

1

健康づくりトータル
スポーツ大会

第五十四回市民総合スポーツ祭

参加
無料

日時 **10月13日 月**
09:00~12:30

場所 **十三塚公園・市民体育館**

「いつでも」「誰でも」「気軽に」「いつまでも」スポーツを！をスローガンに、十三塚公園や市民体育館で様々な競技に挑戦することができるスポーツの祭典を開催いたします！
たくさんのスポーツに挑戦すると、賞品ゲットのチャンス！
ご家族、友人をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！

スタンプラリー
で賞品 GET!

※十三塚公園のみ実施

主催 名取市、名取市教育委員会
NPO法人名取市スポーツ協会

お問い合わせ 022-384-3161

QRコード



1.トータルスポーツ大会ポスター 2.モルック競技大会参加者の集合写真
3.『スマイルブラザーズ』拓人さんと彩芽さんの元気いっぱいの選手宣誓
4.初の室内8コートで行った会場の様子 5.決勝戦のワンシーン 6.優勝者の『マデーンC』鈴木さんと高木さん。トロフィーと記念品を持ってパシャリ

スポーツの秋、みんなで楽しもう！

第54回市民総合スポーツ祭 健康づくりトータルスポーツ大会開催

いよいよスポーツに最適な“秋”が到来します。秋といえばお待ちかね、「名取市民総合スポーツ祭 健康づくりトータルスポーツ大会」が開催されます。

昨年は天候にも恵まれ十三塚公園をメイン会場としてたくさんの方々に参加いただくことができました。今年の第54回は、いつも楽しんでいただいている種目に加え、新しい種目もエントリーします。一つは、「カローリング(会場：

市民体育館)」という種目で床の上で行うカーリングと言われるものです。もう一つが「ラダーゲッター(会場：球場外野)」で、はしごのようなターゲットを目掛けてボール(ロープの両端にスポンジボールがついたもの)を引っかける種目が登場します。1日でたくさんのスポーツが体験出来るイベントです。興味があっても普段はなかなかできない種目にも気軽に参加できるスポーツDAYです。

目次

- 1 頁目 第54回市民総合スポーツ祭 健康づくりトータルスポーツ大会開催について
- 2 頁目 第3回モルック競技大会レポート
功労賞・勲功章の表彰
名取市空道協会 相原琉唯斗さん(高2)が『空道ワールドカップ』で見事優勝しました
- 3 頁目 加盟団体連携事業に寄せて
- 4 頁目 教室紹介
(グラウンド・ゴルフ、バウンドテニス)
施設ニュース
トレーニング指導士おおもの
トレーニング道場 vol.2【キャット&カウ】

第3回モルック競技大会レポート

開会式・予選ハイライト

▼全27チームで初の屋内大会となった。

▼二階堂 芳賞会長の挨拶後、選手宣誓は抽選1番の「スマイルファミリー」から横田拓斗さん・彩芽さん兄妹による元気な宣誓で競技がスタートした。

▼9つのコートで熱戦が繰り広げられ、会長杯では常連となったチームが駒を進める中、初出場では、「澤村組」・「スポーツ協会ドリームチーム」・「ナジヨスル T2」が決勝トーナメントに進出した。

決勝トーナメント

▼常連チーム同士の対戦は一進一退の攻防となったが、2戦連勝トータル100点パーフェクト勝利の、「GGパワーズB」を筆頭に、箱塚、名取が丘、関上の4チームが準決勝に進出した。

準決勝から決勝

▼準決勝は安定した実力で勝ち上がった「マデーニC」と「G・GパワーズC」が対決し、2勝した「マデーニC」が勝ち上がり。

▼もう一戦は、1勝ずつで合計得点も譲らずと同スコアになり、決着がつかず大会史上初の『モルック・アウト』による決定戦となった。慣れない状況の中、「GGパワーズB」

「KMモルック名取が丘D」の対決は、1本を倒し高得点で優位に立った、「KMモルック名取が丘D」(以下:KM 名取が丘D)が勝者となった。

▼「マデーニC」VS「KM名取が丘D」の決勝は2戦先取方式。

▼1勝1敗で迎えた最終第3戦は高得点を狙う高木さんと、着実に得点を刻む鈴木さんの連携でわずか5ターンで50点を取り切った「マデーニC」が第3回チャンピオンの栄誉を勝ち取った。



功労章・勲功章表彰

去る6月7日(土)に、定例の名取市スポーツ協会通常総会が開催されました。総会に先立ち、これまで永きにわたって名取市のスポーツ振興のために貢献された7名に功労章を、そして大会で優れた成績を収めた2名に勲功章の表彰が行われました。

