

イベント開催 地域と交流が深まる

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2023年 12月号 Vol. 68

今回は、「総合型地域スポーツクラブ スポーツソシオしがま」が今年開催したイベントを紹介いたします。「スポーツソシオしがま」って教室の他にどんなことをしているの？と気になる方、必見です。

運動や遊びを楽しもう



↑どこまで高く跳べるかな？

令和五年十二月一日、「地域みんなでスポーツDAY」が玉川小学校で開催されました。子ども達に運動やスポー



→地域みんなでスポーツDAYの風景

ツを通して心も体も元気になってほしいとの思いから開催されたこのイベントでは、けん玉、コマ回し等の昔遊びや輪投げ、キックターゲット、ドッチビーの他、ジグザグに走ったり、ミニハードルを跳んだりするサーキットと呼ばれるコースも登場。各コーナーを遊んだ後にスタンプを押してもらい、全部集めると、素敵なプレゼントと交換できる仕組みです。玉川小学校では初めての試みに、ソシオ側も子ども達もお互いにドキドキ。しかし、いざイベントが始まると得意不得意にかかわらず、チャレンジしてみようとする姿が見られ、一時間という短い



身体をメンテ 支える栄養
十一月四日には塩釜ガス体育館第二研修室にて、第三回傷害予防講座座二〇二三「親子で楽しく体のメンテナンス教室」及びMeiji食育セミナー「成長期の正しい栄養」を開催。身体のメンテナンスと正しい栄養について学びました。

時間の中でも、元気いっぱい体を動かしていただき、楽しんでいた様子が伺えました。今回は、玉川小の先生をはじめ、PTA会長、塩釜ツインズの親御さん、玉川小地域コーディネーター、サッカー協会、その他たくさんの方にお手伝い頂いたことで、スポーツソシオしがまと地域との交流を深めることが出来たことと思います。



栄養講座はクイズ形式で→

実際にマッサージ

皆さんは運動した後、疲労の取り方を知っていますか？重要なのは筋肉と皮膚の関係です、キーワードは「すべり」。素肌に全身タイツを着ることを想像してみよう。タイツは素肌を覆っているだけで、皮膚にくっついていません。その為、タイツをつまんで上や横に引っ張ることが出来ます。筋肉と皮膚の関係はこれと同じです。

参加者の声

マッサージは簡単、揺すって剥がすだけなのに足がスッキリしていた(47歳女性)

スーパーボールを使った後の違いがはっきり分かった。ストレッチや栄養について勉強になった。成長痛について聞いてみたい(30代女性)

地域とふれあい 輪が広がる

九月三十日に開催された「地域みんなでスポーツDAY」では、月見ヶ丘小学校の約三百名の子どもたちにグラウンドゴルフやキックターゲットをスタンプラリー形式で楽しんでもらいました。また、高学年によるドッジボール大会も行われ、会場は大変盛り上がりました。



グラウンドゴルフ→

キックターゲット↓



キックターゲット↓

傷害予防講座講師→
右：仁接骨院 院長 柴田 匡一 先生
左：(株)明治 栄養士 高橋 亜未 先生

隠忍自重の日々 ようやく花開く

令和5年
塩竈市総合体育大会
結果報告

令和五年七月～十一月にかけて、塩竈市総合体育大会がいたる所で開催されました。その栄光を讃え、結果の第三位までを掲載したいと思います

今年はコロナが五類へと引き下げになりましたが、たくさんの方が参加する為、感染対策を講じながらの開催になったことは言うまでもないでしょう。また、熱中症も視野に入れての試合運びに、参加者だけでなく運営に関わった全ての方にも、拍手を贈りたいと思います。
来年も熱い戦いを期待してまいります！



○塩竈市総合体育大会剣道の部
兼志波彦神社・鹽竈神社奉納
第五九回御神旗争奪少年剣道
錬成大会

低学年の部
優 勝 多賀城大代剣道教室 A
準優勝 松島剣道

第三位 尚武殿一森山道場 A
尚武殿一森山道場 B

小学生の部
優 勝 尚武殿一森山道場 A
準優勝 尚武殿一森山道場 B
第三位 しらかし台

中学生男子の部
多賀城中央剣道教室
優 勝 塩竈市立第一中学校 A
準優勝 塩竈市立第一中学校 B
第三位 東豊中学校 B

尚武殿一森山道場

中学生女子の部

優 勝 高崎中学校
準優勝 利府西中学校
第三位 七ヶ浜中学校 A

○塩竈市総合体育大会
バスケットボールの部
兼ミニバスケットボール
交流大会

ジュニアの部
優 勝 塩体教レッズ
準優勝 塩釜バスケットクラブ
ジュニアズ

女子の部
優 勝 塩釜バスケットクラブ
ガールズ

男子の部
優 勝 塩体教レイカーズ
準優勝 塩体教サンズ
塩体教サンフラワーズ
(同率のため優勝ニチーム)

