

げんきアップ通信

発行：2026年4月12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SCニュース vol.298)



月刊 うらすぽ 第98号



発行：2026.4.12 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」

■3/6 「バランス能力を上げて転倒予防」

講師：SAILING LIFE 訪問看護リハビリステーション 理学療法士 小澤琢也さん

転倒に関連する「筋肉、安定性、姿勢を修正する能力、予測、感覚、認知」に注目し運動しました。心地よい疲れを感じました。



■3/11 前半「フレイル対策」

講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴さん

フレイル予防のための栄養・運動・社会参加の重要性を学び、筋力低下を防ぐための運動を行いました。



後半「みんなで歌いましょう」

領家公民館長 佐藤さん

館長のギター演奏に合わせて思い出の曲を歌いました。とても賑やかなサロンとなりました。佐藤館長ありがとうございました♪



■3/16 栄養講座 「おいしく食べる生活習慣病の予防」

講師：埼玉県栄養士会 管理栄養士 川嶋啓子さん

生活習慣病、特に糖尿病の予防のための食事に関する栄養講座でした。適正エネルギー、栄養バランス、食事の摂り方や調理の工夫など学びが沢山ありました。



「うらわカフェ」

■3/19 「ケア美容×いきいき健康ボイストレーニング®」

講師：介護美容・健康ボイストレーニング講師 秋山 京子さん

リンパ・表情筋のマッサージ、お顔のパックを行い、美容から前向きに、自己肯定感を高める講座でした。美しい・楽しい・沢山の笑顔を皆さんと共有できました。



2026年度 健康フェアの日程

6月27日(土)
 10月3日(土) いずれも午前中です！
 3月13日(土)

今年度も、皆さんとともに、スポーツのある暮らしを

新年度、皆さんはいかがお過ごしですか。新しいステージに進まれた方もいると思います。

いろいろと環境に変化のある4月。これまで通り、身体を動かされていますか？

1991年9月に発足した浦和スポーツクラブは、今年で36年目を迎えています。2002年までは、定期プログラムサッカーだけで、中学生、高校生、一般(選手、生涯)の4コースでしたが、その後、種目も年代もじょじょに拡大し、より多くの方にご参加いただけるようになりました。

昨年度末に確認したところ、10年以上在籍されている方が133人いらっしゃり、どの部門でもプログラム発足当時から在籍されている方もいらっしゃいました。(サッカーは35年ということになります！)

最近では、海外で活躍する日本選手も多く、テレビニュースだけでなく、ネット配信で活躍の様子を見ることもでき、どんどん楽しみが広がっていますが、私たちが今、改めて大切にしたいと思っているのは、「暮らしの中に、当たり前のようにスポーツがある風景」を広げていくことです。

朝の散歩やジョギングで季節の変化を感じたり、仲間とおしゃべりしながら体を動かしたり、毎日少しずつ体を動かすことで、去年できなかったことが今年にはできるようになること、そんな何気ない日常の中にスポーツが溶け込んでいる社会は、きっと今よりもっと豊かで、楽しいものになるはずですよ。

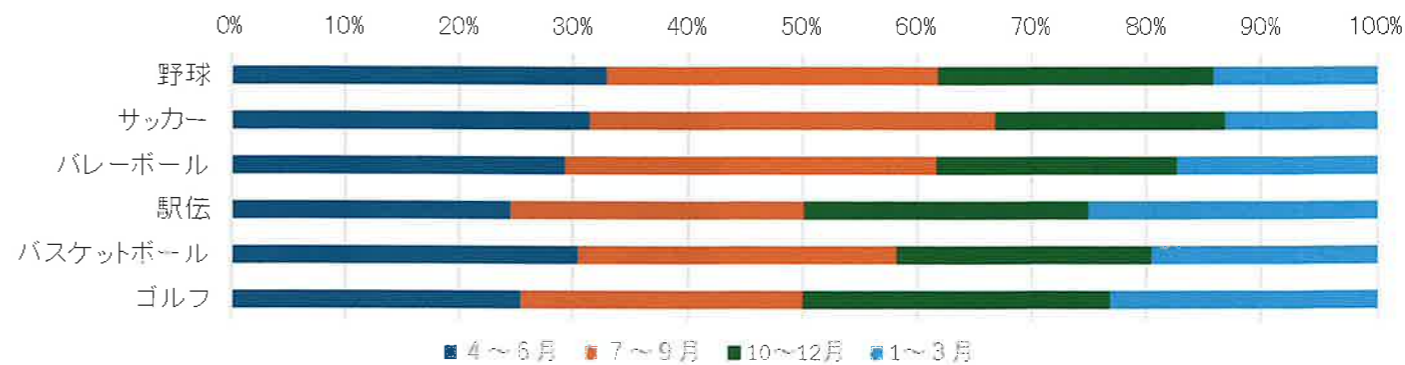
このような話をすると、お子さんを持つ保護者の皆さんの中には、浦和スポーツクラブに参加させても遊んでいるだけで、上手にならないのではないかと心配してしまう方もいらっしゃるようです。私たちは、すべてを浦スポだけでカバーすることは難しいと考え、私たちの役割は、より多くの子どもたちが身体を動かすこと、スポーツを好きになれる場をつくっていくことにあると考えています。

