

げんきアップ通信

発行：2025年3月31日

連絡先：スマイルハウス浦和

HP：<https://genkiupnw.webu.jp/>

編集 浦和東部地区元気アップネットワーク

電話 048-813-7710

Facebook：/genkiup.urawaeast/

「元気アップサロン」

■3/5「栄養講座 美味しい減塩習慣のコツは？」

講師：管理栄養士 和田 義樹さん／大塚食品（株）営業本部ヘルスコミュニケーション部

塩分過多による体へのリスク、また調理の工夫次第でおいしく減塩できる方法を楽しく学びました。



■3/14「健康寿命を伸ばすには」

講師：健康運動指導士 小川 貴さん／浦和スポーツクラブ

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸のためには、日々の運動習慣がとても大切だと改めて学びました。



3/14「心つないで！ワン・ツー・スリー」

講師：フォークダンス指導士 岡田 和子さん

参加者全員が輪になって「グランドスクエア」、「シェンソー」の演目を踊りました。



■3/24「背骨と骨盤をゆるめる椅子ストレッチ講座」

講師：ライフ快療院南浦和本店院長 梶田 了さん

首・肩・背中のコリを解消するための椅子に座ってできるストレッチ、爪もみを教わりながらみんなで実践しました。



お詫び）2月末に発刊できなかったため、以下のサロンのご紹介ができませんでした。

- 1/27 歯科衛生士 大久保喜恵子さん
 - 2/4 ALSOK 埼玉南支社 渡邊佑樹さん
 - 2/13 浦和スポーツクラブ 小川貴さん
 - 2/19 ベネッセスタイルケア 吉本敦さん
 - 2/24 健康運動指導士 齊木薫さん
- ありがとうございました！

■3/13 うらわカフェ「シニアこそスマホ」

講師：ICTサークル浦和

今回のうらわカフェは、「スマホ教室！」皆さん熱心に講義を受けられていました。「スマホの事、誰にも聞けずにもやもやしていた」「新しい学びがあった」と感想を頂けました。



■2025年4月～2025年5月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
4月	3日（木）大東公民館10時～11時	「春も運動で身体も心も元気に！レコブ体操」レコードブック太田さん
	11日（金）領家公民館10時～11時半	「骨々体操 骨粗鬆症を予防しよう」コスモス訪問看護田口祐介さん
	18日（金）領家公民館10時～11時半	「季節の変わり目を元気に過ごす」グリーンデイ岸本純子さん
	25日（金）南箇公民館10時～11時	「週2～3の筋トレを」浦和スポーツクラブ小川貴さん
5月	2日（金）大東公民館10時～11時	「夏に向けた身体づくり」リパティありがたい浦和 渡辺桂太さん
	9日（金）南箇公民館10時～11時	「効果的なウォーキングのコツとは」コンパス訪問看護長堀さん
	16日（金）領家公民館10時～11時半	「脳と身体を鍛える健康体操」ステーションはな浦和小林さん
	20日（火）10時出発～領家公民館	「皇山町から見沼田んぼを歩こう」事前申込20名

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和 S C ニュース vol.288）



発行：2025.3.31

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



月刊 うらすぽ 第88号

サッカー広場 遊びながらこそスポーツの原点！

平日の放課後に友達と一緒に遊びたいけど、サッカーをして遊ぶ場所がない。そんな子どもたちの声に応えるために、「サッカーで遊ぼう！」を合言葉に2002年に始まった「サッー広場」

安全に元気に走り回って球を蹴ってほしいという当時の想いは変わっていません。こどもの遊びをサポートするのは、主に埼玉大を中心とした大学生。子どもたちが一人でもやりたいと言えば、雪の日だってつきあいます！（雷の時には中止します！）

