



# 東大宮すぽくら通信

第12号：平成18年10月

編集・発行

東大宮スポーツクラブ

TEL





(0985) 20-6122

## 東大宮スポーツクラブは、3歳の誕生日を迎えました。

8月30日を迎え、設立から丸3年が経ちました。『総合型地域スポーツクラブとは』とお話しさせて頂きながら、4年目を迎えます。設立当初、県内では、『東大宮スポーツクラブ』唯一だったのですが、今年3月に3つのクラブが設立し、合わせて、4つのクラブが活動し、又、設立準備中のクラブは、15もあります。2年後には、19のクラブが元気に活動していると思います。そのトップランナーを努めているクラブが、我が『東大宮スポーツクラブ』で、会員の皆さんもトップランナーなのです。そしてトップランナーを努めている地区が、我が『東大宮地区』なのです。

「スポーツには、大きな物を動かす力がある」と信じています。昨年も同じ事を記述しました。クラブはそのスポーツを行なう場所や指導者を提供する事で、スポーツを行ない楽しみ、そこから生まれる共感（共汗）や共鳴（共明）する力を、地域に持って帰って頂ければと思っています。壁はたくさんありますが、これからもへこたれずに頑張っていきたいと思っています。

このクラブは、けっして自分たちの楽しみの為にあるのではなく、地域の為に動いている事を忘れないでほしいと思います。会員の皆さんは「東大宮スポーツクラブの一員だ」という事を誇りに思ってください。

| 月  |                  | 火                    | 水                     |                       | 木   |                        |                       | 金   | 土                     |
|--|------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|---|------------------------|-----------------------|---|-----------------------|
|  |                  | ミニバレーⅠ<br>2, 4週      | 卓球Ⅰ<br>1, ②, 3, ④週    | 太極拳Ⅱ<br>2, 4週         | グラウンドゴルフ<br>1, 2, 3, 4週   | 親子幼児体操<br>1, 2, 3, 4週  | 太極拳Ⅰ<br>1, 3週         |  | バドミントン<br>1, 2, 3, 4週 |
| ミニテニスⅡ<br>2, 4週  | ソフトバレーⅡ<br>1, 3週 | 健康体操<br>1, 2, 3, 4週  | バウンドテニスⅠ<br>2, 4週     |                       |   | ミニテニスⅠ<br>1, 3週        | ソフトバレーⅠ<br>2, 4週      |   |                       |
|  |                  | バスケット<br>1, 2, 3, 4週 | 社交ダンスⅠ<br>1, 2, 3, 4週 | 太極拳Ⅲ<br>2, 4週         |   | ソフトバレーⅢ<br>1, 2, 3, 4週 |                       |   | 卓球Ⅱ<br>1, 2, 3, 4週    |
|  | ミニバレーⅡ<br>1, 3週  | ミニバレーⅢ<br>2, 4週      | 社交ダンスⅡ<br>1, 2, 3, 4週 | バレーボール<br>1, 2, 3, 4週 |  |                        | ダンベル体操<br>1, 2, 3, 4週 | ※施設が利用出来ない日は、中止となる場合があります。  |                       |

### クラブをお手伝いして下さる方募集

- 子供の好きな方
  - 写真が好きな方
  - 文章作りが得意な方
  - 会計処理が得意な方
  - とにかく動く事が好きな方
  - ともかく何かやってみたい方
  - やる気のある方・この地域が大好きな方
- 募集します！**



私たちと一緒に何か起こしていきませんか。  
こんなことしたらもっと子供たちも元気になるのに！  
こんなことしたら、もっと元気な町になるのに！  
そう思っている方、一緒に町おこしましょー！！

### 報告 <<宮崎市総合型地域スポーツクラブ協議会の動き>>

市内各地での設立、行政への提案・要望事項を設立準備中（4ヶ所）のクラブと共に、当クラブ事務局で協議しています。他のクラブの講座への参加や交流大会等が出来るといいですね！

### おめでとうございます。

8月20日 宮崎市地区対抗ミニバレー大会が行なわれました。4つの部門に、花ヶ島・村角・村角・北花ヶ島が出場し、49歳以下女子の部門で、村角が第3位、そして、50歳以上女子の部で北花ヶ島が優勝しました。男子も健闘しました。暑い中、本当にお疲れさまでした。本当におめでとうございます。

