

青空の下 生き生きと活動



シニアスポーツ教室 野外活動

震災復興工事が進む塩釜亘理線を南に進むと、左手に小高い丘が見えてきます。そこに海岸公園馬術場があるのです。ここでは餌やりと乗馬体験（希望者のみ）をしてきました。

去る、令和元年六月十二日、シニアスポーツ教室の野外活動が行われました。いつも活動する塩釜ガス体育館を飛び出して、気持ちのいい空の下、海岸公園馬術場や、せんだい農業園芸センターを満喫してきました。

ふれあう人と馬 心を通わせる



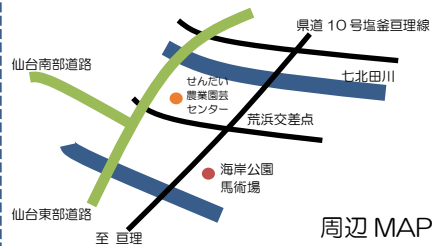
馬の背にまたがると背筋がシャキとなるから不思議です。自分がまるで時代劇の主人公になったかのように。手のひらで直接触ると体はほんのり暖かく、たてがみは艶々していて、良く手入れがされているのが分かります。栗毛のワード（右写真）や少し小柄なアンボワーズに乗って、多目的広場を歩きました。

また、餌やり体験は、本厩舎にいる馬の餌箱にニンジンを入れて食べさせるもので、美味しそうに食

べる姿がとてもキュートでした。その後、一行は、せんだい農業園芸センターへ。園内には、ちようど見頃を迎えたバラ（二〇〇種・二〇〇株）が咲き誇り、その姿・形・香を思う存分堪能しました。



海岸公園馬術場は、平成 13 年に行われた、みやぎ国体の競技場として設立されました。園芸センターは、もともと養種園という伊達家直営の農場として明治 33 年に設立。平成元年に仙台市農業園芸センターとして開園しました。どちらも平成 23 年 3 月の震災で被災しましたが、園芸センターは約 5 年後に、馬術場は 7 年 4 か月後に再開することが出来ました。



毎年恒例の野外活動ですが皆さんのフットワークの軽さには本当に驚かされます。今年度はまだ始まったばかり。次は体育館でたくさん運動しましょう！



四人の力で 勝利をつかめ！



2019 ユーブルリレーフェスティバル 参加者募集

主催：塩竈市教育委員会 主管：特定非営利活動法人塩釜市体育協会

塩竈市温水プールの夏の恒例イベント「ユーブルリレーフェスティバル」が今年も開催されます！

競技種目は昨年同様、家族の絆を深めることができる、親子対抗フリーリレーや三世代対抗フリーリレーも健在です。



各種目 1 位には賞状と賞品をご用意！また、2 位・3 位には賞状を、惜しくも入賞を逃したチームには記録証を発行します。

老若男女問わず、家族同士、部活・サークルの仲間同士、水泳を愛する者同士でお誘いあわせの上、ぜひ！ご参加ください！

スイマーたちよ！プールに来たれ！

開催日：令和元年9月29日（日）
場所：塩竈市温水プール（ユーブル）
対象者：3 歳以上で参加種目が完泳出来ること
年齢区分：39 歳以下/40 歳～59 歳
60 歳～179 歳/180 歳以上
競技種目：100m/200mフリーリレー
100m/200mメドレーリレー
100m親子対抗フリーリレー
100m三世代対抗フリーリレー
参加費：2,000 円（1 チーム 1 種目につき）
※参加費は大会当日
申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、直接プール窓口、又は郵送で申し込みください。
申込締切：令和元年 9 月 7 日（土）必着
問合せ：塩竈市温水プール 022-363-4501

中学生の熱量

第六十四回
塩竈市中学校
総合体育大会
結果発表

会場を魅了

☆ 団体戦 ☆

種目		第一位	第二位	第三位
野球		第二中	第一中	玉川中
サッカー		第二中	第一中	玉川中
ソフトボール		玉川中		
ソフトテニス	男	第二中	第一中	玉川中
	女	玉川中	第一中	第二中
バレーボール	男	玉川中		
	女	第二中	第一中	玉川中
バスケット ボール	男	第二中	第三中	第一中
	女	第二中	玉川中	第三中
卓球	男	第一中	第三中	玉川中
	女	第三中	第一中	玉川中
バドミントン	男	第一中	玉川中	第二中
	女	第一中	第二中	玉川中
柔道	男	第一中		
	女	第一中		
剣道	男	第一中	玉川中	
	女	第一中	玉川中	

