



東大宮すぽくら通信

第66号 令和2年4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

ここ どこかなあ？

ヒント：お散歩、ジョギング等気持ちいい場所!!



新型コロナウイルスの影響で、子供たちも大人の方たちも運動不足では？（この広報誌を目にされるころは収束してると良いのですが）

右の写真、東大宮地区を流れる新別府川の堤防です。クラブが15年前から整備してきました（大村橋から北花ヶ島線路まで）是非、一度お散歩されてください。意外な発見があるかもしれません。クラブのある理事が「この川でボート遊びをしたい」と考えているようです。（その為に川面近くの階段迄、きれいにしています）

ジョギングなど如何ですか？

運動不足の皆さん、免疫力をUP!!

日々の生活の場でもちょっとした工夫で運動量を増やすことができますよ!!

1日の消費総エネルギーのうち、約3割は日常生活での運動消費によるもの。

この日常の運動消費量を増やせば、免疫力upにつながるというわけです。

●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。

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

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。

★お腹・骨盤周り・太もも強化 通勤しながら「体幹引き締め」

信号待ち時間等でさりげなくできる、静止エクササイズ。お尻の穴を締めるように姿勢良く立つ。

★腹筋強化・ウエストシェイプ お仕事しながら「座り腹筋」

背筋を伸ばし、お腹を凹ませたまま1分間キープするだけ。深い呼吸を意識して行いましょう。

★下半身・骨盤周り・腹筋強化 歯磨きしながら「片脚立ち」

歯磨きしながら、片ひざを高く上げます。この状態で、30秒～1分間。左右交互に行いましょう。

お腹に力を入れ、骨盤をしっかり立てることで、腹筋や骨盤周りの筋肉まで刺激できます。

★太もも・お腹周り引き締め メイクしながら「クッション挟み」

イスに座って太ももにクッションを挟んで力を入れることで、引き締めの運動に。



★体幹・骨盤周り・足腰強化 いつもより「大股で歩く」

お腹を締め姿勢よく大股で歩くと、体幹や下半身の筋肉をバランスよく鍛えます。大きく踏み出し、かかとで着地、親指で蹴る……を意識し、細切れでもいいので、1日トータル30分歩きましょう。



令和2年度 保存版

東大宮スポーツクラブ 講座一覧

◆全ての講座で「1回無料体験」ができます◆



※㊦はチケット制

☆ 子ども対象の教室 ☆

講座	対象学年	曜日	週	終了時間	会場	月会費
こども英語	1年～3年	金	月4回	16:30 17:30	社協・コミセン	2,500円
英文法教室	4年～6年	水	1～4	18:00 19:00	クラブハウス	3,000円
東Jr運動教室	1年～6年	月	毎週	17:00 18:30	宮崎東小	1,500円
東大宮Jr運動教室	1年・2年	木	1～4	17:00 18:30	東大宮小	1,500円
誠心館 剣道	小学生～	火	毎週	17:30 19:00	東大宮小	1,500円
		土	2・4	9:00 12:00	コミセン	
ガールズダンス入門ダイヤ	年長～小学2年	金	1～4	16:30 17:15	クラブハウス	㊦500/回
ガールズダンス初級ハート	小学生～	金	1～4	18:00 19:00	クラブハウス	2,000円
ガールズダンス中級エース	小学生～	金	1～4	19:30 20:30	クラブハウス	2,500円
卓球	小学生～	土	1～4	19:30 21:30	東大宮中	600円
キッズサッカー	年中・年長	木	毎週	14:00 15:30	向陽園	㊦500/回
住吉Jrサッカー	1年～6年	木	毎週	16:30 18:00	住吉公園	㊦500/回
東大宮Jrサッカー	1年～6年	金	毎週	17:00 18:00	東大宮小	㊦500/回
Jrアスリート	1年～6年	木	毎週	17:00 18:00	東大宮小	㊦500/回
Jrラグビー	1年～6年	土or日	毎週	9:30 11:30	向陽園	㊦500/回
Jrバドミントン	3年～6年	土	1・3	9:30 12:00	コミセン	1,000円
			2・4		東大宮小	㊦500/回
Jrソフトバレー	3年～6年	水	1～4	17:00 19:00	東大宮小	1,500円
Jrバレーボール	3年～6年	木	1～4	17:00 19:00	東大宮小	1,500円
中学生バド	中学生	火・木	毎週	17:00 19:00	宮崎東小	3,000円
		土	1～4	16:00 19:00	コミセン・他	

☆ 成人対象の講座 ☆

(場所・時間等、都合で変更する事があります。お問い合わせを!!)

