



# 東大宮すぽくら通信

第29号：平成23年1月  
編集・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

明けまして

おめでとうございます。

今年も 宜しくお願い致します。



今年、「ウサギ」年。ウサギと言えば、「月の餅をつくウサギ」と「ウサギとカメ」のお話を思いつくのは、私だけでしょうか？

満月の月を見上げると、本当にウサギが餅を突いている様にみえます。中国や韓国、アフリカなどでは、ウサギと言われているが、国が変わると面白い例えもあります。ヨーロッパの方では、美女の横顔や薪を背負った男、本を読むおばさん、大きなはさみの蟹、又ドイツやオーストラリアでは、神から罰が下され一生働いている男とされています。カナダでは「カエル」がいると言われています。本当に世界各国様々な見方があり、興味深い所です。

日本や中国の月のウサギの話は、インドの神話にさかのぼります。

昔、ウサギとキツネとサルが仲良く暮らしていましたが、3匹は前世の行いが悪い為、今は動物の姿になっているので、世の為に何か良い事をしようと常日頃から話していたそうです。そこで、帝釈天は、3匹に何か良い事をさせようと老人の姿になって現れました。3匹は老人の為にいろいろ世話をしました。サルは、木に登り果物や木の実を採ってきてあげ、キツネは川に魚を取りに行きました。ウサギは何も出来ない為、老人にたき火をしてもらい、「せめて私の身を焼いて肉を召し上がってください」と火の中に飛び込んだそうです。これを見た老人は帝釈天の姿に戻り、「3匹はとても感心な者達だ。今度生まれ変わる時はきっと人間として生まれ変わる様にしてあげよう。

特にウサギの心掛は立派なものだ。黒こげになったこの姿を永遠に月の中に置いてあげよう」と言ったそうです。こうして月にウサギの姿が見えるそうです。

それが理由かどうか定かでは有りませんが、ウサギは、月からの使者と考えられ「月を呼ぶ、ツキを呼ぶ、運を招く」動物とされています。危機管理能力はすばらしく、常に先を読む能力を持ち、行動力、旺盛な好奇心、飛躍そして長寿の象徴ともされてきました。又、「兎（ウサギ）」と「免れる（まぬがれる）」は、同系の漢字であり、ウサギは平穩無事をもたらす動物といわれました。

このすばらしい「ウサギ」の年、この一年は、クラブにとって、10年目迎える準備の年になります。さらなる行動力を持って、飛躍の年になるよう頑張っていきたいと思えます。



宮崎市に、7つのクラブが（1つは準備中）立ち上がりました。それぞれ形は違いますが、生涯スポーツの振興と住民の健康と仲間づくり、そして地域の活性化に頑張っていきたいと、連携協力し、活動していきたいと思います。宜しくお願い致します。

# 第9回たまご村・元気湯杯ミニバレーボール大会



コスモス咲き乱れる新別府川堤防です。

恒例のミニバレーボール大会を11月23日（火）に東大宮中学校で行いました。今回は、東大宮中学校体育館のミニバレーコート6面になった「こけら落とし」も兼ねて行いました。39チームの参戦となりましたが、白熱する試合が行われ、スポンサーの元気湯さんも参加され、健闘されていました。

- 一般女子：優勝 レインボー
- 一般混成：優勝 ソフトクリーム
- 壮年混成：優勝 イースト



MRTスクーピーの取材模様



# 第20回健康づくりグラウンドゴルフ交歓大会

予定された12月1日は、あいにくの天気の為、8日（水）に市民の森西公園で行われました。順延の為、来賓予定の市長も出席出来ませんでした。又、参加者も少し減りましたが、元気な声が公園中に響き渡っていました。入賞された方は以下の通りです。（敬称略）



- Aパート：串間・斉藤・田代・高妻・中馬
- Bパート：若杉・小田原・日高・原田・江藤
- Cパート：黒木・川野・清・森本・前原

## 募集しています

### 介護予防運動教室 後期

- 波島自治公民館 月曜日
- 火切塚自治公民館 水曜日
- 花ヶ島自治公民館 木曜日
- 北花ヶ島自治公民館 木曜日
- 村角自治公民館 金曜日

各教室共、祝日はお休みです。

時間： 午前 9時半～ 血圧測定  
午前 10時～ 体操

会費： 100円～

※会員登録不要・飛び入り自由

汗ふきタオル・水分補給の飲み物を忘れずに！

- ◆ソフトエアロビクス：毎週火曜日 午後1時～
- ◇ミニバレー初心者の部：第2・4火曜日 午前9時半～
- ◆剣道（子ども対象）：毎週火曜日 午後5時～
- ◇社交ダンス：毎週水曜日 午後8時～
- ◆太極拳初心者の部：第1・3木曜日 午前10時～
- ◇ソフトバレー：第2・4木曜日 午後1時半～
- ◆親子幼児体操教室：毎週木曜・金曜日 午前10時半～
- ◇バドミントン中級の部：第2・4土曜日 午後7時半～

