

# 一宮スポーツ推進委員だより

題字 一宮市長 中野正康 令和5年3月 第23号  
発行 一宮市スポーツ推進委員連絡協議会

## 一宮市ニュースポーツフェスティバル2022 10月10日(月・祝) 一宮市総合体育館いちい信金アリーナほか

10月10日スポーツの日に3年ぶりのニュースポーツフェスティバルが開催されました。あいにくの雨模様で屋外競技のアーチェリーやパークゴルフは中止となりましたが、屋内での競技に楽しんで参加されていました。

コロナ禍での開催のため今年から導入された電子申請で事前に申込みをして来場された方が多かったです。東京パラリンピックで注目されたボッチャ競技も新しく加わり大勢の方が体験していました。

競技3つ以上の参加で景品と交換してアンケートに答えていただきました。『とても楽しかった。ありがとうございます。』と感謝を述べて帰られる方も多く、こちらも嬉しくなりました。スタンプカードを記念に持って帰られる方が以前より多く、スポーツの良い思い出がひとつ増えたようです。これをきっかけに新しいスポーツを知って始められる方がいらっしゃるのではないでしょうか。来年もニュースポーツフェスティバルが開催されることを願います。



## 令和4年度 愛知県スポーツ推進委員研修会 9月3日(土) 名古屋市稲永スポーツセンター

令和4年度愛知県スポーツ推進委員研修会が名古屋市稲永スポーツセンターで3年ぶりに開催されました。一宮市からは10名のスポーツ推進委員が参加しました。表彰式では20年表彰を4名、10年表彰を7名の方々を受賞しました。

研修会は、パーソナルフィットネストレーナー杉浦良太先生による「高い効果を引き出すためのウォーミングアップ法・自重トレーニング法」と題して、まず効果的なストレッチの方法を教わりました。

従来のゆっくり筋肉を伸ばしたり反動をつけて行うストレッチとは違い、伸ばしたい筋肉に一度刺激を加えてから伸ばす方法です。繰り返すことで刺激信号が脳に伝わり、神経が活性化され、運動機能も高まるとのことです。筋肉には一度収縮させてから力を抜くことで伸ばしやすくなるという性質があるため柔軟性がより高まるそうです。

次に、正しいスクワットのやり方を実際にやってみました。



参加した一宮市スポーツ推進委員

スクワットは、足を肩幅に開き、つま先と膝が同じ方向を向くようにして後ろに椅子があるイメージで座り立ちを繰り返します。この時膝がつま先よりも前に出ないようにしないと、膝を傷めてしまうので注意します。このように正しいフォームで自分に合った強度で、週2・3回の頻度で行うのが良いそうです。

心身の疲労解消のためのクールダウンのストレッチは、仕事や家事の合間に少し動かすだけでも良いですし、反動をつけずにゆっくりと伸ばし、息を止めず自然な呼吸を意識し心地良さを感じながら行うと良いとおっしゃっていました。

今日の体験を通して、地域の方々と共にこれからのスポーツ活動と健康作りにも役立てたいと思いました。



## 令和4年度 西尾張地区スポーツ推進委員研修会 10月29日(土) 一宮市総合体育館 いちい信金アリーナ

10月29日に一宮市総合体育館いちい信金アリーナにおいて、西尾張地区より212名が参加して3年ぶりに開催されました。表彰式では、一宮市から「5年表彰：1名」が受賞しました。

続いて、一宮ポッチャクラブ サザンクロスの選手4名を講師に迎え、「障害者スポーツを体験しよう!」と題して実技指導をしていただきました。模範演技では、素晴らしいプレーに思わず拍手がおきました。その後、5つのコートに分かれ実技研修をしました。

各コート3対3の対戦を審判員の指揮のもとで行い、あちこちから歓声があがり楽しく体験することができました。



実技研修の様子



☆5年表彰者  
小林昌樹

### 《すべての垣根を越えて、どなたでもできるスポーツ》

老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。ポッチャの楽しさを多くの方に知ってほしいと思いました。

なお、講師の1人であるサザンクロス黒木幸雄選手は、令和5年1月20～22日に豊田市で開催された「第24回日本ポッチャ選手権大会」出場されました。今後のご活躍も楽しみにしています。

## 第63回全国スポーツ推進委員研究協議会 滋賀大会 11月17日(木)・18日(金) 草津市YMITアリーナほか



講師 宇田秀生氏

者になって初めて感じた冷たい視線という話には胸が詰まりました。

2日目の分科会では「わた SHIGA 輝く未来とともに」をテーマに3つの地域の事例発表があり、各地域の特性を活かした取り組みや悩みなどを聞き、特に障害者スポーツの取り組みの難しさを改めて感じました。

11月17日・18日に新型コロナウイルスの感染拡大により2年中止とされていた全国スポーツ推進委員研究協議会が、「草津市YMITアリーナ」において開催されました。

開会式の後には、文部科学大臣表彰を始めとする表彰式が行われ、「一宮市スポーツ推進委員連絡協議会」は一般賛助会員として感謝状を受領いたしました。

講演では東京2020パラリンピックライアスロンPTS4銀メダリストの宇田秀生氏が「今しかできないこと」をテーマに約1時間、事故により右腕を切断したが不屈の精神により復活したこと、家族の支え、現在のアスリートとしての生活などを話されました。また、障害



