



# 東大宮すぽくら通信

第64号令和元年10月発行  
NPO法人東大宮スポーツクラブ  
〒880-0837  
宮崎市村角町灰作1408-14  
Tel (0985) 20-6122  
Fax (0985) 48-6133  
<http://higashiomiya-sc.com/>



ワールドカップを前に「ノーサイド」という番組が行われています。ラグビーの試合で使われる言葉ですが、皆さん意味をご存知ですか？

番組の中で、チーム内の紅白戦、「試合が終われば家族だ」とありました。正に「ノーサイド(試合終了)」の精神だと思います。試合終了後は、敵味方関係なく相手を讃える事だと私は思います。

又、ラグビーには有名な「One for all, All for one」という言葉があります。「一人は皆の為に、皆は一人の為に」と言われていますが、実は「一人は皆の為に、皆は勝利(目的)の為に」が真意だそうです。「全員で勝つために一人ひとりが全力で役割を果たす(五郎丸氏言)」ラグビーは色々なタイプの選手で成り立っています。背の高い人、低い人、足の速い人、身体大きい人、痩せている人等これらの色々なタイプの選手がそれぞれの役割を果たしトライを取りに向かって行きます。「見返りを求めず、誰かの為に無心に頑張る」そして「全員で勝利を掴む」素晴らしい事だと思います。いよいよ、ワールドカップが始まります。6月8日に代表になられた2名の選手が体力測定の為に東大宮小学校に来られ、当クラブのラグビー教室の子ども達は、サインを貰いました👏 これからの活躍期待します。

## 子ども達よ！運動してるか？

文部科学省の報告によれば、20年前に比べると「走る/飛ぶ/投げる」等の基本的な運動能力が低い水準にあると言われています。1週間の総運動時間が60分未満の子が増えているそうです。現代の社会環境の変化からか外遊びが安心して出来ない状況が引き起こしているのかもしれませんが。そこから、体力の低下だけでなく肥満、各種アレルギー、不定愁訴、ストレス増加などによる心の問題にも影響を与えていると言われています。

子ども時代の身体活動は、大人になってからの身体活動にもつながり、健康にもつながっていきます。又、子どもの頃に身体をたくさん動かしていた人は、大人になっても身体を動かす事が苦にはならないと言われます。『たくさん運動や外遊びをする⇒夕ごはんが食べれる⇒ぐっすり眠れる⇒早起きできる⇒朝ごはんをしっかり食べれる⇒体も頭も目覚める⇒集中して勉強できる(ACPより)』という連鎖が期待できます。運動しやすいこの時期(運動会も有りますが)たくさん外で遊び、たくさん食べて、しっかり勉強も！

勿論、大人の方も一緒に外で遊びましょう。

第2回九州大会開催

第2回総合型地域スポーツクラブ  
グラウンドゴルフ交流大会in宮崎(2019)開催

日程：12月6日(金)午前9時 開会式 ※詳細は、クラブ事務所(20-6122)まで  
場所：KIRISHIMAヤマザクラ宮崎県総合運動公園・運動広場(雨天時：KIRISHIMA木の花ドーム)



# 令和元年スタートした講座です。ちょっと覗きに來ませんか～？

## よくばいサーキット

一般 高齢者 健康体操

曜日 ★ 金曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午前9時半～10時半  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 月会費 ★ 2,000円

有酸素運動・筋トレ・調整・ストレッチ。話題のサーキットトレーニングを行い、はつらつと暮らせる身体づくりを目指すよくばりな教室です。ご自分のペースで「自分のための」身体づくりをしていきましょう。

## 健脳元気体操

高齢者 健康体操

曜日 ★ 水曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午後1時～2時  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 月会費 ★ 2,000円

身体を軽く動かす事は脳が刺激されストレス解消にもってこいです。身体と脳はつながってます。軽～く、楽しく身体を動かしながら「脳トレ」を行うと、気持ちウキウキしてきま～す。目指そう!身体も元気!! 心も元気!!

