

新しい生活様式にも運動を



ママヨガ&スイミングスクール〜未就学児はママと子どもを対象にした教室でした。子育て中は何をすることも子供中心で、自分のことは二の次になって

子どもはスイム ママはヨガ

この度、新型コロナウイルス感染症対策事業として、運動不足やストレス解消の為、「新しい生活様式」に運動を取り入れていけるよう、老若男女向けの事業を実施することになりました。その中から

新型コロナウイルス感染症対策事業

「ママヨガ&スイミング〜未就学児〜」バレトン教室「親子で防災キャンプ」元氣アツプ教室「プロが教えるフットサル教室」の様子を二ページにわたり紹介いたします。



しまうものです。お子様がスイミングスクールに参加している間、ママたちは子育てを一時休憩。自分磨きの時間になりました。「ヨガマットの上に足を肩幅に開き、右ひざを折り曲げます。両手は水平に、一〇秒キープ」先生の指示にポーズをとるママたち。子どもを抱っこしたり、おんぶしたりでママたちの筋力は、知らないうちに鍛えられていたります。しかし、簡単に見えるポーズも、普段使わない筋肉を使

→ママヨガ講師
砂口絵梨子先生



うと意外に辛いもの。耐えること一〇秒・・・「はい、元に戻りましょう」先生の一言に、達成感を見せ笑顔になるママたちを見ると、こちらも笑顔になるから不思議です。一方、子ども達はというと、初めてプールに入るという子が多く、泣いてしまう子も出てくるのだと思います。が、まったくの杞憂に終わりました。ものおじせザルルをきちゃんと守れる子ばかりでした。プールサイドからのジャンプでは、初めは先生の手を繋ぎながら、おそれるおそれる子も、徐々に一人でジ



↑スイミングスクール
〜未就学児〜講師
左：佐藤伊津子先生
右：本郷徳子先生

ヤンプ出来たり、元気にバタ足したりと、子ども達のはしゃぎ声が響いた時間でした。どちらの教室も、終わった後に見せる笑顔が印象的でした。他の世代が体験したことのないコロナ禍での育児の辛さ、大変さは、当事者にしかわかりませんが、それを和らげる企画で皆さんをサポートできたと思います。



達成感を強く感じ

癖になる疲労

バレトン教室は杉村 倬美術館の大講堂で行われました。モダンな作りの大講堂は、ほどよく広く、天井が高い為、音の響きも良い。自然に背筋が伸びる、そんな感覚でした。

アップテンポな曲に合わせて、一セット約一〇分ごとに休憩をはさみながらバレーのポーズを取っていきま。先生の優雅で軽快な身のこなしを真似し、私も同じようにという気持ちで頑張りま

した。初めはついていけても徐々に筋肉の疲労が・・・教室が終了した時には太ももが悲鳴を上げていました。たかが一時間、されど一時間。休憩を挟みなが



らも、完走できたという達成感を強く感じました。程よい疲れも癖になりそう。バレトンを今回初めてやってみた方に話を聞くと「先生のようにやってみても、全然、足も上がらないしフラフラしてしま。凄く辛いポーズではあるけど、休憩ごとに味わう達成感と疲労感がいい」講堂の中に初めて入りました。高い天井が運動を気持ちよくさせてくれる気がします」とのこと。



↑バレトン講師
沼田清美先生

バレトンとは？

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムで、日本では2007年から本格的に始動しています。



いつもとは違う雰囲気での運動にリフレッシュ出来たのではないのでしょうか。

いざという時 慌てないために



災害はいつ来るか分かりません。いつ来るか分からない「いざ！」という時に慌てないために親子で防災キャンプが11月14日に開催されました。

災害時に避難所に避難をしてきた想定で受付を済ませると、集団生活がスタートします。防災体験では4グループに分かれ、濃煙体験や簡易トイレ体験、備蓄倉庫見学など4つのブースを体験しました。

塩釜消防署の協力のもと行われた濃煙体験。ビニールテントの中は一面の煙に覆われ、少し先も見えないほど。改めて煙の怖さを知ったのではないのでしょうか。

昼食時には、コロナ禍での避難を想定して、自分（家族）のスペースを間仕切りで確保してから、非常食体験としてアルファ米を実際に作って食べました。食後はからだを大いに動かそう！ということでバケツリレーやおおなわ跳びで汗を流しました。

