

# ピンピン!キラリ!と過ごせるように



## 体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

平成30年  
10月号  
Vol. 37

### 走る姿勢や動きを習う

平成三十年九月十五日、一流アスリート誘致先導事業実行委員会主催の「千葉真子ふれあいランニングフェスタin塩竈」が、鹽竈神社周辺で開催され、大人から子供までの百二十五名が門前町を駆け抜けました。我が特定非営利活動法人塩釜市体育協会も共催として参加です。

当日は昼過ぎまで雨が降り、開催が危ぶまれましたが、受付が始まると雨は嘘のように上がったのです。天気も味方につけて、ランニングクリニックをはじめとするプログラムが開始されました。

#### 千葉ちゃんって呼んで!

紹介を受けた千葉さんは、ピンクのキャップに黄色のパーカー、黒のランニングショーツとタイツというスタイルで石畳を颯爽と登場。「皆さんこんにちわー」の明るい声に

会場のムードが一気に和んでいきました。

塩釜に来るのは初めてではないと千葉さん。実は十一月末に開催されている、実業団女子駅伝の第一中継車に乗って、塩釜に来ていることを明かしてくれました。

「私のことは気軽に千葉ちゃんって呼んでください」その言葉に、彼女の人柄の良さを垣間見た気がしました。



#### 体のゆがみを知り バランスよく走る

まず右手を上にあげ、肘を曲げて頭の後ろへ。次に左手は下から同じく肘を曲げ背中へ。さて、貴方は背中で手を握めましたか?



どちらかが掴めないという方は身体にゆがみがあり、バランスよく走れていないかも知れないと千葉さんは言います。

解消法としては、入浴中の血流が良い時に、タオルを使って背中を洗うように、徐々に手と手の間隔を狭めながらゴシゴシするのが良いそうです。また水泳も効果的とのことでした。

#### 賞品は誰の手に!

閉会式では、ランニングシューズやサイン色紙などが当たる、じゃん



けん大会が行われました。見事GETした十名の皆さん、おめでとうございませう。

閉会式終了後、参加者からは「千葉さんが言っていたように、ピンピンきらりを目標に、これからも運動していきませう」ととても楽しかったです」とコメントを頂きました。

### 千葉ちゃんの 5つの裏ワザ教えちゃいます!



#### ① シューズを正しく履く

→シューズを履いたら、かかとを合わせて、つま先をあげてから靴紐を調整します。ちょうちょ結びの輪と輪を結びと外れにくいので、大勢で走る時にはオススメです。

#### ② 姿勢

→大げさに深呼吸して、自然に腕を下す形が一番いい姿勢です。チェックの仕方は、片手を背中に回しひじを曲げます。後ろから見ると腕がし字になっているのがポイントです。走りながらもチェックできますよ。

#### ③ 腕を上手に振る

→腰骨のところにかるく腕を置きます。腕を一生懸命振ろうとは思わず、リラックスしてリズムをとる程度で振るのが良いです。

#### ④ 呼吸法

→苦しくなったら吸うほうではなく、吐くほうを意識しましょう。限界まで吐くと自然に空気が入ってきます。

#### ⑤ 足の設置

→走りとは効率の良い重心移動で、前傾姿勢のほうが重心がとりやすいです。足の設置や腕の振り方などに意識しすぎると、それがブレーキになってしまうので、あくまでも自然体で行うと良いですよ。

# 感動のドラマがそこにある

平成 30 年度宮城県中学校総合体育大会  
平成 30 年度東北中学校総合体育大会  
平成 30 年度塩竈市中体連駅伝競走大会

## 宮城県中学校総合体育大会

|         |               |           |            |       |
|---------|---------------|-----------|------------|-------|
| ☆体操(男子) | 個人総合          | 第三位       | 大元 龍星      | (第二中) |
|         | 個人ゆか          | 第二位       | 大元 龍星      | (第二中) |
|         | 第四位           | 三浦 大知     | (玉川中)      |       |
|         | 個人あん馬         | 第二位       | 大元 龍星      | (第二中) |
|         | 第四位           | 三浦 大知     | (玉川中)      |       |
|         | 個人跳馬          | 第二位       | 大元 龍星      | (第二中) |
|         | 個人鉄棒          | 第七位       | 大元 龍星      | (第二中) |
| ☆柔道(男子) | 七十三kg         | 第三位       | 松永 凱聖      | (第一中) |
| ☆柔道(女子) | 四十四kg         | 第二位       | 佐藤 ほなみ     | (第一中) |
| ☆卓球(女子) | 第一位           | 鈴木 愛衣     | (第一中)      |       |
|         | 第五位           | 大宮 紗希     | (第一中)      |       |
| ☆陸上(男子) | 四種競技          | 第二位       | 遊佐 祥太      | (玉川中) |
|         | 一年一〇〇m        | 第七位       | 高橋 一志      | (玉川中) |
| ☆陸上(女子) | 一〇〇mハードル      | 第八位       | 山口 友愛      | (玉川中) |
| ☆水泳(女子) | 総合            | 第四位       | 玉川中        |       |
|         | 四×一〇〇mメドレーリレー | 第六位       | 佐藤 結 鈴木 綾香 |       |
|         | 二〇〇m背泳ぎ       | 井出 麗 遠藤 瑞 | (玉川中)      |       |
|         | 第二位           | 佐藤 結      | (玉川中)      |       |

