



「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」

# クラブ新聞

第3号 令和2年8月発行

NP0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

<https://higashiomiya-sc-miyazaki.jimdofree.com/>

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

コロナ禍の中、スポーツクラブも頑張っています！

クラブもやっと6月から活動することが出来ました。皆さんコロナ太りは、大丈夫でしたか？クラブもほぼ3か月間の休業で、約220万円の減収予測です。ここにきて、またコロナが流行ってきています。先が不安ですが、踏ん張って・頑張っていくことが私たちの使命だと思っています。

クラブも8月で丸18年になります。当初、園児だった子どもも、もう成人になります。今では、成人式で毎年何人もの会員さん(元)の顔を見ることが楽しみです。最近、子ども(中学生以下)の会員数が、全体の5割の300人近くになりました。10年後には、クラブで育った子が、ワールドカップやJリーグ、オリンピックなどに出ることを夢見るようになって来ました。

ここ数年で地域の協力者の方が増えてきました。多くの地域の皆さんが、クラブに関わっていただけたいことを望んでいます。週に1回でも、子どもたちに接しませんか。(ボランティア募集中)

## ドイツのクラブ状況 (日本の総合型クラブは、主にドイツを見本にしています)

ドイツには、法人格をもった約90,240のスポーツクラブがあり、ドイツオリンピックスポーツ連盟(DOSB)の傘下に組織化されている。1816年創立の体操クラブもあり、なんと200年の歴史を誇っている。ドイツ大統領府が、100年以上の歴史を持つスポーツクラブやスポーツ団体を表彰するという制度があり、1984年から現在までに約7,000以上のクラブや団体が表彰されている。国内のクラブを規模別にみると、会員300人以下が63%、301~800人が21%、801~2,000人が12%、2,000人以上が4%となっている。ドイツのスポーツクラブは、880万人ものボランティアによって運営されているが、中には、運営、スポーツ指導、技術・施設管理の部門などで有償の職員がいるクラブもあり、そのようなクラブは全体の約25%にのぼる。

ドイツとの比較	ドイツ	日本
人口	約8,300万人	約12,600万人
クラブ数	約9万件	約3,500件
会員数	約2,800万人	約130万人※1
平均会員数	約300人	約680人 ※1

※1：日本のデータは、1,865クラブ分

※その他の国のクラブ数 イギリス：15万、フランス：16.5万、アメリカ：3.6万

※ドイツは、サッカーが盛んだが、U17(14~17歳)になるまで全国大会無し。また、サポーター会員だけでも200万人いる(見る・支える)

※ドイツでは、どのようなクラブも

**社会的に認知**されている

日本の総合型クラブは、特に認知の点では、ドイツの足元にも、およびません。☺

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

### ・剣道防具

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34回ラグビー祭★ 9月22日（火） 場所▶山内川緑地公園

県内の小学生からシニアまで、参加する交流会です♪

★親子グラウンドゴルフ大会★ 10月17日（土） 場所▶市民の森

大人と小学生の2人1組でお申し込みください。（親子または、祖父母と孫の組合せ）



## イベント・結果報告

★ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク★ 市民の森 7月23日（木・祝）

今年は、締切10日前に募集人数に達しました。参加をお断りした方たちには、申し訳ありませんでした。今年からwebからの申込も可能になったので、応募が早かったのかも知れません。しかし、前日にコロナが県内で発生したため、例年よりキャンセルが多く、272名が229名になりました。



今、剣道が熱い！

## 講座紹介

剣道 誠心



現在、会員12名・指導者4名で活動しています。上位有段の指導者がさらに加わり、手厚い指導となりました。今回、剣道実技昇級審査会を受け、全員合格しました！！

2級：吉岡 一徳君、佐藤 公佑君、追立 蒼君

4級：相原 悠成君

## 中学バドミントン

総員53名の大所帯ですが、坂場監督のもと活動しています。3年生は、中体連をもって卒会となります。今回、昨年度卒業生から『一笑懸命』の横断幕を頂きました。楽しく、元気に頑張ります！！

地区中体連男子ダブルス(大山・富永ペア)優勝



ガールズ・ダンス Mini Mini Contest開催！！

先生の振り付けに、自分達で構成を考え、さらに振り付けを加えてアレンジ☆同じ曲ですが、各チーム味のあるダンスをみせてくれました♪



2位



優勝



3位



『健脳元気体操』

『ダンベル健康体操教室』

是枝 正子先生



- ①クラブでの指導歴・・・平成15年7月のプレオープンの時から17年です。
- ②やりがいを感じる時はどのような時ですか？
  - ・体操を続ける事で、「ここが改善されました」や「痛みが無くなりました」と報告してもらった時。
- ③心がけていることは何ですか？
  - ・生徒さん一人一人をよく見て接する。無理せず心地よく体を動かしてもらうこと。
- ④これからどのような方に講座に来てほしいですか？
  - ・少し体力が落ちて運動したい方、何か体を動かしたい方など色々ありますが、最終的に、たくさんある講座の中から、私の関わっている講座を見つけ出された方、お待ちしております。

