

Let's  
スポーツ しんじょう  
元気

第17号 2017.12.12

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～

# MOKUZO SNOW PARK

## OPEN 2017.12.23



もくぞう、いくぞう、あそぶぞう!

新庄市民スキー場 新庄市五日町5919番地3

TEL.FAX 0233-25-3915(シーズン中) TEL 0233-22-0681(シーズン前)

# 2017⇒2018 SEASON

## 営業時間

### 12/23(土)オープン予定

※積雪状況により営業開始日は変更になることがあります。

- ・平日 正午～21時
- ・土日祝日 9時～21時

※12/31(日)は9時から16時までの営業となります。

※スキー授業がある場合は、9時から営業になります。

詳細についてはお問合せください。

## 無料開放日

- ・スキーの日(1/12)小・中学生終日無料
- ・市総体(2/11)全利用者終日無料

リフト券の種類	使用時間	料 金					
		個人			団体割引(10名以上)		
		小人 (中学生以下)	シニア (55歳以上)	大人 (左記以外)	小人 (中学生以下)	シニア (55歳以上)	大人 (左記以外)
1回券	9時～21時	70	100	150	50	70	110
回数券(11回)	9時～21時	700	1,000	1,500	490	700	1,050
1日券	9時～21時	1,000	1,500	2,000	700	1,050	1,400
ナイターシーズン券	17時～21時	7,000	12,000	16,000			
シーズン券	9時～21時	10,000	15,000	20,000			
2時間券	2時間	500	700	1,000	350	490	700
4時間券	4時間	600	900	1,400	420	630	980

## 安全な索道施設の確保・索道事故ゼロに向けての取り組み

支柱保護マット



落下防止ネット



受索装置整備



緊張滑車整備



搬器取り付け



安全教育訓練



救急救命訓練



救助訓練



## リフトの乗り方&降り方のポイント



もうすぐOpen  
MOKUZOでまってるぞうー

1. スキーヤーは、ストックが隣の人に迷惑にならないように注意してください。
2. スノーボーダーは、片足をボードに固定し、流れ止めをつけ、ハイバックをたたんでください。
3. 係員の指示に従って動いてください。
4. 乗る時に不安がある方は、係員に気軽に声をかけてください。
5. 乗っているときは危ないので、次のことをしないでください。イスから落ちることがあります。
  - (1) イスを揺らすこと。
  - (2) イスから飛び降りること。
  - (3) イス上でふざけたり、後ろを向いたりすること。
  - (4) スtockなどで支柱などさわること。
6. 降り場では「おりば」の表示ですばやく立ち上がり滑り出してください。
7. イスから降りたら、後ろから来る人の邪魔にならないよう、すぐにゲレンデへ進んでください。
8. リフトが急に止まっても、そのままお待ちください。係員がすぐに対応いたします。
9. 係員が安全にお乗りいただけないと判断したときは、乗車をお断りすることがあります。



プロフェッショナルトレーナー  
齊藤邦秀氏によるスペシャルレッスン!

# “ムーブメントファンダメンタル” トレーニングセミナー No.5

11月12日(日)、(株)ウェルネススポーツ代表 齊藤邦秀氏を講師に招き、スポーツ中のケガのリスク低減、フットワーク向上のための基本的な移動テクニックについて学びました。本来、“ムーブメントファンダメンタル”を学ぶには、20時間コースを受講する必要がありますが、今回は特別に、コースの内容をダイジェスト版でレクチャーしていただきました。実技で行われた“ムーブメントファンダメンタルドリル”の一部をご紹介します。

## 1 身体剛性を高める

**CHECK** 圧縮やねじりといった外力に負けない強い胴体を作るために必要な体幹トレーニング。



・プランク=体を板のように真っすぐにして保持(静止)

- ①つま先を床に立てた状態でうつ伏せになります
  - ②上半身を起こして前腕を床につけます
  - ③腹筋に力を入れ、腰を床から浮かせます
  - ④体を一直線のラインにし、その状態を維持します
- ※背中を丸めたり、反らさないようにする

