

# 宮城スポーツクラブ情報

お問い合わせ  
宮城スポーツクラブ  
TEL027-283-0784

## ☆ t o t o 助成事業活動報告 ☆



### ☆toto助成事業運営委員会

toto助成事業の決定を受け、toto助成事業運営委員会を編成し、毎月打ち合わせ会議を開催しました。  
各事業の計画を策定し、事業の進行状況や参加者、指導者の様子を各担当から聞きながら教室の広報や準備を進めました。



### ☆卓球教室

平成20年7月26日(土)から9月6日(土)の7回にわたり、toto助成事業「卓球教室」を行いました。講師は前橋卓球の高橋さんをお願いし、実際にボールを打ってもらい個人のレベルにあわせた指導をしてもらいました。少ない回数でしたが、参加者はラリーが続くようになったり、技術の向上に役に立ったりしたようです。初心者が新たに卓球をやってみようと思ったときに、既存の卓球クラブ等ではボールを続けて打てないので相手に迷惑をかけるなどと考え、参加をためらう場合があると思います。宮城スポーツクラブの卓球教室は、今まで運動をあまりしていない人でも卓球を通じて運動する習慣を身につけ、健康作りに役立てることも目的の一つとしています。個人の体力や技術にあわせて気軽に卓球ができますのでやってみたい人は参加して下さい。



### ☆ストレッチポール・ポール教室

最初にストレッチポールに乗った時には、ポールが硬く、背中が、痛かったものですが、教室の回数を重ねるたびに、次第にポールに背中が密着するようになり、背筋が緩んで伸びる感覚になってきました。又、肩、腰、股関節、等の動きも、改善されてきた様に思われます。  
普段、私たちは日常生活では前かがみの姿勢が大半をしめていますので、ストレッチポールでの全身の矯正は非常に効果が有るようです。  
まして強制的に外圧をかけて矯正するのではなく、自分自身の重みで、無理なく行えるので安心です。



### ☆バレーボール教室

バレーが大好きな高校生グループの活動をしていました。公認スポーツ指導者小林先生の指導のもと、トス等の基本の練習から試合形式までの本格的なゲームまで行いました。  
toto事業を行う事で地区の中学生も部活終了後、参加者のレベルに合った指導をしていただいた事でバレーボールの愛好者の人数も増え、技術の向上へと導き大変好評な教室であったと思います。



### ☆バドミントン教室

7月14日から8月25日(毎週月曜日)までバドミントン教室を宮城体育館にて合計7回開催しました。  
公認バドミントン指導者の奈良先生指導のもと、20代から70代まで一緒になってバドミントンの歴史からルール・技術を学びました。参加者は初めはシャトルを打ち返すので精一杯でしたが、回数を重ねるたびにサーブやスマッシュを習得出来るまでに上達しました。



# 宮城スポーツクラブ情報

お問い合わせ  
宮城スポーツクラブ  
TEL027-283-0784

## いつでも・どこでも・だれでもスポーツを！！



## 宮城スポーツクラブ新規会員募集しています。

設立3年目を迎え、多くの方々に入会していただいておりますが、今後も新会員を募集しています。

入会金・会費等は下記のとおりです。(継続会員の方は入会金はかかりません。)

**入会希望の方は事務局へ連絡していただくか、直接各教室会場にて申し出てください。**

### ☆入会金等☆

	大人 (高校生以上)	子ども (小・中学生)	備 考
入 会 金	1000円	500円	
年 会 費	1200円	600円	年払いになります。

\*この他に所定の傷害保険料がかかります。

\*有料施設の使用時には別途施設使用料がかかります。

**宮城スポーツクラブには様々な種目があります。興味のある種目の練習日に一度訪れて体験してみてください。**

### ☆教室一覧☆ (予定カレンダー4月～6月参照)

種 目	場 所	曜 日	時 間	備 考
卓 球	宮城中学校体育館	毎週土曜日	19時30分から	
柔 道	宮城中学校体育館	毎週水・土曜日	19時から	
ウォーキング	タケノコタワー集合	毎週日曜日	9時から	
インディアカ	宮城体育館	毎週土曜日	19時から	
パドルテニス	宮城小学校体育館	毎週日曜日	19時から	
ソフトバレー	宮城体育館	毎週水曜日	19時から	
少年サッカー	宮城中学校校庭	毎週水・土曜日	19時から	
フットサル	宮城体育館	毎週木曜日	19時から	
スポーツチャンバラ	宮城中学校体育館	毎週水曜日	19時30分から	
バレーボール	宮城体育館	毎週土曜日	19時から	
バランスボール	宮城体育館	毎週金曜日	19時30分から	

