

4年ぶりの開催 塩竈がひとつに

《塩竈市民大運動会「共に目指そう！バリアフリー」第20回塩竈市民スポーツフェスティバル》

主催：塩竈市・塩竈市教育委員会・塩釜市障がい者福祉協会

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2023年 10月号 Vol. 67

参加者の声

車イスを、自分の思い通りに動かせなかった。特にコーナーが難しかった。

小学生女子

今回、子どもと参加しました。スポーツ体験もスタンプ集めも夢中になってました。私は、そのスポーツがなぜ出来たのか、知りたかったなと思いました。

40代女性

スタンプラリーの景品でノートを買ったので、自主勉強に使いたいと思います。

小学生男子



→「ハイ！おまち」の1コマ

多世代との交流で育つ思いやり

去る令和五年九月三日、塩竈市民スポーツフェスティバル実行委員会は、塩釜ガス体育館をメイン会場に、《塩竈市民大運動会「共に目指そう！バリアフリー」第二〇回塩竈市民スポーツフェスティバル》を開催しました。我が塩釜市体育協会は後援として大会を支えました。

第一競技場に入ると、目に飛び込んできたのは《塩竈市民大運動会「共に目指そう！バリアフリー」第二〇回塩竈市民スポーツフェスティバル》の横断幕。開催は実に四年ぶりとのこと。コロナウイルスが流行してから色々な大会が中止になりましたが、こうして再び、たくさんの方が集まり、大会を開催出来るようになったのだなあと感慨深いものがありました。

大運動会ではピンボウリングやガラツキーなどの種目全てにチャレンジして、ステキな景品と交換できるスタンプラリーも開催。中でも「初めてやりました」との声が多かったのは吹矢協会協力の下で行われた吹矢体験でした。実際にやってみた女性からは「吹くまでの動作を丁寧に教えられ、初心者でも高確率的に刺さる



吹矢協会による体験会

競技を体験してスタンプをGET



締めは「よしこの塩竈」

で、嬉しい気持ちになる」とのこと。他には「全員が風船に触ってから相手コートへ返すルールなので、声かけが大事でした」との感想があった、ふうせんバレー。ふうせんバレーとは直径約1mほどのふうせんに鈴が入っており、視覚に障がいのある方でも音を頼りに打つことが出来る



君は何個すくったか？

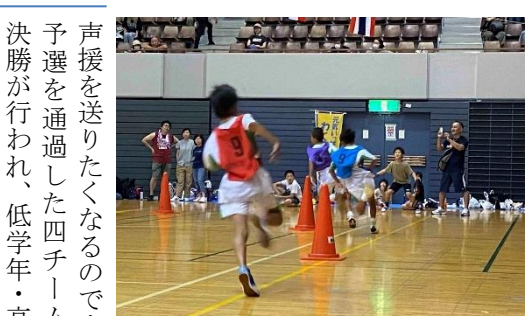
玄関前では金魚すくい・スーパーボールすくい・くじ引きがお目見え

小学生対抗リレーは低学年と高学年に分かれて行われ、加盟単位協会の剣道連盟や水泳協会の子どもたちが参加。また、塩釜FC、アトム体操教室といった地域で活躍している子どもたちの他、いつもは放課後に各学校で活動しているわくわく遊び隊も学校という垣根を越えて参加し、競いました。リレーはいつの時代も盛り上がる競技の一つ。我が子でなくとも、一生懸命走る姿は、人々を魅了し、



塩竈市長とじゃんけん大会

最後はお馴染み「よしこの塩竈」。塩婦連が中心となって円を作り、曲に合わせて踊り始め、会場が一つとなった瞬間でした。四年ぶりの開催となった運動会、皆さんはいかがでしたか？



↑白熱の小学生チーム対抗リレー

躍動する中学生 自分を信じて

塩竈市中学校新人体育大会
○→ブロック大会出場
◎→県大会出場

夏休みが明けた9月16日、塩竈市中学校新人体育大会が各会場で開催されました。ブロック大会・県大会出場の皆さん、次の大会も全力で楽しんでください！！

☆ 団体戦 ☆

		第一位		第二位		第三位	
サッカー		玉川中	○	一・三中	-	第二中	-
ソフトテニス	男	第一中	-	玉川中 第二中	-		
	女	玉川中	-	第一中	-	第二中	-
バレーボール		女 第一中	◎	第三中	-	第二中	-
バスケットボール	男	第二中	○	玉川中	○	第一中 第三中	-
	女	一・三・五中	○	第二中	-		
卓球	男	第三中	◎	第二中	-	玉川中	-
	女	玉川中	◎	第三中	-	第二中	-
バドミントン	男	第一中	◎	第二中	-	玉川中	-
	女	第一中	◎	第二中	-	玉川中	-

