

筋肉の話

ご存知ですか？

スキャモンの 発育・発達

★子どもの成長について

■ スキャモンの発育発達曲線を見ると神経系は生まれてから5歳ごろまでに80パーセントの成長を遂げ12歳でほぼ100パーセントになります。この時期は、

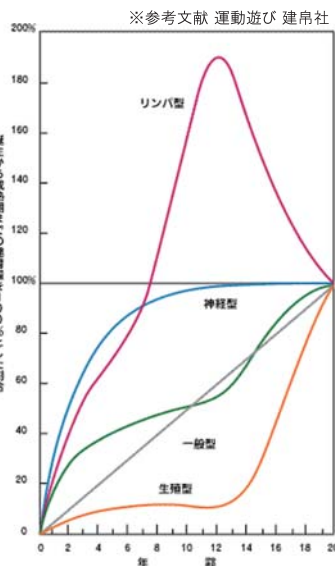
神経系の発達が著しい年代で様々な神経回路が形成されていく大切な過程と言われています。これは一度自転車に乗るとしばらく乗らなくてもすぐにスムーズに乗れることから理解できます。

■ 5歳から8歳ごろは**プレゴールデンエイジ**と呼ばれ、神経系が著しく発達する時期であることが発達曲線から分かります。この年代の子ども達は非常に高い集中力を持ちながらも、常に新しい物に興味に移り多様な刺激を身体が求めている時期です。あそびの要素を含んだ多彩な動きのプログラムが必要です。この時期の体験が次に訪れるゴールデンエイジに大きな影響を与えます。1種目にとらわれない多面的な経験をさせることが大切です。

■ 9歳から12歳ごろは**ゴールデンエイジ**と呼ばれ神経系の発達がほぼ完成に近いぶき形態的にもやや安定した時期にはいります。一生に一度だけ訪れる即座の習得を備えた動作習得に最も有利な時期といわれ、どのスポーツにもスキル獲得に最も適した年代となります。部位に絞った筋力トレーニングでなく全身の多彩なパフォーマンスを引き出しましょう。幼児期から親子で充分にからだあそびを楽しみ、上手、下手、勝ち負けではない動くことが楽しい運動習慣を家族みんなで持ちましょう。子どもたちの夢のために大人は成長過程に適したスポーツ活動を心がけ大きな成長を見守りましょう。

運動は楽しい

- 運動習慣は子どもから・・・でも勝ちを目指すのは今ではありません。
- 上手、下手を気にせず、動くことが楽しいを満喫するときです。
- 親や指導者の言葉かけで運動嫌いを作らないように気をつけたいですね。



★メタボのつぎはロコモです

ご存知ですか？

ロコモ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

メタボの原因が内臓脂肪の蓄積であるのに対し、ロコモは運動機能の低下が原因で起こります。いまや国民病と言われています。運動機能の低下はメタボや認知症の併発につながります。

寝たきり0の街 碧南を目指して！

実は碧南市は他市に自慢できるほどの運動施設や講座、サークルが活発に動いているんですよ。本クラブでも4月からロコモ体操の教室をはじめます。QOL（生活の質）を高め生活機能を低下することなく心豊かな毎日を送るために運動を生活習慣の中にとり入れましょう。なんと50歳を過ぎると7割以上にその可能性あり！

ロコモの3大要因

- ① バランス能力の低下
- ② 筋力の低下
- ③ 骨や関節の病気



腰痛や、ひざ痛の方もお医者様に相談しながら動いてみませんか。あなたに、それぞれの方に似合った運動方法をお伝えします。どうぞお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

※参考 日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

NPO法人

へきなん南部総合型スポーツクラブ

第8号

だより

toto サッカーファンに感謝して！ おかげ様で4年目のスタート！！

スポーツ・レクリエーションの魅力を広げよう！
夢・健康・仲間づくり・生きがいづくり



スポーツ振興くじ助成事業

会長挨拶

杉浦 三代枝

NPO法人へきなん南部総合型スポーツクラブは、設立して3年が過ぎ、今年、設立4年目となります。皆様のご協力のお蔭で、年々、会員数・活動内容も増えて、非常に充実して参りました。現在は、特に、高齢者や子どもを対象として、活動を進めています。

近年、昔とは生活環境が大きく変わり、移動手段は車が主になり、運動不足から、若者男女の足腰が弱くなっています。

また、余暇の過ごし方は、大人は室内でパソコン、子どもはゲームに没頭し、屋外で運動したり遊んだりすることが非常に少なくなっています。それに伴い、危険を察知する力や、コミュニケーション能力が育ちにくい子どもが多くみられます。小さいうちから、運動することで、体力的にも精神的にも、鍛えてくれます。又、スポーツを通し、積極性や協調性、思いやり、達成感など、子どもの成長過程において大切な事を、学ぶことができると思っています。

