



# 東大宮すぽくら通信

第71号 令和3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



## 脳を鍛えるには運動しかない！

技術の進歩のおかげで運動量と脳の関係が盛んに研究され、文武両道は脳にとって“あたりまえ”の反応だとわかりました。運動は脳の機能を押し上げて、感情コントロールさえしてくれるとの事で、脳をベストの状態に導くことができるそうです。

### ● 運動はなぜ、脳に効くのか？

新たな脳細胞が増え、既存の脳細胞も活性化され、運動自体が脳にさまざまなメリットをもたらすことは、アメリカでは一般常識となりつつあるそうです。神経の活動を高める効果も期待でき、脳細胞が増えるということは過去20年の研究で発見されたとのことです。

ウォーキングのような低強度の運動でも、効果は期待できるそうですが、運動の強度が高いほど得られる効果は大きいそうです。ウォーキングを1時間することの効果と縄跳び5分で得られる効果は同じだそうです。脳の成長や気分の改善には強弱をつけた運動が有効で、単調な運動よりも強弱のあるインターバルトレーニングが心肺機能や代謝を向上させるだけでなく、脳の活動を活発にする方法としても人気があるとのことです。脳やカラダにストレスを与えることで脳の成長を促し、気分の改善にももちろん効果的です。



### ● 運動をすると頭がよくなる？

脳と運動について関係性があることがわかりましたが、子供のころ、勉強のできる子は体育の時間も活躍していたという思い出はないでしょうか。〇〇部の部長だったりとか。

すべての運動が学習能力に良い影響を与えとは言えませんが、ハーバード大学医学部のジョン・J・レイティ博士は、「脳を活性化させるためには、心拍数を上げるタイプの運動（インターバルトレーニング）」がおすすめだと言われています。例えば、早歩きでウォーキング、ランニング、かけっこ、ボール遊び、ダンスなど本人が楽しいと感じるもの。そして、ヨガ、ピラティス等、自らの動きを意識する運動等。

とはいえ運動したからと言ってすぐ成績が上がるわけではないので!! 子どもだけでなく大人も「脳を最高の状態で」で保ってきたいものです。

このコロナ禍の中、運動していない人は、している人より、2.5倍コロナによる死亡率が高く、2.25倍ICUに入りやすいというデータも出ているそうです。

免疫力を高めるためにも脳を鍛えるためにも、運動は不可欠。できるところから行っていきましょう!!



(インターネットより抜粋)



# 【コロナ禍の中】

※クラブの講座は全て無料体験できます。  
お気軽にお問合せ下さい。



**免疫力upの為にも筋力を鍛える事はとっても・とっても大切です。**

## 女性のための骨盤ケア

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



### ★骨盤ケアの効果

骨盤ケアとは、骨盤底筋群にアプローチするエクササイズです。この骨盤底筋群とは、内臓を下から支える重要な役割があり、衰えると下腹ポッコリの原因になったり、尿もれや頻尿など、相談しづらいトラブルに繋がることも…

早めのケアや予防が大切です。

### ★骨盤ケアに向いてる人

姿勢改善や機能改善など、カラダの調子を整えたい方におススメです。

## 心と体の調整ヨガ

曜日 : 水曜(第1~4週)  
時間 : 9:15~10:15  
会場 : クラブハウス  
月会費 : 2,000円



### ★ヨガの効果

ヨガは心身の安定を目的としたエクササイズ。

カラダだけではなく呼吸法や瞑想法も使い、心と体の両方のバランスを整えます。ヨガは心とカラダの安定にフォーカスしたものです。

### ★ヨガに向いている人とは

カラダだけではなく心のバランスも整えたい方にはヨガが向いています。瞑想法や呼吸法にも興味のある方にはヨガがおススメです。

ヨガは集中力アップやストレス解消など、内面にも効果的なエクササイズです。

## ピラティス②

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



### ★ピラティスの効果

ピラティスはボディメンテナンスやボディラインの改善に着目したエクササイズです。体幹トレーニングや姿勢の改善がメインになり筋トレ効果もあります。カラダを健康的に鍛えることにフォーカスしたものです。

### ★ピラティスに向いている人とは

静かな呼吸法を意識しながら、健康的に鍛えたい方やボディラインの改善を目的にしている方はピラティスが向いています。体幹トレーニングや姿勢の改善にフォーカスしたい方におすすめてです。ピラティスは効率的にカラダを鍛えたり引き締めたりできるエクササイズなのです。

