



# 東大宮すぽくら通信

第28号：平成22年10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

## 人生で一番難しい事って何？

ある著書を読まれた方から、こんな事を聞かれました。「人生で一番難しい事って何と思う」と。私は即答出来ませんでした。

ギリシア七賢人の筆頭に数えられ、哲学の祖とも言われるタレスと弟子との問答の一つです。

弟子 「人生で一番難しい事とは？」

タレス「自分自身を知る事」

弟子 「人生で一番易しい事は？」

タレス「他人を批判する事」

弟子 「人生で一番楽しい事は？」

タレス「目標を立てて挑戦する事」

2500年以上も経過した現代に生きる私達にも当てはまるのではないのでしょうか。

最初の二つの問答で、「自分自身客観的に捉える事の難しさとたやすく周囲の環境を責めてしまいがちな人間の姿勢を明快に喝破している。」と説明され、3つ目の問答については、「せっかく与えられた一生を目標もなく無為に過ごしたのでは、この世に生をうけた意味が無くなる。」とも言われました。

目標を掲げて挑戦する事が大切な事であり、この問答の様に、自分自身をしっかり見つめ、他人や周囲の環境に責任転嫁せず、自ら掲げたその目標に向かい、最後の最後まで挑戦していきたいと思えます。

クラブも大きな目標を掲げています。「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」と言うスローガンです。もう一度原点に戻り、このスローガンの意味を捉え、スポーツや文化活動を通して、地域に何が出来るか、8年目を迎えるこの時期に、改めて考えていきたいと思えます。

全国的にも「スポーツ立国」の戦略を立て、総合型地域スポーツクラブの意義も深い物になってきました。私達の総合型地域スポーツクラブ「東大宮スポーツクラブ」は県のトップを走っています。これからもトップランナーとして、常に地域の為、地域の皆さんの為を考えながら、進んでいきたいと思えます。

## 「スポーツ立国戦略案」って何？

スポーツ振興の長期的な指針として、文部科学省が初めて策定したものが「スポーツ立国戦略」です。週一回のスポーツ実施率を65%にする等の目標を掲げ、誰もがスポーツを楽しむ事の出来る生涯スポーツ社会の実現等を目的にしています。

しかし、現在、社会といわれる、地域において、スポーツは必要不可欠な物になっているのでしょうか。

地域においてのスポーツ振興の目的は、直接的には地域住民の豊かなスポーツライフを実現する事ですが、と同時に、豊かなスポーツライフを支える基盤としての地域社会という「まち」をより良くしていく、住み良くしていくと言う、大きな目的を持ちます。

豊かなスポーツライフの実現とは、地域で生活するすべての住民のスポーツライフを豊かにする事です。

スポーツライフには、「する」「みる」「支える」面が必要だと言われますが、文科省が推奨する「総合型地域スポーツクラブ」はこの3要素をすべて満たしているものだと言われています。この総合型地域スポーツクラブは、東大宮スポーツクラブを始め、県内で19のクラブが活動し、4つのクラブが準備中です。全国で見ると、宮崎県の設置率は、最低に近いです。

「スポーツランドみやざき」と謳っている宮崎県。「見る」だけのスポーツでなく、住民がスポーツを「する」事で楽しめる「みやざき」になり、生涯スポーツ社会が実現出来るよう頑張る

子ども達の教室「楽しかった。こんな事をやりました。」

8月の暑い日、清武川でカヌー体験！！  
 同じ総合型クラブ「半九レインボウスポーツクラブ」にお願いして、初体験！  
 終了後、水遊びやゲーム、ごみ拾いも行いました。  
 楽しかった(ˆoˆ)



夏休みの二日間、東大宮小学校のプールをお借りして、水泳教室を行いました。水に顔付けが苦手だった子ども、たった二日間で、ばた足が出来るようになり、クロールにも挑戦していました。指導は、同じ総合型クラブの「MIYAZAKIうづらaiクラブ」の理事長さん（県水泳協会所属）にお願いし、インストラクター経験者と共に行って頂きました。又、東大宮小学校にも大変お世話になりました。有難うございました。



お陰様で、大変きれいなお水の中で泳ぐ事が出来ました。有難うございました。冬は、スケートを予定しています。

第47回障害者スポーツ大会



9月26日、生目の杜のはんぴドームで、障害者スポーツ大会が行われました。約250の方が走ったり、団技をしたり、ダンスをしたりと楽しい日を過ごしました。中学生や大学生のボランティアも大活躍。笑顔が溢れた大会となりました。

運動器検診相談会

5月に行った「運動器検診」の結果相談会と宮崎大学から整形外科の帖佐教授を招いて「ロコモシンドローム」についての講演会を行いました。看護師さんと個別に相談出来、ほっとする方や、もう少し頑張ろうと思われた方もいらした様です。



