

Sports Shinjo

子どもから大人まですべての人が豊かなスポーツライフへ★

一般財団法人新庄市体育協会

shintaikyo@estate.ocn.ne.jp

TEL 0233-22-0681



令和2年度 新庄市・体育協会体育表彰式



- ◆スポーツ振興功労賞 2名
- ◆殊勲賞 一般・大学 2名、高校生 2名、中学生 2名、2団体
- ◆飛翔賞 高校生 11名、中学生 5名、小学生 11名、3団体



新庄市・（一財）新庄市体育協会合同の体育表彰式が2月13日新庄市民プラザにて開催されました。

今年度はコロナ禍中で、検温・消毒を行い、ソーシャルディスタンスを守りながらの式典となりました。

新型コロナウイルス感染症拡大により、地区・県・全国大会と各種大会が中止となりましたが、式ではスポーツ振興に功績があった方、スポーツ大会で優秀な成績をおさめた新庄市出身・在校・在住の選手の方々に授与されました。今後一層のご活躍を心からご期待申し上げます。

令和2年度 新庄市体育協会 体育表彰受賞者

競技団体において、長年にわたり役員または指導者として、スポーツの普及・発展・競技力の向上、青少年の健全育成に尽力され表彰をうけられました。

スポーツ振興功労賞

岸 文男 さん 【新庄地区ソフトボール協会】

平成10年より14年間、新庄地区ソフトボール協会の理事として最上地区における協会の事業運営に尽力。また、平成24年より現在まで副会長としての要職を歴任し、さらに、平成24年より最北地区ソフトボール協会、山形県ソフトボール協会の評議員として地区競技の普及並びに、県ソフトボール競技の発展振興に広く貢献。

スポーツ振興功労賞

小関 雄一 さん 【新庄地区陸上競技協会】

平成9年より、新庄地区陸上競技協会の所属以来23年間、主に中学生を中心に陸上競技の普及・強化に努めるとともに、新庄地区陸上競技協会の事業運営に尽力。

平成9年度より常任理事、平成17年度からは財務部長、平成29年度には事務局長の要職を歴任するとともに、山形県陸上競技協会との対応にも努め、地区陸上競技の発展振興に広く貢献。



新庄北高校スキー部

男子スキー部

(小林暖大・岸 益幹・鈴木竣介・渡部 悠・鶴宮慧冴)

山形県高校スキー大会で、2年連続男女共にリレーアベック優勝しましたが、まだまだ力は足りないと感じています。2月に行われた全国高校大会では思うような成績を出せず悔しい思いをしました。来年度、3年生として迎えるインターハイでは一昨年のリレーで達成した10位入賞を上回る成績を出したいです。これからの大会はもちろん、夏場の練習を大切にしながら来年の大会に向けて日々努力を重ねていきます。これからも応援よろしくおねがいします。(鈴木竣介)



女子スキー部

(丹 美空・大場友咲・落合 虹・落合 楽)

この度、山形県高校スキー大会において優勝を果たすことができ、新庄市より「奨励賞」、新庄市体育協会より「殊勲賞」の表彰を受けることができ光栄に思います。この頂いた表彰に恥じないように日々精進を重ねて行きたいと思います。私の目標は、インターハイや国体で優勝することです。そのためにはまだまだレベルアップしなければいけないことが沢山あります。1つ1つ基礎基本を大切に、力を積み重ねていきたいです。今後も応援よろしくおねがいします。(大場友咲)

明倫中学校バドミントン部

(高橋花菜・黒坂未来・佐藤夢来・大竹瑚々・

齊藤陽菜・八鍬真心・軽部七海)

私たちは、新人戦の地区大会で三冠、県大会の団体戦で優勝することができ、目標を達成することができました。しかし、技術面や練習への取り組み方など様々な面で課題も多く見つかりました。現在、新型コロナウイルスの影響で大会や練習会が中止になるときもありましたが、課題の克服を目指し、日々の練習に励んでいます。中総体では、地区大会や県大会で優勝し、東北大会に出場することを目標に頑張りたいと思います。(高橋花菜)



