

# 東大宮すぽくら通信

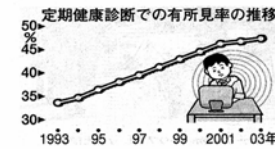
第4号：平成16年10月  
編集・発行  
東大宮スポーツクラブ  
TEL  
090-7380-3256

8月31日(火)、クラブは1歳の誕生日を迎えました。会員数も300名を超え、皆さんスポーツに汗を流しています。講座数も19講座と増え、少しでも皆さんのニーズに応えようと頑張っています。8月31日は、各講座の代表者の方々と代表者会を開きました。総合型地域スポーツとは何か、なぜ必要なのか、その良さ、そしてクラブの目的をお話させて頂きました。

現在会員の構成は下記グラフのようになっています。やはり女性が圧倒的に多いですね。元気な女性が多いというだけでは無く、健康に気をつけている女性が多いと言う事だと思います。先日の新聞に『サラリーマン年々不健康に』という記事が載っていました(右記事)。運動不足や飲酒が要因となり「異常あり」と指摘される人が年々増加しているとの事。やはり、適度な運動は、明るい元気な生活を送る為の必需品。『スポーツの生活への定着化』を目指し、PPK(ピンピンコロリ)の人生が送れたらと思いますね。そんな生活を送る為に、100歳までスポーツが出来るよう頑張っていきたいと思います。東大宮スポーツクラブもお手伝いして行きます。

## サラリーマン 年々不健康に

# 健診で異常 最悪の47%



有所見率は毎年少しずつ上昇し続け、一九九三年に比べ十年間で13.7%上がった。特に血圧

血中脂質を生活習慣病のバロメーターとなる数値が悪くなっており、デスクワークが多く運動不足。お酒を飲む機会も多いというサラリーマン像が浮かぶ。

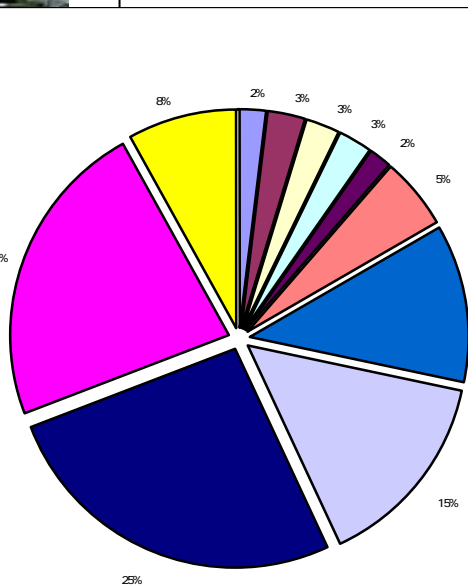
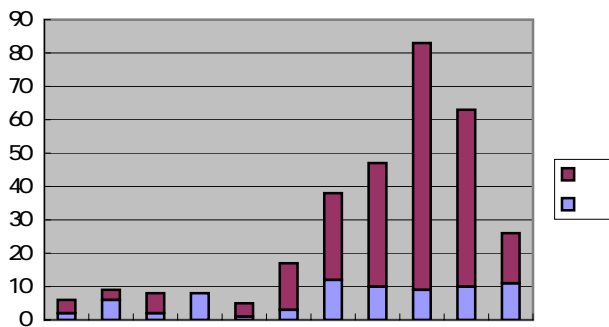
調査は、各企業の定期健康診断の結果を厚労省がまとめた。最も「異常あり」が多かったのは血中脂質で20.1%。次いで肝機能15.4%、血圧11.9%だった。

生活習慣病の指標となる項目では、血圧が前年より0.4ポイント増、血中脂質0.7ポイント増、尿検査(糖)は1.9ポイント上昇した。これらの数値が悪化した。過酷な労働環境が重なれば、動脈硬化から脳梗塞(脳卒中)や心筋梗塞を招きかねない。

