

共同事業体として 新たな出発



年頭に当たり、皆様にご挨拶申し上げます。
 平素より塩釜市体育協会の活動にご理解、ご支援を賜り協会員一同、心より御礼申し上げます。
 コロナの話題も三年目になりました。世の中「ウィズコロナ」などという風潮になってきたものの、風邪とは違い怖い存在には変わりありません。スポーツ界においても、まだまだ環境は厳しく、自由な活動にはほど遠い状況です。その中でも、昨年の全国高等学校野球選手権大会での「仙台育英」の優勝や、年明け一月に行われた全日

よりよいスポーツ環境を皆様に

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

本バレーボール高等学校選手権大会（春高バレー）での「古川学園」優勝など、県内高校生が活躍し、明るい話題となりました。しかし、その反面、県内の子供たちの平均体力は全国平均より低い結果となっているのが現状です。
 外遊びが減る傾向の今、小学生の放課後活動や中学校部活動への協力などを引き続き継続し、シニア世代や子育て世代など幅広い層の市民の方々に、スポーツの環境を提供出来るように頑張っております。
 当協会は新年度から、塩釜市スポーツ施設の第六期指定管理者として塩釜市よりご承認頂きましたが、新年度からは株式会社フクシ・エンタープライズとの共同事業体という新たな出発をすることになります。体育館・プール等の管理運営において民間企業のノウハウを活かしながら、市民の皆様のニーズに合った教室やイベント

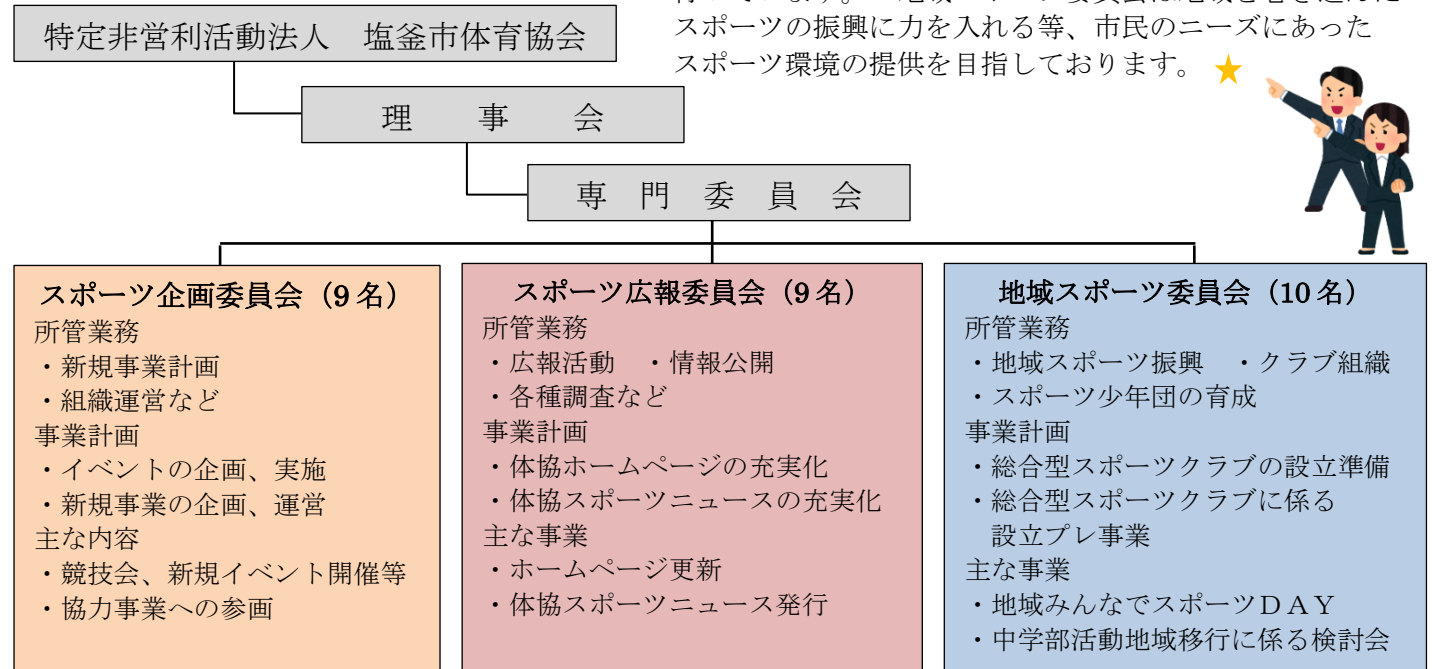
2023年
2月号
Vol. 63



を開催し、より一層充実した管理運営を目指す所存です。
 今年も塩釜市・塩釜市教育委員会・各加盟単位協会の皆様にご協力を仰ぎながら、慢心することなく日々前進してまいります。
 最後に皆様のご健勝と益々のご発展をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。
 特定非営利活動法人
 塩釜市体育協会
 会長 佐々木信行

