

Let's Sports しんじょう 元気

第16号 2017.10.12

一般財団法人
新庄市体育協会

〒996-0002 新庄市金沢3072-2
(TEL)0233-22-0681

～情報・感想をお寄せください～

愛媛国体
マスコット
キャラクター



“みきゃん”

えがお 愛顔つなぐえひめ国体

第72回国民体育大会 君は風 いしづちを駆け 瀬戸に舞え

新庄から18選手が国体出場

9月30日から11日間開催された第72回国体【愛顔つなぐえひめ国体】に、新庄市内在住・在校・在勤・出身の18名が山形県代表選手として出場しました。

この広報が発行になる頃はすでに終了していますが、大会結果は市民プラザなどに掲示しますのでご覧ください。

山形県代表として健闘した各選手に拍手を送りましょう！

*右名簿の競技・氏名は山形県体育協会発行の「山形県選手団名簿」によっています。

【陸上】	成年女子	武田 萌伽	新庄東高3年(明倫中卒)
	少年女子	阪 希望	山形中央高1年(日新中卒)
【自転車】	成年男子	菅藤 貴昭	山形航空電子(株)
	成年男子	佐々木 徹	山形航空電子(株)
	少年男子	叶内 比呂	新庄神室産業高3年(日新中卒)
【ソフトテニス】	少年男子	武田 陽	新庄神室産業高3年(明倫中卒)
	少年女子	高橋 嵯和	酒田南高3年(明倫中卒)
【相撲】	少年女子	三浦 朱璃	羽黒高1年(明倫中卒)
	少年男子	齊藤 大夢	新庄神室産業高1年(舟形中卒)
【柔道】	少年男子	阿部 拓馬	新庄東高3年(最上中卒)
	少年男子	山科 快斗	新庄東高3年(日新中卒)
【空手道】	成年男子	叶内 史也	東北福祉大2年(日新中卒)
	少年女子	齋藤 沙希	天童高3年(明倫中卒)
	少年男子	石田 竜聖	東海大山形高2年(明倫中卒)
【ボクシング】	成年男子	内構 良斗	拓殖大学3年(新庄北高卒)
	少年男子	内構 拳斗	新庄神室産業高3年(最上中卒)
	少年男子	高橋 駿介	新庄神室産業高3年(最上中卒)
	少年男子	菅 慎吾	新庄神室産業高3年(最上中卒)

PICK UP
Interview

貫く気迫



内構 拳斗 選手

【新庄神室産業高校ボクシング部】

平成29年度全国高等学校総合体育大会 フライ級 5位入賞 第44回東北総合体育大会 フライ級 優勝

■2回戦を僅差で判定勝ちできた時、相手は私の苦手なボクシングスタイル。試合開始から徹底して対策され自分のボクシングができないなか、2・3ラウンドを取り、勝つことができました。

なぜ勝つことができたかと思えば、2・3ラウンドはそれまでの作戦など考えずに、「負けたくない」という気持ちが全面にこもったボクシングで戦ったからだと思いました。私は、このインターハイでの試合を通じて最後に大切なのは、強い気持ちなんだと改めて気づきました。

日々努力！パフォーマンスUpするためのQ&A

Q. 自宅でのトレーニング方法を教えてください。

A. 暇があればお風呂の湯船の中で、しゃもじをラケットの代わりにし、水圧を利用してバックハンドの筋力トレーニングをしたり、レシーブ力をつけるためにテニスラケットで壁打ちをしていました。小学校6年間は、バスケットをしていたので、走り込みやステップ系などはバスケットで鍛えられました。また車に乗って出かけるときは、すれ違った車のナンバーなどを見て、遊びながら動体視力を鍛えていました。

