



# 東大宮すぽくら通信

第24号：平成21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

## 一人一人の力の大切さ

皆さん「マンパワー」という言葉を知っていますか？そのままの「人の力」です。今、宮崎市では、「まちづくり推進委員会」を設立し、委員さんやボランティアさん達をたくさん募集しています。「地域の事は、地域の力でどげんかしなさい」と行政の声が聞こえてきます。地域の多くの課題を解決するのは、今や行政ではなく、そこに住む住民に委ねられています。行政を批判するわけではありませんが、「自分達の地域は自分たちの手で守り発展させていく」それを、「まちづくり推進委員」という形で行政が住民に喚起を促しているように感じます。そういう時代になったのかもしれない。だからこそ皆さんの力が必要になってきているのです。今、地域に期待されているものが、「マンパワー」だと思います。「一人一人のパワー」です。一人一人のパワーは小さいですが、みんなが集まれば、すばらしい力が発揮出来ると思っています。例えば、今年からクラブとまちづくり推進委員会の環境保全部会が一緒に行なっている新別府川堤防の草刈りです。東大宮地区のほぼ中央を流れる新別府川の堤防を、花の咲き乱れる堤防にしようと、今年は延べ200人以上の方が草刈りや種蒔き等頑張っています。一人では中々出来ない作業です。でも皆さんの思いと力が一つになる事で出来るのです。多分この秋には堤防に美しい花が咲く事でしょう。

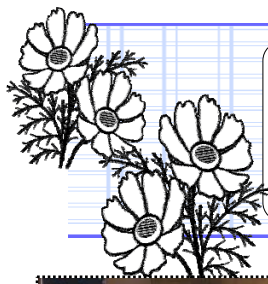
これこそ「マンパワー」そして地域づくりの始まりだと思います。

東大宮スポーツクラブは、平成15年8月に設立し7年目に入りました。これだけ継続できたのも、皆様の「マンパワー」のおかげと感謝しています。

市やスポーツ振興くじtotoの補助金等で行うにかここまで運営してこれました。しかし、ここからが正念場です。全国では2,900以上のクラブが立ち上がっていますが、クラブ単独で運営出来ている所はほんの一部のみです。上手く運営出来ているクラブは、ほとんどが行政の支援(指定管理・受託事業・施設優先使用等)の有る所です。宮崎市では、総合型地域スポーツクラブへの取組が遅れていますので、これから、行政との様に連携していくかが、大きな課題となってきます。でも、皆さん一人一人の力や思いが私たちの力となって解決できるのではと思っています。

私たちは「このクラブは素晴らしいものだ」と言う確信を持って活動し、指導者は、「継続の力の素晴らしさ」を信じ、又会員の皆さんは、「愉快的素晴らしい時間」を共有する為に活動している。それぞれの思いがマンパワーに繋がっていくのではないのでしょうか。クラブで繋がっている一人ひとりが素晴らしいと思っています。これから先、東大宮スポーツクラブで活動する事が、皆さんのライフワークの一つになればと思っています。





8月に新別府川堤防治いの草刈りを行い、まちづくり推進委員会の環境部会の方と一緒にコスモスの種まきをしました。きれいに咲いてくれるか心配ですが。ボランティア随時募集しています!! 皆様のマンパワーを期待しています。ひとりでも多くの方の登録をお待ちしています。

## 介護予防運動教室

21年度後期が スタートしました。

- 月曜日・波島公民館
- 木曜日・花ヶ島公民館  
北花ヶ島公民館
- 金曜日・村角公民館（公民館工事の為、1月から開催）



それぞれ、午前9時30分からです。直接会場までお越し下さい。お待ちしております。

介護予防運動教室は、市内で40ヶ所開かれています。花ヶ島運動教室は、モデル会場に選ばれ、県立看護大学のプログラムで体操を行なっていく事になりました。

又、定期講座の健康体操講座（火曜日午前10時～）は、宮崎大学医学部と手を取り合い、皆さんの健康をドクター側からもサポートしていただく事に成りました。これからも頑張っていきましょう。