殊勲賞

一般・大学生

陸上

武田 萌伽

(山形大学3年・明倫中出身)
東北学生陸上競技対校選手権大会
女子走高跳 第1位

阪 希望

(山形大学1年・日新中出身)
U20全国陸上競技大会
U20女子400mH 第8位



高校生

ラグビーフットボール

叶内 周晴

(山形中央高2年・新庄中出身)
全国高等学校ラグビーフットボール
大会山形県予選会 第1位

スキー

大場 友咲 (新庄北高2年)

山形県高等学校スキー大会
女子5kmクラシカル 第1位

新庄北高校スキー部 (男子)

(小林暖大・岸 益幹・鈴木竣介・
渡部 悠・鶴宮慧苒)

山形県高等学校スキー大会
男子10km×4リレー 第1位

新庄北高校スキー部 (女子)

(丹 美空・大場友咲・落合 虹・落合 楽)
山形県高等学校スキー大会
女子5km×3リレー 第1位

中学生

バドミントン

今田 竜大

(青森山田中学校3年・日新小出身)
令和2年度U-16日本代表選手に抜擢

サッカー

角川 愛桜 (萩野学園7年)

全日本U-15女子サッカー選手権大
会山形県大会 第1位



飛翔賞

高校生

自転車

叶内 輝人 (新庄神室産業高校1年)

山形県高等学校新人大会 1kmタイムトライアル
ケイリン、スクラッチ、ロードレース 第1位

新庄神室産業高校自転車競技部

(柿崎郁弥・五十嵐柊太・叶内輝人・岩本利通)
山形県高等学校新人体育大会
チームスプリント 第1位・トラック総合 第1位
ロード総合 第1位・学校対抗総合 第1位

バドミントン

今田ひなた (山形城北高校2年・日新中出身)

山形県高等学校新人体育大会 女子シングルス 第1位

青柳 達也 (新庄東高校2年)

山形県高等学校新人体育大会 男子ダブルス 第1位
男子シングルス 第1位

矢口 真央 (新庄東高校2年)

山形県高等学校新人体育大会 男子ダブルス 第1位

新庄東高校バドミントン部

(青柳達也・矢口真央・矢口圭吾・金田侑真・伊藤 丈・
佐藤 龍・佐藤直紀)

山形県高等学校新人大会 男子団体 第1位

バスケットボール

三原 律希 (羽黒高校2年・日新中出身)

山形県高等学校新人体育大会 第1位

空手道

高橋 俊輔 (天童高校・明倫中出身)

山形県高等学校新人体育大会 男子個人形 第1位
団体形 第1位・団体組手 第1位

長南 尋斗 (天童高校2年・日新中出身)

山形県高等学校新人体育大会 男子団体形 第1位

小野 桂輔 (天童高校2年・新庄中出身)

山形県高等学校新人体育大会 男子団体形 第1位
男子団体組手 第1位

笹 知遠 (南陽高校2年・萩野学園出身)

山形県高等学校新人体育大会 女子個人組手53kg級
第1位

小嶋 咲良 (天童高校1年・萩野学園出身)

山形県高等学校新人体育大会 女子個人形 第1位
女子団体形 第1位

長南 綾乃 (天童高校1年・日新中出身)

山形県高等学校新人体育大会 女子団体形 第1位

サッカー

須藤 權人 (山形中央高校1年・萩野学園出身)

山形県高等学校新人体育大会 第1位

柔道

岸 健太 (新庄東高校2年)

全国高等学校柔道選手権大会東北地区大会
男子個人66kg級 第1位

飛翔賞

中学生

空手道

後藤きらら (新庄中学校2年)
 全国中学生空手道選抜大会山形県予選会
 中学2年女子形 第1位
小嶋 駿太 (萩野学園8年)
 全国中学生空手道選抜大会山形県予選会
 中学2年男子形 第1位
柴田 颯太 (萩野学園7年)
 全国中学生空手道選抜大会山形県予選会
 中学1年男子組手 第1位
吉田 彩乃 (新庄中学校2年)
 全国中学生空手道選抜大会山形県予選会
 中学2年女子組手 第1位

