



東大宮すぽくら通信

第52号平成28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

宮崎国体に向けて



熊本大地震に続き、台風の大きな被害。北海道や東北の台風被害と、この8月、9月は大変な日々が続いています。宮崎もかつては台風のメッカと言われていました。十数年まえの台風を思い出します。



昨年この10月号で「平均寿命」「健康寿命」そして「寝たきり期間」について記述させて頂きました。平均寿命から健康寿命を引いた期間を「寝たきり期間」と呼びその期間が最も長い国がこの「日本」だということ。それだけ医学が発達し生活環境が良くなっている証拠だとは思いますが。しかし健康寿命は決して世界一ではありません。敬老の日を迎えた9月、体育の日を迎える10月、健康であり続けたいものだと思います。



ところで、2巡目の宮崎国体はいつ行われるかご存知ですか。東京オリンピックは、平成32年ですが、身近に行われる「宮崎国体」は、平成38年、つまり10年後に行われます。それに向けて、県や市は動き始めています。昨年、選手育成の為に「宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト事業」を立ち上げ、世界や全国で活躍できるアスリート育成を目指し、県内の小学4年生と6年生を対象に2度のオーディションを行い51名の子供たちが認定され、月1回から2回の育成プログラムを受けています。



東大宮中校区からも2名の小学生がオーディションに受かり、頑張っています。本年度も2期生の募集が行われています。又、この東大宮校区から選べると良いなあと思っているところです。

宮崎市においても、県とは多少内容は異なりますが、アスリート発掘事業を行う予定です。

これらの子供たちが次の宮崎国体で活躍することを願っています。

さて中高年の私たちは、この国体の為に何ができるでしょうか。・・・健康でいることではないでしょうか。健康であれば、子供たちの頑張りを応援することができます。ボランティア活動もできるのではないのでしょうか。先に記述しました「寝たきり」でテレビ観戦をするのではなく、せっかく宮崎であるのですから、自分の足で会場まで行き、大きな声で声援を送りませんか。その為にも健康で！！

東大宮スポーツクラブでは、“寝たきり期間”ゼロを目指した『ピンピンころり』を理想として活動しています。健康で長生きする為には、規則正しい生活と定期的な運動、そして仲間づくりや地域づくりに前向きに参加することではないでしょうか。

日々の生活の中で、日々の動きの中で意識して体を動かしてみませんか。掃除しながら、買い物に行きながら、テレビを見ながら、お風呂に入った時、少し身体を意識するだけで違ってきます。

ちょっと早起きして、朝のラジオ体操に挑戦も良いかも・・・





終了しました!!

夏期ラジオ体操

みんなの体操会



8月6日(土) 会場：東大宮小学校
今年も行いました!!途中から突然の雨。それでも180名の笑顔と元気の良い掛け声で最後まで体操を行うことができて良かったです。
ありがとうございました。

(東大宮地区体育会主催)



来年も開催予定!!
お会いできるのを楽しみにしています♪



行事のお知らせ

- ◆10月16日(日)
ビーチボールバレー大会予選会(地区体育会主催)
会場*東大宮小
- ◆11月6日(日)
第3回 東大宮地区運動会 (3自治会参加)
会場*東大宮小学校 運動場
- ◆11月23日(火・祝)
第20回 東大宮スポーツクラブ ミニバレー大会
《夢印たまご村杯》
- ◆12月1日(水) ※予定
第32回 健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会
会場*市民の森 西公園

宮崎市地区対抗駅伝大会

《選手(成人男女)を募集中!》

日程 * H29年1月15日(日)

場所 * 生目の杜 陸上競技場

毎年行われる市地区対抗駅伝大会です。
速さは問いません。詳細はクラブまで。
(東大宮地区体育会)

2016 ITUトライアスロン・ワールドカップ

～応援ウォーキング大会～

10/29(土)トライアスロン・ワールドカップの応援ウォーキング大会を行います。コースは、シーガイア立体駐車場からみやざき臨海公園まで(約2.8km)を歩きトライアスロン会場で応援を兼ねたスタンプラリー(約4.4km)になります。(歩く距離 合計 約7.2Km)
詳細は宮崎市スポーツ推進委員協議会 ☎20-6122まで

～9月、クラブは取材ラッシュでした♪～

- MRT みらい・みやざき まなび隊 TV取材
「中学生バドミントン教室、ロコモ予防運動教室」
- 鉾脈社 生きがいづくりの特集
「バウンドテニス(水曜日 午後の部)」
- 宮崎日々新聞 敬老の日特集の写真撮影
「ミニバレー(土曜日 夜の部)」

宮崎市で総合型地域スポーツクラブ、そして東大宮スポーツクラブが少しずつ注目浴び始めたかな??
生活の中にスポーツが当たり前になるよう頑張っていきます。



会員募集

※クラブの講座は全て無料体験できます
お気軽にお問合せ下さい。



ソフトバレー (夜の部)

曜日：木曜日(毎週)
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：600円

幅広い世代で練習をしています。
初心者から経験者、久しぶりにバレーをしたい方等、一緒に汗をかいて楽しみましょう！初心者大歓迎！

バレーボール

曜日：水曜日(毎週)
時間：午後8時～
場所：東大宮小学校
月会費：400円

老若男女揃っています。これからバレーを始めたいと思っている方も大丈夫。体を動かすことを楽しむ為のバレーをしています。

ロコモ予防運動教室

曜日：水曜日(第1～4週)
時間：午後6時～
講師：理学療法士
場所：野崎東病院
月会費：1,000円

年とっても、元気よく歩きたいですね。筋力を低下させない為にも40代からの対策がオススメ。やって良かったと思うこと間違いなし!!

