

# 四国中央スポーツだより

第10号

平成27年11月1日

## CONTENTS

P2: 第2回 スポーツフォトコンテスト結果発表!

P3: 2017愛媛国体に向けて  
◎いよいよハーサル大会

P4: ボランティア特集  
◎川之江体育館・伊予三島運動公園

P5: 加盟団体の紹介  
◎バスケットボール ◎少林寺拳法

P6: スポーツ少年団団員募集・  
知っておこう!  
\*ジュニアアスリートの保護者の皆様へ

P7: 生きがい ◎水曜クラブ(卓球)

P8: H27年度スポーツイベント

■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

■発行/公益財団法人四国中央市体育協会

■編集/広報委員会




四国中央市マスコットキャラクター

「しこちゅ〜」

「第2回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2015」大賞作品  
撮影者:宇田 映さん

## 第2回しこちゅ～スポーツ フォトコンテスト結果発表!

 ■ **大賞「抜けた!! 決めろ!!」** ※表紙  
 撮影者：宇田 映さん

娘の記録にと、趣味を生かして撮り始めたバスケットの写真も今年で15年目になりました。娘は卒団し、撮る対象は娘ではなくなりましたが、今回このコンテストで大賞をいただき、身に余る光栄と感じています。瞬間の表情は、親にも見せないその子の真の姿だと思います。これからもずっとこの表情を追い続けたいと思います。ありがとうございました。

ゴールだけをまっすぐ見つめるそのまじり、絶対にゴールを決めてやる! という気持ちが伝わってくる迫力満点の写真です。宇田さんという「真の姿」しかと捉えていただけました。



 ■ **しこちゅ～体協賞  
「歓喜」**

撮影者：佐伯 登さん

学童軟式野球大会で孫が一塁手で出場した時の写真です。最終回、相手打者の内野ゴロ。ボールが一塁に転送され、ウィニングボールを捕球した直後の勝利の瞬間の表情を撮ることができました。

「歓喜」という題名のとおり、数々の試合がこぼれこぼれと写真の中からあふれてきてどうやら一塁手一枚です。



 ■ **入選**



「最後の夏」  
 撮影者：木下 光明さん



「力をあわせて」  
 撮影者：西川 浩史さん



「たのしいドリブル」  
 撮影者：宮崎 寛さん

たくさんのお楽しみ作品を応募いただきありがとうございました。次年度も元気いっぱい作品をお持ちしております。



**第3回しこちゅ～スポーツフォトコンテスト開催予定です!!**  
 詳しくは体育協会ホームページ、市内体育施設のポスター及び募集要項をご覧ください。※平成28年6月頃掲載します。



# えがお 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

2017年(平成29年)に開催される愛顔つなぐえひめ国体(第72回国民体育大会)は平成29年9月30日から10月10日の期間に行われます。

開催まで残り2年となり競技会場の整備や競技力向上への取り組みも本格的となってきました。

平成28年度には、リハーサル大会も開催される予定です。各競技のリハーサル大会は以下のとおりです。



## ーリハーサル大会四国中央市開催内容ー



競技名	大会名	競技会場	競技別会期
軟式野球	高松宮賜杯第60回全日本軟式野球大会(1部)	浜公園川之江野球場	平成28年9月10日(土)
フェンシング	第69回全日本フェンシング選手権大会(団体戦)	伊予三島運動公園体育館	平成28年12月22日(木)~25日(日)
ラグビーフットボール(少年男子)	第64回四国高等学校ラグビーフットボール選手権大会	スカイフィールド富郷	平成28年6月17日(金)・19日(日)
空手道	第37回四国地区空手道選手権大会	伊予三島運動公園体育館	平成28年9月(予定)



## ー運営ボランティアの募集についてー



平成28年に開催されるリハーサル大会及び平成29年の本大会において、競技会場等での運営、参加する選手のお迎え・サポート等の活動に参加いただく各種ボランティアを広く市民から募集します。四国中央市内に在住または勤務・通学している個人またはグループでの登録。1日だけの参加でもかまいません。半世紀に一度のチャンスです。ぜひ間近でトップアスリートや全国から来場される観客の皆様をサポートしませんか!!