**厚労省 調査 運動不足や飲酒要因**

企業が義務付けられている定期健康診断で、血中脂質や肝機能などの数値が「正常値に入っていない(異常あり)」とされたサラリーマンの割合(有所見率)が昨年47.3%で過去最高だったことが二十八日、厚生労働省のまとめで分かった。

が運動する時間もなかなか取れずと分析。「長時間労働を減らす企業側の努力と、個人の自覚が大切」としている。



# 第1回クラブ杯 バレーボール大会



## 講座紹介



東大宮スポーツクラブ主催のミニバレーボール大会を行います。チームでご参加ください。

日時 11月14日(日)

※詳細は、クラブ事務局まで

### 〈指導者・サポーター募集〉

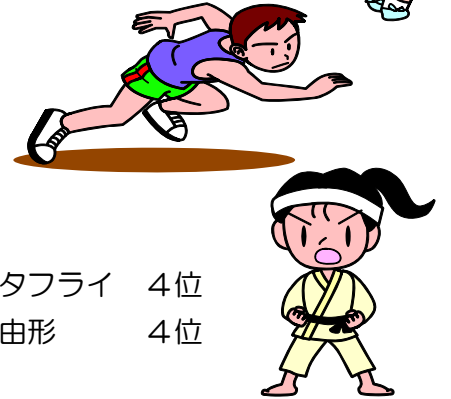
週1回程度 1時間半~2時間程度 指導していただける方  
又は、サポートしていただける方を募集します。

こんな事だったら教えられる!これだったらお手伝いできる!という方、ご一報下さい。

私達と一緒に、地域の皆さんの笑顔づくりのお手伝いをしませんか。(謝金は、交通費程度)

宮崎市の各地で、県大会に向けて宮崎市中体秋季体育大会が行われました。東大宮中学校の生徒達も大変頑張りました。大会の結果をご報告致します。(敬称は略します)

《サッカー》	優勝	《男子バレーボール》	準優勝
《卓球》	女子団体・・・優勝 個人・・・男子 ベスト8 盛武佑樹 女子 2位 安部 縁 ・ 3位 蛭原 亜佑美 ・ ベスト8 徳地 冴香		
《陸上競技》	松崎 悠平 3年100m 1位 ・ 共通走り幅跳び 1位 大脇麻沙人 2年100m 1位 ・ 山下 由香 2年走り高跳び 1位 宮園 翼 1年走り高跳び 1位 男子7名、女子3名 県大会出場		
《水泳競技》	辰本翔太郎 200mバタフライ 1位 男子7名、女子2名 県大会出場		
《柔道》	個人 2年 谷口亜矢子 44kg級 2位		
【卓球】	女子団体 3位		
【陸上競技】	松崎 悠平 共通走り幅跳び 1位 (九州大会出場) 大脇麻沙人 2年100m 1位 (九州大会出場) 石川雄一郎 1年100m 1位 (九州大会出場)		
【水泳競技】	辰本翔太郎 200mバタフライ 1位 ・ 100mバタフライ 4位 日野 知実 200m自由形 3位 ・ 100m自由形 4位		
【柔道】	個人 2年 谷口亜矢子 44kg級 3位		
【空手道】	団体型 準優勝 (田岡慎二 ・ 安樂大樹 ・ 小川拓人)		



## 《会員募集》

スポーツの秋！夏の疲れを汗とともに流しましょう！  
詳しくは、クラブ事務局まで(090-7380-3256)

30歳～40歳代の女性を募集します。勿論20歳代もOK！男性もOK  
毎週木曜、土曜に行ってます。ワイワイ楽しいメンバーです！初心者歓迎！  
日々の積み重ねで、驚くほどの効果が出てきてます。健康一番ですよ！  
硬式に近いテニスです。生涯スポーツとして今、脚光を浴びてます！  
初心者大歓迎！昼の部・夜の部と行ってます。踊れる事は、楽しいですよ！  
ビーチボールの小さいボールを打ち合います。人気のニュースポーツです！