# 宮城スポーツクラブ情報

お問合わせ

宮城スポーツクラブ

TEL027-283-0784

<http://www.miyagi-sports-club.com/>

## ☆活動報告☆

### 5月4日(月) 赤城神社参道松並木と千本桜の森のウォーキング

前橋観光コンベンション協会との共催事業として開催しました。当日は県内各地から200人以上の大勢の方が参加され、みやぎふれあいの郷を出発し、松並木・赤城神社・千本桜の森等を歩きました。参加者にはつつじの苗木や宮城SC風トンとん汁のサービスがふるまわれ、皆さん楽しいひとときを過ごしました。



### 6月13日(土) 東京都板橋区体育指導委員視察

東京都板橋区体育指導委員による宮城スポーツクラブの視察受入れをおこないました。板橋区についても総合型地域スポーツクラブが発足し、日々活動する中で他のスポーツクラブの組織構成・活動方法や種目等についての調査・研究しているとのことでした。今回の視察では、宮城スポーツクラブの設立にいたる経緯、地域の特性、行事、組織の内容についてパワーポイントを使用し、また実際の活動動画などを見ていただき説明しました。また板橋区のスポーツクラブの現状や内容についてクラブの運営の諸問題、改善例など多くの参考になる情報が視察を受け入れたことにより得られました。



## ☆toto助成事業報告☆

### 6月14日(日) 熱中症予防講演会

toto助成事業として、みやぎクリニック村松誠司先生を講師に迎え熱中症予防講演会を宮城公民館にて開催いたしました。

暑い夏本番前に、熱中症による事故を未然に防ぐため、少年サッカー等の子供たちやその保護者の方・クラブ員など、80名ほどが参加しました。熱中症については、適切な予防措置さえ講ずれば防げることや水分補給の大切さ、塩分・糖分の適切な補給の仕方など数多くのことを学びました。



### スポーツチャンバラ教室

5月13日・20日・27日に宮城中学校体育館にてスポーツチャンバラ教室を開催しました。

スポーツチャンバラは老若男女問わずやわらかい空気剣を使用した安全に行えるチャンバラです。ぜんぜん痛くなくルールも簡単です。次回の教室は11月4日・11日・18日・25日の4回開催しますので、チャンバラに興味がある方、スポーツを楽しみたい方ぜひ、体験してください。



### パドルテニス教室

4月19日・5月17日・24日・6月7日・21日にかけてパドルテニス教室を宮城小学校体育館にて合計5回開催しました。参加者はパドルテニスのルール・技術を学びました。みなさん回数を重ねるたびにサーブや打ち返しを上手に出来るまでに上達し、一般会員も増えだんだんと練習の成果も上がりレベルアップしてきました。次回の教室は12月6日・1月18日に開催しますので、テニスに興味がある方、スポーツを楽しみたい方ぜひ、体験してください。



### 少年サッカー教室

4月から毎月第二土曜日に少年サッカー教室を小学校校庭で開催しています。toto助成事業にて、少年サッカー教室を開催するにあたり、サッカーゴールを購入しました。小学校にお願いし、校庭内に置かせていただきました。



### トランポリン教室

7月3日から開催予定のトランポリン教室は、定員になりましたので締め切らせていただきます。



## 熱中症対策

みやぎクリニック 村松誠司

熱中症は、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調であり、暑い環境下の運動など体の中でたくさんの熱を作るような条件で発症しやすいので、夏のスポーツは熱中症対策が重要です。

運動開始から比較的短時間(30分程度から)でも発症する例もみられますので注意しましょう。

### (予防)

炎天下や暑い場所でスポーツをする時は、自分で気をつけるのはもちろん、仲間同士で気をつけ合うことが何より大切です。スポーツをするときは、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰をつくれるようパラソル、レジャーシートなどを持参しましょう。

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

定期的に少しずつ水分を補給します。特に夏場は汗と一緒に塩分などミネラルが失われることを考えると、水やお茶やスポーツドリンクを飲むのがオススメです(単独の飲み物ではスポーツドリンクを半分以下に薄めたものがベストです)。

