

2023年7月1日-第57号-毎戸配布

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 / FAX 027-283-0784

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

E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## コロナ後の健康管理

2020年のコロナ発生から3年が経過し5月から5類に引き下げられマスクの着用緩和など感染対策の見直しが始まりました。

さて2年余りのコロナ禍で「Reライフ白書」の調査ではざっと6割の人が体調の変化を感じています。具体的には「足腰が弱い」37%「体重の増加」31%「疲れやすい」26%、等が主な項目です。

筋力低下による足腰の衰え、運動不足による体重増加、疲れやすくなった感覚です。コロナ後の体力づくりとして意識して取り組みたい健康課題は「免疫力を高めたい」53%「足腰を鍛えなおしたい」41%「老化を抑えたい」34%「疲れにくい体になりたい」30%等が挙げられています。

日常生活の中ですでに運動・トレーニングに取り組んだり、栄養バランスの良い食事にきをつけたりしている人は、それぞれ7.8割超えになっています。」

まだまだスタートできていない方、身近な運動や食事に積極的に取り組みましょう。

理事長：中澤 清

## ♪ 令和5年度総会開催 ♪

5月21日(日) 宮城体育館多目的室(2)にて、日頃活動に協力いただいている関係各位の皆様に出席いただき開催、それぞれの立場で貴重なご意見もいただきました。

地域の皆様と、健康で楽しい日々を過ごせる活動をしていきたいと思えます。



## 宮城地区体育協会ソフトバレーボール大会に協力



◎ 2023. 6. 18 ◎

宮城地区ソフトバレーボール大会が開催されました。

体育協会より審判の依頼があり、宮城スポーツクラブから2名が参加、コートづくりからルールの説明、ゲームでは主審を担当。地域の方との交流が図れました。

参加は6チームでの総当たり戦となり、白熱した試合が行われました。

今回、我がクラブチームは不参加になりましたが、次回は参加したいと思います。

## 『 赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング 』

5月3日(水・祝日)にスポーツクラブの恒例行事である「赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング」を開催しました。当日は爽やかな五月晴れの好天に恵まれ、参加者(100人)は、宮城の誇る赤城神社参道松並木のヤマツツジや大木の杉から垂れ下がる藤の花に感動していました。

ゴール後のアンケート調査では、\*自然を満喫でき癒されました、\*楽しく気持ちよく歩けた、\*企画がよかった等 94%が大満足・満足と回答するなど、宮城の自然を満喫できたウォーキングに、クラブ員の疲れも吹き飛ばすとともに、主催した前橋観光コンベンション協会職員をはじめ、専門員の石橋照夫様、地元市議会議員の近藤よしえ様には感謝とお礼申し上げます。ありがとうございました。

今回より、参加費を値上げ(お弁当、お土産付き1,000円)にしましたが参加者からの不満はなく大変喜んでいただきました。宮城が誇る自然や赤城神社参道松並木の素晴らしさを多くの人に体験していただけるように、クラブではアンケート結果を参考に、企画・運営についてさらに検討し、今後も継続して実施していきたいと思っています。

♪♪ 今後とも、宮城地区の皆様のご支援・ご協力よろしくお願いたします ♪♪



6月24日より宮城体育館のロビーに七夕飾りがセットされました。

トランポリン教室の参加者は、群馬県体操協会トランポリン部で7月1日に市民体育館で開催されるバッヂテスト(昇級試験)を控えています。

練習の中で本番をイメージしての動き、指導者に点数をつけてもらい緊張、気持ちを和らげる意味もあり短冊にそれぞれの願い事を記入

♥♥ (合格しますように♥)

### 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・ソフトバレーボール

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

2023年11月1日-第58号-毎戸配布

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 / FAX 027-283-0784

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

E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## 宮城還暦野球部 2024年度新人部員募集



宮城還暦野球部では運動不足を解消し野球通して楽しく仲間と交流を図り生涯現役で健康寿命を延ばしています。

1965年4月以前に誕生の方で野球に興味のある方はぜひ連絡ください。

練習日&試合:毎週土曜日 9:00~12:00

会場:ロード宮城総合運動場(多目的広場) 他

連絡先:090-2539-8531(中澤まで)

または知り合いの部員まで



### みやぎふれあいスポーツクラブ (スポーツ少年団)



10月から土曜日は、冬時間で9時30分から小学校の校庭で、水曜日は、19時から中学校の校庭で、成長していく子供たちが、未永くサッカーを楽しめるよう基本の動きを中心に練習に励んでいます。



