

ルート内の謎を解く 新感覚ウォーキング開催

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2024年 8月号 Vol. 72

梅雨入り間近の令和六年六月十六日、謎を解きながら塩竈市内を歩く「謎解き塩竈ウォーキング」が開催されました。当日は、歩

謎解き塩竈
ウォーキング

くのちちょうど良い、花曇りの空模様。参加者十八名は二チームに分かれ鹽竈神社・旧亀井邸・祓ヶ崎稲荷神社で謎解きに挑戦です。

楽しみながら歩く 4キロの道

四季折々の姿を楽しめる鹽竈神社・志波彦神社、祭事があるたびに来られる方も多いため。そんな、両神社でのお題は

「鹽竈神社と志波彦神社をお参りしてから鳥居と神社の鈴を数えよ!」でした。何度も参拝に来ているものの、数えたことがある人は少ないでしょう。いざ数えると、以外にも多いことが分かりました。

隠れたカードを探せ

部屋に隠されたカードは一〇枚。カードには文字が書いてあり、並び替えて文章を作ると正解の場所へ行くことが出来る。しかし、一枚でも足りないとい、正しい答えが導き出せず正解の場所への道は閉ざされてしまう。旧亀井邸ではカード



→旧亀井邸前での1コマ



→一〇枚のカードを並び替えます

探しと謎解きのコラボが待ち構えていました。簡単に見つけられる場所に隠されているものもあれば、人間の盲点を突く、意外なところで見つかるものも。両チームとも総出でカードを探しだし、協力して文章を完成させ、答えのある場所へ行くことが出来ました。

旧亀井邸には塩竈市内を一望できる回り廊下や現在の家ではあまり見なくなつた床の間、ひときわ目を引く階段(一階の玄関と台所、二階の二つの和室をつないでいる)があります。大正ロマンに魅せられながらの謎解きはいかがでしたか?



↑カードみつけ!



↓神主さんの話に耳を傾ける

謎解き Challenge!

- Q1: 鹽竈神社と志波彦神社をお参りしてから鳥居と神社の鈴を数えよ!
- Q2: 祓ヶ崎稲荷神社への階段を下から数えよ!
- Q3: 鹽竈神社から吉番館までの間にある石灯りの数を数えよ! →



※答えは次ページ下にあるよ

とからきていると言われている。ここには、その昔、天照大御神(あまてらすおおみかみ)の孫が降臨する時に道案内をした猿田毘古神(さるたひこのかみ)が祭られています。

このウォーキングを通して、先人達が築き上げたこのまちに興味を持ち、もっと好きになってくれることを期待します。

祓ヶ崎稲荷神社はホテルグランドパレス塩釜のすぐ隣にあり、階段を登った先にひっそりと佇んでいます。祓ヶ崎という名は、鹽竈神社に参拝に行く前に穢れを払った場所だったこと、昔、ここが岬だったこ

その祓ヶ崎稲荷神社での謎解きは「階段を下から数えよ!」でした。声を出しながら、一段一段数えて、途中であれっ?なんて思ったりして。皆さんもぜひ、数えてみてください。



→神社を出発、熱中症にきをつけて

中学生が魅せた 心震える熱い戦い

令和六年度 塩竈市・多賀城市中学校総合体育大会

◆◆◆ 団体戦 ◆◆◆

- 〈卓球男子〉
第二位 塩三中
- 〈卓球女子〉
第一位 玉川中
第三位 塩三中
- 〈ソフトテニス男子〉
第二位 塩一中
- 〈ソフトテニス女子〉
第二位 塩一中
- 〈バスケットボール男子〉
第二位 塩二中
- 〈バスケットボール女子〉
第二位 塩一中
第三位 塩三中



◆◆◆ 個人戦 ◆◆◆

- 〈ソフトテニス男子〉
第二位 角張 友亮・田中 怜明斗 (玉川中)
第三位 佐藤 市・山崎 善 (塩一中)
- 〈ソフトテニス女子〉
第三位 鈴木 心渚・菊池 心菜 (塩一中)
- 〈卓球男子〉
第二位 田本 心汰 (塩一中)
- 〈卓球女子〉
第三位 奈良坂 知里 (玉川中)
- 〈バドミントン男子シングルス〉
第二位 阿部 鳳峨 (塩二中)
第三位 佐々木 龍星 (塩一中)
- 〈バドミントン男子ダブルス〉
第一位 鳥澤 聖弥・石川 統真 (塩一中)
第二位 佐藤 大希・櫻井 怜 (塩一中)
第三位 齋藤 聖剛・但木 柗太 (塩二中)
- 〈バドミントン女子シングルス〉
第二位 高橋 凜 (塩二中)
第三位 住家 芽依 (塩一中)
- 〈バドミントン女子ダブルス〉
第二位 前希佳・伊藤 虹子 (塩一中)
第三位 市川 愛唯・西村 滯 (塩一中)