※野球→二・三・玉中の合同チームでブロック大会へ出場
※バレーボール男→玉川中は県大会へ出場
※剣道男→玉川中は県大会へ出場
※柔道男→第一中はブロック大会へ出場

☆ 個人戦 ☆

卓球男子	◎第一位 齋藤 諒太 (第三中)	◎第二位 武石 涼雅 (第三中)	◎第三位 鈴木 智大 (第三中)	◎第一位 齋藤 諒太 (第三中)	◎第二位 武石 涼雅 (第三中)	◎第三位 鈴木 智大 (第三中)
卓球女子	◎第一位 奈良坂 知里 (玉川中)	◎第二位 山下 美樹 (玉川中)	◎第三位 高島 奈々 (玉川中)	◎第一位 齋藤 聖剛 (第一中)	◎第二位 鳥澤 聖弥 (第一中)	◎第三位 齋藤 聖剛 (第一中)
剣道二年男子	◎第一位 本田 碧紫 (第一中)	◎第二位 赤間 遼 (玉川中)	◎第三位 池田 結翔 (玉川中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)
剣道二年女子	◎第一位 谷川 雅桜 (玉川中)	◎第二位 小松 ひなた (玉川中)	◎第三位 瀧美 太賀 (玉川中)	◎第一位 三浦 成海 (第一中)	◎第二位 佐藤 市山 (第一中)	◎第三位 佐藤 光太 (第二中)
バドミントン男子シングルス	◎第一位 阿部 鳳峨 (第二中)	◎第二位 佐々木 龍星 (第一中)	◎第三位 勝又 寅太 (第一中)	◎第一位 平塚 暁後 (第一中)	◎第二位 佐藤 琉花 (第一中)	◎第三位 大和田 莉音 (第二中)
バドミントン男子ダブルス	◎第一位 高橋 凜 (第二中)	◎第二位 住家 芽依 (第二中)	◎第三位 鈴木 一花 (第二中)	◎第一位 佐藤 大希 (第一中)	◎第二位 鳥澤 聖弥 (第一中)	◎第三位 齋藤 聖剛 (第一中)
バドミントン女子シングルス	◎第一位 高橋 凜 (第二中)	◎第二位 住家 芽依 (第二中)	◎第三位 鈴木 一花 (第二中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)
バドミントン女子ダブルス	◎第一位 佐藤 大希 (第一中)	◎第二位 鳥澤 聖弥 (第一中)	◎第三位 齋藤 聖剛 (第一中)	◎第一位 三浦 成海 (第一中)	◎第二位 佐藤 市山 (第一中)	◎第三位 佐藤 光太 (第二中)
ソフトテニス男子	◎第一位 三浦 成海 (第一中)	◎第二位 佐藤 市山 (第一中)	◎第三位 佐藤 光太 (第二中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)
ソフトテニス女子	◎第一位 平塚 暁後 (第一中)	◎第二位 佐藤 琉花 (第一中)	◎第三位 大和田 莉音 (第二中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)
ソフトテニス男子	◎第一位 三浦 成海 (第一中)	◎第二位 佐藤 市山 (第一中)	◎第三位 佐藤 光太 (第二中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)
ソフトテニス女子	◎第一位 平塚 暁後 (第一中)	◎第二位 佐藤 琉花 (第一中)	◎第三位 大和田 莉音 (第二中)	◎第一位 伊藤 虹子 (第一中)	◎第二位 市川 愛唯 (第一中)	◎第三位 門間 紗彩 (第一中)

適切な水分補給 防ごう熱中症！

今年の夏は本当に暑かったですね。外出するにも外遊びを控えたり、時間をすらしたりと頭を悩ませた方も多かったのでは？また、どこへ行くにも水分補給用の水筒等を持つのが当たり前前の世の中になったなと実感しています。

今回は、運動時における、水分補給のタイミングや、その種類について少し掘り下げ、熱中症への知識をもう少し深めていきたいと思います。

さて、人間は体温を一定範囲に保つように調整して生きています。運動をすると体内に熱が生まれ、体温を上昇させますが、上昇したままでは、いずれ生命を維持することが難しくなるそうです。そんな時、人間には、汗をかき、その汗

が、気化するとき熱を奪うというシステムがあります。汗をかくとベタベタして気持ち悪いと思うかもしれませんが、汗をかかずに熱中症になりたくない体作りに一役買っているのです。