### トランポリン教室

バッジテスト会が 年2回前橋会場と渋川会場で開催されます。

今回は11月23日(木)祝日 渋川会場で開催。

火曜コースは月1回・土曜コース月2回の練習、限られた時間内で、空中での動きの技を覚え昇級試験に向け共に励み楽しんでいます。



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

宮城スポーツクラブ

2024年2月1日-第59号-毎戸配布

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL / FAX 027-283-0784

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

E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

ソフトバレーボールチームがボーリングを楽しむ

コロナの影響もあり、令和5年の前半はお休みをしていましたが9月から教室を再開、しかし参加人数が少なくなってしまった為、他のチームと合同練習を宮城小体育館で開催したところ大いに盛り上がりました。

ソフトバレーボール愛好者同志でボーリングゲームを企画したところ、20名の参加があり楽しい時間を過ごすことが出来ました。

白熱ゲームの結果上位5名の方が賞品をゲットしました。

ソフトバレーボール教室 参加者募集中

宮城小学校体育館で毎週木曜日19時から21時まで開催しています。

直接会場にお越しください。お待ちしております。



トランポリン教室

バッジテスト（昇級試験）会が11月23日（木・祝日）渋川会場（小野上体育館）で開催されました。参加者は、保護者に見守れ、審判員の厳しい審査の中で日頃の成果を発揮することができ、全員合格しました。帰りには次の級に向けての意気込みに燃えていました。



## 望遠鏡で星空観察会に参加

じょぶJOBジョブズ宮城体育館で1月17日(水)「望遠鏡で星空観察会」が開催され、クラブからも十数名参加しました。

まず、ロビーでぐんま天文台の案内員に、プロジェクターを使った星空の事前説明を受けてから、屋外で望遠鏡の他、パソコンを使って星空を大写しに見られる「電視観望」で星空観察を行いました。

スバルを見た参加者から、自動車のスバルと関係あるのですかとの質問で、スバル車は、おうし座のプレアデス星団を構成する6つの星をモチーフにしている、との説明に納得、月のクレーターを見た方は、何度も覗き込みクレーターの位置の変化を楽しみ、また木星の表面の輝きに感動、順番待ちをしていると西北の光は(人工衛星)、北西と東南の光は(飛行機)と説明を聞き満天の星空を楽しみました。館内で暖かな蜂蜜湯をいただき屋外へ、天文台の職員の方が「冬のダイヤモンド」がよく見えると呼び止められ①おおいぬ座②こいぬ座③ふたご座④ぎょしゃ座⑤おうし座⑥オリオン座であるとライトで6星座をつないで説明して下さり再度確認する事が出来ました。

参加者からの声：

天候にも恵まれゆっくり観察することができました。

6角形の「冬のダイヤモンド」事前説明で理解できていてもいざ空を見上げるも見つけることはできませんでしたが、ぐんま天文台の職員の方が優しく教えてくださり、自分の目で確認できたことはとてもうれしかったです。子供たちも「冬のダイヤモンド」や「月のクレーター」を知り、また木星の模様が鮮明に見えたことに感動していました。楽しみながら学習することが出来て、充実した時間を過ごすことが出来てとてもよかったです。

高山のぐんま天文台にも足を運びたいと思います。

## 望遠鏡で星空観察会

日・時 令和6年1月17日(水)  
17:45~18:45  
※天候不良の場合は、体育館内で星望案内

場 所 じょぶJOBジョブズ宮城体育館

講 師 群馬県立ぐんま天文台職員

対 象 どなたでも  
(中学生以下の方は保護者同伴)

定 員 先着30人

参加費 無料

申込方法 12月11日(月)より  
電話または直接

主 催 公益財団法人前橋市まちづくり公社

【お問い合わせ・お申し込み】  
じょぶJOBジョブズ宮城体育館  
TEL 027-283-8735

## ヨガ教室の仲間

健康な身体づくりは、睡眠と食事と運動が大切。

ヨガ教室では、足のつま先から頭の天辺まで身体のつながりの説明に耳を澄ませ無になり、指導者の声を聞きながら静かに時を刻みます。時には大きな「あくび」が出てしまい指導者に見つかり「オットット」と笑いを誘ってしまう時もあります。

食事は指導者が自宅を開放し「ミキづくり」や「味噌づくり」もしています。

ミキづくり：「ミキ」は「御神酒」がルーツとなる、お米で作る発酵乳酸菌飲料です。

味噌づくり：自然栽培の大豆、こだわりの塩、さまざまな種類の麴の材料などから仕込みます。

自身の健康は自分で作り守っていくために、仲間と共に楽しい時間を過ごしています。



## 活 動 種 目

日曜日：ウォーキング・パドルテニス

月曜日：バランスボール

火曜日：器械体操・トランポリン

水曜日：少年サッカー(夜間)

木曜日：フットサル・ヨガ・ソフトバレーボール

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