

げんきアップ通信

発行：2025年7月5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」

■6/4「タオル一本でスッキリイキイキ健康体操」

講師：内藤陸登さん／ひかり訪問鍼灸マッサージ 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

タオルを使って全身の筋肉・関節の柔軟性を高めるストレッチを行いました。



■6/9「健康講座 加齢性難聴について」

講師：大谷武夫さん/大宮共立病院 言語聴覚士

加齢性難聴を悪化させる要因、補聴器の利用、また難聴の方への話しかけ方のコツについて学びました。



■6/25「バランス能力と筋力」

講師：小川 貴さん/浦和スポーツクラブ 健康運動指導士

バランス能力が落ちてくると転倒するケースが増え、骨折に繋がります。そこで、筋力を高める為、足首の上下、つま先・かかと上げ、太ももの上下、足踏み、片足立ち等の実技を学びました。



「みんなの学校」

地域を学ぶコース

日時 6月21日（土） 10時～

場所 領家公民館

参加者 15名

講師 野中味恵子さん

テーマ 浦和区文化の小径マップコース案内～浦和駅東口から本太界限～

大善院一延命寺一本太観音堂一本太氷川神社一本太保存緑地一三角稻荷神社を歩きながら学びました。身近なところに歴史的・文化的に価値のある神社や寺があることを再発見することが出来ました。

次回は7月19日（土）10時～ 領家公民館



■2025年7月～2025年8月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
7月	2日（水）領家公民館15時半～16時半	「夏バテを予防しよう！セルフケアマッサージ教室」 KEiROW 能勢山毅さん
	4日（金）大東公民館10時～11時	「健康講座熱中症から身体を守る」領家薬局 月性航さん
	11日（金）領家公民館10時～11時半	「正しい姿勢で足腰を鍛えよう」SAILINGLIFE 小澤琢也さん
	23日（水）南筈公民館10時～11時	「頭と身体を元気にトレーニング」まじめな訪問介護北館宏樹さん
8月	1日（金）大東公民館10時～11時	「熱中症に負けない！心と体の元気アップ体操」コスモス訪問看護 田口さん
	8日（金）南筈公民館10時～11時	「食べて元気に フレイル&夏バテ予防」埼玉栄養士会 川嶋さん
	21日（木）領家公民館10時～11時半	「ニチイの筋力アップ運動」ニチイホーム 波多野さん
	27日（水）領家公民館10時～11時半	「いつまでも歩けるための筋トレ」浦和スポーツクラブ小川さん

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和S Cニュース vol.291）



月刊 うらすぽ 第91号



発行：2025.7.5

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

第2回 剣道交流会開催

6月14日（土）駒場体育館において、NX商事（旧社名 日本通運商事）剣道部さんの全面的な協力により、昨年度に引き続き第2回剣道交流会を開催しました。

今年度は、本太中学校、東浦和中学校、駒場剣友会、緑の風の4団体が参加しました。

NX商事剣道部は、実業団の全国大会常連の強豪。昨年度の全日本実業団剣道大会でも、出場355団体でベスト8の戦績を残されています。

子どもたちにとっては、トップアスリートとふれあう貴重な機会となりました。

NX商事さんは、言わず知れたNXグループの企業です。駒場スタジアムの東側にある皆さんがご存知のNXの野球場は、2019年に全面リニューアルされたものですが、もともとは1960年代にこの場所に整備されたものです。それ以来、日本通運野球部の本拠地として使われており、日通グループとこの地域のつながりは、もう70年近くに及びます。

学校や地域の団体だけでは、なかなか実現しえない、このような交流の機会を作らせていただいていることに感謝し、今後も継続しながら、地域における剣道環境を向上し、子どもから大人まで続けやすい環境づくりに貢献していきたいと思います。

当日は、バドミントンとテニスの交流会も駒場体育館において開催しました。ウラスポの駒場キッズテニスに参加していた園部八奏さんのジュニア世界ランキング1位の知らせが前日に届いたところで、テニスの交流会に参加した子どもたちにそのことを伝えたところ、子どもたちの目はキラキラと！

すそ野を広げること、関わる人を増やすことで、いろいろな可能性が広がります。剣道も、この中から全国で活躍する剣士が出てくるかもしれません。

少子化や部活動の形が変わっていくことで、運動、スポーツを続ける子が減るのではないかと懸念されていますが、関係者の皆さんと協力・連携しながら、あらゆるスポーツで、参加・継続のハードルをできるだけ低く（参加しやすく、続けやすく）していくことが大切です。



■ 浦和東部地区元気アップネットワーク 2025 年度総会

浦和東部地区元気アップネットワークでは、今年度総会を 6 月 22 日（土）10 時～11 時半に開催しました。今回は公民館の講座室が確保できなかったため、浦和スポーツクラブの事務所において行いました。

会員数 42 人・団体（個人 36 名、団体 6）のうち、当日の出席は 20 人・団体、このほか委任状とあわせて総会は成立しました。活発な意見・情報交換をしながら、全議案について承認されました。



