5月のスクール、教室、各事業実施予定日

サッカースクール	
エンジョイコース木戸校 @木戸小学校	幼児/16:00～17:00 小学/17:10～18:40
エンジョイコース和邇校 @和邇市民G	幼児/15:30～16:30
エンジョイコース高島校 @高島B＆G	幼児/16:00～17:00
アカデミーコース和邇校 @和邇市民G	低学年/16:40-18:00 高学年/18:10-19:40
アカデミーコース高島校 @高島B＆G	低学年/17:05-18:25 高学年/18:30-20:00
スペシャルコース @びわスポ大　多目的G	幼～低/16:00～17:30 高学年/17:00～18:30
陸上スクール **@木戸小学校・びわスポ大学**	14:00～16:00 13:00～15:00
陸上アスリートスクール **@木戸小学校・びわスポ大学**	14:30～16:00 13:30～15:00
バスケットボールスクール @木戸小学校体育館	18:00～19:30
フットサルスクール @びわスポ大　マルチA	17:30～19:00
LAGOMO テニス エンジョイ	17:00～17:50 17:00～18:10
LAGOMOテニス Jrトーナメント	18:00～21:00 土曜のみ 17:30～20:30

5/6以降の活動については後ほど案内致します

【イベント開催予定】
・ウォーキングサッカー：日程が決まり次第、ご連絡いたします。
・スポーツ鬼ごっこ：日程が決まり次第、ご連絡いたします。

※参加希望者は事務局までお問合せください。　電話・・・090-3865-0722　メール・・・biwakosc@gmail. com

NPO法人 BIWAKO SPORTS CLUB公式ホームページ　http://www.biwako-sc.jp/

Yahoo! /Google　びわこスポーツクラブ　検索

スポーツくじ toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

第080143号　総合型地域スポーツクラブ　NPO法人BIWAKO SPORTS CLUB　広報

VIVA !! BIWAKO SPORTS CLUB

NPO法人BIWAKO SPORTS CLUB事務局
住所　：　〒520－0514　滋賀県大津市木戸901　　E-mail　：　biwakosc@gmail.com
電話　：　090－3865－0722（携帯）　　HPアドレス　：　http://www.biwako-sc.jp/

BSCリレーチャレンジをはじめます！

緊急事態宣言が発令され、10日ほど経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？
BSCでは活動再開に向け、準備するとともに毎日youtube・instagramの投稿をしております！在宅でできるメニューを紹介しておりますのでぜひ、ご覧ください！
そして、新しくこんな企画を始めたいと思います！その名も「BSCリレーチャレンジ」です！
BSCリレーチャレンジとは、動画をリレーし、繋げていくものです！
BSCではスクール活動では、サッカー、陸上、バスケットボール、フットサル、LAGOMOテニスとあります。さらにチーム活動として、志賀ジュニア、ジュニアユース、ROSAGE（社会人サッカーチーム）、シニアの4つのチームも活動しております。スクールの垣根を越え、チームの垣根を越え、更にクラブの垣根を越えて、1つになった取り組みをしたいと思い、企画しました！ぜひBSC会員の皆様はもちろん、ご家族・知り合いなどいろいろな人でこの活動を広めてください！

～ルール説明～
①右から来たモノor投げてもらう人いない場合は、上から落ちてきたもの（ボール・ぬいぐるみ・何でも可）を受け取る
方法として、誰かに投げてもらうor 壁に跳ね返ったボールを受け取るor自分で上に投げて自分でキャッチする
②何か運動やポーズをする（何でも可能です）
取り組んでくれるあなたのオリジナリティに期待します！
③左にパスをする
編集をするので、誰も受け取る人がいなくても大丈夫です！

～動画の送信方法について～
動画を送信しやすいようにこの度、BSCでは公式LINEアカウントを始めました！LINEからも随時クラブの情報を発信するので、このご機会に登録をお願いします！
そして、動画ですが、撮った動画をLINEのアカウントのトーク画面から動画をご送信ください！
＃BSCリレーチャレンジ　にご協力をお願い致します！

天然温泉 比良とぴあ
箱館山民宿 丸仁館
ミルクショップ 湖西店
野々口石油
ウェルホーム
㈱澤田工務店
山喜
ローソン 志賀 荒川店
賛助企業募集中
清林
株式会社 英和
James 英語
賛助企業募集中
中川木工芸 比良工房
Global Sports Alliance
BEST BRAIN
賛助企業募集中
西びわこ農業協同組合
地域密着、地域交流、地域とともに、
大吉 YAKITORI DAIKICHI やきとり 大吉
Gaudy fit too bright minority style
賛助企業募集中

運動不足の6つの弊害

忙しい毎日で運動に時間を割く余裕がない人が多いのではないでしょうか。健康でいるために大切なのは適切な食事と睡眠を取り、運動することです。今回は特に運動に焦点を当て、運動不足が引き起こす問題を紹介します。

1.心臓が悪くなる

心臓は全身に血液を送っているポンプのような組織で、有酸素運動をすることで鍛えることができます。1日30分ぐらいで、かなり心臓病のリスクが減ると言われています。

2.筋肉が衰えて、からだが硬くなる

筋肉に刺激を与えないまま暮らしていると、筋力が落ちます。年をとっていくにつれて、筋肉の量が減ります。筋トレじゃなくても、ちょっと身体を動かすと筋肉に刺激を与えることができます。運動すれば、筋肉とそのまわりにある腱（けん：骨格筋の端にあり、筋肉と骨をくっつけているひもみたいな組織）の柔軟性を保つことができます。