柔道

岸田 小春 (日新中学校2年)
 山形県中学校新人体育大会
 女子70kg級 第1位

バドミントン

明倫中学校バドミントン部

(高橋花菜・黒坂未来・佐藤夢来・大竹瑚々・
 斉藤陽菜・八鍬真子・軽部七海)
 山形県中学校新人体育大会
 女子団体 第1位



小学生

バスケットボール

田中 大翔 (萩野学園6年)
 山形県U12選抜選手
佐藤 瑠依 (新庄小学校6年)
 山形県U12選抜選手
鈴木 健太 (新庄小学校6年)
 山形県U12選抜選手
佐藤 永愛 (本合海小学校6年)
 山形県U12選抜選手
斎藤 結衣 (本合海小学校6年)
 山形県U12選抜選手

ソフトテニス

二戸 来夢 (日新小学校6年)
 山形県小学生インドアソフトテニス大会
 男子ダブルス第2位

バドミントン

佐藤 寧来 (沼田小学校5年)
 山形県小学生バドミントン学年別選手権大会
 5年生以下女子ダブルス 第4位
三浦 真生 (沼田小学校5年)
 山形県小学生バドミントン学年別選手権大会
 5年生以下女子ダブルス 第4位
佐藤 芽希 (沼田小学校4年)
 山形県小学生バドミントン学年別選手権大会
 4年生以下女子シングルス 第4位
小野真那斗 (新庄小学校6年)
 山形県小学生バドミントン学年別選手権大会
 6年生以下男子シングルス 第3位
金田 煌永 (新庄小学校5年)
 山形県小学生バドミントン学年別選手権大会
 5年生以下男子シングルス 第1位
 東北小学生バドミントン大会
 5年生以下男子シングルス 第2位



新庄ソフトテニススポーツ少年団 にと らいむ 二戸 来夢さん (日新小6年)



1年生の時から全国大会出場を目標に頑張ってきました。今年は、コロナ禍ということもあり、中止になってしまいう試合もありましたが、昨年に引き続き、全国大会出場を決めることができました。今まで指導して下さった方々への感謝の気持ちを忘れず全国大会そして、中学校でも今までの練習の成果を発揮し、頑張りたいと思います。

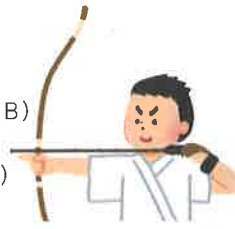


新庄市総合体育大会結果

新型コロナウイルスの影響により、会場では体温計測、消毒、換気、観客数の制限など、感染症対策を取りながらの運営となりました。

弓道 ●9月22日(火)祝 ●新庄市武道館弓道場 ●参加計22人

- ジュニア個人(優勝)横山 晴人(沼田小6年)
- 高校男子団体(優勝)新庄北A(菅 涼太・成澤夏樹・吉田智倅)
- 高校女子団体(優勝)新庄北(笹 環樹・今井美結)
- 高校男子個人(優勝)菅 涼太(新庄北A) [2位]上嶋 悠介(新庄北B)
[3位]若槻 慎吾(新庄北B)
- 高校女子個人(優勝)笹 環樹(新庄北) [2位]今井 美結(新庄北)
- 高校男子金の(優勝)菅 涼太(新庄北A)
- 高校男子花的(優勝)若槻 慎吾(新庄北B)
- 一般男子個人(優勝)竹内 憲 [2位]坂井 鉄平 [3位]伊藤 順一
- 一般女子個人(優勝)佐藤三枝子 [2位]八鍬 真生 [3位]渡部 彩夏
- 一般金の(優勝)坂井 鉄平 ■一般花的(優勝)八鍬 佳穂



ソフトボール ●9月27日(日) ●福田運動公園 ●参加計20人

- 中学女子(優勝)日新中学校 [2位]上山南中学校
- 最優秀選手 矢口 伊織(日新) 高梨 愛華(上山南)
- 優秀選手 海老名南実(日新) 八巻 美空(上山南)

