

四国中央スポーツたより

第8号 平成25年10月1日



P2:2017年愛媛国体に向けて

P3:加盟団体の紹介

P4:クローズアップ

P5:伊予三島運動公園見所MAP、
知ってた!?市内隠れ運動スペース

P6:スポーツ教室紹介、体育協会役員紹介

P7:知っておこう、体育協会職員紹介

P8:平成25年度スポーツイベント

【キッズいろいろスポーツ教室】体育協会主催のスポーツ教室です。笑顔いっぱい元気いっぱいスポーツを楽しんでいます。

■伊予三島運動公園体育館 TEL (0896) 28-6071 FAX28-6105 ■川之江体育館 TEL (0896) 28-6255 FAX28-6193

■土居総合体育館(アリーナ土居) TEL (0896) 74-1111 FAX74-1161

■発行 公益財団法人四国中央市体育協会 ■編集 広報委員会

ホームページ <http://www.koueki.shikokuchuo.jp/shikokuchuo-sports/>



2017 愛顔つなぐえひめ国体

第72回国民体育大会 君は風 いしづちを駆け 瀬戸に舞え

第72回愛媛国体において四国中央市で開催される競技種目を、国体マスコットの『みきゃん』が紹介します。
※()内は開催場所



●フェンシング
(伊予三島運動公園体育館)

●空手道
(伊予三島運動公園体育館)



●軟式野球
(浜公園川之江野球場)

●ラグビーフットボール少年
(スカイフィールド富郷)



●綱引 ※公開競技
(土居総合体育館)

【愛媛国体5つの理念】

- ① 手づくりの国体・・・県出身の「手づくり選手」が大活躍し、「手づくりスタッフ」が支える
- ② 実になる国体・・・県民のスポーツ活動(する、みる、ささえる)の活性化につながる
- ③ 身の丈にあった国体・・・既存施設を最大限に活用するなど簡素化に努める
- ④ ふれあいの国体・・・全国からの参加者と県民が民泊等により交流を深める
- ⑤ 愛媛らしさあふれる国体・・・愛媛の自然や文化等を全国に発信する

～みんなで成功させよう!! 愛媛国体～

2017年に開催される「第72回愛媛国体」まで、残すところ4年となりました。昨年には愛媛国体の愛称とスローガンも決定し、4年後に向けての準備も着々と進んでいます。国体を愛媛県単独で開催するのは今回が初めてであり、愛媛国体は上記の5つの理念のもと、県民がふるさと愛媛に誇りを持ち、愛媛の魅力を全国に発信する晴れやかな大会を目指しています。

本市においては正式競技4種目、公開競技1種目の開催となります。体育協会では、昨年度の岐阜国体において視察団を組み、本市で開催される各競技種目の実際の現場を視察して参りました。各会場には役割別で数多くのテントが建てられており、そこには役員、そして大勢のボランティアの方々がスタンバイしていました。大会を運営するにあたり、1会場で数10種類もの係が必要になってきます。そこで活躍するのが市民ボランティアの皆さんです。ボランティアには、選手・来場者の受付案内やドリンクサービス、会場内の花の手入れ・清掃、手づくり記念品の作成など、その他多くの種類があります。開催期間では、延べ2,000人近くの人数が活動するそうです。会場で統一したジャンパーを身に着け、団結して運営している姿がとても印象的でした。また、会場の周辺にはどこへ行っても各県の応援旗が立ててありました。これは地域の小学生がクラスで数県分を担当し、作成してくれたそうです。また、花いっぱい運動も展開し、会場内には多くの花が植えられていました。このように、大会の運営には、あらゆる場面で市民が参加し、全国各地からの参加者をおもてなししています。決して県や競技団体だけのイベントではありません。市民の皆さんの協力が無ければ成功しないイベント、それが国民体育大会です。

愛媛国体までわずか4年です。ぜひ、みなさんもこの感動的なイベントにご参加いただき、愛媛国体を成功させましょう!!



