



# 東大宮おほくら通信

第34号平成24年4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

## H24年度総会終了 いよいよ10年目に!!

5月13日(日)の母の日に総会が終了しました。今年も、宮崎大学医学部の皆さんにきて頂いて「運動器検診」を行いました。続けて3年目になります。皆さん如何でしたか?体力維持出来ていましたか??帖佐教授も来られ、皆さんいろいろな質問をされていました。勿論、総会、運動器検診の後は、恒例の焼き肉交流会。大いに盛り上がりました。

遅くなりましたが、総会、懇親会に参加して頂いた、ご来賓の皆様、本当に有難うございました。



【23年度決算・24年度予算】

科 目		23年度決算額	24年度予算額
収入の部	入会金	69,500	100,000
	会費	4,630,800	5,000,000
	事業	2,083,243	2,350,000
	助成金等	480,678	500,000
	雑収入	305,568	280,500
収入合計		7,569,789	8,230,500
支出の部	事業費	2,136,137	1,755,000
	諸謝金	2,215,000	2,400,000
	管理費	3,905,278	4,277,000
	支出合計	8,256,415	8,432,000
繰越	収支差額	-686,626	-201,500
	繰入金	899,071	212,445
	次期繰越額	212,445	10,945

平成24年4月1日から平成25年3月31日まで

### 【平成24年度 クラブ事業計画】 (総会資料より抜粋)

- クラブ定期講座の開催 : 18種目・32講座
- 各種スポーツ大会の開催 : 第12回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大会 6月3日(日)
- : 第23回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 6月6日(水)
- : 第13回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大会 11月23日(金)
- : 第24回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会 12月05日(水)
- : 第9回東大宮ママさんバレーボール交流大会 H25年2月17日(日)
- 会員間の交流会の開催 : 第10回焼き肉交流会 5月13日(日)
- 健康関連の講演会及び研修会 2月初旬
- 補助・受託事業 : 宮崎市学校体育施設開放事業 (東大宮中・東大宮小・宮崎東小)
- : 宮崎県地域シンボルスポーツ育成事業
- 協働事業 : 健康運動教室 (転ばない為の体づくりの体操教室) の開催 
- 他団体主催の大会・イベント・研修会等への参加 : 東大宮地区生涯学習推進委員会主催「東大宮コミセンまつり」へ参加
- : ウォーキング大会等 : 各種目競技会・試合等 
- クラブの目的を達成する為に必要な事業 : 新別府川堤防の整備事業 : クラブハウス設置推進事業 : 物品販売事業

## 第12回夢印たまご村・元気湯杯 6/3(日)

37チームが参加。多くの方のご協力があり試合もスムーズに進みました。ありがとうございました。最後のジャンケンゲームも盛り上がりました♪

### 優勝チーム

女子一般 トータス  
混成一般 オムレツ  
混成壮年 プライドA  
おめでとうございます



## 第23回健康づくり

### グラウンドゴルフ交歓大会 6/6(水)

毎回参加して下さる方も多く、この大会を楽しみにして頂き嬉しく思います。梅雨の晴れ間となりお天気に恵まれました。

入賞者(敬称略)

Aパート 坂本・長友・萩原・阿萬・日高  
Bパート 高妻・藤田・益満・永野・重村  
Cパート 福田・金井・小川・根井・川崎  
80歳以上が58名いらっしゃいました



—ただいま募集中—

### 《卓球 らんらん教室》

(宮崎県地域シンボルスポーツ育成事業)

今年度も開催します!!

日程\*7月~12月(第1・3土曜日、計12回)

対象者\*小学4年生以上

初心者は基礎を中心に、経験者はレベルアップを目指した練習を行っていきます。

詳しくは事務局まで 20-6122

—活躍しています—

### ねんいんピック 太極拳(4チームが入賞)

準優勝 すずらん

第三位 アップルパイ、たんぽぽ、ひなげし

### 第16回 宮崎市春季クラス別バドミントン大会

男子Dクラス ダブルス

準優勝 藤田・菊地 組

いつでも入会できます♪

# 会員募集

クラブの講座は全て無料で体験できます。

お気軽にクラブ事務局までお問合せ下さい。

電話番号 20-6122 携帯 090-7380-3256

## 剣道<誠心館>



曜日：毎週火曜日  
時間：午後5時半～  
講師：久吉 勝一郎 先生 他  
場所：東大宮小体育館  
月会費：1,500円  
※小学生対象です。

ココロと身体を健やかに。  
心・技・体の鍛練をするとともに、  
剣の道に触れてみませんか??

