

健康な心と身体で コロナと闘う

年頭に当たり、皆様にご挨拶申し上げます。
 平素より体育協会の活動にご理解、ご支援を賜り協会員一同心より御礼申し上げます。

相変わらずのコロナの問題、一昨年念頭の挨拶でコロナの話に触れ「明けられない夜はない」と期待をしていますがなんと「長い夜」なのでしょう。一時は少しずつ「光」が見えてきたように思えた時期もありましたがまたもや大会の中止、練習の変更等々、関係者の方々も大変なご苦労をされていると思います。



体を動かすことを「当たり前」に

「ステイホーム」の影響か子供たちの平均体力も落ちてきているという話も聞こえてきます。それは我々大人も同じかもしれません、何かと家に閉じこもってしまふ事が「当たり前」になり体を動かさなないことが多くなってきた今こそ少しでも日常の中で体を動かすことを「当たり前」にしていかなくてはなりません。スポーツで鍛えようなどと考えず少しだけ歩くことを多くしたり、少しだけいつもより早く歩いたり普段の生活で出来ることはたくさんあるはずで「マスク・手洗い・密を避ける」予防することは「当たり前」に出来るようになりましょう、これから

は健康な心と身体でコロナと闘う強い塩竈市になれたらと思う次第です。

体育協会も市民の皆様にも少しでもそのような場所や機会をお手伝いできるような今年も頑張りたいと思います。

最後に平素よりご理解ご協力賜ります塩竈市・塩竈市教育委員会・各競技協会の皆様にますますのご協力をお願い申し上げます、またみなさまのご健勝と益々のご発展をお祈りし挨拶とさせていただきます。

特定非営利活動法人
 塩竈市体育協会
 会長 佐々木信行

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

2022年 2月号 Vol. 57

日々の努力が大輪の花を咲かせる

令和三年度塩竈市総合体育大会 結果発表

- 塩竈スポーツウェルネス 吹矢協会
 塩竈市総合体育大会
 スポーツウェルネス吹矢の部
 〈総合〉
 優勝 遠藤 裕
 準優勝 本田 朝夫
 第三位 米倉 久美子
 〈男子六・八m部門〉
 優勝 遠藤 裕
 準優勝 米倉 久美子
 第三位 菊地 進
 〈Om混合〉
 優勝 本田 朝夫
 準優勝 佐藤 建夫
 第三位 石上 泰教
 〈シニア〉
 優勝 赤間 美空
 準優勝 久成 笙太
 第三位 赤間 謙真
- 塩竈柔道協会
 塩竈市総合体育大会
 柔道競技の部
 〈小学二・三年の部〉
 優勝 浜野 楽人
 準優勝 伊藤 結衣
 第三位 大友 清華
 〈小学三年の部〉
 優勝 小山 晴翔
 準優勝 菅野 晃
 第三位 小山 敬
 〈小学四・五年の部〉
 優勝 大友 碧清
 準優勝 小池 陽葵
 第三位 伊藤 陽菜
 〈小学五年の部〉
 優勝 木村 徳
 準優勝 相馬 智華
 第三位 藤岡 凜心
- 塩竈市パークゴルフ協会
 塩竈市総合体育大会
 パークゴルフの部兼
 第三百三十一回月例会
 〈男子の部〉
 優勝 櫻井 賢治
 準優勝 佐藤 敏和
 第三位 桜井 好夫
 〈女子の部〉
 優勝 桜井 咲實
 準優勝 庄司 あや子
 第三位 櫻井 静枝
- 塩竈クラウンドゴルフ協会
 塩竈市総合体育大会
 クラウンドゴルフの部兼
 塩竈クラウンドゴルフ協会秋季大会
 〈クラウンドゴルフ男子の部〉
 優勝 金井 一夫
 準優勝 遠藤 典夫
 第三位 鈴木 昇
 〈クラウンドゴルフ女子の部〉
 優勝 阿部 まつ子
 準優勝 武蔵 芳子
 第三位 加藤 みね子
- 塩竈市ソフトテニス協会
 塩竈市総合体育大会ソフトテニスの部兼
 第六十四回塩竈市長杯ソフトテニス大会
 〈一般男子〉
 優勝 渡辺 八嶋ペア
 準優勝 榎 高橋ペア
 〈一般女子〉
 優勝 阿部・加藤ペア。
- 塩竈市バドミントン協会
 塩竈市総合体育大会兼
 第二十三回レディスカップバドミントン大会
 優勝 赤羽 辛島(羽衣クラブ)
 準優勝 佐藤由・柳沢(羽衣クラブ)
 第三位 益塚 宇野(羽衣クラブ)
- 塩竈市バドミントン協会
 塩竈市総合体育大会
 準優勝 菅原 皆川ペア
 〈シニアの部(ミックスマックス)〉
 優勝 後藤 高橋ペア
 準優勝 加藤 菊池ペア
 ○塩竈野球協会
 市長杯兼市民総合大会
 優勝 J・TECCファルコン
 準優勝 T・GODZILLA
 第三位 NEW YANKKEES