塩釜市体育協会 専門委員会 組織体制及び内容

塩釜市体育協会には、「スポーツ企画委員会」「スポーツ広報委員会」「地域スポーツ委員会」といった3つの専門委員会が設けられております。スポーツ企画委員会は新事業の企画運営やイベントの企画実施によりスポーツの活性化を測り、スポーツ広報委員会はホームページや体協スポーツニュースを発行し、市民への情報発信を行っています。地域スポーツ委員会は地域を巻き込んだスポーツの振興に力を入れる等、市民のニーズにあったスポーツ環境の提供を目指しております。★



塩釜のスポーツ界に貢献 初心を忘れず日進月歩

特定非営利活動法人
塩釜市体育協会
令和5年
スポーツ表彰式

成績の裏に たゆまぬ努力

去る令和五年二月四日、特定非営利活動法人塩釜市体育協会の「スポーツ表彰式」が老番館の遊ホールで行われました。

この表彰式では、毎年、塩釜市体育協会並びに各単位協会において、事業の発展に貢献した個人・団体に「塩釜市体育協会・功労賞」「塩釜市体育協会・功績賞」を、また、武道競技において優秀な成績を収めた方へ「塩釜市武道大賞」を贈呈しております。ここでは受賞された皆様をご紹介いたします。コロナ禍という状況下でも結果を残された皆様、本当におめでとうございます。

☆功労賞☆

- 坪浦 美枝子 様 (塩釜市太極拳協会 単協役員二十一年・会員二十五)
- 杉山 ひろ子 様 (塩釜市太極拳協会 単協役員十年・会員二十八年)
- 秋保 正枝 様 (塩釜市太極拳協会 単協役員十一年・会員二十六年)



↑ 功労賞を受賞されたみなさま



↑ 功績賞を受賞されたみなさま

☆功績賞(個人)☆

- 鈴木 由壽 様 (塩釜柔道協会 単協役員三十四年)
- 櫻井 賢治 様 (塩釜市パークゴルフ協会 単協役員十年・会員十年)
- 櫻井 好夫 様 (塩釜市パークゴルフ協会 単協役員十年・会員十二年)
- 後藤 恵二 様 (塩釜市ソフトボール協会 単協役員六年・会員三十六年)
- 太田 幸藏 様 (塩釜剣道連盟 単協役員十四年)
- 橋沼 あけみ 様 (塩釜山岳協会 単協役員十二年)
- 三浦 礼子 様 (塩釜山岳協会 単協役員十年)
- 及川 蒼介 様 (第三十回宮城県小学生学年別個人選抜剣道大会 四年男子 第一位)
- 坂本 天音 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会 U十三 男子四十二kg以下級 第一位)
- 安達 翔 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会東北予選 U十三 男子四十二kg以下級 第二位)
- 関内 晴飛 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会東北予選 U十一 男子三十四kg以下級 第三位)
- 黒澤 颯翔 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会東北予選 U十三 男子緑帯以下 第一位)
- 黒澤 凌駕 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会東北予選 U十六 男子五十八kg以下級 第三位)
- 三浦 魁士 様 (二〇二二全日本空道ジュニア選手権大会東北予選 U十一 男女混合 青帯以下 第一位)



功労賞を受賞した方の中から、三浦礼子さんに受賞した今の気持ちを伺いました。

広報 Y: 受賞した感想をお聞かせください。
三浦さん: キャリアは浅いですがありがたいです。
広報 Y: 始めたきっかけは?
三浦さん: 昔、市民登山というものを一度経験した後、友人の影響もあり山岳を始めました。
三浦さん: 心に残っていることは?
広報 Y: 山の花や景色の雄大さに感動します。山は息も絶え絶えに登りますが、登頂したときの達成感は計り知れません。
自然からエネルギーを貰いながら、健康に気をつけて里山を楽しみたいと笑顔で語られました。

