

# ニコニコペースで楽しく走れる

スロージョギング  
体験会



平成27年2月8日、塩竈市教育委員会主催の「スロージョギング体験会」が塩釜ガス体育館の第二競技場で行われました。

新しいジョギングを体験するべく、10時・13時半・15時と設けたコースに集まった参加者は延べ70名。皆、講師の話に興味津々です。

このスロージョギングとは一般的なジョギングとは違い、小刻みにゆっくりと走ります。そのため、心臓や肺への負担が軽減されるので、年齢や体力に関係なく気軽に出来る運動として、注目を浴びています。

また、消費カロリーは通常のウォーキングの約2倍、シェイプアップ効果もあり、脳の活

性化にもつながるといふことも、ブームの後押しになっているに違いありません。

さて、スロージョギングを始めるにあたり注意すべきポイントがあります。

- ① 背筋を伸ばし肘を軽く曲げる。
- ② 足の踵からではなく、足の指の付け根から地面に着くように。
- ③ 歩幅は足の大きさの約半分。
- ④ 会話が出来なくなる一步手前の速さで。

1日30分程度でOKですが、意外にもスピードがあるので、10分×3本でもいいのだそうです。

これなら近所へのお買い物ついでに、仕事先への出勤時にと、ちょっとした時間に来ること間違いなし！今年の春に向けて、スロージョギングでもう少しスリムになりませんか？



## ☆講師プロフィール☆

栗木一博（あわきかずひろ）氏

・仙台大学 体育学部 教授等

スポーツ心理学を研究領域とし、仙台大学・大学院にて講義を行う。また、自ら考え行動することが出来るスポーツ選手の育成を目指す「スポーツ教育プログラム」を提供するなど精力的に活動している。

今年度、二回目となるスポーツ講習会が平成二十六年一月十三日に塩釜ガス体育館で開催され、スポーツ心理学を研究している仙台大学の栗木一博氏からお話を聞きました。人が何かに成功や失敗した時に、どのような理由を付けたかによって次のステップに行くモチベーションが変化するので、例えばシュートが決まった時に「努力して実力を付けたから」と考えれば、もっと

活かしていきたいと思う」と感想を頂きました。



練習しよう！という気になります。逆に「たまたま良いタイミングだった」と考えるとどうでしょう？自分の実力ではないので練習への意欲はなくなりませよね。このように成功の原因を運ではなく、努力や才能に置き換えてアドバイスをすることが大事なのではないでしょうか。参加者からは「講習を通して多面からの指導など、再確認しました。凝り固まった自分の指導スタイルを見直すいい機会になりました。」や「とても勉強になりました。自分の体験を通してみると、その通り！と思えることもあり、これから活かしていきたいと思う」と感想を頂きました。

## やる気を引き出す指導

第二回  
スポーツ  
講習会

# ベストタイムを更新せよ！

## 第11回水泳記録会

去る平成26年1月25日、塩釜市体育協会主催の「第11回水泳記録会」が塩釜市温水プールで行われました。

当日は参加者数154名と、例年よりもやや少なめでしたが、幅広い年齢層の方が自己ベストを更新するべく一心不乱に泳ぐ様子は、キラキラしていて素晴らしいものです。



昼休み明けの最初のレース、チャレンジタイムではピッタリ賞はいなかったものの、惜しかったで賞が4名と、1レースごとに歓声とため息が入り混じって大いに会場を沸かせました。

全レース終了後の閉会式では特別賞として、参加者の中で最年少の塩釜スポーツ少年団の馬渡拓さん（5）と大河原町スイミングスポーツ少年団の目黒翔さん（5）、そして最年長の阿部磯雄さん（85）に記念品を贈呈いたしました。拓さんと翔さんにはこれからも、阿部さんにはいつまでも水泳を楽しんで頂きたいと思ひます。

