

怪我防止のための予防講座開催

<傷害予防講座内容>

第1部：楽しく学ぼう！
股関節の動かし方
講師：仁接骨院院長
柴田匡一郎先生

第2部：Meiji
食育セミナー
講師：株式会社明治
管理栄養士
山形彩香先生



↑皆さん真剣に講習を受けています

今後に繋がる 学びの二時間

去る令和七年九月二十日、スポーツソシオしおがまの「傷害予防講座」が、塩釜ガス体育館二階研修室で開催されました。スポーツをしている子どもや保護者、指導者など七十一名が参加し、股関節の動かし方や食事と栄養について学びました。



↑実際に体を動かします

第一部ではスポーツをする人だけでなく、私たちが生活していく上で非常に重要な役割を持つ、股関節について勉強しました。
股関節は、体の中で一番大きい関節で、骨盤や背骨とも連携しています。ですので立つて行う動きの大半に関わっており、重心をも支えているのです。今回、股関節の柔軟性や体幹の筋力強化の、ストレッチを教えて頂きました。初めは少しフラフラしてしまいましたが、お

参加者の声

・股関節がこんなにも大事なんだと思いました。食事の栄養バランスは大事だと思いました(小4・男子)

・実際に体験してみても家でもできる簡単なトレーニングが多くて学びになりました(中2男子)

・ここ一年、股関節の調子が悪い時があり、痛くて歩けなかったのでストレッチしようと思います。栄養はなるべく気をつけたいと思いました(40代女性)

・受ける前は2時間は長いかなと思っていましたが体を動かしながらもできたのであつという間でした。楽しかったです。(50代女性)

・股関節の動かし方、具体的にとても分かりやすかつた(70代女性)

腹にグツと力を入れて集中すると、徐々にバランスがとれるように。のみ込みの早さに感心しました。
第二部では、スポーツができる強い体を手に入れるために、どんな栄養をとつたら良いか、また、その栄養の働き

などを勉強。普段、ご飯を作っている保護者の皆さんは、特に集中して聞いている様子でした。
今回の講習会で股関節の重要性と成長期の子どもの達にとつて食事がいかに大切かがわかつたのではないでしようか。
次回は十一月八日(土)十八時。
「親子で学ぼう！コーチングスキル」声掛けのコツと寄り添い方」の講習会を開催予定です。
是非ご参加下さい。

2025年 10月号 Vol. 79

体を動かす楽しさを知る

令和七年九月、小学生を対象に六月から開催していた「バスケットボール教室」の全日程が終了しました。参加者は三十一名。年齢や学校の垣根を越えて、たくさんの人たちと交流できた時間だったのではないでしようか。また、夏休みには「ヒップホップダンス教室」が行われ十六名が参加しました。基本的な動作を学び、最後には通して簡単なステップが踏めるまでに成長。子ども達の習得の早さに驚きました。教室の様子を感想も交えてご覧下さい。



バスケットボール教室

・初めは上手く出来なかつたけど、練習したらできた。
・鏡を見てダンスするのでポーズが取りやすかつた。



ヒップホップダンス教室



塩竈市のスポーツ少年団を紹介します！



<競技：体操>

塩釜アトム体操クラブ

代表：青沼 幸彦(あおぬま ゆきひこ)

練習日：月/木

時間：15：30～21：00

場所：塩釜市立第二小学校体育館

自己所有の教室

(塩釜市石堂 4-31)

<PR>

トランポリンやマットなどを使い、空中での回転感覚を養えるよう練習しております。目標としては、バク転と宙が自分の力でできるようになることです。

現在生徒募集中！！

連絡先 090-9030-1578 (青沼幸彦)



<競技：小学生バレーボール>

ZERO PLUS(ゼロプラス)

代表：山平 百合子(やまだいら ゆりこ)

練習日/時間/場所：

月/水/金 18時～21時

塩釜市立第三小学校体育館

土曜日 13時～17時

塩釜市立第一小学校体育館

<PR>

市内外メンバー楽しく、時には厳しく目標を作り活動しています。是非遊びに来て下さい♪

現在生徒募集中！！

連絡先 090-6046-7855

(山平百合子)



<競技：卓球>

東北卓球 C&C

スポーツ少年団

代表：山内 正範(やまうち まさのり)