## 2 正しい出力の技術

**CHECK** 3つの関節(足首、膝、股関節)のバランスよい出力には、垂直(上下)方向のスクワットやランジが基本。  
※ランジ=足を前後に広げて屈伸運動

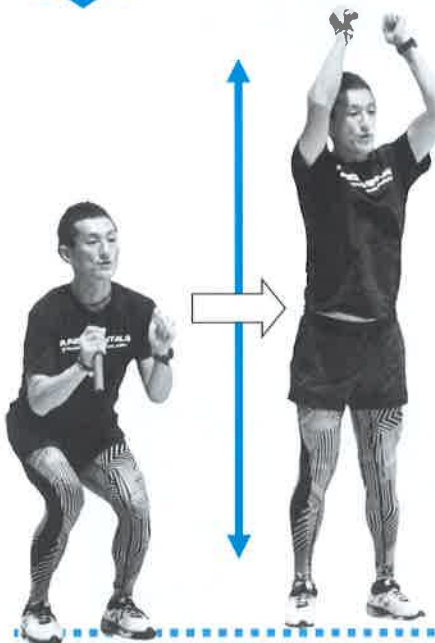


・スプリットスクワット

- ①両足を前後に開いて立ちます
  - ②前に出した脚の太ももが床と平行になるまで腰を落とします
  - ③後ろ脚の膝が床につく直前で腰を上げ、最初の姿勢に戻ります
- ※横方向のスタート(野球の盗塁のスタートのイメージ)か横方向へのジャンプ

## 3 大きな地面反力を得る

**CHECK** 体全体の固定による伸張反射(跳ね返り)の活用には、接地時間の短い跳ね返り(ジャンプ)動作が基本。



・スクワットジャンプ

- ①両足を肩幅ぐらいに開きます
  - ②スクワットと同じ要領で膝を曲げて腰を落とします
  - ③太ももと床が平行になったら、足の裏で床を蹴り上げてジャンプします
  - ④着地したら、そのまま続けて腰を落とし、繰り返します
- ※股関節伸展(お尻を締める動き)を十分に活用すること。そのためには、しゃがむとき上体を前傾してお尻を後ろに引き、立ち上がるときはお尻を締めて直立することが大切。

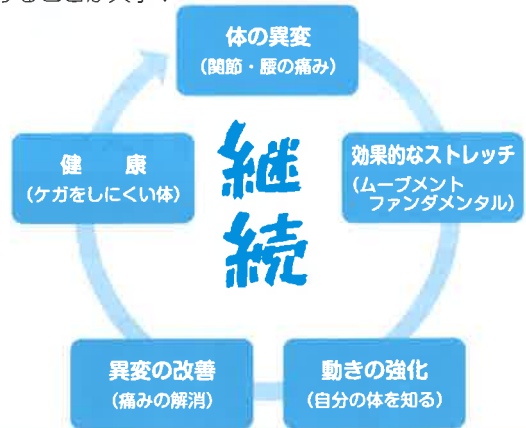
セミナー動画は、  
こちらからご覧ください。



Facebook

## 効率のよいムーブメント(動き)を身につけるためには

頭で考えるだけでなく、体を使って、頭でイメージした動きを繰り返す。またスマートフォン等を活用して、自分の動きを確認しながら、正しい動きを身につけることが大事!



## 齊藤邦秀氏のおすすめアプリ

自分の動きを動画で撮影し、フォームチェックができます。スロー、ポーズ、コマ送りなど操作が簡単。無料でダウンロードできます。



参加しました!



新庄北高校1年生 陸上部 小沼杏実さん・小野真雪さん

## INTERVIEW

セミナーに参加し、競技をする上で、体づくりが大事だということが変わって分かりました。オフシーズンに入ったので、もう一度体づくりを見直していきたいです。特に、股関節と足首のまわりを柔らかくして、来春には良い成績を残していきたいです。(小沼)

来年の大会のために体をつくり直そうとしていたので、今回セミナーに参加できて良かったです。足の切り替えや股関節の使い方を意識して、体づくりを積極的にしていきます。(小野)

## 新庄スポーツサポーター制度（賛助会員）

当協会では、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ことなどを目的に、今年9月から「賛助会員制度（新庄スポーツサポーター制度）」をスタートさせ、当協会の役員による会員募集の活動を展開しましたところ、大変多くの皆様のご賛同を頂戴することができました。（加入状況及び広報掲載の承諾された会員の方々は次のページのとおりです。）

