

己の才能を信じて

ふれあいスポーツフェスタ in 塩竈



人の役に立つ柔道家であれ!

去る平成二十七年三月二十九日、一流アスリート誘致先導事業実行委員会主催の「ふれあいスポーツフェスタ in 塩竈」が塩釜カス体育館で開催され当日は約六百名もの人々が集まりました。

「平成の三四郎」と異名を持つ古賀稔彦さんを迎えて、柔道の技術指導やトークショーなど、とても充実した時間でした。

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

平成27年 4月号 Vol. 16

反復練習が大切

一番の目玉はやはり、五輪出場選手、古賀さんからの直接の指導でしょう。参加者の乱取りを細かく見て、褒めたり、アドバイスしたり、時々ユーモアを交えての指導は、会場内の雰囲気も和むほど。

しかし、フェスタ中、古賀さんが80%の打ち込み（投げる直前までの見本を披露した時、穏やかな表情が一変。

「ダンッ!!」という音が会場中に響き渡りました。投げるために踏み込んだ軸足の音だったのですが、参

バルセロナ五輪で金メダル、アトランタ五輪で銀メダルを獲得した古賀さんですが、実は、子ども頃は人前で話が出来ず、泣き虫で、体の弱い男の子だったそうです。今の姿からは想像もできないですね。

そんな古賀少年は柔道と出会って、たくさんの試合を経験しました。数々の大会で輝かしい成績を修め、五輪への出場も二度、手に入れました。

子どもの頃は泣き虫!?

加している学生柔道家たちとは、明らかに違うその音に、会場内も静かになってしまっただけ・・・。

古賀さんは言いました。
「投げる寸前までの反復練習をすることによって本番の試合でも、その力を発揮することができるとだよ」
練習の時間、その言葉を思い出して、いつもよりも深めに乱取りをしてみてもいいかがでしょうか?」

自分の才能を信じて

今回、柔道経験者へ技術指導だけでなく「柔道未経験者による投げ体験」というのもあり、参加した子ども達は自分たちより、一回りも二回りもあるお兄さんたちを投げ飛ばしたのですが、「一回で投げられると思わなかった」「大きい人を

しかしそれらは全て、勝った時は驕らず、負けた時は腐らず、とにかく強くなる為に、人一倍練習をした結果なのです。

世界で一番になるにはどうしたらいいか。それは世界で一番努力するしか道はないのだと、メダリストは語りました。



投げるのは気持ちよかった」と興奮気味で感想をくれました。

そして、このイベント、古賀さんからは「強弱の関係なく、人に役に立つことが出来る柔道家になってもらいたいです。才能は無限にあります。やればできるのだから、どうせ俺は・・・というような気持ではなく、自分の才能を信じて、色反挑戦してほしい」とのコメントを頂きました。

抽選では

Tシャツや



色紙→が
当たりました。



★教えて古賀ちゃん★

トークショーでは質問コーナーが設けられ、子ども達の素朴な疑問に答えて頂きました。

Q、柔道をやめたいと思ったことはありますか?

A、一度もありません。勝っても負けても次に向けて頑張ります。

Q、試合前の気持ちは?

A、自分のことを応援してくれた人の顔を見る、もしくは思い出して力にする。

Q、五輪出場一週間前には、どんな練習をしますか?

A、精神集中のために、打ち込みを丁寧にします。

この回答を聞いて、五輪でメダルを獲得しちゃう古賀さんでも、普通の人と変わらなず、練習も緊張もするのだなと思いました。

おらほの☆お元気さん



鈴木 六郎さん (82才)
(吟号:鈴木 陸洲)
サークル歴 18年

自身の筋力・持久力を維持する為に、現在は週四・五日のペースで約一時間の有酸素運動と筋トレを行っております。また、体だけでなく脳を鍛える為、日本古来の伝統芸能である漢詩の吟詠(詩吟)も学習しています。

