

広いグリーンで楽しむ 賢沢なひととき

体協スポーツニュース

2025年 8月号 Vol. 78

スポーツ広報委員会

令和七年七月二十八日、仙塩ゴルフ倶楽部浦霞コース様全面協力のもと、総合型地域スポーツクラブ「スポーツンシオしおがま」主催の「家族で遊ぼう！スナッグゴルフ」が開催されました。当日は四家族十二名が、夏空の下、コースに出てゴルフを体験しました。

まっすぐのコツは 目印を決めること

仙塩ゴルフ倶楽部浦霞コースは、昭和十年に開業、戦時下では設備一切が強制買上げとなったり、戦後は米軍のレクリエーション施設として接収されたり、激動の時代を生き抜いた東北最古のゴルフ場なのです。



→体の力を抜いて、狙いを定めて

クラブハウスで開会式をした後、道具を持って外へ移動し、さっそく打つ練習です。面ファスナー素材の的に向かって5mくらい離れた所からボールを打ちましたが、手前で止まってしまったり、まっすぐ飛ばずに左右に飛んでしまったりと言う結果に。しかし、ゴルフ場スタッフの方から「ボールを打つときは遠くの的を見るよりも、近くにある目印、例えば小さい葉っぱとかに向かって打つとまっすぐ飛びますよ」とのアドバイスを受けると、あら不思議。まっすぐ飛ぶのです。練習後、待ちに待ったグリーンへ移動すると、芝のフカフカさに驚きました。西日は暑いものの、風が抜けるので意外と涼しいことも知りました。練習場所とは違い、もちろん傾斜があるので、ボールを飛ばす角度も考えながら



↑家族で勝負！！

<スナッグゴルフとは>

Starting New At Golf
「ゴルフを始めるために」という意味の頭文字をとった造語。老若男女関係なく、ボールを簡単に打つことができ、場所を選ばず安全にプレーできるスポーツです。

打たねばなりません。改めてゴルフは体だけでなく、頭も使うスポーツなのだと思いました。参加者からは「芝生がふわふわして歩きやすかった」「よく通る道で、一度入ってみたい場所でした。イメージしていたものと、実際やるのとは全然違いました。」と感想を頂きました。

梅雨ニモ 夏ノ暑サニモ 負ケズ

ここでは、初めての試みの「大人のリズム体操」、五月〜七月に開催された「3B体操教室」や、足をほぐしてむくみを解消する「おみ足ケア」といった、シニア向け教室の様子をご紹介します。

懐メロで体を動かす

七月十七日、「大人のリズム体操」が開催され、当日は九名が参加し、「恋のバカンス」や「学園天国」といった昔懐かしいメロディにあわせて体操をしました。リズムに合わせて運動すると脳が刺激され、認知機能の維持や向上にも役立つと言われていました。また、リズムに乗ることで前向きな気分になり、体も適度にほぐれるため、リフレッシュ効果も期待できるのです。

参加者からは「楽しく体を動かすことができた」と「声を出すと解放感がありました」「楽しかったし、また参加したい」など次回の開催を切望する声も多くありました。

専用道具でストレッチ

五月十二日から第二競技場内で行われていた「前期3B体操教室」が七月十四日に終了しました。



今回の参加者は、下は六十八歳から、上は九十歳までの合計四十七名。週の初めの月曜の朝は、モチベーションをあげるのに苦労しますが、シニア

の方の元気な声にスタッフも助けられたのは間違いありません。大規模改修工事のため、第二競技場内は冷房が使用できず、スポーツクーラーを使用していましたが、湿度の高いジメジメした中でも、元気に体を動かしていました。

参加者からは「毎回楽しみにしています」「一年を通して開催してほしいです」といった感想をいただきました。これからは運動しやすい季節もやってきますので、ぜひ、体育館に足をお運びください。

足を中心にほぐします

七月三十一日に行われた「シニアのための予防講座」おみ足ケア」は少人数での開催となりました。上半身を軽くストレッチしたあと、いよいよ本題です。片足ずつ真つすぐ前にだし、つま先を下に向けたりゆっくりあげたり、ふくらはぎが動いていることに意識を向けました。足指じやんけんをしたり、床に置いたタオルを足指で引き寄せたり。しっかりと指を使ったので、講座が終わるころにはふくらはぎもすねもじんわり暖かくなっていました。参加者からは「とてもいい講座に参加できて、自宅でも習慣化していきたい」との感想をいただきました。次回はおみ足ケアがテーマです。ぜひ！お待ちしております。



