



スポーツ南陽

2026.3

Follow Us!
@sports_nanyo



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。

南陽市スポーツ協会 新春講演会 2026.1.11

恒例の新春スポーツ講演会を1月11日に「ハレ晴れ」（旧 熊野大社 證誠殿）で開催し、南陽市内外のスポーツ団体や教育関係者の皆さん100人余りの方々に参加して頂きました。

講師にはパラグライディング競技におけるアクロバットとクロスカントリーレースの元女子世界チャンピオンにして数々の距離飛行世界記録を持つトップパイロットで現在はSIV*1などのスクールをフランスで開校している福岡聖子さんをお招きしました。

始めにパラグライディングの歴史やヨーロッパでのフライトなどを美しい動画を交えて紹介して頂いた後、福岡さんならではの経験とスポーツ心理学を活かしたトレーニングや指導法などについて解説して頂きました。



行スポーツ新春懇話会



随員員としてお越しいただいたランバージャック 競技世界チャンピオン 横山ジョーン氏

「パフォーマンスを出し切るコーチング」要旨

- ① 競技力の向上には、身体能力の向上の為にトレーニング以上にアスリート本人が明確な目標を持ち結果を分析していく事が大事。
- ② 指導に際しては、目標と結果の分析について選手と一緒に考えていく。（練習メニューなどを強要してもパフォーマンスは向上しない。）
- ③ 競技中に実力を発揮できるようにするには、呼吸法やアンカリング*2などを活用したメンタルトレーニングが非常に有効。

*1 SIV フランス語の「Simulation d'Incidents en Vol」の頭文字。（日本語では「飛行中における異常姿勢の再現訓練」と訳されるが、パイロット用語としてはSIVが一般的に浸透している。）
失速や流れなど飛行中に突然発生する可能性のある異常姿勢を自ら作り出して回復させる技術を学ぶトレーニング。

*2 アンカリング (Anchoring) 心理的な認知バイアスの一種。今回の講演では成功への行動をパターン化することの効果について語られた。



CONTENTS

- 1 南陽市スポーツ協会 新春講演会
- 2 会長あいさつ
部活動地域展開に向けた取り組み状況

- 3~5 Challenger —挑戦者—
- 4~5 事業報告

- 6 激励金、強化費、育成費を交付
軽スポーツの出前教室
館長コラム⑭

スポーツで南陽を元気に！

一般社団法人南陽市スポーツ協会

会長 中村和彦



春の訪れが待ち遠しいこの時期、市民の皆様には何かと慌ただしい毎日をお過ごしかと存じますが、どうか健やかにとお祈り申し上げます。

さて、令和7年度も後僅かとなりました。今年度を振り返りますとスポーツにまつわるうれしい話題がたくさんありました。先ずは、4月に開催された県縦断駅伝競走大会において、南陽・東置賜チームが二年ぶりに総合優勝を奪還してくれました。同じく駅伝の話題で、地元NDソフトアスリートクラブが元日開催の実業団ニューイヤーマラソン大会に出場を果たし、過去最高順位を更新する30位と奮闘して頂きました。そして秋には、ヤマガタアスリートラボ代表として地元で活躍されている池田めぐみさんが、「ヒーローズアワード賞」というスポーツ界では権威ある賞を受賞なさいました。また、赤湯出身で野球の西武ライオンズに所属する菅井信也投手が、11試合に登板し5勝をマークする見事な活躍を見せてくれました。

この様に、南陽市に関わりの深いアスリートの皆さんが、県内外で活躍されている姿を目の当たりに

に見るにつけ、心の底から、感動喜び、感謝の念が湧き出てまいります。

こうした盛り上がりの中、南陽市スポーツ協会は令和9年度に設立60周年を迎えることとなります。この事を念頭に置きながら、来年度は地元を代表するアスリートの皆さんと一丸となって、「スポーツに秘められたパワー」を存分に発揮して活動を展開して参りたいと思います。市民の皆様方に益々のご協力をお願い申し上げます。