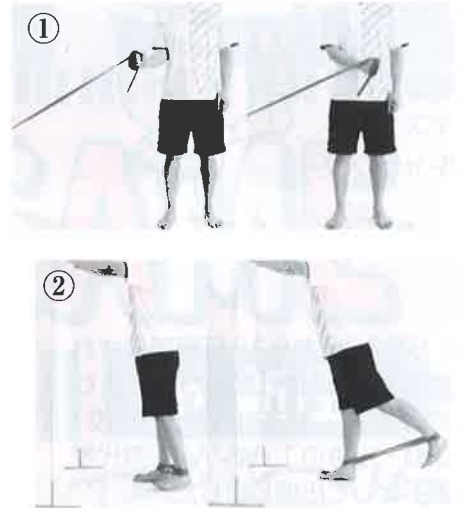
Q. 成長時期（小学5～6年生）に大切なトレーニング方法は？

A. バランス力と筋力強化を狙い、チューブトレーニングでインナーマッスルと下半身を中心に鍛え、上半身を支える筋力をカバーします。具体的な方法として、①肘を90度に曲げてチューブを持ちます。チューブは柱や机の足などにかけて固定し、肘の位置がずれないように注意しながら拳を外側に引っ張っていきます。反動をつけず一定の速度で繰り返すことで、肩のインナーマッスルを鍛えます。②壁や手すりに手をかけて立ち、両足に輪にしたチューブをかけて、脚を伸ばした状態がかかとを後ろに引き上げることで、中殿筋（お尻の筋肉）を鍛えます。上記のことを実践すると、しっかりとしたスタンスでスマッシュが打てるようになります。

Q. 試合で緊張しないためには…？

A. 「誰よりも練習しているから大丈夫」という強い気持ちを持って試合に臨んでいました。「努力」が絶対です！現役時代、ずっと練習で心がけてきたことは「100%力を出し切ったあとのもう1%を出し切る事」です。「冷静になれない、負けそう」といった気持ちに追い込まれた時は、試合会場で決めた自分の目印を見て、冷静に落ち着いてからラケットを構えるといった自分なりの※ルーティンを決めていました。

※ルーティンとは…望ましい結果を得るために決められた動作や習慣を行う事で、集中力をより高める事。イチロー選手のユニフォーム袖を掴む動作や、ラグビー日本代表のキッカー五郎丸歩選手がキック前にとるポーズなど。



夏休み短期集中バドミントン教室

8月7日から4日間、夏休み短期集中バドミントン教室を新庄市体育館で開催しました。参加者は、小学3～4年生14名、小学5～6年生23名と元気な生徒たちが集まりました。生徒たちは、それぞれのレベルに合った指導を受け、技術や試合に関する質問を積極的にする生徒が多く、「4日間で習得することが多かった。」と感想を話してくれました。



準備運動



フットワーク



ノック練習



どんなスポーツをするにも、大切なのは「練習を始める前と練習後の柔軟体操」です。身体が硬いとケガをしやすいため小学生のうちから取り組む事が大事です。今、世界で活躍している選手も皆がやっていることです。どのスポーツも一緒ですが、辛い練習をいかに自分で楽しく練習するかだと思います。高い目標を持ち、練習に励んでもらいたいと思います。

けんもち みちこ
◆ 剣持 路子 （一財）新庄市体育協会スポーツ指導員

これまでの成績：全日本総合選手権大会ダブルス3位、インターハイ優勝
全国選抜ダブルス優勝、JOCダブルス優勝



第39回新庄市総合体育大会

今年も8月6日のバレーボールを皮切りに新庄市総合体育大会が始まっています。8月～9月に開催された3種類の優勝チーム・最優秀・優秀選手をご紹介します。



バレーボール

《参加者》17チーム164人

- 〔一般男子〕
- 《優勝》村岡クラブ
- 〔一般女子〕
- 《優勝》新庄南高校
- 〔中学女子〕
- 《優勝》萩野学園
- 〔ママさん〕
- 《優勝》すずかけ

サッカー

《参加者》4チーム69人

- 〔中学生の部〕
- 《優勝》日新中学校
- 《最優秀選手》高橋真海（日新）
- 《最優秀GK》柿崎俊輝（新庄）
- 《優秀選手》
- 半田拓翔（新庄）伊藤 匠（明倫）
- 今野啓杜（日新）小野莉生（萩野）

