

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

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

E-mail miyagi_sports_club@mbp.nifty.com

コロナ禍の生活や運動について

これから暑い日が続きます。これまでのコロナ対策と合わせて熱中症対策が必要になります。これまでの外出自粛等の影響で体力の低下や暑さに慣れていないことが想定されます。

マスクをつけての生活やスポーツを行うことで熱放散が妨げられ今までより熱中症のリスクが高くなります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えて体調管理に配慮するとともにスポーツ活動を行う場合は必ず体調をチェックするよう心がけましょう。

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクの着用が推奨されています。

マスクを着けてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため運動強度を落として行うよう心がけましょう。

宮城還暦野球チーム



部員募集中・・・一緒に野球を楽しみましょう

《ワンポイントアドバイス》

高機能マスクは通気性が悪くスポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を防ぐのが目的ですので普通のマスクが良いです。マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで工夫できます。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。これからもコロナストレスに負けないように軽いスポーツにチャレンジしましょう。

『宮城の宝！参道松並木とつつじの道ウォーキング』

五月晴れの好天に恵まれ5月3日(祝日)。毎年恒例の「赤城神社参道町並木とつつじの道ウォーキング」(前橋観光コンベンション協会主催)が、市内外から100人参加し、盛大に開催されました。

今年はぐんまフラワーパークを集合・発着点に、参道松並木から赤城神社、千本桜の森公園を巡るコースで、参加者は赤く染まったつつじと新緑を楽しみながら8.5Kmのコースを満喫し、心と体をリフレッシュすることができました。完歩後にはフラワーパークの入園券が配られ、園内の花を楽しむなど、楽しい連休の一日を過ごすことができました。

15年前から開催されています(コロナ対策で中止もありましたが)、参道松並木に植えられたつつじは見事で宮城の宝です。多くの人に知っていただき訪れていただくために、これからも前橋観光コインベンション協会や地域の皆様と協力し合って、このイベントを開催していく予定です。

宮城地区の皆様の参加をお待ちしております。

《カラーでお見せできないのが残念です》



パドルテニス教室

テニスコートの約半分の大きさで行うミニテニスです。ネットを挟んで、パドルと呼ばれるラケットでボールを打ち合い、得点を競います。ボールはテニス(硬式)用のボールと同様にフェルトでカバーされており、ルールも硬式テニスにほぼ準じています。

毎週日曜日午後7時から宮城小学校の体育館をお借りして練習しています。メンバーは10名ほど、全員60歳以上ですが、テニスの経験がない人でもゲームが楽しめる軽スポーツです。



バランスボールについて

バランスボールは、イタリアのプラスチック製造会社が開発し、その後スイスでリハビリテーションの為に医療器具として使用されたのが始まりですが、バランスボールの優れた効果がいろんな分野で注目されるようになり、今では、トップアスリートから子供まで、性別、年齢というあらゆる個人差に対応できるという点で、優れたトレーニングツールといえます。

バランスボールは、筋力トレーニングも出来ますが、名前のとおり、特にバランスボールに座るだけでも、身体の前左右のバランスを調整する事ができ、歪みを整える事が出来て、平衡感覚を身に付ける事が出来るのです。

特に体幹部、インナーマッスルと言いますが、身体の内側につく補助的な筋肉です、普段は意識して使うことの出来ない筋肉を鍛える事が出来ます。

バランスボールは決して気合いを入れて行う必要はありません、等教室はいつも和気あいあい楽しみながら行っています。



活動種目

日曜日: ウォーキング・パドルテニス

水曜日: 少年サッカー(夜間)

月曜日: バランスボール

木曜日: フットサル・ヨガ・ソフトバレー(コロナ対策で休止)

火曜日: 器械体操・トランポリン

土曜日: 卓球、トランポリン・少年サッカー・インディアカ
・還暦野球

総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人

宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

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

体操教室

10月18日(火)に、ミニ運動会を開催しました。保護者の皆様も参加していただき4歳児から小学生が3グループに分かれ、リレーやお菓子取り競争などを行いました。

最後は全員でパプリカを踊り、「楽しかったでしょう・頑張ったでしょう」を手に、それぞれの思いを語りながら「またね～」と手を振り合いました。

各競技の様子



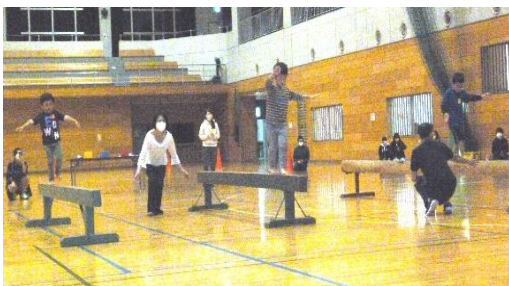
準備体操



障害物競走



目がまわりました



お菓子取り競走



保護者も参加



お菓子をキャッチ



玉入れ競走



リレー



皆で<パプリカ>

活動種目

日曜日: ウォーキング・パドルテニス

水曜日: 少年サッカー(夜間)