最後に、天井の改修工事により一年間利用できなかったメインアリーナが4月より利用いただけるようになります。置賜地区唯一の「冷暖房完備」の市民体育館でありますので、オールシーズン快適にご利用いただきたいと思います。



メインアリーナ

サブアリーナ

部活動地域展開に向けた取組み状況

南陽市部活動地域展開検討委員会事務局

学校部活動の地域展開については、令和7年12月に文部科学省が「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」を示しました。子どもたちのスポーツ・文化芸術活動の充実に向けてという副題がつけられており南陽市部活動地域展開検討委員会がこれまで掲げてきた目的と一致する内容となっております。

市内での各種目クラブの集合・統合体として南陽市スポーツ文化芸術クラブを創設し、各種目クラブの活動は継続しながら、指導に係る謝金や活動に必要な保険手続き、市内学校施設を効率的に利用することなどにより、休日の活動を担っていただく予定であります。

この仕組みづくりについて2つの説明会を実施いたしました。

一つ目は、児童・生徒・保護者の皆さんを対象とした部活動地域展開の方向性と上述の南陽市地域スポーツ文化芸術クラブについて。加えて中学生時代の過ごし方を考える際の参考にしてほしいという思いから、NDソフトアスリートクラブ渡邊監督から自身

南陽市部活動地域展開検討委員会(3月3日開催)で確認されたこと

- ①「南陽市地域スポーツ文化芸術クラブ」の愛称 SAM (サム) となりました。Sports, Art and Music.の頭文字からです。
- ②SAMへの参加予定種目 野球、柔道、剣道、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球、サッカー、ソフトテニス、吹奏楽、の団体・クラブが参加を予定しています。※校区によって加入できる生徒が限定される場合もございます。
- ③参加者の会費 保険料や指導者謝金として年間8,000円(前期、後期それぞれ4,000円ずつ)程度+各団体・クラブごとの必要経費となります。
- ④指導者への謝金 1か月あたり4回までの活動に対し、1種目2人まで謝金で対応いたします。
- ⑤活動場所 市内中学校施設(体育館、武道場、グラウンド等)を午前・午後の区分で使用します。施設によっては、使用料や照明代がかかる場合もあります。※中学校の鍵は市民体育館で貸出します。(音楽室等の施設については検討中です。)
- ⑥器具 学校施設所有の備品をお借りしますが、授業で使用されるボール等の消耗品は各団体・種目クラブで対応していただきます。
- ⑦保険対応 参加者、指導者については、全員加入するものとし、保険料は参加者の会費より支出いたします。
- ⑧参加申し込み 「部活アプリ」を活用し、選択したクラブに、登録することで申し込みたいと思います。

の競技との出会い、これまでの取り組み、心の支えとしてきたことなどについて、箱根駅伝ランナーとして活躍したころの思い出の品々とともに語っていただきました。残念ながら児童・生徒の参加はなく、時期と方法について工夫が必要でした。

二つ目は、中学生の活動を受け入れてくださる団体・組織の関係を対象に地域クラブの説明会を行いました。地域クラブの仕組みづくりをご理解いただきながら、いくつか検討すべき事項も指摘されました。会費の額、保険の種類と加入手続き方法、活動場所の調整、吹奏楽部活動の方向性…など、関連する皆さんで相談

しながら進む必要性も明らかにされました。特に、会費額が地域クラブ参加を判断する大きな鍵となるようです。

学校教職員の方々には休日の地域クラブについて全教職員で共通理解を深め、地域クラブとどのような関係が望ましいか、など部活動の体制づくりが進められているものと思われま

現在部活動に励む中学生の皆さんには、せつかくですので休日も活動を継続することで、その種目ならではの難しさややりがいを感じ、より深くスポーツ文化芸術活動ならではの楽しさに出会っていただければと切望いたします。

Challenger

挑戦者

この春、高校を卒業し新しい目標に向かって一歩を踏み出す学生がいます。
今回は日々それぞれの分野で活躍している3人を紹介します。
今後もそれぞれの目標に向かって挑戦を続ける3人の活躍に、ぜひ注目してください！