☆ 個人戦 ☆

令和になって初めての塩竈市中学校総合体育大会が六月に行われました。三年生にとっては、三年間の部活の集大成になります。各会場では中学生たちの白熱した戦いが繰り広げられました。今回は各種目、第三位までの選手を掲載いたします。おめでとうございます！

バドミントン男子シングルス

第一位	佐藤 望	(第一中)
第二位	松下 颯	(第一中)
第三位	遠藤 周	(玉川中)
第三位	遠藤 遥斗	(第二中)

バドミントン男子ダブルス

第一位	佐藤 啓人・穴戸 優斗	(第一中)
第二位	佐藤 郁椰・飯田 颯	(第一中)
第三位	藤原 碧月・尾形 陸翔	(第一中)
第三位	金澤 蓮・佐々木 悠太	(玉川中)

バドミントン女子シングルス

第一位	鈴木 ゆり乃	(第一中)
第二位	佐々木 飛華	(第一中)
第三位	熊谷 しゆり	(第二中)
第三位	相澤 朱里	(第一中)

バドミントン女子ダブルス

第一位	宮本 瑞生・小野 美早紀	(第二中)
第二位	藤沢 怜・森 穂花	(玉川中)
第三位	阿部 晴夏・佐藤 未来	(第一中)
第三位	大元 淑央里・熊谷 すす	(第一中)

ソフトテニス男子

第一位	土井 一樹・武田 卓士	(玉川中)
第二位	赤間 元・湯田 緋呂希	(第一中)
第三位	鈴木 大翔・伊勢 尚生	(第一中)
第三位	佐々 幸之輔・岡田 力樹	(第二中)

ソフトテニス女子

第一位	岩崎 未南・佐々木 彩羽	(玉川中)
第二位	小田島 菜々子・鈴木 心静	(玉川中)
第三位	大久保 香純・櫻井 美侑	(玉川中)
第三位	門馬 瞳琉・畠山 優衣	(第二中)

卓球男子

第一位	川村 優太	(第一中)
第二位	安達 美南	(第三中)
第三位	佐々木 悠平	(第一中)
第三位	佐藤 真太郎	(第三中)

卓球女子

第一位	大宮 紗希	(第一中)
第二位	鈴木 樹里	(玉川中)
第三位	小久江 優希	(第一中)

柔道男子五十五kg

第一位	渡邊 陸	(第一中)
第二位	小笠原 駿	(第一中)

柔道男子六十kg

第一位	小笠原 優馬	(第一中)
第二位	奥村 慶汰	(第二中)

柔道男子八十一kg

第一位	齊藤 蒼慈	(第一中)
第二位	高橋 英敏	(玉川中)

剣道男子

第一位	遠藤 大成	(玉川中)
第二位	大泉 快晴	(玉川中)
第三位	西村 幸次郎	(第一中)
第三位	阿部 航志	(第一中)

剣道女子

第一位	本田 珈桜	(第一中)
第二位	本田 瑚呼	(第一中)
第三位	佐々木 優希	(第一中)
第三位	鈴木 楓花	(玉川中)

水泳男子

四×100mメドレーリレー	
第一位	第二中A
第二位	玉川中A
第三位	第一中



一五〇〇m自由形

第一位	石垣 友裕	(第三中)
第二位	堀田 悠斗	(玉川中)
第三位	渡邊 淳介	(第二中)

二〇〇m個人メドレー

第一位	及川 拓真	(玉川中)
第二位	岡部 航大	(第一中)
第三位	鎌田 一輝	(第二中)

一〇〇m平泳ぎ

第一位	大友 広清	(第一中)
第二位	長澤 昂樹	(第一中)
第三位	内海 成留	(第三中)

二〇〇m自由形

第一位	菅野 遼	(玉川中)
第二位	市川 空斗	(玉川中)
第三位	阿部 樹	(第二中)

一〇〇mバタフライ

第一位	及川 拓真	(玉川中)
第二位	神崎 律玖	(第二中)
第三位	岡部 航大	(第一中)

一〇〇m背泳ぎ

第一位	熊谷 海斗	(玉川中)
第二位	矢吹 開成	(玉川中)
第三位	伊藤 遼斗	(第二中)

五〇〇m自由形

第一位	菅野 遼	(玉川中)
第二位	内海 成留	(第三中)
第三位	菅原 琉星	(玉川中)

四〇〇m自由形

第一位	石垣 友裕	(第三中)
第二位	渡邊 淳介	(第二中)
第三位	菅原 琉星	(玉川中)

二〇〇m平泳ぎ

第一位	大友 広清	(第一中)
第二位	櫻井 翔太	(玉川中)
第三位	藤橋 孝	(玉川中)

