

げんきアップ通信

発行：2025年12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」

■11/26 「健康講座“腸活～腸内環境を整える”」

講師：一般社団法人日本医食同源研究所
 薬剤師 吉本千代子さん

腸内細菌を豊かにする食材を知り、食物繊維を摂取し腸内細菌を整えることが免疫力の向上・感染症予防のためにも大切だと学びました。



■12/3 「脳トレと運動で楽しく介護予防！！」

講師：介護予防運動指導員 西尾朝子さん

西尾先生の楽しいコグニサイズで脳トレと全身を使って運動を行いました。沢山笑って頭も身体も温まりました。



■11/18 「1年の総括 機能改善トレーニング」

講師：浦和スポーツクラブ
 健康運動指導士 小川貴さん

転倒予防のために大切な「バランス能力」を高める体幹ストレッチ・筋トレを学びました。



■12/18「元気に歩けるためのエクササイズ」

講師：メディカルリハビリホームまどか浦和領家理学療法士 板垣 美鈴氏

歩くための5大要素①筋力、②バランス、③柔軟性、④協調性、⑤認知・感覚を意識して、体を動かしました。



■12/22 「クリスマスライブ（ミニコンサート）」

講師：男性コーラスグループ フレンズ

腸フレンズを招いてクリスマスコンサートを実施しました。クリスマスソング、懐かしの昭和ソング、素敵なハーモニーで令和7年最後のサロンを締めくくりました。



■2026年1月～2月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
1月	9日(金)大東公民館10時～11時	「寒い朝を乗り切る！あったか朝活体操」コスモス訪問看護師 田口さん
	14日(水)領家公民館10時～11時半	「おなか元気教室」埼玉ヤクルト販売さん
	22日(木)領家公民館10時～11時半	「元気にラジオ体操」浦和スポーツクラブ 小川さん
	26日(月)南菫公民館10時～11時	「正月疲れを整える運動」リハディありがたい浦和 渡辺さん
2月	2日(月)領家公民館10時～11時半	「椅子に座って深層筋のエクササイズ！」健康サロンゆず須貝さん
	9日(月)南菫公民館10時～11時	「日本の文化『ふろしき』を使う優しいヨガ」ERIKAさん
	20日(金)領家公民館10時～11時半	音楽サロン「音楽で和もう」和みの会
	25日(水)大東公民館10時～11時	「ニチイの筋力アップ運動」ニチイホーム北浦和波多野さん

スポーツ＆健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.295）



月刊 うらすぽ 第95号



発行：2025.12.30

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

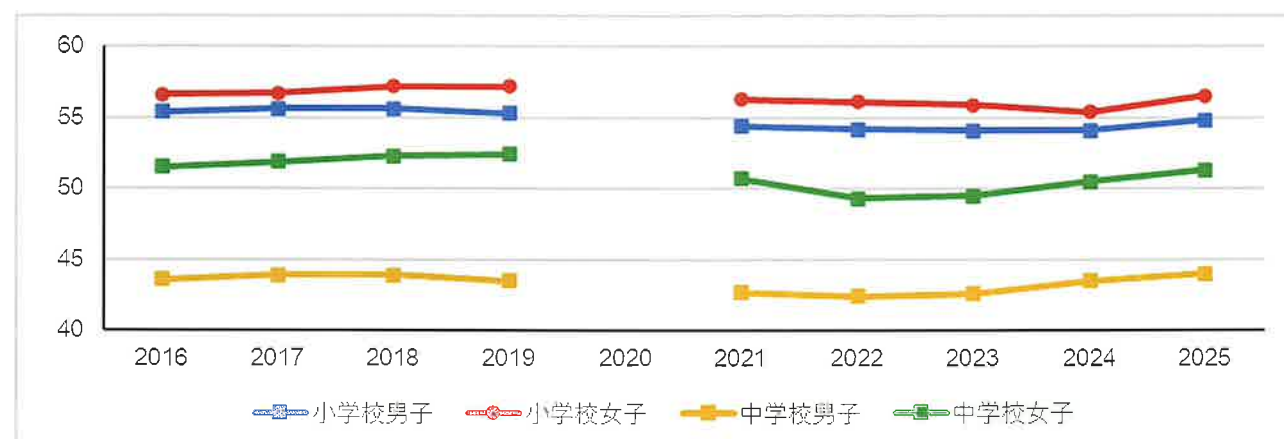
令和7年度「全国体力・運動能力調査」結果が公表されました

全国体力・運動能力調査（全国体力テスト）とは、文部科学省（スポーツ庁）が、小中学生の体力・運動能力と運動習慣の実態を把握し、学校体育や健康教育の指導改善、国や自治体の施策立案に役立てるため、昭和39年から毎年実施している調査です。