### (熱中症になってしまったら)

涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動して、衣類をゆるめて休みましょう。

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当て、体を冷やし、水分を補給します。

氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やします。



筋肉のけいれんがあったら、けいれんしている部分をマッサージします。反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない状態なら、すぐに救急車を呼びましょう。意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合の水分補給は厳禁です。また、吐いてしまった場合にのどを詰まらせないように横向きに寝かせましょう。

## 熱中症予防講演会のまとめ

平成21年6月14日（日）に宮城公民館で行われた、みやぎクリニック院長村松誠司先生による熱中症予防講演会の内容をご紹介します。特に暑い季節にスポーツや仕事をする人が熱中症を予防する上で大変有益な内容の講演会でした。村松先生による「熱中症対策」の解説と共にご一読ください。

## ◇ はじめに

熱中症予防に関する講演の前に、まず、新型インフルエンザについてのお話がありました。新型インフルエンザの予防対策として「うがい、手洗い、マスク」が効果的であると言われてはいますが、その中で、先生は特に「手洗い」の重要性を説明されていました。それは、インフルエンザウイルスの付着した手で無意識のうちに鼻や口をさわると、そのため感染することが多いためとのことです。

## ◇ 熱中症について

熱中症とは、高温や多湿により体温を下げる仕組みが機能しなくなるような病状で、熱失神、熱ケイレン、熱疲労、熱射病に分けられているようです。特に、熱射病は体温が $39^{\circ}$ を超え、意識障害になることもあり、医療機関での緊急な処置が必要になるようです。

## ◇ 熱中症にならないために

- 1 体調を整える。睡眠不足でスポーツや仕事をしない。
- 2 服装に注意する。軽くて通気性のあるもの。その点山登りグッズは理想的。
- 3 こまめに水分を補給すること（のどが渴いたと思った時ではもう遅い）。
- 4 電解質である塩やカリウムなどのミネラルを同時にとる。

## ◇ 熱中症になってしまったら

- 1 冷やす。屋外であれば、パラソルやレジャーシートで日陰を作る。
- 2 水分（塩分）を少しずつ補給する。
- 3 筋肉がケイレンをしている場合には、マッサージをしてやる。
- 4 熱疲労（肌が青白く、体温が正常）の場合には足を高くして寝かせる。
- 5 赤く熱っぽく、意識がはっきりしないのであれば、救急車を呼ぶ。水分を補給することが可能であれば、体を横向きにさせて（肺に水が入るのを防ぐため）水分を補給する。
- 6 快復しても必ず病院へ。
- 7 快復後もしばらくは静かに過ごすこと。

## ◇ どうして水分が必要か

- 1 人の体は60%から70%が水分。
- 2 水分が不足すると血管がつまりやすい。
- 3 水分が1%減っただけでのどが渴き、20%減ると生命の危険がある。
- 4 大人は1日に2~2.5リットルの水分の補給が必要。
- 5 乳幼児は1日に体重1kgに対して150ミリリットルの水分の補給が必要。

## ◇ いつ水分を補給したらよいか

起きたとき、寝るとき、入浴前後。

## ◇ どのような飲み物がよいか

水（ミネラルウォーター）、お茶、スポーツドリンクなど。

## ◇ 糖分のとりすぎに注意

- 1 糖分のとりすぎは、肥満やカルシウムの欠乏（骨粗鬆症）の原因となる。
- 2 スポーツドリンク（糖分が多く含まれているものがあるため）は水で薄めて飲むようにする。

## ◇ まとめ

- 1 糖分や塩分は必要であるが、ひかえめにとるようにする。
- 2 水やお茶や薄めたスポーツドリンクをこまめにとるようにする。
- 3 帽子や直射日光を避けて風通しのよい服装をするようにする。



toto助成事業

# 宮城スポーツクラブ情報

お問い合わせ  
宮城スポーツクラブ

ホームページURL <http://www.niyagi-sports-club.com> TEL027-283-0784

## ☆活動報告☆



### toto助成事業スポーツ教室

#### ☆トランポリン教室



トランポリン教室は、老若男女大勢の皆さんに参加していただき、7月から12月まで毎月第1金曜日に開催しています。参加者の皆さんは第1回目は真っすぐ上に飛び上がるのがやっとでした。トランポリンの上にいるのは数分なので、待ち時間が長いのですが、次にトランポリンに上がるころには疲れもほぼとれているようです。そして翌日は心地よい筋肉痛があるそうです。指導者も参加者も汗びっしょりになり、回を重ねるたびに上達していく姿は見学者にも心温まるものがあります。