○塩竈市総合体育大会
サッカーの部
兼第五回ふれあいサッカーデー
塩竈市内中学生交流
フットサル大会

優 勝 玉川中 B
準優勝 塩竈一中
第三位 塩竈三中

○塩竈市総合体育大会
パークゴルフの部
兼第百五十回月例会夏季大会
男子の部

優 勝 櫻井賢治
準優勝 佐藤敏和
第三位 千葉憲彦

女子の部
優 勝 櫻井咲實
準優勝 桜井フサ子
第三位 菅野マサ子



○塩竈市総合体育大会
グラウンド・ゴルフの部

兼塩釜グラウンドゴルフ協会
夏季大会
男子の部
優 勝 岡本 喬男
準優勝 遠藤 典夫
第三位 吉田 弘

女子の部
優 勝 一条 洋子
準優勝 武蔵 芳子
第三位 松原 紀子

○塩竈市総合体育大会
硬式テニスの部
兼第三十九回青葉杯オープン
テニストーナメント大会

団体戦(男子複×二・混合複×二)
優 勝 BIG3
準優勝 土曜日だよ！全員集合！
第三位 塩釜クラブ

○塩竈市総合体育大会
バレーボールの部
兼塩釜市体育協会長杯
バレーボール大会

家庭バレーボール
優 勝 F R E E
準優勝 フォルテ

○塩竈市総合体育大会
柔道競技の部
小学一・二年の部

優 勝 津川 洗誠
準優勝 早坂 春音
第三位 高橋 蒼一郎

小学三・四年の部
優 勝 高橋 愛叶
準優勝 津川 泰誠
第三位 三浦 零央

小学五・六年の部
優 勝 小山 晴翔



準優勝 浜野 楽人
第三位 伊藤 結衣

中学校男子無段者の部
優 勝 加藤 蓮
準優勝 木村 徳

中学校男子有段者軽量級の部
優 勝 菅沢 龍輝
準優勝 杼窪 宏樹

中学校男子有段者重量級の部
優 勝 小山 蒼翔
準優勝 亀山 昊

中学生・一般女子の部
優 勝 伊藤 舞
準優勝 相馬 智華
第三位 伊藤 陽菜

一般男子の部
優 勝 島貫 拓
準優勝 青木 裕幸
第三位 平塚 勇太郎

○塩竈市総合体育大会
スポーツウエルネス
吹矢の部

八m女子
優 勝 月舘 敦子
第二位 三浦 きる子
第三位 小山田 ひとみ

優 勝 小林 康雄
第二位 小野 泰弘
第三位 磯永 弘次郎

一〇m
優 勝 高野 時男
準優勝 本田 朝夫
第三位 石上 泰教

ジュニア部門
優 勝 赤間 美空
準優勝 赤間 謙真

遠矢

優 勝 本田 朝夫
準優勝 川原田 義春
第三位 小野 泰弘

○塩竈市総合体育大会
ソフトテニスの部
兼第六十六回塩釜市長杯
ソフトテニス大会

一般男子
優 勝 小玉・小笠原ペア
準優勝 網代・中嶋ペア
第三位 佐藤・佐々木ペア
吉田・加藤ペア

一般女子
優 勝 大友・猪本ペア
準優勝 米倉・伊藤ペア
シニアミックス

優 勝 後藤・松野ペア
準優勝 加藤・高橋ペア

○塩竈市総合体育大会
軟式野球の部
兼第三八回秋季野球大会

優 勝 小野興業キラース
準優勝 塩釜サンダース
第三位 太陽吠えーるず
J・TECフアルコン



↑優勝チーム：小野興業キラース

ブルズ連覇 おめでどう

第五十九回
塩釜市長杯
野球大会

←スピードボールを捉えたか？



令和五年九月十七日（一〇月二十二日）、清水沢公園グラウンドにて第五十九回塩釜市長杯野球大会が開催されました。塩釜の団体に加入していれば他の市町村のチームでも出場することが出来るこの大会、今年は全一〇チームが参加。プロ野球にも負けない、白熱した戦いが幕を開きました。

秋空が広がり清々しい空気の中で行われた決勝戦は、初戦から危ない試合運びで決勝へと進んだ塩釜サンダースと、強豪チームとの戦いを制し、前大会優勝チームの貫録を魅せたブルズとなりました。

昨年と同じカードということもあり、手の内を知りつくしている者同士、好試合に期待が膨らみます。初回の立ち上がりは両チームとも上々。投手戦になるかと思いきや、二回裏にブルズが先制。

