

巻き起こせ ボート旋風

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

平成28年
8月号
Vol. 24

リオデジャネイロオリンピック出場

大元英照選手表敬訪問



沢山の報道陣が詰め寄る中、塩竈市役所前へ颯爽とやってきたのは、二〇一六年リオ五輪・ボート競技・男子軽量級ダブルスカルで日本代表に選ばれた大元英照選手です。

リオ五輪で 雪辱を果たす

去る、平成二十八年六月三日、二〇一六年リオデジャネイロ・オリンピックのボート競技、男子軽量級ダブルスカル日本代表に選ばれた、大元英照選手が表敬訪問されました。

やや緊張の面持ちで応接室にやって来た大元選手。ソファアへ腰かけると、「五輪に出場することでボート競技が身近なものとなりました。市民を上げて応援します」と市長が激励の言葉をかけました。それに対して、大元選手からは「オリンピックは高校からの目標。アジア・オセアニア大会では中国に敗れ二位になりました。リオ五輪の出場を決めたものの悔いが残っています。リオ五輪でリベンジしたいです」とコメントを頂きました。他にもオリンピックで一番楽しみにしていることを聞いた

ところ、選手村に入れることと、世界で有名なボート選手に逢えることを上げられました。七月十日からはフランスで合宿を開始し八月一日



大元英照選手

にリオ入り。ボート競技は開会式の二日後から始まるそうです。四年に一度のオリンピック、是非、決勝へと進み、その舞台を大いに楽しんでもらいたいと思います。市民を上げて応援するとともに、良いニュースが届くことを期待しております。

ダブルスカルとは？

ボートにはさまざまな種類があり、大きいオールを一人一本持って漕ぐスウィープ種目と、小さいオールを一人二本持って漕ぐスカル種目の2つに分かれます。スカルの種目を二人で漕ぐのでダブルスカルと言うのです。



☆大元英照選手プロフィール☆

塩釜市内小中学校～
宮城県塩釜高等学校～
仙台大学体育学部体育学科～
現在アイリスオーヤマ(株)勤務
塩竈市スポーツ賞を平成14年から12度にわたり受賞



平成27年度宮城県スポーツ合同表彰式にて功績賞(個人)受賞
(主な成績)

- 2015年
和歌山国体 成年男子ダブルスカル 優勝
全日本選手権大会 男子ダブルスカル 優勝
- 2016年
リオ五輪アジア・オセアニア予選第2位
日本ボート協会からリオデジャネイロオリンピック男子軽量級ダブルスカル日本代表に決定

ミッキーが塩釜にやってきた!!

塩釜みなと祭本祭り

今年は天候が今1つで、夜空に大輪の花が咲くのを綺麗に見ることが出来なかった前夜祭でしたが、本祭りは一転。朝から陽射しが強く、夏らしいお祭りになりました。

太陽がじりじりと肌を焼く中を、大人も子供も優勝目指して踊った「よしの塩釜」パレード。小学校の部は杉の入小学校、中学校の部は浦戸小中学校、一般の部ではあすなろが優勝を修めました。

例年、パレードが終了して御神輿が港から戻ってくるまでは、ゆっくりと



した時間が流れますが今年は違います。いつまでも歩道は人で溢れかえり、そればかりか時間が経つにつれて、増々、人が増え続けていったのです。

そうしてやってきた午後4時30分。ディズニーシーの音楽が鳴り響き、私たちの前に颯爽と現れたのは、ドリームクルーザーに乗った、我らがミッキーマウス(と仲間たち)

ディズニーシー開園15周年を記念して、海や港にゆかりのある全国15都市を回るこのイベント。沿道に集まった、たくさんの人たちに手を振り、夢と感動を与えて、次の場所へと旅立っていきました。



おらほの☆お元気さん



引地修也さん(83歳)