急激に暑さが増してきた六月初め、塩釜市体育協会は塩釜市内各小学校のスポーツテストの支援をしてきました。

昨今のデジタル化に伴い、ゲームやインターネット等で様々な人たちと家にいながらコミュニケーションがとれるようになってきたり、この夏のように体に危険が及ぶほどの暑さのため、外遊びを控えたり。そのこともあつてか、日本の子どもの運動能力は年々、下降している状況にあります。



→おへそを見るように起き上がり！

短冊に願いを込めて

～七夕「夢」プロジェクト～

地域と学校の連携授業として今年で三年目となる「七夕夢プロジェクト」にスポーツソシオがおも参加しました。月見ヶ丘小や玉川小の子ども達も七夕飾りの由来や飾りの意味も教わりながら、丁寧に作業をしていました。



↑エスブ前の展示



月見ヶ丘小の子どもの様子→

飾りつけが終わった笹は七月四日～六日まで、エスブ塩釜の入口前に展示されていたので、目にした方も多いかと思います。今年の七月七日も夜は生憎の曇り空となってしまいました。涼しくなりましたが、地域住民の目を楽しませてくれたことでしょう。

塩竈の子ども達を応援する

＜塩竈市内小学校スポーツテスト支援＞



春に行われるスポーツテストでは、それが如実に表れており、中でも、塩竈市の子どもの成績は長年、**全国下位に低迷**しています。五年前、この状況に危機感を持ち、地域のスポーツ関係者と一部の学校とで連携をとり、まずはスポーツテストの支援を始めました。その輪が広がり、今年度は市内六小学校で支援を行いました。運動は心や体、脳の成長に大きな影響があると言われています。スポーツテストを通して見えてきたのは、結果もさることながら、子ども達の健やかな成長のために、我々大人が「体を動かすのは楽しい」と思える環境を整えることが大事だということでした。そのためには学校と地域との連携が必要不可欠なのです。

暑い中でのスポーツテスト支援でしたが、子ども達の様子や先生方、地域の方と触れ合うことが出来る貴重な体験でした。



↑どこまで飛べるかな？
↓スタートダッシュ！！



目標は「日本一になる」と

塩竈市温水プールの選手育成コースには、春に行われた第四十七回全国JOCジュニアオリンピックカップで輝かしい成績を納めた選手がいます。今回は、大会当時は四年生、表情にまだ幼さが残る鈴木正太郎選手（宮城郡七ヶ浜町出身）にインタビューをしてみました。

昨年の同大会では結果が振るわなかったこともあり、今大会では50m自由形で日本一になりたいという思いが、特に強かったそうです。迎えた決勝では愛媛の選手に僅かに及ばず、惜敗の第一位。戻ってきてからの練習は、決勝で敗れた愛媛の選手を思い浮かべながら、負けたくないという気持ちで取り組んできたとのこと。

併せて、選手育成コースを指導している及川コーチに、鈴木選手の印象を聞きました。「同年代と比べても競泳に対する意識が高く、タブレットで動画をみて勉強している努力家です。もともと身体を使う能力も高いので、競泳の細かなテクニックも教えるとすぐ吸収します」とのこと。

インタビュウ中も落ち着いて静かに答える様子に、鈴木選手の真面目な一面を垣間みました。

鈴木選手の現在の目標は「第四十八回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」で日本一になること。鈴木選手の今後の活躍に期待します！

鈴木選手は「日本一になる」という目標を掲げ、練習に励んでいます。



☆鈴木正太郎選手
プロフィール☆
・宮城県宮城郡七ヶ浜町出身
・小学5年生 (R7年7月現在)
・水泳を始めたのは3歳頃
現在は英語も勉強中
・尊敬する人：大谷翔平選手
＜成績＞
第47回全国JOCジュニアオリンピックカップ
春季水泳競技大会
・男子50m自由形 第2位
・男子50mバタフライ第7位

＜塩竈市温水プールより＞

8月・9月限定 夏のスイミング教室(短期)

対象：3歳～中学生
日程：8月4(月)・6(水)・8(金)・18(月)・20(水)・22(金)
9月3(水)・8(月)・10(水)・12(金)・19(金)・22(月)
時間：A 16:00～17:00 / B 17:00～18:00
受講費：2回コース1,500円(税込) / 3回コース2,000円(税込)
お問合せ：〒985-0006 塩竈市字杉の入裏39-173
TEL 022-363-4501

開催日から2日 or 3日間お選びいただき、窓口またはお電話にてお申し込みください

更に今だけ!