荒竹ファミリー 【優汰さん（4年）奏汰さん（2年）優衣さん（2年）】



- ①会員歴 3年
- ②始めたきっかけは何ですか？
  - ・子供の足を速くしたかったので。ダイエットの為(笑)
- ③続けている理由は何ですか？
  - ・子供が楽しんでいるので。料金も良心的で、経済的にも有難いです。
- ④入って良かったことは何ですか？
  - ・親子でお友達が増え、イベント等もあり、毎週楽しみにしています。子供の夢がラグビー選手で、将来が楽しみです。

山下さん一家の引っ越しエピソード 【陽輝さん（4年）・真央さん（1年）】

長男の小学校入学を機に、延岡市から宮崎市に引っ越すことになりました。市内のどの辺りが良いだろうと探していたところに、東大宮地区が候補に挙がってきました。調べていくと、近くに東大宮スポーツクラブがあることが分かりました。子供には何か運動をさせてあげたかったので、このスポーツクラブだったら、どのスポーツに興味を持って、チャレンジ出来る！と思いました。

これが決め手の一つとなり（！？）、東大宮地区に引っ越し、現在は Jrソフトバレー・ Jrバレー・ Jrラグビーで、お世話になっています。全て週1で、息子は友達と体を動かすことが、とても楽しいようです。これからも地域の皆さんと共に楽しみながら、スポーツを続けていきたいと思っています。



こんな話が聞けて、クラブ役員一同感激しています。東大宮地区がどこよりも住みやすい街で有ることを願って、色々頑張ってきたことが、報われた一つになりました。「はるきさん・まおさん」の成長が楽しみです！！

## ピンピンコロリを目指して

新型コロナウイルス、彼らは生き残るために人から人へと感染を広げております。そこで、私たちが出来ること…**免疫力を高め**ウィルスに負けない体づくりをしていきましょう！

### そもそも免疫力って何だろう？

免疫力とはウィルスや細菌から発生する様々な病気から身体を守るために、人間に備わっている「免疫」のチカラのことです。

#### 免疫力アップの3つの要素

##### ①【運動】

とにかく「**運動を続ける**」ということがもっとも大切です。しかし、コロナの影響で思うように運動が出来ないこともあります。密をさけながら、ランニング・ウォーキング…。食器洗いをつま先立ちをしながらやってみる。テレビを見ながら（CMの間だけ）、足指でタオルをたぐり寄せる。ストレッチなど、何かをしながらやってみるのも良いかと思います。

##### ②【栄養】

まずは**エネルギーの源になる『タンパク質』**をしっかり摂る。免疫細胞そのものを活性させるために必要な栄養素が『タンパク質』です。豆腐や納豆、チーズなどの発酵食品や乳製品・鶏胸肉や豚肉、牛肉・魚類。ビタミンはC・D・Aの3つは特におすすめ栄養素です。

- ・ビタミンC➡ブロッコリー・パプリカ・キウイ・オレンジなど
- ・ビタミンD➡干し椎茸・いわし・サーモン・牛乳など
- ・ビタミンA➡ほうれん草・にんじん・カボチャ・レバー・うなぎ・銀ダラなど

##### ③ 質の高い【睡眠】

免疫力を維持・向上するために欠かせない「**質の良い眠り**」  
免疫を高めるうえで、睡眠はとても重要です。しかし現代を慌ただしく生きる私たちは、睡眠不足や睡眠障害などの悩みを抱えている人が多いのも事実です。  
人間の体は、ウィルスや細菌に打ち勝つために、体温を上げて、熱に弱いウィルスを抑える役割を持っています。それらは睡眠中にでるホルモンによって傷ついた細胞のメンテナンスをすることができ、結果として免疫力が高まります。

余談ですが…過度の飲酒は避けて、お風呂はシャワーですませず湯船につかる。ストレスをなるべく溜め込まず、よく笑いリラックスできる手段や方法を見つけるのも、免疫力アップのポイントです。

## 花壇と堤防の花



かわさきクリーニングの西側に花を植えました！！



北花ヶ島線路近くの、ランタナと野ポタン大きくなりました。暖冬だったので、野ポタンが春にも咲いていました。

コロナで約3ヶ月活動が出来ませんでした。会費収入も大幅に減少しましたが、持続化給付金で、何とか埋め合わせ出来、頑張っ行って行けそうな元気を貰えました。これからも、会員の皆様の「健康づくり・仲間づくり・地域づくり」に邁進していきたいと思ひます。 クラブ事務局より