

# 飽くなき向上心を胸に

## 県大会・個人

- ☆印は東北大会出場者
- 卓球・男子シングルス 第三位 三浦 空 (三中)
  - バドミントン・女子シングルス ☆準優勝 和島 百耀 (一中)
  - 剣道・男子 ☆第三位 相沢 陵輝 (一中)
  - 剣道・女子 第五位 相沢 杏佳 (一中)
  - 柔道・男子九十歳級 ハスト8工藤 稜太 (一中)
  - 柔道・男子九十歳超級 ☆第三位 瀬戸 裕貴 (一中)
  - 体操・男子総合 ☆第四位 櫻井 杜羽 (玉中)
  - 陸上競技・男子三年一〇〇m ☆第一位 眞野 竜伍 (一中)
  - 陸上競技・女子二年一〇〇m ☆第三位 坂下 琳花 (一中)
  - 陸上競技・女子共通二〇〇m ☆第三位 釣舟 さくら (一中)
  - 陸上競技・女子一年一五〇〇m ☆第八位 柳川 千夏 (三中)
  - 陸上競技・女子二・三年一五〇〇m ☆第一位 奥山 瑞希 (一中)
  - 陸上競技・女子共通砲丸投 ☆第三位 鈴木 悠華 (玉中)
  - 陸上競技・女子四種競技 第八位 高橋 早紀 (玉中)
  - 水泳・男子一〇〇mバタフライ ☆第三位 菅谷 颯人 (三中)
  - 水泳・男子二〇〇mバタフライ ☆第二位 菅谷 颯人 (三中)
  - 水泳・男子二〇〇m背泳ぎ 第八位 三浦 聖史 (一中)

## 仲間と繋ぐ一本のタスキ

塩竈市中体連駅伝競走大会  
平成二十六年八月二十八日、中体連駅伝競走大会が行われました。十月一日の県大会へ出場できる上位二チームは以下の通りです。

## 県大会・団体

## 東北大会・個人

- ☆準優勝 塩竈一中
- 水泳・女子一〇〇m背泳ぎ 第六位 佐藤 累 (玉中)
  - 水泳・女子二〇〇m背泳ぎ 第六位 佐藤 累 (玉中)
- ☆準優勝 塩竈一中
- 陸上競技・女子二・三年一五〇〇m 第六位 奥山 瑞希 (一中)
- ☆印は全国大会出場者
- バドミントン・女子シングルス 第三位 和島 百耀 (一中)
  - 剣道・男子 ベスト十六 相沢 陵輝 (一中)
- 陸上競技・女子二・三年一五〇〇m 第六位 奥山 瑞希 (一中)
- ☆準優勝 塩竈一中
- 剣道・女子 第三位 塩竈 一中
- ☆準優勝 塩竈一中
- バドミントン・女子シングルス 一回戦敗退 和島 百耀 (一中)

## 全国の風を感じて

### 女子個人バドス

今、この塩竈の中学生の中で、全国に一番近い生徒は塩竈一中バドミントン部の和島百耀さんでしょう。彼女の中総体の成績は素晴らしいものです。

- 男子 第一位 塩竈 三中 A  
第二位 塩竈 一中 A
- 女子 第一位 塩竈 三中 A  
第二位 玉川 中 A
- 県大会でも良い走りを期待しています。

# 手軽に簡単シェイプアップ

～ボールでエクササイズ～



身近にあるボールでエクササイズやストレッチが出来ることをご存知ですか？

家でゆっくりしている時はもちろん、就寝時・仕事の休憩時間、はたまた旅行先などでも、運動したい時に、いつでもどこでも手軽にできるのが魅力で、実は今、巷で静かなブームを巻き起こしているのです。

一口にボールといっても、いろいろな種類や大きさのものがありますが、この教室ではバランスボールや直径約二十六センチのモールボールを主に使っています。

バランスボールは、昨今の健康ブームもあり、広告



など目にする機会もあるのではないのでしょうか。ボールに腰をかけて、膝が九十度に曲がっている状態が、背筋も伸びてちよūdよいと言われています。そして、それが基本姿勢となり、バランスボールを選ぶ上でのポイントにもなります。

座ってみるとポワンプワンプと楽しいのですが、いざ片足を上げようとすると、バランスをとるために、おなかに力が入っているのが分かりますよ。

スモールボールは空気の入れ具合を調節して使います。足で挟んでスクワットをしたり、壁にボールを押し当てて立ったまま腕立て伏せをしたりと、狭いスペースでも効率よく運動できる優れたもの。