全国の小学校5年生と中学校2年生が対象となります。

（1）体力合計点はコロナ前に戻りつつある

埼玉県は小学生、中学生ともに、いずれも昨年度の結果を上回り、コロナ渦で低下する以前の値にほぼ戻りつつあります。また、男子・女子ともに全国平均を上回りました。埼玉県は例年全国でも上位に位置しており、特に中学2年生女子は、2024年度に全国1位、2025年度も全国2位と、高い体力を維持しています。



（2）さいたま市は全国主要都市1位

政令指定都市（20市）と東京23区を加えた43都市の中で比較すると、さいたま市はほとんどの種目で1～3位ととても高い水準にあります。

比較的手と言われた「ボール投げ」も、近年向上し、高い順位になっています。

ちなみに、都道府県を含めた全国トップは、いずれの学年でも福井県が1位でした。福井県は、20年近くトップの座を維持しており、朝食接種率や早寝早起きなどの規則正しい生活習慣が体力の基盤にもなっているとされています。

種目	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
握力	2位	2位	3位	2位
上体起こし	2位	2位	2位	1位
長座体前屈	3位	2位	2位	2位
反復横とび	1位	1位	1位	1位
20mシャトルラン	1位	1位	2位	1位
50m走	2位	1位	1位	1位
立ち幅とび	2位	2位	3位	2位
ボール投げ	5位	4位	4位	3位
合計点（総合）	1位	1位	1位	1位

1月24日は、みんなのスポーツ・健康フェア！
 恒例の健康運動測定・相談会を行います！
 血管年齢・骨密度・体組成を無料で測定！



知っていますか？「タキシフォリン」

最近話題の「タキシフォリン」はシベリアアカマツなどから抽出されるポリフェノール的一种です。タキシフォリンを摂ると脳のゴミ（アミロイドβ）の生産を抑制する力がつくと考えられています。

これにより記憶力を維持します

「タキシフォリン」の主な働き

- ① 抗酸化・抗糖化作用：体の老化を防ぎます
- ② 血流改善・毛細血管保護：酸素や栄養分が全身に行き渡るのを助けます
- ③ 抗炎症作用：病気の予防と改善をします
- ④ 認知症予防：アルツハイマーの予防をします など

※スポーツ分野では、疲労回復、精神安定効果の報告もあります

「タキシフォリン」を多く含む食材

- ① 果物：リンゴ、柑橘類、ブルーベリー、イチゴ など
- ② 野菜：ネギ、ほうれん草、ケール、セロリ、なす など
- ③ 豆類・ナッツ類：大豆、小豆、ピーナツ、クルミ など
- ④ その他：トウモロコシ、オリーブオイル、コーヒー、緑茶 など

最近では、サプリメントが多く出回るようになりましたが、食材は栄養素の吸収率が良いので、まずは日々の暮らしの中から「タキシフォリン」を摂り入れてみてはいかがでしょうか！

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士 長島あき子



「みんなの学校」地域を学ぶコース

■ 11月15日（土）10時～ 領家公民館 参加者 13名

講師 竹内 昭さん

テーマ 偽汽車伝説（その2）

偽汽車伝説は、埼玉県では、草加市、川越市、加須市、寄居町、羽生市にあります。偽汽車伝説の発生や流布などの見解として、タヌキの音真似、タヌキの光る目、機関士や鉄道関係者の話や世間での伝聞・噂話などが考えられること等を学びました。