### 【活動内容】

- ★受付・案内所ー受付、案内や資料の配布など
- ★会場サービスードリンクサービス、弁当の配布や回収、休憩所の接伴など
- ★会場整理ー来場者の誘導、座席の案内など
- ★環境美化ー競技会場内外の美化、清掃活動など

ボランティアの募集については、募集チラシやポスターまたは四国中央市実行委員会ホームページに詳しく掲載しております。



## わかやま国体 入賞者

バスケットボール 成年女子 第2位	近藤 由惟	フェンシング 成年女子サーブル 第3位	
バスケットボール 少年女子 第5位	軸丸ひかる	森 美里・三好茉莉子・福本かな	
自転車 少年男子 第6位	真鍋 智寛		

★実行委員会ホームページはこちら  
URL <http://shikokuchuo-kokutai.jp>

【問合せ先】 愛顔つなぐえひめ国体四国中央市実行委員会  
事務局(国体推進課内) ☎28-6162

# ボランティア特集

四国中央市の体育施設においてボランティアを行ってくださっている方々に注目し、その方々について紹介させていただきます。

## 川之江体育館

### 定年後の地域貢献として



川之江体育館周辺でボランティアをしてくださっている星川さんをご紹介します。

星川さんは時間の許す限り、川之江体育館周辺の草むきや花の水やり、剪定、ゴミ拾い等様々な奉仕活動を行っていただいています。ボランティアをするようになったきっかけは、定年後の余暇の一環として地域貢献したいとの思いから、奥様と二人で始められたとのこと。ボランティアを続けて今年で10年になります。「最初は身長ほどにも伸びた雑草の処理や捨てられた掃除機やおむつの片付け



を行っていたが、今では管理人の方や利用者の方のご協力のお蔭でそのようなことはなくなりました。」と話します。今でもご夫婦で作業して頂き、体育館利用者としても卓球やウォーキングなどで汗を流されています。「今後も利用させてもらっている以上は、出来るときに無理をせずボランティアは続けたい。」と語り、続けて「これから国体等ボランティアが増える機会があれば作業道具を増やし、体協が窓口として連携を図ってほしい。」と話されます。

## 伊予三島運動公園

### 公共施設の利用者として

三島グラウンド・ゴルフ、GG三島すいはの方々にお話を伺いました。



皆さんは毎週月水金と伊予三島運動公園多目的グラウンドで毎回元気に活動されておられ、平均年齢は80歳近くにもなるとのこと。夏の暑い日も多少の雨が降るときも、ものともせず練習に励まれています。

毎回練習前にボランティアとして落葉掃除やトイレ掃除など行っていたっており、「使わせてもらってるから当然です。」「できる範囲で...という気持ちでやっています。」「と誰もが笑顔で答えられます。

定期的にボランティア作業を行っていただいている団体

## かわのえテニスセンター

四国中央市テニス協会

- コート修繕
- 周辺の清掃



## 浜公園パークゴルフ場

四国中央市パークゴルフ協会

- パークゴルフ場の清掃

## 川之江運動場

地域住民の方々

- 周辺の清掃



## 事務局からのコメント

このほかいろいろな形で多くの団体にボランティア作業をしていただいております。我々体育協会も皆様の助けをお借りしながら管理運営して参りますので、今後ともご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 加盟団体の紹介

四国中央市体育協会には、市内計5の競技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団体を紹介します。

### バスケットボール協会

#### 協会の紹介

2005年（平成17年）4月に川之江バスケット協会と三島バスケット協会が統合し、四国中央市バスケットボール協会として再出発しました。ミニバスから社会人まで会員約850名の組織として、バスケットボールの普及発展を行っています。その中でも特に低年齢層の育成に力を入れることで将来に夢が持てる協会として活動しています。

#### こんなことやっています！

全年齢層を対象に協会練習会や審判講習会（公認審判員資格取得）などを毎年開催しています。また、小学生男子によるミニバスチームSKC（四国中央フレンズ）は当協会が管理運営し、今年で結成10周年を迎えました。将来の日本代表選手を四国中央市から！という信念のもと練習を行い、バスケの基礎はもちろん挨拶や