## 東北中学校総合体育大会

|           |       |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|-------|
| 一〇〇m背泳ぎ   | 第三位   | 佐藤 結  | (玉川中) |       |
| 二〇〇mバタフライ | 第四位   | 井出 麗  | (玉川中) |       |
| 第七位       | 内海 紀香 | (第三中) |       |       |
| 一〇〇mバタフライ | 第二位   | 井出 麗  | (玉川中) |       |
| 第八位       | 内海 紀香 | (第三中) |       |       |
| ☆卓球       | 第五位   | 鈴木 愛衣 | (第一中) |       |
| ☆陸上(男子)   | 四種競技  | 第二位   | 遊佐 祥太 | (玉川中) |

## ※全国大会出場

## 塩竈市中体連駅伝競走大会

☆男子(二ハ・九六km)

|     |      |          |
|-----|------|----------|
| 第一位 | 塩竈二A | 一時間四分四七秒 |
| 第二位 | 塩竈三A | 一時間四分四八秒 |
| 第三位 | 塩竈一A | 一時間五分三七秒 |

《区間記録》

|            |       |              |
|------------|-------|--------------|
| 一区(三・一六km) |       |              |
| 第一位        | 千葉 尚哉 | (塩二A 九分五六秒)  |
| 第二位        | 森 賢介  | (塩一A 一〇分〇二秒) |
| 第三位        | 宮本 杏里 | (塩三A 一〇分〇二秒) |

二区(三・一六km)

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| 第一位 | 鶴家 瑞樹 | (塩一A 一〇分二秒)  |
| 第二位 | 柳川 喬佑 | (塩三A 一〇分六秒)  |
| 第三位 | 引地 利輝 | (塩二A 一〇分三三秒) |

## 三区(三・一六km)

|     |        |              |
|-----|--------|--------------|
| 第一位 | 坂本 龍王  | (塩一A 一〇分五三秒) |
| 第二位 | 岩間 大輝  | (塩二A 一〇分五八秒) |
| 第三位 | 飛田 航太朗 | (塩三A 一〇分五九秒) |

## 四区(三・一六km)

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| 第一位 | 鈴木 孝基 | (塩三A 一一分〇四秒) |
| 第二位 | 相原 昌太 | (塩二A 一一分〇六秒) |
| 第三位 | 佐藤 隆治 | (塩一A 一一分三七秒) |

## 五区(三・一六km)

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| 第一位 | 鈴木 海斗 | (塩二A 一〇分五五秒) |
| 第二位 | 三浦 航  | (塩三A 一〇分五六秒) |
| 第三位 | 相澤 颯  | (塩一A 一一分〇八秒) |

## 六区(三・一六km)

|     |       |              |
|-----|-------|--------------|
| 第一位 | 土井 柊弥 | (塩二A 一一分一九秒) |
| 第二位 | 最上 颯斗 | (塩三A 一一分二秒)  |
| 第三位 | 佐藤 郁椰 | (塩一B 一一分三三秒) |

## ☆女子(一・七二km)

|     |      |        |
|-----|------|--------|
| 第一位 | 玉川A  | 四三分三秒  |
| 第二位 | 塩竈二A | 四四分〇六秒 |
| 第三位 | 塩竈一A | 四四分四五秒 |

## 《区間記録》

|            |     |        |              |
|------------|-----|--------|--------------|
| 一区(三・一六km) | 第一位 | 室木 直   | (塩一A 一一分四六秒) |
|            | 第二位 | 今野 彩愛  | (玉川A 一一分四九秒) |
|            | 第三位 | 千葉 樹来  | (塩二A 一一分〇四秒) |
| 二区(一・八km)  | 第一位 | 浅野 友里  | (玉川A 六分二四秒)  |
|            | 第二位 | 加藤 優   | (塩二A 六分二九秒)  |
|            | 第三位 | 鈴木 ひより | (塩一A 六分三八秒)  |
| 三区(一・八km)  | 第一位 | 小野寺 舞  | (玉川A 六分二四秒)  |
|            | 第二位 | 加藤 心菜  | (塩二A 六分三二秒)  |
|            | 第三位 | 齋藤 梨央  | (塩一A 六分四七秒)  |
| 四区(一・八km)  | 第一位 | 廣田 菜央  | (塩二A 六分三三秒)  |
|            | 第二位 | 田中 沙知  | (玉川A 六分四六秒)  |
|            | 第三位 | 若名 昊   | (塩一A 六分五〇秒)  |
| 五区(三・一六km) | 第一位 | 高橋 ユリヤ | (玉川A 一一分〇八秒) |
|            | 第二位 | 長南 美祐  | (塩二A 一一分二九秒) |
|            | 第三位 | 及川 弥祐  | (玉川B 一一分三八秒) |

