

げんきアップ通信

発行：2025年4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」

■4/3「春も運動で身体も脳も心も元気!!～レコブ体操～」

講師：太田 治樹さん／レコードブック浦和上木崎 トレーナー

背中・肩回り・体側・肩甲骨・手首足首・股関節のストレッチと手足を使った脳トレを楽しく笑顔の中で学ぶことが出来ました。



■4/11「骨々体操 骨粗鬆症を予防しよう」

講師：理学療法士 田口 祐介さん／コスモス訪問看護リハビリステーション浦和

骨粗鬆症の対策としてカルシウムの摂取・日光浴・運動習慣を身に付けることが大切だと学び、後半は皆さんと体操を行いました。



4/18「心つないで！ワン・ツー・スリー」

講師：介護福祉士 岸本 純子さん／グリーンデイ

首回りのストレッチ、全身を使ったバランス運動を行いました。程よい疲れを感じるサロンでした。



みんなの学校「地域を学ぶコース」

■4/19（土）10時～ 領家公民館 参加者 15名

講師：竹内 昭さん

テーマ 中央構造線、丹、丹生神社

日本では、古くから、硫化水銀の「辰砂」が水銀の原料となっており、金属精錬、錬金、医薬、顔料、化粧品などに使われ、さらに古墳の内壁や石棺の彩色・壁画、漢方薬や漆器に施す朱漆や赤色の墨の原料ともなっています。

また、埼玉県では、西部・北部を中心として9丹生神社が存在していること等を学びました。

次回は、5月17日（土）10時～領家公民館です。



■2025年5月～2025年6月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
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
6月	4日（水）大東公民館10時～11時	「タオル一本でスッキリ イキイキ健康体操」ひかり訪問鍼灸 内藤陸登さん
	9日（月）領家公民館10時～11時半	「健康講座加齢性難聴について」言語聴覚士 大谷武夫さん
	18日（水）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
	25日（水）南箇公民館10時～11時	「バランス能力と筋力 浦和スポーツクラブ 小川貴さん

スポーツ & 健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.289）



月刊 うらすぽ 第89号



発行：2025.4.30

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

テニス部門 梶谷コーチ さいたま市スポーツ協会 優秀指導者賞受賞

4月29日（祝）サイデン科学アリーナで開催された令和7年度（公財）さいたま市スポーツ協会総合開会式・表彰式において、梶谷コーチが「優秀指導者賞」を受賞されました。おめでとうございます。

令和7年度の優秀指導者の受賞者は15名。スポーツ協会の加盟団体数は37協会・連盟。数百人もの指導者がいる中での受賞です。

梶谷コーチは、2004年のキッズテニス教室の立ち上げ時からクラブに参加され、以後20年以上にわたり、キッズテニスだけでなく、大人のテニスの指導の他、スポーツ庁事業などでは、中学校への派遣コーチとしても活躍いただくなど、クラブのテニス部門を支える柱として活躍されてきました。「てのひらけっと」をいち早く取り入れられるなど、柔軟な発想で子どもたちがテニスに親しめるようにいろいろな工夫もされてきました。

市のテニス協会でも長年にわたり活躍されてきました。

これからも、ますますご活躍いただければと思います！



テニス部門の嬉しいニュース ②

1月の全豪オープンジュニアで優勝した園部八奏さん（中尾小キッズテニス→与野テニスクラブ）、4月27日に有明テニスの森公園コートで開催された女子ツアー下部のITF大会「安藤証券オープン東京」で優勝しました。

この大会は、WTAツアーの下部ツアーに当たりますが、W100は其中最も高いグレードで、普段WTAツアーを回るトップ100クラスの選手も出場している大会になります。その中で、ジュニアカテゴリーの園部選手は主催者推薦枠で参戦。

一般では400位台の園部選手ですが、ランキング100位台のプロ選手を次々と破り、見事国内凱旋を果たしました。

これからは、ジュニアの枠を出て上のカテゴリーの大会でもどんどん活躍していくことを期待したいと思います。みんなで応援しましょう！



(Photo/Jet 田中)
yahoo ニュースから

バドミントン・中1向けファーストステップ講習会が始まります

新中1も、そろそろ部活を決めたころかと思います。

バドミントンをしたいけど・・・小学校の時にやってなかったので不安・・・そんな新中1生にむけに、基礎をしっかりと身に付けてもらうために、浦和スポーツクラブでは、毎年「ファーストステップ講習会」を開催しています。

土曜日の夜19時～浦和高校体育館で開催します。詳しくは、クラブ事務所に問い合わせください（048-887-7140 info@urawasc.org）



顔のむくみ対策

テレビで美容のための鍼灸を特集されることも増えてきました。
今回は気にされる方も多い顔のむくみに対してのツボをご紹介します。
顔のむくみはセルフマッサージでも改善しやすく、使用するツボには不眠症、
眼精疲労、呼吸器の不調にも効果がありますのでお試しください。

缺盆・気戸 (けつぽん・きこ)