国際空手道連盟
極真会館 山形支部

佐藤 くすみ

選手

Profile

- 出身校/赤湯中学校・米沢鶴城高等学校
- 競技歴/11年
- 座右の銘/千里の道も一歩から
- 尊敬している人/吉田海一 師範
- 好きなスポーツ選手/極真空手 櫻田まどか選手
- 趣味/推し活
- 好きな食べ物/甘いもの・白いご飯

空手を始めたきっかけ

テレビで空手を見たことがきっかけです。
自分も強くカッコよくなりたいと思い、小学1年生から始めました。

極真空手の楽しさ・魅力

努力した分だけ自分の力として返ってくるところです。稽古は厳しいですが、その分達成感も大きく、自分の成長を実感できるところが魅力だと思います。
また、挨拶や礼儀、相手を尊重する姿勢を学ぶことができるので、人として成長できる点も大きな魅力だと思います。

空手を始めて一番成長したと思うところ

精神面です。大会や稽古で苦しい場面があっても、最後まで諦めずにやり抜く力が身につきました。以前よりも気持ちの切り替えが早くなったと感じています。

普段の練習で大切にしていること

常に自分の課題を見つけ、改善できるように意識して稽古することです。ただ回数をこなすのではなく、一つひとつの動きの意味を考えながら取り組むようにしています。また、注意していただいたことはすぐに直すことを心がけ、少しでも成長できるように意識しています。

高校卒業後も空手を続けようと思った理由

自分の中で辞めるという選択肢がなかったのと、世界一という目標を達成できておらず自分自身満足していないからです。課題もたくさんあるので、それを一つずつ改善しながらさらに高みを目指したいと思っています。

これまで支えてくれた人に伝えたいこと

これまでたくさん支えていただき本当に感謝しています。家族の送り迎えや日々のサポートのおかげで、安心して空手に打ち込むことができました。

また、いつも厳しく優しくご指導してくださった師範、師範代のおかげでここまでくることができました。これからも恩返しできるようさらに努力を重ねていきたいです。

これからの目標

技術面だけでなく、精神面でもさらに成長することが目標です。大会で安定して力を発揮できる選手になること、そして自分自身に胸を張れる結果を残せるようにしたいです。

また、周りの人から信頼され応援してもらえるような選手になれるよう日々努力していきます。

苦しい時やスランプの乗り越え方

焦らず基本に立ち返ることを意識しています。また、小さな目標を立てて一つずつ達成することで、自信を取り戻すようにしています。

昨年10月の全東北空手道選手権大会【一般女子・型の部】で優勝した時の率直な感想

本当にうれしかったです。今までの努力が報われたと感じました。思うような結果が出ずに悔しい思いをすることが多かったのですが、その時間も無駄ではなかったと実感しました。

後輩に伝えたいこと

うまくいかない時でも、自分を信じて続けてほしいです。
努力はすぐに結果に出なくても必ず自分の力になり、自信につながります。

国際空手道連盟 極真会館 吉田山形支部長より

小さい頃から空手を始めて、最初は自信無さげでしたがだんだん空手を好きになってくれ、明確な目標を持って努力を惜しまず頑張るようになりました。

黒帯を取得し、大会に出場する様になってからは各地の大会で少しずつ勝てる様になり、昨年は東北大会で優勝し、今は全日本や国際大会を目指して頑張る選手になるまでに成長してくれました。自分や入門した時から教えている師範代も大きな期待を持って指導しています。

素直で優しい努力家のくるみは、我が子、孫の様に可愛い生徒です。





山田 蒼子 選手

Profile

- 出身校/宮内中学校・羽黒高等学校
- 競技歴/10年
- 座右の銘/負けは弱さの証明ではない
- 尊敬している人/姉
- 好きなスポーツ選手/丸山海斗選手
- 趣味/テニス・音楽
- 好きな食べ物/チョコミントアイス