3.肥満、メタボ

運動しないと、余分なカロリーを燃やすことができないので太ってしまいます。これはよく知られたことです。肥満になると、高血圧、心臓病、2型糖尿病にかかりやすくなります。運動さえしておけば、カロリーは燃焼され、代謝もあがるし、血液の循環もよくなります。

4.骨が弱くなる

運動しないと成長ホルモンの分泌も低下します。筋肉や骨は運動による刺激でいったん壊され、また再生されています。このプロセスを経て、丈夫になっていくのです。
この破壊と再生に成長ホルモンが必要なので、運動不足だとこのプロセスがうまくいきません。

5.仕事の効率が落ちる

デスクワークでの座りっぱなしや立ち仕事など、あまり動かない状態が続くと筋肉が固まってしまい、やはり血行が悪くなります。また、仕事の緊張状態では脳が疲れるためストレスがどんどんたまり、放っておくと効率は下がる一方です。運動には筋肉を動かして血行を促進するほか、ストレス解消の効果もありますので、習慣的な運動をして体をリフレッシュさせる必要があるのです。

6.心の病気になる

体の免疫力が落ちるだけでなく、心の病への影響も出てきます。運動不足は自律神経系の働きを抑えてしまい、体のホルモンバランスを大きく乱し、気持ちが非常に不安定になります。精神疾患の療法としても運動が取り入れられるなど、運動は精神面にも大きなかかわりを持っています。運動は人とのコミュニケーションを行うのにも最適ですし、心の健康に不可欠と言えるでしょう。

運動不足だと、これだけの問題が生じます。そんな状況を解決すべく、ぜひBSCチャレンジシリーズを活用して親子で、家族で運動不足を解消しましょう！

BSCチャレンジシリーズ！

スクール活動が中断していた間も、BSCではスポーツに親しんでほしいとこのような取り組みをしています！その名も「BSCチャレンジシリーズ」です。3月のスクール休止期間の実施でしたが、4月の休止期間も取り組んでいます！

4月からはinstaglamでの配信も合わせておこなっております！各SNSでもクラブの情報を発信しておりますので、このご機会に登録お願いします！

youtubeチャンネル
「BSC事務局」
動画投稿はこちら！

公式LINE
アカウント
タイムライン更新・
1対1のトークもできます！

サッカースクール
amebaブログ
コーチ達で気づいたこと
出来事を書いています！

Instaglam
@Biwako_sc
写真や短い動画を中心に投稿

特定非営利活動法人
BIWAKO SPORTS CLUB HP
クラブの公式案内は
HPにて案内しております
各SNSアカウントの登録
お待ちしております♪

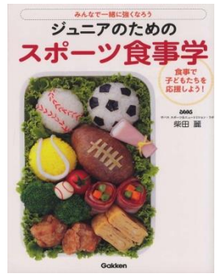
在宅応援！ BSCオススメ本 特集

コロナウイルスの影響で、家での時間が増えたと思います。そこで、保護者の皆様、子どもたちに読んでほしい本を紹介します。

鏡の法則　人生のどんな問題も解決する魔法のルール

著　野口嘉則

「原因と結果の法則」について、1つの実話をもとに書かれています。子どもとの関係や人間関係、子育てにおおいに役立つ本です。
思いやりの気持ちを持つことで、自分が変わり、まわりも変わる。そして、子どもが直面している問題も魔法のように解決してくれる。という本となっています。保護者の皆様に是非読んでいただきたい一冊です。



ジュニアのための スポーツ食事学

食事で子どもたちを応援しよう！
著　柴田麗

スポーツ栄養補助食品ブランド「ザバス」がジュニア・ジュニアユース年代のアスリートに行っている栄養サポートの内容を、まとめた一冊。
活動後、お腹を減らして帰ってくる子どもたちを、食事でサポートしたいという保護者様必見！！！
子どもたちの食事に悩む保護者様のために、高校生年代のユースチームの選手が食べている献立も紹介されているので、参考にしてみてください。

体幹トレーニング20　体幹トレーニングの決定版！

著　長友佑都

小柄ながら、ヨーロッパでも当たり負けず、活躍する長友選手直伝の体幹トレーニング！
「ダイエットをしたい」、「キック力を上げたい」、「姿勢を良くしたい」などの目的別のトレーニングもあり、家族全員が取り組める内容となっております。
家にいる時間が多くなってしまうこの時期だからこそ、体幹トレーニングをマスターして、長友選手を超えていけ！！！！！

スポーツ庁 子どもの運動遊び応援サイト

在宅で過ごす時間が多い中、スポーツ庁のHPで子どもの運動遊びについて紹介されていたので、ご紹介いたします。

運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や、動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に、とても効果的です。
新型コロナウイルスに伴う臨時休業期間中、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しているサイトをご紹介します。

ぜひ、取り組んでみてください！

参照：スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

子供の運動あそび
応援サイト
#休校中におすすめの過ごし方

天然温泉 比良とぴあ

天然温泉　比良とぴあ
〒520-0503 滋賀県大津市北比良1039-2 Tel：077-596-8388
営業10:00～21:00 定休：年末年始・不定期メンテナンス有
送迎バスあり
駐車場完備（普通車37台　障害者用スペース有）

比良の大地の力がみなぎる天然温泉で心身共にリフレッシュしませんか！？
※受付でBSC会員証をご提示下さい！！
BSC会員限定の特別価格にて入浴していただけます☆

大人入浴料（中学生以上）620円が**520円**
小人入浴料（小学生以下）410円が**310円**