転ばない体づくりの為に～

参加できる日に公民館までお越しください♪

28年度 後期

健康運動教室

波島自治公民館 10/3～
毎週月曜日

大島自治公民館 10/4～
毎週火曜日

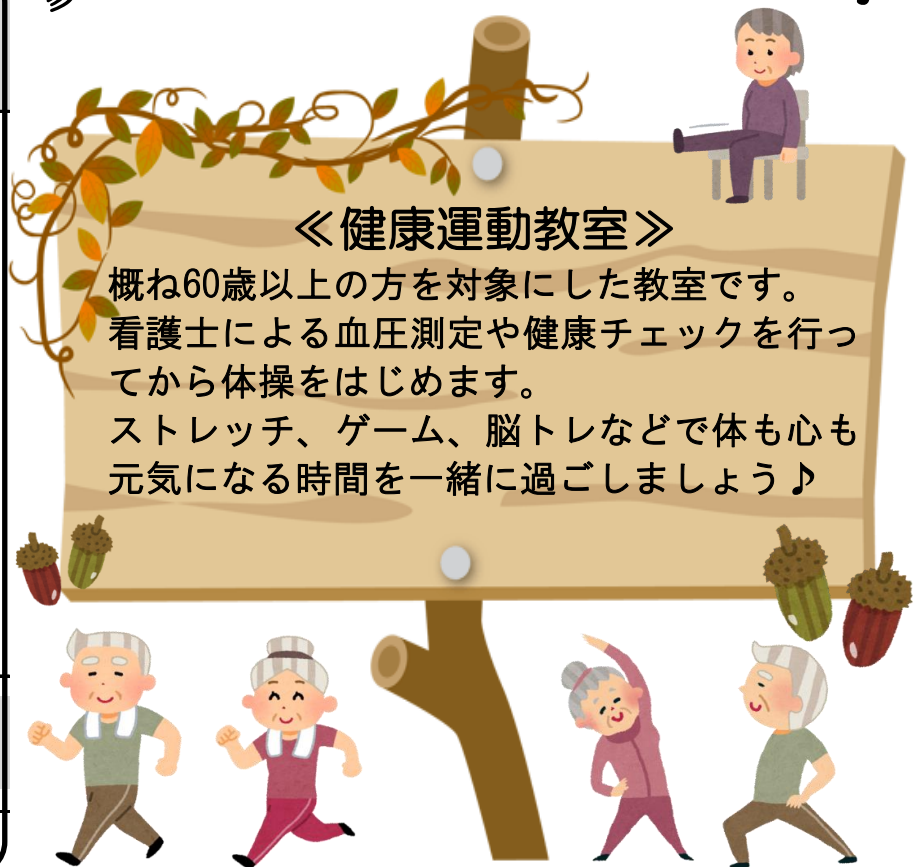
火切塚自治公民館 10/5～
毎週水曜日

花ヶ島自治公民館 10/6～
毎週木曜日
北花ヶ島自治公民館

村角自治公民館 10/7～
毎週金曜日

時間：午前9時半～血圧測定
午前10時～体操

全教室、参加費200円が必要です





こどももいっしょ
家族といっしょ
みんなといっしょ
いっしょ Issho

キッズジュニア部

Issho



東大宮スポーツクラブは、子ども達に動ける楽しさ、スポーツの楽しさを伝える為にたくさんの教室を行っています。

楽っ子クラブ(複合運動教室：東小学校・東大宮小学校)、ボール運動教室、誠心館 剣道教室、アスリート教室、サッカー教室(キッズ・ジュニア)、バドミントン(中学生・ジュニア)卓球、こども英語教室

★詳細は東大宮スポーツクラブ

☎20-6122

いつでも無料体験できます♪



宮崎スポーツ少年団
宮崎ブロック大会

6/18北部記念体育館で開催

小学生4名が出場してきました。

「出場している子ども達を見て、とても刺激をもらいました。長く剣道をしている子ども達は、礼儀正しさなど作法がしっかりしていると感じました。」そんな感想をいただきました。

練習を休まず頑張ることで、自ずと力がついてくると思います。指導者、クラブ、保護者も一緒に子ども達をサポートしていきます!!!



宮崎県中学生バドミントン
夏季選手権大会



8/27~8/28

高鍋町総合体育館で開催

中学生バドミントン教室の男子3名、女子10名(東大宮中)が初心者の部で出場しました!初めてまだ4ヶ月ながら、170名参加の中、ベスト16に2名。2回戦突破の子ども達も数名。其々ベストを尽くしてきました。

夏休みも暑い中、たくさん汗をかいて頑張ってきた子ども達。徐々に上達してきています。これからも様々な大会に出場して経験を積み、嬉しい報告をしていきたいと思えます!

応援よろしくお願ひします♪