



東大宮すぽくら通信

第72号 令和4年2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



明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひ致します



今年の寅年は壬寅（みずのえとら）と言われ、特徴は（乳虎、母虎）つまり「優しい虎」と言われています。『寅』という漢字は、弓矢を両手で引き絞る形を表した象形文字です。もともとは、引っ張るや伸ばすといった意味で使われていたが、矢が放たれる準備段階を示していることから、「動き始め、胎動」といった意味が派生しました。この寅年もその意味が示す通り、新しい生活様式が始まり、定着されようとしています。「マスク、フェイスマスク、消毒、ソーシャルディスタンス、リモート」それらすべてが、普通に存在する年になるのではないのでしょうか。「リモート」とは縁遠い私でさえ、「リモート会議」なるものを経験しました。「リモートワーク」も当たり前になったのではないのでしょうか。

そんな中、子ども達はどうでしょう？たくさんのお友達同士で遊ぶことがままならない状態の中、お互いに通信できるゲームに走り、子どもさえ「コロナ太り」が増えてきています。子どもの頃、運動やスポーツをする事は、将来の健康や身体活動に大きく関わってきます。先日「子供のスポーツ格差」という本が出版されました。



「初めの一歩」を、この寅年から!!

その本には、貧富の差により子ども達のスポーツ2極化が進んできたと言及されています。その一方、「なぜ子どもの運動を重視するのか」という事が記述されています。

なぜ子どもの「運動やスポーツ」を重要視するのか。幼少期の運動・スポーツ活動は、単に体力や運動能力の向上といった身体的な側面だけに貢献するだけでなく、精神的な側面や社会的な側面の発達など多方面にわたって好影響を及ぼすことが近年の研究で解ってきている。また、体力評価が高い子ども程、学力テストの正答数も高く、幼少期に積極的に身体活動を行っている子程、学力や認知機能の発達につながっていく。但し、「運動すれば学力が高くなる」とか、「勉強すれば体力が上がる」という事では決してない。多くの仲間と群れながら活発に自発的に遊ぶという行為の繰り返しが、子どもの体だけでなく脳や心を発達させる。大人になってからの「健康寿命」影響している。

クラブでは、子どものスポーツ参加を増やすために、出来るだけ多くの種目をリーズナブルな価格で提供しようと頑張っています。基本的な方針は、スポーツを楽しみながら体力をつけること・運動神経を発達させること・多くの友達を作ること、そして、自分で努力することを身につけてほしいと願っています。

第29回 ミニバレー大会《夢印たまご村杯》

優勝チーム

ゴールドの部	ヴィッツ
シルバーの部	ナッツ
混成一般の部	イラーレ
女子一般の部	ごごちゃ

11/23(火)祝 今年もコロナ禍で6月の開催は中止になりましたが、11月の大会は無事開催できてとても嬉しく思っています。チーム数を制限し感染症対策をしっかりと行い、参加チームがそれぞれの色を出した試合を展開していききました。たくさんのご協力ありがとうございました(*'▽')



《協賛をいただきました》

★夢印たまご村 様

～ありがとうございました!!～

★かわにしスポーツ 様

★大迫整骨院 様

第42回 グラウンドゴルフ交歓大会

12/8(水) 風は少し冷たいものの、ポカポカとした陽気に恵まれた日になりました。今回の参加者は149名(17団体・31チーム)。最高齢の96歳(2名)を合わせ90代の方が6名。年代に関係なくいつ見ても皆さん姿勢がよく、はつらつと歩く姿は日々の運動の賜物なのだと感じています。マスク越しではなく、マスクなしの笑顔で思いっきりプレーできる日常に戻りますように。

【入賞の皆様】(1位～5位) ※名字のみ敬称略

Aコート 東、安藤、工藤、西村、斉藤

Bコート 西川、薬師、松枝、日高、長友

これからも
グラウンドゴルフの仲間と
健康で楽しい時間を
過ごしてくださいね～



地域環境づくり **この活動はコメリ緑資金で行っています**

あおぞら幼稚園裏側の河川敷を整備しました。地域の方のご協力ありがとうございます。



運動できる広場ができました。

《NHK鉄塔横の東側》
定期的な手入れで毎年コスモスや菜の花が咲き誇ります。



会員 大募集

この講座気になる～
それがアタタの体験タイミング♪
是非、お問合せください(*^-^*)

全ての講座で無料体験(1回)できます。

クラブHP講座紹介



体験申込



体験申込は電話でもOK ☎ 20-6122

大人の講座

ロコモ予防運動教室

「立つ」「歩く」ことなど、移動するための運動器の能力を低下させない為に行う運動教室です。40代以上の皆さん、未来の為に週1回、いつまでもスムーズに歩ける身体づくりを今から始めましょう!

