

げんきアップ通信

発行：2024年10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S Cニュース vol.284)



月刊 うらすぼ 第84号



発行：2024.10.31 info@urawasc.org https://urawasc.org
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

「元気アップサロン」

■10/4「健康な身体づくり みんなで腸活」

講師：領家薬局 桑原 玉青さん

腸内環境や腸活の具体的な方法として、腸活に効果のある食事やマッサージについて皆さんと一緒に学びました。



■10/22「ジャズのリズムにのって健康体操」

講師：おたっしや倶楽部 山崎きくえさん

主に座ってできる体操を40分間楽しみました。体操をやり切ったという、皆様の晴やかな笑顔がみられました。



北浦和東口 11月3日 はボンフェスです！

人と人、店と店、人と店、まち全体をつなげるイベント。東日本大震災の年に始まり、今年で16年目を迎えます。

今回は59店舗・事業所等が参加！ 全店舗で、当日の売上の10%を「3.11 甲状腺ガン子ども基金」に寄付をすることとしています。



みんなの学校「地域を学ぶコース」

10月5日(土)10時～領家公民館 参加者14名

講師 竹内昭さん ～弘法水伝説～

弘法水の伝説は水に苦勞している地域を訪れた弘法大師が人々の不憫に思い、杖で地面を突いたところ、水が湧き出たなどの伝説があり、日本各地に数多く存在していることを学びました。



次回は、11月16日(土)10時～領家公民館
 「一本杉の仇討ち」「足立神社」です

部活動地域移行と浦スポの取組みについて

第80号で紹介したバドミントンの取組みに「部活動地域移行のヒント」について具体的に説明します。

- ① 星空スポーツ広場：多世代が参加できる場とすることで、中学生や保護者とのつながりができました。また、誰でも等しく参加でき楽しみながら続ける場があることで、生徒の多様な指向を受け止める場となっています。参加者も運営に加わり、大人も楽しみながら参加することで、生徒のために大人が労力や時間を割かなくてもプレイできる場ができました。ここでは、中学生と地域の大人たちが一緒にプレイをします。地域の大人たちと触れ合う機会が増えることは
- ② チャレンジクラブ：競技力・技術を向上したい生徒のニーズに応えることができます。経験が少ないために専門的な指導が行えないという顧問の先生の負担を減らすことにつながります。ここで指導者から受けた技術的なアドバイスを、そのほかの練習日にも留意しながら自らトレーニングに励むことができます(全ての日に指導者を配置せずとも良いこととなります)
- ③ ファーストステップ講習会：中学から始めた生徒たちが基礎技術を身に着けることで、競技指向でも楽しみ指向でも、バドミントンを楽しく続ける基礎をつくれます。中学校の部活では、基礎を教える時間や指導者が不足していることが、大きな課題となっていました。
- ④ クラブのバドミントンサークル：地域の愛好者が、チャレンジクラブの子どもたちとつながる機会が増え、自ずと応援する雰囲気がつくれます。また、生徒にとっても、卒業後、生涯スポーツとしてバドミントンを超える場があることとなります。後輩の指導に来てくれる卒業生も出てくるのが期待できます。