- 佐藤 晃成 様 (第三十六回全日本硬式空手道選手権大会 組手試合 男子中学三年生の部 第一位)
- 石川 凜 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 形、競技 女子小学低学年の部 第一位)
- 寺澤 斗輝 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 形、競技 男子小学高学年の部 第一位)
- 只野 朱莉 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 女子小学一、二年生の部 第二位)
- 初田 京珠 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 女子小学一、二年生の部 第三位)
- 武山 康太郎 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 男子小学六年生の部 第三位)
- 石川 統真 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 男子中学一年生の部 第二位)
- 安積 蓮成 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 男子中学二年生の部 第三位)
- 増田 優菜 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手競技 女子高校一般・有段の部 第三位)
- 安倍 晟太郎 様 (第二十二回全日本剛柔流空手道選手権大会 組手試合 男子高校一般有段・中量級の部 第三位)
- 渡邊 結月 様 (宮城県中学校総合体育大会柔道競技 五十二kg級 第一位)
- 堀田 杏奈 様 (令和四年度第七十一回宮城県中学校総体 水泳競技大会女子二〇〇m背泳ぎ 第一位)
- 田中 隆之介 様 (第七十五回宮城県バドミントン選手権大会 第二十三回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン選手権大会宮城県第一次予選会 二年生以下男子シングルス 第一位)

熊谷 心結 様

第二十八回

東北小学生バドミントン選手権大会兼

第三十一回

全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会四年生以下 女子ダブルス 第一位

佐藤 心花 様

第二十八回

東北小学生バドミントン選手権大会兼

第三十一回

全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会四年生以下 女子ダブルス 第一位

佐藤 碧海 様

第二十八回

東北小学生バドミントン選手権大会兼

第三十一回

全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会五年生以下 女子ダブルス 第一位

主藤 愛結 様

第二十八回

東北小学生バドミントン選手権大会兼

第三十一回

全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会五年生以下 女子ダブルス 第一位



この度、功績賞を受賞した方の中から、渡邊結月さんに受賞した感想等を伺いました。

広報 Y: 受賞した感想をお聞かせください。

渡邊さん: 嬉しいのと今までお世話になった先生に感謝です。

広報 Y: 始めたきっかけは?

渡邊さん: 将来、警察官になりたいという思いがあり、祖母からも柔道を勧められたことがきっかけです。

広報 Y: 柔道で心に残っていることは?

渡邊さん: 負けたことしかなかったが、先生から結果を残さなくても良いと勇気づけられたことです。

ライバルは何度も大会で対戦している菅沢心優さんとのこと。よきライバルとともに、これからも精進してほしいと思います。

☆塩竈市武道大賞☆

佐藤 晃成 様

第三十六回全日本

硬式空手道選手権大会

組手試合 男子中学三年生の部 第一位



☆功績賞(団体)☆

尚武殿一森山道場

第一回児玉高慶乳井義博杯争奪

全東北少年剣道優勝大会

小学校低学年団体の部 第三位

監督 遠藤 昭 様

選手 遠藤 悠朱 様

小野寺 椋 様

及川 蒼介 様

運動の楽しさを知り 身につく社会性

塩竈市アフタースクール事業 わくわくスポーツクラブ



わくわくスポーツクラブとは?

4年生から6年生までの高学年児童を対象として、走る・跳ぶ・投げるなどの基礎的運動の更なる向上と、多様な運動種目の体験を通して、スポーツの楽しさを学びます。また、集団でのマナーを学び、仲間との交流で社会性を育むことを目的とします。



言われていました。そこにコロナウイルス感染症による生活様式の変化で、ますます体を動かす時間が減っているのが現状です。

最近、ゴールデンエイジという言葉聞くようになりました。人間にとっての神経の発達は5歳~12歳で完了すると言われていています。あなたの持つ運動神経はその時に作られたものということになります。

わくわくスポーツクラブでは、今まさにその時を迎える児童を対象に、今ある基礎体力を生かし、質の高い技術の習得や多様な種目を体験させたいと考えています。

また、活動を通して挨拶や時間、規則を守るなど集団でのマナーや学年を越

えた互いの思いやり、社会性を育むことも目的としております。年齢の違う者同士の場なので、自分の思う通りにならないことが多いでしょう。しかし、お互いが思いやらなければ楽しくない、クラブが成立しないということを知ることも大事な成長の一つだと思います。

さらに、健康の三原則であります、運動・食事・睡眠など日常生活にも良い刺激となることは、塩竈市アフタースクール事業の「わくわく遊び隊」のアンケート結果でもわかっております。

令和4年度は28名が参加し活動しました。令和5年度も塩竈市立月見ヶ丘小学校をモデル校として4年生から6年生を対象に実施する予定です。今後の子ども達の成長に期待しましょう。