## おやこっこ運動教室



### 大島教室

毎週木曜日  
午前10時半～  
馬場 一代 先生  
大島児童館  
1,500円

### 櫛教室

毎週木曜日  
午前10時半～  
新谷 実穂 先生  
櫛児童センター  
1,500円

### 大塚台教室

毎週金曜日  
午前10時半～  
新谷 実穂 先生  
大塚台児童センター  
1,500円

親子幼児体操教室です。  
音楽に合わせて踊ったり、鉄棒やトランポリン、平均台などさまざまな運動遊びに挑戦してみましょ！

平成25年に

10周年記念行事を行います

実行委員  
募集

### 平成15年8月30日、東大宮スポーツクラブ設立

約1年間の準備期間を経て立ち上がりました。12講座から始まり、今では32講座(19種目)と7地区の自治公民館で健康運動教室(昨年までの名称は介護予防運動教室)を開講しています。大きな行事として毎年、交流会・グランドゴルフ大会・ミニバレー大会・バレー大会等のイベントや、地域に根差す活動として新別府川堤防草刈り、その他、コミセン祭りや成人式の協力等、様々な分野で活動をしています。

平成19年4月2日には、NPO法人として登記致しました。

来年クラブは10周年を迎えます。そこで、10周年記念行事を行うに当たり10周年記念実行委員会を立ち上げることにしました。実行委員を募集していきます。

楽しくワクワクするような…

10周年の記念になるような…

そんな記念行事を一緒に作っていきませんか?

東大宮スポーツクラブ役員一同、皆様との参画を楽しみにお待ちしております♪♪

実行委員は何をするの??

その①…年間を通してイベント企画を一緒にしていきます!

その②…企画・運営に協力していただきます!

その③…一緒に楽しんでいただきます!!



### 《お知らせ》

子ども達のそろばん教室と英語で遊ぼう教室を開催予定しています。お楽しみに!!



# 会員さんの声

今回は、ロコモ運動教室の方に  
原稿を頂きました。

## ロコモ予防運動教室(水曜・夜)

「ロコモ体操をやりませんか!!」8月の暑い日(昨年)、妻は自治会の回覧板でこのお知らせを目にした。

好奇心旺盛な妻は即座に行ってみたいという衝動にかられましたが、反面「知らない人の中で、体の柔らかさや体力が他の人よりひどく劣っていたらどうしよう。一人で行くのは億劫だな」と躊躇していたようです。すると目の前に自分より明らかに体が硬そうで多少機敏性に欠ける男が現れました。「しめた!!これだ!!」

今、十数名の受講者の中で男性は私一人で頑張っています。4ヶ月過ぎても男性の増える兆しはありません。

私は昔から長距離、バレー、ラグビーと色々なスポーツをやってきましたが、元来体が硬いためか腰、膝、肩、首、膝等に様々な怪我や故障を繰り返してきました。その競技に直接必要な筋肉だけを鍛えていたのが原因のようです。

昨年10月に「ねんりんピック石川大会」が開催され、ラグビーチームで参加しました。ゲームの最中、以前から見え隠れしていた坐骨神経痛の激しい痛みに襲われました。それ以来、練習やジョキングにも支障をきたすようになりました。そのような中、インターネットで「エゴスキュー体操」というものがあるのを知りました。資料を取り寄せ読んでみると「普段使っていない筋肉や眠っている筋肉」を鍛えることで様々な故障を防ぐことができるとありました。早速運動に取り入れたみたところ、以前のように故障が長引くことはなくなりました。しかし、自分一人でやることはなかなか長続きしないものです。

今回、ロコモ体操に参加させてもらいましたが、考え方はエゴスキュー体操と同じではないかと思います。筋肉をバランスよく鍛えることで、週2~3回のランニングや週1回のラグビーの練習が非常に楽になりました。ロコモ体操は自分の体力に合った無理のないもので、仲間といっしょにやるので長続きで誘ってくれた妻に感謝しているところです。ロコモ体操はあらゆるスポーツに大いに役立つものです。そこでご参加の女性にお願いがあります。是非、ご主人をお誘いください。そして私を男ひとりの「孤独」から救ってください。(60代男性)

### あとがき

金環日食、宮崎では残念なことにお天気が悪く見る事ができませんでしたね。でも、地域によっては観測できたとか?6月には金星が太陽の前を横切る「金星日面経過」、これは多くの方が観れて感動したことと思います。両方共観る事ができなかった方、8月14日未明の「金星食」に期待しましょう。もしかしたらペルセウス座流星群と両方楽しめるチャンスかもしれないとのこと♪ (詳しくは国立天文台HP)

