

公益財団法人四国中央市体育協会広報誌

# 四国中央スポーツたより

第11号

平成28年11月1日

## CONTENTS

P2: 第3回 スポーツフォトコンテスト結果発表!

P3: 愛顔つなぐえひめ団体  
◎競技別リハーサル大会、各募集

P4: トレーニングルームに行ってみよう!

P5: 加盟団体の紹介  
◎ボクシング協会 ◎柔道協会

P6: スポーツ教室でリフレッシュ!!  
◎ママのためのシェイプアップ教室  
スポーツ少年団紹介

P7: 生きがい  
◎四国中央市テニス協会シニア部会

P8: H28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3回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2016」大賞作品  
撮影者:佐伯 登さん



# 第3回しこちゅ～スポーツ フォトコンテスト2016結果発表!



## ■大賞「躍動」 ※表紙

撮影者：佐伯 登さん

「孫たちのスポーツチームの写真を撮り始めて3年。今年は6年生の小学生バレーボール大会で、元気と感動をもらいながら撮影を楽しんでいます。今回応募した作品で「大賞」をいただき、身に余る光栄です。ありがとうございました。これからも、躍動する子どもたちの“素晴らしい瞬間”を写真で残せるように頑張りたいです。」

### 事務局コメント

「絶対的ボールをブロックする！その強い思いが顔先までしっかりと表れていますね。そしてこの瞬間の最後のシーンが想像できる、まさに躍動感ある一枚です。」



## ■しこちゅ～体協賞

「走れ！けちらせ！」

撮影者：宮崎 寛さん



「ラグビー部の甥っ子を撮影しました。タックルにひるまず目標に向かって戦い抜こうとする醍醐味を撮ることができました。」



### 事務局コメント

「ボールを持つ敵が、ゴールラインとせめぎ合うにあつ目標に向かって、タックルを振り切って走っていきついている、迫力あるシーンです。」



## ■入選



「ロッククライミング  
【クライマー】」

撮影者：重松 文剛さん



「どっちー？」 撮影者：鈴木 かおりさん



「PK戦」 撮影者：寺尾 太一さん



たくさんの素晴らしい作品をご応募いただきありがとうございました。次年度も身近なスポーツシーンやいよいよ始まるえひめ国体の写真など、元気いっぱい作品をお待ちしております！

## 第4回しこちゅ～スポーツフォトコンテスト2017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。

# えがお 愛顔つなぐえひめ国体 競技別リハーサル大会

君は風 いしづちを駆け 瀬戸に舞え

四国中央市で開催の正式競技のリハーサル大会が6月にはラグビーフットボール、9月には空手道、軟式野球が開催されました。

大会運営には多くのボランティアさんも参加し、無料ドリンクや会場美化にご協力をいただきました。

12月23日(金)から25日(日)には伊予三島運動公園体育館でフェンシング競技のリハーサル大会(第69回全日本フェンシング選手権大会)も開催されます。

愛顔つなぐえひめ国体四国中央市実行委員会では、来年のえひめ国体に向けて引き続きボランティアを募集しています。詳しくは実行委員会事務局(電話28-6162)までお問合せください。



## 四国中央市ふるまい協力団体の募集について

愛顔(えがお)つなぐえひめ国体四国中央市実行委員会では、えひめ国体及び競技別リハーサル大会の開催期間中、全国から訪れる、選手や観戦される皆さんを温かくお迎えするため、無料で郷土料理や四国中央市の食材を使った料理等を提供する「ふるまいコーナー」を設置します。

四国中央市の魅力を知っていただくために、地元の特産品や食材を使った「おもてなし料理」を調理し、提供していただけるグループや団体を募集します。

### ふるまいコーナー設置について

場 所：各競技会場「ふるまいコーナー」  
日 程：リハーサル大会  
及び本大会期間中  
数 量：1日300~500食程度



### 活動期間

- リハーサル大会**  
○フェンシング 平成28年12月23日(金)~25日(日)
- 愛顔つなぐえひめ国体(本大会)**  
○軟式野球 平成29年10月6日(金)  
○フェンシング 平成29年10月1日(日)~4日(水)  
○ラグビー 平成29年10月1日(日)~5日(木)  
※3日(火)は除く  
○空手道 平成29年10月7日(土)~9日(月)  
○綱引 平成29年9月9日(土)~10日(日)  
○エアロビック 平成29年9月3日(日)

## はし かざ みんなで水引の箸飾りを作ろう!

四国中央市開催競技に出場する選手に  
自分たちが作った箸飾りをプレゼントしませんか?