### 東大宮地区体育会からのお知らせ

10月2日（日）東大宮小  
学校で、8自治会10チー  
ムが参加し、ソフトボール  
大会を行いました。閉会式  
はどしゃぶりでしたが、何  
とか無事終了しました。

12月12日（日）東大宮小  
学校で、6自治会12チー  
ム参加し、地区対抗ミニバ  
レー予選会を行いました。  
市の大会は、2月6日に行わ  
れます。頑張ってください！

※2月19日（日）グラウンドゴルフ地区予選会開催



# 講師紹介



## 健康体操 ソフトエアロビ

楽しみながら、ご自分のペースで続けて頂ける体操です。皆さんからも、嬉しいお声をたくさん頂いています。あなたも気軽に始めてみませんか？



黒木 尚美 先生

【健康体操】  
毎週火曜日  
午前10時～

【ソフトエアロビ】  
毎週火曜日  
午後1時～

## ダンベル体操



桐井 明子 先生



是枝 正子 先生



昇 光子 先生

軽い重りを握り《ストレッチ体操、有酸素運動等》を自分に合わせて行います。少しずつ続けることを守って頑張っていきましょう。3人それぞれの分野で楽しく健康にをモットーに、皆で元気になりましょう。始める勇気だけご自分で！！

毎週金曜日 午後7時半～

## 太極拳 中級の部・つるぎの部

年齢に関係なく、やさしい動きのスポーツです。楽しい太極拳で《心身共にしなやかに》



丹羽 芳子 先生

【中級の部】  
第2・4水曜日  
午後1時半～

【つるぎの部】  
第1・3水曜日  
午後1時半～

## 太極拳 初心者の部

どこでも一人でも行うことができる運動です。漢方薬と同じで即効性はありませんが、ジワジワと効いてきます。



永峯 弥生 先生

第1・3木曜日 午前10時～

## 今後の予定

《お問い合わせは、クラブ事務所まで》

- ※スケート教室バスツアー 1月23日(日)
- ※東大宮近郊ママさんバレーボール大会 2月27日(日)
- ※シーガイアジョギングウォーキング大会 2月26日～27日
- ※全国スポーツクラブ会議in宮崎 4月29日(金)
- ※23年度 クラブ総会 5月8日(日)
- ※笹川財団 チャレンジデー 5月25日(水)

今月号は、講師の方の紹介を行いました。それぞれ素晴らしい先生ばかりです。各教室は無料体験が出来ます。お気軽に事務局までお越し下さい。



グラウンドゴルフ交歓大会(12月8日)



# 呼吸で身体は変わる

人はだれでも生まれてすぐに呼吸を始めます。自然な行為だから運動とは思いませんし、教えられることもありませんが、呼吸は生きていくうえで欠かせない運動なのです。

アスリートのトレーニングにかかわっていると、呼吸しだいでパフォーマンスが大きく変わることがよくわかります。健康づくりの面においても同様で、呼吸の浅い方は『肩こりがひどい』『代謝が悪い』『冷えやむくみがよくある』『骨格がゆがむ』等の症状が現れていることがあります。

運動中、大きな力を出すときに息を止めることがあります。これは「力み」になります。生活の中でも、緊張すると「力んだ」状態になりますが、この「力み」が姿勢を悪くする原因でもあります。

呼吸の時に使われる筋肉と共同的に働く筋肉(コア)が、姿勢を安定させているのですが、呼吸筋は無意識に動かしていることが多く、意識的に動かすづらい筋肉でもあります。そのため、なるべくコアの筋肉を意識して呼吸筋を動かします。

方法は、まず息を吸うときにお腹の横(肋骨と骨盤の間)を膨らませて、吐くときはここを真ん中に縮めるようにすることで、自然と呼吸筋も働くようになります。これが正しい腹式呼吸です。最初はゆっくりとお腹を広げたり縮めたりを繰り返すことで、しだいに筋肉の反応が出てきます。次に息を吐くときは、「はっはっ」と息を短く切るように吐きます。そうすることで、コアの筋肉のトレーニングになります。

この方法によって、呼吸筋が正しく動き、姿勢が安定してきます。運動時も、おなかをへこませるように息を吐くことが大切です。

この呼吸法の講習会を行っていますが、1回の講習で腹囲が平均4cm、これまでの最高は12.5センチも縮む方がいました。姿勢が正しくなり、内臓が元の位置に戻った証だと思っています。

「健康づくり」より抜粋。(株)ハスコーポレーション 健康運動指導士 有吉与志恵

## あとがき

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

毎回、広報誌に悩んでいます。皆さんに読んで頂けるような広報誌を、何か役に立つ広報誌を、と思いつつも、バタバタして編集しています。恥ずかしい限りです。今年こそは、皆さんの役に立つ地域の情報誌となるよう頑張っていきたいと思っておりますので、皆さんからの情報もお願いします。何でも結構です。訴えたい事でも、募集でも。年4回発行してます。お待ちしております。



◆◆呼吸筋を正しく動かすことで姿勢が安定◆◆