ソフトテニス ●10月10日(土)11日(日) ●新庄市テニスコート ●参加計167人

- 高校男子
 - (優勝)加藤 瑠唯(神室産業)
 - [2位]早坂 琢磨(新庄北高)
 - [3位]平向 悠人(新庄北高)
 - [3位]奥山 晟伍(神室産業)
- 中学男子
 - (優勝)中里梨音斗・三浦 紫陽(新庄中)
 - [2位]長沼 快・堀米 聖也(萩野学園)
 - [3位]大場 譲・庄司 史希(金山中)
 - [3位]鏡 翼・阿部 飛翔(明倫中)
- 小学男子
 - (優勝)早坂 崇輔・矢口 成世(真室川ジュニア)
 - [2位]斎藤 榛人・吉田 恵都(新庄ジュニア)
 - [3位]二戸 来夢・池田 健琉(新庄ソフトテニススポ少)
- 小学女子
 - (優勝)磯 樹璃・森 毬由(新庄ソフトテニススポ少)
 - [2位]佐藤 嘉乃・柴田 結月(真室川ジュニア)
 - [3位]園部ほのみ・沓澤 美咲(真室川ジュニア)
 - [3位]高澤 叶生・田中 杏那(新庄ソフトテニススポ少)
- 高校女子
 - (優勝)梁瀬 優奈(新庄南高)
 - [2位]舟生 蒼子(新庄北高)
 - [3位]佐藤 桜音(新庄南高)
 - [3位]元木 心春(神室産業)
- 中学女子
 - (優勝)樋渡 双葉・樋渡 一葉(金山中)
 - [2位]栗田みらい・佐藤のか(真室川中)
 - [3位]鈴木 結陽・高橋 茜(日新中)
 - [3位]佐藤 実莉・佐藤 綾香(金山中)



卓球 ●11月14日(土) ●新庄市体育館 ●参加計141人

- 小学男子
 - (優勝)長倉 寿歩(金山卓球クラブ)
 - [2位]栗田 夢暖(日新卓球クラブ)
 - [3位]小野 瑠生(日新卓球クラブ)
 - [3位]稲村 優真(大蔵卓親会)
- 中学男子
 - (優勝)藤山 誠央(萩野学園)
 - [2位]佐藤 大翔(日新卓球クラブ)
 - [3位]加藤 大介(萩野学園)
 - [3位]庄司 七海(明倫中)
- 高校男子
 - (優勝)清水 大輔(新庄東高)
 - [2位]栗田明日華(新庄東高)
 - [3位]加藤 朗(新庄北高)
 - [3位]高山 大和(新庄東高)
- 一般シングルス
 - (優勝)中鉢 宏基(大蔵卓親会)
 - [2位]小森 卓(新庄東高)
 - [3位]小野 孝博(日新卓球クラブ)
 - [3位]高橋 美穂(新庄東高)
- 小学女子
 - (優勝)小野 美麗(日新卓球クラブ)
 - [2位]庄司 光梨(萩野学園卓球クラブ)
 - [3位]佐藤 結佳(日新卓球クラブ)
 - [3位]佐藤 琴美(萩野学園卓球クラブ)
- 中学女子
 - (優勝)伊藤つばき(萩野学園)
 - [2位]大橋 美紅(日新卓球クラブ)
 - [3位]西田 夕夏(日新卓球クラブ)
 - [3位]菱沼 琴羽(日新卓球クラブ)
- 高校女子
 - (優勝)庄司 音保(新庄北高)
 - [2位]田中 紗羅(新庄東高)
 - [3位]庄司 愛梨(新庄北高)
 - [3位]奥山 愛子(新庄南高)
- 壮年シングルス
 - (優勝)小野 孝博(日新卓球クラブ)
 - [2位]清藤 雅裕(萩野学園卓球クラブ)
 - [3位]秋葉 佑太(明倫卓球クラブ)
 - [3位]小森 卓(新庄東高)



