

# スポーツ南陽 2023.9



## Contents

- P2 【特集】殿岡稟太郎選手インタビュー
- P3 イベント案内
- P4 会長挨拶・館長コラム

一般社団法人 南陽市スポーツ協会

「スポーツ南陽」の電子データを南陽市民体育館  
ホームページに掲載しております。

<http://www.nanyo-taikyo.com/>





# イベントのご案内

## ウォーキングイベント 『ウォーキング・デイ』

- 集合時間▶午前8:45 出発▶午前9:00
- 終了解散▶Aコース午前10:00 Bコース午前11:00
- 募集期間▶令和5年9月25日(月)午前9:00から10月16日(月)午後5:00まで
- 申込方法▶下記いずれかの方法でお申し込みください。

① 南陽市民体育館窓口またはお電話へ49-2600での申込  
受付にて、氏名・年齢・電話番号・参加希望コースをお伝えください。



10.28(土)  
参加無料  
定員各30名

専用申込フォームでの申込  
こちらのQRコードから→  
必要事項をご入力ください。

### A 「誰でもぶらっと」 コース

### STROLL HIKE ストロール・ハイク

距離 約3km 最大高低差 30.0m  
コース概要：市民体育館発着→(有)山形マルティ  
→四季南陽→ハイジアフルーツライン  
所要時間：約40分～50分  
参加条件：小学4年生以上（市外の方も参加可）  
大人（保護者）同伴の場合、年齢不問

### B 「坂のぼりに挑戦」コース

### UP-HILL HIKE アップヒル・ハイク

距離 約6km 最大高低差 163.0m  
コース概要：市民体育館発着→烏帽子山→  
薬師寺→秋葉山・大沢山→上野地区  
所要時間：約90分～100分  
参加条件：高校生以上（市外の方も参加可）  
大人（保護者）同伴の場合、年齢不問  
※秋葉山内の階段や急斜面、非整地面も歩きますので、体力に自信がある方

11.2(木)  
参加無料  
定員30名

## スポーツ医科学部講演会 『仕事の疲れを癒す運動とストレッチ』 (体幹と自律神経のためのエクササイズ)



- 講師▶伊藤 利春 氏（みつば治療院・整骨院 院長）
- 参加対象▶成人（市外の方も参加可）
- 申込期間▶9月25日(月)午前9:00～10月26日(木)午後5:00まで（定員になり次第終了となります。）
- 申込方法▶下記いずれかの方法でお申し込みください。

① 南陽市民体育館窓口またはお電話へ49-2600での申込  
受付にて、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

専用申込フォームでの申込  
こちらのQRコードから→  
必要事項をご入力ください。

- 服装等▶①動きやすい服装 ②バスタオル2枚 ③水分補給用ドリンク ④ヨガマット（貸出あり）

## 市民体育館フェスティバル 『ダンスエアロ体験会』

- 時 間▶午前10:00～午前11:30
- 場 所▶南陽市民体育館 サブアリーナ
- 内 容▶エアロビクスをもっと楽しく♪もっとスタイルッシュに！エアロビクスにヒップホップ・ラテンなどのストリートダンス系の要素が入った有酸素運動をメインとしたエクササイズです。音楽を楽しみながら体を動かして脂肪燃焼を促します。

- 講師▶成田 雪華（なりたゆか）氏  
・JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)認定インストラクター（エアロビクス）  
・ラディカルフィットネス MEGADANZ（メガダンス）オフィシャルトレーナー
- 参加対象▶中学生以上（市外の方も参加可）
- 申込期間▶9月25日(月)午前9:00～10月26日(木)午後5:00まで（定員になり次第終了となります。）
- 申込方法▶下記いずれかの方法でお申し込みください。

① 南陽市民体育館窓口またはお電話へ49-2600での申込  
受付にて、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

専用申込フォームでの申込  
こちらのQRコードから→  
必要事項をご入力ください。

- 服装等▶①動きやすい服装 ②内履き（運動用シューズ） ③水分補給用ドリンク

11.3(金・祝)  
参加無料  
定員40名



## 和田 廣 前会長『生涯スポーツ功労者受賞祝賀会』の開催

当協会の会長を十二年間努めていただきました和田前会長のご功績に対し、総会と同日の五月十四日に開催させて頂きました。当日は、和田前会長ご夫

う事で、5月の総会にてご承認を頂き、新しい役員体制をもちまして、実質的な事業のスタートを切らせていただきました。今後任期の2年間、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