# 〈メタボリックシンドローム〉を知っちゃうか？

すぼくらじいさん言



世間で今騒がれちよる、「メタボリックシンドローム」という言葉を知っちゃうか？内蔵脂肪がたまっている上に、高脂血症や高血圧・高血糖などをいくつか合わせ持った状態を言う。中性脂肪値や血糖値などひとつひとつが「やや高め」と軽度であっても、油断は禁物じゃ。それらから、動脈硬化の進行が早まるかもしれん！

## 日本のメタボリックシンドローム診断基準

ウエストサイズ(へそのまわりで測る)  
男性 $\geq 85\text{cm}$  女性 $\geq 90\text{cm}$

上記に加え、次の1~3のうち2つ以上当てはまるとメタボリックシンドローム、1つ当てはまると予備軍と診断される。

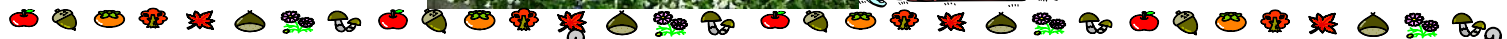
- 1、中性脂肪値 $\geq 150\text{mg/dl}$  かつ又は HDLコレステロール値 $< 40\text{mg/dl}$
- 2、最高血圧 $\geq 130\text{mmHg}$  又は 最低血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- 3、空腹時の血糖値  $\geq 110\text{mg/dl}$

内臓脂肪を減らす為には、やはり運動と食事だな！運動は、テレビを見ながらでも、歯を磨きながらでも出来るのじゃ。やる気が大切。どこかに出かけなくても出来ると思うぞ。自分の体は自分で守らなきゃな！食事もうっとり楽しみながら行なう事じゃな。勿論、油料理は少し減らす事じゃ。

DHC「みんなげんき？」参照



第11号でお伝えしましたが、クラブ事務局のまわりの草取りを行い、花壇づくりに挑戦しました。波島の井野さんの協力で、土や花の苗、野菜の苗をたくさん頂き、花壇づくりまでして頂き、すばらしい花壇が出来上がりました。花も勿論咲き誇りましたが、おくらやゴーヤがたくさん実りました。「おくら」って縦になるんですね。知りませんでした。皆さんも楽しみにして頂き、又、育ちの良さに驚かれていました。有り難うございました。



9月13日、久峰クラブの皆さんが視察にいらっしやいました。太極拳を体験されましたが、足元がフラフラ！これからも頑張ってください。応援します。



## 東大宮中学校野球部の皆さん、九州大会、お疲れさまでした。

野球部の保護者の皆さんより、下記のお礼のお手紙を頂きました。

皆様より多大なご協力を頂き、有り難うございました。初戦敗退でしたが、子供達も貴重な経験とすばらしい思い出を作る事が出来、大変感謝しております。これからも宜しくお願い致します

# 講座紹介



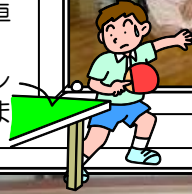
**バウンドテニスです。**バウンドを初めて、2年が経過しようとしています。狭いコートでなかなか難しいのですが、それなりの醍醐味があります。市民体育大会に出場し、賞状をもらいました。なんと新人の部で「第3位」！これからも頑張っていきます。普段は、東大宮B Tさんと一緒に行なっています。勿論、新人なので別々ですが。



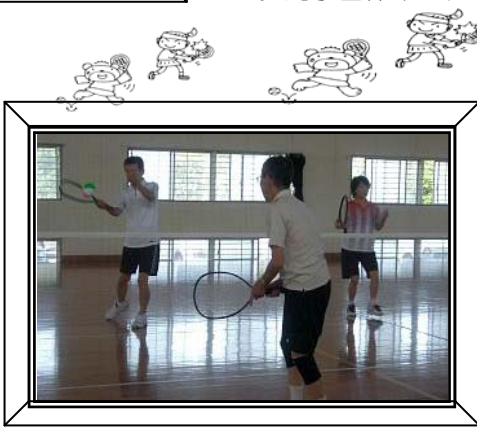
**太極拳です。**水曜日と木曜日に行なっています。(写真は、木曜日の方々)入門編をこなし、5人の方が、初めての登竜門 第5級に挑戦し、見事に合格しました。次も頑張りたいと言う事です。色とりどりのTシャツで、身も心もうきうき!! 皆さんも仲間になりませんか。



**卓球です。**50代から70歳代まで、元気に頑張っています。健康の為に、汗をかいています。珍プレーに大笑い!!いつも楽しく笑いの絶えない講座です。試合に出る事もありますが、とにかく卓球を大いに楽しんでいます。昼と夜の部の方と一緒にレディースの卓球の試合に出ました。見事団体第3位!



