

# おおたかスポーツコミュニティ流山



冬号 ■発行：NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山

■助成：スポーツ振興くじ助成事業

●〒270-0153 流山市中110番地 流山市生涯学習センター内 ☎04-7150-7474 URL : <http://osc-nagareyama.com>

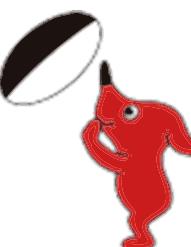
## 広報

### 『流山ロードレース大会2014』開催！

10月12日、さわやかな秋晴れの日曜日に『第23回流山ロードレース大会』が開催されました。OSC会員による第2給水所のボランティアも恒例となり、今年はレイソルサッカー教室の中学生30名（内15名は会場で受付・誘導等のボランティアとして頑張りました。）と、大人会員の17名が給水作業のお手伝いに名乗りを上げてくださいました。顔映りのいいイエローグリーンが今年のボランティアTシャツカラー、日頃の若々しさも一層引き立ち、お揃いのユニフォーム姿で元気な笑顔とともに参加です。当日は、机の設置、ドリンク作り等の準備作業からお願いしますが、皆さんランナーが気持ち良く走れるようにと、朝早くから一生懸命ご協力くださいました。レース開始後の給水場は、30分程の短時間に3,500名のランナーが駆け抜ける現場となって、手を止める間もないドリンク補充や、カップ拾いの連続です。息をつく間もないほどの大忙しさの中でも、ボランティアの皆様はランナーに熱い声援を送りました。レース後の大会レポートには、『給水所の皆様の一生懸命な温かい声援にとても励されました』『ボランティアスタッフの方の対応が大変気持ちがいいです』とのランナーの声が寄せられていました。皆様お疲れ様でした。



### 祝♡チーム『おおたか元気組！』初勝利！



11月29日（土）に市民総合体育館に於いて流山市スポーツレクリエーション祭『ヘルスバーボール大会』が開催され、45チーム291人のプレーヤーが熱戦を繰り広げました。

今年の一般交流の部は、スポーツとして競技力を重視したチャレンジの部とレクリエーションとして楽しみを重視したエンジョイの部に分けて行われました。一般参加市内39チームに加え、市外からは柏市、市川市の近隣市2チームの41チームが参加です。

OSCからは、様々な教室参加者で結成された有志チーム『おおたか元気組！』がエンジョイの部に、また、火曜日夜開催のOSCヘルスバーボール教室常連参加者による強豪チーム『火曜日。』が選手権の部に出場しました。『おおたか元気組！』は、積み重ねた練習の成果があらわれて若いママさんチーム相手に大熱戦、過去3年間の念願（悲願？）の『1勝！』を達成です。ヘルスバーボールはルールも覚えやすく、だれでも気軽に楽しむことができる、流山市発祥のスポーツです。OSC定期教室でも毎週火曜日19:00~20:30に教室を開催しています。「ゆるく楽しむスポーツ=ゆるスプ？！」ヘルスバーボール、ぜひ一度ご参加ください。



『おおたかスポーツコミュニティ流山（OSC）』は、スポーツ振興くじ（TOTO）による『総合型地域スポーツクラブ活動助成』を受けて活動を行っています。

## OSC入会のご案内

入会のお申込みはおおたかスポーツコミュニティ流山の趣旨に賛同の上、申込書と下記会費をセンター受付までご提出下さい。

### 会員区分 年会費 備考

クラブ会員	年間 3,000 円	スポーツ保険・手数料含む
ジュニアクラブ会員	年間 2,000 円	中学生以下 / スポーツ保険・手数料含む
賛助会員	1 口 10,000 円	団体の趣旨に賛同しご支援いただける方

★定期スポーツ教室にご参加いただくには種目ごとに設定されている参加費を年会費とは別にお支払いただきます。

会員は会員価格で参加できる他、お得な回数券（カード）のご購入ができます。

★会員以外の方でも定期スポーツ教室にご参加いただけます。

種目ごとに設定されているビギナー参加費をお支払いください。

## クラブマネージャーからのご挨拶

去る11月13日、総合型地域スポーツクラブ『おおたかスポーツコミュニティ流山（OSC）』は満4歳を迎えるました。設立の1年前、平成21年11月にプレオープンした教室から通われている会員様とは、早いもので5年間のお付き合いとなります。ここまでこられたのもひとえにクラブを支えてくださっている皆様のおかげです。ここに、改めて感謝を申し上げます。

いつでも、だれでも、気軽にスポーツを楽しめる場所を作りたい…。体を動かす事が毎日の生活の習慣となるような、生涯スポーツの普及を目指したい…。様々なスポーツ活動を通じて元気で健康的な生活づくりのお手伝いがしたい…。そして何より、仲間と笑いあえるコミュニティを作りたい…そんな思いを胸に立ち上げた総合型地域スポーツクラブです。

H23年度には4,748人だった年間利用者数が、今年は11月迄の8か月間で、既に8,000人を超えるご利用をいただいている。決まった種目に打ち込むもよし、いろいろな教室を楽しむもよし、ご自身に合った係りかたで、身体も心も気持ちいい時間が過ごせる場所になるよう願っております。OSCは皆様が作るクラブです。これからもご支援、ご協力をお願いいたします。

## 『ヒートショック現象』にお気をつけを！

これらの季節、教室開催場所の体育館は『冷蔵庫か？！』と思うような温度となることもしばしばですが、こんな時に心配なのが『ヒートショック現象』です。

『ヒートショック現象』とは、急激な温度変化によって身体が受ける影響のこと。人は急激な温度の変化にさらされると、体内的血管を急速に伸縮させて血圧や脈拍の変動を起こしますが、この現象が脳卒中や心筋梗塞などを引き起す危険があるのです。

運動すると熱くなるからと、体育館に入ってすぐに薄着の状態になってはいませんか？寒さで体が震えている状態は要注意です！寒い場所での運動は、身体が温まるまでは薄着にならずに、体の保温を心がけてください。

但し厚着をしたままで温度が上がりすぎると汗が皮膚の温度を奪ってしまうので、身体の体温上昇に合わせた着衣の調節が大事です。

体が温まるごとに1枚ずつ脱げるようなウエアを選んでくださいね。

また、十分な準備体操は必須です、怪我の予防だけでなく体温上昇にも効果的です。

寒さに負けずに、楽しく運動しましょう！



## OSCフェイスブックはご存知ですか？

広報紙で紹介しているイベント写真はほんの一部です。掲載しきれなかった多くの活動風景は、OSCフェイスブックにて公開しています。ホームページ "osc-nagareyama.com" 右下の マークをクリックしてみてくださいね！

## 会場アクセス（現在の活動拠点）

流山市生涯学習センター 〒270-0153 流山市中110番地

問合せ ☎04-7150-7474

■NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山事務局（流山市生涯学習センター内）

□電車 つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」から徒歩3分

□バス 「流山セントラルパーク駅」バス停から徒歩3分 ◎南柏駅から ◎柏駅西口から ◎流山駅東口から

駐車場は台数が少ないため公共交通機関のご利用をご協力ください。

センター近隣の路上駐車は絶対におやめください。

皆さまのご理解・ご協力をお願い致します。

