



# 東大宮すぽくら通信

第20号：平成20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

## 東大宮スポーツクラブのあゆみ

平成15年8月に設立し、5年が経ちました。この「すぽくら通信」も今回で第20号になります。立ち上げて間もない頃、長崎県佐世保市の相浦日野スポーツクラブに卓球とバドミントン会員の皆さんと交流会に行きました。佐世保は、遠かった。でも、楽しかったですね。シーガイアのウォーキング大会にも参加。東大宮スポーツクラブの旗を持って、初代理事長を先頭に団体に歩いてきました。大変暑い日だったと覚えています。又、焼肉交流会も行いました。熊本県や久峰（うずら）スポーツクラブとのミニバレー交流大会や、韓国の方の視察もありました。たまご村・元気湯杯ミニバレー大会、健康づくりグラウンドゴルフ大会、東大宮近郊ママさんバレー大会の3大会を恒例行事として行って来ています。平成18年には、チャレンジデーに挑戦、他シニア体力アップ事業・トップアスリート事業・食育講演会等々、いろいろ行ってきました。ホントにあっという間の5年間でした。

でも、如何でしょう。本当に皆さんのお役にたっているのでしょうか。自分たちの自己満足になっているのではないか。単純に行事を行うだけになっているのではないか。いつも悩みながら行っています。これからも皆さんの近くで、皆さんと共に歩いていきたいと思っています。是非、皆さんのご意見等をお聞かせ下さい。何でも結構です。お待ちしております。

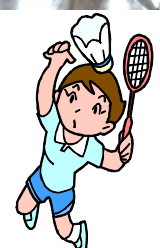
事務所第1号完成



ミニバレー交流大会



役員合同年忘れ会



役員焼肉交流会



## 応援隊募集中!

### 新別府川堤防をきれいにしよう応援隊募集!!

昨年より、クラブ役員や会員が中心となり、他にもたくさんの方の協力を頂き、新別府川堤防の整備事業を行って来ました。昨年までは、草が生い茂り、散歩等、とても出来そうにない堤防でしたが、少しずつ、ウォーキングやジョギングが出来るような堤防になりつつあります。7月の草刈りでは、東大宮小学校PTAの方や役員さん、東大宮ミニバスケットのコーチや子供たち、アスリートクラブ（陸上スポ少）の方が手伝って下さいました。有難うございました。又、先日、地域の方から、ぜひ手伝わせて欲しいとお電話がありました。チラシを見たと言われて。有難うございます。そこで・・・!!

**応援したい方、応援して頂ける方、お電話下さい。☎20-6122**  
登録させて頂き、草刈りを行う時、ご連絡を差し上げたいと思います。





# 2008年 クラブ講座紹介



## きんこんかん体操

第1・2・3・4週 金曜日  
時間：午後7時半～  
場所：東大宮中学校  
月会費：1,000円

## 社交ダンス

第1・②・3・④週 水曜日  
時間：午後7時半～  
場所：コミセン  
月会費：1,000円

## 太極拳

第1・3週 木曜日  
第2・4週 水曜日  
時間：午前10時～  
場所：コミセン  
月会費：600円

## 健康体操

第1・②・3・④週 火曜日  
時間：午前10時～  
場所：コミセン  
月会費：1,000円

## ソフトエアロ

第1・2・3・4週 火曜日  
時間：午後1時～  
場所：村角公民館  
月会費：1,000円

## バスケット

毎週 火曜日  
時間：午後8時～  
場所：東大宮中学校  
月会費：500円



## バドミントン

### (午前の部)

毎週 土曜日  
時間：午前9時半～  
場所：東小学校  
月会費：800円



### (夜の部)

第1・3週 水曜日  
時間：午後8時～  
場所：コミセン  
月会費：400円

## バウンドテニス

### (午前の部)

第1・3週 月曜日  
時間：午前9時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円



### (午後の部)

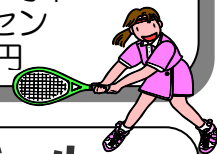
第2・4週 水曜日  
時間：午後1時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円

### (夜の部)

第1・3週 木曜日  
第2・4週 木曜日  
時間：午後7時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円

## ミニテニス

第1・3週 木曜日  
第2・4週 月曜日  
時間：午後1時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円