高齢者の方々におきましても、総合型スポーツに積極的に参加して頂き、健康維持に努め、病気にかりにくい体力をつけ、いつまでも元気で長生きして頂きたいと思っています。

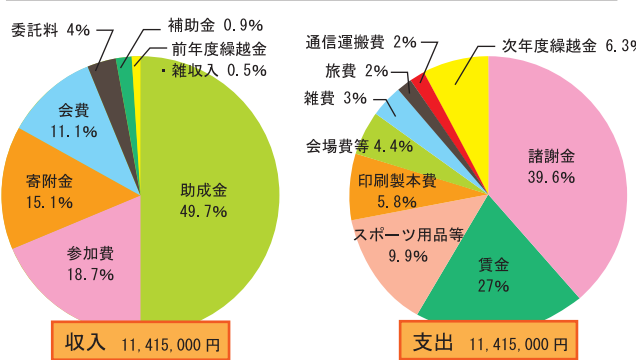
「totoサッカーファン」のご協力のお蔭で、NPO法人へきなん南部総合型スポーツクラブの活動が継続できております事、心より感謝申し上げます。今後とも、地域住民の健康と、将来の専門的なスポーツ選手の育成と活躍を願っております。宜しくお願い申し上げます。

みんなの三間の自由



- ・スポーツやレクリエーションの魅力を活かし、チャンピオンを目指す人、健康づくりをする人、友達作りをしたい人などのお手伝いをします。
- ・費用は受益者負担と市、toto（サッカーくじ）の助成・寄附金を活用します。
- ・本クラブの特徴は子どもには子どもらしい環境をモットーにそれぞれの年代の心と体にフィットしたプログラムの提供をしています。

H23年度 運営の報告



5/18 日帰りバスツアー熊野古道 「伊勢路を歩いてお伊勢さん参り」

行先 田丸駅～宇治橋 約14km 徒歩
時間 出発 6:00 ～ 帰着 18:00（予定）
資格 会員（18歳以上）
費用 7,000 円（予定）（バス・昼食・傷害保険代）
申込 ① クラブ事務局 ② 参加教室
申込期間 4月9日（火）～ 4月30日（火）
（定員になり次第締め切ります）
※受付後に行程表配布
～今年は20年に一度の式年運営～

参加者 会員交流 イベント 募集

定員 45名

5/29 3度目のチャレンジデー ～燃える碧南市～

あなたのハートをキャッチ!!
市民の15分間！運動実施率をあげよう!!
会場 ④臨海公園 芝生広場 ⑥明石公園 ⑩西端達如さん ⑪ヒーリングガーデン
時間 ラジオ体操の時間に開始!!
6:30～21:00
6:30～21:00
6:30～21:00
9:00～16:00

各会場にてウォーキング、ボールウォーキング、ニュースポーツ等体験
※申込みは必要なし 各会場へお越し下さい

第23回 ファミリーレクリエーション・スポーツデー 「あんどんのやみにまみれて忍者ランド」

夜のC5忍者ランドでござる!
会場 臨海公園 芝生広場
時間 19:30～20:30
資格 どなたでも参加できます
費用 あんどん代 200円
申込 ① クラブ事務局 ② 参加教室
申込期間 4月10日（水）～

参加者 会員交流 イベント 募集

7/27 元氣ッス！へきなん市民総踊り

会場 碧南市役所周辺
時間 16:00～18:00
資格 親子体操・キッズビクス参加者
費用 衣装代 2,000 円（予定）（未就学児は保護者も参加のこと）
申込 各教室にてチラシを配布
申込期間 5月18日（土）～ 6月8日（土）

参加者 会員交流 イベント 募集

定員 なし!!

★各イベントの詳細チラシは、2か月前に教室で配布、公共施設チラシスタンドに設置します

2013年 前期のイベント情報

9/1 スラックラインの大会

臨海公園 全天候型ドーム
男子優勝 中村 竜也さん
女子優勝 福田 森日さん
ギボン スラックラインカップ2012
ギボンからのスポンサーを受け2012年12月ギボンライダーになりました。
応援よろしくお願ひします
ギボンライダー ASP 細江 樹くん

11/11 市民ふれあいフェスティバル

（臨海公園・臨海体育館）
ふれあいスポーツ広場 健康体操発表会 キッズビクスの皆さん
みんなぞろぞろ!!

11/14 ウォーキングチェック教室

臨海公園 全天候型ドーム
身体づくろい・筋トレも学びました
オープン参加のイベントで、皆さん学びを活かして歩いてました

12/16 もちつきまつり

大浜下区コミュニティセンター
ベテランに助けられ、みんな、やったんこ、やったんこ
118名参加 0才～78才が交流

前期 スポーツクラブ会員教室参加者募集

市内在住・在勤・在学・在サークルの方・市外の方もOK!!

中面を開くと
教室の情報出てくるよ

- ・会員登録と同時に希望種目（複数可）をお申し込みください。
- ・市委託教室の会員登録は任意です。
- ・参加者8名に満たない場合は開講致しません。
- 〈保護者の送迎〉中学生以下の夜間の活動については保護者の送迎をお願いします。【ご記入いただいた個人情報は目的外には使用いたしません】
- ▶▶各教室、イベントの詳細は申し込み時にお渡しいたします。

事務局

NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ

住所 〒447-0853 愛知県碧南市浜町2番地4

TEL 0566-42-4233

FAX 0566-42-4234

■発行 日：平成25年3月1日

■発行 NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ

■発行責任者：理事長 有本 征世

E-mail hn-sougougata@wit.ocn.ne.jp

HP http://www.hn-sougou.com/

2013 3/10

臨海グランド1F

受付場所 臨海公園会議室

定員に満たない場合は引き続き、クラブ事務局で受付致します

申込開始時間
AM 9:00 整理券配布開始
AM 9:30 受付開始
PM 7:00 受付終了
但し、整理券は3月10日のみ有効