練習日/時間：

火～金 19時～21時

土/日/祝 10時～12時

場所：東北卓球C&C ※月曜は休み

<PR>

結成以来 36年間多くの実績を残し、子ども達の夢を叶えてまいりました。卓球を通じて、青少年の健全育成を目的とした団体です

現在生徒募集中！！

連絡先 022-367-1411 (山内正範)



<競技：少年野球(軟式)>

塩釜ツインズ野球

スポーツ少年団

代表：豊田 昌広(とよた まさひろ)

練習日：土/日/祝

時間：8時～16時※季節により変動有

場所：月見ヶ丘グラウンド

塩竈市立月見ヶ丘小学校

<PR>

常に笑顔で全てに全力で取り組み、常に全力挑戦し続けること。そして失敗に恐れず、心も体も野球も強いチームを目指し、いつも心はひとつ

現在生徒募集中！！

連絡先 090-5180-2281 (一条慎吾)



<競技：少年野球(軟式)>

オール杉小野球

スポーツ少年団

代表：木下 皓太(きのした こうだい)

練習日/時間：

水曜日 15時30分～18時頃

土/日/祝 9時～15時頃

場所：塩竈市立杉の入小学校校庭

<PR>

オール杉小は、楽しく笑顔で元気いっぱい活動しています。杉小以外からの団員も募集中、一緒に野球しようぜ!!

現在生徒募集中！！

連絡先 090-6684-4655 (木下皓太)



<競技：少年野球(軟式)>

いそ山バッドボーイズ

代表：木村 直人(きむら なおと)

練習日/時間：

通常練習 火/木 16時～18時

土/日/祝 9時～16時

キッズコース 土/日/祝 9時～12時

場所：塩竈市立第二小学校校庭

<PR>

心は熱く、頭は冷静に。をスローガンに、1年生から6年生が勝利に向かって活動しています。

現在生徒募集中！！

連絡先 090-6224-7001(木村直人)



伊保石の森を飛ぶ

→手放しても安心安全



去る令和七年八月五日、塩釜市体育協会は、うだるような暑さの中、塩竈の新しいアクティヴスポットである「フオレストアドベンチャー塩竈」へ視察に行きました。伊保石公園市民の森記念館を右に見て通り過ぎ、梅の

フオレストアドベンチャーとは



大自然の中で思いっきり体を動かし、大人も子どもも本気で遊ぶことのできる「自然共生型アウトドアパーク」のことです。

フオレストアドベンチャーHPより

↓場所はこちら↓



専用のハーネスを着用し、注意事項の説明を受けた後、初めは安全講習用のコースで進み方を学びました。練習

気分はムササビ

宮浄水場へ向かうゆるやかなカーブに差し掛かると案内板が見えます。そこから一〇〇mほど進むと到着です。フオレストアドベンチャー塩竈には全部で七つのコースがあり、その難易度は様々。メインは木から滑り降りる「ジップスライド」で、その長さは最長で一〇〇mとのこと。今回は施設を見るだけでなく、希望者は専用のハーネスを装着して実際にコース体験もしてきました。

用とはいえ、思いの外高く、コースへ出ることに一抹の不安を感じました。なんとかクリアし、いざコースへ。初めは、木に作られた足場の高さや、グラグラ揺れることが怖かったものの、慣れてくると、それも楽しく感じられるから不思議です。ジップスライドは森の中を飛ぶ、ムササビ気分を味わうことが出来ました。すべてのコースを回り切り、達成感はひとしおです。皆さんも、ぜひチャレンジしてみてください！



→地上から約5m、足がすぐむ高かったです。

緊張をも楽しむ

第二十四回隆松杯弓道大会

お盆も過ぎ、秋の気配が少しずつ感じられてきた、令和七年八月三十一日、第二十四回隆松杯弓道大会が開催されました。



会場は、今年、新設された利府中学校弓道場。その初開放に合わせ行われたこの大会には、二十四名が参加し、祝射一手、四ツ矢二回の計一〇射で競いました。塩竈弓道会からは十二名が出場。張り詰めた緊張の中、一本一本を丁寧に、そして楽しみながら行射しました。結果は次の通りです。

優勝…星登喜枝塩 釜一〇射七中
第二位…櫻井康英(仙台南)一〇射七中
第三位…稲毛祥之塩 釜一〇射六中

※同中のため、優勝・第二位は射詰競射、第三位は遠近競射で順位を決定

さて、余興として金的も行われ、金的賞には、大会で優勝した星登喜枝さん(塩竈)と門脇益男さん(多賀城)が輝きました。今年も、参加者全員の協力の下、大会を楽しく和やかに終了でき、感謝と来年の開催を祈願しました。(著…浅野