- 応募条件** 四国中央市内の団体及び市内在住・在勤・在学の個人
- 作成数** 1セット(3個入り)からでもOK!  
※四国中央市全体で約1万個の箸飾りを作成します
- 資材** 作成に必要な資材は実行委員会にて用意します。



ご応募・お問い合わせ

愛顔つなぐえひめ国体四国中央市実行委員会事務局 四国中央市役所政策局国体推進課内  
TEL 0896-28-6162 E-Mail:kokutai@city.shikokuchuo.ehime.jo



# トレーニングルームに行ってみよう♪

## 伊予三島運動公園体育館トレーニングルーム

17種類のマシンがあり、20種類のトレーニングやストレッチ等ができます。  
 その他、ストレッチマットや体重計、身長計もあります。  
 最近では女性の方のご利用も増えてきました♪

ご利用料金1回150円

※中学生以下は利用  
できません

### ●トレーニングマシンピックアップ～これ、どんなマシン??～



①エアロバイク（効果：ダイエット）  
 アップライトタイプ（自転車型）と、リカンベントタイプ（背もたれ付き）があります。  
 どちらも体の具合に合わせて負荷等変更することができます。



②ラットプル（効果：広背筋・三角筋・大円筋・上腕筋群の強化）  
 重りをご自身に合ったものに調節し、前向きに座った状態で黒いレバーを引いてトレーニングします。



③テーブルローラー（効果：疲労回復、血液循環の促進）  
 スイッチをONにすると茶色のぼこぼこした部分が回り出します。座った状態でふくらはぎや太もも等、ほぐしたい部分を乗せてリラックスします。



矢野さん「楽しくトレーニングしています！皆さんも是非♪」

松尾さん「高齢者もたくさん来ていますよ！私は糖尿病予防のために・・・。同年代の方、退職された方、一緒にトレーニングしましょう！」

鈴木さん「トレーニング楽しい～！！」  
 石川さん「いい汗流します！」

## 川之江体育館トレーニングルーム

24種類のマシンがあり、27種類のトレーニングやストレッチ等ができます。  
 その他、ストレッチポール、バランスボール、握力計、ストップウォッチ、タイマーの貸出や、ストレッチマットや体重計、背筋力計もあります。

ご利用料金1回150円

※中学生以下は利用  
できません

### ●トレーニングマシンピックアップ～これ、どんなマシン??～



①ディッピング（効果：大胸筋下部・上腕三頭筋・三角筋前部の強化）  
 レバーを持ち足を浮かせて腕を曲げ伸ばしします。また足を浮かせた状態から腕を伸ばしたまま足の上下運動を行えば、腹筋運動にもなります。



②チニング（効果：主に広背筋の強化）  
 レバーを持ってぶら下がり、懸垂をします。  
 男性は逆三角形のカッコいい体、女性は弛みの無い綺麗な背中になれるかも！



③フリーウエイト  
 ベンチプレス、スクワット等のフリーウエイトがあります。  
 危険が伴うトレーニングなので、無理のない重さで鍛えましょう。



倉田さん「ウェイトトレーニングが好きで良く利用させてもらってます。公営設備で手頃な値段で利用できることは本当にありがたいです。」

久保さん「利用料金が安いのでよく来ています。ルームがきれいになりましたね！」

## 加盟団体の紹介

四国中央市体育協会には、市内計45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。

### ボクシング協会

#### 協会の紹介

半世紀の歴史を持つ当協会ですが、これまでジムは市内各地を転々とし、一昨年にようやく現在のジム（村松町）に落ち着き、念願のリングも設置できました。そうした間でも、インターハイや国体、全日本選手権などに多くの選手を送り出し、数名のプロ選手も輩出しています。



#### 協会の自慢

当協会のモットーは「鍛錬」と「親睦」、そして「礼節」。

和気あいあいとした雰囲気の中、ボクシングを通じて強い意志と固い絆が結ばれます。子どもから高齢者まで、人生を通じて通えるクラブです。最近女性会員が増えています。

#### PR

ダイエットやストレス解消としてもいいですよ！  
たくましい子どもを育てるのにも最適ですよ！😊

#### お問合せ

- ボクシング協会事務局  
四国中央市三島中央2丁目3-11  
電話2414521
- ジム（練習場）  
四国中央市村松町706  
（スイミングスクール駐車場北）



