

スポーツ南陽

2024.1



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。



旧年中の様々な事業に対してご参加頂きました皆様、又、ご指導、ご協力を頂きました関係団体の方々に対し心より御礼と感謝を申し上げます。

2024年が幕を開けました。今年は何んな年になるのでしょうか？ みなさんはどんな年にしたいのですか？

私たちの心の中には、「ポジティブ思考」（安心感、楽しみ、期待感、希望、挑戦、達成、安定）と、それとは反対に、「ネガティブ思考」（不安、無欲感、焦燥感、焦り、苛立ち、諦め、苦しみ）が混同しています。どうせなら、明るく、楽しく、前向きに「ポジティブ思考」で暮らしたい、生きていきたいと誰しもが思っていると思いますが、中々そうもいかないのが現実です。どこかで「ネガティブ」な状態に陥ってしまう事もあるものです。

そこで、「スポーツ」を生活の一部に取り入れてみて下さい。

仲間ができます。共通話題の会話ができます。達成感を味わえます。喜びや嬉しさを感じ取ることができます。体調が整えられます。目標が生まれます。心身共に健康に結びつきます。

今やスポーツは、単なる「娯楽」や「趣味」、選ばれた人達による「特別な競技」とかという考え方ではなく、私たちの健康を「育み」、「維持」していくための必要不可欠な行動であると認識しなくてはなりません。

「元氣な南陽市」を築くために、先ず市民が「健康で生き生きとした生活」を心がけていきたいものです。

今年も、「南陽市スポーツ協会」張り切って活動させて頂きます。宜しくお願ひ申し上げます。



会長 挨拶

一般社団法人南陽市スポーツ協会 会長 中村 和彦

事業報告

第67回

山形県縦断駅伝競走大会



第67回 山形県縦断駅伝競走大会が令和5年4月27日(木)～29日(土)、遊佐町月光橋から山形メディアタワー前の29区間307.0kmで開催されました。3日間とも最終区間で勝負が決まる、史上まれに見る大激戦を制した南陽・東置賜チームは、3日間の総合タイム16時間23分2秒で総合11連覇を果たしました。

第24回

南陽さわやかワインマラソン大会



令和5年10月9日(月・祝) 第24回南陽さわやかワインマラソン大会が開催されました。北は北海道、南は福岡と全国各地のランナー約900名の参加者が、中央花公園をスタートし赤湯温泉街～宮内方面～秋葉フルーツラインを駆け抜けました。会場内ではワインや芋煮、ぶどうの振る舞いや地元飲食店の出店もあり賑わいました。また、ゲストランナーに吉田香織選手、ニューイヤースタイルに出場したNDソフトアスリートクラブにも招待チームとして出走いただきました。当日はあいにくの雨でしたが数々の新記録が生まれました。

令和5年11月3日(金・祝) 市民体育館フェスティバル『ダンスエアロ体験会』を開催しました。スポーツ教室でも人気のエアロをもっと楽しく♪スタイリッシュに！講師に成田雪華先生をお迎えして、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。参加者からは、「流行りの曲に合わせて体を動かすことが出来てとても楽しかった。」「気持ちよく汗がかけた。」との声が寄せられました。

脳と体を元気にする！



楽しい運動法

令和5年8月28日(月)スポーツ医科学部主催講演会『脳と体を元気にする！楽しい運動法』を開催いたしました。鹿俣体育研究所(米沢市)鹿俣由美先生をお招きし、音楽に合わせた体操や大声で笑いながら挨拶を交わす運動を実践しました。参加者からは、「とても楽しく運動ができた。」「笑うことの大切さを実感した。」との感想が寄せられました。

ウォーキング・デイ



令和5年10月28日(土)、「ウォーキング・デイ」を昨年に引き続き開催いたしました。30名の方々にご参加いただき、秋の景観を楽しみながら歩くことができました。会話をしながら歩いたり、いつもと違うコースを歩いたりすることで、「ウォーキング」がさらに楽しく感じられたのではないかと思います。参加賞の赤湯温泉公衆浴場入浴券やリンゴの振る舞いも喜んでいただき、今回も笑顔あふれる楽しい「ウォーキング・デイ」でした。



