

# 無事役目を果たし 万感の思い

この度、10年間にわたり、会長職を務めた志賀重信が退任するにあたり、皆さまへご挨拶を申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、全国に「緊急事態宣言」が発令され学校や公共施設などが休校・休館また各事業所が自粛要請に基づき休業になるなど社会や経済に大きな打撃が生じております。

本会も塩釜市の要請により塩釜ガス体育館及び塩竈市温水プールも三月は閉館となり市民の健康と安全を守る観点から止むを得ない事態となっております。

さて、当初予定しておりました総会では令和元年度の事業報告や今年度の事業計画及び予算案の他に、現役員の任期満了による理事及び監事の選任案について、ご承認をお願い申し上げているところではありますが、任期満了に伴い、私ことではありますが今回を持ちまして退任させていただきます。



## 体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2020年  
6月号  
Vol. 47

ます。

平成二十二年五月から十年間に亘り会長職を務めさせて頂きました事は、貴職はじめ、加盟単位協会の皆様方やスポーツ関係各位の温かいご支援とご協力により何とか今日まで役目を果たすことが出来た事に、あらためて感謝申し上げます次第でございます。

振り返りますと、東日本大震災の体育館の避難所の運営、平成二十五年には楽天イーグルスの田中投手・鉄平選手・長井投手を体育館にお招きした時の怒涛の歓声は今でも忘れる事が出来ません。その後の綱引き大会では縁があつて大相撲佐渡ヶ嶽部屋の大関琴欧州関が来館し応援いただいた事など、市民にスポーツの楽しさ、見る楽しさなどスポーツの魅力を伝えることが出来ました。また、スポーツを通じた街の賑わいにも貢献できたと思っております。

本会は、その長い歴史の中で一貫して実施して来た事は「市民の健康とスポーツの推進」にあります。これからも、市民の健康の維持・推進のため役職員一丸となって努力いたしてまいります。

最後に、これまでのご協力に対し心から感謝を申し上げますと共に今後ともより一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

令和二年四月三十日

特定非営利活動法人

塩釜市体育協会

会長 志賀重信

## 築き上げた協会の精神を継承

令和二年五月から我が体育協会の会長に就任した、佐々木信行より、皆さまへご挨拶申し上げます。

本年度より特定非営利活動法人塩釜市体育協会の会長に就任致しました。

平素より本協会の活動に、ご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。皆様には新型コロナウイルス感染の影響に、日々大変なご苦勞をなさっていることと思っております。また、新型コロナウイルス感染予防の為に、重症の中、毎日仕事をなさっている医療関係の方々により感謝申し上げます。

スポーツ界におきましても「二〇二〇東京オリンピック・パラリンピック」の問題をはじめ、子どもから高齢者までスポーツの環境が奪われ、ストレスが増す状況にあると思っております。

塩竈市におきましても「塩釜ガス体育館」「塩竈市温水プール（ユール）」をはじめ、屋外室内すべて施設の閉鎖される事態となりました。

した。

当たり前のようにスポーツを楽しむ環境が奪われたとき、どれだけ毎日の生活にスポーツが必要不可欠なものなのかを改めて実感する時間でもありました。

大会に向けて努力してきた部活動の選手の皆様、オリンピックやプロを目指して日々努力を重ねている選手の皆様、また健康のためスポーツを楽しんでいる皆様、それぞれに目標を見失いがちなこの事態、いまこそ強い気持ちで乗り越え、以前のように当たり前にスポーツが生活の中にある時間を取り戻せるよう願うばかりです。

塩釜市体育協会もそのために協会員一同、これまで以上に努力してまいります。

これまで歴代の会長様方が築き上げてきた協会の精神を受け継ぎ、市民の皆様のお役に立てる体育協会にするために、今後とも、ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。

令和二年五月

特定非営利活動法人

塩釜市体育協会

会長 佐々木信行



# 新たなあゆみ 始まる

令和2年度  
特定非営利活動法人  
塩釜市体育協会 総会

令和2年度特定非営利活動法人塩釜市体育協会の総会は、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた対応とし、ご出席される皆様の安全・健康を考慮した結果、書面表決による決議となりました。審議された議案は左記のとおりです。