## 太極拳 入門コース

一般 高齢者 運動

曜日 ★ 木曜 (第1・3週)  
 時間 ★ 午前9時15分～10時15分  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 月会費 ★ 600円

太極拳をしたことのない「はじめて」の方を対象にした「太極拳入門コース」です。太極拳はゆっくりとした動きですが、脚や腰、身体の軸がしっかりしますよ。脳トレにも良いかも!!

## baby-baby Baby & 保護者の遊びの時間

親子 体操

※首がすわった頃から  
2歳までの赤ちゃん対象

曜日 ★ 火曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午前11時～12時  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 会費 ★ 500円/回

子育て真っ最中の保護者の方の居場所づくり、また子育てを楽しむヒントの提供の場として開設しました。Babyちゃんと一緒に遊んで親子の絆を深めましょう。保護者の方もちょっとだけリフレッシュ出来ますよ!!

## 4・5・6年英文法教室

子ども 学習 ※小学4年～6年対象

曜日 ★ 水曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午後6時～7時  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 月会費 ★ 3,000円



リスニング・ライティング・スピーキングを中心に中学校に向けて英文法のスキルを身に付けていきます。

※定員残りわずか!!!

## 6年 算数教室

子ども 学習 ※小学6年対象

曜日 ★ 水曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午後5時～6時  
 場所 ★ 東大宮スポーツクラブ  
 月会費 ★ 3,000円

学校のカリキュラムに沿って理解度の再確認をしながら学習を進めていきます。「あ～そうか!こうすればいいんだ!」とわかり始めると、面白く楽しくなってくること間違いなし!!

## Jrバレーボール new

子ども スポーツ ※小学3年生～6年生対象

曜日 ★ 木曜 (第1週～4週)  
 時間 ★ 午後5時15分～7時  
 場所 ★ 東大宮小 体育館  
 月会費 ★ 1,500円



小学生のバレーボール教室が始まりました。少年団とは違うので親の当番などは一切ありません。バレーをさせてみたいけど、と躊躇していた保護者のみなさん、楽しいバレー教室です。

## 宮崎市から指導者派遣されます 健幸運動教室 後期日程

開始日	曜日	会場
10/7	月曜	波島自治公民館
10/8	火曜	大島自治公民館
10/9	水曜	火切塚自治公民館
10/10	木曜	花ヶ島自治公民館
		北花ヶ島自治公民館
10/11	金曜	村角自治公民館

全教室  
 時間: 午前9時半～、参加費300円が必





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



## ラグビー祭に出場しました！！

小学1. 2年生の部は、優勝！  
3. 4年生も5. 6年生も大活躍！



向陽園で練習しています。  
遊びに来てください。

## ★ガールズダンス大活躍！

今年度は地域の夏祭りやイベントにたくさん出演させていただきました。  
回を重ねるごとに皆とても上達しています。  
あなたも一緒にLet's dance(^^♪



## ★JOY FMキッズサッカー大会に出場！

8月25日(日)22チームの参加でした。幼稚園生の大会です。小さな体で一生懸命にボールを追いかけます。この中からJリーグ入りする子がでてくるかも?!



## わくわく学ぼう！

### プログラミング無料体験教室

2020年度より、小学校でもプログラミング教育が導入されます！来年度からなので、特に6年生は、この機会に体験してみませんか！  
※詳しくは、お問い合わせください!!

National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風をおこそう



この活動は「子どもゆめ基金助成金」で運営しています

## 中学生バドミントン講座



春季大会にて (1~3年生)

開講4年目になり、新1年生の男子5名・女子12名が入会しバドミントンを楽しんでいます。3年生は受験勉強に入るまでの活動となりますが、高校生になり社会人の講座に参加してくれている子もいます。地域の中でいつでも参加できる場所でありたいと思います。現在籍の1、2年生は中学校秋季大会があります。団体戦・個人戦を精一杯頑張れるよう応援していきます!!  
中学校運動会の部活動紹介でも堂々と行進しました。