直後の三回表にサンダースが逆転に成功。その後は一進一退の攻防に。五対三とブルズ優勢で迎えた六回表、強い当たりがブルズ守備陣を襲います。サンダースは同点のランナーを出しましたが、ブルズの堅い守りに阻まれ無得点に。その後ブルズが二点を追加し、迎えた最終回。難しい送球を足を延ばしてキャッチするブルズファーストの好プレーにより一アウト。後がないサンダースはセンター前のヒットでランナー一塁とするも、最後はダブルプレーに終わり、ブルズの優勝が決まりました。

→優勝チーム・ブルズ



Team	1	2	3	4	5	6	7	合計
サンダース	0	0	3	0	0	0	0	3
ブルズ	0	1	2	2	0	2	0x	7

大会を取材して思ったことは、勝負事だけれども両チームとも野球を楽しみながら、いきいきとプレイしているということでした。

高らかに交通安全宣言 健闘を誓い合う

第20回東日本自動車学校杯ソフトテニス大会

去る、令和五年十月二十一日に第二十回東日本自動車学校杯ソフトテニス大会（主催：東日本自動車学校・後援：塩釜市教育委員会）が「宮城野原公園総合運動場テニスコート（十画）」にて開催され、塩釜・多賀城・松島・七ヶ浜の中学校ソフトテニス部、一九七名が参加。コロナやインフルエンザ等感染症が心配されましたが、大会まで各自、体調管理に勤め、各学校の顧問の先生方、ご父兄の皆さんの深いご理解により行うことが出来ました。

開始前には検温と消毒、そして毎試合ごとのボールの消毒や手洗い等の感染防止対策も万全。また、素晴らしい天候にも恵まれ、今年最後の個人戦にふさわしい、元氣一杯のプレーで会場は大いに盛り上がりました。

この大会は、一・二年生が中心となり、できるだけたくさん試合を経験していただく

為に、各リーグの順位別に一位・二位・三位リーグ・低学年トーナメントに加え、敗者復活グループに分かれており参加者全員が二試合以上できる試合形式となっておりです。

表彰式では、初めて賞状を手にした選手もおり、最後まで全力で戦った満足感に満ち溢れ、



→二位トーナメント 第一位ペア

嬉しさ一杯の笑顔を浮かべていた姿が大変印象的でした。

試合の合間には「交通安全宣言書」に参加選手全員が署名を行い、交通安全ルールを守り安全な社会づくりに貢献することを誓って頂きました。

交通安全もテニスもルールが大切であり、テニスコートから交通安全が発信され、事故のない安全な社会の実現を目指すとともに、今後の中学校生活の良き思い出となる事を願うばかりです。

今年で創立六〇周年を迎えた当校の記念事業に花を添えていただき誠にありがとうございました。

一位トーナメントの結果

- 〈男子〉
- 第一位 三浦・吉田 (塩一中)
 - 第二位 佐藤・山崎 (塩一中)
 - 第三位 千葉・村上 (多賀城中)
- 〈女子〉
- 第一位 光野・宮内 (東豊中)
 - 第二位 渡邊・久保蘭 (東豊中)
 - 第三位 星・伊藤 (向洋中)
 - 武田・大久保 (東豊中)

今年も冬至が近付いてきました。冬至といえば柚子湯という習慣は有名です。今回は、その柚子湯に入る意味や効果、注意点をご紹介します。

まず意味ですが「柚子湯に入ること風邪をひかずに冬が越せる」「柚子と融通、冬至と湯治の語呂合わせ」など諸説あり「柚子は実るまで長い年月が必要のため長年の苦勞が実るよようにという願いを込めた」ともいわれています。

柚子の入れ方は各家庭で様々だと思います

柚子湯で風邪を撃退

～12月22日は冬至の日～

ますが、柚子の数が多いほど香りや効果が高まるそうです。

血行を促進して体を芯から温める効果があり、風邪予防につながりますが注意が必要です。柚子湯に長く浸かっていると、肌がヒリヒリしてきたりしませんか？これは柚子に含まれているリモネンという成分が皮膚に刺激を与えている為だそうです。ヒリヒリした時はシャワーで洗い流しましょう。敏感肌の方は切らずに丸ごと入れることで柚子湯を楽しんでください。

年末年始のお知らせ

塩釜ガス体育館、及び塩釜市温水プールは、**令和5年12月28日～**

令和6年1月4日までの

8日間、年末年始のため休館とさせていただきます。年明けは令和6年1月5日から通常開館致します。

皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。

年明けのご来館を心よりお待ちしております。

子どもの運動能力を考える

皆さんは運動は好きですか？
近頃、何もないところでつまづいたり、転んだだけで骨が折れたり等、子どもの運動能力が年々低下していると言われていきます。それは交通手段の発達、テレビゲームの普及、遊べる空き地の減少等、原因は様々です。子どもの運動には「筋力がつく」「集中力アップ」「協調性が身につく」等のメリットがたくさんあります。過度な運動をした場合はケガに繋がることもありますが、良いことの方が多いのは事実です。

