



## 第2回モルック大会開催！

去る令和6年10月26日(土)薄日が差し込む絶好のモルック日和の中、第2回モルック競技大会スポーツ協会会長杯が名取市民陸上競技場で開催されました。

18チームが参加し、総勢62名での大会となり、前回優勝の「閑の会」から優勝杯が返還され、「相互台男でい〜S」の今井美義さんからの力強い選手宣誓により、大会が開幕しました。

8つのコートで予選が行われましたが、チーム構成は家族での参加あり、大きな大会に出場経験がある方の参加あり…と様々なチームが集まりました。

予選の結果、上位12チームが決まり決勝トーナメントに進出。残念ながら敗退したチームは交流大会会場でモルックを引き続き楽しんでいただきました。決勝トーナメントを勝ち進み、見事準決勝に進出したのは、「マデーニB」「G・G パワーズA」「ネコ派」「イヌ派」という顔ぶれに。そして、準決勝を勝ち上がった「マデーニB」VS「イヌ派」による決勝戦となりましたが、接戦の末に「イヌ派」が栄えある第2回チャンピオンとなりました。

次回大会の再会を誓って無事大会は終了しました。



## 第2回モルック大会予選ハイライト

★前回優勝の「閑の会」はエンジンがかかる前に強豪「G・GパワーズB」に惜しくも敗れました。

★初出場「相互台男でい〜'S」はBチームが決勝トーナメントに進出。相互台男でい〜'Sは、相互台公民館を拠点に練習を重ね、上位進出を狙っています。選手宣誓をされた今井美義さんは元気にパワフルに競技をエンジョイされていました。

## 決勝トーナメントハイライト

★「イヌ派」VS「平方親和会」は一進一退の攻防で、2試合目終盤のターンで着実に点数を重ねた「イヌ派」の勝利。結果的には「平方親和会」が優勝チームを最も追い詰めたチームとなりました。



## 準決勝・決勝ハイライト

★準決勝は安定した実力で勝ち上がった「マデーニB」と「G・GパワーズA」が対決し、ハイレベルな戦いを制した「マデーニB」が勝利。

★もう一戦は、初参加の仲間同士の対決「イヌ派」と「ネコ派」の対決となり、貫禄勝ち(?)で「イヌ派」の勝利。



## 優勝者深掘りコラム

大会終了後優勝チーム「イヌ派」の皆様にお話をうかがいました。

- ★今回は夫婦と職場の仲間での参加
- ★モルックは意外と考えてやらなければならないところがあって、そこが非常に面白い。
- ★モルック歴はご夫婦が3年、お友達はなんと2回目!
- ★優勝してとてもうれしかった!

MEMO 📖 「イヌ派」のご夫婦は大きな大会にも参加される強者だとモルック愛好家の方々が話していました★

## スポーツ紹介

# 名取の『卓球バレー』!

みなさん、「卓球バレー」と聞いてどのような競技か思いつきますか?



その名の通り、卓球とバレーボール2つを組み合わせたような競技です。競い合うのは卓球台の上。音の鳴るボールと、ラケットとして長さ300mm以内の『板』

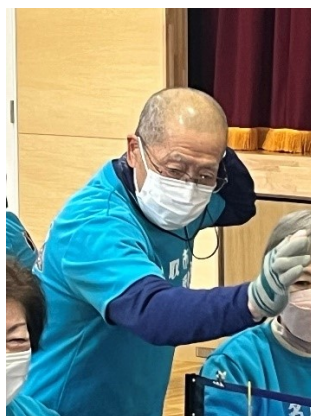
を使います。ネットを挟んで6人ずつ椅子に座り、ネットの下を通します。バレーボールと同じように、基本的には3回以内に相手コートに打ち返し、得点を競います。