鎖骨中央の上下にあるツボです。

効能：顔のむくみ、呼吸器の不調

二つのツボを親指と人差し指で軽くつまみ揉ますに左右に揺する
ようにマッサージします。

顔のむくみを取る際に顔をマッサージ！ と思われがちですがお
顔の余分な水分を流すために出入り口の通りを良くすることが大事
です。

水突 (すいとつ)

こちらはツボにこだわらず胸鎖乳突筋という筋肉をマッサージし
ます。上の図に場所は記してありますが下の図の楕円を参考にし
てください。

効能：かおのむくみ、肩こり、呼吸器の不調

耳の下から始まり鎖骨につながっている筋肉です。

こちら揉まずに親指と人差し指で軽くつまみ前後に筋肉を揺ら
してあげます。

頭維 (ずい)

こちらツボにこだわらず側頭筋という筋肉をマッサージしま
す。こちらは下の図の円を参考にしてください。

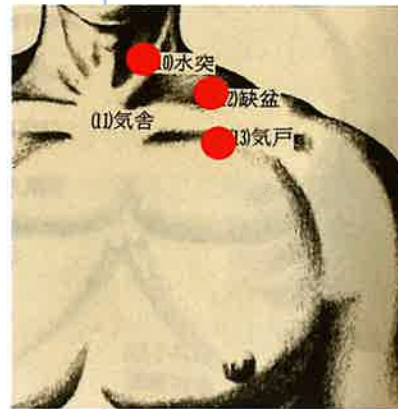
効能：顔のむくみ、片頭痛、眼精疲労、不眠症

側頭筋は咀嚼の時に使われる筋肉です。

顔のマッサージよりもこちらの筋肉をほぐしてあげた方がむく
みの改善がみられやすいです。

親指以外の四指でやさしく円を描きこねるようにマッサージし
ましょう。

はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師 横川孝一



国内では数少ないスポーツに関する民間シンクタンク笹川スポーツ財団から、子
どもの運動習慣について興味深い調査結果が公表されました。

全国の3～6歳の2,747名の調査結果から、次のようなことがわかってきたそ
うです。

◆幼児の園外での運動時間と近隣環境要因との間に有意な関連は確認できな
かった

→ これまでは近所に公園などがあると、運動遊びの頻度が高まるので、たくさん運
動するようになるのではと言われてきましたが、そこには明確な相関は確認でき
なかったようです。

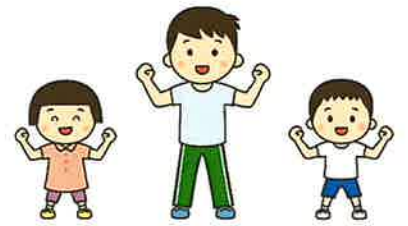
◆幼児の園外での運動時間と関連性の高い要因は・・

→ 都市の規模や環境に関わらず、親子で身体を動かして遊ぶ頻度が園以外で
体を動かす時間に最も大きく関連していました

→ 子どもを通して知り合ったママ友・パパ友が多い家庭の幼児は、園以外で体を
動かす時間が長く、特に都市部でその傾向が顕著

→ 親自身が運動習慣を持っている家庭では、こどもの運動時間も長い

→ 都市部では、親の労働時間が長いほど幼児のスクリーンタイムが長い一方で、
郊外では、その関連はみられない。



ここで紹介した調査結果からは、親の状況によってこどもたちの運動習慣が強く影響
を受けていることがわかります。

保護者が長時間労働を強いられたり、経済的に厳しい状況にあたりることを、個
人の責任に帰すような意見も見られますが、これは大きな社会構造のゆがみの結果
でもあると言えるかと思います。

このような中で、私たちができることは、「地域スポーツクラブがあるまちでは、こどもの運
動習慣が高い、親の運動習慣も高い」と言われるくらい、スポーツ参加のハードルを
下げて、幼児から高齢者まで、誰もが運動・スポーツに親しみやすい場を作りつづ
けることだと思います。



■ サッカー・市民リーグ 2チームとも3節を終えて無敗

星空サッカー有志で構成する、チーム浦和スポーツクラブ（2部参戦）と浦
和スポーツクラブN E X T（フレンドリーグ参戦）は、両チームとも3節を終
えて、無敗。

若手主体チームは、2勝0敗（第2節荒天順延）、ベテラン主体のN E
X Tは1勝1分（第1節が荒天順延）。

仕事や家の用事などで、なかなかメンバーがそろわず、10人・11人で乗り切
る試合もありましたが、4/29の若手チームは怪我人以外全員揃い、ベンチの
応援も含めて和気藹々にぎやかな試合となりました。

怪我無くシーズン終了まで頑張っていきましょう！



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。

このコーナーは、元気アップネットワークが運営する「みんなの学校」で「健康づくりコース」担当され
ている横川孝一さん（小さな治療室 Kohaku 048-816-5572）と長島あき子さん（管理栄養士・人間ドッ
グ健診情報管理指導士・日本糖尿病療養指導士・発酵食エキスパート1級・健康運動指導士他）が、月替
わりで、季節にあわせた健康維持に関する情報を提供してくださっています。
横川さんは、バドミントンの指導者としても活躍いただいています。お二人とも領家にお住まいで、地域
の宝とも言える専門家です。いつもありがとうございます！