## 第一号議案

令和元年度塩釜市体育協会事業報告  
及び活動計画書(収支決算)について

## 報告事項

令和元年度会計監査報告について

## 第二号議案

令和2年度塩釜市体育協会事業計画案  
及び活動予算書案(収支予算案)について

## 第三号議案

塩釜市体育協会理事・監事の  
選任案について

## 第四号議案

塩釜アフタースクール事業  
(わくわく遊び隊)実施計画案について

## 第五号議案

新規事業「わくわくスポーツクラブ」の  
開設と計画案について

役員の皆さまより書面にて審議、承認されました。審議された議案の内、令和2年度塩釜市体育協会事業計画を掲載いたします。

今年は役員改選の年となり、ベテランの中にフレッシュな方が仲間に加わりました。役員十五名・塩釜ガス体育館職員十二名・塩釜市温水プール職員八名も合わせて紹介致します。

気持ちも新たに、活動

していく所存ですので、

市民の皆様のご理解、  
ご支援をお願い申し  
上げます。



## 令和2年度 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 事業計画

### ○ 事業方針 ○

日本中に熱い歓喜を巻き起こした昨秋の「ラグビーワールドカップ 2019」。

スポーツの「力」をあらためて感じました。

今年の夏には「東京 2020 オリンピック・パラリンピック」が開催予定でしたが、残念ながら 2021 年に延期されてしまいました。しかし宮城県(利府町)はサッカーの競技会場となるので、さらに注目されると期待されます。

その一方で、日本の社会はすでに「超高齢社会」(高齢化率 21%以上)を迎えています。塩釜市においても例外ではなく、様々な課題が顕在化しています。さらに、新型コロナウイルス感染症の世界的拡大と日本でも感染拡大という大きな問題も出現し、管理するスポーツ施設の休館、各種イベントや事業の多くが中止になっています。人々の生活や企業活動にも大きな影響を与えており、考え方や価値観へも影響し、「これまで」が必ずしも通じない時代へ加速していくおそれもあります。

このように「2020 年」は、新たな時代への大きな転換点であり、私たち塩釜市体育協会においても、まさに持続性・継続性の問題にも直面しかねない年でもあります。

古来より「禍福は糾える縄の如し」とも言われます。難しい状況だからこそ生まれている新たなニーズが必ずあります。私たちの経験やノウハウにより軽減・解決できる課題もあり、そこに新たな事業が生まれてくるのです。アイデアのヒントは、施設のお客様、スポーツ団体関係者、市民の皆さんなどとの何気ない会話の中にあります。

足下を掘れ、そこに泉あり。現場にこそ、新しい時代のニーズ、そして問題と答えがあると考えます。

2020 年度は、基本理念「市民の健康とスポーツの推進」を目指し、加盟単位協会の24団体はじめ多くの皆様のお力をいただき、塩釜のスポーツの更なる発展とスポーツを通しての町の賑わいに向け全力を尽くしてまいります。



### ○ 重点目標 ○

#### (1)事業の強化推進

- ①各年代層を対象とした各種スポーツ健康教室・事業の推進
- ②加盟単位協会、専門委員会、スポーツ少年団との連携強化
- ③市教育委員会、市内各小学校、地域との連携強化
- ④わくわくスポーツクラブの開設と運営



#### (2)加盟団体および関係団体との連携・協力

- ①加盟単位協会との組織体制の強化と主催教室・事業、競技会への支援
- ②各加盟単位協会・関係団体との連携による「見るスポーツ」「支えるスポーツ」への取組
- ③各小中学校わくわく遊び隊の指導者育成・発掘、部活動外部指導者育成の協力



#### (3)競技スポーツ・健康運動支援の環境整備

- ①各加盟単位協会開催のスポーツ教室への支援強化(競技スポーツ推進)
- ②出前講座等による機能改善などの健康教室やトレーニング室の個別指導の強化
- ③体験教室などの事業開催(底辺拡大)



#### (4)各種委員会活動の充実強化

- ①市内関係機関と共同での事業開催(スポーツ企画委員会)
- ②各種スポーツ講習会の開催、小学生わくわく遊び隊の協力(地域スポーツ委員会)
- ③広報誌の定期的な発行及びホームページによる情報発信(スポーツ広報委員会)