下記の表は令和四年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果に掲載されていたもので、小学生の運動やスポーツに対する意識と運動能力の評価の割合を男女別で表しています。男女ともに、運動が好きと答える子どもはA評価が多く、嫌いと回答する子どもはDやE評価が多いのが分かります。何に對してもそうですが「できる」というものに関しては、むしろ「できない」と一度でも思ってしまうと、それに対して苦手意識ができてしまい、敬遠するようになるのではないのでしょうか。

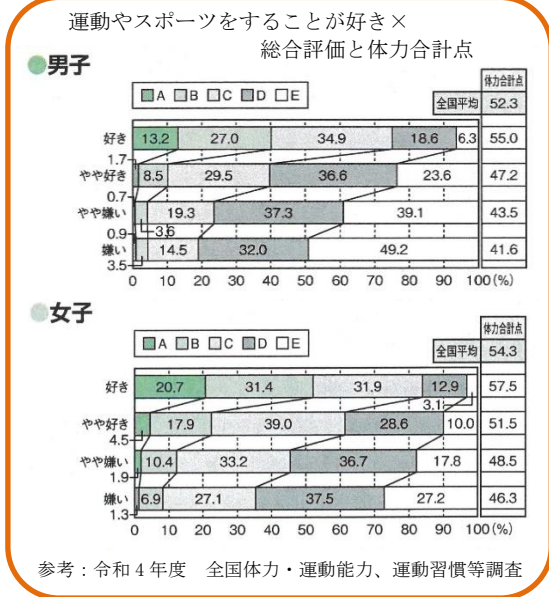
できた！



～子どもの運動～

- <メリット>
- ・筋力がつく・集中力がUPする
 - ・幸せを感じやすくなる・協調性が身につく
- <デメリット>
- ・過度のトレーニングによる慢性疲労、体調不良

もはA評価が多く、嫌いと回答する子どもはDやE評価が多いのが分かります。何に對してもそうですが「できる」というものに関しては、むしろ「できない」と一度でも思ってしまうと、それに対して苦手意識ができてしまい、敬遠するようになるのではないのでしょうか。



出してみてください。逆上がりや二重跳びは友達と一緒に練習しませんでしたか？先生から出来るようになるコツを教えてもらいませんでしたか？出来た時の喜びは、そのまま成功体験として記憶に残ります。次に出来ない種目が来ても、以前の成功体験があるから、もう少しやってみようとなるそうです。皆さんの成功体験に触れることが運動好きになる第一歩だと考えられます。また、出来るようになった子は、今度は自分が教える立場になることで、コミュニケーションスキルの上も期待できます。更に体を動かすので、ご飯もよく食べるようになったり、疲れをとるために、早く寝るようになったり

家族でトレッキングはいかが？

数年前から「オルレ」が静かなブームになっています。オルレとは韓国の済州島が発祥のトレッキングコースのことで、島の方言で「通りから家に通じる狭い路地」という意味を持ちます。宮城県では2018年に九州・モンゴルに続く済州オルレの姉妹道となる「宮城オルレ」を整備しました。気仙沼・唐桑コースや奥松島コースが誕生し、2023年11月には蔵王連峰を望む村田コースがオープン。老若男女どの世代でも楽しめるオルレで運動不足を解消しませんか？



参考：Wikipediaより「オルレ」

と健康にも繋がっていくのです。しかし、運動能力向上には個人差があることも忘れてはいけません。中には練習したけれど成功に結びつかないこともあるでしょう。その時は、成功までのプロセスを褒めてあげてください。

開催予定のイベント・教室紹介

家族みんなでスポーツDAY！！
 日時：令和6年1月6日(土) 9時～11時45分
 場所：塩釜ガス体育館 第一競技場
 参加費：大人500円
 子ども(3歳～)250円
 ※0歳～2歳児無料
 持ち物：上靴・飲み物
 種目：トランポリン・卓球他

いちから始める太極拳
 日時：12月14日(木) 10時～11時15分
 12月22日(金) 14時～15時15分
 場所：塩釜ガス体育館 2F 研修室
 申込：電話・FAX・体育館窓口
 参加費：850円
 持ち物：上靴・飲み物

電話：362-1010 / 362-2101 FAX：362-1099

ようやく冬らしくなってきました。昔より暖かいとはいえ、やっぱり冬は寒いですね。私は寒くなるとシヨウガの絞汁を甘めの紅茶に入れて飲みます。シヨウガパウダーで身体を内側から暖める作戦で、効果抜群です。今年も残すところ、あとひと月となりました。体調を整えて、どうぞよいお年をお迎え下さい。

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@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会 検索

X(旧 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→