空手道 ●10月11日(日) ●山屋セミナーハウス ●参加計56人



《形》

- | | | |
|-------------|------------------|------------------|
| ■幼児(男女) | (優勝)長南 美里(大蔵保育所) | [2位]高山 唯月(金沢幼稚園) |
| | [3位]小野 永蓮(金沢幼稚園) | |
| ■小学1~2年(男女) | (優勝)長南 美来(大蔵小) | [2位]中鉢 宗義(新庄小) |
| | [3位]土田 渚(鮭川小) | [3位]渡部 文乃(萩野学園) |
| ■小学3~4年(男女) | (優勝)渡部 珠嬉(萩野学園) | [2位]土田 湊(鮭川小) |
| | [3位]柴田 侍我(舟形小) | [3位]後藤 咲南(萩野学園) |
| ■小学5~6年(男女) | (優勝)後藤 豪(萩野学園) | [2位]大場 爽来(萩野学園) |
| | [3位]梁瀬 琴羽(新庄小) | [3位]松田 栞奈(新庄小) |
| ■中学生男子 | (優勝)小嶋 駿太(萩野学園) | [2位]高橋 千咲(新庄中) |
| | [3位]丹 輝瑠(日新中) | [3位]長南 佳祐(日新中) |
| ■中学生女子 | (優勝)後藤きらら(新庄中) | [2位]笹原のどか(萩野学園) |
| | [3位]伊藤 栞(明倫中) | [3位]町田 結(日新中) |
| ■中学生男子団体 | (優勝)日新中学校 | [2位]新庄中学校 |
| ■中学生女子団体 | (優勝)新庄中学校 | [2位]日新中学校 |
| 《組手》 | | |
| ■小学3~4年男子 | (優勝)土田 湊(鮭川小) | [2位]齊藤蹴二郎(日新小) |
| | [3位]梁瀬 瑛翔(新庄小) | [3位]矢口 滯(新庄小) |
| ■小学3~4年女子 | (優勝)八鍬美桜里(日新小) | [2位]渡部 珠嬉(萩野学園) |
| | [3位]後藤 咲南(萩野学園) | |
| ■小学5~6年男子 | (優勝)長南 謙吾(大蔵小) | [2位]皆川 璃空(萩野学園) |
| | [3位]齊藤千太郎(日新小) | [3位]後藤 豪(萩野学園) |
| ■小学5~6年女子 | (優勝)茅野ななみ(日新小) | [2位]大場 爽来(萩野学園) |
| | [3位]松田 栞奈(新庄小) | [3位]梁瀬 琴羽(新庄小) |
| ■中学生男子 | (優勝)長南 佳祐(日新中) | [2位]小嶋 駿太(萩野学園) |
| | [3位]渡部 暖音(日新中) | [3位]伊藤 桂寿(萩野学園) |
| ■中学生女子 | (優勝)高橋 流華(日新中) | [2位]伊藤 栞(明倫中) |
| | [3位]吉田 彩乃(新庄中) | [3位]沼澤奈々心(日新中) |
| ■中学生男子団体 | (優勝)新庄中学校 | [2位]日新中学校 |
| ■中学生女子団体 | (優勝)新庄中学校 | |