四〇〇m個人メドレー

第一位	堀田 悠斗	(玉川中)
第二位	川村 陸空	(第二中)
第一位	長澤 昂樹	(第一中)

第二位	神崎 律玖	(第二中)
第三位	庄子 侑杜	(玉川中)
二〇〇mバタフライ		
第一位	川村 陸空	(第二中)
二〇〇m背泳ぎ		
第一位	鎌田 一輝	(第二中)
第二位	柴田 湊司	(玉川中)
四〇〇mリレー		
第一位	玉中 A	
第二位	二中 A	
水泳女子		
四×一〇〇mメドレーリレー		
第一位	玉川中	
第二位	第一中	
第三位	第二中	
八〇〇m自由形		
第一位	鈴木 綾夏	(玉川中)
第二位	戸部 心愛	(玉川中)
第三位	赤間 結衣	(第二中)
二〇〇m個人メドレー		
第一位	馬渡 紗希	(第一中)
第二位	佐藤 葉月	(第二中)
一〇〇m平泳ぎ		
第一位	渡邊 羽奈	(第一中)
第二位	東 音葉	(第二中)
第三位	庄子 桜空	(第三中)
二〇〇m自由形		
第一位	遠藤 瑞	(玉川中)
第二位	渡邊 萌々花	(第二中)
一〇〇mバタフライ		
第一位	井出 麗	(玉川中)
第二位	佐藤 葉月	(第二中)
第三位	佐藤 友紀	(第二中)
一〇〇m背泳ぎ		
第一位	魚住 咲季	(第一中)
第二位	安倍 稜	(玉川中)
五〇〇m自由形		
第一位	東 音葉	(第二中)
第二位	紀室 美月	(第一中)
第三位	渡邊 萌々花	(第二中)

四〇〇m自由形		
第一位	鈴木 綾夏	(玉川中)
第二位	戸部 心愛	(玉川中)
第三位	赤間 結衣	(第二中)
二〇〇m平泳ぎ		
第一位	渡邊 羽奈	(第一中)
第二位	菅原 明日花	(第二中)
四〇〇m個人メドレー		
第一位	遠藤 瑞	(玉川中)
第二位	馬渡 紗希	(第一中)
一〇〇m自由形		
第一位	佐藤 友紀	(第二中)
第二位	鈴木 理南	(第二中)
第三位	菅原 明日花	(第二中)
二〇〇mバタフライ		
第一位	井出 麗	(玉川中)
二〇〇m背泳ぎ		
第一位	魚住 咲季	(第一中)
第二位	安倍 稜	(玉川中)
四〇〇mリレー		
第一位	玉川中	
第二位	第二中 A	
陸上男子		
一年一〇〇m		
第一位	熊谷 禅	(第一中)
第二位	紺野 葵	(玉川中)
第三位	高久 晴渡	(第三中)
二年一〇〇m		
第一位	高橋 一志	(玉川中)
第二位	小野 洋一郎	(第二中)
第三位	鳥山 優斗	(第三中)
三年一〇〇m		
第一位	伊藤 亮汰	(第三中)
第二位	熊木 聖太	(玉川中)
第三位	三浦 大夢	(玉川中)
共通二〇〇m		
第一位	鶴家 瑞樹	(第一中)
第二位	小岩 晃紀	(玉川中)
第三位	佐藤 航大	(玉川中)
共通四〇〇m		
第一位	神山 由翔	(玉川中)

第二位	金澤 蓮	(玉川中)
第三位	阿部 将士	(第三中)
共通八〇〇m		
第一位	目黒 悠斗	(玉川中)
第二位	名取 七海	(第一中)
第三位	菅原 新大	(玉川中)
一年一五〇〇m		
第一位	田中 優輝	(第一中)
第二位	加藤 煌我	(第三中)
第三位	八百坂 大樹	(第二中)
二・三年一五〇〇m		
第一位	飛田 航太郎	(第三中)
第二位	相澤 颯	(第一中)
第三位	菅野 凌凰	(玉川中)
共通三〇〇〇m		
第一位	内海 竜馬	(玉川中)
第二位	及川 昊也	(玉川中)
第三位	大友 春太	(第一中)
共通二〇〇mH		
第一位	鐵 勇人	(玉川中)
第二位	榎原 玄騎	(第三中)
第三位	高橋 悠	(玉川中)
共通走高跳		
第一位	高橋 樹	(玉川中)
第二位	高玉 弥央	(玉川中)
第三位	林 龍斗	(第二中)
共通走幅跳		
第一位	宮川 陽大	(玉川中)
第二位	須藤 宏基	(玉川中)
第三位	佐々木 優太	(第二中)
共通砲丸投		
第一位	赤間 愁斗	(玉川中)
第二位	横山 楓太	(玉川中)
第三位	佐藤 陸	(第一中)
低学年四×一〇〇mR		
第一位	中村 泰士・紺野 葵・佐藤 航大・小岩 晃紀	(玉川中)
第二位	星山 好誠・鳥山 優斗・高久 晴渡・吉田 煌	(第三中)