今回は第一位〜三位までを掲載致します。コロナ禍ではありますが、感染対策を取りながら、より一層競技に打ち込んで頂きたいと思っております。おめでとうございます。

日々の努力に称賛の拍手を

特定非営利活動法人塩釜市体育協会では、例年、塩釜市体育協会並びに各単位協会において、事業の発展に貢献した個人・団体に「塩釜市体育協会・功労賞」「塩釜市体育協会・功績賞」を、また、武道競技において優秀な成績を収めた方へ「塩釜市武道大賞」を、さらに、塩釜市体育協会の運営に多大な貢献があった方に「感謝状」を贈呈しております。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、表彰式が中止となり、晴れの舞台を心待ちにしていた受賞者の皆さんには、残念なお知らせとなってしまいました。コロナ禍という状況でも結果を残した皆さんに、称賛の拍手を贈ります。また、この逆境にめげずに、今後の活躍も期待しています。

**受賞者の皆さん
おめでとうございます。**

☆功労賞☆

大高 啓 様 (塩竈剣道連盟)

単協役員十四年

佐々木 信泰 様 (塩釜市パークゴルフ協会)

単協役員十年

高橋 康雄 様 (塩釜市パークゴルフ協会)

単協役員十二年

渡辺 良子 様 (塩竈市太極拳協会)

単協役員十年・会員二十五年

南雲 庄治 様 (塩竈市太極拳協会)

会員二十二年

加藤 泰光 様 (塩竈市ソフトボール協会)