「最近、手が上がらなくなってきた」「歩く時、腰や膝

**ボールでエクササイズ**

**問い合わせ先**

塩竈市体育協会  
(塩竈ガス体育館内)  
TEL022-362-1010  
022-362-2101  
FAX022-362-1099

が痛くなってきた」「おなかに脂肪がついてきた」などの悩みがある方、その都度、開催している教室なので、ぜひ参加してみてください。

**お得なシステム**  
「ポイントカード」

皆さんがたくさん利用できるように、「ボールでエクササイズ」では**ポイントカード**を導入しました。

教室利用一回(六〇〇円)につきスタンプ一つ。五つ集めると次回の教室利用料金が、なんと**半額!**

これはもう、やるしかないでしょう。とてもお得になった「ボールでエクササイズ」で、体の痛みとサヨナラしましょう。

「最近、手が上がらなくなってきた」「歩く時、腰や膝

# ☆加盟単位協会のご紹介☆

平成26年度 塩釜市体育協会に加盟して頂いている単位協会をご紹介します。

## 塩釜市バドミントン協会

会長名

棕澤 俊一 会長代行



主な活動内容

- ・ 9月 塩釜地区中学生バドミントン大会
  - ・ 10月 レディースカップ大会
  - ・ 12月 国体開催記念塩釜レディース大会
- ※体育協会から小学生バドミントン講習会等の派遣活動

協会よりPR・一言

本協会は、バドミントンの健全な普及・発展を図り、併せて市民の体力向上に寄与することを目的とし活動をしてきました。

来年で設立50年を迎えることとなります。バドミントンは年齢層が幅広いスポーツなので、大会等を通じこれからも親しまれるよう活動していきたいと思ひます。

問 棕澤 022-363-2663

## 塩釜野球協会

会長名 小野寺 晶 会長

## 塩釜市ソフトテニス協会

会長名 後藤 敏道 会長

## 塩釜市少林寺拳法連盟

会長名 鎌田 礼二 会長

## 塩釜市スポーツダンス協会

会長名 小野 彰 会長

## 塩釜グラウンドゴルフ協会

会長名 佐々木 長四郎 会長

## 塩釜市パークゴルフ協会

会長名 佐々木 長四郎 会長

9月19日、塩釜市温水プールの軽運動場では、小学生の元気な声が響いていました。今回、小学1年生～3年生を対象に**体操**をしたり**ダンス**をしたりと、盛りだくさんな全8回の教室として開催を予定していた「キッズ体操教室」。

しかし事前の申し込みが伸びず、ギリギリまで開催が危ぶまれる状態に・・・。

最終的に2名でのスタートになりましたが、実はこの2人がなんととも凄い。

簡単な自己紹介が終わり、体操で体をほぐしてからダンスに移りました。曲は「アンパンマンは君さー♪」の「アンパンマンたいそう」

これは番組エンディングでアンパンマンたちが実際踊っているもので、実は踊れる保護者も少なからずいるはず。

普通の小学1年生なら先生に指導された通りの動きをしようと思いますが、この2人は曲の流れやイメージを掴み、「ここはこうしよう」や「ここはこんな動きのほうが面白い」など、自主的に振付を考え始めたのです。

具体的にはホワイトボードに書き込んで、鏡の前で踊って考える姿には先生も脱帽。

先生を交えての振付の時間はあっという間に過ぎましたが、その間の2人の顔はとってもキラキラしていました。この教室が終わる10月31日にはきっと素敵な「キッズ体操教室オリジナル アンパンマンたいそう」が出来上がっていることでしょう。



## 第8回綱引き大会 参加者募集!

日 時：平成26年11月24日（月）振替休日  
会 場：塩釜ガス体育館（第一競技場）  
種 目：8人制綱引き  
参 加 費：1チーム 一般2,000円／小学生800円  
申 込 締 切：平成26年11月6日  
申 込 方 法：参加費を添えて塩釜ガス体育館に直接申込み  
区 分／定 員：①一般男子の部 定員20チーム  
②一般男女混合の部 定員20チーム  
③小学生の部 定員20チーム

今年で8回目を迎える綱引き大会。職場やサークル、お友達同士で参加しませんか？一緒に大会に参加することによって仲間との絆もより一層強くなること間違いなし！！皆様の御参加を心よりお待ちしております。

## ただいま3連覇中

一般男子の部：Mr. マッスル  
一般男女混合の部：美女と野獣

今年の最強チームは・・・どこだ!