令和六年度 仙台北地区中学校総合体育大会

◆◆◆ 団体戦 ◆◆◆

- 〈バレーボール男子〉
第二位 玉川中
第三位 塩一中

◆◆◆ 個人戦 ◆◆◆

- 〈柔道男子五〇kg級〉
第一位 菅沢 龍輝 (塩一中)
第三位 加藤 蓮 (塩一中)
- 〈柔道女子七〇kg級〉
第二位 相馬 智華 (塩一中)
- 〈陸上男子〉
一年一五〇〇m
第三位 加藤 陽輝 (塩一中)
共通四×一〇〇mR
第三位 加藤 本田・木村・若山 (塩一中)
- 低学年四×一〇〇mR
第一位 早坂・上田・朝倉・西城 (塩二中)
第二位 紺野・坂内・金須・進藤 (玉川中)
- 共通砲丸投
第三位 増田 康宏 (塩二中)
共通四種競技
第二位 太田 燎吾 (玉川中)
- 〈陸上女子〉
一年一〇〇〇m
第二位 鈴木 彌奈 (塩二中)
共通二〇〇m
第二位 千石 友菜 (塩一中)
共通八〇〇m
第三位 山本 咲 (塩二中)
共通一〇〇mH
第三位 武田 さくら乃 (塩二中)

- 低学年四×一〇〇mR
第一位 阿部(愛)・鈴木・山本・阿部(海) (塩二中)
- 共通走幅跳
第一位 佐藤 ゆりあ (玉川中)
第三位 佐々木 琴乃 (塩二中)
- 共通砲丸投
第三位 早坂 愛理 (塩二中)



〈水泳男子〉

- 自由形五〇m
第二位 長澤 悠陽 (塩一中)
- 自由形一〇〇m
第二位 竹内 昂 (塩二中)
- 背泳ぎ一〇〇m
第一位 井出 蕃祈 (玉川中)
第二位 齋藤 潤 (塩一中)
第三位 鎌田 晴輝 (塩二中)

- 背泳ぎ二〇〇m
第一位 鎌田 晴輝 (塩二中)
第二位 齋藤 潤 (塩一中)
平泳ぎ一〇〇m
第二位 長澤 悠陽 (塩一中)
- フリーリレー四×一〇〇m
第一位 目々澤・日野・佐藤・半澤 (塩二中)
第二位 齋・武田・佐々木・井出 (玉川中)

- メドレーリレー四×一〇〇m
第二位 鎌田・半澤・竹内・目々澤 (塩二中)
第三位 齋・井出(楓)・井出(奮)・佐々木 (玉川中)
- 〈水泳女子〉
自由形四〇〇m
第三位 齋藤 歩乃 (アシスト)
- 自由形八〇〇m
第二位 齋藤 歩乃 (アシスト)
- 背泳ぎ一〇〇m
第一位 柴田 花里菜 (塩一中)

- 背泳ぎ二〇〇m
第一位 柴田 花里菜 (塩一中)
- 第一位 柴田 花里菜 (塩一中)
- 第三位 浅野 里帆 (玉川中)
- 平泳ぎ一〇〇m
第三位 浅野 里帆 (玉川中)
- バタフライ一〇〇m
第二位 丹内 望乃梨 (塩三中)
個人メドレー二〇〇m
第一位 丹内 望乃梨 (塩三中)
- 個人メドレー四〇〇m
第一位 齋藤 志乃 (アシスト)
- 第五位 塩一中
- 区間賞(四区 三.〇八km)
第三位 長崎 颯涼 (塩一中)
- 第六位 塩三中
- 区間賞(四区 一.七四五km)
第三位 佐々木 友羽 (塩三中)

部活動の地域移行が進む中、今年には宮城県内を九ブロックに分けて開催する運びとなりました。その変化の中でも市内中学生は練習の成果を発揮してくれたと思います。

今回、塩竈市・多賀城市中学校体育連盟から大会結果をいただき、塩竈市内五校の中学生、第三位までの入賞者を掲載しております。また、駅伝に関しては、最高順位のチームといたしました。

結果を残せた選手も、そうでなかった選手も、熱い戦いを魅せてくれてありがとうございます！

※仙台北地区ブロックは、塩竈市・多賀城市中体連、宮城郡中体連、富谷黒川地区中体連で構成されています。

足の筋肉強化で 明るいシニアライフを!