各県の応援旗



花いっぱい運動



視察団



無料ドリンクサービスのボランティアスタッフ

加盟団体の紹介

四国中央市体育協会には、市内計45の団体が加盟しています。各団体では、日々、競技振興や市民のスポーツ振興のための様々な活動を行っています。今回は、その中の2団体の活動に注目してみました！

四国中央市弓道協会

弓道協会は47名の方が登録しており、主に川之江体育館の弓道場で練習をされています。また、年間を通して大会に参加したり、大会のお手伝いや初心者教室を開講したりしています。そして、普段利用している川之江体育館の弓道場の修理等作業も積極的にして下さっています。

この日は会長の青井良和さんを中心に、弓道場施設の的場の補修を行って下さいました。

的場は、弓道場施設において矢が刺さる場所で、50度前後の傾斜をつけた土で盛られていきます。的から外れた矢は、こ



の土に刺さることで変形せずに済んでいきます。このような場所なので、補修作業

もこまめに行わなければならないのです。

青井さんは、「施設の良いとろをしつかりと残していきながら協会自体を

発展させていきたい。」との思いを語って下さいました。また弓道の魅力について、「他のスポーツと比べて、幅広い年齢層が行えるスポーツで、実際に高校生から70代くらいまでの方が活動をしています。動きは少ないように見えますが、実は全身を使い、心身ともに健康になれるスポーツです。」とお話して下さいました。

現在、妻鳥町にある埋立グラウンドにおいて遠的練習を行っているのですが、通りすがりの方々が興味を持って行ってくれたり、協会に入って弓道を始めたりしているそうです。県内でも登録人数が多い方で、武道の礼節を大切にしながらも和気藹々とした雰囲気で行っている四国中央市弓道協会。興味のある方は、練習風景を覗いてみてください。

四国中央市バドミントン協会

バドミントン協会は213名の方が登録されています。市内の各スポーツ施設では、バドミントンを楽しんでいる方の姿をよく見かけ、伊予三島運動公園体育館のサブアリーナは、毎晩バドミントン愛好者で一杯になります。

協会では年間を通じて、四国中央ミックスオープン、シングルス普及大会等各種大会を開催していますが、大会に参加している方は市内で100名程です。しかし、会長の今井康浩さんのお話では、「実際にはその何倍もの人がバドミントンを愛好されており、大会に対して抵抗を持っている方がたくさんいるのではないだろうか。」とのことでした。大会は、初心者から上級者までランク分けされており、小学校低学年から70歳近くまで幅広い年代の方が出場しているので、もっと多くの方に気軽にご参加いただけるはずです。

また、今井さんは今後、バドミントンの教室を展開し、継続して行う場を提供することで愛好者を増やしていきたいと考えているそ



うです。「指導者不足や場所の確保等、課題はありますが、1つひとつ解決していき、多くの参加者とバドミントンを楽しみたい。」と語って下さいました。プレイ以外にも、様々な場所で様々な出会いができるのもバドミントンの魅力の1つです。興味のある方は、四国中央市バドミントン協会のホームページをご覧になり、練習や大会風景をぜひ見に来てください。



クローズアップ

伊予三島運動公園では、毎朝楽しそうに笑い声が聞こえてくる。「今日は結構涼しいなあ。」「毎日こんなだったら歩きやすいで。」「ちよつと休憩するわ。まだ行くんな？」そこには、仲良くウォーキングされている方々がいた。2〜3人のグループかと思えば、後からどんどん増えていき、休憩するベンチはいつぱいに。その中に、受川さんご夫婦がいた。



受川 誠一郎さん 文子さん

◆ここへ来るようになったきっかけは何ですか？

●文子さん「私は、昔の生活環境が影響して脊椎脊柱狭窄症になってしまい、手術を繰り返して、以前のように歩くことが難しくなっていました。でも、歩いていると体が駄目になると思い、初めは家の近くを歩いていました。しかしそこは農道で幅が2mくらいしか無く、すぐ横が川が流れているような道でした。」

●誠一郎さん「それを見た職場の人が、こんな所歩くのは危険だから、どこか安全な場所へ行った方がいいですよと言ってくれ、色々な場所を試しに行つて最後に行き着いたのがこの運動公園だったんです。」

●文子さん「最初は公園外の歩道を歩いていましたが、あそこは起伏があり傾斜もついていて、足腰が悪い私なんか歩くとても気を使う場所でした。そこで、公園の中に入つてみると、そこには歩いている方や走っている方がたくさんいて、私たちも中で歩いてみようということになりました。」

◆ここはお二人にとってどんな場所ですか？

●文子さん「まず段差が無いことがとてもいいです。あと、コースには地面の素材が3種類あります。野球場周り、ジョギングコースと、バラ園周辺と。それが足腰への負荷を軽減してくれています。私は野球場周辺をいつも選んで歩いています。」

●誠一郎さん「それにここへ来ると話をする仲間がたくさんいるんですよ。名前も職業も知らない人たちだけど、毎朝顔を合わせる仲間です。家であったことや、昔の話、悩み事や辛かったこと、どんなことも冗談言ったりしながらここで話をする、とても気が楽になります。」

