

# 体協スポーツニュース

## スポーツ広報委員会

平成26年  
6月号  
Vol. 11

### 気分爽快 塩竈歩き

去る平成二十六年四月二十七日(日)塩竈さくらウォーキングが開催されました。今回は塩釜水産物仲卸市場や塩竈神社の花

### 塩竈さくらウォーキング

まつり見学、旧亀井邸で塩竈自慢のまぐろ井を楽しみ塩竈神社を散策するという、盛り沢山の約五キロのウォーキングです。

### 天然記念物の塩竈ザクラに酔いしれる

神社散策では四つのグループに分かれ、ボランティアガイドさんに案内していただきました。

塩竈ザクラは一本の木が天然記念物として指定されているのではなく、品種そのものが指定となっている珍しいものです。境内には約六十本の塩竈ザクラがありますが、その内二十七本が天然記念物に指定されています。

しかし、なぜ六十本全てではないのでしょうか？それは主に接ぎ木で育成しているからです。台木はアオハダとヤマザクラの二



種類あり、アオハダから育てたのが天然記念物になっているのです。ガイドさんの話によると、木に青いプレートがついているのが天然記念物の塩竈ザクラだそうです。

他にも「神社の御神馬は七か所の決まった位置に白斑がなければならず、献上されなければならない」や「ハガキとは、多羅葉という木の葉の裏に、先の尖ったもので文字を書いて渡したのが始まり」など、マニアな話も聞くことができ、参加者からは『丁寧で分かりやすく面白かった』『二週間前とは雰囲気違ってびっくりした』と感想を頂きました。



### 買い過ぎにご注意！

塩釜水産物仲卸市場には百四十五店舗が軒を連ね、鮮度の良い魚介類はもちろん、干物や駄菓子まで買うことができます。

ここでのお買い物は、お楽しみのひとつでしょう。威勢のいい声に圧倒されつつ試食や買物を楽しみ、まだウォーキング途中なのに、つついっつい買い過ぎて手には持ちきれず、宅配便で送ってもらう参加者の姿も・・・。



### 御神輿の迫力に驚き

塩竈神社の表坂にある、二百二段の階段は石で出来ていて滑りやすく段差もマチマチ。普通に降りることさえ容易ではありません。

しかし、その階段を御神輿は降りるのです。その重さは約一トン、一度に担げる人数は一六名。白装束に身を包んだ大勢の担ぎ手たちが、かわるがわる御神輿を担ぎながら、滑りやすい階段を降りる姿は圧巻です。

仙台から参加していた方は『テレビでしか見たことがなく、初めて見ました。凄い迫力です、興奮してます！』と頬を紅潮させていました。きっとその後の旧亀井邸での昼食の、良い隠し味になったことでしょう。

当日は市内の気温が二十℃を超え汗ばむ陽気でしたが、そんな天気もなんのその。

四十三名の参加者達は、思い思いのさくらウォーキングを楽しんでいました。



### ニホンタンポポ☆塩竈神社で生息！

塩竈ザクラが咲く頃、もうひとつ、なかなか見られない花が神社で咲いているのをご存知でしょうか？

その名はニホンタンポポ。道端で見られる多くはセイヨウタンポポと言いますが、花弁の下の方の緑の葉のような部分が反り返っています。逆に膨らんでいるのが特徴です。

セイヨウと比べて、茎が短く種の数が少ないので、広範囲で咲く姿は、あまり見られません。

空には塩竈ザクラ、足元にはニホンタンポポと二倍の楽しみ方があるのです。







サークル名： ラビット水泳愛好会  
 場所： 塩竈市温水プール  
 活動日時： 金曜日 10時～11時  
 月3回

対象者： 一般女性の方  
 問合せ先： 宮内/080-1811-0963

健康の秘訣は、サークルを含め、週三回のプールと自宅です。十分程度のストレッチです。塩竈市温水プール、オープン時よりプールに通い「ラビット水泳愛好会」にも所属しています。介護や仕事などで、五十歳頃より腰痛に悩み通院していましたが、水泳を続けた事で病気が改善されました。今後もプールを続けていきたいです。

おらほの☆お元気さん

阿部 さい さん(69)  
 水泳サークル歴15年



今月号から体育館・プールを利用している元気な方を紹介します！！  
 次は、あなたかもしれません。「おらほの☆お元気さん」どうぞお楽しみに(^o^)

スリムボディを手に入れろ！

# アクアビクス



アクアビクスとは、水中でのエアロビクスのことです。

陸上でのエアロビクスとは違い、水中での動作は一見激しい運動には見えませんが、水の抵抗・浮力・水圧などにより少しの運動でも効果的にエネルギーを消費する事が出来ます。

また、膝や腰などの関節痛を抱えている方や陸上での運動が難しい方でも、浮力によって体重が分散されるので、関節への負担が少なくエクササイズ効果が実感できます。



## 講師より一言

4月からアクアビクスを担当している石垣です。

リフレッシュしたい！少し体重を減らしたい！楽しく、ラクに身体を動かしたい方お待ちしています。

「体協スポーツニュース見たよ！」と言って下さった方には、もちろん運動10%増！！(笑)

冗談は程々に、健康運動指導士としてみなさんの健康をサポートいたします。



## 参加者の声

今回初めて参加しました。最初はリズムやステップが難しいのではと、心配でしたが先生の掛け声で、なんとか楽しくレッスンする事が出来ました。

普段使わない筋肉のトレーニングだけでなく頭のトレーニングもあり、盛りだくさんな時間でした。

あっという間の45分、ハードな部分もありますが息をゼエゼエしながら太い身体を動かし、満足感と達成感が得られ、心地良い疲労を感じながら帰宅します。今後も宜しくネ。

健康維持のつもりでアクアビクスを始めて4年経ちました。

先日、肩を痛め、そのタイミングでのアクアビクスはどうなのかと迷いながら参加しましたが、運動後、痛みが軽減されていて驚きでした。アクアビクスの効果

でしょうか！？これから先、やりたい事が多々あるので、曲にノリながら楽しく鍛え続けていきたいと思えます。



## 開催日時

場所： 塩竈市温水プール  
 木曜日 11:00～11:45  
 教室登録(無料)が必要です。  
 受講料1回600円です。

## 編集後記

桜の季節に別れを告げ、日本独特のジメジメしたこの季節、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 天気が悪くて家でじっとしていたら、気持ちが沈んじゃいます。  
 しとしと雨の日...  
 電子レンジに温かいミルクココアの準備をしたら、傘を差して雨に唄ってみるのもいいですよ。  
 ジーン・ケリーのように

Im singin' in the rain~  
 PLNN☆Y

編集・発行

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会  
 塩竈市温水プール(ユープル)内

住所 〒985-0006 宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173

電話 022-363-4501 IP 電話 050-3387-3552

FAX 022-366-0281

E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp

URL http://www.npo-shiogama-taikyo.or.jp/