ご加入いただきました皆様には、当協会一同、心より感謝申し上げます。

頂戴いたしました会費は、この制度の趣旨に沿って、今年度から新規に実施しました「こども・はばたき事業」（子供を対象にしたスポーツに親しむ機会づくり）等のスポーツ振興事業や広報事業の充実のために大切に使用させていただきます。重ねて感謝申し上げます。当協会は、今後とも新庄市のスポーツ振興ため創意工夫に一層努力し、市民の体力向上、健康増進、スポーツ精神の高揚に励んでまいりますので、何卒引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

平成29年12月

一般財団法人新庄市体育協会  
会長 大山孝一

### ●子どもの体力向上・運動嫌いの解消を目指す「こども・はばたき事業」



### ●子どもから高齢者までの「スポーツに親しむ環境づくり事業」



エアバレー GAME in 新庄

（ビニールボールを使用した6人制のバレーボール）



あべじゅ〜体操

（手首と足首に重りバンド装着。体操DVDを見ながら体操）

### お申込み・お問合せ

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:0233-22-0691 E-mail:shintaikyo@estate.ocn.ne.jp HP:https://www.shinjo-taikyo.com/  
引き続き、賛助会員の加入ができます。新庄市体育協会ホームページより申込用紙がダウンロードできますので、ご利用ください。

# 賛助会員加入状況 [平成29年11月15日現在]

加入会員数：283 ※うち法人・団体52団体、個人231名・加入口数：473・会費総額：473,000円

ここに氏名の掲載をご了承いただいた賛助会員の皆様をご紹介させていただくとともに、会員の皆様に心から御礼申し上げます。  
※なお、敬称は略させていただきます。また、上記は11月15日現在の取りまとめ状況です。その後の加入状況については、次の広報でお知らせします。

## 団体・法人会員 (50音順)

- |                                    |                             |                               |                            |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| ・イトーホーム(株)<br>代表取締役 伊藤 幸喜          | ・大森豆腐店                      | ・おかしの家<br>鈴木 恒徳               | ・おくやまストアー<br>代表 奥山 義博      |
| ・(株)酒井商店<br>代表取締役 酒井 茂寿            | ・(株)新庄開発センター<br>代表取締役 森 俊明  | ・(株)高橋履物店<br>代表 高橋 隆一         | ・(株)箱山自動車<br>代表取締役 箱山 繁    |
| ・(株)双葉建設コンサルタント<br>代表取締役 海藤 剛      | ・(株)もがみ物産協会<br>代表取締役 鈴木 信夫  | ・かむてんスポーツクラブ<br>理事長 大場 和夫     | ・共栄印刷(株)<br>代表取締役 涌井 洋一    |
| ・県民ゴルフ場<br>代表取締役 千歳貞治郎             | ・近藤防災(株)<br>代表取締役 近藤 新一     | ・サインマスター<br>代表 八鍬 文昭          | ・ささき菓子店<br>佐々木 義邦          |
| ・佐々木接骨院<br>佐々木 秀世                  | ・新庄市サッカー協会<br>代表 井上 勝人      | ・新庄市柔道連盟<br>会長 壹谷 操           | ・新庄市スキー連盟<br>理事長 山田 博      |
| ・新庄スパークルスキークラブ<br>代表 安喰 均          | ・新庄地区ソフトボール協会<br>会長 岩井 利夫   | ・新庄地区バドミントン協会<br>強化部長 高橋 俊満   | ・新庄地区バドミントン協会<br>理事長 中島 聡明 |
| ・新庄徳洲会病院<br>院長 笹壁 弘嗣               | ・新庄都市ガス(株)<br>代表取締役 熊谷 章    | ・新庄バドミントンスポーツ少年団<br>代表 吉川 弘四郎 | ・新庄日立会<br>代表 元木 啓雄         |
| ・新庄ママさんバドミントンクラブ<br>代表 井上 清子       | ・新中三四会<br>代表 後藤 勝弥          | ・新山形ホームテック(株)<br>代表取締役 矢口 雅彦  | ・手打ちそば さぶん<br>代表 佐藤 篤志     |
| ・日新バドミントンスポーツ少年団<br>代表 中島 佳津洋      | ・沼田バドミントンスポーツ少年団<br>代表 菅原 秀 | ・萩野空手道スポーツ少年団<br>代表 伊藤 賢一     | ・早坂接骨院<br>代表 早坂 耐希         |
| ・美容室プレーシユア<br>松田 千代子               | ・円クラブ<br>代表 佐藤 賀志子          | ・マルミツ産業株式会社<br>代表取締役 光山 昌浩    | ・やきとり長作<br>高橋 清美           |
| ・八向スポーツ少年団<br>代表 柏倉 政男             | ・(有)カイセイカンパニー<br>代表取締役 中沼 仁 | ・(有)タカハシスポーツ<br>代表取締役 高橋 健司   | ・(有)田原電気工業<br>取締役 田原 春花    |
| ・(有)トランスオーシャンツールリスト<br>代表取締役 佐藤 敏英 | ・(有)マルゲン電気商会<br>代表取締役 元木 啓雄 | ・(有)あざきクリーニング<br>代表 阿崎 孝好     | ・(有)最新清掃興業<br>代表取締役 大場 和夫  |
| ・(有)最新塗装店<br>代表取締役 高山 秀樹           | ・(有)みどり印刷<br>代表取締役 茅野 博     | ・(有)矢口薬局<br>代表 矢口 力           |                            |

