



東大宮すぽくら通信

第70号 令和3年8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
 E-mail hsc@silver.plala.or.jp

柔らかくしなやかに動くための「体幹」

体幹は、身体の中心部全体の総称で上肢や下肢を動かす為の中心であると言われます。竹が風に吹かれて揺れている状態は、竹の「幹」が弾力を保ちながらしなやかに曲がる様子が浮かんできます。竹のようにしなやかに動くことは、下半身を安定させることプラス体幹が使えることが必要になってきます。

体幹は、人の体だけの問題ではありません。この社会において、「基本となるところ」がしっかりしていないといろいろな揺らぎに対して対応が出来ないと思います。

クラブにも基本理念があります。「健康づくり 仲間づくり 地域づくり」あちらこちらで言われる言葉ですが、この3本の柱を中心にクラブは19年間活動してきました。「コロナウイルス感染症」というウイルスに惑わされている現代社会ですが、クラブもこの現状に負けず、いろいろな支援や対策を施しながら、地域の皆さんの「健康づくり 仲間づくり 地域づくり」に頑張ります。

令和3年度も、コロナ感染症対策の為、皆さんをお呼びしての総会は中止しました。昨年度はコロナ対策補助金もあり、どうにか運営することができました。

【令和2年度収支決算書】

| 【収入の部】 | 科 目 | 2年度決算 |
|---------|-----|------------|
| 会費収入 | | 8,430,500 |
| 寄付金・助成金 | | 1,237,200 |
| 補助金等収入 | | 2,751,721 |
| 事業収入 | | 3,263,810 |
| その他収入 | | 536,548 |
| 収入合計 | | 16,219,779 |

| 【支出の部】 | 科 目 | 2年度決算 |
|--------|-----|------------|
| 事業費 | | 8,307,450 |
| 管理費 | | 6,326,111 |
| 支出合計 | | 14,633,561 |

| | |
|--------|-----------|
| 今期収支差額 | 1,586,218 |
| 前年度繰越金 | 762,084 |
| 次年度繰越金 | 2,348,302 |

令和2年4月1日～令和3年3月31日



★体幹の鍛え方★

大きく呼吸をしながら、ストレッチ感覚で行います



<椅子に座って行う方法> 体が沈む椅子や、キャスター付きの椅子などでは行わないでください

- ① 腹筋運動：椅子に座わり、両手で椅子の側面をつかむ
- ② 両足の膝をくっつけ、息を吐きながら足を引き上げる。足が床から離れる程度でよい
- ③ 息を吸いながら下す。ゆっくり8呼吸間でおこなう

<ポッコリお腹をすっきりと>

- ① 床に足を伸ばして仰向けになる。膝を伸ばしたまま、少し浮かせる。
- ② 膝を伸ばしたまま、床と90度になるように両足を揃えて持ち上げる
- ③ 息を吐きながら4秒で上げ、4秒で下す
- ④ 下したとき、足は床に着けず少し浮いたところで止める。5回から10回繰り返す



この夏に開かれたイベント(*'▽')

第3回 ライフ・キッズ・スポーツクラブ 教室

6/13、6/20、6/27、6/28：開催日



体をいっぱい動かしたね(^_^)



梅雨の時期でしたが、12組の親子（幼児対象）が各3回の運動あそびに参加しました。ママやパパと楽しい時間を過ごせて嬉しそうな子供たち。保護者の皆さんも子供と一緒に頑張りました♪

第4回 ライフ・キッズ・スポーツクラブ

9/19、9/26、10/3(日) (予定)

場所：東大宮小学校体育館

時間：午前9：30～10：30

1期3回行う親子ふれあい教室

就学前の幼児（3歳以上）親子12組募集！

次回開催



この活動は「公益財団法人ライフスポーツ財団」の助成金で運営しています

第5回 ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークin宮崎

令和3年7月4日(日)開催

今年も木陰のウォーキングコースがある「市民の森公園」で開催いたしました。知名度が上がったのか募集1週間で定員に達し、多くの家族に参加いただきました。今年は「公益財団法人ライフスポーツ財団」からオリジナルマスクの提供もあり検温・消毒・マスク着用の感染対策もしっかり行え、参加者にはゲーム、クイズ、ウォーキングを楽しんでもらえたようです♪