功労章(グラウンド・ゴルフ名取市協会:7名)

伊藤 一さん 佐藤 エミさん
佐藤 照雄さん 布田 謙蔵さん
大内 健児さん 高橋 良夫さん
眞壁 洋子さん

勲功章(空道協会:2名)

相原 琉唯斗さん
2024全日本空道ジュニア選手権大会U19男子240級優勝
相原 湧空斗さん
2024全日本空道ジュニア選手権大会U13男子42kg級第3位



名取市空道協会 相原琉唯斗さん(高2)が、空道ワールドカップで見事優勝しました！

7月5日・6日にブリガリアで開かれた、『空道ワールドカップ U19 男子 240 級』に出場し、パワーに勝る海外勢を破って見事金メダルに輝きました。

相原琉唯斗さんからのコメント

パワーの強い外国人選手に勝つため、各選手の動画を研究し対策を考えました。また、日々の稽古の中で先生方からご指導をいただき良い状態で大会に臨むことができました。今回優勝できたのは、繁樹先生をはじめ空道協会のみなさんのご指導と、現地まで応援に来てくれた家族のおかげです。これからの目標は、今回の大会は強豪のロシア選手が参加しなかったのも、もっと体を強くして技を磨き、次はロシア選手も参加する世界選手権で優勝して世界一になることです。

相原さん、おめでとうございます。今後のご活躍を期待しております！



『加盟団体連携事業』に寄せて

令和7年度はスポーツ協会に加盟する団体と連携し、グラウンド・ゴルフ教室および、バウンドテニス教室を開催いたします。それぞれのスポーツの魅力や楽しさを、グラウンド・ゴルフ名取市協会の高橋良夫さんと、バウンドテニス協会の板橋清人さんに教えていただきました。

楽しいグラウンド・ゴルフの手引き

「ヤッター!!」「ナイスショット!」「惜しいね」「お先に失礼します。」「マークをお願いします。」「ナイスプレー」こんな会話が飛び交い、和気あいあいとプレーを楽しんでいるのがグラウンド・ゴルフ協会の練習風景です。

グラウンド・ゴルフは、誰にでも優しい人間性豊かなスポーツとして、昭和58年に開発されました。

1ラウンドは8ホールからなり、1本のクラブを使用して、スタートマットからホールポストへ向かって打ち、入ったらそのホールは終了となります。何打で回れるかの少数打数を競う個人競技のスポーツです。1打でホールポストに入ると



『ホールイン・ワン』で、規定打数から“-3”となるため、誰でも優勝の可能性もあるのも楽しいポイントです。又、他のスポーツの様に複雑なルールに縛られることなく簡単なルールで、しかも高度な技術を必要としません。

いつでも、どこでも、だれとでも楽しみながら生涯を通して行う事のできる

スポーツです。年間4つの全国大会があり全国のプレーヤーとの交流は楽しい思い出にもなります。

私達の協会会員数は他の協会同様、高齢化が進み多少減少傾向ではありますが、気軽に運動できることから、女性会員も増えて来ています。

皆さんも、一度経験してみませんか。

LETS ENJOY BOUND TENNIS ～手軽にプレー、楽しさいっぱいバウンドテニス！～



皆さん、バウンドテニスと一緒にやりませんか!「バウンドテニスって何?」「いつでも・どこでも・誰でも」できる生涯スポーツ…それが、バウンドテニスです。家族や友人と楽しんだり、健康のために行うレクリエーションスポーツとしても楽しめる魅力あふれるスポーツです。一方で、本格的な競技スポーツとして、国民スポーツ大会や全国競技大会なども開催されています。

コートはテニスコートの1/6の広さ(3m×10m)で、人工芝マットを使用し体育館など屋内で行います。硬式テニスのラケットをコンパクトにした形状の長さ50cmのラケットと、ソフトテニスより小さく硬めのボールを使用します。種目は、競技性を持ち合わせたシングルス、ダブルスに加え、1分間に何回ラリーが続くかを競う大人数で楽しめるチーム対抗のBTラリー戦もあり楽しめます。試合では、高速/スピンサーブ、フォア/バックハンドストローク、ボレー、スマッシュなどのテクニックを駆使して、狭いコートならではの醍醐味を満喫できます。競技大会だけではなく、生涯スポーツとして親善大会や協会主催大会なども開催し、多くの方に試合の楽しさを実感していただいています。