バケツリレーは火災が発生してしまった時の応急消化活動として役立ちます。今回は本物の水は使わずアジャタボールを代用。火元めがけて懸命にかけました。

防災キャンプでは体育館が備蓄している防災品を、皆さんに知ってもらうことが出来ました。これを機に自宅の防災グッズを再度確認してみたいはいかがですか？

1年前に準備したもので、今のニーズにはあわないこともあるかもしれませんよ。



↑ 元気アップ講師
矢口純也先生

この教室は、一泊二日と先生が参加者に運動の感想を聞くので、質問しやすい雰囲気があるのが特徴です。ここでは椅子を使い、ヨガマットを使って行う運動もあるとのこと。年を重ねるごとに衰えていく筋肉。参加者にはこれからも元気でいられるために、今後も継続してほしいと思います。



ま先立ちになり、かかとを上げ下げします。下げる時に、かかとと床に付けません。また、おしりの筋肉は大きいので、鍛えるとヒップアップに効果あります。運動自体は至って簡単。座ったまま、背筋を伸ばして足を右へ九〇度開きます。（左も同様に）背中が丸まっていると、おしりの筋肉は使われないので、注意しましょう。



椅子を使った運動
継続がカギ

老番館の見晴らしの良い会議室で行われた元気アップ教室。椅子を使って出来る運動で筋肉を鍛えました。例えば、歩く時に一番大切なふくらはぎの筋肉を鍛えるためには、椅子の後ろに回り、背もたれを軽く掴んで、つ

学校の垣根を越え 練習で育つコミュカ



市内の中学生を対象にした「プロが教えるフットサル教室」の1回目が11月13日に、塩釜ガス体育館の第一競技場で開催されました。

当日は、中学生18名がヴォスクオーレ仙台から来た2人の講師から、フットサルのいろはを教わりました。

フットサルもサッカーもボールをゴールに入れて得点を競う競技で似ていますが、違いは結構あるのです。

特に違いを感じたのは、ボールです。床に落としても

「ドスッ」という音が聞こえるだけで少しも弾みません。それはなぜか？狭いコートでプレイする為、はずまないようにしているのだそうです。同じ中学校同士でアップする姿が見られ、皆、ひどく緊張している様子でした。しかし、ひとたびボールが手渡されると、学校の垣根を悠々と超えるから不思議ですね。帰り際に教室に参加した中学生に感想を聞くと「攻守の交代が早すぎる」や、



「いつも使っているサッカーボールより重いし、弾まないで苦労しました」「ゴールが小さくて守りづらかった」「バックパスが使えないのは不便」といった言葉がありました。次回は来年1月の開催です。より一層フットサルの魅力を発信して行きますので、期待しててくださいね。



↑ フットサル講師
左：中島千博先生
右：井上卓先生

ヴォスクオーレ仙台とは？
仙台市をホームタウンとする、日本フットサルリーグに加盟するフットサルクラブです。県内のフットボールファミリーの底辺拡大を目指し活動しています。



序盤の一番 塩竈が湧いた



必死の追い上げも 逆転叶わず

令和二年十月二十八日、仙台89ERS対越谷アルファーズの試合が塩釜ガス体育館で行われました。89ERSの選手の皆さんには塩釜でバスケットボールクリニックを何回か開催して頂いています。今年の89ERSは「宮城県と89ERSをつなぐ活動」NINERS H

ホームゲーム 対 越谷アルファーズ

「OPP」を展開し、宮城県では塩竈市を含む七市町で計十一試合のホームゲームを開催。昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響でリーグ戦が途中で終了となり、悔しい結果でしたが、今シーズンも89ERSの強さはここにあります。

ここまで七勝一敗の89ERS。越谷アルファーズの畠山俊樹選手（宮城出身）等に得点を重ねられます。第三クォーター、89ERSもダニエル・ミラー選手のダンクシュートで追いかけてますが、東地区では追われる立場の89ERS、越谷との点差をなかなか縮められません。最終第四クォーター、89ERSは、エリック・ジェイコ

ブセン選手のブロックから速攻の渡辺翔太選手。七番・澤邊圭太選手から二十六番の金城茂之選手。さらに、金城選手のスリーポイントシュート！必死の追い上げを見せ、越谷に二点差と迫ります。しかし、勝負所で流れをつかみきれませんでした。逆転叶わず、越谷に突き放された89ERS。82対91で星をとりこぼしてしまいました。