下の図は、各種目のトップカテゴリーで活躍する選手の生まれ月を4分割して整理したものです。こどものころは4~6月生まれの児童は体力もあり競技力で優位に立つ経験が多いことから、自己効力感が育ちやすいことや、特に団体競技のなかでは試合に出られる子どもとそうでない子どもで技量や自己効力感に差が大きく出てしまっていることと推察されています。この結果、児童・生徒のころから活躍の場を失い、ひいてはスポーツをあきらめてしまう子どもも少なくなかったのではないのでしょうか。

こんなことがないように、私たちはスポーツを楽しく続けられる場をまずは用意していくことがクラブの役割であり、その中でアスリートを目指す子がでてきた時には、そういった環境に気持ちよく送り出し、応援していければと思っています。

今年度も、子どもからシニアまで、身近で運動を、スポーツを続けられる社会、スポーツのある暮らしを、会員の皆さん、指導者の皆さんと一緒に頑張って1年にしていければと思います。

トップカテゴリーで活動する選手の生まれ月



* Nakata, H. & Sakamoto K. (2011) の論文から作成

■2026年4月~5月の元気アップサロンの予定!

開催日時・会場		内容
4月	1日(水)大東公民館10時~11時	「サルコペニア予防の運動習慣」浦和スポーツクラブ 小川さん
	7日(火)領家公民館10時~11時半	「フレイル予防体操教室」ひかり訪問鍼灸マッサージ井上さん
	16日(木)領家公民館10時~11時半	「恥ずかしくない・尿ケア用品をみんなで学ぼう」スマイルハウス加藤さん
	24日(金)南箇公民館10時~11時	「転倒予防のための体操教室」コンパス訪問看護 長堀さん
5月	1日(金)領家公民館10時~11時半	「ニチイの筋力アップ運動」ニチイホーム北浦和波多野さん
	11日(月)大東公民館10時~11時	「座って気持ちよく体を整える・背骨骨盤体操」ライフ快療院南浦和梶田さん
	22日(金)南箇公民館10時~11時	「暑い夏を乗り切る! 身体の準備をしよう」浦和民主診療所 保健師
	28日(木)領家公民館10時~11時半	「排便は身体からの通信簿健康お便り講座」スマイルハウス 永里さん

■大人の運動・体力づくり～ 30代・40代の女性の体力低下に要注意！

このニュースではこどもの体力テストのことを紹介することが多いのですが、たまには大人の体力テストの結果も・・・。スポーツ庁では、全国の大人の体力調査も行っています。