礼儀を大切にすることで、子供達の健全育成に努めています。

#### 協会の自慢

四国中央市より窪田夕子さん、石川幸子さん、藤原有沙さん、近藤楓さんの女性4名がWリーグに所属し、うち3名が全



窪田夕子さんの指導風景  
窪田さんと石川さんは、現在指導者として活躍されています。

日本に選ばれています。この方々以外にも二部リーグで活躍されているかたもいます。全日本のみならず世界でも戦える選手を輩出してきたのが当協会の自慢です。



#### PR

バスケット経験者、ちよっとバスケをしてみたいな...と思われる方など、どなたでもご連絡ください。

#### お問合せ

高橋栄一

〈電話〉080-1994-17331

## 少林寺拳法協会

#### 協会の紹介

四国中央市内4か所の道場で活動しており、幼児から学生・高齢者・親子と、それぞれの体力に応じた修練をして日々頑張っています。



相手に勝つことより仲間との助け合いを目的としており、また地域貢献や奉仕活動も修行の一環としています。

#### こんなことやっています！

技術・おしえを科目表に基づいて修練・学習しています。「修行は常に実践から」という事から、市内大会・県大会・本部修練・昇級試験など積極的に参加しています。

拳士は幼児から一般の方まで、自分の体力に応じて週に2〜3回修練し、特に幼児には入門時に「履物を揃える・挨拶をする・自分の事は自分でできるように」と生活面からの指導をしています。

#### 協会の自慢

少林寺拳法における助け合いの精神によるものが、四国中央市の指導者は仲

が良く、愛媛県内の道場についてもヨコのつながりが抜群です。これが自慢の一つです。

そして二つ目は、世界各国にある少林寺拳法ですが、組織は一つで、教育システムも統一されています。全国どこでもそのまま修練を続けられるのが少林寺拳法の自慢です。

#### PR

少林寺拳法は、自らのペースで修練ができ、護身練胆・精神修養・健康増進を図ることができます。幅広い年齢層が修練でき、最近では女性やご年配の方専用の指導も始まりました。健康や護身目的、親子や夫婦のコミュニケーション作りのため少林寺拳法をやってみませんか？

#### お問合せ

土居地区 愛媛飯武 合田雅彦  
〈電話〉080-3169-8659  
三島地区 中曽根村上 茂  
〈電話〉090-3460-9476  
三島西地区 三島石床 村上真啓  
〈電話〉090-3789-13548  
川之江地区 川之江 本田穰司  
〈電話〉090-3187-0846



# スポーツは一生の友だち!!

## スポーツ少年団でスポーツを楽しもう!!

- 仲間とのきずな
- 心の成長
- 強いからだ作り

### 軟式野球

- 松柏ジャイアンツ ○ 三島スポ少
- 中曽根ヤンキース ○ 豊岡サンダース
- 寒川スポ少 ○ 青空スポ少
- 鷹鳥ファイターズ ○ 金田とどろき
- 山田井少年野球 ○ 中央フレンズ
- 大門少年野球クラブ
- 土居北軟式野球スポ少 ○ 長津スポ少
- 小富士スポ少



### バレーボール

- 寒川JVC ○ 豊岡JVC
- 三島バレーボール
- 川之江東部ジュニア
- ウェスタンJVC女子
- ウェスタンJVC男子
- ウイングス ○ 中之庄ジュニア ○ 長津JVC
- 小富士JVC



### 剣道

- 伊予土居剣士会
- 川之江剣道
- 上分少年剣道クラブ
- 金田少年剣道クラブ



### ミニバス

- 金生ミニバス ○ 川之江南ミニバス
- 川之江ミニバス ○ 土居北ミニバス
- 小富士ミニバス ○ 長津ミニバス
- 関川ミニバス ○ 中之庄ミニバス
- 松柏ミニバス ○ 三島ミニバス
- 寒川ミニバス ○ 川湾ミニバス
- SKCフレンズ



### サッカー

- 三島FC
- オーカース



### ソフトボール

- 土居女子ソフト



## 知っておこう！栄養編 ~ジュニアアスリート保護者の皆様へ~

スポーツ選手として能力が大幅に向上し、心身の成長も著しいジュニアアスリートにとって、運動と休養に加え、十分な栄養補給が重要であることはよく知られている事実です。

今回は、活動時のエネルギー源となる「糖質」、筋肉を作る「たんぱく質」といった栄養素がうまく働くよう機械の潤滑油のように働く名脇役、「**ビタミンB1**、**B6**」について紹介します。

### 役割

- ・ **ビタミンB1**：体内の「糖質」から、活動に必要なエネルギーを作り出し、全身へ運ぶ。
  - ・ **ビタミンB6**：体内の「たんぱく質」から、筋肉や血液を作り出す元として働く。
- 上記の内容からわかるように、**ビタミンB1**は活動に、**ビタミンB6**は成長に欠かせない栄養素なのです



