



「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」

# クラブ新聞

令和2年2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

<https://higashiomiyaasc-miyazaki.jimdofree.com/>

E-mail [hsc@silver.plala.or.jp](mailto:hsc@silver.plala.or.jp)

## 東大宮スポーツクラブの思い

人は、普段元気なときは、健康にあまり気を使わないものです。病気になったり健康診断で数値が悪かったりして、初めて健康を意識する人が多いのではないのでしょうか。普段運動をしている・していないで、健康に差が出ることは分かっていますが、一人で運動を続けることは、難しいものです。そんな時、身近で気軽に参加できるスポーツクラブが在れば、如何でしょうか？みんなと一緒に運動することで仲間が増え、楽しみが増え、継続に繋がるのではないのでしょうか。今、その仲間が、時には飲みながら語り、時には、新別府川のゴミ拾いや堤防整備をしたり、イベントのお手伝いや講座運営のお手伝いをして頂いています。このクラブを会員さんみんなで盛り上げて頂きたいと考えています。クラブは皆さんの元気で長生き「ピンピンコロリ」のお手伝いも行っています。

## 東大宮スポーツクラブの現状

設立して17年目で、会員数がやっと600人を超えました。大人と子どもがほぼ半々です。子どもは男子が少し多いですが、大人の男性は4分の1です。やはり平均寿命の違いは、この辺からも理解できますね。

大人の講座は、健康体操系とスポーツ系が半々で、文化系が少々です。子どもについては、週に1回の講座が主ですが、2つ3つの講座に参加している子もいます。子どもの時は、体づくりの為に、いろんな種目を楽しんで貰えたらと考えています。子どもの頃に運動をしない子は、大人になってもしない人が多いそうです。以前、小学5、6年生にアンケートを取った時、運動をしない子・やめた子は、やり過ぎを嫌ってが主な理由でした。今クラブでは誰でも参加しやすい講座を提供した事で、300人近い子供が参加しています。

## 東大宮スポーツクラブは、みんなで作るクラブです！

設立1年後の子どもの会員は、全体の2割しかいませんでした。理由は、指導者が居なかったことです。4、5年前から地域の方も子ども達の為に、手伝ってくれる人が少しずつ増えてきて、子どもの会員が増え、5割を占める様になりました。子どもたちは、みるみる成長していきます。そのお手伝いが出来る楽しみを一緒に味わいませんか。メインの指導に限らずサブの指導でも、週に1回、1、2時間程度のお手伝いが出来る人を募集しています。また、大人の講座でも、担当者が休んだり、遅れたりするときや準備・片づけなど、お手伝いをして頂ける方を募集しています。また、クラブ運営のお手伝いが出来る方も募集しています。

新別府川堤防の整備のお手伝いも「暇な時は、手伝えるよ」と言う方も、是非、ひと声かけてください。（今の新別府川堤防は、散歩やジョギングの出来る堤防に変身しています）

## 今、クラブでは、下記の物を集めています！

### ・グラウンドゴルフのクラブ

体育会やクラブの大会で初心者の方へ貸出用として

### ・ヘルメットや肘やひざ当てのプロテクター

スケート体験会などで怪我防止用として

### ・ストライダー

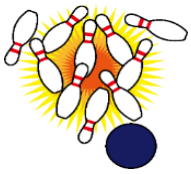
自転車乗りの練習用貸出として

### ・ランドセル

カンボジアへの寄贈用として



## 大会・イベント案内



### ★第5回ボウリング交流会★ 3月14日 (土)

場所▶エースレーン 集合時間▶17時 ご家族での参加大歓迎！

参加待ってます!!

### ★東大宮スポーツクラブ総会★ 4月29日 (水)

場所▶スポーツクラブ 時間▶10時~11時15分終了予定

総会后、懇親会(会費1,000円)を行います。沢山のご参加お願い致します！



### ★ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークin宮崎★ 5月5日 (火)

場所▶宮崎臨海公園 時間▶8時30分受付(9時~11時半終了予定)  
ゲームやクイズに参加しながらのウォーキング♪全員に参加賞あり！



## イベント・結果報告

### ★全国小学生ラグビー大会★

富田浜運動広場にてラグビー予選会があり、4~6年チームが参加しました。惜しくも得失点差で決勝リーグには進めませんでした。週1回のみでの練習チームとしては、大健闘でした。来年は、本気で全国狙います!! (コーチ談)



### ★第4回新別府川ジョギング大会★

きれいになった堤防を年少さんから60代の方まで約100名の皆さんが走り抜けました!!