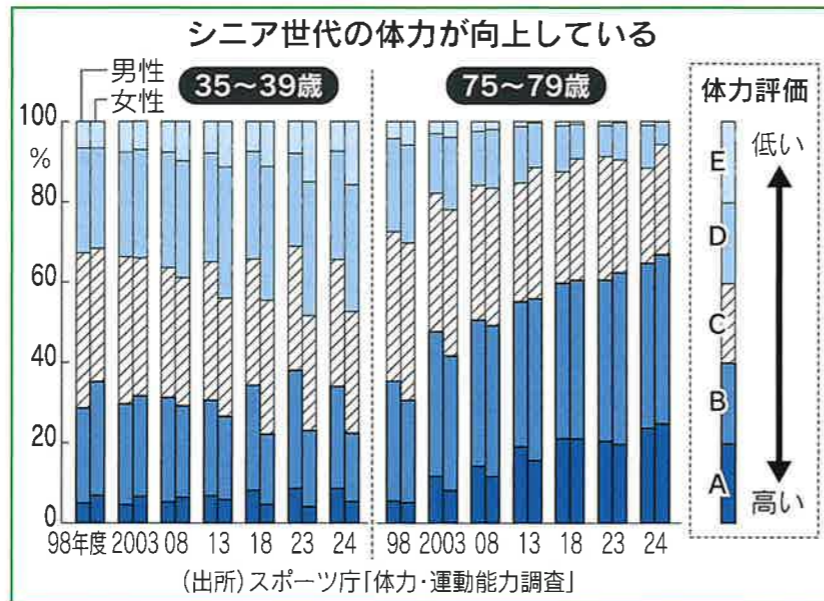
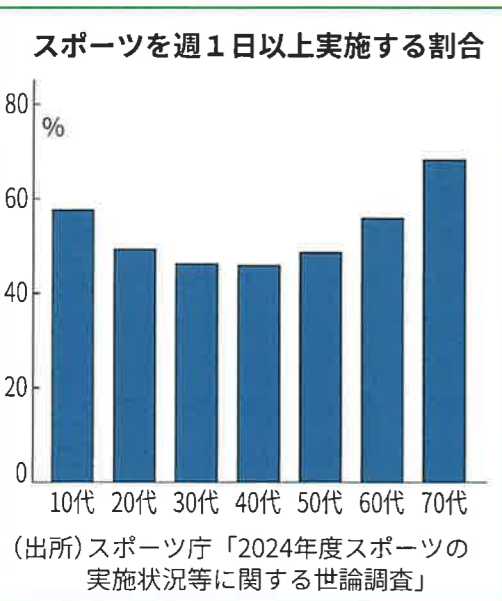
昨年秋に発表された結果（左の図）では、週1日以上スポーツ（運動）を実施する割合は、30～50代は4～5割程度、70代になると約7割にあがり、これは10代よりも多いことがわかりました。

浦和スポーツクラブのプログラムに参加されていたり、元気アップサロンに参加されていたりする皆さんは、まさにその実践者ですね！

体力テスト結果（右の図）では、1998年から2024年までに、75～79歳の体力評価は増加傾向が続いており、1998年調査結果で中位（普通）とされた値よりも高い方が6割以上を占めている（1998年30%程度から倍増している）ことがわかります。

一方、35～39歳の結果をみると、特に女性の体力（グラフの二本の棒の右側）が、低下していることがわかります。1998年には体力のあるAとBで35%程度であったのが、2024年には22%まで低下しています。この結果について、有識者は「働く女性が増えるなどし、運動する余裕がなくなっている面がある」とし、そのうえで「シニア世代になった時に体力の低さや運動習慣の少なさが持ち越され、健康リスクが増すだけでなく、医療・介護費の増大など社会課題に直結する可能性がある」と指摘しています。

子育てをしながらでも、働きながらでも、介護をしながらでも、30代、40代の女性が運動を続けられる、続けやすい場を少しでも増やしていけるといいなと思います。浦和スポーツクラブでは、ヨガなどのフィットネスプログラムのついて、自宅でオンライン参加できるようにしています。介護や子育てで自宅を空けられない・・・そんな方は、ぜひこれらのプログラムを利用してください！



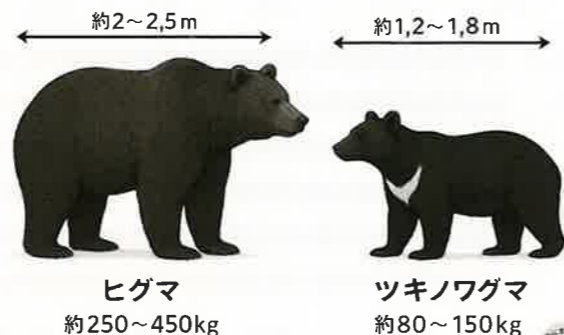
みんなの学校「地域を学ぶコース」

- 4月14日（土）10時～
- 領家公民館 参加者15名
- 講師 竹内 昭さん

テーマ「オオカミとクマの伝説」(その2)

クマの生態（種類「日本には、ヒグマとツキノワグマの2種類ですが全国的個体数は明らかになっていない」と分布、習性）、被害と事故、人との関りの歴史（アイヌの人々、鬼熊伝説等）等を学びました。

次回は4月18日（土）10時領家公民館です。



出典：あにまるまにあ あにまる部 <https://team-animals.com/>

■サッカー生涯コース 佐藤海都さん ソーシャルフットボール日本代表候補に選出！

サッカー生涯コースの会員佐藤海都（かいと）さん（25）が、この度、ソーシャルフットボール日本代表候補に選出されました。

佐藤さんが中学年代では春日部FC、高校年代ではアーセナル市川で活躍されていましたが、中学生のころから、星空サッカーの常連として大人たちとも一緒にフットサルなどを楽しんでいました。