## ミニバレーボール

### (午前の部)

第2・4週 火曜日  
時間：午前9時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円

### (午後の部)

第1・3週 火曜日  
第2・4週 火曜日  
時間：午後7時半～  
場所：コミセン  
月会費：300円

## バレーボール

毎週 水曜日  
時間：午後8時～  
場所：東大宮小学校  
月会費：300円

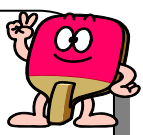


お問い合わせはこちらまで

東大宮スポーツクラブ  
☎ 20-6122

どの講座も体験ができます。  
お気軽にご連絡ください。

# 卓球



## (午前の部)

第 2・4 週 水曜日  
 時 間：午前9時半～  
 場 所：コミセン  
 月会費：300円

## (夜の部)

毎週 土曜日  
 時 間：午後8時～  
 場 所：東大宮中学校  
 月会費：600円



# グラウンドゴルフ

毎週 火・木・土曜日  
 時 間：午前9時半～  
 (季節により変更有り)  
 場 所：向陽園  
 月会費：600円



# 剣道

第 1・2・4 週 火曜日  
 時 間：午後5時半～  
 場 所：東大宮小学校  
 月会費：1,000円



# 川柳

第 2 週 水曜日  
 時 間：午前9時半～  
 場 所：クラブ茶和室  
 月会費：500円

# コーラス

第 2・4 週 月曜日  
 時 間：午後1時半～  
 場 所：コミセン  
 月会費：500円



# 親子幼児体操

対象年齢：2歳～4歳  
 時 間：午前10時半～  
 月会費：1,500円

- ◆ 大島児童館 毎週 木曜日
- ◆ 大塚台児童センター 毎週 金曜日

お待ちしております



# ソフトバレーボール

## (午後の部)

第 1・3 週 月曜日  
 第 2・4 週 木曜日  
 時 間：午後1時半～  
 場 所：コミセン  
 月会費：300円

## (夜の部)

毎週 木曜日  
 時 間：午後8時～  
 場 所：東大宮小学校  
 月会費：600円

# お知らせ

## ジュニアボーリングスクール開催

10月12日(日)  
 11月23日(日)  
 11月30日(日)  
 12月21日(日)

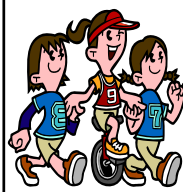
時 間：午前10時～12時  
 場 所：宮崎エースレーン  
 参加費：1回 500円

(1回でも、申込OK)  
 ※事前申込が必要です。  
 申込先：宮崎エースレーン内  
**みやざき中央スポーツクラブ**  
 ☎ 29-5229

# 時間割 詳しくは、クラブ事務局にお尋ね下さい

月	火	水	木	金	土			
バウンドテニスⅡ	ミニバレーⅠ	卓球Ⅰ	川柳	グラウンドゴルフ	親子幼児体操	太極拳Ⅰ	親子幼児体操	バドミントン
1, 3週	2, 4週	2, 4週	2週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 3週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週
ミニテニスⅡ	ソフトバレーⅢ	健康体操	バウンドテニスⅠ	太極拳Ⅱ	ミニテニス	ソフトバレーⅠ		
2, 4週	1, 3週	1, ②, 3, ④週	2, 4週	2, 4週	1, 3週	2, 4週		
コーラス	剣道	ソフトエアロビクス	社交ダンスⅡ	バウンドテニスⅢ・Ⅳ				卓球Ⅱ
2, 4週	1, 2, 4週	1, ②, 3, ④週	1, ②, 3, ④週	1, 3週	2, 4週			1, 2, 3, 4週
ミニバレーⅡ・Ⅲ	バスケット	バレーボール	バドミントン	ソフトバレーⅡ	きんこんかん体操	※施設が利用出来ない日は、中止となる場合があります。		
1, 3週	2, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週	1, 2, 3, 4週			

他、花ヶ島公民館(木)、波島公民館(月)、村角公民館(金)で、介護予防運動教室を行っています。



健康づくり  
 仲間づくり  
 地域づくり

# スポーツ時の水分補給

水は生体成分の中で量的に最も多い化合物であり、生命を維持するうえで極めて重要な役割を担っています。

それは生体内ではさまざまな物質が溶け込んだ体液として存在していますが、成人男性では体重の六十%、女性では五十五%程度と、ほぼ一定に保たれています。

しかし、骨格筋の収縮によって、熱が多量に発生すると、発汗によってそれを放散して体温の上昇を抑えようとなりますので、体内の水分は失われることとなります。

特に高温多湿環境下での運動時には、発汗によって大量の水分が失われます。たとえば、マラソンレースでは一時間当たり二リットルにも及ぶことがあるといわれています。

このようにして脱水が進行すると、循環不全や高体温の持続による中枢神経障害により、重篤な後遺症や死に至る危険性も出てきます。それゆえ、体内の水分が大量に失われるような状況下では、その悪影響を最小限に食い止めるために、積極的に水分を補給しなくてはなりません。



## 飲むタイミングと

## 注意すべき点

吸収を速めるために十℃前後に冷やした水を用い、摂取のタイミングとしては、まず運動を開始する三十分〜十五分前に一定量（四百cc程度）を取る事が勧められています。

なぜなら、のどの渇きを感じるまでには時間的な遅れがあり、渇きを感じた時点では、ある程度脱水が進んでいるからです。

また、脱水している状態で大量の水を摂取すると、細胞内外の電解質（塩類）バランスが崩れての骨格筋のけいれんが起こることもその理由です。

加えて、運動中にも冷やした一定量（百五十cc程度）の水を、十五〜二十分間隔で積極的に摂取します。

失われる水分量が体重の二%を超えると、パフォーマンスは低下すると言われていますが、それ以内に留める事も重要となりますが、水分補給の第一義的な目的は、あくまでも熱中症の予防にあることを忘れないでください。

熱中症には、いくつかのタイプがあります。命に直結するのが熱射病です。これは、高体温によって中枢神経機能が異常をきたした状態で、意識障害を引き起こして死亡する確率を高くします。このような状況が見られたら、体を冷し（水を掛けたり、ぬれタオルを当てて扇いだり、首・脇・足の付け根に氷やアイスパックを当てる）ながら、一刻も早く病院に搬送する事が重要です。

尚、運動によって失われた、水・電解質と栄養素を補うために、直後に電解質と糖質を含む液体を補給し、同時に、バランスのよい食事を摂取するようにしてください。

健康づくり7月号より抜粋

## あとがき

台風の後、新別府川堤防沿いのごみ拾いを行いました。空き缶やペットボトル。上流から流れて来たのでしょうか。約10袋有りました。でもこれらは、ほんの一部では？大半は、海に流れていくのでしょうかね。新別府川は、昔泳げていたとか？！魚も釣れていたとか？！泳ぐ事は無理でも、きれいに流れる川にしたいですね！！