夏のスイミング教室からの本入会で
指定キャップ
指定ワッペンを
プレゼント!!

ニュースポーツ用品を紹介 vol.6

体育館にあるニュースポーツ用品の中から2点紹介します。借用申請すると誰でも借りることができます。行事で悩んでいるそこのあなた！是非！お問い合わせください！

ガラツキー

起き上がりこぼしのダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームです。ボールを投げられるのは、1名につき12個まで。男性が10m、女性が7mの距離をとってダーマを投げます。



ジャンボサイコロ

その名の通り、大きなサイコロ。サイズは40cm×40cm。転がすだけで大盛り上がり間違いなし！すごろくなど色々な使い方ができます。

昨年からの大規模改修工事の期間中に、見えづらくなっていた、北側、南側の両駐車場の白線を引き直しました。

最近ではワゴンタイプのアミリーカーで来館する方も増え、これまでの幅では、乗り降りの際に狭く感じることが多かったのではないのでしょうか。今回は、それも踏まえて、大型商業施設でも見られるような、幅広い形にリニューアル致しました。利用の具合はいかがでしょうか？

今後も、利用者の利便性を考えて利用しやすい施設を目指していきますので、よろしくお願いたします。



←北側駐車場



南側駐車場→

駐車場の白線が綺麗になりました

教室参加者募集！

仕事帰りに、家事の合間に一緒に体を動かしましょう！

ナイトヨガ

(月1回・木曜日)

日付：9月25日・10月9日

※11月以降も開催予定！

時間：19時30分～20時30分

場所：塩釜ガス体育館2F 研修室

持ち物：タオル・飲み物
運動しやすい服装

対象：18歳以上

参加費：850円

定員：15名



日付：9月25日(木)

時間：10時00分

～11時00分

場所：塩釜ガス体育館2F 研修室

対象：どなたでも

参加費：650円

定員：30名

持ち物：タオル・飲み物
運動しやすい服装



～シニアのための予防講座～

下半身のゆがみ改善

<スポーツソシおがま開催教室> ノルディックウォーキング

日時：8月30日(土)

17時00分～19時00分

集合場所：あすなろ・さかえ様駐車場

対象：18歳以上

定員：10名

参加費：ソシオ会 員：650円

ソシオ非会員：850円

持ち物：履きなれた靴・飲み物・帽子
リュック等(両手が空くもの)
ポール(無料レンタル有)

※年会費(大人1,000円・小中高500円)を納めると、ソシオが開催しているこの他の教室にも会員価格で参加することができます

令和7年度 塩釜市体育協会 賛助会員紹介

令和7年7月31日現在

有限会社フジサキ・スポーツ／有限会社センダイ／東陽防災設備株式会社／東日本自動車学校／ビューティーサロンアート・遠藤富美子／遠藤株式会社・遠藤康浩／株式会社白寿殿(順不同・敬称略)

<編集後記> 短い梅雨が終わって暑い夏がやってきました。今年のみなと祭りの花火大会は天気にも恵まれ、大輪の花が海辺に咲き、ひと時暑さを忘れたのではないのでしょうか。家から見える花火に感動しながら動画を取り、次の日に見かえしましたが、動画で見る迫力のなさががっかりしました(´Д`)来年もどうか綺麗に見えますように PEN Y

編集・発行

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 塩釜ガス体育館内
住所 〒985-0075 宮城県塩竈市今宮町9-1
電話 022-362-2101 FAX 022-362-1099
E-mail: taiikukan@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜ガス体育館			塩竈市温水プール			スポーツソシおがま		
HP	Instagram	x	HP	Instagram	x	HP	Instagram	x