はなく健康被害のモニターなどは企業に任せられています。

健康食品を食べて(飲んで)はいけないということはありません。しかし人により効果が違う、また副作用が出る人がいるので注意が必要です。医療機関で薬を処方されている人はサプリメントとの飲み合わせや、複数毒性(※5)も考慮する必要があります。

※1 機能性表示食品：保健の機能表示ができる食品

※2 栄養機能食品：栄養成分の機能表示ができる食品

※3 特定保健用食品：保健の機能表示ができる食品

※4 特定用途食品：病院用、妊産婦用、乳児用、嚥下困難者用などの表示ができる食品

※5 複合毒性：化学品の組み合わせによる毒性が個々の物質の毒性を上回り発症する影響

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士：長島あき子



■元気アップネットワーク 令和6年度総会報告

さる 6月 22 日（土）10 時～、領家公民館において、浦和東部地区元気アップネットワークの年次総会が開催されました。

正会員個人 33 名、団体 5 団体のうち、個人 14 名、4 団体が参加し、令和 5 年度の事業報告と決算、令和 6 年度の事業計画と予算について、協議しいずれも全会一致で承認されました。また、2 年ごとの役員の改選も行われました。

令和 5 年度には、元気アップサロン 44 回、浦和カフェ 4 回、公民館祭り（2 会場）、みんなの学校 16 回、みんなのスポーツ・健康フェア 3 回を開催（または参加）し、約 23 万円の支出があったことが報告されました。

平成 25 年度から始めた元気アップサロンは、12 年目を迎えるが、これまでの 11 年間の開催回数は総計 464 回、参加者数は 18,790 名になることが報告されました。（1 回あたり 40.5 人）コロナ禍での中止や人数制限もあった中で、これだけの参加者を得てきたことは、素晴らしい実績です。

令和 6 年度も、同様の事業を実施していくことが報告されました。また、この通信の配布をきっかけにしながら、地元のクリニックなどとの連携を強めていくことを、確認しました。



げんきアップ通信

発行：2024年6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/

「元気アップサロン」

■5/27 「身体を動かしましょう！」 SAILING LIFE 訪問看護リハビリステーション 理学療法士 島田真樹木さん

ストレッチで身体と心をリラックスさせ、姿勢を意識しながら骨盤や肩腕、足の体操を行いました。使う筋肉を確認しながら、無理なく自宅で出来る運動を学びました。



■6/5 「自宅でできるストレッチを皆で学ぼう」 コンパス訪問介護理学療法士長堀裕さん
肩こりや腰・膝痛を予防するストレッチの方法を楽しく学びました。痛みに繋がる硬くなりやすい筋肉を知り、より効果が高く得られるストレッチのアドバイスを頂きました。



■6/13 「バランス能力を高める筋トレ」 浦和スポーツクラブ 健康運動指導士小川貴さん
筋肉の使い方を知り、意識的に自分の筋肉を動かすことの重要性を学び、みなさんと一緒に楽しく筋トレを行いました。筋トレの効果をより高めるために必要な栄養のお話しもありました。



■2024年7月～8月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
7月	1日（月）領家公民館10時～11時半	ジャズのリズムにのって健康体操 おたっしゃ俱楽部 山崎氏
	11日（木）領家公民館10時～11時半	お家で出来る痛み予防 ケアフル鍼灸マッサージ治療院 樋口氏
	17日（水）大東公民館10時～11時	バランス能力を高める筋トレ 浦和スポーツクラブ 小川氏
	23日（火）南箇公民館10時～11時	ゆるめて、伸ばして、日常動作が楽になる 医療生協さいたま 小丸氏
8月	1日（木）大東公民館10時～11時	心臓病を予防する！ かどひら内科・循環器内科 門平氏
	9日（金）領家公民館10時～11時半	夏の暑さを吹き飛ばせレコブ体操 レコードブック浦和上木崎 太田氏
	22日（木）南箇公民館10時～11時半	フレイル予防と低栄養について 雪印ビーンスターク 龍氏
	27日（火）領家公民館10時～11時半	アンチ！サルコベニア・ロコモ・フレイル 浦和スポーツクラブ 小川氏