NPO法人
名取市スポーツ協会 広報紙

第34号
2026年10月発行



『第５５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』開催しました！

2026年10月12日(月・祝)のスポーツの日、十三塚公園・市民体育館の2つの会場において「第55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」を開催しました！
今年は天候にも恵まれ、絶好のスポーツ日和となりました。
会場では、青空の下で気持ち良く体をしっかり動かせるエクササイズをはじめ、様々なスポーツを体験できるブースを開設。各体験ブースでは笑顔や歓声があがる様子、世代を超えてスポーツを楽しむ姿がみられました。
ご参加いただいた皆様、ならびに開催にあたりご尽力いただいた関係者の皆様のご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。
来年も皆様にさらに満足していただける充実した内容を目指してまいります！
ぜひ、来年もお越しください★





なとり スポーツ紹介 Vol.13



今回ご紹介する講師は
今年度、新教室となる**「ピラティス教室」**
担当の今藤数代(コンドウカズヨ)さんです。

<所有資格>
＊一般社団法人日本マザーズピラティス協会
　認定こどもピラティス＆ヨガインストラクター
＊一般社団法人日本コンディショニング協会
　ベーシックインストラクター

<トレーナー経歴・拠点>
以前　大手フィットネスジムにてピラティスマシン指導、
　フィットネスグループレッスン、パーソナル指導経験有り
現在　・毎週金曜日、五橋のダンススタジオにて
　少人数ピラティス開催中　・フィットネスサロン MK 在籍
　出張パーソナルピラティスを行っております

ピラティスとは　背骨と骨盤の位置を整えながら、「自分の意志で自分の身体をコントロールする」ことを目的としたエクササイズです。

《効果》
・姿勢改善: 背骨や骨盤を支えるインナーマッスルが鍛えられ、猫背や反り腰が整う。
・柔軟性アップ:肩こり腰痛解消
・体幹強化: コアの筋肉が安定し、しなやかで疲れにくい身体になる。
・心の安定:全身を動かして体・精神・心の調和がとれる。

ピラティス・メソッドの原点＝"コントロロジー"
「control」（コントロール)と
「logy」（学問）を合わせた造語
「自分の意志で自分の身体をコントロールする」

ピラティス歴史　1920 年代ドイツ　およそ100年前にドイツ人従軍看護師のジョセフ・ピラティス氏が負傷兵のリハビリトレーニングのために、激しい運動が難しい人でも筋力を強化できるエクササイズとして考案されました。運動が初めて、体力に自信がない人をはじめ老若男女、誰でも取り組むことができます。

違いについて	目的	呼吸法	効果
ヨガ	心の動きを抑止すること	腹式呼吸	精神安定・リラックス・姿勢改善・柔軟性アップ
ピラティス	自分の意志で自身の身体をコントロールすること	胸式呼吸	身体の安定・前向きになる・筋力アップ・姿勢改善

功労章・勲功章の表彰

去る 6 月 13 日、二階堂会長より、これまで長きにわたりスポーツ振興に貢献された 7 名へ功労章を、そして全国大会で優れた成績を収めた 7 名の選手へ勲功章の表彰が行われました。



✧　特別功労章
加藤　良範さん（市卓球協会）

✧　功労章
大内　宏文さん・**櫻井　聡**さん（市剣道連盟）
三浦　忠一さん・**近藤　さよ子**さん（市卓球協会）
武田　昭夫さん・**松浦　康夫**さん（市ゲートボール協会）
平野　富士男さん(市ソフトボール協会)

✧　勲功章
岩佐　楓さん（2025 全日本空道ジュニア選手権大会 U16 男子 68 kg超級　優勝）
鈴木　彩生さん（2025 全日本空道ジュニア選手権大会 U11 女子 42 kg級　優勝）
佐藤　響樹さん（2025 全日本空道ジュニア選手権大会 U12 男子 37 kg級　準優勝）
相原　湧空斗さん（2025 全日本空道ジュニア選手権大会 U16 男子 48 kg級　第 3 位）
安藤　颯太さん（第 5 1 回全日本空手道連盟　剛柔会全国空手道選手権大会　一般男子形　準優勝）
菅井　彩生さん（第 5 1 回全日本空手道連盟　剛柔会全国空手道選手権大会　小学生女子 6 年組手　第 3 位）
吉田　優さん（第 5 1 回全日本空手道連盟　剛柔会全国空手道選手権大会　小学生男子 1 年組手　第 3 位）

トレーニング道場 Vol.4

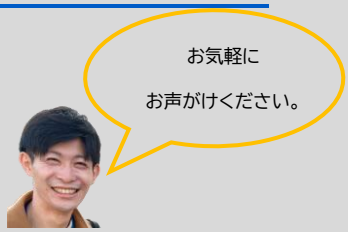
広報紙編集担当からも大好評のコーナーも４回目となりました。
今回は、卓球指導者でもある浅川がトレーニング方法を紹介します！

