

中学生バドミントン♪

今年も新一年生が男子6名女子11名が入りました！
6月の中体連を終えて3年生が抜け、現在2年生を中心
に26名の子供たちが活動中です。
新体制で臨んだ秋季大会では、男子シングルス1名
がベスト16入りし県大会に出場します。上位入賞は
なかなか難しいですが、勝つこともちょっぴり意識しな
がら楽しく仲良く頑張っています!!



マスク生活

呼吸が浅くなっていませんか？ 呼吸で身体は変わります！

マスク生活が始まって、早3年。先日、マスクをしていない大人に、子供が訪ねたそ
うです。「なぜマスクしてないの？」この子どもにとって、マスク生活は当たり前
になっています。

そんな状況の中、皆さん、呼吸が浅くなっていませんか？健康づくりの面におい
ても同様で、呼吸の浅い方は『肩こりがひどい』『代謝が悪い』『冷えやむくみがよく
ある』『骨格がゆがむ』等の症状が現れていることがあります。

呼吸の時に使われる筋肉と共同的に働く筋肉(コア)が、姿勢を安定させてい
るのですが、呼吸筋は無意識に動かしていることが多く、意識的に動かしづらい筋
肉でもあります。そのため、なるべくコアの筋肉を意識して呼吸筋を動かします。

方法は、まず息を吸うときにお腹の横(肋骨と骨盤の間)を膨らませて、吐くとき
はここを真ん中に縮めるようにすることで、自然と呼吸筋も働くようになります。こ
れが正しい腹式呼吸です。最初はゆっくりとお腹を広げたり縮めたりを繰り返すこ
とで、しだいに筋肉の反応が出てきます。次に息を吐くときは、「はっはっ」と息を短
く切るように吐きます。そうすることで、コアの筋肉のトレーニングになります。

この方法によって、呼吸筋が正しく動き、姿勢が安定してきます。運動時もおな
かをへこませるように息を吐くことが大切です。



「健康づくり」より抜粋

◆◆呼吸筋を正しく動かすことで姿勢が安定◆◆

地区体育会よりお知らせ

宮崎市で、初めて「ドッチビー大会」を開催します。
ソフトなフライングディスクを使い、10名コートに入り、
ドッチボールのルールで行います。大人のチームも
子供のチームも募集します。男女は関係ありません。
是非、ご参加ください！

日時：11月13日(日)

12時～受付

場所：宮崎市総合体育館

参加費：無料

練習されたい方はクラブまで!

お申込みは
こちら⇒



すぽくら通信 広告募集中

あなたのお店を、東大宮地区
6,000世帯にお知らせしません

お問い合わせ：
☎：20-6122



東大宮すぽくら通信

第75号 令和4年11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



ウクライナ人道危機支援金を寄附

9月22日(木)にロシア侵攻により宮崎市に避難
されているウクライナの方への支援として、宮
崎市に50万円とウクライナへの支援として日本
赤十字社に50万円の寄付を行いました。

東大宮スポーツクラブも20周年の節目を迎え、
このコロナ禍の中でも楽しく活動出来ていること
に感謝し、クラブ設立時に多くの助成金を宮崎市
より頂いていることから、今回の寄付を考えました。

クラブ会員の方や役員、協力企業などから寄付、
新別府川堤防草刈りの受託事業の益金等を充て今
回の寄付に至りました。今後、宮崎に避難された
方々との交流も行っていきたいと考えています。
ご支援頂いた皆様、有難うございました。



【お知らせ】

今回、初めてカラー印刷にしました。

(※印刷費用は今までとほぼ一緒です)

皆様に、より閲覧して頂けるかな?と思いつつ。

スポーツ、健康などの情報等を掲載したいと思ひます。



たまご村

うまいもん処「夢井」の味をそのままご家庭へ
そして行楽のお供へ各種料理、オードブルを
お持ち帰りできます。
又、配達も致します。お申しつけください。
尚、電話でのご注文も承っております。

各種スポーツ大会、パーティーやお誕生日会などにどうぞ

おもてなしや法事等、特別な日のお弁当やオードブルも承っています。

(ご予約の2日前までにご注文ください)



宮崎市村角町六反田323-3

東大宮中から北へ500m

☎(0985)23-0583

HARRIER ハリアー



トヨタのおクルマなら

宮崎トヨペット

TEL 0985-26-9820

〒880-0036

宮崎市花ヶ島町立毛1070番地

クルマと、つきの楽しみを。 TOYOPET

いい汗流そう! スポーツしよう!



がけにしスポーツ

宮崎市大字島之内6679

☎(0985)39-4786

営業時間:11時~19時 / 定休日:日曜、祝日

10/10 (月) 宮崎市民体育大会に参加しました!

