

スポーツくじ



この大会はスポーツ振興くじ
助成を受けて開催されました



スポーツ南陽 2026.1



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26回 南陽さわやかワインマラソン大会 10月13日月祝

令和7年10月13日（月・祝）第26回南陽さわやかワインマラソン大会が開催されました。昨年に引き続きクイーンズ駅伝で優勝経験のある女子陸上競技界の強豪チーム積水化学女子陸上競技部から、日本代表経験のある山本有真選手・木村友香選手・ト部蘭選手をお迎えし大会を盛り上げていただきました。また、地元南陽市の実業団チームNDソフトアスリートクラブの選手にも招待チームとしてハーフマラソンにご参加いただき、参加者を励ましていただきました。全18種目に市内外から約1,100名の参加を頂き、南陽市内の名所をまわるコースをさわやかに走り抜け、秋の南陽を満喫していただきました。

当日は雨も心配されましたが、無事に大会を終えることができました。

参加者、関係者、応援や交通規制にご協力いただいた皆様へ心より感謝申し上げます。



協会設立60周年に向かって！

新年あけましておめでとうございます。

本年も、南陽市スポーツ協会をよろしくお願いいたします。

今年は「午年」に当たりますが、より正確には「丙午」の年に当たります。（60年に1回巡ってくる）

この「丙午の年」という言葉には、あまりいい印象を持たれない方が多いと思いますが、それは過去の時代背景とともに言い伝えられた「迷信」と言うことであり、本来の持つ意味としては、「太陽」「明るさ」「エネルギー」を表し、「午」は独立心が強く、人を助けられる存在として、「丙午」の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる年」と言うのが本来の意味であると言われています。

私ども南陽市スポーツ協会は、令和9年度に、市制施行60周年とともに設立60周年を迎えることになります。10年刻みの節目として、市内外にインパクトのある事業を計画、実行致してまいりたいと考えております。今年（次年度）はそこに向けての土台作りの年にもなりますので、「丙午」の勢いにあやかっけてエネルギーに活動を展開し、市民の皆様の健康づくりと元気な南陽市（まち）づくりに努めてまいりたいと思います。

どうか市民の皆様の温かいご協力、宜しくお願い申し上げます。

4月からは、メインアリーナが使用再開となりますので存分に活用頂きたいと思っております。

一般社団法人南陽市スポーツ協会

会長 中村和彦



「南陽スポーツ文化クラブ」構想と関連する課題や疑問点について

部活動については、以前からの任意加入制であることに加え、令和8年度から休日には原則行わないことになりました。その中で休日にもスポーツに親しみたい、技能の向上を図りたいという要望に応えるため、各種目団体の皆様を中心に地域クラブを設立、中学生へ活動機会を提供していただいております。国の事業（地域スポーツクラブ活動体制整備事業）を活用して、規約の整備、指導者育成、指導謝金支出などを主内容とし、安全を保障し、効果的に技能向上を図る適切な指導を実施していただいております。

次年度はこの体制を持続するために、地域において各種目活動を担う団体を統合した「南陽スポーツ文化クラブ」の創設を目指しております。各種目クラブ（剣道、柔道、サッカー、陸上…等）をそれぞれの活動は維持しながら、全体の事務局に参加者（中学生）から入会金と月毎の会費を納入いただき、指導謝金や保険などの各種目活動に共通して必要な経費に充てていく仕組みです。

このことについて、スポーツ協会の理事会や検討委員会が出された課題やポイントとなる点について事務局としての考えをお示しします。

個人が主宰する種目クラブ

個人が活動したい中学生を集めて活動することは、妨げられませんが、指導者謝金や活動場所の確保等、従来の部活動では対応不要であった課題が生じます。また、今後も継続する生徒数減は、特にチームスポーツにおいては十分な参加人数の確保が困難になるかもしれません。比較的人口が多く、施設にも恵まれた地域は別として、誰でも好みに応じて無理なく活動できる場としては、種目クラブを統合した形態が多くの子の生徒の希望に応えられると考えます。

部顧問とクラブ指導者の関係

平日の部活動担当顧問と休日のクラブ指導者で活動の仕方や指導方法の違いが生じることも考えられます。個人指導のやりやすさは損なわれますが、複数の指導者が考えを交わして最適解を探っていくという点では、より好ましい指導と活動に通じるものと思われれます。両者とも、中学生という発育段階の特徴を踏まえたうえで、活動のねらい、技能や体力向上の手段方法の選択などについて専門的に意見を交換できる共通言語が不可欠となります。