「隆松杯」とは？

塩竈弓道会の恩師である、故佐々木隆松先生を偲んで名付けられ、今年で24回を迎えました。

塩竈弓道会・さくら同好会

<練習日時>
火/木 午後7時～9時まで
<場所>
多賀城中学校弓道場
<連絡先>
飯野政井
☎080-5574-5209

<弓道用語あれこれ>：祝射一手→お祝いで射る矢、一手は2本 / 四ツ矢→四本の矢

金的→一五穀豊穰、無病息災を願う神事として行われており、金的的を悪霊や災いに見立てそれを射止めることで厄を払うというもの

教室☆パチリ

開催した教室の様子です。参加者の感想も交えてご覧下さい。



・盛りだくさんな内容で本人も親も大満足な3日間でした。得意、不得意がはっきりしていたので、今後の参考になりました。
・いろいろなうんどうができてたのしかったです。

夏休み幼児スポーツ教室(基本動作)



・夢中でトマトを収穫したので、あっという間でした。
・帰ってから早速食べましたが、スーパーで売っているものとは違い、張りがあって、みずみずしさがありました。美味しかったです。

シニア教室(野外活動)
大崎市:デリシャス・ファーム
(ミニトマト収穫体験)



・跳び箱をやると凄い疲れるんだなと思いました。
・楽しかった。もっと上手に跳べるようになりたい。

夏休み集中講座(跳び箱)

ニュースポーツ用品を紹介 vol.1

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！



ペタンク(室内用)

ペタンクはビュットと呼ばれるマットに、ボール(重いボール)を投げ合って、相手よりボールを寄せた方が勝ちとなるゲームです。



ドッジビー

柔らかい布製のフリスビーです。ボールの代わりに使いドッジボールやハンドボールのルールで遊ぶことも出来ます。何人かで投げあって遊んでも楽しいです。



参加者募集!

Newトレーニングマシン導入!

トレーニング室に新しいマシンが仲間入りしました。ぜひご利用ください!

～スポーツソシオしおがま開催教室～
<レッツ!トライ教室>

○日時/内容

金曜日 10:00～10:45

10月31日 ダンベル運動

11月14日 おなかシェイプ

11月26日 セラバンド

<New!からだ改善エクササイズ>

○日時/内容

月曜日 19:30～20:15

10月20日 おなかシェイプ

10月27日 ダンベル運動

11月10日 ボクシングエクササイズ

○両教室共通○

参加費

1回につき 会員 650円/非会員 850円

定員 20名程度

場所 塩釜ガス体育館 2F 研修室

※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上記以外の教室にも**会員価格**で参加することができます。
 ※上記以外にも各種教室があります。



スミス・マシン

鍛えられる主な部位
 足腰・胸・背中

バーベルがレールに固定されており、それに沿ってバーの上げ下げが出来るので、体が横にブレることなくトレーニングできます。けが防止のために安全装置がついているので、負荷にも挑戦しやすくなっています。老若男女、初心者でも扱いやすいマシンです。

鍛えられる主な部位
 胸・背中

ハーフ・ラック

ベンチプレスやスクワット、懸垂などの多様なバーベルトレーニングが行えます。スミスマシンのようにバーベルはレールなどに固定されていません。バランスをとるために、よりたくさんの筋肉を使うので高い運動効果を得られます。



トレーニング室を使いたいときは↓↓

- ・トレーニング室は登録制(高校生以上)になります。
 - ・月に3～4回あるトレーニング講習会を受講後、利用できます。
- <トレーニング講習会・・・受講時間→約1時間>
 予約制/定員10名(電話申込可)/費用1,100円

令和7年度 塩釜市体育協会 賛助会員紹介

令和7年9月30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/株式会社高山/
 同和興業株式会社塩釜営業所/ホテルグランドパレス塩釜(順不同・敬称略)

※掲載について承諾いただいた方のみ掲載しています

<編集後記>実は高いところが昔から苦手な私。なのに「フォレストアドベンチャー塩竈」の視察では調子に乗ってアクティビティ体験に手を挙げてしまいました。初めは、その高さに足がすくんだものの、一度腹が決まると案外出来るもので。新たな自分を発見した夏の日でした。
 P E N 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:taikukan@npo-shiogama-taikyo.or.jp

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