単協役員六年・会員三十年

☆功績賞(個人)☆

渡會 剛生 様

第六十八回全国高等学校剣道大会

男子個人 第二位

相澤 侑亮 様

第七十回宮城県中学校総合体育大会

男子飛板飛込 第一位

堀田 杏奈 様

第五十三回東北中学校水泳競技大会

女子二〇〇m背泳ぎ 第二位

女子一〇〇m背泳ぎ

熊谷 禅 様 第二位

第七十回宮城県中学校総合体育大会

陸上競技 男子三年一〇〇m 第一位

武山 康太郎 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

組手試合 男子小学四年の部 第三位

安積 蓮成 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

形試合(第八回)男子小学五、六年の部 第二位

片山 心陽 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

形試合(第八回)男女合同中学生の部 第二位

石川 凜 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

組手試合 女子小学一、二年の部 第三位

瀬林 元士 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

組手試合 男子中学二年の部 第三位

増田 優菜 様

第二十九回全日本ハードコンタクト防具空手道選手権大会

組手試合 女子中学一、二年の部 第二位

阿部 福多朗 様

二〇二二宮城県空道選手権大会

U-九交流戦青帯以下級 第一位

坂本 天音 様

二〇二二全東北空道シニア選手権大会

U-十三男子四十二kg以下級 第二位

中澤 悠太 様

日本旅行杯第三十回全国小学生バドミントン選手権大会

第二十七回東北地区大会 宮城県予選会 第一位

大友 未桜 様

第二十七回東北小学生バドミントン大会兼

第三十回全国小学生バドミントン選手権大会 第一位

東北地区予選会

女子六年生以下ダブルス

田中 泉 様 第三位

第二十七回東北小学生バドミントン大会兼

第三十回全国小学生バドミントン選手権大会 第三位

東北地区予選会

女子六年生以下ダブルス

女子六年生以下ダブルス 第三位

主藤 愛結 様

第二十七回東北小学生バドミントン大会兼

第三十回全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会 女子四年生以下シングルス 第二位

須田 響香 様

第二十七回東北小学生バドミントン大会兼

第三十回全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会 女子四年生以下ダブルス 第一位

佐藤 碧海 様

第二十七回東北小学生バドミントン大会兼

第三十回全国小学生バドミントン選手権大会

東北地区予選会 女子四年生以下ダブルス 第一位

千葉 陽翔 様

第二十二回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会

宮城県予選会 男子六年生以下シングルス 第一位

佐藤 心花 様

第二十二回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会

宮城県予選会 女子二年生以下シングルス 第一位

我妻 希音 様

第七十四回宮城県民体育大会体操競技大会

高学年女子規定演技 個人総合 第一位

種目別 跳び箱・鉄棒・ゆか

☆功績賞(団体)☆

塩竈市立第一中学校

監督 笠井 学 様/選手 相澤 侑亮 様

第七十回宮城県中学校総合体育大会

飛込競技男子学校総合

第一位

☆感謝状☆

塩釜市バドミントン協会 様

塩竈市梅の宮町内会 様

塩竈市立第一小学校 PTA 様

塩竈市立杉の入小学校 PTA 様

一般社団法人塩竈フットボールクラブ 様

☆塩竈市武道大賞☆

渡會 剛生 様

第六十八回全国高等学校剣道大会

男子個人

第一位



第一位



年々深刻になる 子どもの運動能力低下

令和四年一月十八日、塩竈市立月見ヶ丘小学校にて塩釜市体育協会主催の「わくわくスポーツクラブ」の開講式がありました。初年度となる今回は、三月までの火曜日の放課後に塩竈フットボールクラブや地域ボランティアの協力を仰ぎ活動。モデル校である同校の四年生と六年生の十九名が参加します。

今回の「わくわくスポーツクラブ」では、基礎体力が充実してきた四年生と六年生に、質の高い技術の取得や、多様な種目の体験をさせ、更なる体力の向上とスポーツの楽しさを味わわせる。また、活動を通じて挨拶や時間、規則を守るといった、集団でのマナーや異年齢同士の活動を行うことによる、互いへの思いやりや、社会性を育むこと

わくわく遊び隊と何が違うの？

○わくわく遊び隊○

対象は1年生～3年生
運動要素（走る・跳ぶ・投げる）を取り入れたレクリエーション活動
例：おにごっこやボール遊び

○わくわくスポーツクラブ○

対象は4年生～6年生
基礎的な運動及び、多様な運動種目の体験
例：サッカーやバスケットボール

「わくわくスポーツクラブ」に期待

＜更なる体力向上 社会性を育む＞

とを目的とします。

◆ ◆ ◆
二〇二〇年スポーツ庁が実施した「全国体力運動能力運動習慣調査」では、小中学生ともに前年比より低下し、特に男子小学生は二〇〇八年以降過去最低を更新しました。これはスマートフォンの家庭用ゲーム機の普及が大きな要因の一つであると考えられています。また、それに加えてコロナウイルス感染症予防の為にステイホームも少なからず影響しているのではないかと考えられます。皆さんはゴールデンエ

異年齢交流 思いやりが生まれる



イジという言葉をご存知ですか？人間の一生のうちでもっとも運動神経が発達する時期のことです。この時期に様々な運動体験をすることで、運動能力が向上すると言われています。具体的には、およそ九歳～十二歳頃（小学三年生～六年生頃）を指します。

「わくわくスポーツクラブ」では、まさにその年齢を対象としており、より専門性の高い指導で子どもの運動能力向上を目指しております。

他にも異年齢と遊ぶことにより思いやりが生まれると考えられています。高学年とはいえ四年生と



六年生では体格に差があるので、同じように出来ないこともあるでしょう。片方に合わせる、もう片方に不満が出てくるのは当たり前です。しかし、お互いが歯がゆい思いをしているその時が成長するチャンス。

年下の子どもも自分たちと楽しく遊ぶには、どうしたらいいのか、どうしたら喜んでもらえるのかを考えることで、年上としての自覚が芽生え、慕われることで自信にもなります。年下はその様子を見て、自分よりもさらに年下の子どもにやさしい気持ちで接することができるようになるのではないのでしょうか。「わくわくスポーツクラブ」は異年齢とコミュニケーションを取り、社会性を育む場も担っているのです。

◆ ◆ ◆
先日、開講されたばかりの「わくわくスポーツクラブ」を見学する為、月見ヶ丘小学校の体育館へ行ってきました。

体育館入口には検温機と消毒が設置。コロナ禍での活動なので感染対策に余念はありません。「こんにちは」と元気な挨拶とともに徐々に集まり始めた子ども達、みんな楽しみにしていたのか、一人の休みもありませんでした。

この日はドッジボールでウォーミングアップ。



ハンドボールを寄贈して頂きました

1月18日の開講式では月見ヶ丘小学校の先生や指導者・支援の皆さまの出席を賜り、塩竈市教育委員会の吉木教育長様や片岡校長先生からは激励の言葉を頂きました。

また、塩竈市教育委員会の吉木教育長様から小学生用ハンドボール 15個のご寄贈を頂きました。



大切に使います

しかし普通のドッジボールではありません。

ボールは複数個用意し、体育館全体を使います。ボールを持つ時間は五～十秒間と決め、当てられた時や自分が投げたボールをキャッチされた時は、端へよけます。自分を当てた人・自分のボールをキャッチした人が、当てられたりキャッチされた場合は、コートへ戻れるという仕組みです。

端によけた子から「○○くん当てて！」と指示が飛んだり、自分を当てた子が端へよけたのを見て喜んで中に戻っていく。年齢に関係なく当てたり、キャッチされたり、とにかく元気に走り回る子ども達をみて、笑顔になるのに時間はかかりませんでした。