## キッズサッカー

曜日：木曜(第1~5週)  
時間：14:30~15:30  
会場：向陽園  
月会費：1,500円

★雨天時は場所が  
変更になります



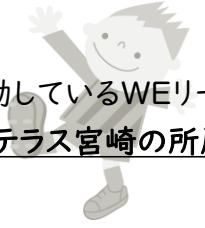
★年少児~年長児の男女対象★

サッカーの基本はもちろん、身体づくりの為にコーディネーショントレーニングや運動遊びを取り入れたゲームなど、身体を動かして楽しむことを目的に行います。



\*\*\*プロサッカー選手が指導します\*\*\*

宮崎の美しく輝く 星・月・太陽の様に宮崎の地で活動しているWEリーグ(女子サッカープロリーグ)を目指しているヴィアマテラス宮崎の所属選手が指導します。



## Jrサッカー

曜日：金曜(第1~5週)  
時間：17:00~18:00  
会場：東大宮小 グラウンド  
月会費：1,500円

★終了時間は季節により  
変更になります



★小学1年生~6年生の男女対象★

サッカーするのが初めてでも大丈夫!ボールに空気を入れて硬さを確認したり、一人一人がボールとふれあい感覚をつかみながら、お友達とパスしたり、取られないように守ったり、色々な動きを取り入れて仲間と協力してプレーする楽しさを学びます。

指導者は、中学校の部活動でサッカーを指導されていた先生が基礎から丁寧に教えてくださいます。

男の子も女の子も一緒にボールを追いかけてみよう!!

## 中学生の講座 募集



今を頑張ろう!!!

### 志望校合格へ向けて 《 短期集中教室 》

中学3年生の皆さん!!  
不得意教科を克服し合格を目指しましょう。  
☆英語を中心に社会、数学を行います。  
昨年度受講生全員、希望高校へ合格しました。  
《短期教室》全8日間(日曜日) 定員12名  
1月 9、16、23、30・2月 6、13、20、27日  
午前9時半~11時半 (みっちり2時間!)  
会費 10,000円(全日程まとめて)



### 苦手を克服しよう! 追加募集 《 英文法教室 》

中学1年生の皆さん、2年生に上がる前に英語の苦手を克服しませんか? 募集は4名です。  
気になる方は一度ご連絡ください。

★英文法教室① (追加募集 中学1年生4名)

日時\*水曜日 PM6:00-7:00

会場\*東大宮スポーツクラブ

月会費\*3,000円

※別途、入会金・年会費・保険

# おうち時間を親子であそぼう！ 簡単にできる遊びをご紹介します！！ 「ライフブック」より参照

【タオルを使ってキャッチボール】  
 タオルを結んだり丸めたりして、親子でキャッチボール！ 上にあげて背中でキャッチ！！  
 親子で工夫して遊ぼう♪



【新聞紙で遊ぼう】  
 新聞紙を使って輪とコーンを作ろう！  
 上手に輪投げできるかな？ お父さんお母さんに  
 投げてもらって足や手に入れてみよう♪



## ライフ親子 グラウンド・ゴルフ大会開催

2021年11月13日（土）

開催場所 市民の森公園 運動広場

時間 午前8時45分集合

親子・祖父母&孫ペアで参加者募集

※詳しくは、お問い合わせください！！

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

先着48ペア



## ★ガールズ♡ダンス フォーク発表会開催！

今年も地域の夏祭りやイベントが中止になりました子ども達のダンスを披露する事ができなかったのでミニ発表会を開催いたします。子ども達のカッコ可愛いダンスを見に来てください♪

開催日 12月12日（日）

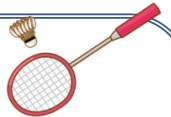
時間 13時30分～

場所 東大宮コミュニティーセンター  
 体育館ホール



## Jrバドミントン★中学生バドミントン講座

みんな大好き！バドミントン！！



中学生バドミントン講座が開講されて6年目になりました。中学生になってから始めた子、Jrバドミントンから始めて中学生でも続けている子とスタートはそれぞれですが、みんなバドミントン競技に興味を持って入ってきてくれてます。部活動としての登録はありませんが、社会体育活動として東大宮中学校生として中体連でも活躍しています。中学校卒業生の中には、高校生になってもバドミントン部に入って頑張っている子、大人のバドミントン講座に続けてきてくれている子などバドミントン好きが繋がっていることをとても嬉しく思います。学べば学ぶ程面白さが増すスポーツです。



現在35名が所属（中学生バドミントン）

## Jrバドミントン会員募集！

曜日 : 土曜(第1～4週)  
 時間 : 9:30～12:00  
 会場 : コミセン第1.3、東大宮小第2.4  
 月会費 : 2,000円

★ラケットの握り方・基礎・体幹トレーニングを楽しく行います