そのルールは簡単そうでいて実は厳格。例えば、強いボールを打とうとして、ボールを強く台へ押し付けてしまった場合『ホールディング』という違反になります。また、ボールが板に当たらず、腕や体に当たると『ボディボール』という違反を取られてしまいます。卓球バレー熟練者は巧みなテクニックで得点を奪います。熱戦になると、大きな歓声

が起こり、会場全体が盛り上がるそんな競技です。

また、先述のとおり椅子に座ったまま競技するので、身体への負担も少なく、老若男女どなたでもすぐに競技に参加できます。

名取市では、下増田公民館や閑上公民館で愛好会の方々が精力的に活動しています。特に、下増田公民館では県大会等の大きな大会も行われており、県内でも卓球バレーが特に盛んな地区の一つになっています。



『名取市卓球バレー愛好会』代表の日下憲昭さんは、「卓球バレーをやりたい! 教えてほしいと依頼があれば自分1人で、どこにでも行って教えている。卓球バレーが大好きだから!」と楽しそうに話していました。是非興味のある方は、体験してみたいかがでしょうか。

公認トレーニング指導士直伝！春から始める基礎代謝アップ方法

# トレーニング道場

## 第1回メニュー スクワット

効果が期待できる部位:大腿四頭筋(ふともも)

この部位は、体の中で一番大きな筋肉です。鍛えることで基礎代謝のアップが期待できます。

### トレーニングの手順

- ① 足は肩幅より少し広めに開きます。
- ② 手を伸ばし、お尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。
- ③ 1日10回/2~3セット行います。



### かんたんバージョン

- ① 椅子に姿勢よく座ります。
- ② 片足を上げ、膝の曲げ伸ばしを交互に行います。
- ③ 10回程度/できるセット数で行ってください。



### ポイント

- ◇ 膝がつま先より前に出すぎないようにしましょう。
- ◇ 最初から無理をすると、思わぬ怪我に繋がることがあります。まずは自分にあったペースで始めて、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

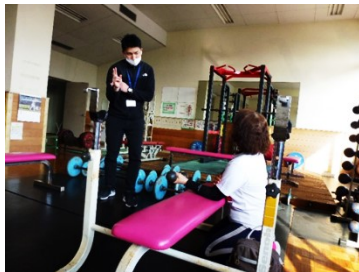
継続が大切です！2・3日おきでもOK！長く続けることで、筋肉を増やしていきましょう！

公認トレーニング指導士  
おおもと



## 『トレーニング指導日』の風景

名取市スポーツ協会では、『公認トレーニング指導士』の資格を持ったスタッフがトレーニング室に常駐する『トレーニング指導日』を月に1回設けています。指導を



希望される方に向けて、器具の使い方や、より効果的なトレーニング方法をレクチャーしています。実際に、姿勢矯正や腰痛改善に関するお悩みや、栄養相談を受け、その方に合った方法を提案させていただきました。また、参加者からは、『トレーニングメニューを作成してもらえるとありがたい』とのご要望をいただき、4月より先着3名の方にトレーニングメニューを作成いたします。ご活用ください！

## 公民館連携事業

暑さが本格化する前の6月に、熱中症になりにくくするカラダづくりのための『暑熱順化教室』を市内4つの公民館(下増田、関上、愛島、増田西)と連携して実施。



体暑さに慣れさせるため、夏を迎える前にカラダを動かすこと(暑熱順化)の大切さを学んでいただく座学と、ストレッチやエクササイズ等の実践形式を織り交ぜながら行い、のべ93名の方にご参加いただきました。

体暑さに慣れさせるため、夏を迎える前にカラダを動かすこと(暑熱順化)の大切さを学んでいただく座学と、ストレッチやエクササイズ等の実践形式を織り交ぜながら行い、のべ93名の方にご参加いただきました。

# 令和7年度春季開催教室

春から始まるスポーツ教室のご案内です。新しいことを始めたい！という方も、同じ教室を継続したい！という方にもおすすめの教室が目白押しですので、ぜひチェックをお願いいたします！