吟詠の良さは腹式呼吸での発声によるストレス解消や、良い姿勢をとることで得られる精神の安定のほか、脳をフルに使うので物忘れの予防にも繋がることではないでしょうか？

若い頃はラグビーや駅伝の大会に出場しましたが、平成十三年の宮城国体で炬火リレー走者として参加出来たことは本当に良い思い出です。これからも体と脳を鍛えることを怠らず、サークル仲間と共に、年に二・三回行う懇親会を楽しみに過ごしていきたいと思っております。

継続は力なり！



サークル名：日本吟詠同好会 陸洲会場
場所：塩釜ガス体育館 第二会議室
活動日時：毎週月曜日(月平均3回位) 14:00~16:00
会員数：12名
問合せ先：022-362-5674(鈴木)

ただ今、会員募集中です！

ノルディックウォーキングとは？

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより強めるフィットネスエクササイズの一つ。もとは、クロスカントリーの選手が、夏場の体力維持・強化トレーニングとして、ストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのが始まりと言われています。

今年度、ノルディックウォーキングは平成二十七年一月二十四日・二月七日・三月十二日に行いました。一月・二月は「ふれあいエスポ塩釜」西塩釜駅市立病院前ふれあいエスポ塩釜のコース、三月は「保健センター」四十五号線を北上し東塩釜駅保健センターのコース。平坦な道や塩釜に多い坂道を通る、約三十分の内容でしたが、三日とも天候が良かった為、気持ち良くウォーキングできました。参加者からは「毎日散歩で一・五時間あるいているのでノルディックを避けていました、全然違うことが分かり、やってみたく思います」や「ポールを使

ポールを使って負担減

ノルディックウォーキング講習会

うことで腕の力が均等になり偏らなくていい」といった感想を頂きました。

ノルディックウォーキングの最大の利点は、年齢を問わず誰でもすぐに始められるところにあります。また、ポールを使って歩く為、下肢への負担が減るのも特徴です。

歩くのが億劫ではなくなること間違いなし！

これからの季節、仲良しの友達同士、お弁当持参で歩けば、ちょっとした気分転換にもなります。

今回の講習会を受けた方には、是非続けて頂き、ダイエットや生活習慣病対策に役立ててもらいたいものです。



一年を振り返って...

塩釜市体育協会 平成26年度年間活動報告

- 4月 「塩釜さくらウォーキング」「家族みんなでスポーツ DAY」
- 5月 「ジュニアバドミントン教室」
- 6月 「小学生バドミントン講習会」「親子ふれあいスポーツ教室」「簡単ストレッチ&水中運動教室」
- 7月 「スポーツ講習会～ケガの応急処置について～」
「初心者シニア水泳教室」
- 8月 「中学生バドミントン講習会」「夏休みスポーツ広場」
- 9月 「2014ユースリレーフェスティバル」
「キッズ体操教室」「体力測定」

- 10月 「秋のの～んびり紅葉ウォーキング」「let's スポーツ」「しおがまさま 神々の月灯り」
- 11月 「第8回綱引き大会」
- 12月 「スポーツ講習会～やる気を引き出す指導法～」
- 1月 「第11回水泳記録会」「ノルディックウォーキング」「いきいきスポーツ教室」
- 2月 「塩釜市体育協会スポーツ表彰式」「新春の集い」「スロージョギング体験会」
- 3月 「ノルディックウォーキング」「ふれあいスポーツフェスタ in 塩竈」
- 通年事業 「3B体操教室」「からだ改善エクササイズ」「ポールで健康教室」「障害者の為のスポーツ教室」「水泳教室」「水中運動教室」「ヨーガ教室」「アクアビクス」等

編集後記

別れの三月が過ぎ、出会の四月がやってきました。

春は新しいことを挑戦するに相応しい季節です。春色のコートを着て、一歩外に飛び出してみませんか？

塩釜市体育協会は今年度も、たくさんの方の健康を留意して、皆様の健康のお手伝いをしたいと思います。来館を心より、お待ち申し上げます。

PEN☆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(ユース)内
住所 〒985-0006 宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp
URL http://www.npo-shiogama-taikyo.or.jp/