妻よりご参加いただき、協会会員はもとより、市役所、県スポーツ協会、県バスケットボール協会、東南置賜地区スポーツ協会の関係者など、多数の皆様よりご出席を賜り、大変有意義な祝賀会となつた事に心より感謝致しております。

## 学校部活動の地域移行問題への取り組み

今年度のスポーツ協会活動の重要な課題の一つに、「学校部活動の地域移行問題」への対応と受け皿体制づくりと言ふものがあります。実際には、昨年度より会議による話し合いは持たれて参りましたが、今年度はそれらの内容を如何に現実的なものにしていくのか。また、一番の対象となる中学生、そのご父兄の方々、教員の方々、そして我々スポーツ協会のそれぞれの団体に対して、どのようにして理解を求めていくのか。それらの内容、あるいは進捗状況を市民の皆様にもお伝えしていくかなければならぬと考へています。

今年度は、「コロナ禍」という「匂いの中」から「解放」され、のびのびと活動を展開できる環境が戻ってきました。市民の皆様の健康増進、競技団体・選手のレベルアップに、大いに知恵を出しながら事業を展開してまいりたいと思います。ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



- # 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

## 本番力

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）

## 館長コラム⑥

ミニ・スポーツ  
トレーニング理論

全国インターハイのテレビ中継では、沖縄中学校出身の殿岡選手が張りつめた表情と弾けるバネを披露してくれました。6月、その予選会である東北高校陸上競技大会で審判として働いてきました。高校生が緊張感を漂わせながら集中している、凛とした姿にはいつも好感を覚えます。

みなさんは、試合や競技会、コンテストの場では、練習の時とは少し違った感じを持ちませんか？いつもは気に留めない心臓の鼓動を自覚したり、じっとしていられないような気持の高まりを覚えたり、しきりにのどの渴きを感じたりする人もいるのではないでしょうか。練習のときと同じ内容、同じ頑張り具合でウォーミングアップを行い、競技に最適な心身の状態をつくりだす競技開始前。そして、競技になれば練習以上の速度や力、より正確な動きや絶妙のチームワークが發揮され、その競技ならではの素晴らしいパフォーマンスと、その一瞬や試合後のガツポーズに辿り着くことは経験していることでしょう。

トレーニングは、自分の心・技・体を、時間をかけてその競技に最適化していく過程になるわけですが、練習の現場ではそのどれもが簡単に獲得できるわけではありません。（できるのであれば練習の必要はありません。）また、できない今まで少し不安を抱えながら試合に臨まざるを得ないときもあるはずです。ですが、練習では発揮できない力や成功しない技・プレーが、試合になると可能になることは少なくありません。本番だからこそ発揮される力があるのです。

「練習でできないことは試合でできるはずがない」は選手や指導者がトレーニングに向かう姿勢を適切に言い当ててはおりますが、「この段階で、これが、ここまでできていれば試合ではできる」も嘘ではなく、その見極めに長けている指導者の方も大勢います。競技・試合という場が我々にもたらす緊張や興奮は、多くの場合、普段はできないことも可能にしてくれる力を持つのです。

試合・本番に強くなる、いつも以上の力を発揮するには、どんなことが必要なのでしょうか。

- ① 自分の技や戦術の根本となる基本、最も重要な“核” “Key” をしっかりと身につけていくこと
- ② 関係するメンバー全員が、やりたい戦術をきちんと共有・理解していること
- ③ 求める動きや技の“感じ”や“リズム” “イメージ”を描けること
- ④ 試合に関連する種々の行動(移動、挨拶、陣地・控所環境、補助員、招集手続き、時間管理…等々)をストレスと感じないこと
- ⑤ 最適な興奮レベルを維持できること
- ⑥ 最高のパフォーマンスを実現するんだ！と一定の期間、信じ続ける日々があること
- ⑦ 「できる」「勝てる」「絶対に負けない！」という強い気持ちを競技最後まで持ち続けること

などがあげられると、私は考えます。試合・競技の積み重ねを通して、どきどきを感じ取りながら、積極的に本番力を発揮する方法を学んでいくことも、競技選手（アスリート）の楽しみの一つと思われます。