## 個人会員 (50音順)

- |        |        |         |        |             |        |        |
|--------|--------|---------|--------|-------------|--------|--------|
| ・相澤 芳彦 | ・会田 広幸 | ・明石 博   | ・浅沼 幸治 | ・浅沼 玲子      | ・姉崎 剛  | ・安彦 勇  |
| ・安彦 進  | ・阿部 カツ | ・阿部 真直  | ・阿部 秀幸 | ・阿部 文男      | ・荒井 祐也 | ・荒川 修也 |
| ・荒澤 精也 | ・石塚 勝也 | ・伊藤 一隆  | ・伊藤 勝幸 | ・伊藤 茂一      | ・伊東 正規 | ・伊東 守  |
| ・伊藤 恵  | ・伊藤 元昭 | ・伊藤 リカ  | ・井上 清子 | ・井上 昌夫      | ・梅津 吉仁 | ・梅本 直也 |
| ・大久保謙志 | ・大場 和夫 | ・大場 久美子 | ・大場 慎也 | ・大場 成美      | ・大場 和彦 | ・大場 純子 |
| ・大場 孝敏 | ・大場 和正 | ・大場 憲一  | ・大山 孝一 | ・小国 毅(野球連盟) | ・大場 拓海 | ・小野 一夫 |
| ・小野 和夫 | ・小野寺 稔 | ・遠田 俊雄  | ・加賀谷成秀 | ・柿崎 正起      | ・柿崎 好昭 | ・柏倉 誠  |
| ・柏倉 政男 | ・柏倉 正人 | ・加藤 司   | ・門脇 昭  | ・門脇 潤       | ・叶内 利昭 | ・叶内 孝志 |
| ・神崎 清次 | ・川崎恵佐夫 | ・川田 宣彦  | ・菅 司   | ・菅 美智子      | ・菅藤 満昭 | ・菊地 暢義 |
| ・岸 弘一  | ・工藤 誉利 | ・郷野 目義則 | ・小関 孝  | ・小関 俊也      | ・小林 義明 | ・小松 克彦 |
| ・小松 護  | ・今田 孝一 | ・今田 博之  | ・今田 正幸 | ・齋藤 彰淑      | ・齋藤 憲男 | ・齊藤 伸一 |
| ・斎藤 伸治 | ・斎藤 宏  | ・斎藤 博也  | ・斉藤 光一 | ・坂本 孝一郎     | ・坂本 清一 | ・佐々木 好 |
| ・笹原 渉平 | ・佐藤 和徳 | ・佐藤 啓右  | ・佐藤 進  | ・佐藤 正市      | ・佐藤 達也 | ・佐藤 治子 |
| ・佐藤 秀樹 | ・佐藤 亮司 | ・澤野 裕   | ・柴田 茂一 | ・鈴木 吉郎      | ・鈴木 正雄 | ・高倉 吉英 |
| ・高階 寿子 | ・高橋 和明 | ・高橋 国太郎 | ・高橋 健一 | ・高橋 敏行      | ・高橋 直人 | ・高橋 直光 |
| ・高橋 文子 | ・高橋 政志 | ・高橋 正彦  | ・高橋 研  | ・高山 次夫      | ・高山 三雄 | ・滝口 英憲 |
| ・竹内 憲  | ・武田 一夫 | ・武田 徹夫  | ・田中 紀雄 | ・丹 忠一       | ・茅野 和子 | ・中鉢 聡  |
| ・月野 隆  | ・土田 真二 | ・富田 敦子  | ・長倉 雅子 | ・長澤 昭弥      | ・長沢 豊勝 | ・中嶋 晴幸 |
| ・中野 修一 | ・西田 昭一 | ・西村 淳   | ・沼澤 俊昭 | ・沼澤 稔       | ・野崎 耕造 | ・野崎 勉  |
| ・早坂 祐司 | ・林 友也  | ・星川多美子  | ・本堂 親愛 | ・前盛 知見      | ・松澤 信高 | ・松澤 陽一 |
| ・松田 ミチ | ・水越 光哉 | ・溝越 清貴  | ・元木 久夫 | ・元木 博昭      | ・森 新昭  | ・森 繁明  |
| ・森 誠一  | ・森 隆志  | ・森 洋一   | ・森 良一  | ・矢口 喜一郎     | ・矢口 孝  | ・矢口 忠  |
| ・矢口 弘幸 | ・矢口 禮安 | ・八鍬 真生  | ・八鍬 長一 | ・八鍬 俊勝      | ・八鍬 敏行 | ・柳谷 英一 |
| ・矢作 卓也 | ・矢作 秀也 | ・山科 雅寛  | ・山科美恵子 | ・横山ナツ子      | ・吉浦 一幸 | ・吉田 秀夫 |
| ・吉田 稔  | ・渡部 孝徳 | ・渡辺 正   | ・渡部 秀雄 | ・渡部 嘉子      |        |        |

