

# 東大宮すぽくら通信

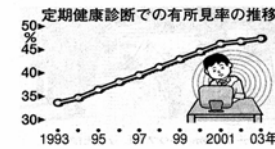
第4号：平成16年10月  
編集・発行  
東大宮スポーツクラブ  
TEL  
090-7380-3256

8月31日(火)、クラブは1歳の誕生日を迎えました。会員数も300名を超え、皆さんスポーツに汗を流しています。講座数も19講座と増え、少しでも皆さんのニーズに応えようと頑張っています。8月31日は、各講座の代表者の方々と代表者会を開きました。総合型地域スポーツとは何か、なぜ必要なのか、その良さ、そしてクラブの目的をお話させて頂きました。

現在会員の構成は下記グラフのようになっています。やはり女性が圧倒的に多いですね。元気な女性が多いというだけでは無く、健康に気をつけている女性が多いと言う事だと思います。先日の新聞に『サラリーマン年々不健康に』という記事が載っていました(右記事)。運動不足や飲酒が要因となり「異常あり」と指摘される人が年々増加しているとの事。やはり、適度な運動は、明るい元気な生活を送る為の必需品。『スポーツの生活への定着化』を目指し、PPK(ピンピンコロリ)の人生が送れたらと思いますね。そんな生活を送る為に、100歳までスポーツが出来るよう頑張っていきたいと思います。東大宮スポーツクラブもお手伝いして行きます。

## サラリーマン 年々不健康に

# 健診で異常 最悪の47%



厚労省調査 運動不足や飲酒要因

企業が義務付けられている定期健康診断で、血中脂質や肝機能などの数値が「正常に入っていない(異常あり)」とされたサラリーマンの割合(有所見率)が昨年47.3%で過去最高となったことが21日、厚生労働省のまとめで分かった。

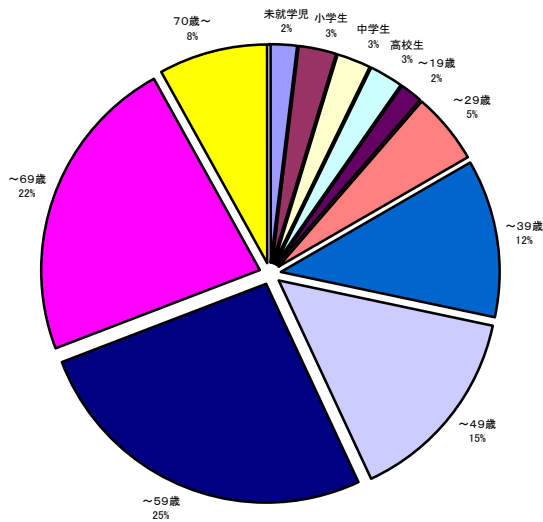
企業が義務付けられている定期健康診断で、血中脂質や肝機能などの数値が「正常に入っていない(異常あり)」とされたサラリーマンの割合(有所見率)が昨年47.3%で過去最高となったことが21日、厚生労働省のまとめで分かった。

有所見率は毎年少しずつ上昇し続け、一九九三年に比べ十年間で13.7%上がった。特に血圧や血糖値が異常なサラリーマンは、お酒を飲む機会も多くなった。この数値が悪化したのは、運動不足や飲酒が原因と指摘されている。調査は、各企業の定期健康診断の結果を厚労省がまとめた。最も「異常あり」が多かったのは血中脂質で20.1%。次に肝機能15.4%、血圧11.9%だった。