### 柔道協会

#### 協会の紹介

当協会は、川之江柔道会と三島柔道の2団体から構成しています。平成16年度の市町村合併を機に宇摩柔道会を経て、今年度、四国中央市柔道協会を発足しました。

#### こんなことやってます！

指導は、地域貢献・青少年の健全育成を趣旨に公務員、会社員等によるボランティアによって行われています。一生懸命努力したことが、子供たちの人生に少しでも役立つよう願っています。



- 練習日  
川之江柔道会  
毎週（水・木・土） 19:00～21:00
- 川之江体育館柔道場
- 三島柔道会  
毎週（水・木・土） 19:30～21:30
- 伊予三島運動公園体育館柔道場

#### 協会の自慢

当協会では、市内中学校や三島高等学校と連携を図り、「地方から全国へ」を合言葉に、練習や勉強に励んでいます。現在では、大学や実業団でも活躍をする先輩方も増えています。今年度、東海大学へ進学した立川新君は、昨年度、全国高校選手権大会、全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の2

冠を達成。9月に行われた全日本ジュニア体重別選手権では、姉の立川莉奈さんとともに初優勝しました。2020年東京オリンピックが楽しみです。



#### PR

ほくらの誓い  
いつも明るく正直なひとになります。  
いつも大きな声であいさつのできる人になります。  
友達を大切にいつも仲良くできる人になります。  
いつも身体を鍛えたくましい人になります。  
よく学び社会に役に立つ人になります。

#### お問合せ

- 川之江柔道会事務局 三宅祥史  
四国中央市川之江町2964-152  
0901278215185
- 三島柔道会事務局 山本大将  
四国中央市土居町北野654  
09014332199368





# スポーツ教室でリフレッシュ!!

## ～ママのためのシェイプアップ教室～



川之江体育館(月)、  
伊予三島運動公園体育館(木)で開催

### 講師の三好さんに インタビュー



講師：三好陽子さん

①これまでのスポーツ指導経験等を教えてください。  
県外の病院で生活習慣病予防のための運動指導をしたり、トレーニング施設で一般の方向けの指導をしたりしていました。

### ②この教室を始めようと思ったきっかけは何ですか？

出産を機に、四国中央市に引っ越してきたのですが、出産後体を動かしたくても、小さい子どもがいるとなかなか自分のために時間をとれないし、そういう場もあまりないな・・・と感じていました。そんな時、周りのママ友から、「たるんだ体を引き締めたい!」「運動を教えてください!」と言われ、友達を集めて教室を始めたのがきっかけです。

### ③主なプログラム内容を教えてください。

ボールやチューブを使いながら、体幹や体を支える筋肉のトレーニング、ストレッチ、有酸素運動と筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングなどを行っています。



### ④教室の魅力は何ですか？

ママさんたちは日々子どものために動き回っていると思いますが、この90分は自分の身体と向き合える時間です。運動して汗をかくことで、気持ちもスッキリ! ストレス解消にもなります。また、子どもが小学生の方からまだ赤ちゃんのママさんもいらっしゃるので、情報交換の場になったり、お友だちもたくさんできると思います。



### ⑤本誌をご覧の皆さんへのメッセージをお願いします。

私も5歳と3歳の娘の母親です。子育てしながら、この教室で皆さんと一緒に汗をかけることを毎週楽しみにしています。

1人ではなかなか続かない運動も、みんなと一緒に頑張れます! ご参加お待ちしております!

### 三島教室のみ 託児所完備 ～子ども教室～

- みしま乳児保育園の先生 & 体育協会の職員と楽しく遊ぼう!
- お友達をたくさん作ろう!
- 季節の工作、お散歩、おもちゃあそびなどをするよ!



### 参加者コメント

- ◎ずっと運動できていなかったけど、こういう場があると、出てこようという気持ちになれます。
- ◎指導して下さる先生が丁寧に教えてくれて分かりやすいです。
- ◎ストレス解消になります!
- ◎日々かたまった体がほぐれます。



★次回教室は市報11月号でお知らせしています!

### スポーツ少年団

- |         |       |          |       |
|---------|-------|----------|-------|
| ●軟式野球   | 14チーム | ●ミニバスケット | 12チーム |
| ●剣道     | 4チーム  | ●サッカー    | 2チーム  |
| ●バレーボール | 10チーム | ●ソフトボール  | 1チーム  |

元気いっばいに活動中!一緒に汗を流しませんか?