さあ！2015年は、まだ始まったばかり。これからの練習で、今大会のタイムを1秒でも2秒でも縮めて、さらなる飛躍を目指してください。

### チャレンジタイムとは？

申込時に種目とタイム（10分の1まで）を申告しピッタリに泳ぐゲーム。「ピッタリ賞」の他に前後の誤差0.1秒以内の「惜しかったで賞」もある。





写真右 功績賞受賞  
伊藤紫穂 様

- 相沢 陵輝 様 剣道競技 第一位
- 県大会 中学一年男子個人
- 鷹野 紺 様 水泳競技
- 日本シンクロチャレンジカップ東北予選会
- 高橋 瑠佳 様 水泳競技 第一位
- 日本シンクロチャレンジカップ東北予選会
- 鷹野 唯 様 水泳競技 第一位
- 日本シンクロチャレンジカップ東北予選会
- 鈴木 優花 様 水泳競技 第二位
- 日本シンクロチャレンジカップ東北予選会
- 千葉 幸子 様 バドミントン競技 第一位
- 東北大会
- 遠田 昌子 様 バドミントン競技 第一位
- 東北大会
- 飯野 政井 様 弓道競技 第一位
- 全日本大会(東日本の部)
- 星 登喜枝 様 弓道競技 第二位
- 東北大会女子団体
- 塩釜市体育協会 《功績賞・団体》
- 尚武殿一森山道場 様 剣道競技 第一位
- 県新人大会
- いそ山パッドボーイズ 様 野球競技 第一位
- 全日本軟式野球大会県予選
- 東部メイトジュニア 様 バレーボール競技 第一位
- 県大会

## 平成 27 年 新春の集い

### 塩釜体協 親睦深める

塩釜市体育協会スポーツ表彰式終了後には、毎年恒例の新春の集いが、グラウンドパレス塩釜・三階・平安の間で行われました。塩釜市長を始め、多くの方に参加していただいた中での新春の集い。気も引き締まる思いで、一年のスタートがされたのではないのでしょうか。宴では鏡割りや各単位協会の代表者によるテーブルスピーチ、お楽しみ抽選会と盛りだくさんの内容。テーブルスピーチでは、各自、そのスポーツに対する思いや熱意を話し、今年も地域スポーツを盛

### 地域スポーツのさらなる飛躍を



塩釜市体育協会スポーツ表彰式終了後には、毎年恒例の新春の集いが、グラウンドパレス塩釜・三階・平安の間で行われました。塩釜市長を始め、多くの方に参加していただいた中での新春の集い。気も引き締まる思いで、一年のスタートがされたのではないのでしょうか。宴では鏡割りや各単位協会の代表者によるテーブルスピーチ、お楽しみ抽選会と盛りだくさんの内容。テーブルスピーチでは、各自、そのスポーツに対する思いや熱意を話し、今年も地域スポーツを盛

- 東北卓球C&C
- スポーツ少年団 様 卓球競技
- 全国ホープス北日本ブロック大会
- 男子団体戦 第二位
- 塩釜FCジュニア 様 サッカー競技
- 東北少年サッカー大会 第一位
- 塩釜FCユース 様 サッカー競技
- 北海道・東北・関東大会 第一位



写真右 功績賞受賞  
齊藤蒼慈 様

- 塩釜剣道スポーツ少年団 様 剣道競技
- 県スポ少錬成交流大会
- 中学生の部 第一位
- 塩釜市立第一中学校 様 剣道競技
- 東北中学校大会 女子団体戦 第三位
- 塩釜市立第一中学校 様 剣道競技
- 県中学校新人大会男子団体戦 第一位
- パールシンクロ宮城 様 シンクロ競技
- 日本シンクロチャレンジカップ東北予選会
- デユット競技 第一位
- 塩釜市体育協会 《塩釜市武道大賞》
- 佐藤 晃成 様 空手競技
- 全日本大会 男子小学一年の部 優勝

## 成長した姿に思わずホロリ・・・

～親子ふれあい  
スポーツ教室～

平成 26 年 5 月 23 日～12 月 12 日までの期間、全 20 回に渡り 2 歳～4 歳までの子供とその親を対象にした、親子ふれあいスポーツ教室が塩釜ガス体育館の第一競技場で行われました。

マットやボールを使った運動をしたり、夏には水遊びをしたりと、毎回色々な運動にキラキラしている子ども達。中でも圧倒的人気は、やはりトランポリン！普段よりも高く飛べるのが楽しいのか、満面の笑顔で跳んでいる我が子の顔を見ると、



さながら地上に降りた天使のよう・・・。日頃の疲れが吹き飛んでしまうのは不思議でした。全 20 回の教室終了後に記入して頂いたアンケートには、「広い体育館で、先生方と体操できて喜んでいました。転がり方にしても、ちょっとしたコツを教えて頂きとても為になりました」や「プールをやった時に先生方が一生懸命お湯を沸かしてくれて子供達の為に努力していただいた姿に胸を打たれました」など、先生への感謝の言葉がたくさん綴られていました。教室開始当初は、不安で泣いたり、親に抱っこされたまま運動を行ったりしていた子ども達も、先生からの声かけや同じ年頃の子とも達と接することで、教室終了が近づく頃には一人で運動が出来るようになっていました。まだまだ幼いと思っていなくても日々成長しているものですね。