## ●前期エクササイズ教室(①シニア向け ②リズム ③なとりんキッズ)

月2回、カラダを動かすきっかけづくりに！キッズ向けの教室もあります◎

【日時】4月17日～(木曜・全12回)

【場所】市民体育館 アリーナ

【対象】①②市内在住・在勤・在学者

③市内小学1～4年生

【定員】①②40人 ③30人

【料金】①②3,500円 ③2,500円

【申込】②4月3日(木)9時～ ①③4月4日(金)9時～ ※①②は電話のみ



## ●リフレッシュヨガ教室 I

ヨガの基本を学んでこころもカラダもリフレッシュ!

【日時】4月21日～(月曜・全5回)

【場所】市民体育館 武道場

【対象】市内在住・在勤・在学者

【定員】30人 【料金】1,500円

【申込】4月7日(月)9:00～来館 or 電話



## ●バランスボールで体幹を鍛えよう！ I

次の日筋肉痛になること間違いなしとのウワサ…

【日時】4月23日～(水曜・各5回)

【場所】市民体育館 武道場

【対象】市内在住・在勤・在学者

医師から運動制限を受けていない方

【定員】20人 【料金】1,500円

【申込】4月9日(水)9:00～来館 or 電話



## ●ナイターテニス教室 I

夜開催だから、学校やお仕事帰りにもオススメ★

【日時】5月8日～(木曜・全5回)

【場所】十三塚公園 市民庭球場

【対象】市内在住・在勤・在学者

【定員】16人 【料金】2,500円

【申込】4月24日(木)9:00～来館 or 電話



# 個人使用料の改定について

令和7年4月1日より、

以下の施設の個人使用料が改定となります。

市民体育館	対象	現行	改定後
アリーナ・武道場 ・トレーニング室	大人	150円	200円
	小中高	70円	100円

※令和7年3月31日までに購入した使用券は、令和7年4月1日以降に使用することができません。ご了承ください。

十三塚公園	対象	市内		市外	
		現行	改定後	現行	改定後
テニスコート (1面)	大人	400円	600円	600円	900円
	小中高	200円	300円	300円	450円
練習コート (壁打ち)	大人	70円	100円	105円	150円
	小中高	35円	50円	52円	75円

※事前の申請許可日に関わらず、

令和7年4月1日からは上記の使用料となります。

※令和6年度と令和7年度で使用料が違うため、年度をまたいでの振替は出来ないことから、還付での対応となりますので、ご了承ください。

# アリーナの一般公開について

アリーナの一般公開時のコート・台の占有時間等を、3月17日(月)から下記の通りに変更しております。

【対象種目】バレーボール・卓球・バドミントン

【コート・台 占有時間割】

	①	②
午前	09:00～10:30	10:30～12:00
午後	13:00～15:00	15:00～17:00
夜間	18:00～19:30	19:30～21:00

※各区分におけるコート・台の事前受付の際、

上記時間の『①』か『②』をお選びいただけます。

※コートの空きがある場合は、フリーコートとし、譲り合っでの利用となります。

※混雑時、午前・午後・夜間の部の連続利用はご遠慮ください。

※詳しくはスポーツ協会HPをご覧ください。

## 編集 後記

そんな春だからこそ どうもスキットル①です。「おらほの川」増田川沿いでも歩いてみたり、少し身体を動かしてみませんか？新しい運動を始めたりするのもこの季節ならではの楽しみ方ですね。春は新しいことに挑戦する絶好のチャンス、私たちの心にも新しい芽が育つ季節です。

広報委員長 スキットル①

お問い合わせ

## NPO法人名取市スポーツ協会

〒981-1224 名取市増田字柳田 250(市民体育館内)

TEL/FAX 022-384-3161 / 022-384-3163

WEB <https://natori-taikyou.or.jp/>

LINE @967kxusa

Instagram @NATORITAIKUKAN