シニアのための
転倒予防講座

皆さんは、何もないところでつまづいたことはありませんか? 自分では普通に歩いているつもりでも足が上がってなかったという方、要注意です!

老いは足元から始まると言われています。筋力は20~30歳をピークに緩やかに減少し60歳をめぐりに急激に低下するそうです。歳を重ねてからの転倒は、大きな怪我に発展することが多く、骨折した後で寝たきりになってしまったという話を耳にすることもしばしば...

そこで、令和6年7月4日、明るいシニアライフを目指し「シニアのための転倒予防講座」が開催されました。講座には30名が参加し、実際に運動して学びました。(下記内容参照)



←講師の説明を聞く様子



→実際にやってみます

運動中のポイントは呼吸を絶対に止めないことと、習慣化を上げられました。参加者からは「とても良かった、普段の筋力アップにつなげたい」「簡単な運動だが足には良いので、少しでも毎日しようと思う」と感想を頂きました。

運動中のポイントは呼吸を絶対に止めないことと、習慣化を上げられました。参加者からは「とても良かった、普段の筋力アップにつなげたい」「簡単な運動だが足には良いので、少しでも毎日しようと思う」と感想を頂きました。



~イスを使って Let's try!~

〈太ももの筋肉を鍛える〉
膝を伸ばす力を強化し歩幅を広げる

→ 椅子に姿勢よく座り、片足をゆっくり床と水平にしたら戻す

〈太ももの付け根の筋肉を鍛える〉
歩行強化

→ 椅子の背もたれに寄りかかって座り足首の力を抜いて膝を持ち上げたら戻す

〈すねの筋肉を鍛える〉
歩行時のつま先を上向きに

→ 椅子の中央に姿勢よく座り、かかとには床に付けたまま、つま先だけを上へあげます

※5~7回を1セットとして3セットが目安。慣れてきたら床に付いている足を浮かせて運動すると、負荷がかかり効果が増します。



↑スタッフの勉強会の様子 →



梅雨入り間近の六月、塩釜市体育協会は塩釜市内小学校の要請を受けて、スポーツテストの支援をしてみたい。緊張の面持ちで始まりを待つ児童たちへ、良いパフォーマンスをしてみよう為に、スタッフ同士で円陣を組み「〇〇小学校のスポーツテストを応援するぞー」とエールを贈りました。さて、結果はいかに?

◆ ◆ ◆

体育協会では、今回の支援をする前に、測定する上での注意事項や、テストに挑む前の効果的なストレッチといった学びの時間を設け、また、運動は人体にどんな効果を生むのかも勉強しました。

脳を鍛える為には運動することが効果的だと言われています。運動

することです。ストレスに繋がるホルモンが分泌され、気分も良くなり頭がすっきりするそうです。注意力も高まり、やる気アップにも繋がります。また、脳内での情報処理や伝達などを結び付ける神経細胞(ニューロン)の結びつきが良くなり記憶力が向上するとも言われています。

運動することで生まれる達成感と、自信は出来るんだという自信がつけば、さらに上を目指したくなるものです。スポーツテストの支援は、脳を鍛えるその第一歩として、塩釜の子ども達に必要なものかを知る

ストレスに関するホルモン
〈ドーパミン〉
喜びや意欲をもたらす
〈ノルアドレナリン〉
集中や積極性をもたらす
〈セロトニン〉
ノルアドレナリンとドーパミンが過剰にならないように調節する

良い機会になりました。地域や子ども達との交流を深めることはもちろん、この事業を活かして、子ども達のがのびのび成長できるような環境を整えるのが体育協会の役割ではないかと思うのです。



