



H26 年度 秋号 ■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>

イベント報告

体年齢と向き合おう！

7月7日（月）実施 『体力測定会』

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して運動能力を年齢で表したもの。

体力は25歳頃をピークに衰えて行きます。でもその衰え方は人によって千差万別です。実年齢に沿った体力年齢であれば問題ないのですが、日頃から運動習慣のない人は、実年齢よりもずっと速いスピードで体力が低下していきます。年齢に見合った体力の保持は、健康維持のためにも不可欠です。

健康に対する意識が高まっている近年では、ほとんどの方が定期的な健康診断を実施されているのではないかでしょうか。ご自分の身体に向き合って、状態を把握する、そして問題点の早期発見を心がける…。とても大事なことですよね。同じように、『体力診断』で現在の体力度をチェックして、元気な体づくりを心がけた生活をすることも、健康の為とても大切です。

7月7日、おおたかスポーツコミュニティ流山（OSC）では、第2回目となる『体力測定会』を開催しました。今回26名の参加者の方が、6種の項目測定にチャレンジ！して、それぞれの体力チェックをおこないました。後日、測定結果から算出された体力年齢や、今後の健康に必要な運動アドバイス等が記載された測定結果シートが配られて、皆さんご自身の身体の状態を改めて見直すきっかけになったようです。

測定項目

握力	…筋力
上体おこし	…筋持久力
長座体前屈	…柔軟性
開眼片足立ち	…平衡性
10m障害物歩行	…複合的運動能力
6分間歩行	…全身持久力



『トップスポーツプロジェクト 日立サンロッカーズバスケットボール教室』

8月23日（土）実施

トップアスリートによる不定期スポーツ教室『トップスポーツプロジェクト』。今回は、小学校高学年を対象とした日立サンロッカーズチームの選手による第2回バスケットボール教室が8月23日に開催されました。市内12小学校から参加した43名の児童が、4名のプロバスケット選手から直接の指導を受けて練習に励んだ2時間の講習会でした。



講習会後は、すっかりリラックスした子供たち（練習中は緊張でガチガチ？！）が選手を取り囲み、サイン会や写真撮影会を堪能しました。



教室終了後、参加者全員で記念撮影です。
個別撮影会では、選手のイケメンぶりにお母さん方が大興奮でした♡

スポーツ吹矢教室にお客様…



8月27日、OSCスポーツ吹矢教室に、日本スポーツ吹矢協会小田部事務局長と千葉県スポーツ吹矢協会林会長が来訪されました。OSC小林理事長もスポーツ吹矢教室を初見学。日本でも少数の6段の段位をお持ちの林会長（上級公認指導員です）が実技指導に参加してくださいり、いつも違った教室の一日となりました。

※写真前列左から 森田講師・小田部事務局長・小林理事長・千葉県協会林会長・松井講師 後列は当日教室にご参加の皆様です。

『クラブ会員Tシャツ』が出来ました♡

待望？！の、OSC会員様用クラブTシャツが出来ました♡

鮮やかなライトグリーンの背中には、『OOTAKA SPORTS COMMUNITY NAGAREYAMA』の文字と、クラブキャラクターの『おおたかくん』。6月の販売案内時には50枚を超える注文があり、夏の間の教室はライトグリーンの姿で楽しむ会員様がたくさん見られました。皆さん顔映りがよく、若々しさ倍増です。まだ若干数在庫がありますので、ご希望の方はクラブマネージャー小林迄お声掛けください。1枚1000円です。



『健康体操 リズム運動＆ストレッチ』
金曜9:30～11:00
音楽に合わせて行うストレッチや筋トレ、有酸素運動で、体を整えながらの筋力・体力アップを目指しています！ ちょっとややこしい動きにもチャレンジして頭の体操もバッチリ？の教室です。
昼間お忙しい方は、夜19:15～20:30の『週末夜のリフレッシュ運動』教室でお待ちしています。



男性も参加が多い教室です。健康の為、苦手なストレッチも頑張っています。

OSC Tシャツで
『健康体操リズム運動＆ストレッチ教室』に参加の
OSCガールズ♡の皆様

お知らせ 『ヘルスアップ後期教室スタート』

11月から、流山市主催の『ヘルスアップ後期教室』がスタートします。5か月間全10回（月2回）の教室は今年で3年目。OSCが業務委託を受けて運営しています。ソフトエアロビクスや筋トレによる体力アップ・筋力アップを目指していますが、日頃運動をしていない方に運動習慣がつくように、何より体を動かすことを好きになっていただきたいと、講師一同楽しい教室づくりを目指しています。9月末日が申し込み締め切りでしたが、まだ若干の余裕がある教室は10月末日まで参加応募可能です。詳しくは生涯学習センターに掲示のポスター、チラシ、9月11日号流山市広報をご覧ください。



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・ご協力お願い致します。