講師/野崎東病院 理学療法士

曜日 : 水 (第1~4週)

時間 : PM6:00-7:00

月会費 : 1,000円

ダンベル健康体操

約700gのソフトな重りを使い筋肉ではなく身体に筋力をつけていきます。ダイエットや健康に筋力はとても重要な役割をしています。ここで覚えた体操を日々の生活に取り入れれば健康な身体づくりに役立つこと間違いなし!!

曜日 : 金 (第1週~4週)

時間 : PM7:30-9:00

月会費 : 1,500円

ミニバレー

柔らかめの少し大きなボール。4人制。ボールに触れるのはひとり1回。必ず「1・2・3」と3回で相手コートに返す。年齢や性別を超えて楽しめる球技、これがミニバレーボールです。初心者の方でも回数を重ねれば慣れてきますよ。

曜日 : 火 (午前・夜)
: 土 (夜)

※時間・会費はお問合せください。

こどもの講座

誠心館(剣道)

子どもから大人まで在籍の講座です。昇級・昇段試験に挑戦をしています。練習を休まず日々の努力と共に自分に強くなっていくことを目標に、剣道を通して心と身体を逞しくしていきます。講師/有段者4名。

対象学年:小学1年~

曜日 : 火 (毎週)

時間 : PM5:30-7:00

月会費 : 1,500円

Jrサッカー

サッカーの基礎をしっかりと行いキック、パス、ドリブルなどの足技、瞬発力、そして何よりも基礎体力をあげていきましょう。子供たちも講師の声に耳を傾け実践しているので上達が早いです。

対象学年:小学1年~6年

曜日 : 金 (毎週)

時間 : PM5:00-6:00

月会費 : 1,500円

Jrバドミントン

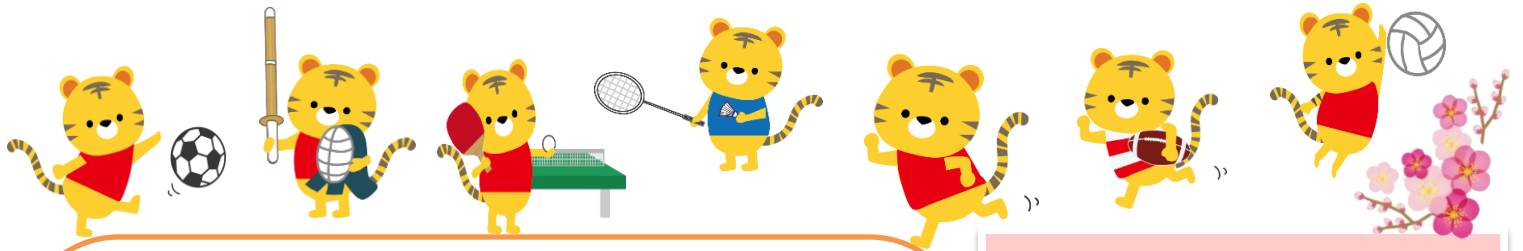
バドミントンを始めるのは経験ゼロの子ども達がほとんどで楽しむことが一番のバドミントン。大好きなスポーツの一つになること間違いなし。中学でも中学バドミントンを継続し活躍している子が多いです。

対象学年 小学3年~6年

曜日 : 土 (第1~4週)

時間 : AM9:30-12:00

月会費 : 2,000円



ガールズダンス 《ミニ発表会》

12/12(日) コロナ禍で祭りなどがなく、ダンスを披露する場がないことから、ミニ発表会を開催。メンバーは年中児～中学生。

短期間の練習を頑張り、とてもカッコよく自信溢れるダンスを披露してくれました。

輝いた笑顔の集合写真♡



Jrラグビー 《合宿》

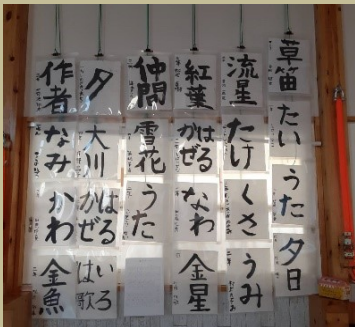
11/20(土)～21(日)

去年に続き、木城町いしかわうちへ合宿に行きました! 広いラグビー場で思いっきり練習をし、夜はチームに分かれて作戦タイム&枕投げを満喫しました。



こども書道教室 《作品》

R3年6月に開講した書道教室です。作品が仕上がったらクラブハウスのホール壁面に展示しています。



感想ひとことBOX。子ども達の励みになります♪



こども英語教室 《クリスマス会》

12/24(金) 英語での発表や、英単語を使ったゲームをしました。

自分たちで用意したプレゼントの交換も盛り上がりました。🎄🎵



プリンやロールケーキを使ってデコレーションケーキ作ったよ♪

Jr陸上 《大会参加》

10/30(土)・11/3(水)祝 市・県の大会に参加しました。初めての参加、そしてスターティングブロックを使ってのスタートは緊張しました。でも、元気に走り抜き5名の子も達が学年部門で入賞しました!!

第2回 ライフ親子 グラウンドゴルフ大会in宮崎

11/13(土) 50組限定参加で開催! 大いに盛り上がりました。

