

スポーツ南陽

Follow Us/
sports_nanyo



2025.9

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。

8月3日、石川県金沢市にて第11回全日本トランポリン競技ジュニア選手権大会が開催され、南陽ジュニアトランポリンクラブに所属する高橋和選手(漆山小学校5年)が高学年男子シンクロナイズド競技で見事優勝を飾りました!



南陽ジュニア
トランポリンクラブ
のどか
高橋 和 選手

高橋選手のコメント

自分より格上の選手ばかりで正直優勝できていませんでした。だからこそ失敗してもいいから思いっきりやろうと思えました。優勝できてびっくりしましたが、うれしかったし、頑張ってきてよかったです。来年の同大会が高学年として最後になるので、個人競技で優勝したいです!



全国大会優勝!



8月8日~10日に愛媛県宇和島市にて第50回全国高等学校トランポリン競技選手権大会が開催され、南陽ジュニアトランポリンクラブに所属する渋谷空詩選手(南陽高等学校1年)が特別賞である最高演技点賞を受賞しました!



南陽高等学校
そうた
渋谷 空詩 選手

渋谷選手のコメント

大会期間に入ってはじめてこそ緊張していましたが、仲の良いトランポリン仲間がいて話しているうちに緊張がほぐれました。競技中は練習よりも良い演技ができている実感があったので、賞が取れたと分かったときはうれしかったです。これからもケガに気を付けながら頑張っていきたいです!



最高演技点賞受賞!

第26回 南陽さわやかワインマラソン大会

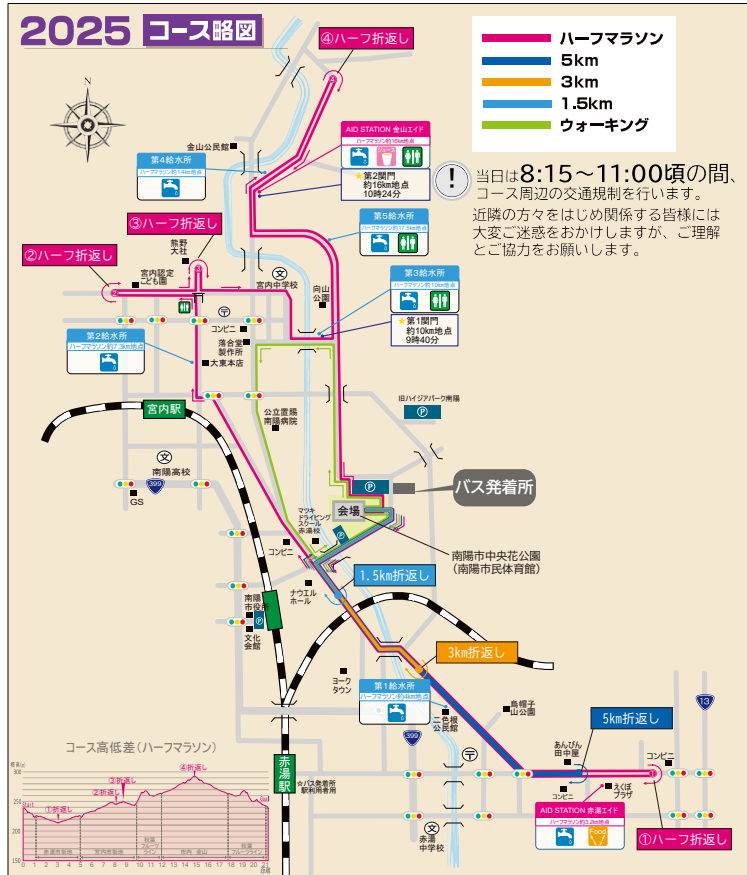
2025 **10.13** スポーツの日
MON

雨天
決行

AM 8:30 START!



2025 コース略図



今年も積水化学女子陸上競技部(セキスイフェアリーズ)にゲストとしてお願いいただくことになりました! (お越しいただく選手は大会ホームページにてお知らせいたします。)

北は北海道から南は九州まで全国各地より総勢1098名のエントリーがありました。沿道での応援お待ちしております!