参加した一宮市スポーツ推進委員



## 各地のスポーツ紹介 ぜひ見学に来てください！

### 丹陽公民館ソフトボール (丹陽町連区)

丹陽公民館ソフトボールは、発足してから 50 年あまり、最盛期は 20 チームを超えるチーム数でしたが、現在は 9 チーム、昭和 7 年から平成 16 年生まれまで、男女約 200 名の選手が登録されています。

近年はチーム数の減少に悩みながらも、チーム間の選手の貸し借りにアドバンテージを付けるなどのローカルルールを設定して、棄権を減らして試合を成立させる工夫を行っています。昨年、今年とコロナ禍でイレギュラーな開催となっていますが、日曜日の午前中、丹陽小学校や丹陽南小学校を会場に、例年 3 月後半からリーグ戦がスタート、9 月にチャリティマラソンソフト、リーグ戦終了後はトーナメントの試合を行っています。(5 月、8 月は試合予定無し) 1 人でも多くの方の参加を歓迎します。



### 浅井剣友会 (浅井町連区)

浅井剣友会は昭和 51 年(1976 年)浅井公民館活動の一環として、幼少年の健全育成を目的とし、浅井町在住の当時、愛知県警察学校教官の故鈴木瞭先生を師範にお招きし、また故坂口三好先生を初代会長として設立されました。

現在は第 3 代会長の森島秀雄先生を中心に年長さんから 80 歳の方まで多世代の方々が真剣に取り組んでおられます。

#### 【浅井剣友会道場訓】

礼儀を正しくし、苦しみに耐え、心身を磨こう

#### 【剣道の理念】

剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である

活動日(週 4 回) 火・水・金・土

19:00 - 20:45



### 北方ペタンク同好会 (北方町連区)

20 年前に出来た同好会です。一時期、人数が少なくなり消滅しそうになりましたが、市の地区スポーツ教室を機に復活しました。今では年に 1 回、北方町だけのペタンク大会も行っています。

人数も 20 人近くに増加しました。

毎月第 1、第 3 土曜日に雨が降っても出来る国道 22 号高架下で活動していますが、1 月から 3 月は高齢の方が多いことから休止しています。



### 木曽川ショートテニス同好会 (木曽川町連区)

私たち木曽川ショートテニス同好会は日頃のストレス発散を目標にして満面の笑顔で楽しく活動をしています。現在会員は 20 名、毎週火曜日と金曜日の午後 7 時から木曽川西小学校屋内運動場で練習をしています。

興味のある方、初心者の方、大歓迎ですので是非一度遊びに来てください。



# 第21回いちのみやタワーパークマラソン

令和5年1月9日（月・祝） 一宮市光明寺公園球技場周辺



スタートの合図とともに、颯爽と走り出すランナーたち。晴れ渡る空の下、新型コロナの影響で3年ぶりに開催された大会には、県内外から1,422人が参加しました。

記録更新を目標にコースを駆け抜けるランナー、走る楽しさを分かち合う親子ランナー。また、選手たちに温かな声援を送る沿道の人々。皆さんの協力のもと、無事に大会を終えることができました。参加者の皆さんに喜んでもらえる大会にしたい！そんな想いを胸に、来年も皆さんの参加をお待ちしています。



## ★ 参加者インタビュー ★



部 門	5km マラソン 高校生男子 ～ 一般男子 34 歳	1 位
選手名	杉本 一太 さん（17 歳）	一宮市

現在高校で一生懸命陸上を頑張っている杉本さんが見事優勝!! インタビューさせていただきました。

『この時期にマラソンの大会は少ないため、陸上選手としての力量、モチベーションの維持、向上のために参加しました。優勝できて嬉しく思います。3年ぶりの大会ということで、良い機会を作っていただきありがとうございます。来年は高校最後の年!東海大会やインターハイに出場し、良い成績を残したいと考えています。』

杉本さんからは大学に進学後、箱根駅伝も参加したいと強い意欲を示していただきました。本大会が夢の助力になっておりましたら光栄です。

杉本さん! 今後ご活躍をお祈りしています。また来年、本大会への参加をお待ちしています!!



部 門	5km マラソン 高校生女子 ～ 一般女子 34 歳	1 位
選手名	横山 友里乃 さん（28 歳）	あま市

『後輩たちには負けたくない!という思いで10年ぶりにいちのみやタワーパークマラソンに参加しました。普段はランニングコーチとして裏方で働いていますが、優勝出来て嬉しいです。』

今回はお母様と母娘で参加とのことでした。ゴール後の笑顔がとてもまぶしく印象的でした。



### ●編集後記●

記録更新や完走を目指し参加できるタワーパークマラソン、楽しみながら気軽に健康づくりができる各地区のスポーツ教室やニュースポーツフェスティバルなど、スポーツに親しんでいただける企画が満載です。

体を動かすことが好きな方やスポーツを始めてみたいと思っている方など、皆さんの参加をお待ちしています。

(神山連区 水谷 貴子)