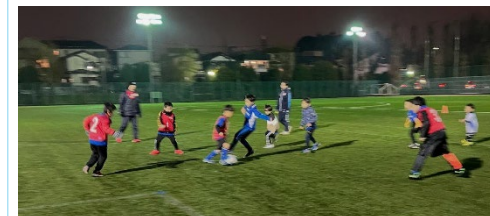
遊びこそ、スポーツの原点。遊びだからこそ、楽しく続けられる。

ただ、だからこそ、そんな中でも、実は年齢に応じて、その年頃でもっとも大切な、運動機能の発達を促すように、専門家がプログラムを考えています。

遊びながらだから、夢中になって、いろいろな体の動きも、知らず知らずのうちに取り入れていっているのが理想です。

特に幼少期から、特定の種目の練習ばかりを繰り返していくと、体の発達のバランスが崩れる危険性も。よく、さいたま、特に浦和の子は、投げる力が弱いと言われ、実際に小中学生の体力テストでもその通りの結果（全国でも最下位に近い）になっています。投げる力が弱いということは、上半身や肩をうまく使えていないということです。このような偏りが起きないように、サッカー広場では、メニューを色々工夫しています！

友達と遊びながら運動神経を発達させるにはもってこいです！



星空スポーツ！

大人もサッカーで遊びたい。。。と2007年に始まったのが星空サッカー広場（体育館のバドミントンとあわせて星空スポーツ広場）。

毎週、同じ場所、同じ時間にそこに行けば、一緒にスポーツを楽しむ誰かがいる。。。年齢も、職業も、サッカー経験も、体力も、技術もバラバラだけど、世の中だから、それがあたりまえ。

LED 導入で明るくなったグラウンドで、毎週土日の夜に開催です！

そして、体育館ではバドミントン！ こちらも毎週土日の夜に開催。

地域のいろいろな人と混ざって試合をしたり、練習をしたり。。。部活参加の中学生もたくさん参加して、先輩や社会人から教わったり、他の学校の生徒と交流したりと、それぞれのスポーツライフを楽しんでいます。



■ 人間ドック健診情報管理指導士・健康運動指導士による健康アドバイス

質の良い睡眠 Part 2 ～質の良い睡眠のための運動～

運動による 4 つの睡眠効果

- ① 寝つきがよくなる
- ② 深い睡眠が得られる
- ③ **運動習慣**のある人は不眠が少ない
- ④ **有酸素運動**は睡眠が得られやすい

例) 軽いランニング、速足の徒歩、ヨガ、ストレッチ、軽い筋トレ

激しい運動は逆効果。日中は汗だくにならない程度がちょうどいい！
今回は筋肉を緩める漸進的筋弛緩法を紹介します

『漸進的筋弛緩法・リラクゼーション法』で質の良い睡眠を！

少しずつ筋肉の緊張を緩ませることで心もリラックスする方法です。
筋肉が柔らかくなることで、心が安定し寝つきや睡眠の質を改善し、運動機能もアップします 🍌

やり方：体に ♪ グーっと力を入れてストンと抜く
10 秒力を入れ⇒20 秒力を抜く

漸進的筋弛緩法による 3 つの効果

- ① 血流アップ
- ② 緊張型頭痛、高血圧、消化器系などの改善
- ③ メンタル効果

【椅子に座ったまま行う簡単な筋弛緩法】

- 1) 腕伸ばし：両手を上に伸ばす⇒手を膝の上に置いて脱力
- 2) 肩すぼめ：両肩をすくめて引き上げて力を入れる
⇒ストンと力を抜きながら両肩を落とす
- 3) 首ひねり：首を右にひねり力を入れる⇒脱力⇒左にねじる⇒脱力

※ポイント：息を止めずに自然な呼吸でゆっくり行います～継続は力なり～

人間ドック健診情報管理指導士・健康運動指導士 長島あき子



■ みんなの学校 「地域を学ぶコース」

■ 2月15日（土）10時～

領家公民館 参加者 20 名

講師 竹内 昭さん

テーマ 高野山、中央構造線、そして水銀伝説

空海（弘法大師）が開いた高野山は、中央構造線沿いにあり、鉱物資源の豊かな場所とされ、水銀は不老不死の仙薬として使われる一方、有用で経済価値も高く、その鉱山は古くから全国に存在し様々な伝説が伝わっています。また、高野山開創を巡る有名な飛行三鈷（ひぎょうさんこ）伝説などを学びました。