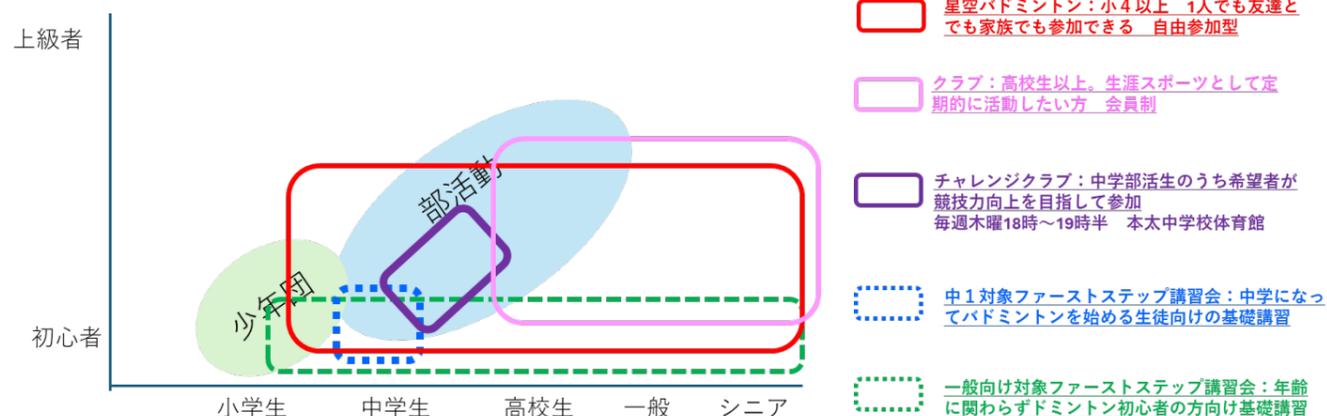
特に①と②は、平日の練習日に、専門の指導者がいなくても、見守り的に大人がいれば活動が成り立つこと、さらには、その見守り役自身がその種目の愛好者であれば、自らも楽しみながら場の運営管理にあたることで、全体の運営費や労力の削減につながることを期待できます。教職員による管理がなくなることで、活動時間についても検討しなおすことができます。これまで放課後の限られた時間(冬季などは1時間程度)でしたが、1回の活動時間を2時間とり、その代わりに練習日を減らし、塾や習いごとと部活のバランスを、ほどよくとっていくことが良いと思います。

現在、全国の多くの自治体で、指導者の確保、財源の確保、運営団体の確保などの課題を抱えて、部活動の地域移行が進まないという悩まされています。これまで、教職員の方々の尽力で維持されてきたことを、それに代わるものを地域に求めることに無理があります。

浦スポでは、地域の大人たちの活動も充実させながら中学生のスポーツ環境を創り出していくことが、長い目で見たときに、中学生にも、地域社会にも良いことになると考え、ここで得られたノウハウをもとに、地域移行に参加していきたいと考えています。

■2024年11月～12月の元気アップサロンの予定！

| | 開催日時・会場 | 内容 |
|-----|----------------------|--------------------------------|
| 十一月 | 8日(金) 大東公民館10時～11時 | 誰でも長く続けられる体操 リバティありがたい浦和渡辺氏 |
| | 11日(月) 領家公民館10時～11時半 | 自宅でできる！れんげの簡単腰痛予防体操 れんげ見沼 黒瀬氏 |
| | 18日(月) 南筒公民館10時～11時 | 空手エクササイズ サポートセンター麦 安中氏 |
| | 29日(金) 領家公民館10時～11時半 | 「肩甲骨を動かそう」脳トレ有 浦和スポーツクラブ小川氏 |
| 十二月 | 2日(金) 大東公民館10時～11時 | 「交通安全教室」さいたま市役所市民生活安全課 |
| | 13日(月) 領家公民館10時～11時半 | 「レコブ体操 身体と心と脳を元気に！」レコードブック 太田氏 |
| | 19日(月) 領家公民館10時～11時半 | 「1年の振り返りから来年へ」浦和スポーツクラブ 小川氏 |
| | 23日(月) 南筒公民館10時～11時 | 「ピアノとともに歌って笑って楽しいクリスマス！」スターチス |



