



# 東大宮すぽくら通信

第13号：平成19年1月  
編集・発行  
東大宮スポーツクラブ  
TEL/FAX  
(0985) 20-6122

## 新年

明けまして  
おめでとうございます。



「猪突猛進」この言葉通り、今年は、まっすぐ突き進んでいきたいです。クラブも4年目を迎え、一人立ちする時期にきています。多くの皆さんがクラブに入会されスポーツの楽しさ、すばらしさを体験されたのではないのでしょうか。又されているのではないのでしょうか。クラブが考えている事は、この輪が少しでも広がり、皆さんが、明るくて元気な人生を送って頂ければ、皆さんが、ただそれだけです。その為に、多くの方が運動できる環境を整え、どのような方でも、例え運動が苦手な方でも、又一人でも気軽に運動できるようにしたいと活動しています。

東大宮地区は、宮崎市全体から見ても、人口の割合に対し、施設の数が少なすぎます。行政の土地はあるのに活用されていません。そこで環境を整える為にも、皆さんと共に声を大きくして、地区の施設の充実や拡大・増設をお願いしていききたいと思っています。

クラブは健康と仲間・地域を考え、これから東大宮を考えながら、皆さんと共に活動していきたいと思っています。共に手と手を取り笑い、十年後も二十年後も、東大宮の皆さんが笑顔で過ごせるよう頑張っていきます。

又、地区のスポーツの拠点である、東大宮地区体育会と共に手を取り、「ひがしおみや」という旗を掲げ、新たな組織を作り、これからさらに東大宮を盛り立てて行きたいと思っています。

今年も宜しくお願い致します。

二〇〇七年一月

東大宮スポーツクラブ

役員一同



「第5回九州一周浪漫ウォーク」が行われました。55日間約1,200キロの九州路を歩きます。9月30日に鹿児島を出発。宮崎入りは、10月5日。翌6日、我がクラブにも立ち寄られました。中高年の方ばかりでしたが、元気のいい事にびっくり！その日は、高鍋駅まで歩かれたそうです。私達もそのパワーをもらって元気に、この一年過ごしたいですね！

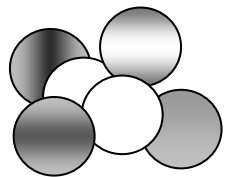


佐賀県の社会教育担当主事が5名、クラブの視察にみえました。佐賀県は6つのクラブが立ち上がり、これから全市町村にクラブ設立をと、頑張っています。宮崎県も、当然宮崎市も正念場！多くの皆さんが、気軽に参加できるクラブを、各地域に一つづつは作っていかうと、佐賀県さんと誓い合いました。遠くからお疲れさまでした。





# 第3回 夢印たまご村・元気湯杯 ミニバレーボール大会



11月23日、東大宮小学校体育館で『第3回 夢印たまご村・元気湯杯 ミニバレーボール大会』を開催しました。回数を重ねる毎に参加チームが増え、今回はなんと38チームも応募があり、6チームの皆さんにはお断り致しました。申し訳ありません。大会は、熱い戦いが繰り広げられ、右のチームの方々が優勝を獲得しました。

**優勝** おめでとうございます!!

49歳以下女子の部	◇ レインボー
	◇ 卵卵 (らんらん)
50歳以上女子の部	◇ 青空C
49歳以下混成の部	◇ プライドA
50歳以上男子の部	◇ 東大宮SC かねまる

**特別賞** 84歳の男性が参加されました。

◇ 東花ヶ島ミニバレーチーム

## チャレンジDAY

昨年度に引き続き、2回目の挑戦となるチャレンジデー。2007年5月30日に、地域住民の何%の人が、15分以上運動・スポーツ（身体活動）を行なったかを他の地域と競い合う日本全国的なイベントです。

従来のスポーツイベントの様に、一部の限られた人達が一つの会場に集まって運動やスポーツをするのではなく、その日、チャレンジデーを実施する地区の中にいる人であれば年齢や性別を問わず誰でも気軽に参加できます。ご協力の程、宜しくお願い致します。

詳しくは、別途臨時広報でお知らせします。

## 障がい者スポーツ大会

12月3日(日)晴れた日、生目の杜 はんびドームに宮崎市内の約270名の障がい者の方が集まり、運動会を行いました。クラブでお手伝いをさせて頂きましたが、皆さんのパワーに圧倒されっぱなしでした。生き生きした笑顔も忘れられません。屋外の西芝生広場では、ニュースポーツの体験コーナーもあり、青空の中元気にプレーされていました。



## 九州ブロックソフトバレー大会

10月17日に宮崎市で開催されたスポーツ店主催のTSR九州ブロックソフトバレーボール大会にクラブのソフトバレーから1チーム出場しました。なんと、コスモスリーグの第4位! おめでとうございます!