## 次の泳者につなげ

2018 ユープリレーフェスティバル

平成三十年九月三十日、塩竈市温水プールにて、主催・塩竈市教育委員会、主管・塩釜市体育協会の「2018 ユープリレーフェスティバル」が開催されました。大会当日は台風の接近により開催が心配されましたが、参加チームのみなさんのパワーが届いたのか無事に開催することが出来ました。今年では全ての年齢区分をシャッフルしてレースを組んだので、三十九歳以下と百八十歳以上のチームが一緒に泳ぐレースが見られました。小さな体を大きく動かして、大人に負けじと泳ぐ子ども達。その子ども達に、力の差を見せつける大人達。どちらも応援したくなるレースでした。

また、午前最後のプログラムには、じゃぶじゃぶ祭りで盛況だった「シート渡り」を開催。水面上に敷かれたシートの上を、助走なしで十二・五mまで走り切ることができれば、景品をゲットできるこのゲーム！たくさんさんの歓声の中、参加三十名の内、九名が見事クリアしたのです。

この大会では他にも親子対抗や三世代のリレーもあり、大盛況のうちに幕を閉じました。





# 間近で見る アスリートの技

日本卓球男子  
ナショナルチーム塩竈合宿  
～WASURENAI3.11～

去る、平成 30 年 9 月 10 日～14 日までの 5 日間、塩釜ガス体育館において「日本卓球男子ナショナルチーム塩竈合宿～WASURENAI3.11～」が開催されました。5 日間のスケジュールの中には、練習だけでなく被災地の視察も組みこまれていて、震災から 7 年経っても忘れずにいてくれることが分かるスケジュールになっていました。

我が塩釜市体育協会の広報委員会では、初日の記者会見と公開練習を取材してきました。

現在の日本の男子卓球界を背負って立つ選手が公開練習をするとあって、あいにくの雨にもかかわらず、たくさんの方が塩釜ガス体育館の



## 被災地へメッセージ

水谷 隼 選手

自分たちが卓球をすることで、元気や勇気を与えたい。



吉村 真晴 選手

中学 3 年までは仙台で卓球をしていました。元気づけられるように、楽しんでもらえるようにしたい。



張本 智和 選手

練習を見せることやオリンピックでメダルをすることで少しでも元気づけたい。



第一競技場に来館しました。

リズム良いラリーの音、スマッシュをする時の踏み込みやラケットが空を切る音。百聞は一見に如かずとは良く言ったもので、言葉では表せない臨場感を体感しました。

観覧した方にお話を聞くと「とにかく速い、ギリギリのラインを狙うのも凄い。ラケットのボールを当てている所も間近で見れるので来てよかったです」「ミドル・フォア・ストレートも流れるようで、腰から全身を使ってボールを打っているのがよくわかる」とのこと。また、仙台から来た男の子は丹羽孝希さんのファンで「凄い！ああいう風になりたい」と、終始、目を輝かせていました。

和やかムードで練習は行われていましたが、10/24にはTリーグが開幕するとあって、所属チームが異なる選手たちは、少なからず意識していたのではないのでしょうか。

この度の合宿で、たくさん元気を頂いた私たちが、今度は応援で元気を届けられるといいですね。



この大会は、二市三町（塩釜市、多賀城市、利府町、七ヶ浜町、松島町）の小・中学生の剣道交流試合で、互いの親睦と健全育成を目的として行われています。

試合はトーナメント方式。チーム三人制の団体戦で、小学生の部（六年生以下）には十チーム、小学生低学年の部（四年生以下）には七チーム、中学生男子の部には二十四チーム、中学生女子の部には十七チームの参加がありました。

わが尚武殿一森山道場チームは、小学生低学年の部と中学生男子の部で優勝、小学生の部では優勝と第三位という素晴らしい成績を収めました。

志波彦神社・鹽竈神社奉納 塩竈剣道連盟創立七十周年記念 第五十七回御神旗争奪少年剣道錬成大会が、平成三十年七月十五日（日）に、尚武殿一森山道場で開催され、少年剣士の熱い戦いが繰り広げられました。