Sekisui Fairies

招待チーム

NDソフトアスリートクラブ



南陽市ソフトボールクリニック 8.8(金)

南陽市・日本体育大学「体育・スポーツ振興に関する協定」事業、兼ねて南陽市中学校創立15周年記念事業として、日本体育大学女子ソフトボール部の監督、選手の皆さまをお招きして開催しました。

限られた時間の中で参加者は楽しく技術を学び、間近でデモンストレーションを見ることができ、実のある時間を過ごすことができました。



部活動改革の現状とこれから

南陽市部活動改革検討委員会事務局

南

南陽市部活動改革検討委員会は中学生の休日についてより好ましいスポーツ文化活動環境の提供を目指し、制度整備に取り組んでまいりました。(表「スポーツ協会加盟団体の地域スポーツクラブ活動状況参照」)

中学校では、部活動は任意加入制であることを改めて生徒・保護者へお伝えしておりますが、この度令和8年度4月から原則休日の部活動は行わないことが、各校校長先生を含む検討委員会にて合意形成されました。これからは休日の活動を希望する人は地域のスポーツ・文化芸術活動を選択して参加することになります。※

活動の場となる地域クラブについては、ダンスなど部のスポーツ種目にみられる民間での展開もありますが、多くはスポーツ協会加盟団体が関係する方々による地域貢献活動です。部活動改革検討委員会ではそうしたクラブ活動について一定の条件を満たすことで、国の事業を活用して指導謝金を支給しております。今後、国の事業が終了した後も、謝金対応ができる体制を全体で整備することが、質の高い活動・指導を保証することには欠かせないと考えられます。

本市も含めた現在の部活動改革状況や関連する情報等から想定できる体制として、地域において各種目活動を担う団体を統合した「クラブ」の創設が一つの例として考えられます。各種目の統合組織体として、参加する中学生から入会金と月毎の

会費をいただき、指導謝金を含めた各種目活動に共通して要する経費に充てていくことで、持続性のある活動場面を作り出せる可能性があります。入会金や月会費の適正額、市内中学生の参加見込み数、クラブ全体の連絡体制や経理管理のあり方など、多くの検討課題も想定され、そうした体制構築に向けたクラブ運営の在り方について、関係する方々で議論する必要も生じます。

スポーツ協会加盟団体の皆様には、種目指導体制の充実とともに、顧問教員への依存度を減らす大会運営方法の検討も必要となるのかもしれませんが、生徒の皆さんには、スポーツ文化活動に限らず、より有意義な休日を通じ、進路目標やその後に続く将来の生き方、社会とのつながり方など、思い描きながらも思い描きながら、より適切な行動を選択していかれることを期待いたします。

※下記については学校長が必要と認めたときは活動する場合もある。

- ①中体連主催の大会や吹奏楽コンクール出場のための休日
- ②中体連が主催する大会や吹奏楽コンクール前の一定期間(大会やコンクール前の4週前の休日)
- ③その他(大会やコンクール等を除く地域のイベント等)

表 スポーツ協会加盟団体の地域スポーツクラブ活動状況

種目	団体名	指導者	活動日	所属人数
1 陸上競技	南陽市陸上競技会	3名	3～4回/年	約20名
2 剣道	清心館道場スポーツ少年団	11名	2回/週 (不定期で追加あり)	20名
3 卓球	SHINE.NTC	5名	2回/週	19名
4 野球	南陽・置賜ゲンキーズU-14軟式野球	12名	1回/週 日曜	45名
5 サッカー	FC宮内2002	3名	不定期	22名
6 ソフトテニス	南陽ソフトテニス少年団	5名	5回/週 月・火・木・金 部活動終了後 土・日 いずれか	12名
7	赤湯STC	3名	3回/週 水・金・土(男子) 火・木・土(女子) 日(希望者)	28名
8 柔道	南陽柔道スポーツ少年団	7名	2回/週 木・土曜	16名
9 パレーボール	SNVECreation南陽西部VBC/VBSS	8名	4回/週 月・水・金 土or日	28名
10	ロンプロッサムズパレーボールクラブ	2名	4回/週 火・水・金 土or日	10名
11 カローリング	南陽市カローリング協会	5名	2回/月 第1・3土曜	0名

イベント告知 Event Announcement

参加費
無料

股関節まわりの コンディショニング

スクワットを極めていつまでも動ける体を作ろう!

開催日 2025.10.29 (水)
10:00~11:30

こんなお悩みはありませんか?