試合後、観覧に来ていた中学生は「自分たちとは違っていて、自分たちがやっていたのと同じくらい、プロがやっているからなのか、緊張感っていうか自分たちとは違っていた」と話していました。今シーズン二敗目を喫してしまいましたが、勝負はこれから！。89ERSのシーズンが始まったばかり。B1リーグ昇格目指して！GO！GO！NINERS！

89ERSと越谷アルファーズから1選手ずつ今日の試合の感想と塩竈のイメージを聞きました。



越谷アルファーズ・畠山俊樹選手 #0：仙台さんは失点が少ないチームだったので、いかに僕らが自分たちのペースに持っていけるかっていうところにフォーカスしてやりました。僕もあんまり塩竈は詳しくないんですが、塩竈神社はよく行きます。宮城県はスポーツが盛んですし、野球もサッカーもそうですし。89ERSは僕が小学生の時からあるチームで、すごい憧れのチームでもあったので、そのチームとやれた（試合を）のはすごく嬉しい。地元で（塩竈ですけど）試合ができたのは嬉しいです。



89ERS・片岡大晴選手 #91：やっぱり取りたかったですね（勝利を）。越谷さん東地区2位でつけていて僕らの後を追っているクラブだったんで、まず序盤の一番かなと意識して臨んだんですけど、そこを取れなくて（勝てなくて）すごく残念な気持ちと、すごく悔しい今日だったと思います。やっぱり、塩竈といえば市場。B1リーグの時によく塩竈で試合やっていたのを、僕も1回母親と観に来ていまして、今日このゲームできるってことで、何とか勝ちたかったですけど。できなかったです。



素晴らしい天候に恵まれて、第十七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：塩竈市教育委員会）が令和二年十月三十一日に開催されました。塩竈市・多賀城市・松島町の中学校ソフトテニス部一、二年生二百十一名が参加。今年最後の個人戦に相応しい、寒さを吹き飛ばす元気いっぱいプレーで会場は大いに盛り上がりました。コロナ禍の中での大会。開始前には検温やアルコール消毒をし、試合ごとにボールの消毒や手洗いも徹底、円滑な試合進行にご協力頂きました。例年とは違い、マスク着用で拍手のみの応援となりました。白熱した試合が多く、選手はもちろん仲間への応援にも力が入っていました。テニスコートから交通安全が発信され、安全な社会を実現し、中学校生活の良き思い出となることを願います。今回は一位トーナメントの入賞ペアを掲載いたします。

寒さを吹き飛ばすプレー

第十七回東日本自動車学校杯ソフトテニス大会

☆1位トーナメント・男子

第一位 常盤・石森（高崎中）
第二位 齋藤・田島（多賀城二中）
第三位 高橋・蔦 佐藤・及川（多賀城二中）

☆1位トーナメント・女子

第一位 熊谷・佐藤（多賀城中）
第二位 赤間・真島（高崎中）
第三位 鈴木・鈴木（東豊中） 佐久間・深谷（多賀城二中）

来るかもしれない その時の為に

普通救命講習会 in ユープル

去る、令和二年十月二十七日（火）
塩竈市温水プールの軽運動場にて、
普通救命講習会が開催され、当日は
プールのスタッフも含めて十三名が
参加しました。



今年は新型コロナウイルス感染症
の流行を踏まえた、市民による救急
蘇生法ということで、全ての心停止
傷病者に感染の疑いがあるものとし
て、一次救命処置（心肺蘇生とAED）
をすることを学びました。



さて、コロナウィルス感染症が流行する前と後
で、変わったことがあります。

例えば、反応を確認する時。これまでは傷病者に顔を近づけ、耳元で肩をたたいて呼び掛けていましたが、今後は顔があまり近づきすぎないようにします。また、胸部圧迫（心臓マッサージ）をする時は、エアロソル（ウィルスなどを含む微粒子が浮遊した空気）の飛散を防ぐために、傷病者の鼻と口にハンカチやタオルをかぶせることも追加されました。そして、感染の危険を考え、人工呼吸を行うことにためらう時は、胸部圧迫だけを続けることなどです。