■ 3月22日（土）10時～

領家公民館 参加者 21 名

講師 野中美恵子さん

テーマ 与野駅と北浦和駅の誕生

与野駅は地域の有志の募金によって大正元年 1 月 1 日に開業し、西口のみ開設されました。また、北浦和駅は耕地整理組合を中心として寄付金を集め、昭和 1 1 年 9 月 1 日に開業し、東口のみ開設され、今日の地域繁栄の基礎が作られたことを学びました。

次回は、4 月 19 日（土）10 時～領家公民館です



若者チームは 2 部復帰初戦を 10 人で勝ち切る！

サッカー市民リーグは 2025 年シーズンが幕を開けました。

今年度 2 部に復帰したチームは、早くも 3 月 4 日の第 1 節に登場。予定の調整が間に合わず、10 人の戦いとなりましたが（写真は 11 人も一人は鎖骨骨折中。。。）、無事 1 - 0 の勝利。

3 月中には、もう 1 チームのフレンドリーリーグ復帰の予定でしたが、悪天候で延期（市民リーグが雨で延びることは珍しいのです）。新メンバーのデビューは 4 月 13 日に持ち越されました。

今シーズンは十数年ぶりの 2 チーム体制。お互いに助け合いながら笑ってシーズンを終えたいと思います。



どうなる さいたまの中学校の部活動 いまこそ地域の知恵と力を！

文部科学省が中学校の部活動の地域移行を政策に掲げて、5 年以上が経過しました。

それまで何十年も続けてきた仕組みを変えることは簡単ではなく、全国で様々な試行が行われながら、徐々に具体的な実践例も出てきています。

さいたま市でも、令和 5 年度・6 年度と、モデル事業を市内の数校で実施し、その成果をもとに、検討が進められていますが、これが良いという仕組みは定まっていません。

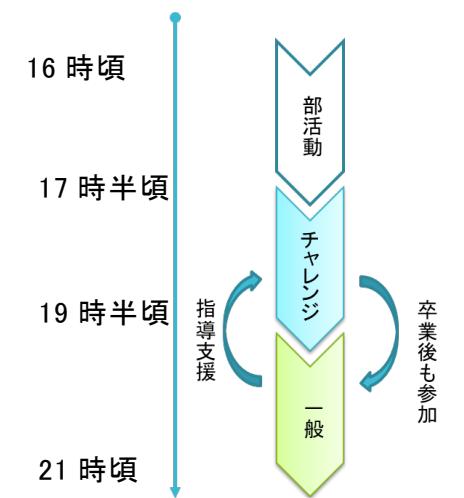
これまで、このニュースでもたびたび紹介してきましたが、浦スポは、2011 年の中学校へのトップアスリート派遣事業などから、中学校部活と地域 SC の連携について取り組んできています。

特に 2015 年に取り組んだ本中サッカー部の水曜日ナイター練習、2019 年から取り組んだチャレンジクラブ（当初は 5 種目）は、貴重なトライアルであり、なかでもバドミントンは現在も継続して活動しており、部活動との良い連携関係をつくってくることができています。

クラブとしては、このモデルを周辺の中学校や他の種目にも展開しながら、クラブと地域の指導者と学校、顧問、生徒や保護者との信頼関係を徐々にたかめていくことが、部活動の地域展開の有効な進め方ではないかと考えています。

2025 年は、新たな社会課題ともいえる部活動問題や学童問題など小中学生年代の課題に、クラブとしての視点で取り組んでいきたいと思っています。

* チャレンジクラブ：通常の部活動の終了後から地域開放までの間の時間（18 時頃～19 時半など季節により変更）を活用して、地域の指導者が参加して、部活動の中で参加者を募り指導を受ける時間を設けています（有料）。顧問の先生の負担を下げるとともに、専門的な指導を受けたいという生徒のニーズを満たす活動です。



チャレンジクラブは、地域のスポーツ愛好家との接点を増やし、卒業後も継続するきっかけづくりにもなり、生涯スポーツの振興にもつながる可能性も有しています。卒業生が後輩を教えにくるきっかけにもなります。

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。



浦和スポーツクラブは、スポーツ振興くじ助成を受けて活動してきました。