第三位	佐々木 琳太郎・小野 洋一郎・引地利陽・渡邊 綾人	(第二中)
共通四×一〇〇mR		
第一位	熊木 聖太・高橋 一志・神山 由翔・赤間 愁斗	(玉川中)
第二位	菊地 秀馬・松野 蓮・佐々木 優太・石山 丈生	(第二中)
第三位	鶴家 瑞樹・熊谷 禅・佐藤 隆治・伊藤 悠真	(第一中)
四種競技		
第一位	松野 蓮	(第二中)
第二位	中村 泰士	(玉川中)
一年一〇〇m		
第一位	橋本 連	(第一中)
第二位	大友 美空	(第二中)
第三位	増田 瑞月	(玉川中)
一年一〇〇m		
第一位	田村 波恋	(第二中)
第二位	新沼 花菜	(玉川中)
第三位	菊地 藍菜	(玉川中)
二年一〇〇m		
第一位	小野寺 舞	(玉川中)
第二位	鈴木 春香	(第三中)
第三位	平塚 結	(玉川中)
共通二〇〇m		
第一位	佐藤 美海	(第三中)
第二位	佐藤 伊万里	(玉川中)
第三位	山内 美波	(第一中)
共通八〇〇m		
第一位	浅野 友里	(玉川中)
第二位	田中 沙知	(玉川中)
第三位	成田 樹咲	(第一中)
一年一五〇〇m		
第一位	棕澤 羽華	(第三中)
第二位	真部 咲来	(玉川中)
第三位	榎園 唯	(第一中)

二・三年一五〇〇m		
第一位	今野 彩愛	(玉川中)
第二位	若名 昊	(第一中)
第三位	寺島 瑠奈	(第一中)
共通一〇〇mH		
第一位	山口 友愛	(玉川中)
第二位	千葉 茜	(第一中)
第三位	阿部 莉緒	(玉川中)
共通走高跳		
第一位	高橋 ユリヤ	(玉川中)
共通走幅跳		
第一位	亀山 琴羽	(玉川中)
第二位	鈴木 花菜	(第三中)
第三位	加藤 来望	(第三中)
共通砲丸投		
第一位	伊藤 乃慧	(第一中)
第二位	志賀 美南	(第一中)
第三位	梶村 明日香	(浦戸中)
低学年四×一〇〇mR		
第一位	増田 瑞月・小西 彩音・真部 咲来・佐藤 伊万里	(玉川中)
第二位	伊藤 静紀・矢吹 優織・伊藤 愛利・棕澤 羽華	(第三中)
第三位	中澤 千世・鈴木 沙季・吉田 結姫・榎園 唯	(第一中)
共通四×一〇〇mR		
第一位	菊地 藍菜・山口 友愛・新沼 花菜・小野寺 舞	(玉川中)
第二位	阿部 恵子・鈴木 春香・佐藤 美海・川村 心菜	(第三中)
四種競技		
第一位	橘川 陽菜	(玉川中)
第二位	増田 優菜	(玉川中)



スポーツえんじょいふる

～おらほの☆お元気さんたち～

今回は奥州一宮鹽竈神社神苑にある尚武殿一森山道場で、日々切磋琢磨している塩竈剣道連盟の朝稽古を取材致しました。現在、会員は小・中・一般合わせて約70名となる塩竈剣道連盟の歴史は古く、昭和23年まで遡ります。脈々と受け継がれてきた剣道への情熱と精神を垣間見ることが出来ました。

まず初めに驚いたのは道場の床の美しさです。鏡のように人の影が映りこむ床は、とても30年以上経過しているものとは思えないほどで、代々、道場を大事にされてきたことがうかがえました。

朝の和やかな空気も、稽古に入った途端、緊張を帯び、それまで静かだった道場が一変。打ち込む時の気合、踏み込んだ足の響き、それらが取材中の私の体にビシビシ伝わってくるのです。息をのむとは、まさにこのことだと思いました。