学生時代に難病の脳炎を発症し、しばらくサッカーはお休みされていましたが、医師の許可も得て、2022年から星空サッカーに復帰し、現在も若手チームのまとめ役として市民リーグ（2部）に参戦しています。

難病と付き合いながらも、サッカーを再開し、仲間と楽しみプレイを続ける中で、ふたたび大きなチャレンジの場を得た佐藤さんを、みんなで応援していきたいと思います。

浦スポでは、これまでも障がい者サッカーの交流・体験会を開催してきましたが、今後もそのような機会を設け、障がいへの正しい理解を広げることに貢献していきたいと思います。



■子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025 がSSFから公表されました

■4～11歳の運動頻度は減少傾向
4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群の年次推移を示します。

2025年の全体では「高頻度群」が37.0%と最も高く、次いで「中頻度群」34.8%、「低頻度群」24.2%、「非実施群」4.0%でした。

2021年からの推移をみると、「高頻度群」は45.4%から8.4ポイント減少し、「低頻度群」は17.1%から7.1ポイント増加しています。

4～11歳の運動・スポーツ実施頻度は全体的に減少傾向であることがわかります。

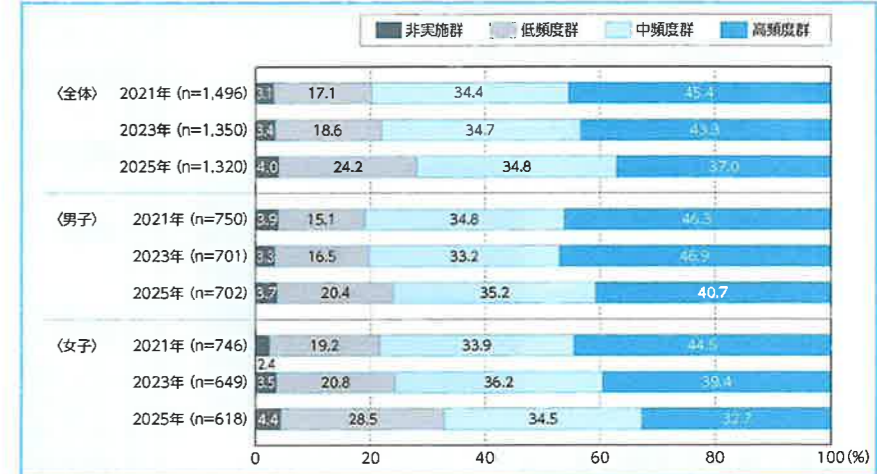


図 4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群の年次推移

■友達とが減少し習い事の仲間が増加

運動・スポーツ・運動あそびを行う相手の年次推移をみると、すべての調査年を通じて、「友だちと」が最も高く80%前後で推移していますが、2015年の85.6%をピークとして減少する傾向がみられます。

「習いごとやスポーツクラブの仲間と」は、この10年余りを通じて増加傾向にあり、2025年では58.1%と最も高くなり、2012年から12.3%も増加しています。

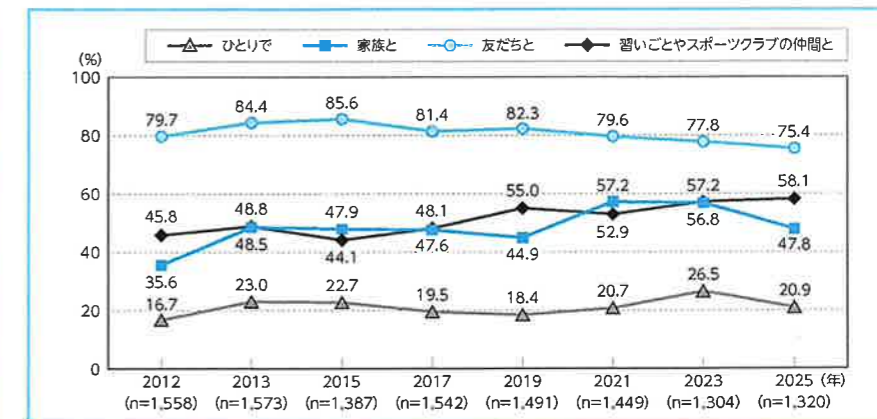


図 4～11歳の運動・スポーツ実施相手の年次推移

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シャイます。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。