謝金受領

これまでの事業の中では、

指導者の中には仕事の関係で謝金を受け取れない立場の方もおられました。職場への説明を経て受け取れるようになった例もあります。職種で事情が異なるとは思われますが、職場からの理解を得る手続きはそれぞれで必要です。

活動日数

土・日、いずれかの活動では不十分という心配もあるようですが、検討委員会が目指すクラブは、参加者の心身の健康面の保証とより長期的にその種目に親しんでもらいたいという観点から、「部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン」を順守する方向にあります。中学校の取り決めによる中体連の大会前など十分な練習を積まない安全面が確保できない場合などは別途考慮することも含まれます。ガイドラインで示す原則はこれまでの実態を踏まえた医学的見地に基づいた指針であることは無視できません。土・日両日に渡っての活動や朝から夕方までなどの長時間に及ぶ活動がその後の種目選択や活動にどう影響しているかをこれまでの例から学ばせたいと考えます。

施設の使用

活動に必要な施設について

では、休日の部活動がなくなる分、学校施設の活用が見込まれます。検討委員会の事業ということで、クラブ加入の団体を優先した調整になるものと思われれます。

経済的負担

毎月支払う会費が家庭の負担になることは避けられません。しかし、スポーツに限らずピアノや書道、英会話といった習い事では活動の対価の支払いは自然なことです。民間のダンススタジオやスイミングスクールなども同様です。指導に当たる方に相応の謝金を支払うことで、より質の高い適切な指導が受けられることが期待できるものと思われれます。

なお、上述した地域クラブ南陽スポーツ文化クラブを展開するにあたっては、現時点で以下のような点が課題として上げられます。

- ①一定数の参加者が確保できること
- ②各種目が参加者のニーズに応じた質の高い指導体制を提供できること（認定研修会等）
- ③活動場所の確保と移動手段を改善できること
- ④クラブ参加生徒と部活動のみの生徒が混在する中でのより好ましい大会参加のあり方（中体連大会等）

事業報告

走り方教室

9月25日(木)～10月4日(土)

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のご協力のもと、市内小学生と保護者、総勢56名の方々にご参加いただきました。今年度は「参加したい日のみ参加」形式にしたことにより、昨年度より参加者が増えました。体幹トレーニング・走るための基礎や呼吸法を楽しく学び、参加者同士教え合ったり等の交流も沢山みられました。「楽しく参加できた」「もっとやりたい！」等、やる気に満ち溢れた感想が沢山寄せられました。



第51回南陽市体育祭総合開会式 兼 第79回国民スポーツ大会 第33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18日(木)

今年度はシェルターなんようホールにて開催し、選手代表として佐藤病院の樋口真大選手、トランポリンスポーツ少年団の松田莉乃選手が決意表明をしました。

主な南陽市選手団の活躍

第33回山形県少年少女スポーツ交流大会

サッカー競技 少年の部 Cブロック優勝 南陽FC

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)

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)
中学生女子 松田莉乃
(南陽市トランポリンスポーツ少年団)

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)



市民体育館フェスティバル『青空バレトン』 11月1日(日)

スポーツ教室でも人気のバレトンを青空の下で行う予定でしたが、天候不良により、サブアリーナでの開催になりました。バレトンとはフィットネス、バレエ、ヨガの3つの動きを合わせたエクササイズです。スポーツ教室でも3つの教室をお持ちの荒木友子先生を講師にお迎えし、先生の明るい掛け声や音楽に合わせた全身運動で参加者からも、「たくさん汗をかけてスッキリした」「もっとつづきたい！」などの声が寄せられました。バレトンはスポーツ教室でも行っておりますので、是非ご参加ください！

第1回スポーツ医科学部主催講演会

9月12日(金)

【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。参加者の皆様から、「首筋も伸びたような気がします。」「自分の身体を知る機会になって良かった。」「継続して取り組みたいと思います。」といった前向きな感想を多数いただきました。具体的な実践方法を学べて、日々の生活の質の向上に役立つ講座となりました。



SBT(スーパーブレイントレーニング)講演会

10月25日(日)