これからも健康でいられるように努力したいと思っています。最後に一句。
☆アレと言ひコレと言ひても 妻理解
 いかげでしょうか。

体力維持の為に運動するようになり、体育館二十年・温水プール十年になります。
 若い頃は仕事が忙しく運動に裂く時間がありませんでした。退職してから運動を始めましたが、とにかく体を動かさなければという意識で、今でも必ず五千歩以上は歩くようにしています。
 特に、マイカーを手放し、車なしの生活になってからは、どこに出かけるのも公共機関と自分の足頼み。車の時と比べて倍の時間がかかるようになりまして。けれどもその分、歌を歌ったり風景を眺めたりして歩けるようになり、全身への良い刺激になっていきます。
 年を重ねることに、何もしなければ元気がドンドンに落ちていってしまうという考えから、体育館のシニアスポーツ教室だけでなく、町内会のカラオケ教室や八木山での習字教室、河北カルチャーセンターでのハーモニカ教室等、たくさんさんの教室に参加しています。また、「おじいさんの一言」と題して川柳にも挑戦しました。

長生きの人生 妻に感謝

正しいストレッチ 学んで吸収 即実行



運動の前後に誰しもが行うストレッチ。意外にも、間違っていることが多いそうです。

それを知り、更に学べる講習会が平成二十八年七月九日、塩釜ガス体育館・二階研修室で開催されました。題して「怪我予防のためのストレッチ講座」

参加者数六十二名、講師は仁接骨院院長・柴田匡一郎先生です。

さて、皆さんは運動をする前にどんなウォーミングアップをしていますか？ ゆっくり筋を伸ばしているという方、それ、実は間違っているのです。

ストレッチにはヨガのように反動をつけずに張りを感ずる範囲にまで伸ばし、その肢位で保持する静的ストレッチと、ラジオ体操のように動きの中で行う動的ストレッチの二種類があります。ウォーミングアップ

に最適なのは、体温・柔軟性・関節可動域が上昇しパフォーマンスの向上に繋がる動的ストレッチで、ゆっくりとした動きをする静的ストレッチは、逆にパフォーマンスの低下を招くそうです。

講習会では実演を混ぜながら、一時間半という限られた時間の中で学び、充実した時間を過ごしました。受講者からは「ストレッチの効果が目に見えて理解でき、とてもよかったです、今日から取り入れます」とや「猫背が気になっていたので肩甲骨ストレッチは継続したいと思いました」等、たくさんさんの感想を頂きました。そして、ストレッチや筋肉の癒着についての続編的なものを開催して欲しいとの要望もありました。

今回覚えたことは、すぐにも実践できるものばかり。余すことなく取り入れ、怪我なく運動して下さい。

ストレッチにはヨガのように反動をつけずに張りを感ずる範囲にまで伸ばし、その肢位で保持する静的ストレッチと、ラジオ体操のように動きの中で行う動的ストレッチの二種類があります。ウォーミングアップ



スイマーよ プールに集え!

2016 ユープルリレーフェスティバル

やって来ましたこの季節!!
 リレーフェスティバルの時間ですよ!
 老若男女、お誘いあわせの上
 ご参加お待ちしております。



開催日：平成28年9月25日(日)
 場所：塩竈市温水プール(ユープル)
 対象者：3歳以上で種目を完泳できる方
 年齢区分：39歳以下/40~59歳
 60~179歳/180歳以上

競技種目：100mフリーリレー/200mフリーリレー
 100mメドレーリレー/200mメドレーリレー
 100m親子対抗フリーリレー
 100m三世代対抗フリーリレー
 参加費：2,000円(1チーム1種目につき)
 ※参加費は大会当日
 申込方法：平成28年9月3日(土)必着
 ※申込用紙に必要事項を記入し、直接温水プール窓口
 又は郵送で申し込みください。
 問い合わせ：塩竈市温水プール
 TEL：022-363-4501



編集後記

本格的な夏が到来しました。みなと祭では強い日差しの中でのパレードでしたが、そこで注意するべきことは、そう、熱中症です。私も取材の際はキャップを被り水筒を下げて行きました。最近では塩分が取れる飴やタブレットも人気です。熱中症は屋内外、年齢に限らず誰にでも起こりますので、水分・塩分補給をこまめに、暑い夏を乗り切りましょう

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 FAX 022-366-0281
 E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp
 URL http://www.npo-shiogama-taikyo.or.jp/