

スポーツ南陽 2025.1



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。



第25回記念 南陽わかワインマラソン大会 10月14日(日)

今年第25回の記念大会として、ゲストチームにクイーンズ駅伝で2度の優勝を誇る実業団陸上の強豪「積水化学女子陸上競技部」のキャプテン長澤選手、佐藤選手、楠選手、山本選手と地元実業団チーム「NDソフトアスリートクラブ」のみなさんに大会を盛り上げていただきました。

全18種目に市内外から多くの参加があり、幅広い年代のみなさんがさわやかな秋晴れのもと南陽市内を駆け抜けました。

5年ぶりに実施したハーフマラソンでは赤湯・宮内の市街地を巡り、フルーツラインを走る、秋の南陽を満喫できるコースとなりました。

ハーフコース上には、エイドステーションを設け、商工会青年部による冷たいラーメンの振舞い、金山地区のみなさんによるりんご、ラ・フランスジュースの振舞い、他にもノンアルコールワインを提供し、記念大会にふさわしい賑わいのある大会となりました。





今年、乙巳年 「努力を重ね、 物事を安定させていく年」



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

皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、私も南陽市スポーツ協会に對しまして、ご協力とご理解を賜りまして心より厚くお礼を申し上げます。さて、今年度の十二月までの活動全般を振り返ってみますと、五月初めの林野火災による体育館の臨時休館というアクシデントに見舞われは致しましたが、年度当初に計画致しました事業は概ね盛會裏に実施することができましたし、予算執行につきましてもほぼ順調に経過している状況にあり、さまざまな方面に對し「ありがたい気持ち」で新年を迎えたいところであります。

特に、今年度は「中学校部活動改革」に對するスポーツ協会としての対応を具体的に示して行かなければならないという「使命」があり、その点では不安を抱えてのスタートではありましたが、思いの外それぞれの加盟団体の方々が積極的に、しかも前向きにご協力を得ることが出来ました。

現在、十数種目の団体の皆様からそれ

ぞれの方法を検討し中学生の環境整備に關わって頂いております。

そして、新たな課題が浮上した年でもありました。「市民体育館吊り天井改修工事の実施」の決定であります。市民体育館は、災害時に避難所となる施設でもあるため、法的諸要件を確実に満たすためには、大掛かりな工事が必要であるという事です。工事期間は令和7年4月より翌年3月までの丸一年間あります。市民体育館を日常で利用頂いている団体、個人の皆様への影響はもとより、体育館を使用しての大きなイベントや大会等の開催についても、十分に検討を行い、代替え施設の確保、イベントの開催方法、開催時期の検討など、ある意味「特別な年」になると考えられます。

そのような状況ではありますが、こういう時こそ斬新で奇抜なアイデアが生まれて、南陽市の新たなスポーツ環境が築かれるかもしれないと言ふ期待を大いに持ちながら、そこを指して協会を挙げて取り組んでいきたいと思ひます。

令和6年度 東北中学校体育大会

男子個人 73kg級 瀧澤 謙 (沖郷中学校)

女子個人 第5位 半田妃良莉・梅木咲紅詩 (宮内中学校)



市内中学生の活躍

第64回山形県中学校総合体育大会

ソフトボール
女子団体
第1位 沖郷中学校・宮内中学校
第3位 赤湯中学校

サッカー競技
第2位 沖郷中学校

バレーボール
ベスト8 赤湯中学校

陸上競技
男子団体 4×100mリレー
第7位 赤湯中学校
男子個人 200m
第7位 青野龍馬 (赤湯中学校)
女子個人 2・3年1500m
第6位 伊藤仁愛 (赤湯中学校)

柔道
男子個人 55kg級 寺山絢翔 (沖郷中学校)
第3位
男子個人 73kg級 瀧澤 謙 (沖郷中学校)
第3位
女子個人 63kg級 小林悠愛 (沖郷中学校)
第3位
女子個人 70kg級超 片倉心結 (南陽柔道)
第3位

ソフトテニス
女子個人 第5位 半田妃良莉・梅木咲紅詩 (宮内中学校)

令和6年度 東北中学校体育大会

男子個人 73kg級 瀧澤 謙 (沖郷中学校)
第2位

令和6年度 山形県中学校新人体育大会

県中新人南ブロック大会

軟式野球
第2位 赤湯中学校

卓球
女子個人 第3位 熊坂芽衣 (沖郷中学校)

