

スポーツ南陽 2023.3



令和5年3月4日㈯に南陽市出身のオリンピアン 池田めぐみ氏が設立した一般社団法人YAMAGATA ATHLETE LAB.と当協会が共催し、「コンディショニングセミナー」を開催いたしました。講師には数々のオリンピアンにコンディショニングやトレーニングサービスを提供している株式会社R-body代表取締役の鈴木岳氏をお招きしご講演いただきました。

第1部の指導者研修会では指導者約60名、第2部のコンディショニング体験では市内中学生ら約130名にご参加いただきました。正しい姿勢で正しく動くことこそが、コンディショニングであり、身体を整える1番の方法だということを学び、理解を深めました。

当協会としましても、競技力向上、健康寿命の延伸を目標に掲げており、トップアスリートのハイパフォーマンスをライフパフォーマンスにつなげられるよう関係機関と協力しながら、コンディショニングの普及に取り組んで行きたいと思います。

Rコンディショニングセミナー

～トップアスリートをサポートしているトレーナーによる、自分の身体の整え方～

池田めぐみ 氏
(一社) YAMAGATA ATHLETE LAB.
代表理事
日本スポーツ協会 理事
フェンシング・オリンピアン



鈴木岳 氏
R-body 株式会社
代表取締役 博士(スポーツ医学)
アスレティックトレーナー



会長挨拶

《令和4年度》を振り返って

一般社団法人
南陽市スポーツ協会

会長 中 村 和 彦



令和4年度の当協会の活動も残り少々となりました。今年度は、既に皆様ご承知のことと存じますが「南陽市体育協会」から「南陽市スポーツ協会」に名称を変更させて頂いた最初の年ということもあり、何とかそれに相応しい年度にしたいという思いで活動を開催してまいりました。

今年度の活動を振り返って見たいと思ひます。

【R4】

《5月》令和4年度総会を開催し活動をスタート致しました。

《6月》協会加盟団体長会議を開催

《8月》ジュニア走り方教室の開催（N Dソフト選手等の指導あり）

《9月》市民体育祭開会式及び国体・少年少女交流大会壮行式の開催

《10月》さわやかワインマラソン大会の開催（共催事業）

スポーツ医科学部会講演会の開催

ウォーキングイベントの開催

《11月》白石市長との懇談会の開催

名称変更記念講演会の開催（タレン

ト渡辺正行氏を講師に招く）

【R5】

《1月》スポーツ協会新年会の開催等々

また、強化事業として市内中学校に對し激励金の交付、スポーツ協会だよりの発行（3回）等を実施

これらの活動の実施は、今日の社会状況下に於いて大変な収穫であったと思ひます。ご協力、ご参加頂きました市民・他市町の皆様に御礼を申し上げます。

他にも、昨年6月に「中学校部活動の地域移行問題」がスポーツ庁より発表された事を受けて、スポーツ協会としての対応の準備を進めてまいりました。

いずれに致しましても、スポーツ活動がようやく息を吹き返ってきて、私たちの生活の中に取り込まれ始めた1年であつたと思ひます。今後もこの流れを少しでもサポート出来る様、組織を挙げて取り組んでいきたいと考えています。

市民の皆様のご理解とご協力、よろしくお願い申し上げます。

現代の子どもたちを取り巻く環境は、

Sports
in
Life

令和5年2月5日(日)、南陽市民体育館にて南陽市スポーツ少年団本部事業「SAQトレーニング講習会」を開催いたしました。「SA

ピード（重心移動の速さ）、A＝アグリティ（運動時に身体をコントロールする能力）、Q＝ワイクネス（刺激に反応し早く動きだす能力）の頭文字が由来となっており、一言でスピードと片付けられていました。言葉を細分化し、それぞれの要素に応じたトレーニングを行うことでより競技パフォーマンスを上げるというものです。

当日は、講師に日本SAQ協会認定レベル2インストラクターの瀧澤孝次先生をお招きし、日本スポーツ少年団が推奨する運動遊びプログラム「アクティブ・チャイルド・プログラム」の要素を取り入れながら運動し、参加した団員の子どもたちは、楽しみながら、積極的に体を動かし心地よい汗を流していました。

市民の皆様のご理解とご協力、よろしくお願い申し上げます。

南陽市スポーツ少年団 本部事業を終えて

高野祐次



ライフスタイルの変化による、体力、運動能力の低下やストレスを抱えた子どもの増加など様々な問題が起きていています。そのような中、南陽市スポーツ少年団では、「一人でも多くの青少年にスポーツの遊び」を提供し、現代の子どもが抱える様々な課題を解決するための手助けをしたいと考えております。