この活動は「公益財団法人ライフスポーツ財団」の助成金で運営しています

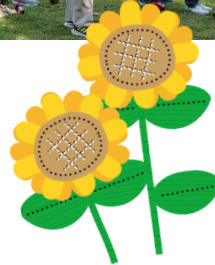
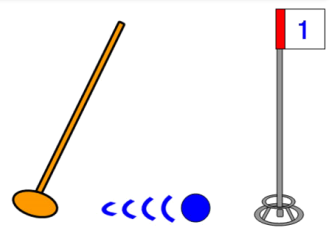
第41回健康づくり グラウンドゴルフ交歓大会*報告

日々の暮らしに制限のかかることが増えた中ではありますが、6月23日(水)に行いました。

参加者の皆さんにとってリフレッシュでき楽しい時間になったことと思います。

90代の方が5名。最高年齢は96歳です!!

参加者の皆さん、コート設営を行って頂いたチームの皆さん、ありがとうございました♪



【入賞の皆様】(1位~5位) ※名字のみ敬称略

Aコート 横山、岩切、浜田、都原、押川

Bコート 井上、池田、外山、日高、郡

会員募集しています

| ダンベル健康体操 | ピラティス② | ひまわり卓球 |
|---|---|--|
| 曜日：金曜(第1~4週) 時間：19:30~21:00 会場：東大宮中 月会費：1,500円 | 曜日：金曜(第1~4週) 時間：13:00~14:00 会場：クラブハウス 月会費：2,000円 | 曜日：水曜(第2・4週) 時間：9:00~12:00 会場：コミセン 月会費：300円 |
| 約700gのソフトなダンベルを使い筋肉ではなく、筋力をつけていきます。 | 骨盤と背骨を整えて体の芯から筋力を鍛えてキレイなボディラインを作りましょう | 卓球してみたかったんだよね~と言う方一緒に楽しみませんか? |

※どの講座も1回の無料体験ができます。気になる講座がありましたらクラブ(20-6122)までご連絡ください。

行事のお知らせ (新型コロナウイルスの感染状況によっては中止や延期になる場合があります)

◆11月13日(土)
第2回親子グラウンドゴルフ大会

◆11月23日(火)祝 ≪夢印たまご村杯≫
第29回 東大宮スポーツクラブ ミニバレー大会

◆12月1日(水)(予定)
第42回健康づくりグラウンドゴルフ大会

宮崎市地区対抗駅伝大会

《選手(成人男女)を募集中!》

日程 * R3年1月16日(日)

場所 * 生目の杜運動公園

(東大宮地区体育会)

(各行事のお問い合わせは、クラブ ☎20-6122まで)



こどもいっしょ
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



剣道が熱い!

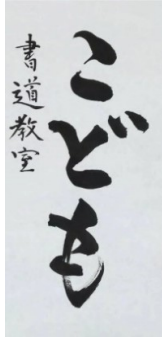
6月29日の宮日新聞に大きく掲載されました!



現在大人・子ども合わせて会員17名で講師の指導も熱が入ります!親子で参加される方もいて、今、東大宮SCの剣道は熱いです!!

★こども書道教室がはじまりました!

6月からこども書道教室を開催しています。定員数に達したため現在会員は募集しておりませんが、子ども達は先生の指導のもと丁寧に筆を進めています。書道だけでなく硬筆も練習しているので学校のノートも綺麗に書けるようになるかもしれませんね(^_^)



★キッズサッカー募集中!!

年中児、年長児の子どもたちが対象です。サッカーチームのヴィアマテラス宮崎の選手が指導します。基礎は勿論、子どもたちの体作りを応援します!保護者の参加も大歓迎!

曜日 * 毎週 木曜日

時間 * 午後 2時15分~

場所 * 向陽園

会費 * 500円/1回チケット制

※別途、入会金500円、保険500円、年会費2400円(入会月により異なる)が必要です。



英検合格 おめでとう



上地清愛さん(小6)
英検5級



山下陽子さん(中2)
英検3級

中学生バドミントン講座 中体連出場!!



昨年から練習できない状況が続く中で、満足いく練習はできていませんが、バドミントンの大好きな子ども達はそれぞれが自分の力を精一杯出し切り、頑張った大会でした。



6/27、7/4地区中体連にて(男子メンバー)団体5位

6/26、7/3地区中体連にて(女子メンバー)