#### ☆サッカー教室

サッカー教室は参加人数も増え、サッカーゴールもtoto助成事業にて購入し、指導者の元で楽しくボールを蹴っています。これから練習を重ね各大会に参加出来る日を楽しみにしています。



### 「ぐんまフラワーパーク・ウォーキング」開催のご案内

クラブ主催による「ウォーキング交流大会」を下記の通り、ぐんまフラワーパーク(園内)をスタート・ゴールに開催します。ぐんまフラワーパークと(財)前橋観光コンベンション協会の協力(後援)により楽しみがいっぱいのウォーキングです。初冬の赤城南麓を元気に楽しく歩き、ゴール後はトントン汁のサービスや園内で楽しく過ごしていただけるよう企画しております。多くの皆様の参加をお待ちしております。

#### 記

- 1 期 日 平成21年12月6日
- 2 集合時間 フラワーパーク(園内) 9時
- 3 会 費 500円(保険代等)
- 4 定 員 200名(先着順)
- 5 コース(概略) フラワーパーク — 千本桜の森公園 — 宮城運動公園  
阿久沢家住宅 — フラワーパーク 約8Km(2時間)
- 6 その他 申し込み等詳細については11月毎戸配布の開催要項(チラシ)をみてご応募下さい。



# 宮城スポーツクラブ情報

お問い合わせ  
宮城スポーツクラブ

ホームページURL <http://www.miyagi-sports-club.com> TEL027-283-0784

## ☆活動報告☆

toto  
PANEL CALL. SUPPORTED BY LIGATOP

11月29日(日) 神奈川県相模原市体育指導委員視察

神奈川県相模原市体育指導委員による宮城スポーツクラブの視察受入れをおこないました。相模原市については来年度に政令指定都市に移行するのに伴い、スポーツ振興に力を注いでいる都市です。市内でも多くの総合型地域スポーツクラブが発足し、日々活動する中で他のスポーツクラブの組織構成・活動方法や種目等についての調査・研究しているとのことでした。今回の視察では、宮城スポーツクラブの設立にいたる経緯、行事、組織の内容についてパワーポイントを使用し、また実際の活動動画などを見ていただき説明しました。また実技研修として宮城体育館にてパドルテニスの講習を行いました。



## toto助成事業

12月6日(日) 赤城南麗・ぐんまフラワーパークウォーキング

ぐんまフラワーパーク・前橋観光コンベンション協会協力事業として開催しました。当日は各地から100人以上の大勢の方が参加され、ぐんまフラワーパークを出発し、千本桜の森・阿久沢家住宅等を歩きました。ウォーキング終了後には、みやぎクリニック・村松先生による骨密度測定実施や、参加者にはとん汁のサービスがふるまわれ、皆さん楽しいひとときを過ごしました。



## ☆トランポリン教室

トランポリン教室は、7月から12月まで毎月第1金曜日に開催しました。参加者の皆さんは最初は真つすぐ上に飛び上がるのがやっとでしたが、回を重ねるたびに上達しトランポリンの楽しさを十分に満喫して終了いたしました。



## ☆サッカー教室

サッカー教室は、4月から11月まで開催しました。サッカーゴールもtoto助成事業にて購入でき、参加者の皆さんはのびのびと楽しく参加していました。(初心者大会に参加)



# パドルテニス交流大会のお知らせ

宮城パドルテニス教室では、ヤッターズ(城東町)との交流大会を開催します。宮城スポーツクラブ会員の皆様もぜひ、交流大会に参加してください。チーム及び組合せは、主催者でできますので、一人でも参加できます。

- |      |  |
|------|--|
| 主催   | 宮城スポーツクラブ  |
| 日時   | 平成22年1月10日(日)午後5時から受付                                  |
| 会場   | 宮城体育館  |
| 参加料  | 無料   |
| 携行品  | 体育館シューズ・ラケット(ラケットのない方は、お貸します。)                         |
| 競技方法 | ①日本パドルテニス協会のルール及び本体会主催者が定めたルール<br>②コートは、バドミントンコートを使用する |