今回のテーマ
俊敏なフットワークを手に入れよう！
足の開閉アジリティトレーニング

【該当する部位・期待できる効果】
下半身全体の強化・俊敏(アジリティ)・バランス力の向上！

～手順～ＳＴＥＰ～

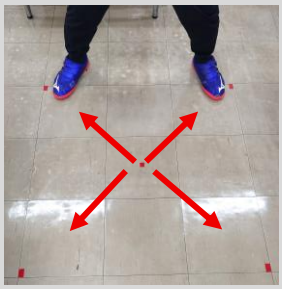
① 床にテープ等で、四角の四隅と
中心の計5ヶ所に印をつける



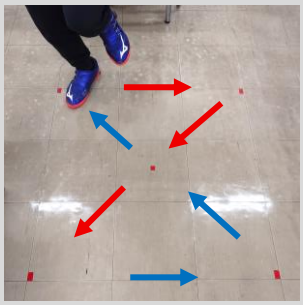


②足の開閉：中心からパッと足を開いて前後の点を踏み、
また中心に戻る （往復5回）





③. 8の字：5つの点を「8の字」を描くように
両足（又は片足）でジャンプして移動する（往復5回）



④. 方向転換：②の動きに戻る際、
体の向きをクルっと変えて戻る（往復5回）
※まずはジャンプをせずに「歩くステップ」から始めても OK！
※これらを一気に連続して行います。

ＰＯＩＮＴ

＊自分にあった目標タイムの設定初心者・シニアの方はまず、
タイムを気にせずに「正確に動くこと」から始めるか、タイムを
設定しても60秒切りを目標にしてみましょう！
＊慣れてきたら、40秒チャレンジ挑戦してみてください☆
＊卓球の方：常に少し腰を落とした低い姿勢を保つことで、
「足の速さ」「素早い切り替え」が身に付きます。

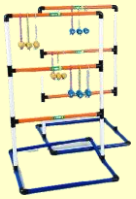
スポ協レポート

トータルスポーツ大会プレイベントを開催！
～ニュースポーツ体験会inイオンモール名取～



10月12日（月・祝）に開催される
「第55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」に先立ち、9月5日（土）イオンモール名取１階なとりコートにてプレイベントを実施しました。
当日は、買い物に訪れた多くの皆様にお立ち寄りいただき、「モルック」「ラダーゲッター」「バッゴー」などのニュースポーツを体験していただきました。
今回のイベント実施にあたり、名取市スポーツ推進委員連絡協議会の皆さまをはじめ、尚絅学院大学の学生の皆さまにもご協力いただきました。







７月からの新職員の紹介

7月より名取市スポーツ協会に勤務しております。
浅川と申します。
以前もこちらの協会でお世話になっており、
この度ご縁があって再びお仕事させていただくこととなりました。
名取市出身で、妻と3人の子どもと卓球に親しむ「卓球一家」の父でもあります。
小学生の子ども達の練習相手や遠征のお供をする日々が中心で、プレーヤーというよりサポーター寄りの毎日です!!
皆様とお話しできることを楽しみにしております。
ぜひお気軽にお声がけください！

浅川

EVENT INFORMATION

9月から始まる教室・イベント情報

詳細はホームページでもご覧いただけます。
https://natori-taikyou.or.jp/

クライミング教室Ⅰ

小学生対象の教室。初めて取り組むという方も大歓迎です！

講師　クライミングジム BOLZ

日程　11月6日・13日・20日・27日・12月4日（全5回）

時間　17:00～18:30

料金　2,500円

場所　クライミングジム　BOLZ 南仙台

申込　10月22日　9:00～

リフレッシュヨガ教室Ⅲ期・Ⅳ期

講師　熊谷　真知子氏

日程　Ⅲ期12月7日・14日・21日、1月18日・2月1日
Ⅳ期1月25日、2月8日・15日・22日、3月1日
（各全5回）

時間　9:30～11:00（各1時間）

料金　各2,000円

場所　市民体育館　武道場

申込　Ⅲ期　11月20日　9:00～　TEL・来館
Ⅳ期　1月12日　9:00～　TEL・来館

バランスボールで体幹を鍛えよう！Ⅲ

ボールのレンタル有。初めて取り組むという方も大歓迎です！

講師　Twinkle mamaby　飯田　幸恵氏

日程　10月28日・11月4日・11日・18日・25日（全5回）

時間　①9:30～10:30　②10:45～11:45

料金　2,000円

場所　市民体育館　武道場

申込　10月14日　9:00～

卓球教室Ⅰ

初心者・初級向けの教室です

講師　名取市卓球協会

日程　11月9日・30日、12月7日・14日・21日（全5回）

時間　13:30～15:30

料金　2,000円

場所　市民体育館　アリーナ

申込　10月26日　9:00～

ピラティス教室Ⅱ

今年度　新教室!!　心も身体も整えよう！

講師　今藤　数代氏

日程　11月19日・26日、12月3日・10日・17日（全5回）

時間　10:00～11:30

料金　3,000円

場所　市民体育館　武道場

申込　11月5日　9:00～

編集後記

名取市スポーツ協会では、６月役員が改選され、我妻会長の下、新たな体制で働き出しました。私は、副理事長として広報を担当いたします。
市民の皆さまがスポーツに親しめ、スポーツ協会の情報を的確に受け取れるように努めてまいります。冬の訪れを感じる季節となりました。寒さに負けず、適度な運動で健康を維持していきましょう！

（ 荒川広報委員長 ）

お問い合わせ

NPO 法人名取市スポーツ協会
住所　〒981-1224
宮城県名取市増田字柳田 250
名取市民体育館内
TEL　022-384-3161
FAX　022-384-3163
MAIL　taikyou@natori-taikyou.or.jp