<練習前>
コップ1~2杯
アイソトニック飲料がおすすめ
熱中症予防にも繋がる

<練習中>
15~30分おきにコップ1杯
ハイポトニック飲料がおすすめ
喉が渇く前にこまめに飲もう！

<練習後>
コップ1~2杯
100%果物ジュース・牛乳・豆乳などがおすすめ

運動中の水分補給

日射病？熱中症？

少し前までは、屋外における太陽からの日差しで起こる障害を「日射病」と言っていました。しかし、今では屋内でも同じ症状が起き、死に至ることもある為、熱に中(あた)ったことによる病気という幅広い意味で「熱中症」が使われるようになりました。

汗には水分の他に電解質(ナトリウム・カルシウム等)が含まれているため、汗をかけばかくほど体に必要な成分がなくなってしまふということになります。そこで、水分補給が大事になってくるのです。

皆さんは、「アイソトニック飲料」や「ハイポトニック飲料」という言葉を聞いたことはありませんか？

この二つはどちらもスポーツ飲料ですが、

効果的な飲み方

汗には水分の他に電解質(ナトリウム・カルシウム等)が含まれているため、汗をかけばかくほど体に必要な成分がなくなってしまふということになります。そこで、水分補給が大事になってくるのです。

皆さんは、「アイソトニック飲料」や「ハイポトニック飲料」という言葉を聞いたことはありませんか？

この二つはどちらもスポーツ飲料ですが、

浸透圧ってなあに？

濃度を均一にしようという働きが生じて、温度の薄い溶液が濃いほうへ移動すること。キュウリの漬物を作る時に濃い塩水にキュウリを入れておくと、キュウリがシナシナするのは浸透圧が関係しています。



運動中の水分補給の例を右上に表してみました。これを参考に、運動時に適した飲み方で、熱中症を未然に防ぎましょう！

ポールを使って 正しく楽しく

ノルディックウォーキング

↑正しい姿勢で



令和五年九月七日と二十一日の二回にわたり、総合型地域スポーツクラブスポーツシオしおが主催のノルディックウォーキングが開催されました。

講師は、日本ノルディックフィットネス協会のマスターインストラクターである、佐藤久先生。

前日の晴天と暑さは打って変わって、あいにくの空模様でしたが、ウォーキングするには良かったかもしれませぬ。

どの競技もそうですが、運動を始める前には、必ず準備運動が必要です。怪我防止のためにも、身体の可動域が広がるように、入念にストレッチをします。

九月の歩くコースは、塩



→準備運動は入念に！

ノルディックウォーキングの効果

専用のポールを使用。

通常のウォーキングに比べて肩や腕の筋肉も使うので、消費カロリーの向上が期待できる。また、下半身への負担を軽減でき、目的に合わせて運動強度を調節できる優れたもの。有酸素運動の為、心肺持久力を高め、健康増進や体力維持、ストレス解消の効果に期待できる。

参考：特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会 HP

ノルディックウォーキングは十月にも開催する予定です。道具の無料レンタルもあるので、運動しやすい服装であればすぐ始められます。夏の暑さも和らいでくる秋に、是非ご参加下さい。お問合せ：総合型地域スポーツクラブ「スポーツシオしおがま」
TEL022(362)2101

- ・ 自覚症状のない病気が進行する場合があるので、そうならないため、厚生労働省では「新・健康生活」として
- ・ プラス10の身体活動
- ・ おいしいバランス
- ・ 禁煙する
- ・ 飲酒の知識を得る
- ・ 質の良い睡眠をとる
- ・ 健診検診を受ける
- ・ の六つを薦めています。
- ・ 中でもプラス10の身体活動が取り組みやすいでしょう。
- ・ 例えば、歩幅を広くして早歩きをしたり、車ではなく徒歩や自転車に移

ロコモとは？

正式名称は「ロコモティブシンドローム」といって骨や関節の病気、バランス能力の低下による、転倒や骨折など、自立した生活が難しくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

すことにより、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・※ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げることが出来るのです。健康習慣を身につけるために、出来ることから始めませんか？

参考：厚生労働省 HP コロナ下での「新・健康生活」のススメ/アクティブガイド

プラス10で 健康習慣を身につける

コロナウイルスが世に広まってからというものの、お家にいる時間が長くなったという方が増えたのではないのでしょうか？テレビ以外でもパソコンやスマートフォン、ポータブルゲーム機の普及で、ほとんど動かさず、一日があつという間に過ぎてしまうことも普通になりつつあります。外出が少なく、運動することも億劫になつているあなた！今は健康であつても、



してみたり、家事をしながらストレッチしたり。または一日八〇〇〇歩など目標を決めるのも一つの手でしょう。運動の目安は、一八歳〜六四歳までは一日合計六〇分、六五歳以上は合計四〇分です。また、自分で続けられるようになったら、家族や仲間と情報を共有して、プラス10の輪を広げましょう。何事も誰かと一緒に行うとモチベーションが上がりますよ。プラス10を心がけ、普段から元気に身体を動か