ソフトボール

《参加者》6チーム81人

- 〔中学〕
- 《優勝》新庄中学校
- 〔一般〕
- 《優勝》新庄信用金庫Bチーム
- 《最優秀選手賞》
- 新田美優（新庄） 野口侑愛（日新）
- 柴田 純（信金B） 庄司将海（日新クラブ）
- 佐藤起朗（信金A） 畠腹信也（体協）
- 《優秀選手賞》
- 正野 春（新庄） 安食雛向（日新）
- 山科 涉（信金B） 小野 稔（日新クラブ）
- 大場秀一（信金A） 星川 基（体協）



**スポーツ
施設情報**
**最上中央公園
(すぽーていあ)**



- ◆施設概要（芝面積1,370㎡）
- ・屋内フィールド（42m×34m）
- ・フットサルコート2面
- ・テニスコート2面
- ・ゲートボールコート2面
- ◆利用時間 9：00～22：00
- ◆休館日 第2火曜日

どんな施設？

テニス・フットサルの他にも、バスケットコート・スケボー広場があります。またラグビー大会や陸上教室などにも利用されております。



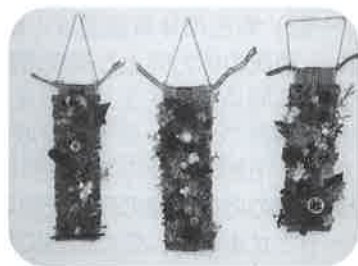
かむてんサッカーフェスティバル



7月23日（日）には、サッカー J2 モンテディオ山形アカデミーの半澤 紀コーチ、新庄地区サッカー協会から講師を招き、サッカーの基礎を学びました。年中児から小学3年生まで男女約50名が参加しました。

タペストリー作り

タペストリー講習会を11月23日に開催します。自分だけのオリジナルタペストリーを作ってみませんか？ぜひご参加下さい。
※詳細については体協HPにて随時お知らせいたします。





仮装した参加者には、
プレゼントがあります!



第39回新庄市総合体育大会

エアバレー GAME

in 新庄

2017/10/29(日)

競技開始 9:30 ~ >>新庄市体育館

?エアバレーとは?



ビニールボールを使った
6人制バレーボールです。
誰でも参加できます!

エアバレー大会の要項・参加申込書は、
体協のホームページからダウンロード
できます。

参加チーム・チーム編成

小学3年生以上ならどなたでもOK!
1チーム6名以上。
※大人+子ども、子どものみ
家族チーム、職場チームなど

仮装での参加大歓迎!

申込方法

参加料1チームにつき500円です。
※主催者は、傷病や紛失・その他の事故に際し、
応急処置を除いて一切の責任を負いません。
※保険は、各自加入して下さい。
専用申込書によりFAX、E-mailまたは体育館まで
ご持参ください。申込用紙は、新庄市体育協会の
ホームページからダウンロードできます。

10月16日(月)締切り!

主催

新庄市・新庄市教育委員会・一般財団法人新庄市体育協会

<<エアバレーに関するお問い合わせ>> 一般財団法人 新庄市体育協会 〒996-0002 新庄市金沢3072-2 新庄市体育館内
TEL:0233-22-0681 FAX:22-0691 MAIL:shintaikyo@estate.ocn.ne.jp



新庄スポーツサポーター制度 (賛助会員)

(一財)新庄市体育協会は、新庄市におけるスポーツを振興し、市民の体力向上と健康増進並びにスポーツ精神の高揚を図り、明るい市民生活の形成を寄与することを目的とし、市民の健康づくり、選手の育成強化等に邁進しております。この度、市民の皆様のスポーツに対する関心や新庄市ゆかりの選手への応援意識の高揚を図るため、賛助会員の制度をスタートさせました。広く皆様に当協会の趣旨にご賛同いただき、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1.会費

個人・団体等 1口 年額1,000円(口数無制限)

2.特典内容

- ①広報紙の送付
- ②ホームページ又は広報紙に賛助会員の氏名
名称の掲載(希望する場合)
- ③「一般財団法人 新庄市体育協会賛助会員」の名称使用
ホームページから様式ダウンロードできます。

【お申込み・お問合せ先】

〒996-0002 新庄市金沢3072-2新庄市体育館内
TEL:0233-22-0681 FAX:0233-22-0691
E-mail:shintaikyo@estate.ocn.ne.jp

QRコードを読み込むと、
賛助会員のページへジャンプします