「継続は健康なり」

## お知らせ

夢印たまご村  
・元気湯杯  
ミニバレーボール大会  
平成21年11月23（月）

参加申し込み・詳細については、クラブ事務局まで連絡ください。





# 会員募集中



## クラウンドゴルフ

曜日 \* 火・木・土曜  
 時間 \* 午前9時半～  
 場所 \* 向陽園  
 月会費 \* 600円

## 川柳

曜日 \* 第2水曜  
 時間 \* 午前9時半～  
 講師 \* 間瀬田紋章 先生  
 場所 \* クラブ茶和室  
 月会費 \* 500円

## ソフトエアロ

曜日 \* 毎週火曜  
 時間 \* 午後1時～  
 講師 \* 黒木尚美 先生  
 場所 \* 村角公民館  
 月会費 \* 1000円  
 ※託児は相談に応じます

## ソフトバレー

曜日 \* 第2・4木曜  
           \* 第1・3月曜  
 時間 \* 午後1時半～  
 場所 \* 東大宮コミセン  
 月会費 \* 300円

## 卓球

曜日 \* 第2・4水曜  
 時間 \* 午前9時半～  
 場所 \* 東大宮コミセン  
 月会費 \* 600円

## ミニバレー 初心者の部

曜日 \* 第2・4火曜  
 時間 \* 午前9時半～  
 場所 \* 東大宮コミセン  
 月会費 \* 300円

## 社交ダンス

曜日 \* 第1・2・3水曜  
 時間 \* 午後8時～  
 講師 \* ヤスモトダンス  
 場所 \* 東大宮コミセン  
 月会費 \* 1,000円

## 卓球(夜の部)

曜日 \* 毎週土曜  
 時間 \* 午後8時～  
 場所 \* 東大宮中学校  
 月会費 \* 600円

## ミニテニス

曜日 \* 第2・4月曜  
           \* 第1・3月曜  
 時間 \* 午後1時半～  
 場所 \* 東大宮コミセン  
 月会費 \* 300円

詳しくは、事務局まで (TEL 20-6122) 待つてマースv(^o^)

# コーディネーション運動

③

## 子ども達が変わる！？

### それはなぜでしょう・・・・・・・・

# 子ども編

コーディネーション運動（以下COT）について、今回は**子ども編**です。  
1回目にご紹介した「7つの能力」（運動能力を7つに分析）、これを取り入れることで、運動能力以外にもいろいろな効果が期待できるというお話です。

COTを続けるとなぜ子ども達が明るく積極的になり、なぜか落ち着いてくると、お母さんたちは不思議そうに声を揃えておっしゃいます。

それは、COTには昔遊びの中にある大切なエッセンスが詰め込まれ、想像性と創造性がたくさん盛り込まれた運動遊びだからなのです。他人と比べられず、「正解」もなく、その上結果も求められず、肩の力を抜いて思いっきり楽しむ良質の時間の中で、子ども達が小さな「やったあ！」「できたあ！」の成功体験を繰り返し、自己効力感をたくさん味わう自由でリアルな時間なのです。

大人達は、子ども達に「やっタネ！ できタネ！ たのしかったタネ！」と幸せのタネを蒔くのがお仕事。一緒に感動する事、そして、一緒に喜ぶのがお仕事です。

「芽を育てる力は子ども自身にある」と確信できる至福の時を大人も子どもも感じた時、未来への希望が膨らみます。

コーディネーション運動は、とても楽しいのでどんどん動き回り、自然に運動量が多くなります。いろいろな友達と協力したり、競争したりと関わり合いながら、身体を動かすことで、子ども達のコミュニケーション能力が養われ、相手の気持ちが分かる優しい心が育まれています。

さまざまな種目の中でコーディネーション運動を取り入れ、これからいろいろなスポーツを行っていく上での基礎となるバランスのよい運動神経を、楽しく身につけていくことができます。

### あとがき

ようやく秋の気配が感じられる今日この頃になりました。先日、幼稚園の運動会が行なわれました。子ども達の懸命な姿は、愛らしくて・・・・この子達が、豊かに暮らせる様な地区にしたいですね。人も自然も優しい地区に。この子達の未来を決めるのは、自分達大人だと、子育てを終えて、つくづく思います。お父さん、お母さん、力まず頑張りましょうね。