このように、自分も感染に気を付けながら救命を行うことを心掛けましょう。

その他、講習会ではAEDの使い方や気道異物除去の方法、止血法も教えてもらいました。



現在、救急車の到着は
全国平均で約九分かかること
言われています。
命が助かる可能性は時間
とともに減っていきま
す。適切な応急処置が救命
のチャンスを高めます。
今回学んだことを忘れず
我々も引き締めて業務
にあたりたいと思います。

謙虚さに学ぶ

塩竈市立第一中学校では伝統として地域に伝わる伝統を伝承したり、地域の方との交流を目的とした「うしおの光学習」を実施しております。

今年1学年担当になった元同僚のK教諭から8月末に「うしおの光学習」の講師依頼がありました。昨年までは文化的な内容だけを実施してきましたが、運動系の内容を実施してほしいこと、体育館を利用している団体の中から推薦してほしいという要望でした。即座に塩釜市太極拳協会を推薦しました。太極拳協会の遠藤指導部長には自分が統括している「塩釜市わくわく遊び隊」の事業の一環として、一昨年、杉の入小学校で太極拳を実施していただき好評を得ていたからです。

早速、遠藤指導部長に経緯等の話を持ち掛けましたら「私どもの太極拳協会でもいいのかしら。何人かで頑張らせていただきます。」と気持ちよく承諾していただきました。

その後、担当に連絡し打合わせを持って頂き実施の運びとなり

ました。10月と11月に延べ3回実施したとのこと。最終日11月12日（木）の活動が終了した後の4時過ぎころ私の携帯の留守電に次のようなメッセージが残されていました。

「佐藤さん忙しいところ恐れ入ります。太極拳協会の遠藤です。第一中学校の活動がお陰様で終了いたしましたので報告でした。私どももいい経験をさせていただきました。なんと花束まで頂戴し感激いたしました。佐藤さんのお陰です。私たちも楽しめました。ありがとうございました。」という内容でした。

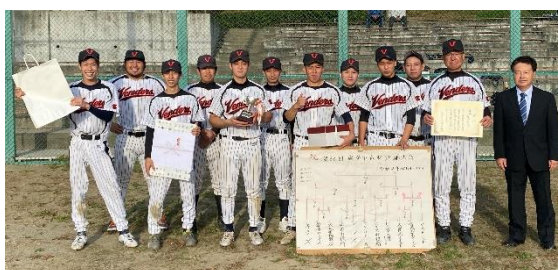
太極拳協会の皆さんには、いつも大勢で塩釜ガス体育館をご利用いただいております。コロナ禍で体育館をご利用いただけない時に、近くの公園で練習している姿を通りすがりに見かけたことがありました。今回、中学生の指導は初めてだということでしたが、太極拳の魅力を感じてもらえればということで挑戦していただきました。

「能ある鷹は爪を隠す」という言葉もありますが、何といても遠藤さんの協会のリーダーとしての謙虚さ、人間性の素晴らしさに感嘆いたしました。声がけしたお陰で私もうれしい気持ちになりました。

統括コーディネーター：佐藤福実

年末年始のお知らせ

塩釜ガス体育館、
及び塩竈市温水プールは、
令和2年12月28日～
令和3年1月5日までの9日間
年末年始のため休館とさせていただきます。
年明け、令和3年1月6日から
通常開館致します。
皆様のご来館を心より
お待ちしております。



両チームとも
死力を尽くしま
したが、優勝を見
事勝ち取ったの
は高城工業ベン
ダーズでした。
高城工業ベン
ダーズの皆さん、
おめでとうござ
います！
参加チームの
皆さんには来年
も白熱した大会
を期待します

白球を追いかけて

令和二年十月四日～十八日の期間、清水沢公園グラウンド・新浜公園グラウンドで第五十六回塩釜市長杯野球大会が開催されました。
全十一チームの中から決勝に進出したのは、決勝までの試合を全て一点差で勝ち上がってきた塩釜サンダーズと今大会打線が絶好調の高城工業ベンダーズ。

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

塩釜市体育協会

検索

ホームページが
新しくなりました



編集後記

昨年の十二月は、夏のオリンピックに向けて、日本に留まらず世界中で盛り上がり続けた時期でした。

誰がこの状況を予想したのでしょうか。新しい生活様式が示され、慌ただしかった今年も終わろうとしています。

来年はきっといい年になると信じて。

PEN☆Y