詳しくは体協HPをご覧ください! <http://www.koueki.shikokuchuo.jp/shikokuchuo-sports/>

# 生きがい

## ～四国中央市テニス協会シニア部会～

### <発足までの経緯は？>

平成21年…当時、市内で活動しているテニスのクラブはいくつかあったものの、なかなかクラブ間での交流がありませんでした。

そのような中、同じ場所で同じテニスに親しむ仲間同士、挨拶だけではなく、もっと交流を図り互いの技術アップにつなげていこう！という意識が有志の中で徐々に高まってきました。

この思いをクラブと会員にどう伝えていこう？と考え付いたのは、発起人となる土居さんが作成した「シニアテニスだより」。日ごろ誰もが問題意識を持っている内容など、思いつきの話題を綴ったたよりを月2回配ることで、話題提供をし、他クラブと親しくなろう、というもの。この作戦は大成功！

みるみるうちにクラブ間の仲が深まり、発行し始めた年の秋にはクラブの交流会を開催するまでになったそうです。

そして、平成23年4月1日、ついにシニア部会が発足しました！

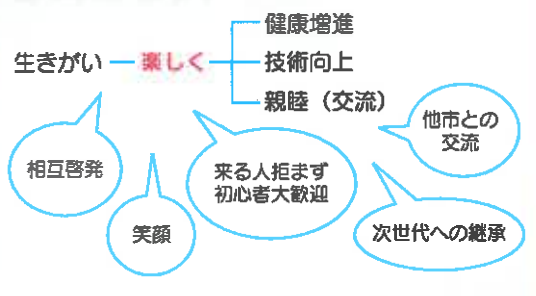
### <部会の紹介>

現在は6つのクラブで構成されています。かわのえテニスセンターを訪れると、必ずどこかのクラブが練習をしています。

そして聞こえるのは元気いっばいの声。見えるのはキラキラの笑顔。「ああ羨ましい…」誰もがそう思うに違いない、とても素敵な光景です。

### 部会のモットー

生きがいー楽しくー



### ①チーム名 ②ひとこと



①KSC  
③稲成約20年目！親睦重視♪



①SAC  
②個人に合わせて☆健康第一！



①STC  
②健康第一！



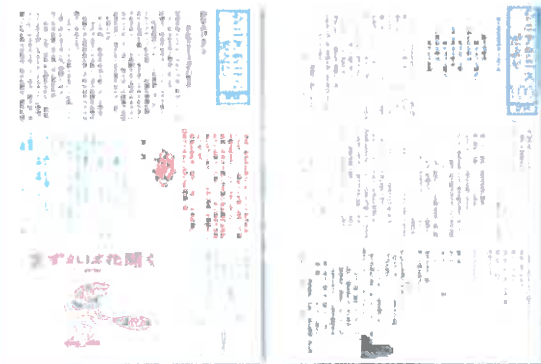
①NGTC  
②ストレス発散!!!健康第一、親睦重視。

その他 OB、クレシェンドの2クラブ

### シニアテニスだよりの紹介

平成22年1月7日第1号発行からなんと100号まで続いたたより。

1枚1枚土居さんの愛情こもった文章が綴られています。きっとこのたよりはテニスを楽しむためだけにとどまらず、皆さんの生活の中で何かの起爆剤になっていたに違いありません。



### 活動風景の写真



### 上浦多々羅スポーツ公園運動場合宿風景



画(左)は上浦野島(「おさぎ島」)でした♪



# スポーツイベント

2016~2017



## 第11回 スポーツアドベンチャー in四国中央市

平成28年11月3日(木)文化の日  
伊予三島運動公園



## 第13回 四国中央市 駅伝競走大会

平成28年12月4日(日)  
浜公園発着  
<部門>一般男女、中学生、PTA男女



## 第12回 四国中央市 綱引大会

平成28年12月18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



## 2016年第3回プロ野球 愛媛県人会野球教室

平成28年12月28日(水)  
伊予三島運動公園野球場  
<対象>小中学生

みきやんとしこちゅ〜  
マークがあるイベントには、  
みきやんとしこちゅ〜がやってくるよ!!  
みんな参加してね!!

## 第30回新春やまじっこ マラソン大会

平成29年1月8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13回 四国中央市小学生駅伝大会

平成29年2月5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