時代と共に変化する スポーツの日

皆さんは秋といえば何を思い浮かべますか？食欲の秋、読書の秋、中でもやはりスポーツの秋が身近でしょうか。

今回は、スポーツの秋にちなんで、千変万化の歴史がある「スポーツの日」についてのお話です。

元々、1961年(S36年)公布のスポーツ振興法で、10月第1土曜日を「スポーツの日」としていたそうです。

その後、皆さんご存じの1964年(S39年)に開催された、東京五輪の開会式が行われた10月10日を、1966年(S41年)に「体育の日」と定め、スポーツの日が体育の日に改められました。

2000年(H12年)にハッピーマンデー制度が適用され、「体育の日」は10月の第2月曜日へ変更。週休2日も定着してきた頃で、土・日・月の3連休に喜んだ子ども達は多かったことでしょう。

そして2020年1月に「スポーツ」は「体育」より広い意味を持ち、自発的に楽しむことを含むことを変更の理由とし、再度「スポーツの日」に改めることになりました。

今年ももうすぐ「スポーツの日」がやってきます。運動するもよし。スポーツに関する文献を読んで知識を深めるもよし。有意義な祝日にしましょう！

<スポーツの日 まとめ>

年	日付	名称
1961年(S36年)	10月第1土曜日	スポーツの日
1966年(S41年)	10月10日	体育の日
2000年(H12年)	10月第2月曜日	体育の日
2020年(R2年)	10月第2月曜日	スポーツの日

参考：Wikipedia 「スポーツの日」

草刈り Photo

この夏、塩釜市体育協会・フクシ・エンタープライズ共同事業体は、草刈りを行いました。カナヘビはもちろん、プールのり面では、カニも出没。現在、カニはプール事務所にて飼育中です。



Before

塩釜市温水プール・のり面



Before

月見ヶ丘グラウンド



Before

塩釜ガス体育館・フェンス裏



After



After



After

ライバルに差をつけよう!

中学生の皆さん! 塩釜ガス体育館には**中学生専用開放の日**があるって知っていますか?

現在、部活の練習場所の不足や時間などの理由で、思うように部活に打ち込むことが出来ない状況にあります。

もっと部活に打ち込みたい! もっと練習したい! 目指せレベルアップ! と思っている中学生諸君! 是非申し込み下さい!!

<日時> 令和5年10月 2日(月) 18:00~21:00
10月26日(木) 18:30~21:00

<場所> 塩釜ガス体育館 第一競技場

<対象> 塩釜市内中学生に限り

<参加費> 中学生50円(競技参加大人: 100円 付き添いのみ: 無料)

<種目> バスケットボール・バドミントン
卓球・バレーボール他

<申込み> 電話・FAX/体育館窓口へ

※競技の予約状況によりお断りさせていただく場合があります

<問い合わせ> 塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館)

Tel 022-362-1010・2101 Fax 022-362-1099

※完全予約制

※保護者同伴・個人利用のため、部活での使用は不可



今年、塩釜市温水プールではスポーツの日に**施設無料開放**を行います!!

来館した方に駄菓子や割引券のプレゼント企画もおすすめしており、くじ引きや水ヨーヨーすくいの縁日も開催予定。さらに、時間限定でタイム測定会も行います。

家族で、お友達同士で、もちろんおひとり様も大歓迎。スポーツの日は天候に左右されずに遊べる施設、塩釜市温水プールで、元気いっぱい体を動かしましょう。

<日時> 令和5年10月9日(月) 9:00~17:00

<場所> 塩釜市温水プール

<タイムスケジュール>

9:00~17:00 プール&軽運動場無料開放

※利用時間は3時間まで/フリーパス券の期間延長なし
スイムキャップの着用をお願いします

軽運動場利用にはインシューズをお持ちください

9:00~17:00 インボディ無料測定会

10:00~14:00 スーパーボールくじ引き・

水ヨーヨーすくい(1回100円)

14:00~15:00 タイム測定会

※25m・50m・100m限定タイム測定会。

種目は自由。受付にて申し込みください

<問い合わせ>

塩釜市体育協会・フクシ・エンタープライズ共同事業体
022-363-4501(塩釜市温水プール)



スポーツの日はプールで遊ぼう!

編集後記

いつまで続くのかと思っていた夏もお彼岸を越えたら、不思議と涼しくなりました。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったものです。そうして、待ちに待った秋がやってきました。おいしいものをたくさん食べたり、夜長に読書をしたり、秋晴れの中で運動したり、アクティブに動いて、秋を満喫しましょう!

PENY

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

X(旧 Twitter)はこちら↓



塩釜市体育協会
ホームページは
こちら→

