



# 東大宮すぽくら通信

第8号：平成17年10月

編集・発行

東大宮スポーツクラブ

TEL

090-7380-3256

## 2歳の誕生日を迎えました。

「総合型地域スポーツクラブとは」と、3年前にお話しさせて頂きました。このようなクラブは準備中も含めて日本全国で1135クラブあります。県内でも10ヶ所、平成18年・19年設立に向けて準備中です。

いろいろな世代の方が、公共施設を利用して、いろいろな種目に汗を流しています。「運動不足のこども達にいろいろなスポーツを経験させて運動の楽しさを伝える事を目的にしているクラブ」「高齢者の健康を中心に頑張っているクラブ」「スポーツ少年団を中心に、こども達を地域で育てる事を目的としたクラブ」「地域の活性化を目的に、商店街と組んで行っているクラブ」等様々ですが、しかし、大きな目的は同じです。健康の為に、こども達の為に、地域の為に、全国1135のクラブが頑張っています。私たちも『健康づくり・仲間づくり・地域づくり』という大きなスローガンを掲げ、皆さんの為に頑張ります。まだまだ認知度の少ないクラブですが、「**スポーツには大きな物を動かす力**」が有ると信じています。

スポーツには『みる・ささえる・する』の三通りの楽しみ方があると言われるます。プロサッカーや野球みたいに観て楽しむ、スポーツ少年団の親のように、支えて楽しむ、自分が実際に汗を流して楽しむ。皆さんの笑顔と会費で支えて頂き、汗を流して楽しんで頂くクラブです。(いつの日か、観て楽しむクラブにもしていきたいです。) これからも皆さんと共に、地域の為にクラブが出来る事を行っていきたく思います。クラブを支えて下さい。そして、たくさんの汗を流して、たくさんの仲間を作ってください。

募

集

し

ま

一

す

!

### シニア体カアツステーション

○屋内の部 (13時30分～)

- 10月11・25日 太極拳
- 11月 8・22日 お楽しみ講座
- 12月13・27日 ダンベル体操
- 1月10・24日 ダンベル体操
- 2月14・28日 お楽しみ講座

○屋外の部 ウォーキング教室  
毎週 土曜日 午後5時30分位～  
(季節により時間の変更あり)

すばらしい先生方が指導致します。普段の生活の運動のヒントにして下さい。お待ちしております。(場所:コミセン)

### 第2回ミニバレーボール大会

- 日時 11月6日(日)  
8時30分集合
- 場所 東大宮小体育館
- 種別 一般(49歳以下) 男女  
シニア(50歳以上) 男女

昨年に引き続き豪華賞品を用意致します。4名以上7名以内でチーム編成し、ご参加下さい。どなたでも参加出来ます。詳しくは、クラブ事務局までお問い合わせ下さい。大会要項等を差し上げます。(但し、スポーツ保険に加入している事)

### 第12回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

- 日時 12月13日(火)  
予備日 20日(火)  
8時30分集合
- 場所 市民の森 西公園(予定)
- 参加資格 健康な男女  
:スポーツ保険に加入している事  
:協会登録は関係ありません

健康づくりの為、どなたでも参加出来ます。詳しくは、クラブ事務局までお問い合わせ下さい。



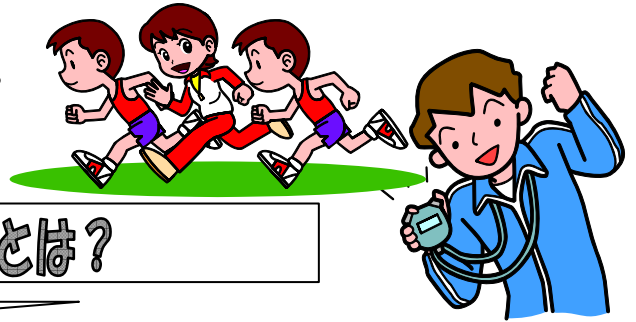
# 体力測定会を行います。



日時 ① **10月22日(土) 午後7時30分～9時30分 東大宮中学校体育館**  
 ② **10月23日(日) 午前10時～12時 東大宮コミュニティセンター**  
 対象者・健康な**20歳以上**の方。

行政が行う平成17年度成年体力・運動能力調査の事業です。

毎年行っていますので、昨年参加された方は比べて見て下さい。ご自分の体力年齢を知る良い機会です。



## 東大宮地区体育会とは？

- いつ出来たの？** : 昭和54年に規約が出来、『東大宮体育会』として活動始めました。
- 何を目的にしているの？** : 地区住民の体力向上と融和並びに親睦を図る事を目的にしています。
- 役員さんは？** : 体育会に所属している22の各自治会の会長さんと体育部長さん、そして4名の体育指導委員です。
- 何をやっているの？** : 年に11回もの行事(宮崎市地区対抗を含めて)を行っています。
- 連合会って何？** : 19地区の体育会が集まって出来たものが、地区体育会連合会です。年4回の地域対抗の試合を行い、地区のスポーツ振興も頑張っています。
- PRをどうぞ!** : 東大宮地区体育会では、いろいろな大会を行っています。お申込みは、各自治会の体育部長さんまでお願い致します。自治会の部長さんがどなたか不明の時は、東大宮スポーツクラブまでご連絡して頂ければ、部長さんを教えて頂けると思います。是非、皆さんの参加をお待ちしています。