強化振興部指導者研修会「SBT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、「『本番』で持っている力を発揮するために必要なメンタル力は？」をテーマにカームダウンやスタータートレーニング等の実践イメージトレーニングを含め、本番力を高めるための方法や自らを奮い立たせる方法等ご教授いただきました。トレーニング効果を实际体験することができた、感動して奮い立ったとの声が沢山寄せられました。



第2回スポーツ医科学部主催講演会

10月29日(水)

【股関節まわりのコンディショニング】を開催しました。講師に米沢市みつば治療院の伊藤利春先生をお迎えし、「スクワットを極めて動ける体づくり」のご指導をいただきました。股関節の重要性や正しい動き、舌の運動との関係性について学びました。参加者の皆様は、ご自身の体と照らし合わせながら、スクワットやふくらはぎの運動など、熱心に取り組まれました。いつまでも元気でいたいという熱意が感じられ、改めて健康支援の重要性を認識しました。





市内中学生の活躍

第65回山形県中学校総合体育大会

柔道

女子個人 70 kg級
第3位 淀野朱里(赤湯中学校)

令和7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

ソフトボール

女子団体

優勝 赤湯・沖郷・宮内中学校

柔道

女子個人 40 kg級
第3位 青木夏渚(沖郷中学校)
女子個人 48 kg級
第3位 高橋麗愛(沖郷中学校)

第35回山形県中学校女子駅伝競走大会

第6位 赤湯中学校 伊藤深礼

第78回山形県中学校陸上競技選手権大会

陸上競技

男子共通

400 m 第7位 戸田芽来(沖郷中学校)

3000 m 第4位 青木 想(赤湯中学校)

110 m H 第5位 戸田芽来(沖郷中学校)

砲丸投 第1位 小松尚吾(赤湯中学校)

第3位 高橋 湊(赤湯中学校)

女子共通

800 m 第6位 伊藤深礼(赤湯中学校)

1500 m 第7位 伊藤深礼(赤湯中学校)

走高跳 第4位 遠藤花歩(宮内中学校)

走幅跳 第8位 山口莉苺愛(宮内中学校)

館長コラム⑫

ミニ・スポーツ トレーニング理論

- # 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

情緒

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)

「練習は試合のように、試合は練習のように」。トレーニング現場でよく使われる言葉です。練習時には試合の時のつもりで十分な緊張感と集中力で取り組みなさい。また試合のときは練習のつもりぐらいでリラックスした気持ちで臨みなさい、ということかと思えます。試合時と練習時では何が違うのでしょうか。試合時は「勝負だ!」「やるぞっ!」という期待感に満ちた意欲、「勝つぞ!」という強い意志と競争心、そうした練習時とは違う気持ちが出てきます。応援や先生からの励ましの言葉に自信が湧き上がることは誰もが経験します。そうした感情を伴う気持ちや心の状況は情緒と呼ばれ、情緒面がパフォーマンスに及ぼす影響も見逃せません。

競技とは直接関係しないことが情緒面を通して競技活動に影響することもあります。例えば、憧れの選手から指導してもらえる、あの先生から見てほしい、先輩や仲間と一緒にいたい、こんな素晴らしいスタジアムでプレーができる、気になる女の子の近くに少しでも…そんな、直接技能・体力に関係しない要素が活動の原動力となることも。そしてそうした心地いい気持ち、本人にとって好ましい情緒のもとで活動したことは、より学習効果が高くなるとも考えられます。好きな先生の科目は成績が良くなる、ということはないですか?大人の社会では、言うことは正しいし仕事もできるのだけれど、あの人と一緒に仕事は楽しくない、という逆のパターンもあるようです。

同じ活動するなら気持ちよく、心地よく。嫌々練習しても覚えにくい、定着しにくいのは多くの高校生を目にしてきて確かなことと思えます。新しいシューズにワクワクする、ユニフォームを着ると気が引き締まる、好みの音楽を聴いて気持ちが高揚する、そんな瞬間を生み出す工夫やちょっとした手間は、寒く厳しい冬季間の練習には大切なことと思えます。

先日ニューイヤー駅伝に出場したNDソフトアスリートクラブの渡邊清紘監督に選手寮「コ・レール」の食事について話をお聞きする機会がありました。スポーツには適切な食事が欠かせませんし、基本的な栄養条件は満たす必要性は当然としながらも、「心が満たされればいいのかなあ」と。クールな表情から発せられた温かい言葉になるほどと感心させられました。



2025.9月 TOKYO世界陸上
走り高跳び決勝進出、瀬古優斗選手、福岡博樹コーチと