# 塩釜市体育協会 役員紹介

15名の役員と20名の職員で、今年度も頑張ります！

| No. | 役職          | 氏名     | 加盟単位協会     | No. | 役職 | 氏名    | 加盟単位協会   |
|-----|-------------|--------|------------|-----|----|-------|----------|
| 1   | 会長          | 佐々木 信行 | バスケットボール協会 | 9   | 理事 | 太田 廣幸 | 剣道連盟     |
| 2   | 常務理事<br>副会長 | 今野 吉晃  | 水泳協会       | 10  | 理事 | 三浦 孝志 | 卓球協会     |
| 3   | 副会長         | 藤崎 雅久  | サッカー協会     | 11  | 理事 | 飯野 政井 | 弓道協会     |
| 4   | 副会長         | 我妻 幸春  | ソフトボール協会   | 12  | 理事 | 中村 和子 | バレーボール協会 |
| 5   | 理事          | 二階堂 峻  | 山岳協会       | 13  | 理事 | 遠藤 利子 | 太極拳協会    |
| 6   | 理事          | 津川 明彦  | 柔道協会       | 14  | 監事 | 郷古 正夫 | 学識経験者    |
| 7   | 理事          | 木村 浩資  | 野球協会       | 15  | 監事 | 中野 正裕 | 学識経験者    |
| 8   | 理事          | 佐々木 宏  | 空手協会       |     |    |       |          |

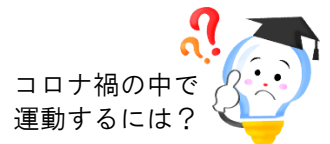
## 塩釜ガス体育館 職員紹介

|        |        |            |        |
|--------|--------|------------|--------|
| 事務局長   | 伊藤 輝   | 指導補助員      | 菊地 あやえ |
| マネージャー | 村上 祥子  | パート        | 一條 敏雄  |
| 主任     | 結城 美沙  | パート        | 中野 秀子  |
| 指導員    | 遠田 昌子  | パート        | 我妻 幸春  |
| 指導員    | 五十嵐 沙織 | ＜わくわく遊び隊＞  |        |
| 指導員    | 佐藤 雄樹  | 統括コーディネーター |        |
| 指導員    | 藤崎 充明  |            | 佐藤 福実  |
| 指導員    | 鳥海 英恵  | サブコーディネーター |        |
|        |        |            | 今野 吉晃  |

## 塩釜市温水プール 職員紹介

|        |        |
|--------|--------|
| 事務局次長  | 遠藤 淳一  |
| マネージャー | 安部 久美子 |
| 指導員    | 湯田 志津子 |
| 指導員    | 後藤 雄   |
| 指導員    | 杉船 光   |
| 指導員    | 土井 利昭  |
| 指導員    | 岡澤 純子  |
| 指導員    | 三浦 洋平  |

# 外での運動 注意すべき事柄



コロナ禍の中で  
運動するには？

皆さん、体の調子はいかがですか？長引く自粛で心身ともに疲れてはいませんか？先日、ようやく宮城県も自粛要請が解除になり、一歩前進といったところでしょうか。梅雨前の貴重な晴れ間に、外で、思い切り運動したいと思う方はいるでしょう。しかし、油断は禁物。第二波・第三波を起こさないためにも、個人個人の意識が大切です。屋内・屋外問わず運動するときには十分気を付けましょう。

さて、今すぐにでも運動できるものとして、ランニングやウォーキングを紹介しま

すが、運動している時は、吐く息の量が増えるので、周囲のランナーや歩いている、周りの人が吸い込む可能性があると感じた方が良いでしょう。お互いの感染を防ぐ対策としてはこのような例があります。

- ① 道幅に余裕があれば、縦並びより横並びで走るのがよい
- ② 人のいない時間帯を見計らったり、仲間同士で運動する時は少人数で行う
- ③ 他の人がいる所ではマスクをつける  
密室でないから、密接でないから安心ではありません。

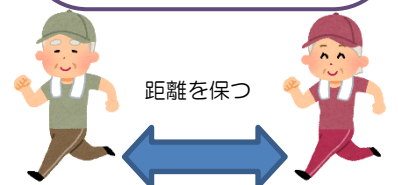
出来る限り相手との距離を保つことを意識していきましょう。時間帯や場所を選んで、適度にストレス発散をしてほしいと思います。