■ 12月13日（土）10時～ 領家公民館 参加者 12名

講師 竹内 昭さん

テーマ キツネ伝説から考えるキツネと人間

日本人とキツネの絆、キツネ・タヌキにだまされた話し、人間とキツネの深い絆、親しい関係を示す伝承や物語等を学びました。



次回は、1月17日（土）10時～領家公民館です。

「みんなの学校」健康づくりコース

■ 日時 12月14日（日）10時～ 領家公民館 参加者 34名

講師 管理栄養士 長島あき子

鍼灸マッサージ師 横川孝一

健康運動指導士 斉木薫

ヨガインストラクター 奥濱ゆきか

テーマ「自分でできる質の良い睡眠」

栄養、ツボ、運動、ヨガのそれぞれの専門家から、わかりやすく、理解しやすい改善方法等を学びました。



葛飾区亀有の貉塚（むじなづか）



遠野市立博物館の企画展「遠野物語と動物」（開催中～1/12まで）でも「偽汽車の話」が展示されています。

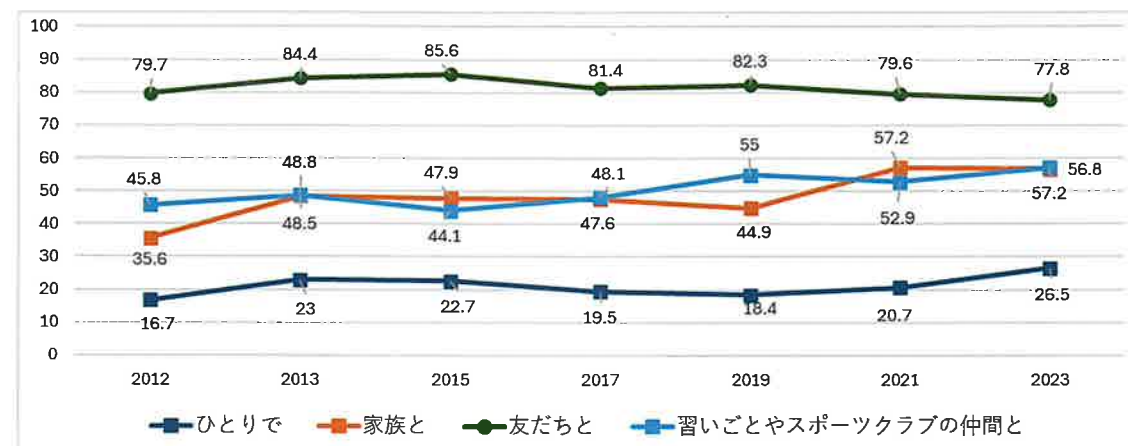
笹川スポーツ財団の調査「子ども・青少年のスポーツライフ・データ」をもとにした分析結果から、前々号では時間、前号では空間について、こどもの遊びの環境の変化について紹介してきました。

今回は、一緒に遊ぶ「仲間」についてです。仲間・時間・空間、この3つの間が「遊びのサンマ」と呼ばれています。

（1）全年代で友達が一番多いが、減少傾向にある

4歳～11歳までの調査結果では、過去1年間に「よく行った」（実施回数の多い）上位5種目において一緒に行った相手は「友達」が最も多い割合で、これは過去10年間以上変わっていませんでした。

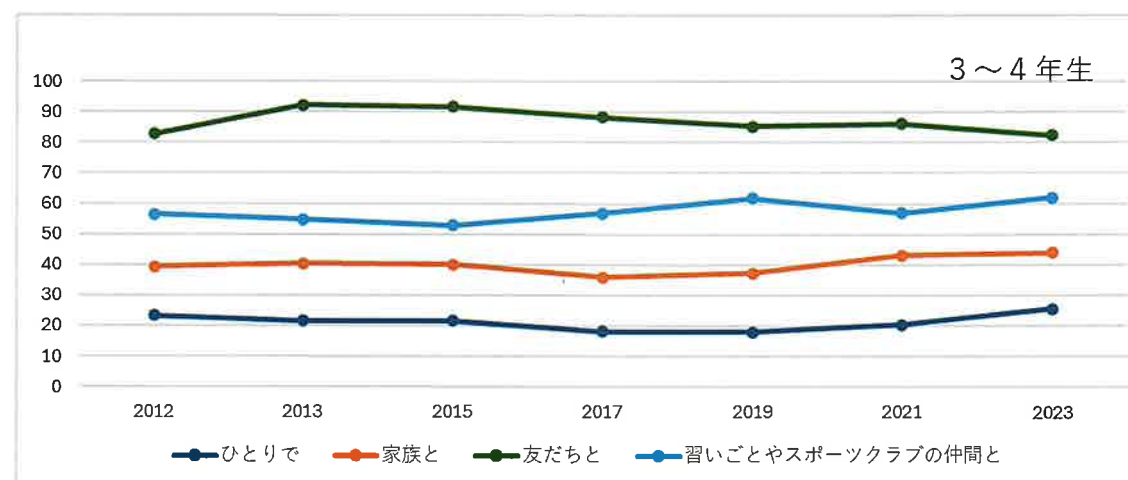
しかし、コロナ以前から始まった減少傾向は変わらず、「一人で」の増加傾向も続いていることも明らかになりました。



（2）3・4年生

未就学児や小学1・2年は「家族と」の割合が1番目または2番目に高いが、小学3・4年では「習いごとやスポーツクラブの仲間と」がいずれの調査年度においても2番目と、変化が現れています。

「習いごとやスポーツクラブの仲間と」は、2015年の49.7%から増加傾向で推移し、2023年は最も高い63.4%となっています。「家族と」の割合は2013年から2019年にかけて40%前後で推移してきましたが、2021年には54.1%となり、2019年の38.2%から15.9ポイント増加しています。コロナ禍でさまざまな活動が制限され家族との活動機会が増えたことが考えられます。



一緒に遊ぶ相手は子どもを取りまく社会の状況や環境に応じて変化してきたと思われます。友達との自由なあそびには、体力・運動能力の向上のほかに、コミュニケーション能力の獲得や社会性を育むなどさまざまな効果が期待されますが、少子化やコロナ禍といった社会の変化によりその機会は減っているとしています。

浦スポが、友達や多世代と一緒にスポーツする場を増やしていくことに意義があることを改めて確認できました。

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うらやいます。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。