### ★アイススケート体験ツアー★

天候不良のため、2月1日に延期されました。約20名の子供達が参加しました！滑れるようになったかな??



### ★五常育成剣道大会★

練習日の少ない中で、正々堂々とした戦いでした。勝ちを得たことは、今後の励みとなることでしょう！

小さな剣士たち、応援してください。





## ママさんバレーボール大会



2月9日にママさんバレーボール大会がありました。8チームが参加し、熱戦が繰り広げられました！！クラブチームも出だし好調でしたが、、、体力と気力がもたず、敗れてしまいました。悔しさをバネに練習します！！（キャプテン談）



今回の

輝ら★ビト



## 『社交ダンス』 安本 勝 先生

今回は社交ダンスの安本先生にインタビューさせていただきました。クラブ講座以外にも月曜から土曜まで、教室やサークルなど指導されているパワフルな先生です！！



- ①クラブでの指導歴・・・17年目
- ②やりがいを感じる時はどのような時ですか？
  - ・初心者の方が、ステップなど出来るようになり、踊れるようになったとき。
- ③心がけていること
  - ・マナーやエチケットを重んじながら（態度・言葉）優しく丁寧に接するよう心掛けています。
- ④これからどのような方に講座に来て欲しいですか？
  - ・若い人にも社交ダンスの楽しさを知ってほしいです。ぜひ、体験に来てください。



教室に入ってまず感じたことは、皆さんの姿勢の良さです！背筋がピシッと伸び、若々しい印象を受けました(\*^-^\*)  
宮崎県の社交ダンスの会長もされている安本先生。  
健康づくり・仲間づくりのために社交ダンス始めてみませんか？

## 『太極拳』 佐藤 ヒデ子さん

- ①会員歴 17年
- ②始めたきっかけは何ですか？
  - ・公民館講座で始まったので参加しました。
- ③続けている理由は何ですか？
  - ・基本の24式から、扇を使ったり、剣を使ったりの演武も多く、それを覚えることで、脳トレ筋トレの効果があると思っています。
- ④入って良かった事は何か？
  - ・毎年、ねんりんピックがあるし、地区のおまつり・敬老会などで発表の機会が多いことです。

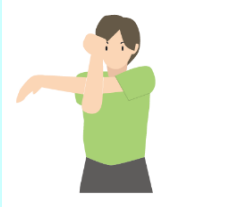


# ピンピンコロリを目指して

寒くなるとどうしても活動範囲が狭くなり動きがとどまってしまうがちです。そうすると感じるのが『肩こり』です。

つついと同じ姿勢(悪い姿勢)でいたり、パソコンやスマホなどをよく使う現代では、眼精疲労からくる肩こりもあるようです。日頃から運動をされている皆さんでも、この時期、肩こりを感じることも多いのではないかと思います。簡単なストレッチを日々の暮らしの中で取り入れてみましょう。

## 肩こりストレッチ



### 肩と上背部

\*伸ばす方の腕を体の前でクロスさせ、反対の腕でクロスさせた腕を体に引きつけます



### 肩と上腕

\*伸ばす方の腕を後ろへ回します  
\*反対の手でひじをつかみ、下へひっぱります



### ① 前腕

\*伸ばす方の腕を体の前に伸ばします  
\*反対の手で手のひらをつかみ、手前に引っ張ります



### ② 前腕

\*手の指先を足に向けて手をついて、四つんばいの姿勢になり、身体を後ろに引く



### 肩周辺

\*四つんばいの姿勢から胸が床につくように、腕を伸ばします



### 首と肩周辺

\*体の後ろで手首を握って引っ張り、同時に首を同じ方向へ傾けます



### 肩周辺

\*手で頭を押さえて、横に倒します



### 首と上背部周辺

\*頭の後ろで手を組み、両手で頭を押し、頭を前に倒します



## 新別府川クリーン作戦状況

今年も、菜の花が咲きました。3月の初めが、満開かな？



キレイになりました

2月11日・12名参加で堤防整備

