



# 東大宮すぽくら通信

第18号：平成20年4月  
編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

TEL (0985) 20-6122

FAX (0985) 48-6133

## 宮崎の総合型地域スポーツクラブ

現在、県内の総合型地域スポーツクラブは、17のクラブが設立されて元気に活動しています。日本では、約2550、九州では約230のクラブが活動しています。文科省の「スポーツ振興基本計画」の中で、中学校区単位を目安にクラブ設立を推進しています。東大宮スポーツクラブは、県内で最初に立ち上がって、今年8月で丸5年となります。

宮崎市では、競技スポーツは盛んですが、私たちのクラブは、競技性より地域のみなさんの「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」をモットーとしています。多くのクラブが、地域と密着した活動を基本としています。

<右の図は、県内の設立状況です>



## クラブの効果と・・・ちょっとした悩み



# 今年もチャレンジデーがやっています。

**CHALLENGEDAY**

## 5月28日(水)

## 全国一斉 午前0時～午後9時



チャレンジデーは、地域上げて取り組むスポーツイベントです  
チャレンジデーは、自宅、学校、職場、公園等どこでも出来ます。  
チャレンジデーは、体を動かすだけで参加出来ます。



一日の中で(午前0時～午後9時)15分以上、継続して運動やスポーツ等の身体活動を行えば、全て参加の対象になります。

(例えば) ● 通勤・通学・買い物時にウォーキング

● お庭を掃いて、15分



● 犬と一緒に、ちょっと距離を延ばしたお散歩

● 朝のラジオ体操やストレッチ

● 家の中をちょっと力を入れて拭き掃除・お風呂掃除



### スポーツという意識でなく、気軽に身体を動かすという意識が大切です。

毎 5月の最終水曜日 午前0時から午後9時までの間  
【チャレンジデー】

1日15分以上の継続した運動にトライしてみましょう!!

参

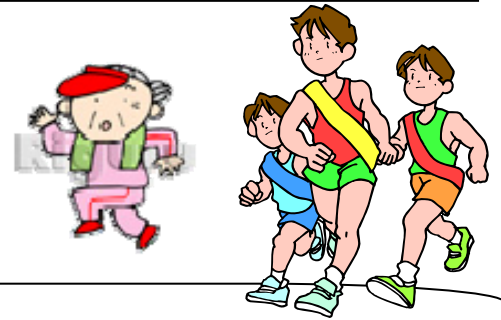
15分以上、身体を動かしたら、是非報告をお願い致します。

**東大宮地区全員で頑張ろうじゃないですか!!**



# 新別府川堤防草刈りボランティア募集！

- ・ウォーキングをしたくなる様な堤防にしませんか？！  
☆ みんな健康になりましょう！
- ・みんなで取り組んでみませんか？！  
☆ 人びとの連帯感が生まれる町づくり！
- ・春は菜の花、秋はコスモスなど咲き誇る堤防にしましょう！！  
☆ 豊かな心を育てる！



募集してます♪

## クラブサポーター

<< クラブのお手伝いをしてくれる方を募集しています。 >>

- ・自分の特技をみんなに教えて頂ける方！！
- ・写真を撮るのが好きな方！！
- ・広報誌を作っていただけの方！！！！
- ・子供と一緒に遊んで頂ける方！！
- ・地域のために活動したい方！！