ダンスエアロ体験会

令和5年度

第49回 南陽市体育祭総合開会式 兼 特別国民体育大会 第31回 山形県少年少女 スポーツ交流大会出場選手壮行式

走り方教室



令和5年9月18日(月・祝)から10月1日(日)に計5回の走り方教室を実施し、市内小学生と保護者を含め総勢41名の方々にご参加いただきました。南陽市陸上競技協会、NDソフトアスリートクラブ、南陽・東置賜地区代表選手にご協力いただき、基礎的な腕の振り方から専門的なペース配分の方法などをご指導いただきました。将来、山形県縦断駅伝や女子駅伝に南陽市代表として活躍する選手の輩出が期待される、充実した走り方教室となりました。



令和5年9月20日(水)市民体育館にて行われました。選手代表として陸上競技の殿岡稔太郎選手、西部バレースポーツ少年団の佐藤絢斗選手が決意表明をしました。



仕事の疲れを 癒す運動と ストレッチ

令和5年11月2日(木)みつば治療院・整骨院院長の伊藤利春先生をお招きし、スポーツ医科学部主催講演会『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)』を開催いたしました。

呼吸と血流の関係について学び、正しい呼吸やストレッチを実践しました。どんどん体の可動域が広がり癒された表情が見受けられました。参加者からは、「楽な呼吸法でリラックスできた。」「耳や目をほぐすことで肩の力が抜けて気持ち良かった。」との感想が寄せられました。

主な南陽市選手団の活躍

特別国民体育大会

【陸上競技】

少年男子A走り幅跳び4位入賞/記録7m2.5
殿岡 稔太郎選手(米沢中央高3年)

山形県少年少女スポーツ交流大会

【トランポリン競技】

男子個人優勝

中 学 渋谷 空詩(南陽市トランポリンスポーツ少年団)
低学年 高橋 和(南陽市トランポリンスポーツ少年団)

女子個人優勝

中 学 山田 夏愛(南陽市トランポリンスポーツ少年団)
高学年 渋谷 小春(南陽市トランポリンスポーツ少年団)

団体優勝

南陽市トランポリンスポーツ少年団(低学年男子/低学年女子/高学年女子)

男子シンクロナイズド優勝

中学生 渋谷 空詩・高橋 和(南陽市トランポリンスポーツ少年団)

女子シンクロナイズド優勝

低学年 村山 ことね・遠藤 加椰(南陽市トランポリンスポーツ少年団)

【ソフトテニス競技】

女子5・6年生の部優勝

大峯 心絆(南陽ソフトテニススポーツ少年団)

第39回山形県女子駅伝競走大会



令和5年11月19日(日)第39回山形県女子駅伝競走大会が開催されました。上山市本庄公民館前から山形メディアタワー前の5区間20.5kmで熱戦が繰り広げられました。今年の南陽・東置賜チームは中学1年生から高校1年生の新生チームとなり、若い選手の積極的な走りやチーム一丸となる粘り強い走りで襷を繋ぎ、目標の6位入賞を果たしました。応援ありがとうございました。

今後、ますますのご活躍を
心よりお祈り申し上げます

第63回山形県中学校総合体育大会

【陸上競技】

男子1年1500m 第2位 和田明真（赤湯中学校）

【ソフトテニス】

女子団体 第3位 宮内中学校

女子個人 第2位 榮 ひとみ・齋藤由梨亜（宮内中学校）

【ソフトボール】

女子団体 第3位 赤湯中学校

【卓球】

女子個人 第3位 片桐真祐美（沖郷中学校）

令和5年度 山形県中学校新人体育大会

【サッカー競技】

第1位 沖郷中学校

【柔道】

男子個人 55kg 第3位 寺山絢翔（沖郷中学校）

男子個人 73kg 第1位 瀧澤 謙（沖郷中学校）

女子個人 63kg 第3位 小林悠愛（沖郷中学校）

第76回山形県中学校陸上競技選手権大会

【陸上競技】

男子共通 走幅跳 第1位 佐藤幸成（赤湯中学校）

- # 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

落ち着いた心

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⑦

ミニ・スポーツ
トレーニング理論

前回のこのコーナーで、試合や競技会の本番でこそ発揮される力があることを書きました。練習での疲労から回復し、やる気に満ちて、すべきことにきちんと集中しながら、通常以上の出力が発揮されることで、試合本番ならではのパフォーマンスが達成されることを述べました。ところが、そうでもないこともあるようです。

