



東大宮すぽくら通信

第60号平成30年10月 発行
NPO法人東大宮スポーツクラブ

〒880-0837

宮崎市村角町島ノ前1346の1

Tel (0985) 20-6122

Fax (0985) 48-6133

http://higashiomiya-sc.com/

昨年のこの10月号で「オリンピズム」の考え方を記述させて頂きました。昨今スポーツ界でいろいろ問題が取り沙汰されています。オリンピック・パラリンピックやラグビーのワールドカップを目前にして、なぜ今なのでしょう？

「オリンピズム＝オリンピックの精神」とは？
『オリンピズムの原点は、スポーツを媒体とした教育と平和の思想である』（クーベルタン男爵）

「教育」とは、スポーツを通して人間性を高め、限界に挑戦したり、対人関係を学んだりする事。

「平和」とは、国や思想、人種等の偏見をスポーツを通し交流することで、コミュニケーションが生まれ相互理解が進む事。それを自国や社会生活に持ち帰ることで世界平和につながる。

スポーツは社会生活に幅広い恩恵をもたらすとも言われています。それが壊れているのではないのでしょうか。人間性を高める事。そこにスポーツの神髄があると私は思います。勝利至上主義が横行する現代です。勝利する事もとても大切な事だとは思いますが。しかしそこに人間としての成長があってこそその勝利であってほしいと思います。

プラス・テンの考え方



この平成最後の秋、皆さん「プラス・テン」に挑戦しませんか？「あと10分間、日常生活の中で体を動かすこと＝プラス・テン」

からだを動かす場面は様々あります。まず、朝の布団の中で少し伸びをする、足首を動かす、それだけで血液の流れがスムーズに。こまめに動いたり、洗濯物干すときにわざとスクワットしてみよう。少し早めに歩いてみる。そんなことが、習慣化されることで運動量が少しずつ増えます。そこからウォーキングを始めたり「ながら運動」をしたり。そうすることで、体の変化に気づくはず。元気になり、やる気も出て来るかも。

さあー、始めましょう。少しの積み重ねが体力アップに繋がり、健康維持に繋がっていきます。「食欲の秋」とともに「運動の秋」。16歳～64歳の方の目標は1日60分意識して体を動かす、65歳以上の方は1日40分意識して体を動かしましょう。

但し、無理をしないことですよ！！ぼちぼちを心掛けましょう！！



第1回九州大会開催

第1回総合型地域スポーツクラブ
グラウンドゴルフ交流大会in宮崎(2018)開催

日程：11月29日(木)・30日(金) ※詳細は、クラブ事務所(20-6122)まで

場所：KIRISHIMAヤマザクラ宮崎県総合運動公園・運動広場(雨天時：KIRISHIMA木の花ドーム)

暑かった今年の夏・・・夏を乗り切った様々な行事 楽しみました(*'▽')

8/5 (土) 夏期ラジオ体操
みんなの体操会

今年のラジオ体操には180名の参加者がありました。「新しい～朝がきた♪♪」参加者全員で歌いラジオ体操の曲に合わせて体操を行い、清々しい朝を過ごすことができました。参加された皆様、お疲れ様でした。



8/11 (土)

宮崎市総合型SC
交流会

宮崎市総合型スポーツクラブで、ミニバレー・卓球・バドミントンの交流大会が宮崎市総合体育館で行われました。日頃は各クラブで競技を楽しまれてる皆さんにとって他のクラブの方との交流試合は刺激になり、終了後には参加賞や賞品を手に皆さん笑顔の一日でした！



9/2 (日) 第71回 宮崎市民体育大会
バウンドテニス競技

★団体戦

♫ 優勝《もみじ》

松下光昉 縫 薩美
中武シゲ子 樋渡桂子

♫ 2位《いちょう》

南 藤一 河村京子
那須順子 富高 恵

♫ 3位《ぼら》

富永哲男 富永恵子
新田容子 津曲千代子

★初心者の部 個人戦

♫ 優勝

工藤信広

♫ 2位

佐藤真代

♫ 3位

永野弥生



9/2 (日)

さわやか武術
太極拳交流大会

おめでとうございます



三二式太極拳剣
80歳代 男子の部
第1位
吉村信一郎さん



宮崎市地区対抗駅伝大会

《選手(成人男女)を募集中！》

日程 * H31年1月27日(日)

場所 * みやざき臨海公園

毎年行われる市地区対抗駅伝大会です。速さは問いません。詳細はクラブまで。
(東大宮地区体育会)