ソフトテニスをしてきて一番成長したと思うところ

何事もうまくいかない時になぜできていないのか、できていることはなぜできているのかを考える力が養われたと思います。

普段の練習で大切にしていること

基礎練習でも本番を想定してイメージすること、試合本番で勝手に体が動くくらい体に動きを染み込ませるまで同じ練習をすることです。

高校卒業後もソフトテニスを続けようと思った理由

高校で成し遂げられなかった日本一という結果を残したいということ、レベルの高いチームでテニスがしたいと思ったからです。

後輩に伝えたいこと

たくさんの経験をしたみんななら、全国のトップで活躍できるので選抜大会、インターハイなどたくさんの試合で自分の一番のプレーをして日本一をとってください。応援しています！

スポ少時代からのコーチより

小学6年生の時に東日本で2位になるなど小さい頃から強かった。大学ではテニスだけでなく、勉強にも励み自分の将来に向けても頑張ってほしいです。

ソフトテニスを始めたきっかけ

きっかけは幼馴染からの誘いです。その幼馴染とは今でも一緒にテニスをする仲です。小学2年生の秋ごろから始めました。

ソフトテニスの楽しさ・魅力

ただボールを打つことや試合に勝つことに楽しさを感じますが、特に相手との駆け引きなど頭を使ってテニスする時が楽しいです。

苦しい時やスランプの乗り越え方

スランプになった時はひたすら基礎練習やトッププレーヤーの方の動画を見たり、自分のプレーをイメージすることをしていました。次のこと、次のことを考えて気持ちを切り替えていました。

インターハイ団体第3位が決まった瞬間の感想

初めはここまで勝ち上がったことに嬉しさを感じましたが、決勝戦を見ている時など、だんだん時間が経つと悔しさがすごくありました。ですが今はみんなで一丸となり本気で試合や、応援できたあの瞬間はとて素晴らしい思い出です。

これまで支えてくれた人に伝えたいこと

家族や指導者の方々のおかげで今ソフトテニスを楽しむことができている。本当に感謝しています。結果で恩返しできるよう、これからも頑張りますので引き続き応援よろしくをお願いします。

これからの目標

文武両道を目指し、大学でメンバーに入りインカレなどの大会で活躍できるように頑張ります。

学校法人羽黒学園 羽黒高等学校 ソフトテニス部監督 白幡光先生より

山田蒼子さんは、本気で日本一を目指すキャプテンとして部員をまとめ、誰よりも率先して練習に取り組み、チームの模範であり続けました。練習メニューも自ら考え、悩んだり困ったりしている部員には丁寧に話を聞きアドバイスをしてきました。羽黒高校初となるインターハイ団体3位という快挙は、まさに山田蒼子さんの力によるものだと確信しています。



事業報告

スポーツカUP教室

1月25日(日)



市内幼児から小学4年生までの34名にご参加いただき、スポーツに通じる9つの動作を楽しく遊びながら学べる教室として、バトル(競技性・話し合い)とドリル(技術練習)の2つのグループに分かれて取り組みました。

小学生と幼児が協力し合い、実践する姿などがたくさん見られ、冬季間で思うように外で遊べない子どもたちは、思う存分走り回ることができました。

子どもたちの基礎運動能力向上を目標に、充実した事業となりました。

佐藤 智久 選手



Profile

- 出身校/赤湯中学校・山形中央高等学校
- 競技歴・ポジション/12年 OP オポジット
- 座右の銘/謙虚・執念・不撓
- 尊敬している人/南波勝夫・大泉幸誠
- 好きなスポーツ選手/高橋健太郎選手・西本圭吾選手
- 趣味/バレー・寝ること
- 好きな食べ物/らーめん・スイーツ・甘いもの

高校3年間のバレーボール生活で一番成長したと思うところ

技術やプレー面も入学前とは比べ物にならないくらい成長しましたが、やはり、人間性やメンタル、気持ちの部分での成長が一番大きいのかなと思います。まだユニフォームがもらえなかったときも、全国に行くことが出来なかった時も、全国大会で負けた時も、3年間毎日折れることなく練習し続けました。そこで、どんなに苦しくても逃げたくない、勝ちにこだわるメンタリティや、勝利への執念などが大きく成長したと思います。監督やコーチなどの指導者の方には感謝しても感謝しきれません。