そして、特に心に響いたのは、必ず年長者が年少者の面倒を見するという行動。防具の扱いや、休憩中も必ず年長者が声をかけたり手伝ったりします。自分も幼い頃にしてもらったからこそ、当たり前のように出来るのでしょうか。

さて、子ども達が稽古に励んでいる間に、ご父兄の方に話を聞くと「生涯出来るスポーツとして剣道を始めました。継続することの大切さを学び、自分のことは自分でする



練習日：(火)(木) 小学生 18:00～19:00
中学生 19:00～20:00
(土) 小・中・一般 7:30～8:30

練習場所：尚武殿一森山道場

会員数：小・中・一般 合わせて約70名
連絡先：080-3190-1493(担当：北山)

会員募集中！

興味のある方、ぜひ見学にお越しください！



ようになりました」と、喜びの声を頂きました。

また、タイ出身のご父兄は「侍の心に興味がありました。相手をリスペクト(尊重)する気持ちを持たせたくて通わせています。子どもの心も落ち着きましたし、剣道をしていて損はないです」と、剣道への熱い思いを語られました。師範の厳しい指導も緊張続きの稽古も、終われば和やかな雰囲気になる。そこに、長く続く塩竈剣道連盟の歴史の真髄を見た気がしました。

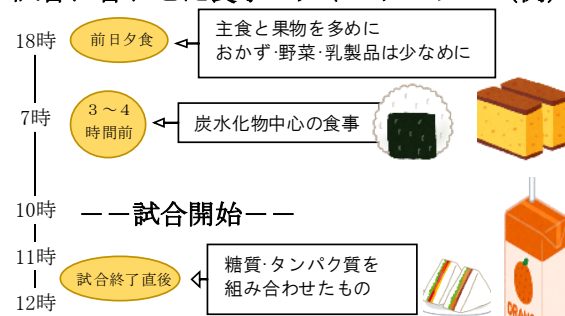
スポーツ栄養のススメ！

—試合前後の食事について—

「試合の日はカツ丼食べて勝負に勝つ！」カツと勝つをかけたこの言葉。実際に食べて、試合中に胃が痛くなったり調子が出なかったりした経験はありませんか？脂っこいものは消化に時間がかかる為、試合が始まっても胃の中に残っていることが多く、最高のパフォーマンスの弊害となってしまいます。

今回は試合前日と当日にどのような食事をどのタイミングでとればいいのかを紹介いたします。ぜひ、参考にしてみてください。

試合に合わせた食事のタイムテーブル(例)

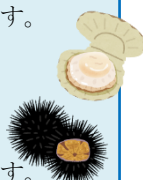


グリコーゲンとは

たくさんのブドウ糖が複雑につながったもので、急激な運動を行う時のエネルギー源や、空腹時の血糖維持に利用されます。

グリコーゲンには疲労回復や集中力を高めたり血糖値を調節する効果があるとされています。

多く含む食材として牡蠣・ホタテ・ウニがあげられますが、最近ではサプリメントでも手軽にとることができます。



さて、試合前日はエネルギーのもとになるグリコーゲンを蓄えておく必要があります。脂っこいものや生もの、食物繊維が豊富な根菜類は控え、ご飯やうどんなどの主食と体調を整えるビタミンCが豊富な果物を中心にとりましょう。もちろん睡眠も大事です。

試合当日の食事は、試合開始時間から逆算して3～4時間前には済ませておくのが良しとされています。前日同様に主食(ご飯やパン等)と果物を中心にして炭水化物(糖質)を取ることをお勧めします。「試合開始時には胃の中は空っぽ、でもエネルギーは満タン」という状態を作ることがベストパフォーマンスに繋がります。

時として、一日に何度も試合をしたり、試合時間が長い場合は、途中でスタミナや集中力が落ちてきてしまうものですが、それを防ぐため、試合の合間の時間にバナナや栄養ゼリー等の消化の良いもので、上手に栄養を補給しましょう。

最後に、試合後には、いち早く疲労を回復させるため、できるだけ早いタイミングで炭水化物(糖質)を補給する必要があります。サンドイッチとオレンジジュースやバナナと牛乳などを、試合後30分以内で補給するのが理想ですね。

もちろん試合前の食事には、個人差がありますので、これを参考にしながら自分にとって最適な方法を見つけてください。



取材するにあたり、剣道の稽古というのを初めて見学。師範や生徒の気合に、開始当初から圧倒され、ドキドキしっぱなしの数時間でした。時代劇とは全然違う、迫力のある音と雰囲気を感じてみませんか？

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
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006
宮城県塩竈市宇杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp

ホームページが
新しくなりました

塩釜市体育協会

検索