月曜日: バランスボール

木曜日: フットサル・ヨガ・ソフトバレー(コロナ対策で休止)

火曜日: 器械体操・トランポリン

土曜日: 卓球、トランポリン・少年サッカー・インディアカ

感染症に負けないカラダ ♡

2023年に入りもう1ヶ月が過ぎました。新型コロナウイルス感染症も既に4年目に突入して今なお、様々な影響を及ぼしています。第8波では一日の死者数が400人から500人と一段と高齢者や基礎疾患のある人の生命が奪われています。

また、地球規模で進行する気候変動やロシアによるウクライナ侵攻など安心して安全に暮らせる環境が脅かされています。

そんな環境下で私たちができることは体を健康な状態に保つことではないでしょうか！感染症に負けないカラダには免疫力をしっかりとつける生活習慣が必要です。

1・運動する

ウォーキングなどの有酸素運動をすることで筋肉や骨が刺激を受け免疫系の機能が戻ってきます。

2・体温を高める

運動や入浴などで体温が上がる状態をつくる。体温が上がると血液やリンパの流れがよくなります。

3・バランスの良い食事と、腸内環境への気遣い

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとり、食べた食品が効率よく消化吸収され、体に必要な糖分、アミノ酸、脂肪酸、ビタミンなど免疫機能を高める働きがあります。

これからを日々習慣化してストレスのない生活を続けていくことが大切かと思われまます。

宮城スポーツクラブではスポーツを通してよい汗をかきストレスを発散させ体力をつける生活習慣を応援していきます。

理事長 中澤 清

『ウォーキング教室・会員募集!』

新型コロナウイルス感染者数は、現在も高止まりで推移し、今年は4年目に入りました。このコロナの影響で、外出や社会参加の機会が減少し、生活の中で歩くなどの身体活動が減少しています。その結果、認知機能の低下をはじめ、筋肉量の低下や脳の働きの低下等悪循環が起きています。この生活不活発による悪循環をフレイルといい、歩くことによって改善され、健康寿命を延ばすと言われています。

宮城スポーツクラブウォーキング教室では、毎週日曜日タケノコタワーに集合し、仲間と一緒に会話しながら楽しく歩いています。フレイル予防や体力の維持・向上を目指して、四季の変化を感じながら宮城路を一緒に歩きませんか!!

◎入会を希望される方は、毎週日曜日9時に、タケノコタワー東駐車場でお待ちしております。

(担当 五百部・瀬谷)

◎フレイル予防に効果的なウォーキングを!

健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間をフレイルといい、その兆候に早期に気づき、生活全般を見直すことで改善する可能性があります。気力や体力などの心身の活動が低下した状態で、身体の回復力や免疫力が低下します。

フレイルの進行予防にはウォーキングが大変有効です。

12月の活動

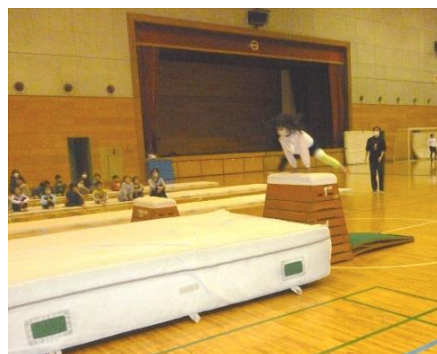
12月4日【初冬の宮城路ウォーキング開催】
天候にも恵まれ友と語りながら赤城神社まで
帰りは石切り場手前の道を千本桜まで、下界の景色を眺め、初めて歩く宮城路、心地よい時間を過ごしました。



体操教室の様子

マット運動・12月10日

12月までの練習で最も得意とする動きを保護者が見守る中で発表



トランポリン

空中空間の動きを楽しみ
バッジテスト(昇級試験)
に向け励んでいます。



指導者の声

続けることで、できなかったことが「出来た♥」
の喜びを共有、これからも楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

運営会議の様子

毎月第2日曜日 各種目の活動報告・イベント運営に関する
ことについて会議を開き情報交換をしています。



活動種目

日曜日：ウォーキング・パドルテニス	水曜日：少年サッカー(夜間)
月曜日：バランスボール	木曜日：フットサル・ヨガ・ソフトバレー(コロナ対策で休止)
火曜日：器械体操・トランポリン	土曜日：卓球、トランポリン・少年サッカー・インディアカ ・還暦野球