



地域部活動事業 人材確保説明会開催

6月1日から30日まで12回にわたり、指導者人材の確保を目的とした本クラブが受け皿として目指す「地域部活動」についての説明会を実施しました。

多くの、中学校管理職および顧問の先生方、現在部活動でボランティアによる外部指導を担当されている方など関係者の皆様にお集まりいただきました。関係者の皆様には、ご多用な中、お集まりいただき、ありがとうございました。

また、その一部は、KTNテレビ長崎でもニュースとして取り上げていただきました。いくつかの自治体から、この件や部活動の休日地域移行について、お問い合わせがありました。長与町の取組や本クラブについて、少しずつ認知度が上がって来ていることを感じます。

これから、指導者あるいは指導候補者・希望者を対象に、研修会を開催する計画をしています。

YouTube に動画公開中

いくつかの長与スポーツクラブに関するニュース等がYouTubeで公開されています。ご覧ください。

スポーツ庁ホームページでは、スポーツ推進に関する様々な有益な情報が提供されています。「女性のスポーツ参加サポートページ」では、運動不足からくる健康課題が取り上げられています。抜粋して紹介します。

【過度な痩せによる骨量低下】

10代は一生分の骨量を蓄える時期で、骨量は20歳前後でピークを迎え、加齢とともに減少していきます(成人になってから取り戻すことは困難)。この時期に、過度なダイエットにより、栄養やホルモンが不足すると骨密度が低くなり、若い時から骨粗鬆症になってしまうリスクが高まります。

骨粗鬆症を防ぐためには、骨と骨をつなぐ筋肉を大きくすることで、骨に対して力学的ストレス(負荷)をかけることが重要です。特に20歳前後までに、筋力向上をはかり骨密度を上げることで、将来的な骨量低下や骨折予防にも効果が期待できます。

【20歳前後の体力と40～50年後の予後・疾患】

また、20歳前後の体力レベルが低いと死亡率が上昇する、20歳前後の全身持久力が高いと糖尿病発症リスクは低減するなど、20歳前後までの運動不足による体力低下は、その時点では問題が無くても、将来的な健康問題を引き起こす可能性があります。

【筋力不足による低代謝】

筋肉などの除脂肪量の低下は基礎代謝量(安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。)の低下にもつながります。除脂肪量は加齢とともに減少するので、若いうちから筋力の維持に努めることが健康的に痩せることにも効果的とされています。

出典：「平成30年度女性のスポーツ参加促進事業報告書」より

教室募集状況 (7月時点)

募集中：サッカー／フィットネス／親子テニス／陸上
募集停止：親子バドミントン／ダンス

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間

月・水・金
14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
身体的距離の確保 「3密」の回避(密集・密接・密閉)
毎朝の体温測定、健康チェック

QRコード