●文子さん「本当に、歩く仲間たちには生活環境など知らない世界をたくさん教えてもらいました。歩くことが難しくなつて辛かったけれど、辛いのは自分だけじゃないんだなあと、とても励みになりました。みんなとなると、嫌な事も忘れてしまいます。」

●誠一郎さん「ここにいる人たちは親戚な方ばかりで、本当に素敵な場所です。気分的に助けられました。私たちにとつて憩いの場です。」



他にも、ここで出会った方々との素敵な出来事をたくさん教えてくださった。文子さんはウォーキング中に、ある方からノルディックウォーキングのポールを勧められ、それを使い始めてから姿勢よく歩けるようになったそうだ(写真)。ここでの出会いは、お二人の大きな支えになっている。

顔を見合わせながら仲睦まじい様子のお二人は、なんと今年で結婚60周年のこと。

「人生は楽しいことばかりではないけれど、出会いや場所が心も体も健康にしてくれます。」

そう語るお二人の顔は生き生きとしており、今、毎日を楽しんでいることが伝わってきた。

運動をすることは、場所との出会い、人との出会い、健康な体づくりにつながっている。改めて受川さんご夫婦が教えてくれた。これからも、この伊予三島運動公園が、多くの方の生きがいや健康づくりにつながっていくことを期待している。



伊予三島運動公園見どころMAP



知ってた!?市内のあんなところ、こんなところ運動スペース

◆浜公園(川之江球場の東側)



リフトアップ



うんてい

◆やまじ風公園



バランス



ツイスト



ストレッチ1



懸垂



ストレッチ2

市内には、気軽に足を運べる公園に、このような運動スペースがあります。お散歩のついでに、ちょっとしたトレーニングを行ってみませんか?

参加しませんか？ スポーツ教室

体育協会では、平成24年度よりスポーツ教室を開催しています。これまで、全34教室、計596名の方にご参加いただきました。これからも市民の方のニーズを研究し、親しみやすい教室となるよう取り組んでいきます。ここでは、第2期の開催教室の中から、2つピックアップしてご紹介します！

キッズいろいろスポーツ教室

これは表紙にもなっている小学1〜3年生を対象とした教室で、体育協会の職員がコーチをしています。環境がどんどん変化し、体を動かす機会が減少している子供たちに、思い切りスポーツをする機会を提供し、その楽しさを味わってもらいたいと思いはじめることになりました。またこの時期は、神経系の発達も著しく、様々な動きを継続的に経験することからは、将来に役立つ基礎となることから、大変有意義なこ



とであると思
います。

教室は10回のプログラムで構成されており、普段したことのないような動きや、ルールを工夫し誰でも楽しめるゲーム等を実施しています。この教室を通して、スポーツの楽しさを味わったり、不得意だったことができるようになったり、友達とコミュニケーションをとりながら協力して運動したりと、少しでも子供たちの成長につながってくればと思います。

健康ヨガ教室

ヨガ教室は、スポーツ教室を始めた当初から大変人気のある教室です。講師は、国際ヨガ協会の片山先生にお願いしています。

先生の教室は、まさにリラックス空間。一人ひとりのレベルに合わせて指導してくださ



り、無理なく行うことができます。そして先生のゆつくりと落ち着いた口調の指導が、参加者に安心感を与えます。極めつけは音楽です。何とも言えない心地の良い音楽は、ヨガの雰囲気をもますます高めてくれます。

ヨガは、年齢に関係なく誰でも無理なく継続できる、少しの時間でも取り組める、器具を使わず気軽に始めることができるという利点があります。また、ストレス社会の現代に疲れた、こころ・体・気を整え、本来あるべき状態に戻してくれます。

多くの方から「参加してよかった！」という声をいただいているヨガ教室。参加してみませんか？



★あなたの声をお聞かせください
スポーツ教室に関してのご意見をお待ちしております。☎28-6071

体育協会役員 職員紹介

私たち体育協会は、日々市民の皆様が安心して楽しく運動・スポーツができるよう取り組んでおります。昨年度には公益財団法人となり、新しいメンバーも増えました。施設利用の際に、気軽にお声かけいただけるよう、現在の役員及び職員を紹介したいと思います。これからも、どうぞ宜しくお願いします！

【役員】

会長	井川 俊高	本田 穰司
副会長	長野 光正	石川 正文
副会長	鈴木 清雄	山下 實男
副会長	山中 健太郎	
常務理事	伊藤 茂	
理事	星川 正智	宗次 英子
		伊藤 啓子
		曾我部宏文
		芥川 俊彦
		藤田 恭二
		高橋 章夫
		高橋 栄一
		河村 英茂
		山下 宏二