志波彦神社・鹽竈神社奉納 塩竈剣道連盟創立七十周年記念 第五十七回御神旗争奪少年剣道錬成大会

「尚武殿一森山道場」強さを発揮

## 試合結果

- ・小学生低学年の部
  - 優勝…尚武殿一森山道場 A
  - 準優勝…多賀城大代剣道教室
  - 第三位…松島剣道スポーツ少年団
- ・小学生の部
  - 優勝…尚武殿一森山道場 A
  - 準優勝…多賀城大代剣道教室
  - 第三位…利府西スポーツ少年団 A
- ・中学生男子の部
  - 優勝…尚武殿一森山道場 B
  - 準優勝…高崎中
  - 第三位…多賀城二中 A
- ・中学生女子の部
  - 優勝…尚武殿一森山道場
  - 準優勝…東豊中 A
  - 第三位…玉川中 A

また、塩竈剣道連盟では、少年少女の剣道育成を毎週火、木曜日の十八時～二十時まで尚武殿一森山道場において行っています。一度足を運んで見て下さい。

（塩竈剣道連盟・太田廣幸、千田美津江）





# おらほの☆お元気さん



佐々木 喜美子さん(80)

六〇歳で定年退職し、何か始めようと思っていた矢先、タイミングよく、体育館で卓球をしている人に勧められたのがきっかけです。ですから、卓球歴二〇年になりますね。

今は月曜と金曜の週二回、午後一時から三時まで塩釜ガス体育館で卓球に動いています。

先日、体育館であった日本卓球男子ナショナルチームin塩竈合宿の一般公開も、もちろん見にきました。彼らの練習前のストレッチやラケット裁きを見て、こうすればいいのかと感動したのを覚えています。友人からは「今もまだ(卓球を)やっているの」と驚かれますが、卓球を続けることが健康の秘訣だと思っています。

卓球の他には3B体操や民謡、カラオケにも参加しています。一見、ハードな一週間に見えますが、休む時は休むをモットーにしているのです、さほど大変ではありませんね。夜もぐっすり、朝まで起きません。また、自転車から徒歩+バスに変えたので足腰はすっかり強くなりました。以前は休みながら歩いていた体育館までの道のりも今では休まずに歩くことが出来るように！

今の楽しみは年度末に行われる、卓球サークルの食事会です。仮装もするんですよ。

## 本気のぶつかり合い

大会結果  
掲載

今回は塩釜市テニス協会と塩竈市バレーボール協会の大会結果を掲載いたしました。どうぞご覧ください。

平成三十年塩釜市総合体育大会  
第三十六回青葉杯オープンテニストーナメント

主催…塩釜市テニス協会  
後援…塩釜市教育委員会

開催日…平成三十年九月十五日(土)  
会場…スポーツステージ リベラ鶴巻

参加者…十二チーム・約百五十名の参加

一位グループ

第一位 Phoenix

第二位 ETC

第三位 仙台高校OB

二位グループ

第一位 リベラスクール

第二位 SNTC

第三位 日曜日のおともだち

三位グループ

第一位 Nittoテニス部

第二位 ソルティクラブ

第三位 SNBスパー

第七回 東日本自動車学校杯 バレーボール大会

主催…塩竈市バレーボール協会

後援…東日本自動車学校

開催日…平成三十年九月二十三日(日)

会場…塩竈市立玉川中学校 体育館

家庭バレーの部

第一位 むつみ

第二位 六郷体振

第三位 marble

第四位 四ツ葉

ママさんバレーの部

第一位 光クラブ

第二位 ACTIVE



## チーム力で勝負だ！

チームワークスポーツ大会  
参加者募集



皆さん、日頃のチームワークが試される「チームワークスポーツ大会」が今年も近づいてきました。昨年に引き続いて、8人制綱引き・5色綱引き・アジャタと3つの種目をご用意。

サークルメンバーで組むのもよし、クラスの仲間や仕事仲間と組むのも良しの、この大会。皆の絆を深める絶好のチャンスです！

大会を開催するにあたり、素敵な商品もご用意しています。どうぞ奮ってご参加ください。



日時：平成30年11月3日(土)文化の日

種目/区分：8人制綱引き(一般男女混合)

5色綱引き(小学低学年の部・小学高学年の部)

アジャタ(一般の部・小学生の部)

参加資格：二市三町(塩釜・多賀城・七ヶ浜・松島・利府)に在勤もしくは在住

申し込み：指定の申込用紙に記入して、参加費を添えて塩釜ガス体育館へ提出してください

問合せ：塩釜市体育協会 TEL 022-362-2101/362-1010

### 編集後記

今回は卓球の男子日本代表や千葉真子さんといった、有名なアスリートの取材があり、いつも以上に緊張しました。会場へ足を運ぶことの出来なかった方にも、その場の雰囲気を感じてもらえれば嬉しいです。

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

塩釜市体育協会

検索