ます。

現在、南陽市内には野球・バスケットボール・ソフトボール・サッカー・バレーボール・ソフトラクロス・バレー・剣道・柔道・空手道・ランボリンなどの競技種目を中心に、各地区単位または市内全域にわたりて活動する団や、小学生低学年を対象とした「走る・投げる・打つ・蹴る・跳ぶ」といった基本動作を中心楽しく身体を動かし、スポーツすることが大好きになるような子どもを育てる目的とした団が活動しています。南陽市スポーツ少年団本部としても各団の活動を支援し、生涯にわたるスポーツ活動を推進してまいります。

加入に関するお問い合わせ

南陽市スポーツ少年団本部事務局（南陽市民体育館内）TEL 0238-49-2600

令和5年 4月16日(日) 南陽市カラーリング協会(仮称)設立

4月17日(月)より、一般市民の方々の会員募集を開始いたします。

一般会員



18歳以上の個人

1,000円

ファミリー会員

18歳未満の子供と親等で構成するファミリー(3名以上6名以内)

2,000円

団体会員

それぞれの組織、団体から成るグループ
(例)○○老人クラブ、△△カラオケ愛好会等

3,000円

賛助会員

本会の目的、趣旨に賛同し、後援頂ける企業、団体

5,000円

皆様の入会をお待ちしております！

お問い合わせ先

佐藤俊博 090-2972-7481

館長コラム⑤

- # スポーツを頑張る中・高校生、指導者の皆さんへ
- # スポーツ運動や体育を学んでみたいという皆さんへ
- # スポーツ指導に関わりたいという皆さんへ

荷崩れしないように

南陽市民体育館 館長 堀江昭浩
JSPO 公認コーチ(陸上競技コーチ3)



こんな風景を実際に目にしたことのある人は市内にいるのでしょうか？お蕎麦を何段も重ねて運べたのでしょうか？インターネットを覗いてみると確かにこんな姿が画像で現れます。きちんと一段一段真っすぐに重ねることで安定感が増すのだと想像できます。いずれにしても職人芸の一つと言えるでしょう。

職人芸と呼べる素晴らしい技はスポーツ界にも無数にある訳ですが、昨シーズン大活躍したプロ野球の村上宗隆選手(ヤクルト)もプロならではの一級のパフォーマンスを披露した一人でした。バッティングフォームは彼の特徴的な点と他のスラッガーにも共通する点、それそれで優れた点があるのであります。テレビでみてすぐに気づくのは、上体がぶれない、真っすぐな姿勢がきちんと保たれての力強いスイング動作です。大谷翔平選手もそうですが、腰から頭頂部(頭のてっぺん)まで焼き鳥の串が通るように、まるで一本の棒が入っているように見られます。

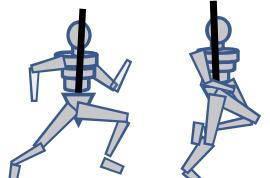


20年前からスポーツトレーニングの場面では、「軸をつくる」や「体幹部を鍛える」という表現で、この動作中もぐらつかない安定した姿勢が重要視されてきました。走る、跳ぶ、持ち上げる、等は地面に力を加え、その反発でエネルギーを貰い動作が起こりますが、その際に上体がぐらついたり、腰部・腹部で折れたりすれば好ましい方向に、期待する速度も距離も得られません。投げる、蹴る、打つ、振り下ろす、振り回すなどの動作も、地面に接する足部を支えにして、しっかりした上体があって初めて物体の速さや力として現れます。空中で回転する(スケートのスピiningのように)などはその回りやすさばかりでなく、美しさにも影響します。ぐらつく上体は“お荷物”となってしまいます。

そこで体幹を鍛えよう、ということでプランク(plank=厚板)と呼ばれるトレーニング法をよく目にします。大切ですし効果的です。でも、もしかしたら普段の姿勢に気をつける、顎を引いて背筋をしっかりと伸ばし、胸を張って真っすぐな姿勢で生活する方が、一日全体の時間の過ごし方を考えればより“お得”に鍛えられる気がしませんか？登下校中、授業中、校内での移動、座っている時、歩いているとき、ちょっと自分の姿勢に注意を向けてみることを、是非お勧めします。頭から上に引っ張られ、自分の背が2cmばかり高くなる意識で背筋を伸ばし、“荷崩れ”を起こさない姿勢は、きっと運動パフォーマンスを向上させてくれるはずです。



