

広い競技場で 遊びを楽しむ



朝から青空が広がるものの、風が強く肌寒い一日となりましたが来館された利用者は、定番のバドミントン・卓球、人気のトランポリン・小さい子も遊べるプーピーマツトやボルダリング等、沢山の遊びで元気いっぱい体を動か



していただきました。また、四月から体育協会と共同事業体としてプールを運営している、株式会社フクシ・エンタープライズによる、スープリュームビジョン（視機能トレーニング）とInBody（体成分測定機器）のコーナーも登場。特にInBodyは、体水分量や筋肉量、体脂肪量など体の細かい部分がわかる優れもの。身長・年齢・性別等を入力し、いざ測定開始。正味十五秒で計測は終了します。

InBodyとは？
体重や体脂肪量、体水分量だけでなく体水分・タンパク質・ミネラルを分析し、正しく健康を評価できる高精度な体成分測定機器。



共同事業体として初めてのイベント

令和五年四月二十二日、塩釜ガス体育館の第一競技場にて、主催：塩釜市教育委員会 主管：特定非営利活動法人塩釜市体育協会の「大家族みんなでスポーツDAY！」が開催されました。

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2023年 6月号 Vol. 65



測定結果には、沢山の項目が表示されており、中でも、部位別筋肉量や体脂肪量は、ひとめで分かるように、%の他に、高・標準・低で示されているのです。例えば、上半身の筋肉量が「低」と表示された方には筋トレや水中ダンベル

を紹介、また、おなか周りの体脂肪量が「高」と表示された方には体をひねる動きや有酸素運動の水中ウォーキングを勧めるとのこと。

測った方からは「InBodyで体の状態がよくわかり驚きました。思ったより厳しい結果でした」と、驚きと安堵、そして少しの落胆も見られました。

今回、スポーツDAYに参加した子ども達からは「ほとんど全部遊んだ」「楽しかった」とあり、大人からは「子どもがあれもこれも回るのので疲れました」と感想を頂きました。

次回は六月二十四日。皆さんのご参加をお待ちしています！



地域と共に生きる

スポーツクラブが誕生

総合型地域スポーツクラブ（スポーツシオしおがま）

当協会では「総合型地域スポーツクラブ」を創設する為、昨年度より準備委員会を発足し、事業内容について協議を進めて参りました。それが、六月、満を持して始動いたします。

その名も「スポーツシオしおがま」

左記に紹介している教室の他にもたくさんメニューをご用意して、皆さまの元気をサポートいたします。お気軽にお問い合わせください。

問：塩釜ガス体育館内 スポーツシオしおがま
☎：022(362)2101

「スポーツシオしおがま」プログラム ※一部紹介

教室名	内容	曜日	時間
セラバンドで筋力アップ	チューブを使用した運動	金	10:00~11:30
ボールで健康	バランスボールを使用した運動	水	10:00~11:15
からだ改善エクササイズ	体幹トレーニングほか	月	19:15~20:30
ノルディックウォーキング	ポールを使用したウォーキング	木	10:00~11:30

<教室を受けるには？>

1. 入会申込用紙に必要事項をご記入の上、年会費を添えて塩釜ガス体育館窓口に申請下さい ※年会費を納入後、各プログラムに会員価格で参加可能（会員ではない方は一般価格で各教室に参加できます）
2. 年一括払いの教室と1回ごとにお支払いいただく教室があります。
※年一括払いの教室は入会時、年会費と一緒に支払ってください
3. 1回ごとに支払う教室は、その都度、体育館の券売機で券を購入。

共同事業体として出発

生涯スポーツを支える

令和五年度 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 総会

令和五年五月二十六日、マリングート塩釜、二階ベイサイドルームにおいて「令和五年度 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 総会」が行われました。

佐々木信行会長の挨拶に始まり、議長、議事録署名人を選出した後、二つの議案について厳粛に審議。全ての議案ともに、満場一致で可決承認され、総会は終了いたしました。

(一) 議案第一号

令和四年度塩釜市体育協会事業報告及び活動計算書（支出計算書）について

(二) 監査報告

(三) 議案第二号

令和五年度塩釜市体育協会事業計画案及び活動計算書（収支予算書案）について

審議された議事のうち、議案第二号の令和五年度塩釜市体育協会事業計画を掲載いたします。また、次ページには令和五年度塩釜市体育協会の役員三十名も併せて紹介いたします。

さて、この日をもって令和四年度は終わりを迎え、明日からは、令和五年度が本格的に始動します。指定管理の第六期となる今年度は、(株)フクシ・エンタープライズと共同事業体として出発いたします。これまで以上に市民の生涯スポーツを支えられるよう奮闘していく所存ですので皆様のご理解とご支援を、よろしくお願いいたします。



令和5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>

第6期塩釜市スポーツ施設管理業務指定管理者として、塩釜市体育協会（以下、本会）と（株）フクシ・エンタープライズ（以下、フクシ）は共同事業体で運営する初年度である。