# 会員募集中

どの講座も無料体験ができます。

入会とともに随時募集していますので、お気軽に事務局までご連絡ください。

## 社交ダンス

曜日：毎週水曜日  
時間：午後8時～  
講師：安本 勝 先生他  
場所：コミセン他  
月会費：1,000円

初心者大歓迎！あなたも挑戦しませんか？背筋を伸ばして、クイック、クイック、スロー。ヤスモトダンススクールの講師陣。

## 卓球

曜日：毎週土曜日  
時間：午後7時半～  
場所：東大宮中体育館  
月会費：600円  
※ラージ卓球も行っています

全く初心者の方、少しかじっている方、中学生等々、ちょっとだけ指導します。後は、大いに汗をかいて、楽しみましょう！

## ソフトエアロ

曜日：毎週火曜日  
時間：午後1時～  
講師：黒木尚美 先生  
場所：村角公民館  
月会費：1,000円  
※託児有 1回 300円

20代から70代、とても和みのあるメンバーです。託児場所は隣の光明保育園さんです。

## ソフトバレーボール

曜日：第2・4 木曜日  
時間：午後1時半～  
講師：山浦久美子 先生  
場所：コミセン  
月会費：300円

ミニバレーと同じ大きさのボールを使います。初心者からベテランまで、楽しんでます。どなたでも歓迎！

## 太極拳 初心者コース

曜日：第1・3 木曜日  
時間：午前10時～  
講師：永岑弥生 先生  
場所：コミセン  
月会費：600円

初心者のクラスができました。全くの初心者から、かじった程度と言う人、レッツ！トライ!!

## 太極拳 中級コース

曜日：第1・3 月曜日  
時間：午後1時半～  
講師：丹羽芳子 先生  
場所：コミセン  
月会費：1,000円

剣を中心とした、中級クラスが出来ました。ワンランク上の太極拳を行ってみたい方、お待ちしております

## ミニバレーボール

曜日：第1・3土曜日  
時間：午後7時半～  
場所：東大宮中学校  
月会費：300円

初心者、大歓迎！  
多くの経験者の方から、パスやサーブ等々教えて頂きます。勿論、試合で一汗も楽しみ！

会員の方は無料 <ミニバレー>

東大宮中学校の土曜日のミニバレーボールは、どの講座の方でも会員なら無料。いつでも参加ok！

無料体験の申込・問合せなどありましたらクラブ事務局までご連絡ください。

事務局 TEL 20-6122

# 眠り上手になるために

## ●減り続ける睡眠時間 5人に1人は睡眠に問題あり

睡眠は、心身の疲れをとり、健康を維持するうえで欠かせない営みです。日常生活と睡眠のバランスをどう保ちながら、いかによく眠り、健康な生活を維持していくかはこれからの大きな課題となってきます。

## ●睡眠不足が引き起こす悪影響 生活習慣病の原因にも

睡眠不足になると、免疫力が低下してかぜ等を含めた病気への抵抗力が弱くなったり、成長ホルモンの分泌が少なくなる為、傷ついた細胞を修復したり、新しい細胞をつくり出したりといった新陳代謝がスムーズに行われなくおそれがあります。

睡眠不足や不眠等があると糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム等の生活習慣病のリスクが高まることが明らかになってきています。

## 《規則正しい生活習慣で快眠を得ましょう！！》

### ■朝の光で体内時計をリセット

・体内時計のずれを調節する役目を果たしているのが「朝の光」。朝の光を浴びることで、体が朝を感知して体内時計をリセットし、約14時間～16時間後に眠りの準備を始めるように体に指令を出してくれます。（人は25時間の体内時計を毎日24時間にリセットしながら生活しています。）その体内時計のずれを調節してくれる役割が「朝の光」。体が朝を感知して体内時計をリセットします。

### ■昼寝は午後3時前の20分、夕方以降は夜の睡眠に影響

・夜の睡眠に影響をおよぼすことから、午後3時前の20分程度にとどめておくといいでしょう。

### ■就寝に近い時間帯で控えたい飲食物は

・就寝前に近い時間帯の夕食や夜食は睡眠を妨げる為、控えたほうが良いでしょう。

コーヒー、緑茶、チョコレート等カフェインが含まれる飲食は、就寝の5～6時間前から避けた方が良いでしょう。

アルコールは、アルコールを分解するため肝臓が活発に活動を続ける為、かえって睡眠の質を下げてしまいます。

### ■就寝2～3時間前に入浴がお勧め

・入浴することで体温を一時的に上げる事が出来ます。また、入浴すると筋肉がほぐれ、副交感神経が働き、リラックス効果も得られるため眠りを誘いやすくなります。

★お湯の温度は38度程度の温めのお湯で25分～30分ほど浸かる事を目安にすると良いでしょう。

★お湯に浸かった後は、熱が体の外に逃げ、体の内部や脳の温度が下がっていく為、体が眠りの体勢に入りやすくなります。

### あとかき

今年、まちづくりの環境部会と一緒に新別府川堤防に彼岸花を植栽しました。2、3年後をお楽のしみに。コスモスも花が咲き始めましたが、咲き誇るまで行くかどうか心配です。堤防での散歩やジョギングなどする方が多くなりました。犬を散歩させる方も増え、置き土産も多くなりました。( ^\_^ )

肩こり・腰痛・五十肩等

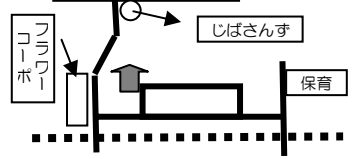
# 福永整体療術院

(施術時間は、約60分です)

営業時間 9:00~21:00

電話 64-8811 (要予約)

雁ヶ音団地 (不定休)



東大宮1-2-16



温泉気湯  
GEN IYU

岩盤浴

Sie spa  
エステ シエスパ

TEL(0985)39-8017