バドミントン ●10月10日(日) ●新庄市体育館 ●参加計192人



- | | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| ■一般男子複 | (優勝)青柳 達也・矢口 真央(新庄東高) | ■一般女子複 | (優勝)星川 裕美・小野真莉菜(新庄協会) |
| | [2位]小柳 秀彰・星川 雅弘(新庄協会) | | [2位]八矢 桐佳・小関 萌花(新庄協会) |
| | [3位]高橋 雅樹・五十嵐伊吹(新庄協会) | | [3位]後藤 遼・伊藤 春香(新庄協会) |
| | [3位]佐藤耕太郎・矢作 陽輝(新庄協会) | | [3位]松田 亜美・荒木 寧音(新庄東高) |
| ■中学男子複 | (優勝)長沼 惟希・佐藤 湘伍(明倫中) | ■中学女子複 | (優勝)高橋 花菜・黒坂 未来(明倫中) |
| | [2位]荒瀬 海里・井上 聖都(日新中) | | [2位]八鍬 真心・軽部 七海(明倫中) |
| | [3位]星川 晴琉・竹田 遼庵(新庄中) | | [3位]芦原 采実・佐藤 愛梨(明倫中) |
| | [3位]中島 希大・佐藤 陽太(明倫中) | | [3位]阿部 夏美・佐藤 凜々(新庄中) |
| ■小学6年男子複(スポーツ少年団) | (優勝)海藤 秀義・小野真那斗(奥羽JBC) | ■小学6年女子複(スポーツ少年団) | (優勝)伊藤 倅乃・中鉢 結香(新庄) |
| | [2位]安食亜矢斗・井上 瑠耶(日新) | | [2位]菊池 萌生・早坂 莉央(新庄) |
| | [3位]小野 愛翔・二戸 啓心(日新) | | [3位]佐藤 汐南・芦原 光梨(沼田) |
| | [3位]高橋 龍翔・二戸 優樹(日新) | | [3位]淀川 初華・高山 智香(日新) |
| ■小学5年男子複(スポーツ少年団) | (優勝)高橋 翔星・豊後 貴汰(日新) | ■小学5年女子複(スポーツ少年団) | (優勝)荒瀬 結里・下山 雅(奥羽JBC) |
| | [2位]金田 煌永・伊藤 陸(奥羽JBC) | | [2位]大竹 杏々・武田 眞尋(沼田) |
| | [3位]高橋 治斗・高橋 郁也(沼田) | | [3位]伊藤 心菜・村上 桜彩(新庄) |
| | | | [3位]沼澤 知美・海藤 旭陽(奥羽JBC) |
| ■小学4年以下男子複(スポーツ少年団) | (優勝)下山 周・門脇 慶心(奥羽JBC) | ■小学4年以下女子複(スポーツ少年団) | (優勝)佐藤 麻優・柿崎 らん(沼田) |
| | [2位]岡部 遼吾・佐藤 寿海(新庄) | | [2位]小森陽菜乃・佐藤 優衣(沼田) |
| | | | [3位]笹 梨花・鈴木 庵(新庄) |
| | | | [3位]那須 鈴花・小松 那奈(新庄) |

**入賞したみなさん
おめでとうございます!**

《中止となった大会》

- | | | | |
|-----------|-----------|-------|----------------|
| ●バレーボール | 8月2日(日) | ●軟式野球 | 8月9日(日)・10日(月) |
| ●柔道 | 9月21日(月) | ●合気道 | 10月4日(日) |
| ●剣道 | 10月18日(日) | ●サッカー | 2月23日(火) |
| ●バスケットボール | 2月7日(日) | ●スキー | 2月11日(木) |



サッカー

●10月11日(日)小学・一般 ●八向サッカー場 ●参加計145人

■Aブロック(U-12) (優勝)新庄グランツS.Cスポーツ少年団
(2位)泉田サッカースポーツ少年団

■Bブロック(U-10) (優勝)新庄グランツS.Cスポーツ少年団A
(2位)泉田サッカースポーツ少年団
(3位)日新サッカースポーツ少年団
(3位)新庄グランツS.Cスポーツ少年団B

■一般(保護者)の部 (優勝)新庄グランツS.Cスポーツ少年団
(2位)泉田サッカースポーツ少年団
(3位)日新サッカースポーツ少年団

■最優秀選手
U-12 中鉢 陽斗(新庄グランツ)
U-10 伊藤虎太郎(新庄グランツ)

■最優秀ゴールキーパー U-12 杉原 成(新庄グランツ)
U-10 岡崎 大雅(新庄グランツ)

■優秀選手 U-12 佐藤 蒼空(泉田サッカー)
高橋 琥空(日新サッカー)
高橋 歩夢(新庄グランツ)

■優秀選手 U-10 小野城太朗(泉田サッカー)
門脇 一慧(新庄グランツA)
根川 成道(新庄グランツB)

■優秀選手 一般 伊藤 優心(日新サッカー)
佐藤 良太(泉田サッカー)
小沼 友伸(新庄グランツ)
三原 和也(日新サッカー)