本当はとても大事な「睡眠」を考える



皆さんの睡眠時間はどれくらいでしょうか？通信機器が発達した現在、沢山の娯楽が私たちの周りに溢れています。観たいもの、遊びたいものがありすぎて、時間が足りないと感じた時、睡眠を削ってしまうことはありませんか？

厚生労働省が平成二十九年に行った、国民健康・栄養調査では、日本人の五人に一人が睡眠による何かしらの問題を抱えていることが分かりました。睡眠はただ眠るだけではありません。その間に体の働きを調節するホルモンが分泌され、次の日の朝に繋がります。今回は人にとって大事な睡眠についてのお話です。

さて、睡眠にはこんな役割があると言われていました。

- ・脳と体の休息
- ・記憶を整理定着させる

交感神経・副交感神経とは

交感神経：自律神経のうち臓器や器官等の働きを向上させる神経。
働き：血管の収縮、心拍数、血圧の上昇

副交感神経：自律神経のうち臓器や器官等の働きを抑制させる神経系
働き：血管の拡張、心拍数、血圧の下降

・ホルモンバランスを整える
・免疫力を上げる
・脳の老廃物を除去

例えば眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠があることは皆さんご存知ですね。入眠直後のノンレム睡眠の時は、副交感神経が優位になり、記憶が保存されるという報告があるそうです。また、子どもの発達に必要な成長ホルモンや、新陳代謝の促進、アンチエイジング効果があることも分かっています。

では、眠らないと人はどうなるのでしょうか？

- ・一九六四年、アメリカの高校生が眠らなかつたらどうなるかを調べたそうです。
- ・二日目…集中力がなくなる
- ・四日目…妄想が見え始める
- ・七日目…言語障害が出る
- ・十一日目…記憶や言語に関する能力が低下

途中から医師の立会いの下

ブルーライトとは

実は、太陽の光にも含まれている光線で人体はブルーライトを浴びると目覚める性質があると言われていて、夜にブルーライトを浴びると体が目覚めてしまいで、睡眠リズムが崩れてぐっすり眠れず、目覚めが悪くなったりすることがある。



で行われましたが、彼は最終的に二六四時間十二分(約十一日)を眠らずに過ごし、眠らない時間が長くなるほど、脳・精神・運動機能に異常をきたしたそうです。極端な例でしたが、眠らないことは命をも危険にするということなのです。

ところで、皆さんはベッドに入ってからスマホ等の電子機器を操作して画面の光を浴びてはいませんか？その光に含まれるブルーライトは、太陽の光にも含まれていて、目が覚めてしまうと云います。体が朝だと勘違いし体内時計が狂う原因になりかねません。眠る前の操作は控えた方が良いでしょう。

では最後に、質の良い睡眠を手に入れるポイントをいくつか紹介します。

- ・毎朝同じ時間に起床
- ・朝ごはんを食べる
- ・運動で体を、勉強で脳を使う
- ・ベッド周りには余計なものをおかない

昔からある言葉ですが、「規則正しい生活と適度な運動」が質の良い睡眠への近道なのではないでしょうか。

参考資料・睡眠の大研究 楽しい調べ学習シリーズ 著者：櫻井 武 // 監修 ・子どもの脳をつくる最高の睡眠 著者：千葉 伸太郎 // 著

除菌剤を寄贈して頂きました

令和4年12月、塩釜商会様より塩釜市の公共施設8か所へ、高性能除菌剤「オキシヴィルTb」が寄贈されました。オキシヴィルTbで物についている菌をふき取り除菌します。塩釜ガス体育館・塩釜市温水プールに届いた除菌剤は、まだまだ続くコロナ禍による感染対策の為に、大切に使用いたします。



ありがとうございます

塩釜市温水プールの工事及び保守点検について

塩釜市温水プールは、令和四年十二月二十七日より令和五年二月十七日まで、工事及び保守点検でお休みしてまいりました。

利用者の皆様には大変なご不便をおかけいたしました。誠に申し訳ない限り、現在はオープンに向けて、皆様が気持ちよく運動できるように施設の清掃や補修、点検などの準備を着々と進めているところです。

オープンは令和五年二月十八日。スタッフ一同、皆様に会えるのを楽しみに日々の業務に精を出します！



立春が過ぎ、暦の上では春を迎えました。

二月四日に香番館の遊ホールで行われたスポーツ表彰式では、塩釜のスポーツを支えてこられた方や、令和四年に素晴らしい成績を残した方が「功労賞」「功績賞」を受賞されました。今後とも大いに活躍していただきたいと思っております。

PEN ☆ Y

編集後記

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩釜市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006
宮城県塩釜市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

Twitterはこちら↓

塩釜ガス体育館

塩釜市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページは
こちら→