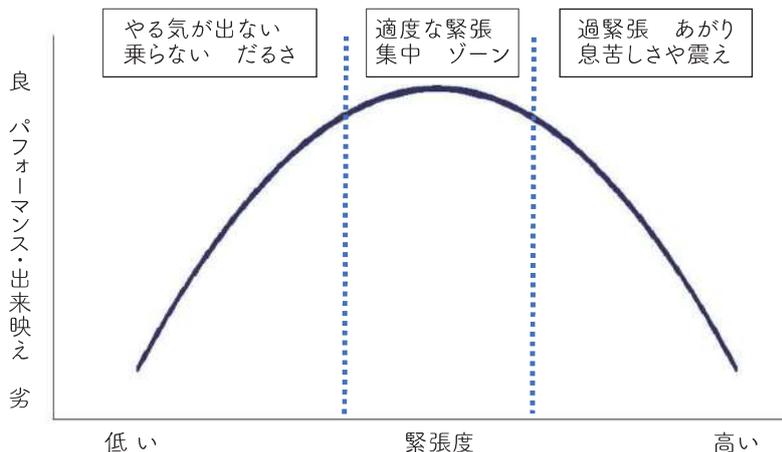
練習ではできていたのに、または普通だったらたやすくできるはずなのに、試合や大事なときこそ失敗してしまう、出せるはずの力が出し切れない。そんなもどかしいどころか、悔しくて仕方がない出来映えのときもあるはずです。

緊張し過ぎや“あがった”場合ですね、良くない結果を引き起こすのは、緊張度合いはその程度によりパフォーマンスの良・不良に影響します。適度な緊張は、集中力と出力を高め、習得した技術をねらい通りに発揮することになりますが、過度の緊張は全体の調和を欠き、ぎこちない動きや注意の欠如、思ってみない判断ミスなどの原因となります。

出来映え・結果の意識しすぎ、観客や周囲の人の目、過去の失敗経験、練習不足からの自信の無さ、などが不安という情動を引き起こし、さまざまな身体症状とともにパフォーマンス低下をもたらします。のどが渇く、脈拍が速くなる、手が震えるなど、自分ではどうにもならない体の症状は誰でも経験があるはずで

す。脈拍に代表されるような、自動的（自律的）に体を調節する働きは、自分の意志ではコントロールできません。体温や発汗、腸の働きなどもそうです。ところが、呼吸はどうでしょう。普段は無意識に呼吸をしていますが、意識して回数や時間をコントロールすることが可能です。この、生命維持に不可欠な機能を自分でコントロールすることで心身の調子を整える手法があります。代表的で多くに認められているのがヨーガですが、より簡略的に呼吸に集中して心と体の安定・平静を保つ方法もあります。

吸う	止める	吐く
鼻から おなかを膨らませて		口から ストローの先から細く息を吐き出すように おなかぺったんこになるイメージで吐き切る
3～10秒	2～3秒	「吸う」の2.倍の時間で
(例) 5つで吸う		10で吐き切る



【緊張度とパフォーマンスの関係】

呼吸を意識し整えることで、過ぎた緊張も落ち着き、適度に集中、かつリラックスできた状態に導くことができる確率が高くなります。少なくとも、呼吸に集中している間は不安やいろんなことへ注意を散らばらせることから解放されるはずで

す。試合やコンクール前だけでなく、大事な試験や面接を受ける際なども利用できる方法です。機会があったら試してみてください。

真っすぐな姿勢
静かな呼吸
落ち着いた心