春高に出場してみたの、率直な感想と印象

めちゃくちゃ幸せでした!! 憧れの舞台で、最高の仲間とするバレーってこんなに幸せなんだなって思いました。負けたとき、ここでみんなともっとバレーしたかったなって思いました。みんなで泣きながらありがとう、ごめんって。一生忘れられない思い出です。

これまで支えてくれた家族に今伝えたいこと

幼い時から自分のしたいことを応援し、サポートしてくれたこと、本当に感謝しています。山形中央のバレー部であの仲間とバレーをさせてくれてありがとう。ほとんど体育館で生活したけど、今思い返せば本当に幸せでした。ありがとう。



バレーボールを始めたきっかけ

バレーボールを始めたきっかけは、姉の影響が大きいです。年の離れた姉がバレーボールをしており、姉についていき幼いころからバレーなど球技をしていました。スポーツ少年団に入ったのは小学校にあがったときだったと思います。そこでどんどんバレーボールに熱を注ぐようになりました。

バレーボールの楽しさ・魅力

コートに立つ6人で1つのボールを繋ぐ・落としてはいけない。というシンプルなルールが一番の魅力だと思っています。個々の力はもちろん、仲間と補い合うことでより高みを目指すことができ、独創性にあふれている唯一の競技です。チームごとに異なる戦い方や、1人1人の持ち味を生かしたプレーに注目するとよりバレーボールを楽しむことができます! 新しい攻撃スタイルを確立した時や、上手くレシーブできたときバレーボールはやっぱり楽しいなって思います。笑

苦しい時やスランプの乗り越え方

スランプは自分が下手くそなだけです。安定してプレーできなかったり、視野が狭くなったりしている、そんな下手くそ自分を認めて原因を論理的に考えてプレーすれば大概よくなります。できないことはひたすら練習です。笑 試合での苦しいシーンでは、自分を奮い立たせることでした。受け身の考え方に囚われることが1番危険です。自分を信じて戦えば何とかかなります。笑

全国の舞台で感じたこと

自分たちのバレーはできたのかなって思います。一生の思い出ですかね。笑 よりバレーボールが好きになりました。

後輩に伝えたいこと

好きなことをさせてもらえる環境は当たり前じゃなく、周りの方々の協力や応援あってこそです。熱中することがあること、それが出来る環境に感謝して後悔だけはしないように頑張ってください。絶対応援してくれる人もいます。自分だってメンバー外から全国の舞台を自分の手でつかむことが出来ました。あきらめなければきっと何かの形で結果になります。無駄になることはありません。信じてとと努力すること。応援しています。頑張ってください。

これからの目標・抱負を教えてください

新たなことに挑戦すること。自分で生きたい道を選んで進むことのできる力を身につけていきたいです。これからもバレーボールと関わりながら生きていきたいです。

山形県立山形中央高等学校 バレーボール部顧問 武田宏典先生より

入学当時の佐藤君は、バレーボールの技能は人並みの選手で、私の指導経験からスターティングメンバーとして活躍することは正直、想像できませんでした。しかし彼には指導を素直に吸収する力と真面目に努力する才能があり、熱心な練習姿勢で技能と体力を飛躍的に高め、レギュラーとして欠かせない選手に成長したことは私自身驚きでした。実直に練習に取り組む大切さを体現し、周囲の手本となった素晴らしい選手でした。

南陽市スポーツ少年団本部事業 1月31日(土)

南陽市スポーツ少年団の団員、関係者を対象に、本部事業「ライフキネティック体験会」を開催いたしました。ライフキネティックトレーナーの加地宏明氏にお越しいただき、ボールやタオル、縄跳び等を使用し、脳と体を同時に刺激するトレーニングに挑戦しました。参加者からは「難しいけど楽しい!」との声が多く聞かれ、笑顔で積極的に取り組む姿が見られました。団員同士の交流も深まり、有意義な体験会となりました。



