

# 体協スポーツニュース

第5号 2006年4月

編集・発行  
特定非営利活動法人  
塩釜市体育協会

〒985-0075  
宮城県塩釜市今宮町9-1  
TEL 022-362-2101  
FAX 022-362-1099  
URL http://www.c-marinet.ne.jp/~npostk-p  
メールアドレス  
塩釜市体育館 npostk-t@c-marinet.ne.jp  
塩釜市温水プール npostk-p@c-marinet.ne.jp

## 功労賞・功績賞表彰式

平成18年2月26日(日)、塩釜市公民館にて塩釜市体育協会主催による「平成17年度功労賞・功績賞表彰式」が行なわれました。表彰者は以下のとおりです。

### 功労者受賞者

塩釜市ゲートボール協会・小野 幸一・桂島 清六  
塩釜市グラウンドゴルフ協会・阿部 実  
塩釜市バドミントン協会・柳沢 紀子・百足 由美子  
塩釜水泳協会  
塩釜山岳協会  
塩釜市ソフトボール協会・一条 敏雄・鈴木 寛  
引地 利男

### 功績協受賞者(個人)

第11回東北小学生バドミントン大会  
・菅原 栄史(第3位) ・西 豊(第3位)  
・足利 優子(第1位) ・曾根 里紗(第1位)  
・今泉 里菜(第3位) ・阿部 夏季(第3位)  
・小林 優吾(第3位) ・我妻 美沙紀(第1位)  
・本間 千秋(第1位) ・佐藤 千穂(第2位)  
・小野寺 玲華(第2位) ・菊地 裕太(第1位)  
・後藤 彩樹(第3位)  
第14回全国小学生バドミントン選手権宮城県予選  
・菅原 栄史(第1位) ・西 豊(第1位)  
第14回全国小学生バドミントン選手権大会  
・成海 愛結里(第3位)  
第6回全国小学生AOCバドミントン大会  
・成海 愛結里(第3位)  
第58回宮城県バドミントン選手権大会  
・後藤 彩樹(第1位)  
第35回全国中学生バドミントン大会  
・玉木 絵里子(第1位) ・岡田 彩葉(第1位)  
第56回全国高等学校総合体育大会  
・工藤 香織(第1位) ・村山 絵理花(第1位)  
宮城県中学校総合体育大会 相撲競技大会  
・児玉 淳(第1位)  
東北中学校体育大会 体操競技大会  
・富澤 祐太(第2位)  
宮城県中学校総合体育大会 体操競技大会  
・富澤 祐太  
全国ジュニアオリンピック  
・シノクロノイストスライミング東北大会  
・佐藤 抄子(第2位) ・佐藤 茜(第1位)  
・小野 愛季(第2位) ・高橋 琴文(第2位)  
ナガセ航真北レディスソフトテニス  
・中野 和恵(第1位) ・小野 ひろ子(第1位)  
・遠藤 ゆり子(第1位) ・山田 かね子(第1位)  
・田中 弘子(第1位)  
インドア選手権大会  
・中原 和恵(第2位) ・小野 ひろ子(第1位)  
・遠藤 ゆり子(第1位)



### 功績賞受賞者(団体)

塩釜市立第一中学校(男子)器械体操部  
宮城県中学校総合体育大会 体操競技大会  
男子団体 第1位  
・監督 木 和子  
・選手 澤 祐太・富澤 琢磨・平 凌大  
塩釜市立第二中学校(女子)水泳部  
宮城県中学校総合体育大会 水泳競技大会  
女子400MR 第1位  
・監督 宮崎 郁  
・選手 佐藤 茜・島崎 志江・吉木 友里恵・佐藤 抄子  
塩釜市立五川中学校(女子)卓球部  
宮城県中学校総合体育大会 卓球競技大会  
女子団体 第1位  
・監督 北條 佳澄  
・選手 遠藤 あかね・小玉 愛利谷 美咲・引地 史  
・鈴木 裕美・千葉 美幸・佐藤 舞・佐々木 奈美  
塩釜市立五川中学校(女子)卓球部  
・監督 北條 佳澄  
・選手 遠藤 あかね・小玉 愛利谷 美咲・引地 史  
・鈴木 裕美・千葉 美幸・佐藤 舞・佐々木 奈美  
宮城県中学校新人卓球大会  
女子団体 第1位  
・監督 本郷 徳子  
・選手 高橋 琴文・佐藤 茜・小野 愛季・高橋 望  
羽衣クラブ  
佐藤 抄子・島崎 志江・水上 暁南・曾根 直貴  
全国大会宮城県予選会  
・監督 千葉 節子  
・選手 工藤 菜穂子・今野 理恵・遠田 昌子  
・萩原 よしえ・佐々木 惠美子・高橋 里美  
・和田 希志子・伊藤 富美恵

URATO in Walk 自然と伝説の島々 浦戸諸島をウォーキング

# 浦戸inウォーク

自然・ふれあい・仲間づくり

2006 5/21 日

## ストレッチで体をほぐしましょう!! vol.3 腰編②

あなたは、腰痛で悩んでいませんか？  
腰痛の多くは、筋力や柔軟性の低下で起こります。特に、悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続けて仕事をする人は、血行が悪くなり、腰痛をおこしやすくなります。  
このような腰痛は、腰まわりの筋肉の緊張をほぐすと同時に柔軟性や筋力を高める必要があります。ストレッチによって、緊張した筋肉の血行を良くし、乳酸などの疲労物質を取り除くことができます。

### ストレッチのポイント

- ① 身体を温めてから行う。
- ② 反動をつけずに行うこと。
- ③ 痛みを感じない程度に、徐々に強度を増す。
- ④ ゆっくりと伸ばした筋肉は15〜30秒程度保持する。
- ⑤ 自然な呼吸でリラックスして行う。

(1) 仰向けになって、膝を軽く曲げる。おへそをのぞきこむように上半身を起こす。

(2) 仰向けになって、膝を軽く曲げる。そのままゆっくり腰をあげてゆっくりとおろす。

(3) 片足だけ伸ばした状態で、両手をそろえてつま先の方向に手を伸ばしていきましょう。

(4) 仰向けになって、片足ずつ持ち上げて、体の方にひきつける。膝はなるべく伸ばす。