行事のお知らせ

◆10月14日(日)

ビーチボールバレー大会予選会 (地区体育会主催)

◆11月11日(日)

第4回 東大宮地区運動会 (9自治会/クラブ会員参加)

◆11月23日(金祝)

第25回 東大宮スポーツクラブ ミニバレー大会



会員募集

※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。



体操系の教室をご紹介します。筋力を鍛える事はとっても・とっても大切です。

キャンディベル体操

曜日：金曜日(第1週～4週)
時間：午後7時半～
場所：東大宮中学校
会費：1,000円/月
講師：桐井明子・是枝・昇

布製のキャンディの形をした可愛い重りを握って筋力をつけ、更に有酸素運動とストレッチで健康的な体づくりを目指します。

心と体の調整ヨガ

曜日：水曜日(第2・4週)
時間：午前10時～
場所：コミセン
会費：チケット制 500円/回
講師：坂元悠麻



呼吸が大切なヨガ。呼吸を意識的に行い体を動かしていきます。柔軟性は勿論、血流も良くなり肩こりや腰痛などの軽減にも効果的。体を優しくほぐしてあげましょう。

健康体操教室

曜日：火曜日(第1週～4週)
時間：午前10時～
場所：コミセン・他
会費：1,000円/月
講師：黒木尚美

運動?!家では中々しないよね☺️。そんなこと思ったことないですか?この教室ではご自宅でも続けられる運動を行います。健康維持の為に運動を続けましょう

～転ばない体づくりの為に～

《健幸運動教室》とは・・・

概ね65歳以上の方を対象にした教室です。毎年、前期15回・後期15回開催。看護師による血圧測定・健康チェック後体操をはじめます。ストレッチ、ゲーム脳トレ等で体も心も元気になる時間を一緒に過ごしましょう♪

ご質問等は **東大宮スポーツクラブ20-6122**までお電話ください♪



1回でも、途中からでも参加OKですヨ!!



♪公民館に直接お越しください♪

30年度 後期

❀健幸運動教室❀

波島自治公民館	10/1～ 毎週 月曜
大島自治公民館	10/2～ 毎週 火曜
火切塚自治公民館	10/3～ 毎週 水曜
花ヶ島自治公民館 北花ヶ島自治公民館	10/4～ 毎週 木曜
村角自治公民館	10/5～ 毎週 金曜

時間：午前 9時半～ 血圧測定
午前 10時～ 体操

全教室、参加費200円が必要



こどももいっしょ
家族といっしょ
みんなといっしょ
いっしょ Issho

キッズジュニア部

Issho



初段 おめでとうございます！

東大宮SC講座の誠心館で約7年間剣道を続けていた重山碧君(中3)が初段審査に合格しました！！現在中学生となり誠心館を卒業しましたが、時折教室に顔を出し子供たちの指導を手伝ってくれています。何事も継続すること、子供たちみんな同じ気持ちで頑張っていきます♪



新講座開始

Jrソフトバレーボール



- ☞曜日 水曜(第1週～4週)
- ★時間 午後5時～6時半
- ☞場所 東大宮小学校 体育館
- ★会費 月額1,500円
- ☞対象 小学3年生～6年生

ガールズダンス ~Girls Dance~



- ☞曜日 金曜(第1週・3週)
- ★時間 午後7時～8時
- ☞場所 東大宮コミュニティーセンター 研修室
- ★会費 チケット制500円/回
- ☞定員 20名(女子) 現在定員に達しましたm(_ _)m

※各講座、入会金、年会費、保険が別途必要



東大宮小学校夏休みプール開放事業

7/27～8/9まで小学校プール開放を行いました。今年の夏は暑すぎた事もあり申込より少ない参加でしたが総計298名の子供たちが泳ぎを楽しみました。また、同時開催の水泳教室では泳力upしている子供たちが多く見受けられました。



宮崎県中学生バドミントン 夏季選手権大会

三位入賞

大山・富永ペア



1、2年生女子



高鍋町総合体育館で開催

8月25、26日で行われた夏季選手権大会に出場してきました。3年生引退後、新体制での試合です。新1年生は試合出場自体も初めての子が多く、ドキドキ緊張の中で挑みました。その中でも1年生男子のダブルスが活躍してくれました。準決勝はとても惜しい試合でしたが三位入賞となりました！

次は中学校秋季大会があります。団体戦・個人戦を精一杯頑張れるよう応援していきます!!