講座	曜日	週	終了時間	会場	月会費	
虹のハーモニー (コーラス)	月	2・4	13:30 15:30	コミセン	1,000円	
健康体操	火	1～4	9:30 10:45	クラブハウス	2,000円	
いきいきステップエクササイズ	火	1～4	13:00 14:15	クラブハウス	2,000円	
心と体の調整ヨガ	水	1～4	9:30 10:15	クラブハウス	㊦500/回	
太極拳 初級	水	2・4	10:30 11:30	クラブハウス	1,000円	
社交ダンス	水	1～4	19:30 21:30	クラブハウス	1,500円	
ロコモ予防運動教室	水	1～4	18:00 19:00	野崎東病院	1,000円	
太極拳 入門①	木	1・3	9:15 10:15	クラブハウス	1,000円	
太極拳 入門②	木	1・3	10:30 11:30	クラブハウス	1,000円	
健脳元気体操	木	1～4	13:30 14:30	クラブハウス	2,000円	
よくばりサーキット	金	1～4	9:30 10:30	クラブハウス	2,000円	
キャンディベル体操	金	1～4	19:30 21:00	東大宮中	1,500円	
球技 (初心者の方も遠慮なく)	バスケット	日	毎週	20:00 22:00	東大宮中	600円
	ミニテニスⅡ	月	2・4	13:00 16:00	コミセン	500円
	ミニバレーⅠ	火	2・4	9:00 12:00	コミセン	300円
	ミニバレーⅡ・Ⅲ	火	1・3/2・4	19:30 22:00	コミセン	各300円
	バウンドテニスⅡ	水	1・3	9:00 12:00	コミセン	300円
	ひまわり卓球HSC	水	2・4	9:00 12:00	コミセン	300円
	バウンドテニスⅠ	水	2・4	13:00 16:00	コミセン	300円
	バレーボール	水	毎週	8:00 10:00	東大宮小	500円
	ソフトバレーⅠ	木	2・4	13:00 16:00	コミセン	300円
	ミニテニスⅠ	木	1・3	13:00 16:00	コミセン	500円
	バウンドテニスⅢ・Ⅳ	木	1・3/2・4	19:30 22:00	コミセン	各300円
	ソフトバレーⅡ	木	毎週	20:00 22:00	東大宮小	600円
	バドミントンⅠ	土	毎週	9:30 12:00	宮崎東小	1,000円
	バドミントンⅡ	土	2・4	19:30 22:00	コミセン	500円
	卓球	土	1～4	19:30 21:30	東大宮中	600円
ミニバレーⅣ	土	1～4	19:30 21:30	東大宮中	500円	

令和2年度中に開催予定の新しい講座は今後のチラシや広報でお知らせしますのでお楽しみに!!
詳しくは、クラブホームページをご覧ください。 ☎20-6122



現代っ子の体力・運動能力について

子供の「運動神経が著しく発達する時期」をゴールデンエイジといいます。(5才～12才の期間)この時期の過ごし方が、子供の運動能力に大きな影響を与えます。現在、子供の体力が低下していることはよく耳にすることですが、PCやスマホ・ゲームなど家庭で体を動かさず遊ぶことが多くなり、日常のちょっとした身体活動が昔よりも減っています。昔なら、鬼ごっこ、けんけんば、缶蹴り、けん玉、お手玉など近所の友達と遊ぶことによって身体を動かし、無意識のうちに運動神経を発達させていました。では、遊び場の少ない現代っ子たちはどのような過ごし方をすればよいのでしょうか？この時期に色々な運動・スポーツを体験させてあげることも方法の一つです。

ゴールデンエイジの時期は一生に一度！

親子で一緒に体を動かしたり、スポーツに熱中できるのも、この時期です。東大宮スポーツクラブでは、多種多様な種目があり、多くの子供たちが楽しく参加しています。

中学生バドミントン

この春卒業した子供たち、ほんわか優しい性格の仲良し9名が三年間楽しく活動してくれました。



その年で集まった子供たちの個性は様々…新たな出会いも楽しみですが、これまでの卒業生も顔を出してくれるそれがスポーツクラブの良いところです！

子ども講座ラインナップ

【運動系】

複合運動教室(東大宮小・宮崎東小)
剣道・サッカー・バレーボール・アスリート
ソフトバレー・バドミントン・ラグビー・卓球
ダンス・バドミントン

【文化系】英会話教室・英文法教室

※詳しくは講座一覧をご覧ください！



わくわくイベント案内

第4回 ライフ・チャレンジ・ザ・ ウォークin宮崎

2020. 5月5日 (火)

場 所 宮崎臨海公園
時 間 8:30 受付
8:45 開会式
9:00～11:30 (終了予定)

参加費 100円 (傷害保険料として)

全員に参加賞あり!! 宝探しもあるよ♪
ゲームやクイズをしながらウォーキングを楽しみましょう!
詳しくはホームページ・Facebookをご覧ください

申込〆切
4月22日
(水)



第5回 春の社交ダンスパーティー 2020. 5月24日 (日)

会 場 東大宮コミュニティセンター
時 間 午後2時～ : 参加費 500円
対象者 どなたでも大歓迎!! 興味のある方も昔踊っていたけど・・・大歓迎です。
服 装 普段着で大丈夫。靴にはキャップをお願いします。(会場に準備有り)
講 師 ヤスモトダンススクール講師陣
申し込みは不要です。当日お越しください。
初心者の方にマンボ・フルースの指導があります。