誠心館 (剣道)



生目の杜体育館で行われた市民大会剣道競技に8名が出場してきました。キルギス共和国のティマさん(会員)も出場しました。かなりの緊張感でしたが、さらなる目標ができたようです。次の大会こそは、勝利を目指して誠心館の剣士たちは頑張っていきます。継続は力なり。



Jr陸上

東大宮中陸上部とともに小学生15名が生目の杜陸上競技場で開かれた陸上大会に参加しました。小学生はクラブのTシャツを着ての参加です。
猪野 唯楓君 (小3) 80m 2位入賞
白川 凜夏さん (小3) 80m 4位入賞
井原 福寿朗君 (中1) 100m 7位入賞
東大宮中女子4×100(リレー) 8位入賞

ウクライナ剣道連盟支援・手拭い『Stand with Ukraine』のご紹介

ポーランドやオランダなどに避難しているウクライナの女性剣士のサポートの為、支援したいという世界の剣士の要望に応える為に発足しました。母国がどのようになってしまかわからない状況だからこそ、大好きな剣道に希望を持ち、大会出場を望んでいます。(日本武道宮崎HPより抜粋)
とても色鮮やかで「希望」が詰まったデザインに心打たれます。平和で当たり前だった日常が戻ってきますように。



お問い合わせください!
東大宮スポーツクラブに手拭いが6枚程おいてあります。ご希望の方はお問い合わせください(^^)/ 1枚1,100円

🏠 クラブ2nd(セカンド)ハウスをあなたも活用しませんか? 🏠

クラブハウスの隣家をお借りして「2nd(セカンド)ハウス」が誕生!!!
1階はオープンにして会議室用テーブルを置いてます。2階は2部屋。
パーソナルのヨガ教室・ギター教室・お花の教室等々、ちょっとした特技を生かしてクラブの2ndハウスを活用しませんか?
ハウスの活用術を是非お聞かせください。コミュニティの場や時間を増やしていきたいと考えています。勿論、感染対策はしっかりと!!



会員募集



無料体験(1回)できます!

<h3>ミニバレー</h3> <p>○ 火曜(第2・4週) 9:00~ ○ 火曜(1・3/2・4) 19:00~ 会場: コミセン 月会費: 各300円</p> <p>ミニバレーの上達ではなく、心身共に運動をした達成感を得てください。球技が好きの方、一緒に楽しみましょう。</p>	<h3>健康体操</h3> <p>曜日: 火曜(第1~4週) 時間: 9:30~10:45 会場: クラブハウス 月会費: 2,000円</p> <p>ご自分のペースで、身体を無理なく動かしましょう。体を伸び伸びと動かすと帰宅後は身体スッキリ♪</p>	<h3>女性のための骨盤ケア</h3> <p>曜日: 火曜(第1~4週) 時間: 11:00~12:00 会場: クラブハウス 月会費: 2,000円</p> <p>骨盤底筋群を鍛えます。年代も幅広く。「今から始めての方がいい」「今からでも遅くない」さあ、始めましょう。</p>
<h3>ひまわり卓球</h3> <p>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</p> <p>ほのぼのと和気あいあいと卓球を楽しんでいます。初心者から経験者まで大丈夫です。一緒に楽しみましょう♪</p>	<h3>ソフトバレーボール</h3> <p>曜日: 木曜(第2・4週) 時間: 13:00~16:00 会場: コミセン 月会費: 300円</p> <p>ミニバレーと比べたら、少しだけハード。ルールはバレーに近い。運動量はありますよ。柔らかいボールになります。</p>	<h3>ダンベル健康体操</h3> <p>曜日: 金曜(第1~4週) 時間: 19:30~21:00 会場: 東大宮中学校 月会費: 1,500円</p> <p>ストレッチ、タオル体操、ダンベル体操、マットの上でストレッチと色々な組み合わせで健康な体づくりをします♪</p>

自転車の
ナサウ
技術検定、安全整備士
合格の専門店です
宮崎市吉村町江田原256-5
樟中学校前
☎(0985)29-4055
FAX (0985)29-4171

大迫整骨院
捻挫・スポーツ負傷
打撲・交通事故等
健康保険証をお持ち下さい
宮崎市花ヶ島町赤江町1351-2
花ヶ島郵便局近く・交差点角
☎(0985)25-9742

井野サイクルショップ
CYCLE SHOP INO
☎39-1601
宮崎市大字島之内2299
☎(0985)39-1601
FAX (0985)39-1598
定休日:毎週水曜日
中古車、および中古部品も多数取り揃えています。
お気軽にお申しつけください。

クリーニングショップ
かわさき
☎(0985)28-1200
(東大宮店)
宮崎市東大宮3-16-15

宮崎産豚肉・にら
たっぷりのキャベツ
当店製造
冷凍生餃子
お持ち帰り・地方発送
致しております!
中華料理
龍光園
宮崎市南花ヶ島町330-5
☎(0985)27-5644

有限会社
フェニックス
エージェント
南 範忠
事務所 〒880-0051
宮崎市江平西2丁目1-44
電話 (0985)26-9655
Fax (0985)69-2500
携帯 090-3193-7186

英会話NICE
学校の授業の補習に
英検対策に(大人も歓迎)
1,000円~/1時間
(チケット制)
宮崎市桜町22-2
【中武】
☎(0985)29-5723

学研教室 **Gakken**
学研さくらまち教室
無料体験実施中!
幼児ご入学準備
算数・国語・小学英語
フリーダイヤル イイ コーポ
0120-114-154
宮崎市桜町22-2
中武 敏江