

スポーツ南陽 2024.9



一般社団法人 南陽市スポーツ協会広報誌

「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。

contents

- 1 ムティソ選手オリンピック出場
- 2 会長挨拶／事業報告
- 3 南陽さわやかマラソン大会
- 4 医科学部講演会／館長コラム



NDソフトアスリートクラブ所属 アレクサンダームティソ選手 パリオリンピック男子マラソン ケニア代表 出場おめでとうございます！



ムティソ選手は、2015年に来日し、南陽市のNDソフトアスリートクラブに所属し活動しています。4月に開催されたロンドンマラソンで優勝を果たし、パリオリンピックに初出場しました！

アレクサンダームティソ選手のコメント

It was a great experience to interact with Olympians .
I try my best to represent my country again

オリンピック選手と交流できたのは素晴らしい経験でした。
また国を代表できるよう全力を尽くします。

Alexander

中学校部活動改革への

「ご理解」と「ご協力」をお願い致します

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



市スポーツ協会に対する市民の皆様のご支援に、心からお礼を申し上げます。

さて、市民の皆さんは、中学校の部活動において第一段階として、〈休日の部活動〉がなくなり、希望する人は〈地域活動〉に参加するようになることをご存じでしょうか？

令和5年度から令和7年度までの3年間を推進期間とし、令和8年度より極力地域移行を実施していく（諸々の事情で実施出来ないところは、早期実現に努力する）という、国の方針が打ち出されました。このことを受けまして、当市に於きましては「部活動改革検討委員会」を発足し、スポーツ協会、芸術・文化協会、スポーツ推進委員協議会、スポーツ少年団、中学校校長先生、小学校校長先生（代表）、中学校保護者代表の方々、スポーツアドバイザー、そして、教育長をはじめとする市役所関係部署の方々をメンバーに、協議を重ねている最中であります。（実行に移される事から、具体的な対応実施中）

この取り組みは、当初より多くの問題、課題が指摘されており、一筋縄ではいかない事はメンバー誰しもが強く思うところではありましたが、「出来ることから、一つずつ行動に移して行きましょう」と確認し合い、現在、市内の十団体ほどが、中学生の休日の地域活動の受け入れに向けて、具体的な準備に取り掛かって頂いているところです。（内、数団体は実際に活動を展開中）

今後、この方向で受入れ団体（個人も含む）の拡大を図っていかねばなりません。文化系部活動に対する受け皿をどうするか、中学生の多様な要望（市内中学校部活動にはない種目等）にどう応えていくのか等々、まだまだ多くのハードルが待ち構えています。

関係諸団体、あるいは個人で活動されている方々にご理解、ご協力をお願いするとは勿論、中学生、小学生の保護者の皆様そして広く市民の皆様にも、この取り組みについてご理解頂きます様お願いを致します。

事業報告

6.30日

第34回南陽市 スポーツ・レクリエーション大会

ウォーキングの部門をスポーツ協会が担当いたしました。

当日は、赤湯を中心に景色を楽しめるコースを巡り、給水所ではスイカのふるまいを行いました！景色や会話を楽しみながら、最後まで笑顔溢れるイベントとなりました。



5.18日

SOMPO ボールゲームフェスタin南陽

元女子プロ野球選手に加藤優さんをはじめ、日本を代表するトップ選手をお招きし、午前の部は親子でいろいろな運動を楽しむ「あそびバ!」、午後の部ではバレーボール・バスケットボール・サッカー・ソフトボールの4種の競技を体験する「キッズチャレンジ」が行われました！

講師のみなさんの教え方がとても素晴らしく、みなさんもとても楽しそうにされていました！



2024.10.14(スポーツの日)

第25回記念 南陽さわやかワインマラソン大会

ゲストチームの 来場選手が 決まりました!!