今後5年間、当共同事業体は塩釜ガス体育館及び塩釜市温水プールでの安全で安心して利用出来る施設の管理運営に努める他に相互のノウハウを活かし、市民の生涯スポーツの活動拠点として幼児から高齢者・障がい者まで広く利用いただける環境の整備に努めます。

また、共同事業体では市民が安心して自身の健康保持及び増進を計画的に取り組めるよう専門職員を配置し指導助言を行うほか、加盟単位協会との協力を基に、競技系専門施設として「観るスポーツ」「支えるスポーツ」へも取り組みスポーツを通じた「まちの賑わい創出事業」を積極的に展開してまいります。

また、塩釜市アフタースクール事業「わくわく遊び隊」事業については市内全小学校での活動として各種運営委員会が主体となり、学校やPTA、地域住民と更に協力連携し、児童の居場所づくりと体力向上のためにより一層の充実強化に努めてまいります。



<重点目標>

(1) 事業の強化推進

- ①共同事業体として、スポーツ施設の健全運営に努めます。
- ②共同事業体として、新たな事業の展開と利用者の増加を図る。
- ③共同事業体として、双方のノウハウを活かし地域とのコミュニケーションの強化に努める。



(2) 加盟単位協会等との連携

- ①加盟単位協会と連携強化を図り各競技の強化と選手育成に努める。
- ②関係団体と協力し「観るスポーツ」「支えるスポーツ」に取り組む
- ③競技スポーツの推進と専門指導者の登録と育成を図る。



(3) 市民の健康増進への取り組み

- ①共同事業体として、市民が安全に安心して利用できる施設の管理により健康の増進と利用者の増強に努める。
- ②専門職員による健康教室や個別指導などに取り組む。
- ③介護予防や機能改善などの専門分野別の事業に取り組むと共に地域での各種教室に積極的に参加指導を行う。

令和5年度 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 役職員紹介

令和5年5月24日～令和6年5月23日までの期間の体育協会役員と職員を紹介します。
皆さん、よろしくお願いいたします。

No	役職	氏名	協会名	No	役職	氏名	協会名
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	副会長/ 常務理事	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	理事	鈴木 智	空道連盟
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	16	監事	菅原 靖彦	学識経験者

<事務局>

- 主管業務：会計経理/体協事務局
- 職員：遠藤 淳一（事務局長）
結城 美沙/湯田 志津子
中野 秀子

<わくわく遊び隊>

- 主管業務：市内小学校1年生から3年生までのわくわく遊び隊実施
- 統括コーディネーター：桂島 晃
サブコーディネーター：今野 吉晃

<塩竈市体育館>

- 主管業務：体育館管理/体育館運営/わくわく遊び隊指導
グラウンド/総合型地域スポーツクラブ 等
- 職員：伊藤 輝（スポーツクラブ事務局）
村上 祥子/五十嵐 沙織
藤崎 充明/菊地 あやえ/鳥海 英恵
一條 敏雄/我妻 幸春/蛭川 将

<塩竈市温水プール>

- 主管業務：プール管理/貸切利用/一般開放
※運営（監視・教室）は（株）フクシ・エンタープライズ
- 職員：安部 久美子/湯田 志津子



トランポリンによる効果

— 子ども —

<空中感覚と体幹が育つ>

神経回路は12歳までにほぼ完成すると言われている。神経回路が発達する時期に、筋力が少ない子供でも空中感覚を身につけることができる。

— 大人 —

<脂肪燃焼>

5分間の運動で50kcalと短時間でも効果的にカロリーを消費することができる。

<筋力アップ>

特に下半身への刺激が高いため、ヒップアップや足の引き締めなどダイエット効果が期待できる。他にも様々な効果があります。



令和五年五月十四日、第一競技場ステージ前にて、初の試みである「トランポリン」の自由開放を行いました。
親子体操や家族みんなでスポーツDAYでも人気のトランポリン。重力から逃れることが出来ない人間を、空中へ解き放つてくれる優れもの。それを今回、一時間二組、限定十組での開放となりました。
トランポリンの良いところは、表情が豊かになるところです。大人が一人で飛んでも自然と口角が上がることから子どもなら、なおさら。初めは遠慮がちにジャンプしていたものの、時間がたつにつれて慣れてきた様子に、ホッと胸を撫でおろす親御さん。マスク生活で凝り固まった表情筋がほぐれたり、笑いながら飛んで腹筋も使ったりと、二組の家族はトランポリンを満喫していました。

空中を満喫した一時間

（トランポリン自由開放）

さて、このトランポリンは、飛ぶだけでなく、実は色んな効果があるので、中でも注目したい効果を左記に掲載しました。
立ったままで飛ぶのが怖いというお子様には、体育座りをさせたり寝転がらせたりした横で、大人が飛んでみてください。子どもは低い姿勢のまま、跳ねる事ができます。ジャンプの強弱で楽しさが無限に広がるアイテムなのです。
このトランポリンの自由開放は七月にも予定しています。天候に関係なく遊ぶことができ、跳んだあとの疲労感ハンパない！
皆さん、是非仲間を誘ってお申し込みください。