# エアバレー GAME in 新庄



10月29日(日)新庄市体育館にて、エアバレーGAME in 新庄を開催しました。今年は「ハロウィーン」をテーマに、子どもから大人まで幅広い年齢層の参加者が仮装をし、市内外から16チーム172名の参加がありました。会場は、笑い声と声援が響き渡り、ハロウィーンスポーツにふさわしい大会となりました。また、来年も開催いたしますので、ぜひ皆様の仮装でのご参加お待ちしております。



## 参加者インタビュー

マ●オ?ル●ージ?



特別仮装賞  
ハッスルBチーム

チーム代表 近藤 洋昭さん

最初は冗談で仮装する予定でしたが、大会が近づくにつれて、チーム皆が仮装に本気になり出しました。今回、初めて参加しましたが、とても楽しかったのが最大の印象です!

特別仮装賞(個人) 庄司あゆみさん

全チームが、仮装や競技の中、怪我もなくプレーすることができて、とても盛り上がった大会でした!

イ●ト?



えりこ100% with  
1971年のアユリンチーム

## MOKUZO SNOW PARK ジュニアスキーレッスンデー

1レッスン  
500円

期 間: 12/30(土)・1/7(日)・1/14(日)・1/21(日)・1/28(日)  
2/3(土)・2/10(土)・2/17(土)・2/25(日) 全9日間

レッスン参加者対象のジュニアバジテスト(アルペンスキー技能テスト)を2/18日(日)開催予定!

時 間: 13:00~15:00 ※毎週同じ時間です。

場 所: 新庄市民スキー場

対 象: 小学校3年~6年

受講料: 1レッスン 500円(リフト券は別途かかります)

申込先: 平成29年12月22日まで新庄市体育館 ※平成29年12月23日以降は新庄市民スキー場

講 師: 新庄市スキー連盟・市民スキー場 SAJ公認有資格者

問合先 ◆一般財団法人新庄市体育協会 0233-22-0681 ◆新庄市民スキー場 0233-25-3915 ◆新庄市スキー連盟 事務局 山田 博 080-1802-3255

主 催: 新庄市スキー連盟



バジテストに挑戦してみよう!