【職員】

質問項目
①名前 ②役職 ③特技 ④血液型 ⑤私を動物に例えると ⑥好きなもの ⑦今の目標 ⑧一言

①高橋 章夫
②みんなのボス(事務局長) ③メダカの世話
④A ⑤風見鶏 ⑥街道歩き ⑦聞く耳を持つこと ⑧あと4年！

知っておこう!! AEDの使い方

最近、駅や飛行機、劇場やスポーツ施設などで、AED(エー・イー・ティ)と書かれた器械を見かけることはありませんか。このAEDは、突然の心停止を起こして倒れた人を、そこに居る人たちがその場で使って倒れた人の命を救うことができる医療機器です。倒れた人の心臓に電気ショックを与えることにより、元の心臓の収縮を取り戻させるという仕組みになっています。AEDは心電図を自動的に解析し、音声や表示で説明してくれます。落ち着いてAEDの指示に従い救命処置を進めてください。

当協会では、AEDの操作方法を広く知っていただくための講習会を下記の日程で開催します。もしもの時に備えて、ぜひご参加ください。



< 操作手順 >

- ① 電源を入れる
※音声案内が始まる



- ② 電極パッドを貼る
※絵があるので安心



- ③ 心電図解析中…

傷病者から離れて!!



- ④ 必要な場合はショックボタンを押す



- ⑤ その後、AEDのアナウンスをよく聞き、それに従う

一般救急講習会のご案内

日時 平成25年11月22日(金)19時~20時

場所 伊予三島運動公園体育館メインアリーナ

講師 四国中央市消防本部職員

内容 心肺蘇生法、AEDの使用について

対象 一般 定員 先着40名(定員になり次第、締切ります)

参加費 無料

申込先 伊予三島運動公園体育館 TEL:28-6071(電話受付可)

申込締切
平成25年
11月15日(金)



① 薦田 亮志
② スポーツ振興
③ どうでもいいことを喋り続ける
④ A
⑤ 蛙
⑥ ビールとサラミ
⑦ 細マッチョ
⑧ 最近良く見るTV番組は報道ステーションです

① 井川 方典
② 施設管理
③ 水泳
④ O
⑤ プルテリア(△△)
⑥ この世の中には好きな物しかありません!(虫を除く)
⑦ 迷惑をかけない
⑧ 努力無敵!

① 篠原 沙妃
② スポーツ振興
③ ピアノ
④ A
⑤ くちはし系
⑥ 愛犬のちゃん♥
⑦ 穏やかに生活する
⑧ しこちゅー大好き♪

① 岡田 静江
② 庶務
③ お金の管理
④ O
⑤ 猫
⑥ 期間限定や新発売のお菓子
⑦ 仕事を溜めない
⑧ スマイル♥

① 近藤 泰久
② 施設管理
③ 物を直すこと
④ O
⑤ シェパード(犬)
⑥ 軟らかい食べ物
⑦ 施設をキレイに!
⑧ なんせ頑張ります

① 高橋 宏
② 総括
③ 早起き
④ O
⑤ イノシシ
⑥ 芋焼酎
⑦ スタッフの輪を大切に!
⑧ 体調管理に気をつける

スポーツ イベント

2013~2014



武道体験フェスタ in 東予

平成25年10月19日(土)
伊予三島運動公園体育館



第9回 市内職域親睦スポーツ大会

平成25年10月27日(日)



第10回 四国中央市駅伝競走大会

平成25年12月1日(日)
川之江庁舎前スタート
<部門>一般男女の部、中学生の部、PTA男女の部

第27回 新春やまじっこマラソン大会

平成26年1月12日(日)
土居ふるさと広場(関川河川敷)
<部門>一般10キロ男・女、5キロ男・女、
3キロ男・女、2キロジョギング



第8回 市民スポーツ祭

平成25年9月下旬~10月
(メイン開会式10月6日)



第8回 スポーツアドベンチャー in 四国中央市

平成25年11月4日(月)
伊予三島運動公園



第9回 四国中央市綱引大会

平成25年12月15日(日)
土居総合体育館
<部門>
一般男・女の部
小学生男・女の部
一般男女混合の部



第10回 四国中央市小学生駅伝大会

平成26年2月2日(日)
伊予三島運動公園
<部門>5・6年生男女、3・4年生男女 他

みきゃんマークがある
イベントには、みきゃん
がやって来るよ!!