10分で食べられる“あさり”レシピ

「あさり」は1年を通して食べられますが旬は春と秋です。

あさりの産卵期を迎える前に栄養素を蓄えるため、身が太り旨味が増してきます。あさりには、微量栄養素であるミネラルがたっぷり含まれています ✨

◆あさりのミネラル：カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄

カルシウム：骨や歯の材料、神経鎮静作用、筋肉調整作用

カリウム：心臓や筋肉の機能を維持、ナトリウムと体内の水分調整

亜鉛：皮膚や体の成長に関わる、免疫機能や味覚を正常に保つ

鉄：全身に酸素を運搬する赤血球のヘモグロビンの材料

◆あさりの旨味成分：コハク酸

「あさりのキャベツ炒め」

あさり（塩抜き） 片手いっぱい

キャベツ（ざく切り） 両手いっぱい

にんにく（スライス） ひとかけ

油 小さじ約2杯

塩、コショウ 適宜

七味唐辛子 好みでひとつり♡

♪作り方

油でにんにく、キャベツの順に炒め最後にあさりを入れ、味を調える

「あさりスープ」

あさり（塩抜き） 1パック

玉ねぎ（スライス） 1/2個

油 小さじ約2杯

コンソメ 1/2個

塩、コショウ 適宜

レタス（ざく切り） 好み

♪作り方

油で玉ねぎを炒め、次にあさりを入れ、水を入れコンソメを溶かして煮る

味を調べ、最後にレタスを入れる



管理栄養士 長島あき子

■インクルーシブフェスタ 9月26日 さいたま新都心けやき広場

みんなのスポーツ・健康フェアなどに協力いただいている NPO 法人 ReMind 主催のインクルーシブフェスタ。好天の中、無事開催されました。

40以上の団体が参加し体験コーナー、マルシェ、学び、ステージイベント（音楽）など、障害のある方、ない方が一緒に楽しい空間を創り上げました。（記録映像はQRコードから！）

浦スポは、ポッチャ体験を担当。200名以上の方にポッチャを体験していただきました！



◆浦スポは20年前から、子どものコーディネーショントレーニングに取り組んできました

19日の日経新聞（夕刊）1面に、右のような記事が載りました。

身体を自在に操る「コーディネーション能力」に着目したプログラムが広がっているという記事です。

民間のサッカークラブでも、ボールを扱う時間よりも様々な体の動かし方をするプログラムの時間のほうが長いところもあるとのこと。

小さいころから、外で自由に走り回り、部屋の中では畳の上で相撲をしたりでんぐり返しをしたり・・・いろいろな体の動きを自然としてきた昔と異なり、今は、外では遊びづらく、部屋の中で運動をするなどもってのほか・・・。

浦スポでは、いち早くこのような事態に気づき、2005年にはキダーコーディネーションプログラムに取り組み始めました。

ドッチボールや鬼ごっこなど、遊びを取り入れながら、子どもたちが様々な体の動かし方に、自然と取り組んでいこうとプログラムを運営してきました。



2005年5月のキダーコーディネーション

◆「のびのび体操広場」・「スポーツ鬼ごっこ」

20年目を迎えたコーディネーション系のプログラム。現在は、「のびのび体操広場」と、ここに参加する子どもたちの希望で新たにできた「スポーツ鬼ごっこ」で取り入れています。

遊びをとおして、総合的に運動能力を高めるコーディネーショントレーニングに取り組んでいます。具体的には、ドッチボールや鬼ごっこのような遊びの他、年代にあわせてマット運動や跳び箱などを取り入れたりしています。

ここで、鬼ごっこ遊びがはやりにはやり・・・ついにプログラムになったのがスポーツ鬼ごっこ。鬼ごっこをしながら身につく体の素早い動きは、将来、サッカーでもバスケットでも、テニスでも、どんな種目をやっても役に立ちます。また、スポーツだけでなく、生涯にわたって健康な体の基礎をつくることになります。特定の種目の得手・不得手にとらわれることなく、勝った・負けたにもこだわらず、楽しく体を動かすプログラムにぜひご参加ください！

【のびのび体操広場】

会場：駒場体育館

日時：毎週金曜日 年中・年長：15時10分～16時
小1・小2：16時10分～17時
小3～小6：17時10分～18時

【スポーツ鬼ごっこ】

会場：駒場体育館

日時：毎週金曜日 小1～小6 17時～18時半

【親子スポーツ鬼ごっこ】

会場：木崎小学校 日時：土曜日 15時～16時



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。

