

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

平成26年
10月号
Vol. 13

選手の的確なアドバイス

自分の弱点を改めて発見

～中学生バドミントン講習会～

平成二十六年八月九日、塩釜ガス体育館・第一競技場にて中学生のバドミントン部員を対象にした、「中学生バドミントン講習会」が開かれました。



当日は台風が接近していたにもかかわらず六十名が参加。

講師の榎七十七銀行バドミントン部といえは、塩竈出身の山下愛さん(旧姓 平山)が所属していたことでも有名ですが、今回は監督・トレーナー・そして現役の選手の皆さんが来てくださいました。

講師らの紹介が終わると早速練習開始。ラジオ体操のように、軽く勢いを付けながらリズムカルに筋肉を伸ばすダイナミックストレッチを用いたり、ラケットではなく手でシャトルを打ったりと普段の部活では、やっただことのない練習ばかり。何人かのグループに分かれての指導では「どう



したら正確に打てるのか」や「上手になるポイント」を細かく丁寧に教えて頂き、参加者にとって実りある時間だったことでした。

「分かりやすく教えて頂いたので初心者の私でも楽しく参加できました」「ラケットは振って使うだけでなく握ることも大切だと分かりました」「自分の弱点を指導してもらいました。沢山のアドバイスを今後の部活動に生かしていきたいです」と参加者から沢山コメントを頂きました。

仲間と喜びの瞬間



平成二十六年九月二十八日、「2014ユープリリレーフェスティバル」が開催されました。真つ青な秋晴れのスポーツ日和の中、老若男女が塩竈市温水

プールに集結です。開会式ではパールシンクロ宮城、十名による「アナと雪の女王」の曲に合わせてのデモンストレーション。その一糸乱れぬ動きや、高いリフトに参加者も感心していました。しかし、その和やかな雰囲気も、いざ競技が始まれば一遍。第一位、第三位までには賞状と賞品が授与されるので、皆、勝負師の顔に様変わりして、競技に挑んでいました。



負けられない戦いが

ユリリレー

午後競技が始まる前には、職員対抗リレーでは、ここ数年、残念な結果の職員チーム。今年こそ、ぶっちぎりの一位を夢見てレースに挑みました。スタートの合図で第一泳者が飛び込むと流れに乗った第二・第三泳者がもの凄いスピードで泳ぎ、第四泳者に望みを託しました。結果はぶっちぎりとはいかないまでも勝利を飾ることが出来ました。来年は二連覇なるか？

第1位 おめでとう！！

200m フリーリレー	39歳以下	塩釜スポーツ少年団	100m フリーリレー	39歳以下	塩釜スポーツ少年団
	40歳～59歳	水の森 A		40歳～59歳	水の森 A
	60歳～179歳	栗原愛泳会		60歳～179歳	栗原愛泳会
	180歳以上	エコスイマーズB		180歳以上	エコスイマーズB
200m メドレーリレー	39歳以下	塩釜スポーツ少年団	100m メドレーリレー	39歳以下	塩釜スポーツ少年団
	40歳～59歳	栗原愛泳会		40歳～59歳	水の森 A
	60歳～179歳	ガッチリガチーム		60歳～179歳	犬も歩けば二足歩行
	180歳以上	エコスイマーズB		180歳以上	ネクストステージ

2014
ユープリリレー
フェスティバル

おらほの☆お元気さん



高山幹男さん(75)
水泳サークル歴13年

水泳を始めたきっかけは、市の広報に掲載されていた「水泳教室」です。定年退職後、以前から問題のあった腰と膝の為に、七ヶ浜のアクアリーナで筋トレを頑張っていました。また、庭いじりや読書もしていました。時間を持て余すことが多く、正しい泳ぎ方を覚えたいと思い、教室に入ったのが始まりです。

クラブの練習を含め週三日ほど、皆と和気あいあい、楽しく泳いでいるせいなのか、風邪もひかずに元気に毎日を通しています。水泳をすることで「快食」「快眠」「ストレス解消」など、体に良い効果があるものと思っているからでしょう。

しかし、最近では体を動かすことが若干、億劫になってきているようです。私はこれを「加齢による肉体の錆付き」と言っています。

これからは、せめて「錆び」付かないように出来る限り、水泳を続けようと思っています。



サークル名：ひまわりクラブ
場所：塩竈市温水プール
活動日時：毎週月曜日
午前10時～11時
年齢・男女問わず
活動状況：現在、会員は15名
(男3名・女12名)



県内最古の寺社建築ここにあり

四方を森に囲まれた静寂な中にひっそりと佇み、そこだけタイムスリップしたような錯覚に陥る……。西暦819年に建立された高蔵寺阿弥陀堂はそんな場所にある県内最古の木造建築です。御堂は飛騨工の手によるもので鎖釘を全く使用していないといわれます。

付近を流れる戸倉川沿いには桜並木もあるので、春にはウォーキングがてら、桜も楽しめるのです。

去る平成二十六年九月三日。いつもは体育館で運動をしている時間ですが、今日は塩釜市を飛び出して、いざ角田市へ。

皆さんは夜空を見上げて、遠い宇宙に想いを馳せたことはありませんか？

角田市には「小惑星探査機はやぶさ」の展示で有名になったJAXA角田宇宙センターがあります。そこから車で約十分の場所には全長四十九mの真っ白な実物大模型ロケットが悠然とそびえ立っているのです。

実物大模型ロケットに驚く

台山公園内のスペースタワーコスモハウスに着いた参加者はその大きさに度肝を抜かれたことでしょう。コスモハウス内には人工衛星の模型やロケットエンジンの実物が展示されています。

シニアスポーツ教室
野外活動

参加者五十九名はスペースタワーコスモハウスや高蔵寺、角田市郷土資料館等の見学を満喫してきました。

たまには仲間と小旅行



ここが一番の楽しみ？

旅行に行く一番の楽しみは、老若男女問わず、やはりお買い物でしょう。

店内に所狭しと並べられた野菜や果物の数々。身がぎつしり入っているトウモロコシに真っ赤でびちびちしたトマト、伝統の梅干し等々……。ここ「あぐりっと」は、市内で採れる野菜や加工品はもちろん、愛媛からの柑橘類も手軽に、そしてリーズナブルな値段で手に入るお店なのです。

あまりの安さに、ついつい買い過ぎてしまった方も……。皆さんも

角田市にお越しの際は是非！のぞいてみてください。



編集後記

PEN☆Y

ギラギラした夏の暑さも和らいで、朝晩の気温の差が感じられるようになりました。日中の空は高く蒼く、季節は、すっかり秋ですね。

秋といえば食欲の秋、読書の秋そしてスポーツの秋ですが、夏の疲れを運動で発散するのはいかがですか？

塩釜ガス体育館・塩竈市温水プールは、皆さんの運動の後押しをするべく、首をながくしてお待ちしております。

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/>