↑ 月見小での様子 ↓



スポーツテストで知る 子ども達に必要なこと

今年の熱中症対策はこれで決まり！

今年も夏がやってきました。皆さんはどんな熱中症対策をしていますか？今回は、たくさんの方の熱中症対策の中から体の内側を冷やす二つの方法を紹介します。

《アイススラリー》 で内側から冷やす

最近注目度がアップされている「アイススラリー」はご存知ですか？「アイススラリー」とは、Ice（アイス）とSlurry（スラリー）＝ドロツとしたものという意味で、液体に微細な氷の粒が混じったシャーベット状の飲み物をいいます。細かい氷の粒に液体が混じっているため浸透しやすく、身体を内側から効率よく短時間で冷やすことができますと言われています。

気仙沼を舞台にした朝ドラの中でも、登場したことがあるので、聞いたことがある方もいるかもしれませんね。

家庭で作るにはスポーツ飲料を凍らせるという下準備は必要ですが、簡単に作ることでできるので、運動する際には、是非試してみてください。



《ペットボトル》 でのひらを冷やす

手のひらには静脈と動脈を結び、AVと呼ばれる血管があります。いつもは閉じていますが、体温が上がると、この血管が開通してたくさんの血液を流します。手のひらから熱を逃がし、冷やされた血液が体に戻り体温が下がるという仕組みです。

手のひらを冷やす方法として、おススメしたいのは、ペットボトルに水（十五℃くらい）を入れて持つこと。冷蔵庫で冷やしたものを

使う際は十五分程度置いておくと、ちょうど良い温度になるそうです。保冷剤を使うのも一つの手段ですが、冷やしすぎるのは逆にNG。AVが収縮してしまふようなので、冷蔵庫から出したばかりのペットボトルや保冷剤を使う際はタオル等でワンクッション置く

と良いとのこと。その他のにも冷却シートや冷却スプレーも一定の効果がありますが、年齢や使用部分によっては使用できないものがある為、注意しましょう。

家で簡単！アイスラリーを作ろう！



<作り方>

※下準備として製氷皿でスポーツ飲料を凍らせておきます

- ①ミキサーにスポーツ飲料と凍らせたスポーツ飲料を入れて攪拌します。
- ②シャーベット状になったら完成。

<準備物>

- ・スポーツ飲料 100ml
- ・凍らせたスポーツ飲料 140ml
- ・ミキサー

参照：テレ朝 news スーパーJチャンネル/NHK あさイチ

それでも熱中症かも？と思ったときには、すぐに首・わきの下・足の付け根の内側といった、太い血管のある場所を冷やしてください。

今年の夏も元気に乗り切り、実りの秋を迎えましょう！

比類なき打撃力で 掴んだ勝利

梅雨の晴れ間が除いた令和6年7月13日、今年も決勝戦は清水沢公園グラウンドで行われました。決勝のカードは、同日行われた準決勝の第一試合勝者「利府館山野球スポーツ少年団」と第二試合勝者「いそ山バッドボーイズ」。どちらも近年、優勝経験のある強豪チームですが、第二試合の勝利の波に乗ったいそ山バッドボーイズが、終始、主導権を握る展開に。粘りを見せる利府館山野球スポーツ少年団を圧倒的な打撃力で振り切り、10対2の3回コールドで勝ちを納め、県大会への切符を手に入れました。



優勝：いそ山バッドボーイズ

優勝おめでとう

<いそ山バッドボーイズ上総東司監督よりコメント>

今大会3年振りに優勝することができ大変うれしく思います。鹽竈神社奉納学童野球大会において、塩釜のチームであるいそ山バッドボーイズが優勝できて大変光栄です。県大会でも良い成果が出せるよう頑張ります。

令和6年度 塩釜市体育協会 賛助会員のみなさま (7月末現在) (株) 白寿殿 / (有) フジサキ・スポーツ (株) アリエージェンシー / 東日本自動車学校 / 東陽防災設備 (株) / (株) 高山 同和興業 (株) 塩釜営業所 / (株) フクシ・エンタープライズ ※順不同

編集後記

熱中症を記事にするのに何かと考えると、真っ先に思い出したのが「アイススラリー」でした。某朝ドラのヒロインがパラアスリートの水分補給用に使用していたもの。これはいいぞ、偉いぞ私」なんて思ったのもつかの間、すでにスポーツ界ではメジャーな飲み物だったんですね。お恥ずかしい。

PEN☆Y

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩釜ガス体育館内
住所 〒985-0075
宮城県塩竈市今宮町 9-1
電話 022-362-2101 FAX 022-362-1099
E-mail: taiikukan@np-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

X(旧 Twitter)はこちら↓
塩釜ガス体育館 塩竈市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページ



塩釜ガス体育館
Instagram