最近ちょっと・・・ 関節が痛む
疲れやすいと感じる 体力に自信がない

会場 市民体育館 研修室

対象 成人 (市外の方も参加可能)

持ち物 運動できる服装・うち履き
水分補給ドリンク

申込 ①市民体育館窓口または☎0238-49-2600
受付にて、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。
②専用申込フォームより(下記QRコード)
必要事項をご入力ください。
<https://forms.gle/B5aghf9vFf7taL7X7>



講師 みつば治療院・整骨院
院長 伊藤 利春 氏
資格 <厚生労働省認定国家資格>マッサージ、按摩、指圧師免許、
きょうろ師免許、柔道整復師免許
その他資格 JCCAパーソナルトレーナー、
JCCAコアキッズ体験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

申込受付開始
10/3 ⑨午前10時より



問合先 一般社団法人南陽市スポーツ協会事務局
☎0238-49-2600
主催 一般社団法人南陽市スポーツ協会スポーツ医科学部

一般社団法人南陽市スポーツ協会 強化振興部 指導者研修会
スーパーブレイントレーニング

SBT講演会

成功を掴むメンタルトレーニング

10/25 土 13:30開始 IN 南陽市民体育館
(受付開始 13:15~) 募集締切 10/10(金)17:00まで

参加料 無料
定員 30名
対象 部活動指導者 スポ少指導者
小中高等学校教員 これからスポーツ指導に携わる方
メンタルトレーニング・イメージトレーニングに興味のある方

講師 ファミリー・カイロプラクティック
院長 小野 弘志 先生
JADA認定SBT1級コーチ・SBTアスリートメンタルコーチ
一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師

潜在能力を引き出し 目標達成と自己成長を促す

問い合わせ 南陽市スポーツ協会 (南陽市民体育館内)
TEL 0238-49-2600

申込はこちら

新職員紹介



2024年
入職



予約調整や施設に関するお問い合わせのサポートを
させていただきます！

総務施設係
梶原 美里

好きなスポーツは「バレーボール」！

2025年
入職



今年から入職しました！利用者
のみなさんにスポーツの
楽しさを届けられるようにがんばります！

スポーツ振興係
金子 亜莉沙

好きなスポーツは「ソフトテニス」！

- # 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⑫

ミニ・スポーツ
トレーニング理論

石川祐希 「変化を恐れない」

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）

バレーボール日本代表チームのキャプテンである石川祐希選手がテレビ番組に取り上げられていました（NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」6月30日放送）。2024年パリオリンピックでも中心選手としてチームを牽引し、準決勝進出をかけてイタリアと対戦し激闘の末惜しくも敗れます。その後、自身を力不足ととらえ、以前から所属するイタリアのプロリーグで、より厳しく自分と向き合うようになります。

「根性を前面に出すのは違う。理論と技術をきっちり自分のものにした上で、最後に根性を出すのは理解するけれど、最初から気持ちの問題とか根性に答えを求めるのは間違っている。」との言葉がありました。競技力を向上させるために必要なことを考え、その方法を見極める努力をせずに、何となく頑張っただけではパフォーマンスが向上すると勘違いしている（と思われる）選手を見ることも少なくありません。

また、これまでやりなれた方法を敢えて変えてみる取り組みも紹介されていました。石川選手の場合はサーブの打ち方を変える試みでした。直接技能の向上を期待するよりも、新しいやり方への向き合い方自体が楽しみであり、いろんな意味でパフォーマンス全体に活きてくる、という意味の言葉があったと記憶しています。

これまでのやり方や技術ポイントなどに変化をつけることは勇気のいることなのでしょう。さしたる理由がなくとも慣れた方法に固執し、良かった状態のときの感覚を追う方が、安心できるのだと思います。うまくいかない、またはあと一歩前進したいときに、意識してこれまでのやり方を変えてみる石川選手の姿が映し出されていました。

いい能力を持っている、トレーニングの考え方や行い方を少し変えることで、大きな成長を予感させる選手でありながら、なかなかこれまでの習慣から抜け出せず、新たなやり方に挑戦できずにいる選手は少なくありません。私自身が現役選手時代に理解しきれなかったコーチの言葉・心境がよくわかるようになりました。

私は米沢市内高校の生徒を指導していますが、週に2～3回足を運ぶ経費を気にする以上に、変化を試みる、挑戦しようとする一歩に導ききれないもどかしさを抱えて帰路につくことが多くなりました。ここ数年特に感じます。折を見て石川選手の例を取り上げながら、再度理解を働きかけようか迷っております。

若者よ Step out of your comfort zone!

