



2015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

祝!設立5周年!!

平成27年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5歳を迎えました。初期入会の会員様は、ついに会員カードの更新情報欄が一杯になり（カード裏用の更新欄シールを作成しました）、大変感慨深いです。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。

体を動かす事が毎日の生活の習慣となるような、いつでも、だれでも、気軽にスポーツを楽しめる場所でありたい。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。現会員数は434名。昨年24年度は延べ12,218人もの方にご参加いただきました。

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、これからもご自身に合った係りかたで末永くご利用いただけますよう願っております。

元気で健康的な生活づくりが出来る場であるよう、また身体も心も気持ちいい時間が過ごせる場所であるよう目指してまいります。

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。

体年齢と向き合おう! 『体力測定会』開催のご案内

皆さんは『体力年齢』という言葉をご存知ですか？簡単な運動項目の測定結果をもとに運動能力を年齢で表したものです。ご自分の身体に向き合って状態を把握する…とても大事なことですね。

3月12日（土）、おおたかスポーツコミュニティ流山（OSC）では、第3回目となる『体力測定会』を開催します。体力年齢や、アドバイス等が記載された『体力診断シート』が作成されます。現在の体力度をチェックして、ご自身の身体の状態を改めて見直すきっかけにしませんか？

今回は、皆様の交流の場になればと、終了後に豚汁をご用意しています。みんなで一緒に動いて、一緒に食べて！楽しい体力測定会を企画中です。是非、ご参加をお待ちしています。



楽しくチャレンジ! 『体力測定会』開催

貴方の身体年齢を確認しませんか？

日 時: 3月12日（土）10:00～ およそ90分間（準備運動含む）

場 所: 生涯学習センター体育館

動きやすい服装でご参加ください（要室内シューズ）

参加費: OSC会員¥400（回数券使用可）一般¥500

定員: 60名 先着順（1月12日（火）よりOSC窓口にて予約受付）

参加者には測定結果による個別診断票をお渡します。

終了後は豚汁をご用意♡

指導員による運動相談も実施予定です。

体力測定後の交流もお楽しみください。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）チェックコーナーもあります。



『関東ブロックネットワークアクション2015』が開催されました

11月28日（土）、29日（日）の2日間に渡り、千葉県スポーツ科学センターにて関東地区の総合型地域スポーツクラブ関係者の集い『関東ブロックネットワークアクション2015』が開催されました。

千葉大学谷藤先生による『総合型地域スポーツクラブの可能性』と題した講演や、参加者によるグループワーク、県内クラブの事例発表など、『自主自立のための意識改革』をメインテーマに、『クラブの経営を考える』をサブテーマとして学んだ2日間でした。

また、事例発表では、具体的な取り組みとして我がクラブによる活動の発表がおこなわれました。広報秋号にてご案内した『関東スポーツ推進委員研究大会』（6月開催）に続いての発表で、沢山の方々におおたかスポーツコミュニティ流山を知ってもらえた年になりました。

『流山ロードレース2015』にご協力ありがとうございました

10月11日（日）、朝から生憎の雨の中『第24回流山ロードレース大会』が開催されました。スタートとゴールがともに流山おおたかの森駅の近くで、毎年全国からランナーが集まる人気の大会です。10kmの部と、2kmのファンランの部合わせて、今年は3,949人の申し込みがありました。

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チームの中学生12名（他10名はメイン会場のお手伝いです）とともに、会員17名が給水作業に名乗りを上げてくださいました。雨の中の机の設置、ドリンク作り等、皆さんレインコート姿で準備作業から頑張りました。お揃いの鮮やかなオレンジのボランティアTシャツを身にまとい、元気な笑顔で“支えるスポーツ”的実践です。レース開始直前に雨も止み最適な気温の中、トップのランナーが10キロを約30分のタイムという素晴らしいスピードで駆け抜けます。給水場は、30分程の短時間に3000名強のランナーが立ち寄る現場となって、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。大忙しの作業の中でも、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。毎年の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』とのランナーの声が寄せられます。今年の給水所の評価はA！でした。皆様お疲れ様でした。



大会終了後、爽やかな笑顔と心地よい疲労溢れる皆さん

朝は雨中の作業でした…

レイソルサッカーチームの皆さん
元気いっぱいがんばってくれましたこれから準備スタート。
やる気満々です！

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、申込書と下記会員登録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

会員になって頂くためには会員区分に応じた年会費が必要となります。
会員登録をお支払いいただくと会員証を発行いたします。

★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ジター参加費をお支払ください。

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。