柔道
女子個人 40kg級 青木夏渚 (沖郷中学校)
第4位
女子個人 70kg級超 片倉心結 (南陽柔道)
第3位

卓球
女子個人 ベスト8 熊坂芽衣 (沖郷中学校)

県中新人決勝大会

柔道
女子個人 70kg級超 片倉心結 (南陽柔道)
第3位

陸上競技

男子共通 200m 古山大智 (赤湯中学校)
第3位
男子共通 3000m 和田明真 (赤湯中学校)
第6位
男子共通 4×100m 赤湯中学校
第7位

第34回山形県中学校女子駅伝競走大会

第6位 赤湯中学校

第77回山形県中学校陸上競技選手権大会

男子共通 200m 古山大智 (赤湯中学校)
第3位
男子共通 3000m 和田明真 (赤湯中学校)
第6位
男子共通 4×100m 赤湯中学校
第7位

第1回スポーツ医科学部主催講演会 9月25日(水)

【腰痛予防・肩こり改善に役立つコンディショニング講座】を開催しました。講師にヤマガタアスリートラボの池田めぐみ先生とアシスタントに嶋貫梓先生をお迎えし、機能改善のためのエクササイズを行いました。参加者の皆さんから、「スッキリした〜。」「なんだか体が柔らかくなった!」との声が聞かれました。少しずつ継続して快適な生活を目指しましょう。



第2回スポーツ医科学部主催講演会 10月23日(水)

【朝起きてすぐ動きたくなくなるカラダと脳のコンディショニング】を開催しました。講師に米沢すみづつ治療院の伊藤利春先生をお迎えし、姿勢と呼吸の大切さやカンタンな肩・腕のコンディショニングと塩おにぎりを使って食事を美味しく感じる脳のコンディショニングなどをご指導いただきました。少しの意識改善で、痛みが軽減されたり、味覚が敏感になったりと参加者の皆さんも驚いている様子でした。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。



走り方教室

9月11日(水)~10月5日(土)

期間中、計6回にわたり走り方教室を実施し、市内小学生とその保護者を含め総勢50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の選手の皆様にご協力いただき、正しいフォームや走る楽しさ、呼吸法等、様々な内容をご指導いただきました。参加者からは「楽しかった」「もっと走りたい」等、将来が楽しみな感想が沢山寄せられました。



第50回南陽市体育祭総合開会式 兼 第78回国民スポーツ大会・第32回山形県少年少女スポーツ交流大会出場選手壮行式 9月19日(土)

選手代表として陸上競技の色摩修平選手、清心館道場スポーツ少年団の鈴木大和選手が決意表明をしました。

主な南陽市選手団の活躍

第78回国民スポーツ大会

軟式野球 成年男子第4位 公徳会佐藤病院

第32回山形県少年少女スポーツ交流大会

空手道競技

3年生男子個人組手優勝 木村映月(南陽市空手道スポーツ少年団)

トランポリン競技

団体優勝

南陽市トランポリンスポーツ少年団 (女子高学年/女子中学生)

シンクロナイズド優勝

高学年 高橋 和・安部晴翔 (南陽市トランポリンスポーツ少年団)
中学生 山田夏愛・阿部璃音 (南陽市トランポリンスポーツ少年団)

個人優勝

高学年男子 高橋 和 (南陽市トランポリンスポーツ少年団)
高学年女子 後藤芽依莉 (南陽市トランポリンスポーツ少年団)
中学生女子 渋谷小春 (南陽市トランポリンスポーツ少年団)

ソフトテニス競技

男子4年生以下の部優勝

布施湊都 (南陽ソフトテニススポーツ少年団)

男子5・6年生の部優勝

仁藤粹人・高山大翔 (南陽ソフトテニススポーツ少年団)



イベントのご案内

運動遊びプログラム



2025年 1月 25日 (土)

時間 ① 9:00~10:30 (受付開始8:30~)
② 11:00~12:30 (受付開始10:30~)

対象 市内小学1年生~6年生まで

持ち物 室内運動シューズ・動きやすい服装
着替え・タオル・飲み物

ヘキサスロンって?

走る・跳ぶ・投げるの運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることのできる「遊びプログラム」です。スポーツを経験したことなく運動が苦手な子どもでも楽しく、遊び感覚で走る・跳ぶ・投げるなど運動発達に必要な基本動作を身につけられるように開発された遊びプログラムです!