【1 号議案：令和 6 年度事業報告】

① 会議

総会や運営会議で全 9 回開催してきました。

② 元気アップサロン

全 50 回、延べ参加人数は 2893 名を数えました。

スマイルハウス浦和が中心になって毎回の講師の手配をしています。このような取組は市内でも類を見ないことが報告されました。

（元気アップサロンは、2013 年度から始まり、12 年続く取り組みです）

③ うらわカフェ

うらわ学園の全面的な協力により 6 年度も 6 回開催されたことが報告されました。

会議にはうらわ学園の平沼理事長も参加され、今後も協力していただけることを力強くお約束いただきました。

④ PR・情報発信

「げんきアップ通信」（本誌）を近隣の 8 医院の他、公共施設等に配架しています。

カフェやクリニックなど、配架先を今後も増やしていきたいと考えています。ご紹介いただける方は、ぜひご連絡ください。

⑤ みんなの学校

地域を学ぶコースを 11 回、健康づくりコースを 1 回開催しました。

いずれにコースも参加者からは大変好評をいただいている旨の報告がありました。

⑥ みんなのスポーツ健康フェア

6 年度は 3 回のフェアに参加し、ポッチャコーナーの運営や健康測定を担当しました。

⑦ そのほか

浦和区ボランティアネットワークに参加

【2 号議案：収支決算】

現状では問題なく運営できています。

① 一般会計

収入の部 単年度 146,237 円（＋繰越金 272,968 円） 計 419,263 円

支出の部 193,262 円

収支 単年度 -47,025 円 通期 225,943 円

② みんなの学校

収入の部 単年度 79,000 円（＋繰越金 181,729 円） 計 260,729 円

支出の部 95,664 円

収支 単年度 -16,664 円 通期 164,955 円

【3 号議案：7 年度事業】

これまで行ってきた事業に引き続き取り組むとともに、運営を担うボランティア人材の発掘・育成にむけて検討・取り組んでいくことを掲げ、PR にも力を入れていくこととしました。

これは、各種の事業のニーズが高まっており取組の展開が求められる一方で、初期メンバーの高齢化やライフスタイルの変化により人材が不足がちであるためです。

【4 号議案：7 年度予算】

一般会計 収入 137,010 円（＋繰越金）計 362,953 円 予備費を除く支出案 240,000 円

みんなの学校 収入 81,000 円（＋繰越金）計 245,955 円 予備費を除く支出案 100,000 円

■ スポーツ基本法が改定されました

2011 年につくられたスポーツ基本法が、このたび改定されました。

背景には、社会環境の大きな変化と、スポーツの役割の拡大があるとされています。主な改定のポイントは次の通りです。

- スポーツの役割として「する・みる・ささえる」に加え、「つながる・集まる」と定義された
- スポーツがウェルビーイングの向上や社会課題の解決に資する手段として位置づけられた
- e スポーツの推進、障害の有無にかかわらず誰もが参加できる共生社会の実現、地域振興や長寿社会への貢献などが基本理念に追加された。
- スタジアムやアリーナを人々が集う場として捉える視点も盛り込まれた。
- スポーツ団体のガバナンス強化がうたわれた
- 部活動の地域移行に国が支援をすることが明記された

■ 部活地域展開に関連の強い部分

中学生と高校生のスポーツの場に関する条文が、新たに加えられました。

中学生の部活の地域展開にむけて、「国が地方公共団体に助言・指導・経緯の補助等を行う」ことが明記されました（赤文字の部分）。実際にどのような費用補助が出てくるのかは引き続き注視していきたいと思います。

また、私たちとして気になった点は、**中学生と高校生でスポーツへの接し方について異なる記載になっていることです。**

中学生にはスポーツに親しむ機会確保を定めているものの、高校生には人格形成、競技水準の向上などが強調されています。私たちの考え方は、もちろん競技力の向上も大切ですが、高校生でもスポーツに親しむ環境が大事であるというスタンスであり、法において言い方を変えた意図などを確認していきたいと思います。

.....

（中学校の生徒が継続的にスポーツに親しむ機会の確保）

第十七条の二 地方公共団体は、中学校の生徒の数の減少及びこれに伴う中学校の部活動の実施に係る状況を踏まえ、中学校の生徒が継続的に多様なスポーツに親しむことができるよう、地域の実情に応じて、学校、地域スポーツクラブ、その他の団体との緊密な連携の下に、中学校の生徒が地域においてスポーツに親しむ機会を確保するために必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

2 国は、地方公共団体に対し、前項の施策の円滑な実施のために必要な助言、指導、経費の補助その他の援助を行うよう努めるものとする。

（高等学校の生徒のスポーツの推進）

第十七条の三 国、地方公共団体及びスポーツ団体は、高等学校の生徒のスポーツが人格の形成及びスポーツの普及のみならず、競技水準の向上の基盤の強化等においても重要な役割を果たすことに鑑み、相互に連携を図りながら、高等学校の生徒のスポーツの推進に必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

このほか、「スポーツの推進に寄与する情報通信技術の活用のための環境の整備」が定められ、e スポーツの推進がスポーツ基本法において位置付けられたというのも新しい動きです。

また、スポーツ団体のガバナンス改革やインテグリティの確保も重要な柱となり、暴力・ハラスメントの根絶に向けた取り組みが法的責務として明記されました。浦スポの理事会でも、部活動の地域展開などへの関わりを高めていく中で、スポーツ指導のあり方について今まで以上に配慮が必要になってくるものと認識し、ルールづくりを検討してきているところです。

さらに、法では、共生社会の実現に向け、人種や性別、年齢、障害の有無にかかわらずスポーツに親しめる環境の整備も協調されています。私たちは共にスポーツを楽しむこと、一緒にプレイする人を尊重することを大切にすることが、結果として共生社会につながるものと考え、浸透させていけるようにしたいと思います。

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。