- 10月9日 ソフトボール大会 ; 学生以外どなたでも参加できます。
- 12月4日 宮崎市地区対抗バレーボール大会 ; 代表自治会 男：火切塚・女：村角、が 出場します。
- 1月22日 駅伝大会 ; 年代別に走ります。脚に自信のある方参加願います。
- 2月 5日 第4回親子ミニバレーボール大会 ; 小学 4年生から(予定)親子で参加できます。
- 3月 5日 宮崎市地区対抗グラウンドゴルフ予選会 ; 予選会です。どなたでも参加できます。
- 3月19日 宮崎市地区対抗グラウンドゴルフ大会 ; 予選会で勝ち抜いた10名(予定)が 出場します。  
 (全大会の参加資格:地区体育会に所属している自治会及びその自治会員でなければなりません。)

【編集後記】 台風の被害にあわれた方、お見舞い申し上げます。この東大宮地区は、水害には会わずに過ごせましたが、竜巻という考えも及ばないものに遭遇しました。会員さんの中で、玄関が竜巻にあおられ、ぺちゃんこになられた方がいらっしゃいます。屋根も飛ばされたとか！小松等の方々に比べると、住めるだけ良いとか言われていました。しかし、まだまだ台風の爪痕残る宮崎です。これからは、家財道具等々が必要になって来ると思います。皆さん、応援していきましょう。😊

# あなたの肥満度、体型チェック

男性の肥満は、お腹の内部の腸間膜にべっとりと脂肪を蓄える「内臓脂肪型肥満」タイプが目立ちます。男性の肥満は見かけの問題だけでなく「高脂血症、高血圧、糖尿病」に連鎖し、動脈硬化を進行させ、ひいては心筋梗塞や脳卒中などの引き金になる恐れがあります。

女性は「二段腹、三段腹」が美容上の悩みの種ですが、男性は太ももやお尻、腕などは筋肉質で皮下脂肪があまりつかないのに、ベルト周りだけがパンパンに張ってくる「たぬき腹、ビヤ樽腹、太鼓腹」といった段なし腹が要注意です。

●内臓脂肪型肥満を、体型からチェックしましょう。

- まっすぐ立ち、あごを引いた姿勢で、下を見たときにつま先が見えない
- ベルトを締める位置がおへそより下にくる
- お腹が邪魔で足のつめを切るのが苦しい
- 立ってパンツをはくのが苦しい
- 椅子やソファにすわるとき、体ごと投げ出して座る
- そっくり返って歩く
- お腹を大きくへこませることができない、できても数秒しか維持できない
- 和式トイレのように深くしゃがみこむ姿勢を取れない。取れても不安定
- 椅子に座って上体をねじったときに、お腹のぜい肉が邪魔して両手を背もたれにつけられない
- 仰向けに寝て、足を固定させないで、ひざを直角に曲げた姿勢で、腹筋が1度もできない



どうですか、厳しいようですが、1つでも当てはまる項目があれば、内臓脂肪型肥満の可能性がります。

1分間の消費カロリー  
**5.8**  
kcal

1分間の消費カロリー  
**10.0**  
kcal



### ポイント

- ・腰を反らせない。
- ・ひざを曲げて行う。
- ・ゆっくり行う。

1分間の運動

さようなら腹筋10回で1分、こんにちは腹筋10回で1分

### ポイント

歩幅の目安は、普通歩きよりプラス10cm。余裕があれば足1つ分大またにする。

1分間の運動

1分間90~100m前後  
(5.4~6.0km/時)



# テフ街道を邁進する男たち

テレビ、雑誌のダイエット特集から、ファッション、美容、フィットネス、食品の分野まで、ダイエットというと、全て女性を中心に展開されています。しかし、実は、肥満は女性より男性のほうが深刻な問題なのです。最近の肥満傾向を10年前と比較すると、女性はほぼ横ばいなのに対して、男性は全年代で著しく上回っており、30代から60代までの約3割が「BMI・25以上」を超えた肥満であることが明らかになっています。肥満は運動不足の生活と密接な関係にあります。肥満度の割合は、40代の男性が「31.6%」でトップですが、運動習慣の割合をみると、40代の男性は「17.8%」で、30代(21.4%)、50代(28.9%)と比べると最も低くなっています(2001年国民栄養調査)。40代は管理職が多くなり、仕事のストレスが増えた分だけ飲み過ぎ、食べ過ぎになり、接待でのグルメ食が増えることも手伝い、摂取カロリーは20代、30代より、むしろ多くなると言われています。一方、40歳を境にして脂肪燃焼工場である筋肉が減り、基礎代謝も落ちるため、ますます太りやすくなります。男もダイエットは急務なのです。



## さあー男性の諸君！肥満度チェック！

### ●BMI [Body Mass Index] (身長と体重から計算)

身長と体重から肥満度を判定する方法です。計算は体重(kg)を身長(m)で2度割ってだします。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

理想体重は「BMI・22前後」です。「25」以上になると体脂肪量が多くなり、生活習慣病のリスクが増えるので注意が必要となります。

《いつでも、どこでも、すぐ出来る「ながら運動こそ」が、健康づくり、ダイエットの王道なのです。》

長野茂先生の言葉です。今回の資料は、長野先生著書「一分間ながら運動ダイエット」から抜粋させて頂きました。

仕事・家事の合間に出来る一分間ながら運動を是非、この機会にどうぞ行って下さい。日頃の運動が大切です。



**ポイント**  
ひざに故障がある場合はやらない。

**ポイント**  
腰を反らせると腰椎に負担がかかり、腰痛になることがあるので注意。



**1分間の運動** → 8秒間キープを3セット行う (あいだに休みをいれて)

きつい場合は5秒間キープを3セット (あいだに休みをいれて)