◆ ◆ ◆
始まったばかりのわくわくスポーツクラブ。今後の動向に期待したいです。

塩竈市温水プール ただいま工事の真っ最中です

令和4年1月17日から塩竈市温水プールが配管工事に入り、約2週間が経とうとしています。

さて、今プールはどういう状況なのか知りたくはないですか？
そこで、今回は普段見られないプールの床下や、そこで行われている配管工事の様子を工事業者の協力を得て紹介したいと思います。



プール内の水は全て抜かれています
床下には配管が縦横無尽に↓

→ 暗く狭いところでの困難な作業も黙々と →



工事は皆さんが利用する更衣室やプールサイドの床下で行われています。さて、床下は一体どんなところなのでしょう？

1辺が約60～70cmの四角い穴に、垂直に梯子がついており、そこから降りていきます。床下には配管が所狭しと張り巡らされている空間が広がっており、さながら地下ダンジョンのようになっているのです。天井は低い為、ほとんどが中腰での移動や作業になります。もちろん窓はなく真っ暗なので懐中電灯は必須。換気も出来ず空気がよどむので、空気を送る装置を動かさないと作業に支障がでます。気を抜くとあちこちに体を当ててしまうので油断できない場所、そんな中で配管工事は行われているのです。

外した配管や取り付ける配管を運び出す入口は、四角い穴のみ。一度に運べる広さではないので、床上と床下とを往復しなければなりません。黙々と作業に勤しむ業者の皆さんに負けないように、3月のプールオープンに向けて私たちも施設の清掃・修理に励みます。



さらに、しょうが自体を楽しむみたい方は、みじん切りにしたしょうがをカツオ節とともに砂糖・みりん・醤油で煮詰めて、ふりかけにするのも良いです。

しょうがを食べると舌がひりひりした経験は、誰もがお待ちでしょう。しょうがに含まれている辛み成分は血流を良くし、発汗を促す作用があることが分かっています。他にも免疫カアップや鎮痛、消炎作用などにも効果があるとされています。もちろん少量でも体は温まりますが、そのまま食べるには少し難しい食べ物ですよね。

二つ目は食べ物「しょうが」です。しょうがを食べると舌がひりひりした経験は、誰もがお待ちでしょう。しょうがに含まれている辛み成分は血流を良くし、発汗を促す作用があることが分かっています。他にも免疫カアップや鎮痛、消炎作用などにも効果があるとされています。もちろん少量でも体は温まりますが、そのまま食べるには少し難しい食べ物ですよね。

立春も過ぎ、徐々に春の足音が近づいてきました。しかし、まだまだ寒い時期は続きます。皆さんはどうやって体を温めていますか？
ストーブやこたつは、暖を取るのに最適ですが、動くのが億劫になってしまいます。ウォーキングやランニングで適度に運動することは身体も温まり心もリフレッシュするのでおススメですが、始めるまでの心のハードルが高そうです。そこで、今回は身体の内側から温める方法二つを紹介いたします。

しょうがと筋トレで寒さに打ち勝つ！

二つ目はご存知、筋トレです。私たちの体にある筋肉には、熱をつくる働きがあります。筋肉が動くことでエネルギーが作られ、発生した熱は体中を巡ります。筋肉量と運動量が多いほど沢山の熱を生み出すことが出来るのです。

特に有効なのは体幹部の筋肉を増やすことです。ながら運動ができるスクワットは有名ですね。また、第二の心臓と言われるふくらはぎを鍛えるのはいかがですか？出来るだけ高くつま先立ちをして一秒間静止した後、踵をゆっくり下します。三十回繰り返すだけで、体がポカポカしてきますよ。

私たちが体にある筋肉には、熱をつくる働きがあります。筋肉が動くことでエネルギーが作られ、発生した熱は体中を巡ります。筋肉量と運動量が多いほど沢山の熱を生み出すことが出来るのです。

第二競技場が接種会場になります

コロナウイルス感染症のワクチン接種の為、第二競技場が接種会場になります。いつも塩釜ガス体育館をご利用の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、何卒宜しくお願いいたします。

編集後記

年が明けてひと月が経ちました。コロナウイルスの新しい変異株が流行し、またもや感染が拡大。塩釜にも不穏な足音が近づいています。今年に残念ながらスポーツ表彰式が中止となってしまい、受賞者の喜びの声を聞くことが出来ませんでした。感染対策をしながらも結果を残した皆さま、ほんとうにおめでとうございます。今後も活躍を期待しています！

PEN ☆ Y

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@npo-shiogama-taikyo.or.jp

Twitterはこちら↓
塩釜ガス体育館 塩竈市温水プール
 

塩釜市体育協会
ホームページはこちら→


塩釜市体育協会 検索