## 青色申告杯ミニバレー大会

11月15日に開催されました。今回初めて、我がクラブのミニバレーの夜の部から1チーム(男子)出場しました。結果は・・・頑張りました(^-^)これからも頑張ります!  
エイエイオー o(^o^)o!!

## ラージ卓球大会

卓球の講座の方が、ラージ卓球大会に参加しました。個人参加ですが、優勝でした。おめでとうございます!  
ラージ卓球は、従来の卓球ボールより一回り大きく、ネットも少し高く、ボールのスピードもすこーしだけ遅いようです。一度挑戦しませんか?





# 講座紹介



## 社交ダンス (昼の部)



初心者から始めた社交ダンス。今では皆さんの前で披露する事も出来るようになりました。市のフェスタにも参加。勿論「コミセンまつり」にも参加しましたよ！ハラハラドキドキでしたが、頑張りました(^-^)

講師は、安本ダンススクールから福嶋先生と佐藤先生がみえます。ポンポン言われますが、とっても楽しく、一所懸命の先生です。これからも頑張ります。！



## バスケットボール



会員は、15歳から30歳位までの若者です。バスケット大好きだけど、部活でやるほどじゃないし、社会人チームに入ってバリバリするほどでもないし、でもバスケットが大好きだという人大歓迎です！楽しく一緒にゲームしましょう。

**会員募集中**

毎週火曜日 20時～  
東大宮中学校  
会費 月600円  
他 入会金等



## キンコンカン体操 (筋骨関)

## ダンベル体操

皆さん元気ですか？今日の元気は皆さんの笑顔から！明日の元気の為に、一緒に体操頑張りましょう(^o^)  
ウォーキング・ストレッチ・ヨガ・ゲームそしてダンベル健康体操。毎日出来る「ながら体操」も教えて貰えます。ウエストラインがくっきり o(^o^)o!

毎週金曜日 19時半  
東大宮中学校  
会費 月1,000円  
他 入会金等



**会員募集中**

全国でもトップレベルの桐井明子先生と是枝先生と昇先生が講師です。

## バドミントン



毎週、土曜日の9時30分から東小体育館でしています。現在16名の会員で、たっぷり汗をかいています。

初心者から、ちょっとベテランまで！！  
二日酔いできつい日も、汗をかいてすっきり爽快♪頑張ってます。



# 冬場のウォーキングの注意点

寒くなると、外に出るのがおっくうになりがちですが、運動不足が続くと体力は低下します。そうならないためにも、ウォーキングなどを行って、意識的に体を動かすことを心がけましょう。

ただし、冬は体が冷えていて、筋肉が硬くなっているため、運動前にしっかりとウォーミングアップを行うことが大切です。

また、暖かい家の中から急に寒い外へ出ると、急激な温度差が血管を収縮させ、血圧を上昇させてしまいます。急激に血圧が上がると脳や心臓などへの負担が高くなるため、血圧の高い人は、できるだけ暖かい時間帯を選んで歩くようにします。そしてウォーミングアップをしながら、体を寒さに慣らすようにしましょう。

まずは、軽く足踏みをして全身の血液の循環をよくします。そのあとに背伸びや上体回しをして筋肉をストレッチします。

無理にストレッチを行うと、筋肉や腱などを痛めてしまう危険がありますので注意しましょう。ウォーミングアップのストレッチは痛みを感じない気持ちのよいところで反動をつけず、呼吸は普通に、いまどこを伸ばしているのか意識しながら、10分から15分、行うことが大切です。また、ウォーキングの後にもクールダウンを行って筋肉をほぐしましょう。

気温が低い冬は、防寒対策や水分補給にも注意が必要です。以下の点にも気をつけましょう。

## Point

### 【防寒対策】

- 衣類：歩いているうちに体温が上がってきますので、体温調節のしやすい服装がよいでしょう。
- 帽子：キャップ・ハットなどの耳まで覆うタイプのもがあります。
- 手袋：手袋をするとセーター1枚分ほどの保温効果があると言われています。また、保温効果意外にも、万が一転んで地面に手をついても手袋をしていると、けがを軽減することができます。

### 【水分補給】

冬場も体温の上昇によって汗をかくため、水分が失われてしまいます。ウォーキングを始める直前と、ウォーキング後に約200cc(コップ一杯程度)ほどとりましょう。また、歩いている途中でも、のどの渇きを感じる前(20分~30分おきを目安)に飲むとよいでしょう。ミネラルウォーターやお茶などがお勧めです。

いすを使って足首回りやひざの曲げ伸ばしをしたり、足踏みやももの上げなどをこまめに行って、筋肉が硬くならないようにしましょう!!



『健康づくり12月号』より抜粋

### あとがき

平成19年が始まりました。平成元年に生まれた子供は、18歳、高校を卒業する年です。社会に出る子、学校に進学する子と大きく2つに分かれます。でも一日の時間は一緒。これから過ごす時間を大切に過ごして下さい! 皆がいて、自分がある事を忘れないで。😊