さて、一步進めて考えてみましょう。あなたの行う競技やスポーツ種目に好みの姿勢とは？また、良い動きとはどんな動きのことでしょう？

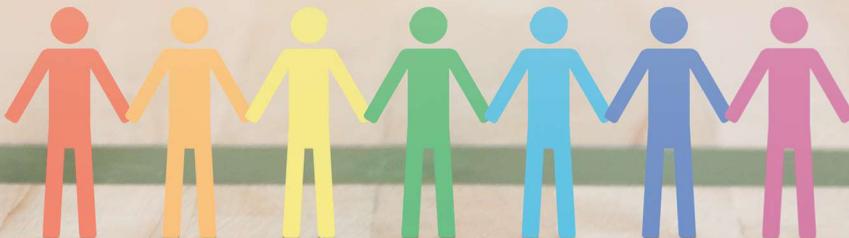


ミニ・スポーツトレーニング理論
南陽市民体育館 館長 堀江昭浩

賛助会員の皆様へ

令和4年度は、企業・法人10社から多大なるご協力を頂きました。誠にありがとうございます。ご協力いただきました浄財は、スポーツ協会特別会計に計上させていただき、「市民一人一人スポーツ」の推進、競技力・青少年スポーツ強化のため、各団体を通して支出させていただきました。

生涯スポーツ振興事業費として配分した団体は、バレーボール連盟・卓球協会の2団体、競技力・青少年スポーツ強化事業費として配分した団体は、野球連盟・クレー射撃協会・ゲートボール協会・剣道連盟・サッカー連盟・グラウンドゴルフ協会・トランポリン協会・柔道連盟の8団体へ充当させて頂きました。今後とも、スポーツ協会の目的遂行に向け、加盟団体とともに努力して参りますので、ご協力よろしくお願い致します。



令和4年度
賛助金・広告芳名者(10社)

(株)川井スポーツ／(有)本田保険事務所／社会医療法人 公徳会／(株)睦興業／
マルゼンスポーツ／宮内印刷／スナック ディープ(エンジェルグループ)／
加藤組(株)／カレーやばんた／渡忠商店(株)

<p>川井スポーツ 品質と信頼をほこる 〒990-0042 山形市七日町二丁目7-21 TEL 023(622)8528 FAX 023(633)3727 http://www.kawai-sports.com</p> <p>SHOES BANK 500</p> <p>インターネットより 川井スポーツ クリック</p>	<p>東京海上 TOKIO MARINE NICHIDO 日動火災</p> <p>有限会社 本田保険事務所</p> <p>代表取締役社長 本田 義則 〒999-2262 山形県南陽市若狭郷屋508-9 TEL 0238-50-0246(代表) FAX 0238-50-0247</p>
<p>人のやさしさ、確かな技術</p> <p>社会医療法人 公徳会</p> <p>公徳会グループは、地域に根ざした健康と医療のトータルケアを目指します。</p>	<p>●総合建材センター</p> <p>MUTUMI KOGYO CO.,LTD.</p>
<p>スポーツ用品全般・体育器具・施設</p> <p>マルゼンスポーツ</p> <p>●宮内店 南陽高校通り TEL 47-2362 ●赤湯店 赤湯中学校前 TEL 43-3477</p>	<p>株式会社 睦興業</p> <p>〒999-2232 山形県南陽市三間通24の4 TEL 0238(43)3134・(43)2155 FAX 0238(40)3876</p>
<p>Angel Group エンジェルグループ 代表 佐藤文昭 Lasting Peace Grace Deep</p> <p>ラスティングピース グレース ディープ</p> <p>ラスティングピース:南陽市赤湯720 ブレイタウン1F TEL (0238) 40-3947 グレース:南陽市赤湯472-3 明月館ビル2F TEL (0238) 43-4211 ディープ:南陽市赤湯417-13 Sビル 2F TEL (0238) 49-8181</p>	<p>宮内印刷 </p> <p>PRINT WEB DESIGN PLANNING</p> <p>南陽市スポーツ協会HP</p> <p>各種イベントの案内や過去の スポーツ南陽をご覧いただけます。</p>

編集後記

寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。
新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、約3年。収束にはもうしばらく時間がかかりそうですが、当協会においては、様々な対策を考えながらではありますか、少しずつ本来の姿に戻りつつあります。

これからも市民の皆さんにスポーツを身近に感じ、関心を持っていただけのような運営を心がけていきたいと思います。合わせて広報誌でも様々な情報を提供できるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