激励金、強化費、育成費の交付を行いました

スポーツ協会では、市内の特に地域の児童・中学生の頑張りを支援する事業を行っております。

激励金 県中学校総合体育大会参加支援、全国大会等への出場支援

- 赤湯中学校、宮内中学校、沖郷中学校
- 国スポ大会出場3選手
- NDソフトアスリートクラブ（ニューイヤー駅伝出場）

強化費 優秀個人・団体（部活動、クラブチーム）、新人大会上位者

- 赤湯中学校（陸上 男子個人）
- 沖郷中学校（柔道 女子個人）
- 3校合同（ソフトボール 女子団体）

育成費 冬季間の市内中学校運動部活動支援

- 赤湯中学校 ● 宮内中学校
- 沖郷中学校

選手・部員数の減少や、冬季間の限られた活動場所、道具・用具の補充・整備に係る経費、指導者の方々の忙しさ…等々、活動に際して多くの苦労があるようです。諸課題に正面から向き合い、創意工夫を重ねての活動が一層の力となることを期待しながら、該当個人・団体への交付を行いました。更なる躍動、輝く姿が見られることが楽しみです。



軽スポーツの出前教室を行いました！

今年度は、宮内地区の桜田いきいきサロン様やいちょうの家様、シルバー人材センター様からの依頼を受け、軽スポーツの出前教室を行いました！

12月～2月にはすこやか子育て課の健幸ポイント事業の一環で、歩きを通した動きづくり・体力づくりをテーマに、ウォーキングエクササイズの指導も担当させていただきました。



いずれも参加者のみなさんの笑顔があふれ、楽しく体を動かしながら交流を深める時間となりました！
スポーツ協会のインスタグラムに様子をアップしているのでぜひチェックしてみてください☆



- # 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

出カレベル

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）

このコーナーの初回に、全力での努力度合いが必ずしも客観的な100%出力、または100%のパフォーマンスにはつながらないという内容を書きました。感覚的に95%ぐらいの少しゆとりあるぐらいの頑張りで、ほぼ最高出力に到達することが短距離走を例とした実験で証明されており、むやみに全力で運動を実施しようとすると、力みや硬さが生まれ逆に出力が低下したり、動き自体の協調性や滑らかさが損なわれたりすることにつながりやすいことを書きました。

今、季節、長かった冬も終わり地面が顔を出し始めました。気温が高くなる日もあり、心も体も動きやすい時を迎えています。屋外競技の皆さんは、冬季間、屋内で磨いた基礎技術や向上した体力を実際の動きやプレーに結びつけていきます。地面の感触を確かめ、自身の感触と実際の動きを擦り合わせながら、以前よりも質のいい動きにたどり着きたいものです。

体も大きくなり筋力も向上したのに、上手くいかない、動いていても感触が心地よくない、という例もめずらしくありません。そんな時は、いつも同じ程度の頑張りでも動くよりも、気持ちにゆとりを持てるぐらいの出力レベルで、自分の動きを感じ取る方により多く意識を向けてみることも必要なことです。

この時期、頑張り度60から70、80、90などと意識して変化をつけて動いてみることをお勧めします。100に対するその分の余力は、やろうとしている技術・動きに多く意識を向けるべきです。「速く走れる人はゆっくりも走れる」と、速度に応じて体全体がバランスよく反応できることを表す言葉もあります。何より、全力では体力的に厳しく、ケガの発生も心配されて行えない回数の反復練習が可能となり、加えて、より細やかな点での気づきがあったり、全力での頑張りでは感じ取れない新しい感覚にも出会えたりする可能性も無視できません。陸上競技や水泳競技、武道の技などでは理解しやすく、運動の組み合わせから成る球技ではわかりにくいことかもしれませんが、応用できる点はあると思います。

野球の強豪校の監督さんから「春休み期間に東京以西へは遠征しない。暖かすぎて調子が上がりすぎ、その後が続かないしケガも怖い。千葉、茨城あたりがちょうどいい」との言葉も聞いたことがありますが、一部通じる点もあるのかと。



頑張る高校生～雪上走～



館長コラム⑭

ミニ・スポーツ
トレーニング理論