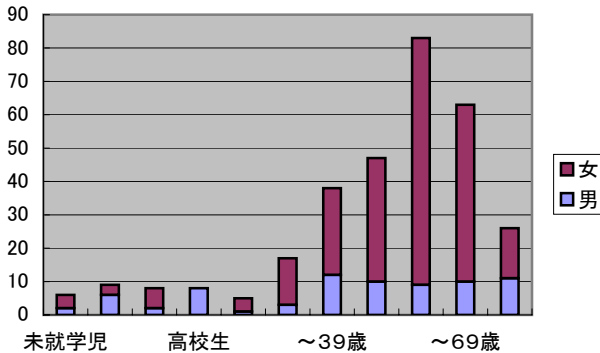
生活習慣病の指標となる項目では、血圧が前年より0.4%増、血中脂質0.7%増、尿検査(糖)は1.9%上昇した。これらの数値が悪化したのは、運動不足や飲酒が原因と指摘されている。調査は、各企業の定期健康診断の結果を厚労省がまとめた。最も「異常あり」が多かったのは血中脂質で20.1%。次に肝機能15.4%、血圧11.9%だった。



H16年8月現在年代別会員構成



年代別男女比率



が運動する時間もなかなか取れず、分析「長時間労働を減らす企業側の努力と、個人の自覚が大切」としている。



# 第1回クラブ杯 バレーボール大会



お疲れ様でした！

第1回東大宮スポーツクラブ杯バレーボール大会が行われました。東大宮地区近郊で練習を行っているママさんバレーボールチームと東大宮スポーツクラブのバレー講座の皆さんで試合を行いました。顔見知りですが、お互いに試合をあまりしたことのないチーム同士。和気あいあいの中でも真剣に行われ、第1回目の優勝を奪ったのは、「K・ウィング」でした。昼食は皆で仲良食べ、ちょっとお酒も入り、楽しく終わりました。次回の参加もお待ちしております。

## 講座紹介

**バスケットボール** 毎週火曜日 午後8時～  
指導者 遠藤 保徳 末吉 忠

お兄ちゃん達に混ざって中学生からおじさん、おばさんまで頑張っています。一試合7分から8分でやっていますが、ハアハアと息が弾んで・・・でも爽快さは最高です。まだ募集しています。



**太極拳** 第1・3 木曜日 午前9時30分  
第2・4 水曜日 午前9時30分  
指導者 丹羽 芳子

9月から始まった講座です。たくさんの方が見えています。スローな動きですが、なかなか？！木曜日の講座に若干の空きがあります。是非、一度体験してください。



## 募集します！



東大宮スポーツクラブ主催のミニバレーボール大会を行います。チームでご参加ください。

日時 11月14日(日)

※詳細は、クラブ事務局まで

### お得情報

この広報誌をご持参の方は乗馬が300円で体験出来ます。秋の心地よい風を馬の上で感じてみませんか。この機会に是非！

問合せ 宮崎乗馬倶楽部(37-0336)

### 〈指導者・サポーター募集〉

週1回程度 1時間半～2時間程度 指導していただける方  
又は、サポートしていただける方を募集します。

こんな事だったら教えられる！これだったらお手伝いできる！という方、ご一報下さい。私達と一緒に、地域の皆さんの笑顔づくりのお手伝いをしませんか。(謝金は、交通費程度)

# 宮崎市中学校総合秋季体育大会終わる(東大宮中学校)

宮崎市の各地で、県大会に向けて宮崎市中体秋季体育大会が行われました。東大宮中学校の生徒達も大変頑張りました。大会の結果をご報告致します。(敬称は略します)

## ：市大会結果表：

《サッカー》	優勝	《男子バレーボール》	準優勝
《卓球》	女子団体・・・優勝		
	個人・・・男子	ベスト8	盛武佑樹
		女子	2位 安部 縁 ・ 3位 蛭原 亜佑美 ・ ベスト8 徳地 冴香
《陸上競技》	松崎 悠平	3年100m	1位 ・ 共通走り幅跳び 1位
	大脇麻沙人	2年100m	1位 ・ 山下 由香
	宮園 翼	1年走り高跳び	1位
	男子7名、女子3名	県大会出場	
《水泳競技》	辰本翔太郎	200mバタフライ	1位
	男子7名、女子2名	県大会出場	
《柔道》	個人	2年 谷口亜矢子	44kg級 2位



