



東大宮すぽくら通信

第25号：平成22年1月
編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

〒880-0837

宮崎市村角町島ノ前1346の1

Tel (0985) 20-6122

Fax (0985) 48-6133

明けましておめでとうございます。今年も、宜しくお願い致します。

「為(な)せば成る。為(な)さねば成らぬ何事も、成らぬは、
人の為(な)さぬなりけり。」



上杉鷹山が瀕死の米沢藩を立て直す際に、藩の武士階級や藩民に対し立て直しの心構えについて説いた有名な言葉である。この言葉は「なさねばならぬ」という使命感と「為せば成る」という意志力の大事さを説いていて、何でも新しいことをやろうとすると、何かと反対する者や抵抗する者が現われ、思うようになかなか実現出来ずに苦勞する。人が暗い夜道や暗いところを怖がるように、元来、目に見えない事象というものに対して一抹の不安を抱き躊躇心が生じるのは人間の常で、どうしても変化とか挑戦というものより、よく分っていて安心な「今のまま」という保守を選択しようとする。彼らからは大抵、「技術が無いから」、「金が無いから」、「人手が足りないから」、「場所が無いから」、「作ろうにも設備が無いから」…といったマイナーな返事がいとも簡単に返って来ることになる。何事に付け、「…無いから」という言葉ほど簡単で気楽なことはないが、「無いから」という言い訳めいた言動からは何物も生まれない。そこには「そこを何とかして」という挑戦意欲が存在しないからである。大抵の場合、「やるぞ!」という強い意志さえあれば何とか成ることの方が多いものである。(Beauty, Business&favorites 71号より抜粋)

東大宮スポーツクラブの役員一同、上杉鷹山の言葉を肝に銘じ、初心に帰って今年1年も頑張っていきたいと思えます。是非、皆様のご協力の程、宜しくお願い致します。

スポーツ愛好家の皆様へ **お知らせ** 体型の気になる男性諸君へ

スポーツを愛する方、これから運動したい方、勿論指導をしている方もご参加下さい。

実践的で基本的なストレッチ、各競技にあったストレッチの講習会を開催します。

又、日頃からストレッチ等について疑問を持っていらっしゃる方、部分痩せしたい方、たいへん参考になります!!参加費は**無料**です。

日時：1月24日(日)午前10時～

場所：東大宮コミュニティセンター ホール

用意する物：体育館シューズ・タオル・飲料水

講師：日本ダンベル健康体操協会A級ライセンス

桐井 明子 講師

腹の出具合、気になりませんか?年末、年始で少しばかり・・・ そんな方に朗報です。

かわいいトレーナーが、自分の重たい体重を使って、その脂肪を燃焼させる方法をお伝えします。道具は、使いません。「え?!そんな方法??」あるんです!是非ご参加下さい。お待ちしております。参加費は**無料**。女性も大歓迎。

日時：2月20日(土)午後5時～

場所：東大宮コミュニティセンター ホール

用意する物：体育館シューズ・タオル・飲料水

講師：健康運動実践指導者・有名フィットネス勤務

江口 ゆかり 講師

第7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(祝) 毎年恒例の「夢印たまご村・元気湯杯」を東大宮小学校体育館で開催しました。

賞品は、1位より3位と5位が良かったかなあー次回は、また変わります？

閉会式でのジャンケンゲームの賞品も全員にわたる様にしましたが、如何だったでしょう？ウムムム やっぱり卵が人気ですね！

優勝おめでとう!!!

	Aパート	Bパート
一般の部 女子	LARK	あおき
一般の部 男女混成	POSTEC	オムレツ
壮年の部 男女混成	ひまわり	HSC金丸



お詫び・・・今回も、申込チームが大変多かったため、数チームお断りとなりました。参加できなかったチームの皆さん、ごめんなさいm(_)_m また来年お待ちしております!!!

第18回 健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

良い天气に恵まれた12月2日(水) 市民の森に48チーム総勢260人が元気いっぱいに参加して頂きました。

賞品も3パート5位までの15人と飛び賞や頑張りま賞、高齢者賞(86歳以上)等々楽しんで頂けたでしょうか？

今大会の最高年齢は91歳の男性!!



ダイヤモンド賞
が出ました!!

第22回 東大宮コミセンまつりに参加しました!!



南の風 コーラス隊



寺め剣士登場!



太極拳扇の舞い

宮崎大学医学部の方に「ロコモチェック」を行なって頂きました。



まずは、問診から

NHKの全国放送の取材もありました。



これからも定期的に行なっていく予定です。

バドミントン講座 市の大会出場

* 宮崎市民体育大会
バドミントン競技クラス別大会(11月4日)
一般男子Dクラス
優勝 甲斐和也・重永孝一 ペア

* 第6回宮崎市混合ダブルス大会(11月8日)
Bクラス
準優勝 川越龍哉・小玉順子 ペア

ロコモティブ シンドローム

最近よくテレビや新聞で耳にするようになった「ロコモティブシンドローム」ご存知でしょうか。主に加齢による運動器(体を支え、運動を可能にする器官→骨・関節・筋肉・靭帯等)の障害の為、移動能力等が低下し、要介護となる危険性の高い状態を指しています。つまり、「足腰が弱るかもしれない症候群」の事です。このロコモティブシンドロームにならない為にも、運動不足を解消し運動器を健康にしていける必要があります。

「足腰が弱る」
「かもしれない症候群」

自宅で出来るロコモーションチェック2009

※ロコモチェックはテストではありません。
無理に試して転倒しない様にして下さい。

ロコモチェックで思い当たる事
はありませんか？

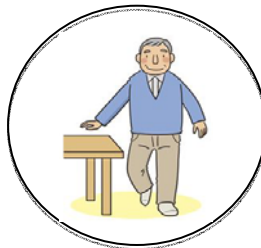
5つの
ロコモチェック



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

★ロコトレには、次の様な体操があります。

①開眼片足立ち



②スクワット



支えが必要な方にも
机を使った方法でも行なえます。



③その他、体操・ウォーキング・各種スポーツなど、いろいろな運動を積極的に行いましょう。(安全に、心がけましょう)



あとがき

昨年末、青島太平洋マラソンがありました。クラブ会員の方3名が、ハーフとフルマラソンに参加されました。本当にお疲れ様でした。マラソンは、自分との勝負だと思います。先日ニュースで、幼稚園児がフルマラソンに挑戦している様子が放映されました。5歳児13人中8人完走だったと。すごい!! 例え完走出来なくても、挑戦する気持ちは素晴らしい物があります。私も何か頑張らねば。。。😊

toto
FOR ALL SPORTS
OF JAPAN