防災への意識を高め 災害に備える

令和五年度 塩釜市総合防災訓練を前に

近頃、日本の至る所で強い揺れが観測されています。記憶に新しいのは昨年の三月に起きた地震でしょう。東日本大震災も三月でした。ですが、そこで不思議に思った方はいませんか？

なぜ、宮城県は六月十二日が「みやぎ県民防災の日」なのかと。今から四十五年前の一九七八年（昭和五十三年）六月十二日、宮城県沖を震源とするM7.4の地震がありました。この地震ではブロック塀の倒壊による犠牲が多かったと言われており、その後の安全基準の強化につながりました。火災については、幸いにも夕飯を作り出す少し前の時間帯だったというのと「地震が起きたら火の始末」が浸透していたこと等から被害は少なかったそうです。

このことを踏まえ、県民の防災への意識を高めるために「震災対策推進条例」により、防災の日と定め、県内各地で防災訓練が行われているのです。では来たるべき災害の為に、私たちはどうすればよいのでしょうか。それは、自分の身は自分で守ることでないかと考えます。左記に地震時に必要なものを抜粋してみました。塩釜市内でも毎年六月に市内防災訓練を行います。

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

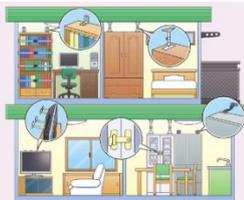
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 筆手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>（缶詰、缶詰ラップなど、いりも食品、ビスケット、チョコレート、糖類）</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのスリッパ靴 | 感染症対策にも有効です!! |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（LED充電式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（充電式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>（絆創膏、包帯、消毒液、救急箱など）</small> | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>（現金、免許、パスポート、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード）</small> |

万が一の為に備え、防災意識を高める一日にしてください。

ローリングストックの例



家具配置の工夫



これだけは準備しよう

- ・〈逃げる通路を確保する〉
- ・部屋から逃げる際に入り口を塞いでしまうものはありますか？
- ・スリッパや懐中電灯は逃げる際の怪我防止に役立ちます
- ・避難する際の持ち出し袋の準備
- ・持病のある方は常備薬や薬手帳の準備を
- ・〈3日分の食料や飲料の備蓄を〉
- ・飲料水は一人一日三リットルが目安です。非常食はアルファ米やビスケット、チョコレートなどがあると良い。

参照：首相官邸 HP より <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>
 仙台市 HP より <https://www.city.sendai.jp/kurashi/zenzen/saigaitaisaku/kanren/index.html>

元気なキッズ集まれ！！

月曜日キッズ開放 参加者募集

もうすぐ、日本特有の梅雨がやってきます。おうちで遊ぶのも楽しいけれど、広い場所で思い切り遊ばせたい！パワフルな子どもと遊ぶのは正直大変！という、保護者の皆さん、必見です！跳び箱・すべり台・つみき・鉄棒等、遊びの道具をたくさん用意！「自宅近くに同じ年齢の友達がいない」「遊びの枠を広げたい」「とにかく体を動かしたい」などの悩みや、子育て中の情報交換の場としても利用できます。遊んだ日はぐっすりお昼寝間違いなし！

開催日：6/19・7/10・9/4

※月により例外有・ご確認ください。

開催時間：9:15～11:30

対象：未就学児(0～6歳)とその保護者

定員：15組

持ち物：室内用運動靴・飲み物・動きやすい服装

問合せ：塩釜市体育協会 TEL:022-362-2101



絵を描くのは室内だけじゃない！屋外で歩いたり走ったりしながら絵を描くことができる。今、静かなブームとなっているのが、そう！GPSアートです！

これは、スマートフォン等のGPS対応端末を持ち、移動することで、オンライン地図上に記録される軌跡で描いた絵や文字のことを言います。

GPSランやお絵描きラン等、ランニングに限定した表現だけでなく、乗り物を使用してもOK。GPSを使った表現全てを含んだ総称として使われています。



歩いて走って楽しくアート

～GPSアートって知ってる？～

さて、GPSアートはどのようにして描くのでしょうか。

まず、どんな絵を描きたいかテーマとコースを決めます。初心者ならハートや十字といった簡単な記号で、距離も短めがおススメです。

移動中はGPS機器で軌跡を記録するのを忘れずに。

もちろん歩きスマホは厳禁ですよ。慣れてきたらインターネット上に公開中のコースを利用してみてはいかがでしょうか？

いつものウォーキングやランニングにひと手間加えて、楽しく運動しちゃいましょう！

参照：GPSART より <https://gpsart.info/gpsart-jp/nowhow1-jp/>

編集後記

コロナウイルスがインフルエンザと同じ5類扱いになってから約ひと月が経ちました。マスク着用が個人の判断になって、久しぶりにお客様の顔を見たなあと感慨深いものがありました。いよいよ梅雨がやってきます。熱中症に気を付けて運動しましょう！塩釜ガス体育館・塩釜市温水プールでお待ちしております。

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

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→