## ：県大会結果表：

【卓球】	女子団体	3位	
【陸上競技】	松崎 悠平	共通走り幅跳び	1位 (九州大会出場)
	大脇麻沙人	2年100m	1位 (九州大会出場)
	石川雄一郎	1年100m	1位 (九州大会出場)
【水泳競技】	辰本翔太郎	200mバタフライ	1位 ・ 100mバタフライ 4位
	日野 知実	200m自由形	3位 ・ 100m自由形 4位
【柔道】	個人	2年 谷口亜矢子	44kg級 3位
【空手道】	団体型	準優勝	(田岡慎二 ・ 安樂大樹 ・ 小川拓人)

## 《会員募集》

スポーツの秋！夏の疲れを汗とともに流しましょう！  
詳しくは、クラブ事務局まで(090-7380-3256)

- ※ **バスケット** …… 30歳～40歳代の女性を募集します。勿論20歳代もOK！男性もOK
- ※ **グラウンドゴルフ** ・ 毎週木曜、土曜に行ってます。ワイワイ楽しいメンバーです！初心者歓迎！
- ※ **健康体操** …… 日々の積み重ねで、驚くほどの効果が出てきてます。健康一番ですよ！
- ※ **バウンドテニス** …… 硬式に近いテニスです。生涯スポーツとして今、脚光を浴びてます！
- ※ **社交ダンス** …… 初心者大歓迎！昼の部・夜の部と行ってます。踊れる事は、楽しいですよ！
- ※ **ミニテニス** …… ビーチボールの小さいボールを打ち合います。人気のニュースポーツです！

# ☆ 筋肉が未来を支える ☆

## 年をとっても筋肉だ！

中年以降、弱まっていくのは骨や血管、基礎代謝など。これらを若く保つためには、実は**筋肉を鍛える事**が重要なのだ。肥満や高血圧にビクビクしながら、ぼそぼそと粗食に耐え趣味にも打ち込めないような、ネガティブ老人への道を歩むのはやめ、基礎代謝を良くしてパワフル老人になろう！！



## 筋肉は拡大再生産

筋肉は収縮する際、ATP(アデノシン三リン酸)をエネルギー源にしている。

ATPは主に脂肪や炭水化物、酸素から作られる。

それらは血液によって運ばれるので、運動するほど筋肉には多量の血液が流れ、そのおかげで毛細血管が発達。

エネルギー源を運ぶパイプが太くなった事でさらに、筋肉はより強く、長く運動出来る。これらを続けていく事で、**基礎代謝量がアップ!**

運動している時はもちろん、安静時にも脂肪を燃やせる、まるで若い時のようなカラダになる。すると活動的になり、また運動したくなる。

つまり筋肉を鍛える事によって、筋力だけではなく、カラダ全体に関わる機能がアップし、生活がエネルギーに満ちてくるのだ。

## 筋肉は下の通り、こんなにも大事なシゴトをしている！

### 脂肪燃焼作用

筋肉を動かすため、脂肪を燃やす。筋肉を鍛えれば、より多く脂肪が燃えるカラダになる。

### 骨軟化防止

筋肉が動く事で骨が刺激を受け、骨密度が増して強くなる。逆に筋肉を動かさないと、骨はカルシウムが逃げていくばかりで、合成されない。

## 体力年齢で定年が決まる！？



### 体温調節機能

筋肉をわずかに震わせる事で体温を作りだし、保っている。寒い日にカラダが震えるのはこのため。

### 血液循環作用

足は第2の心臓！足の筋肉が動く事で、血管が圧迫され血液を送り出すポンプとなり、重力に逆らって心臓に戻す働きをする。

【編集後記】 8月11日、事務局に、津村市長がいらっしやいました。10分程度でしたが、『総合型地域スポーツクラブ』の良さと、皆さんの喜びの声をお伝えする事が出来ました。これからも、健康づくり・仲間づくり・地域づくりの為に頑張ります。ところで、今年は、台風の当たり年。1週間の内に2度も台風が！クラブ事務局は、1度目は、40cmほど飛ばされて、中が散々でした。2度目は、水浸し。でもこの程度で良かった！！皆さんのところは、いかがでしたか？後片付け大変だったのでは？お疲れ様でした。😊