マスク着用での運動  
ここに注意しよう！

- ・呼吸が入りづらいので心臓に負担がかかる
- ・顔周辺に熱がこもり熱中症の危険がある



無理をせず、近くに人がいないことを確認したうえで、適度にマスクを外して、呼吸を整えよう。水分はこまめにとろう。



**安全に運動・スポーツをするポイントとは？**

**体調をチェック**

- 体温は平熱である（37.5℃を超える場合は外出NG）
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

**感染予防の基本**

- 手洗い
- マスクの着用（運動・スポーツの前後に）
- 咳エチケット
- マスクの着用

**運動・スポーツの種類ごとの留意点**

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！  
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

ジョギング・ランニング

ウォーキング

なるべく距離をあける※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

**人混みを避けて、一人で行う**

運動・スポーツを行う上で支援がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。ただし、マスクをしていても周囲の運動・スポーツをする運動場が上がる場合がありますので、過度な運動を避けてください。また、呼吸器や鼻粘膜を傷める恐れがあるため、マスクの着用は避け、十分な距離を保ちましょう。

※運動不足（身体的不活動）は健康に悪影響を及ぼします。安全な運動を継続して健康な身体を維持することは、心身の健康に繋がります。

※本資料は公益財団法人日本体育協会の協力を受けて作成しました。

スポーツ庁

# 今すぐできる！ お家の中でエクササイズ その2

## ○マウンテンクライマー○

効果：有酸素運動なので、呼吸循環器系の強化になります。また、お腹まわりの筋肉が鍛えられ、ヒップアップにも効果があります。

NG



↑腕立て伏せの体勢になり、両肘を伸ばす。頭から足までは一直線。



↑片足ずつ、膝を胸に引き付ける。トレーニング中は呼吸を止めずに行う。



↑腕は肩幅くらいに開き、重心は上半身に置く。目線は真下。



↑腕を開きすぎたり、目線を前にしてしまうのはNGです。

## ○ブリッジ○

効果：全身の血流促進、手足のむくみ解消。骨盤底筋が鍛えられるので、尿漏れでお悩みの方にも良い運動。



←仰向けになり、膝を90°に立てる。



←両手を脇に置き、お尻を持ち上げる。この時、お尻に力を入れる。

## 施設の利用について

### 塩釜ガス体育館

- ・一部制限をしながら開館します。
- ・開館時間： 9時～12時／13時～16時  
17時～20時
- ・トレーニング室・ランニングコースは当面禁止
- ・大会などの利用制限を行っております

### 塩竈市温水プール（ユープル）

- ・プールのみ開館（軽運動場は利用不可）
- ・開館時間： 9時～21時
- ・営業中に消毒と換気を行います
- ・当面の間、午前の教室とヨガ教室はお休みします
- ・プールの貸切業務は通常どおり行います

### 利用者の皆さまへのお願い

塩釜ガス体育館／塩竈市温水プール

- ・入館時の体温の測定 ・手指消毒の徹底
- ・マスク着用 ・氏名／連絡先等の記入
- ・施設内での面と向かっての会話はつつしむ
- ・ご不明な点は、各施設までお問い合わせください

塩釜ガス体育館：022-362-1010

塩竈市温水プール：022-363-4501

施設の開館  
しかし油断せず

まだ、肌寒さを感じた二月末に臨時休館になり、はや約三ヶ月。もうすぐ初夏を迎えようとしています。市民の皆様には大変ご不便をおかけいたしました。令和二年六月一日から、塩釜ガス体育館・塩竈市温水プール共に、開館の運びとなりました。一部の利用制限はありますが、皆様が気持ちよく利用できるように対処していきますので、どうぞご利用ください。

ことは確かです。第二波・第三波と感染が広まる恐れがあるとも言われています。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、日本でも新型コロナウイルスが完全に収束されたわけではありません。我が、塩釜市体育協会は開館するにあたり、出来る限りの感染防止対策を取り、お客様をお待ちしています。初めは少し、窮屈に感じることがあるかもしれませんが、以前のように、教室や大会を開催出来る日が必ず来ると信じて頑張りますので、皆さまにもご協力をお願いできればと存じます。



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

ホームページが  
新しくなりました



新型コロナウイルスが猛威を振るっていったと思っていたら、気が付けば、もうすぐ梅雨がやってくる。外での運動はなかなかできないかもしれない。そんな時には、是非、体育館やプールにお越しください。また、プールのツイッターでは、家でもできる簡単な運動の動画も見ることができます。凝り固まった体を動かしましょう！

編集後記

PEN☆Y