強化振興部指導者研修会

11月30日(土)

「ベップトーク講演会」を開催いたしました。ファミリー・カイロプラクティック院長小野弘志先生をお招きし、「アスリートの潜在能力を引き出す言葉の力」をテーマにスポーツ選手は勿論のこと、子育て世代、老若男女問わず取り入れることのできる相手を肯定しやる気を引き出す言葉のかけ方、励まし方をご教授いただきました。また先生の話が聞きたいとの声が沢山寄せられました。





南陽市民体育館 吊り天井改修工事のお知らせ

NEWS

南陽市民体育館は災害発生時の指定避難所となっており、この度耐震機能を強化するためメインアリーナ・サブアリーナの天井改修工事を行うこととなりました。工事期間中、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

利用できない期間

令和7年4月～令和8年3月

利用できない場所

メインアリーナ・サブアリーナ

※上記以外の武道場・研修室・エアロビフロア・トレーニングルームは通常通りご利用いただけます。

- # 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

館長コラム⑪

ミニ・スポーツ

トレーニング理論

競技スポーツに励む 高校生の皆さんへ 振り返り

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）

高校生競技者の一般的な特徴は、中学生時代とは異なり、自然成長による体格面（特に身長）での発達はやや緩やかとなり、種目特有の技術の安定と体力面の充実から、より高いレベルでの競技ができる段階を迎えます。その一方で、頑張った割に競技結果に結びつかず、意欲を失いやすくなることも少なくありません。部活動は生徒の自主的な活動と言われながら、最終的な決定権と責任は顧問に委ねられます。

今シーズンの成果はいかがでしたでしょうか？十分な活躍ができた、思い通りにいかない場面があった、結果以上に全力を発揮できた充実した時間を過ごせた…印象に残る数々の場面が思い起こせることでしょう。

スポーツでも区切りの時期に自身の活動を振り返り、成果と課題を整理して次の目標設定や練習実施計画に活かすことは大切です。どんな観点で、皆さんは自分の取組みを振り返りますか？試合での順位・記録、できるようになった技術、あるいは成功したプレー、などは客観的で最も分かりやすいものです。また、それを支える大きな役割を担う体力面（筋力、瞬発力、持久性、柔軟性等）も体力テストやコントロールテスト※の結果から、次のシーズンへ向けてトレーニングを考える際の重要な視点となり、励みにもなります。

トレーニングで直接的な向上を目指すわけではないけれど、パフォーマンスにも影響することとして精神面や生活行動面も見逃せません。日々のトレーニング活動における、意欲、集中力、粘り強さ、我慢、謙虚さ…などの姿勢。日常生活の中での、挨拶、返事、整理整頓、起床・就寝・食事・学習等の生活リズム、身だしなみ、聞く態度と言葉遣い、金銭管理、家族関係、友人関係…などの行動面。一見競技力とは無関係に思えることも、レベルが高くなればなるほど、競技者を形づくる要素のすべてがパフォーマンスには何らかの影響・意味を持つと思われます。工夫した時間の使い方や、失敗しても立ち向かう不撓不屈の精神性は強力な武器になりますし、互いを認め合い、励まし合う良好な友人関係の中でのトレーニングはかけがえのない時間となることでしょう。言われたこと全てに従順に従う“いい子”である必要はないわけですが、こんな行動のとれる人間でありたい、というなりたい自分に向かう姿勢はアスリートでなくとも高校生にとって大切なことだと思います。

一度、行動面と心の在り方も振り返ってみて下さい。積極的に自分から行動できた、仲間と協力できた、一人でもきちんと挨拶ができた、人の話をしっかり聞けるようになった、提出物の期限を守れた…。些細なことでも、できた、あるいはできるようになろうとした点はいくつかあるはず。成長したなあ、と実感できる点を、是非確認してみてください。社会的により好ましい行動を身につけ、楽しく前向きに進んでいくことが、トレーニングの質を高め、競技力向上に通じることを、大谷翔平選手の例をあげるまでもなく、多くのアスリートがその成長過程で示してくれています。

※コントロールテスト

競技種目パフォーマンスへの貢献度が高い体力要素を、技術面が大きく影響しない類似の運動を用いて測定すること。立五段跳、メディシンボール投げ、30mダッシュ、12分間走などが用いられ、広い意味では、遠投、30秒シュート、ベースランニング、ボールリフティング、ドリブル走等の簡単なスキルテストも含まれる。定期的に測定することでトレーニング経過の評価に役立てられる。



6月 東北高校陸上 7種競技 第3位
渡部向日葵さん（米沢興譲館高）と