### 不足

たとえ「糖質」や「たんぱく質」が十分摂れていても、これらが不足するとうまく栄養素が機能せず、

- ・ **ビタミンB1**：疲れやすい、集中力の低下、情緒不安定、肥満
- ・ **ビタミンB6**：身体の成長の遅れ、免疫力の低下、怪我

などの症状が出ることにもつながります。インスタント食品、ジャンクフード、スナック菓子などの食事や間食をよく摂る人は不足しやすく、また激しい運動によってエネルギーを消費し筋肉を酷使するスポーツ選手は、大人こども問わずビタミンB群を多く必要とするため不足しがちです。



### 補給

**ビタミンB1**補給にお勧めなのは、朝食や夕食のおかずを組み込みやすく、たんぱく質も豊富な豚肉やベーコン、そして大豆、小豆、えんどう豆といった豆類です。**ビタミンB6**は、吸収が早く運動前のエネルギー補給にも最適なバナナから手軽に補給でき、鶏肉、まぐろ、いわしなどにも豊富に含まれています。また、もやしは低価格でありながら、意外にも**ビタミンB1**、**B6**そして**ビタミンC**が豊富な食材です。

最近ではサプリメントなど栄養補助食品によって無理なく手軽に摂ることもできますので、ジュニアアスリートを支える保護者の皆様も「なんだか疲れやすい」と感じる方は、これらの補給を心掛けてみてはいかがでしょうか。



栄養をしっかり補給し、より元気で健康的な心身を目指しましょう！ 監修：健康運動指導士 体育協会 藤田 亮志

# 生 き が い

## 結成30周年の 「水曜クラブ」

今回は水曜クラブにお話を  
お伺いしました。



### チームの紹介

1986年(昭和61年)「女性のための卓球クラブを…」と、小西恭さんら有志の女性数名で立ち上げました。公民館の活動から体育館の活動に移行し、10年目頃より男女共に新会員が増え、30名ほどの会員になりました。活動は週一回水曜日!と決めたことから「水曜クラブ」と名付けました。また親睦のため年二回の懇親会などを催し、仲間意識の向上に努めています。現在会員数32名(男15・女17)。平均年齢は75歳。上は91歳、下は64歳。いつも20名前後が体育館に集い、男女混合ダブルスでいい汗をかいています。

●仲間と楽しくおしゃべる場

●笑いあえる仲間と年の仲間が集う場



活動の様子です。もちろん撮影は水曜日です。

皆さんにとって  
『水曜クラブ』  
とは?

●ノーストレス＆  
フリーダム  
心のストレスを察する  
ことなく何でも自由に  
できる場

●生涯  
スポーツと  
なるであろう  
卓球と  
出会えた。

●運動ができる  
唯一の場

●老化防止にまなり体力・  
筋力維持をできる一石二鳥  
の場

水曜クラブの  
活動を通じて  
得たものは?

●楽しく  
充実した  
毎日



藤井会長お手製の対戦くじ

●仲間



懇親会で集合!

### 今後の意気込み・目標

会員みんなが一番に口にするのは、健康あつての活動ということです。高齢者スポーツクラブの高齢化障害は避けて通れない課題であり、少しでも長く活動に参加できることを誰もが切望しています。

とはいえ、やむを得ずに去る友がいるのも事実であり、新しい友が来てくれることも事実です。30年続いてきた当クラブの永続性こそが目標といえるでしょう。志を同じくする友の来たらんことを…。 水曜クラブ事務局 守谷レイ子さんら



練習後にロビーで楽しく話し合ってる姿をよく見かけます。どのようなことを話されているのかとお伺いしたところ「痛いところや健康の話ばかりをしてるんですよ。」と、皆さん大笑いしていました。運動することもさることながら、『笑う』ってことは体に良いことだと思います。これからも元気で笑いながら卓球を楽しんでください。



# スポーツイベント

2015~2016



## 第10回 スポーツアドベンチャー in四国中央市

平成27年11月3日(火)文化の日  
伊予三島運動公園



## 第12回 四国中央市 駅伝競走大会

平成27年12月6日(日)  
浜公園発着  
＜部門＞一般男女、中学生、PTA男女



## 第11回四国中央市綱引大会

平成27年12月20日(日)  
アリーナ土居  
＜部門＞一般男女の部、一般男女混合の部  
小学生男女の部、地区対抗の部



## 第29回 新春やまじっこマラソン大会

平成28年1月10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12回 四国中央市小学生駅伝大会

平成28年2月7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  
やってくるよ!!

たくさんの方の  
ご参加をお待ち  
しております!