積水化学女子陸上競技部《セキスイフェアリーズ》から4名の選手の方にお越しただくことになりました!! 参加者のみなさんに大会を楽しんでいただけるよう、会場を盛り上げていただきます! (お越しいただく選手は現時点での予定となっております。選手のコンディションなどにより変更となる場合がありますのでご了承ください。)



ながさわひおり
長澤日桜里選手
(川西町出身)



さとうさやか
佐藤早也伽選手



くすりな
楠莉奈選手



やまもとゆま
山本有真選手

2024 コース略図



朝起きてすぐ動きたくなる カラダと脳のコンディショニング

自宅で出来る・続けられるカンタン体操

参加無料
定員30名

姿勢と呼吸の大切なハナシ

体幹を整える体操

いつもの食事を3倍！
美味しく食べる方法

10/23(水) 10:00 ~ 11:30

会場 南陽市民体育館 2F 武道場

対象 成人 (市外の方も参加可能)

持ち物 運動できる服装・水分補給ドリンク

申込み ①市民体育館窓口または
お電話0238-49-2600
受付にて、氏名・年齢・
電話番号をお伝えください。
②専用申込フォームでの申込
必要事項をご入力ください。



受付開始
9/24(土)
午前9:00より



みつば治療院・整骨院
院長 伊藤 利春 氏

〈厚生労働省認定国家資格〉 マッサージ、按摩、指圧師免許、
きゅう師免許、柔道整復師免許
その他資格JCCAベーシックトレーナー、
JCCAコアキッズ体操キッズコアコンディショニング、
JCCAコア(体幹)トレーニングセミナー受講

- # 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たいという皆さんへ

館長コラム⑩

ミニ・スポーツ
トレーニング理論

コンディショニング

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)

コンディショニング エクササイズ



先日、市内部活動改革に関連する指導者研修会に参加しました。その中で、体を正しく機能的に使える手法を学ぶ「コンディショニング」の実技研修がありました。「コンディショニング」は体の骨格や筋の特性と全体の構造を踏まえた様々な姿勢や動きを行うことで、体が本来行うことができる動きをより楽に、自分の持つ能力を最大限に発揮できるようにする各種運動です。同じ努力感で、より速く、強く、しなやかに、そしてより持続してスポーツ種目を行うことを可能にするもの、と改めて理解しました。競技力の向上に全精力を注ぐトップアスリートのより良いコンディショニングづくりを学ぶ方法から、一般のスポーツ選手・愛好家の体の調子の整え方、そして日常生活をより健康に快適に過ごせるよう体系化された内容とお聞きしました。

実際には、目を引かれるような斬新な動きはなく、すでにどこかで経験したことのある動きを正確に、順序良く、時間

をかけて、丁寧に行うことが主な内容でした。当然、体はほぐされ、心地よい脱力感とともに終えたわけですが、スポーツ種目で上達を目指す中学生は、これをどんなふうに取り入れるだろうか、と考えさせられました。クラブや部活動で行うスポーツとは明らかに異なります。「コンディショニング」により、筋が伸び、全身の可動域が広がり、バランス感覚が研かれたとしても、スポーツで得られる一般的な楽しさ(競い合い、できたという達成感、夢中になってボールに向かう没頭感、目いっぱい体を動かす解放感、力を出し尽くしたという満足感・・・など)は「コンディショニング」では得にくいものです。楽しさや、面白みを感じにくい「コンディショニング」を、中学生がパフォーマンス向上には必要なことと理解し、どれだけ意識して丁寧に、継続して実施できるかな?と少し首を傾けたところでした。

現在、様々な場面で行われている「ストレッチ」。ポプ・アンダーソン発案で、日本に紹介されて40年以上が経ち、あらゆるスポーツで導入され、似通ったポーズをルーティーンとしてこなす光景は全国共通となりました。その中で、実施中の呼吸方法、運動前(ウォーミングアップ時)と運動後(クーリングダウン時)のやり方の違い、より種目に特化した実施方法などを工夫しているチームや個人はその効果を最大限に活用できている一方で、表面的・形式的な実施により単なる休憩、またはおしゃべりタイムで終わっている人たちも少なくないようです。

ちょっとした一部に注意を払うと、他のところへも影響がおよびます。例えば、立っている時に、両足の足先を外側に向けたときと、内側に向けたときで、お尻から腰のあたりの感じ方はどう異なりますか?顔が下向きの時と、正面向きのときで背の姿勢はどう違うでしょう?

市の事業としても取り上げられている「コンディショニング」です。上手に取り入れれば、大きな効果も期待できることは間違いないでしょう。若いアスリートの方々には、何を、どんなねらいで、どうやって、という意識を持ちながら、その効果をパフォーマンス改善に活かせるような実施方法を習慣づけてほしいものです。