初めての方でも、ネットを挟んで行う簡単なラリーはすぐにできるようになります。打ち方に慣れてくると、ボールの回転を体感できスピードボールが打てるようになって楽しさが倍増します。現在80歳前後の男女の方でも健康のために元気にプレーしています。コートが狭く動く範囲が限定的なので、どんな方でも無理なくできるのもおすすめポイントです。

興味のある方、見学や体験など希望の方大歓迎です。また来年1月から名取市民体育館にてバウンドテニス教室を予定しています。みなさん、バウンドテニスの面白さを体験してみてください。一緒に気持ちのいい汗を流しましょう。

教室紹介

3 ページで紹介した『加盟団体連携事業』の教室のほか、10月以降開催予定の教室を紹介。ぜひチェックしてみてくださいね♪

加盟団体連携事業

①グラウンド・ゴルフ教室

日付 9月11日～(全4回)

時間 9:00～11:00

場所 市民陸上競技場

対象 成人

定員 20名

料金 800円

申込 受付中!

②バウンドテニス教室

日付 1月17日～(全3回)

時間 19:30～20:00

場所 市民体育館アリーナ

対象 原則市民・市内在勤・在学者

定員 20名

料金 200円/回

申込 1月6日～

10月以降申込開始となる教室

バランスボールで体幹を鍛えよう!Ⅲ

日付 10月15日～(各全5回)

時間 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45

対象 原則市民・市内在勤・在学者

料金 1,500円

申込 10月1日～

健康ボウリング教室Ⅱ

日付 10月22日～(全5回)

時間 13:30～15:30

対象 成人

料金 2,500円

申込 10月1日～(市内)

クライミング体験教室Ⅰ

日付 11月4日～(全5回)

時間 18:30～19:30

対象 小学4～6年生

料金 2,500円

申込 10月14日～(市内)

初心者向け卓球教室Ⅰ

日付 11月10日～(全5回)

時間 9:30～11:30

対象 原則市民・市内在勤・在学者

料金 1,500円

申込 10月27日～

トレーニング指導士おおもとのトレーニング道場 Vol. 2

今回のテーマ:夏バテ予防トレーニング

🐱 ストレッチ キャットアンドカウ 🐮

該当する部位と期待できる効果:背骨をやわらかくし、全身をリラックスさせる

手順

1. 四つん這いになり、肩の真下に手、股関節の真下に膝が来るようにする
2. 息を吐きながら、ゆっくりとおへそを下に向け、目線を斜め上に上げる(牛のポーズ)
3. 息を吐きながら、背中を丸め、おへそをのぞく(猫のポーズ)
4. この動きを5～10回繰り返す



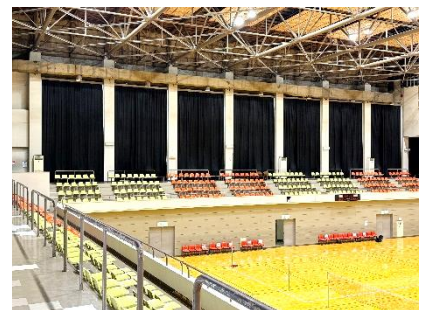
ポイント:呼吸を意識すること

牛のポーズ(背中を反らす)は、息を吸いながら行いましょう。息を吸うことで、胸部が広がり、より背骨を反らしやすくなります。一方で、猫のポーズ(背中を丸める)は、息を吐きながら行いましょう。息を吐くことでお腹がへこみ、背骨を丸めやすくなります。また、寝る前に行うと、リラックス効果が高まり、質の良い睡眠にもつながります!



おおもと指導士
塩竈市出身・趣味は釣り

施設ニュース



アリーナ・武道場に冷房設備導入

名取市の熱中症対策の一環として、アリーナの2階に8台、武道場には2台のエアコンが導入されました。

これにより、暑さが厳しい季節も安心してご利用いただけます。

また、7月～9月は、1階会議室をクーリングシェルターとして開放している場合もあります。詳しくは館内表示をご確認ください。



編集後記

今年はこれまでにない異常な暑さが続き、スポーツに携わる皆様にとっても、熱中症対策に苦労を重ねる日々であったと思います。9月に入り、ようやく朝夕に心地よい風を感じられる季節になりました。スポーツの秋の到来です。恒例の市民総合スポーツ祭では、新たなニュースポーツ(NEW-NEW SPORTS?)のご紹介もありますので、皆様、ご家族お誘いあわせの上、張り切ってご参加ください!(副委員長 D・H)

お問い合わせ

NPO法人名取市スポーツ協会

宮城県名取市増田字柳田250番地(市民体育館内)

TEL 022-384-3161

FAX 022-384-3163