**ミニテニスです。**生涯スポーツの一つとして宮崎市が取り組んできたスポーツです。スピードはテニスほどありませんが、テクニックが必要なスポーツです。カットボールは、想像を超えた動きをします。ラケットさばきも見事です。高齢者向けとは言えないほど!挑戦してみませんか?



# 体力の向上により生活習慣病の予防効果も高まる

体力には、持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などが含まれていますが、生活習慣病予防との関係が明らかで、かつ国民が実施し、自己評価することができる「持久力」と「筋力」に着目。「持久力」「筋力」が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなるため、「運動を行って、これらの体力を向上させることにより、生活習慣病を予防する事が期待される」としています。

持久力を高める運動には、速歩、ジョキング、自転車、エアロビクス、水中運動などが適しているとされ、これから運動を始める人に対しては、手軽な速歩をお勧めします。又、筋力を高める運動としては、自宅でも手軽にできるスクワット（大腿部前面、大腰筋）、ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）、腕立て伏せ（胸、腕）が良いとされています。

日常生活においては、階段や坂道の上り下りなどで筋力の向上が期待できますので、エスカレーターやエレベーターを使わず、階段等を利用するようにしましょう。

又、運動を安全に行うためには、自分の体力に応じた運動をする事が大切な事ですから、自分でできる簡単な体力の評価方法（右表）で自分が同年代の体力レベルに達しているかどうかをチェックしましょう。

持久力については、3分間「ややきつい」と感じる速さで歩き、その距離を測定。測定した距離（m）が、表2の性・年代に対応する距離以上の場合は、生活習慣病予防の為に目標となる持久力にほぼ達していると判断することができます。「筋力」については、いすの座り立ちを10回行い、ストップウォッチで時間を測定。測定した時間（秒）が表3の「普通」または「速い」に該当する場合は目標となる筋力に達している事になります。

表2●持久力(3分間歩行の距離)の評価 (単位 m)

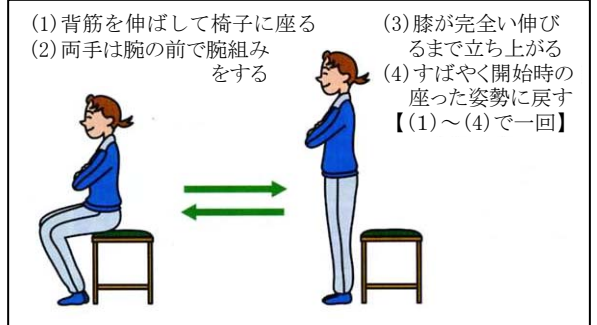
|    | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 |
|----|------|------|------|------|
| 男性 | 375  | 360  | 345  | 330  |
| 女性 | 345  | 330  | 315  | 300  |

※3分間「ややきつい」と感じる速さで歩き、その距離を測定する

表3●筋力(いすの座り立ち)の評価 (単位 秒)

| 年齢(歳) | 男性    | 女性    |
|-------|-------|-------|
|       | 普通    | 普通    |
| 20~39 | 7~9   | 8~9   |
| 40~49 | 8~10  | 8~10  |
| 50~59 | 8~12  | 8~12  |
| 60~69 | 9~13  | 9~16  |
| 70~   | 10~17 | 11~20 |

※いすの座り立ちを10回行い、その時間を測定する



活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えて、身体機能が活性化する。それによって糖や脂質の代謝が活発となり、内蔵脂肪が減少する。その結果、血糖値や脂質異常などの改善が図られ、生活習慣病の予防につながると考えられている。

「健康づくり」9月号より抜粋

## あとがき

秋・食欲の秋・・・あー又、太ってしまう。夏はビールがおいしくて、秋は果物がおいしくて、つい食べ過ぎてしまう。「ダイエット」しなきゃと言いつつ、手が出てしまう。「その分運動すればいちゃが！」と自分を納得させながら・・・しかし、食べた分のカロリーを消費する事は、それはそれは難しい事！しかし、頑張らねば！何より自分の事だ！メタボリックシンドロームと生活習慣病にならない為にも、日常の生活が大切ですよ！メリハリのある生活を心がけよう！！頑張ろう！！エイエイオー o(^o^)o!