フットサル

●2月11日(木)U-18 ●市体育館 ●計51人

■U-18の部 (優勝)神室産業業高校A
(2位)新庄北高校C (3位)新庄北高校A

■最優秀選手 今田 航(神室産業業高校)
■優秀選手 佐藤 大虎(新庄北高校) 今田 柚希(新庄東高校)
三浦 研人(神室産業業高校)

●10月18日(日)U-15 ●八向サッカー場 ●計72人

■U-15の部 (優勝)SUNFLAP FOOTBALL CLUB
(2位)明倫中学校 (3位)新庄グランツS.C

■最優秀選手 堀 琉輝矢(SUNFLAP)
■最優秀ゴールキーパー 土田 隼久(新庄グランツ)
■優秀選手 八鍬 悠人(新庄グランツ)
柿崎 昌光(明倫中) 堀 陽斗(SUNFLAP)

健康ウォーキング 継続10年

おぼーていあで配布している、ウォーキング日誌を長年、活用して下さったお2人に感想をいただきました!

長南ユキ子さん

継続
10年



亡き主人と約束し一人歩きも早十年。

苦しかった時期もありましたが、新緑を見、サクラを見、季節の変化を見ながら、楽しく毎日健康に気を付けながら、明るく笑顔で歩き、苦しみから乗り越えることができました。

これから何年続くかわかりませんが、健康第一を考え、歩く幸せを感じながら頑張りたいと思います。

最後に毎年目標達成出来たことは喜んで主人に報告・感謝しております。



ウォーキングに励んでいるみなさんーお元気ですかよネ。

何時の日か一堂に会して、皆さんの体談をお聞き出来ないものかと思っております。また、独自にご自身の健康維持のため、コツコツと黙々とマイペースでウォーキングを続けている方が大勢いることと思います。

歩く事の効果の素晴らしさ、新庄の空気の美味しさ、目に耳に訴えてくる花や鳥の心の心地よさ、楽しいですね。

皆さん、来年もやりましょう。因みに私、満八十一歳を越えました。

継続
5年



佐藤秀雄さん

今年度、日誌を活用した健康ウォーキングに取り組んだ皆さんをご紹介します!



ウォーキングのポイント

～血流改善による健康効果～

- ふくらはぎ(第二の心臓)の血流がアップする!
- 酸素が身体全体に運ばれ、お肌もいきいき!

其の壹⇒ 姿勢
其の貳⇒ 腕
其の参⇒ 重心移動

肩・背中・腰を伸ばしてまっすぐに!
腕を振ろう!(肘は軽く90度)
かかと→ 足裏全体 →つま先

しっかり身体を支える

其の四⇒ つま先

地面を押すように!
足指を使う…重心移動がスムーズに!安定性向上

脂肪燃焼効果

有酸素運動なので20~30分を目安にゆっくり自分のペースでOK!

筋力・体力の向上

歩く…筋力が養われる!
継続…体力向上!

気持ちのリフレッシュ

セロトニン(神経伝達物質)分泌により、幸福感、やる気向上!



あつまれ★ちっぴこ マジカルスノーランド

2月28日、幼児・小学生を対象としたイベントを開催しました。お宝さがしやストラックアウト、綱引きなど、雪の上で大いに盛り上がりました！

たくさんのお友達が遊びに来てくれました😊



新庄市民スキー場 利用者の声！

2020-2021シーズンの営業を3月7日で終了しました。たくさんのご来場、誠にありがとうございました。今シーズンより小・中学生のリフト料金が無料になり、お子様連れの利用もたくさん見え、にぎやかなスキー場になりました！また来年度もお待ちしております。

戸沢村 進藤さあや ちゃん（4歳）

ソリ滑り、楽しかった!!
また遊びに来たいです(^^)/
今度はスキーもやってみたいです!



新庄市 小野さん 星川さん 星川さん

今シーズンは2回ほど
来ました!練習に最適な
ゲレンデなので
安心して滑っています。
1日券でめいっいっぱい
楽しませてもらいます(^^)!



新庄市 日景りつ くん（1歳）

スキーデビューしました!泣くこともなく、
楽しそうに遊んでくれて良かったです★
また来るよ~!

