

四国中央スポーツだより

第20号

令和7年11月1日



「第12回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2025」大賞作品

撮影者：合田 昌実知 さん

CONTENTS

P2: 第12回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト
2025結果発表、作品集

P3: 加盟団体の紹介
◎綱引協会
◎陸上競技協会

P4: イベント
◎水谷隼(卓球)

P5: 大会結果
◎三島高校(柔道)
38年ぶりの優勝、親子2代にわたる快挙

P6: バスケットボール女子日本リーグ開催告知
Instagram開設
プール企画(熱中症対策について啓発活動)

P7: 貯筋運動について
スポーツ少年団
(スポーツ障害検診・栄養相談会を実施)

P8: イベント情報
◎四国中央市綱引大会
◎やまじっこマラソン大会
◎SOMPOボールゲームフェスタ



四国中央市マスコットキャラクター

「しこちゅ〜」

四国中央市利根川地区5-10号

■伊予三島運動公園体育館

TEL (0896) 28-6071 FAX 28-6105

■川之江体育館

TEL (0896) 28-6255 FAX 28-6193

■発行／公益財団法人
四国中央市スポーツ協会

■編集／広報委員会



第12回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2025結果発表！



■大賞 「決戦、関川の戦い」 ※表紙 撮影者：合田昌実知さん

伊予土居剣士会が毎年参加している「戦国水鉄砲 関川の戦い」で撮影した一枚です。

兜と笠をかぶった2人が相手チームに攻撃を仕掛ける瞬間を捉えました。真剣な大将と笑顔の家臣、対照的な表情が印象的です。暑い中でも元気に走り回る子どもたちの姿は微笑ましく、夏の良い思い出になりました。これからも仲間と共に楽しく活動し、心に残る写真を撮り続けたいと思います。



■スポーツ協会賞

「櫂を繋げ」

撮影者：鈴木 佐代子さん



■入選



「砂の上で一球を繋ぐ」

撮影者：川崎 哲孝さん



■入選



「歓喜」 撮影者：中村 啓己さん



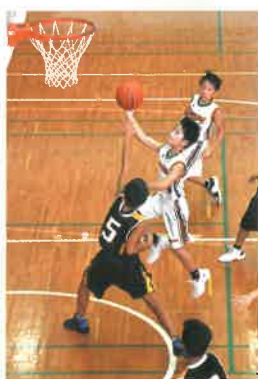
■入選



「共に戦った仲間たち」

撮影者：立川 哲太さん

■最終選考作品



入賞された皆様おめでとうございます。

ご応募いただいた皆様ありがとうございました。

応募多数のため、今回は審査委員より選出された作品を掲載しております。

次年度も『しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト』開催予定です！

スポーツに関する自慢の作品をお待ちしております。

お気軽にご応募ください。スマートフォンからの応募も可能です。

※詳しくは、スポーツ協会ホームページ、市内体育施設のポスター及び募集要項をご覧ください。

加盟団体の紹介

四国中央市スポーツ協会には、市内計44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、綱引協会と陸上競技協会を紹介します。

綱引協会

協会の紹介

四国中央市合併前に「土居町綱引協会」として発足し、平成16年に現在の「四国中央市綱引協会」へと名称変更し現在に至ります。

●こんなことやっています！

例年、12月に市教育委員会・市スポーツ協会主催で開催している「市綱引大会」では県綱引連盟と共に審判等で運営協力を行っています。また、6月と12月（市綱引大会終了後の午後から）には県内及び近県の綱引愛好家を集め、綱引の普及・発展を目的に交流試合や審判講習会も行っています。

●協会の自慢

1990年代前半に当協会所属チームが綱引の日本一を決める「全日本綱引選手権大会」で、準優勝1回、第3位を3回という好成績を収め注目されました。また、2017年に本市で開催された「えひめ国体」では、少年の部で男女とも準優勝という成績を収めました。



PR

綱引はかつてオリンピック正式種目として、1900年の第2回パリ大会から第7回アントワープ大会まで行われていました。現在は正式種目への復活を目指して、世界選手権や国民スポーツ大会の公開競技など世界中で盛んに行われています。

綱引の試合は時間制限はなく自分の陣地へ4m引き込んだチームが勝ち！というシンプルな競技です。屋内シューズさえあれば簡単に始めることができます。やってみたい人や綱の引き方を知りたい人、左記までご連絡ください。上手く強く引けるようになって「市綱引大会」で優勝しましょう！



●お問合せ

事務局 齊藤 照弘
☎090・9771・3110

陸上競技協会

協会の紹介

平成17年4月に、川之江陸協、三島陸協、土居陸協が1つになり、四国中央市陸協を結成しました。

今年度は、42名の会員と総合型地域スポーツクラブの川之江T&Fクラブ、小・中学生が活動する四国中央アスリートクラブやVIVID陸上クラブで構成されています。みんなが声を掛け合い練習に取り組み、モチベーションや走力を高め合っています。

●こんなことやっています！

平日は、個人練習が中心です。毎週日曜日に、伊予三島運動公園周辺を8時30分開始で、個人の走力や体調に応じて練習に参加できるようにしています。ダウン走時には、参加者と話をしながらジョギングすることも大切に行っています。時々、中高生も参加して良い刺激をもらっています。練習時間は、1時間半程度です。

その他にも、季節に応じて花見ランや夏のトレイルラン、年末ランなどのイベントを企画して、会員相互の



親睦を深めています。

また、昨年度から普及活動の一環として、三島東中学校グラウンドで「夏休み小学生陸上教室」を実施しております。30名を超える参加者が、速く走るための基本動作を体験し、その後は全員でリレーをして楽しく過ごしました。



●協会の自慢

毎週日曜日の練習会に、走ることが好きなメンバーが集まり、個々に目標を持って、みんなで励まし合いながら楽しく走り、練習後には達成感を得ています。

会員たちは、長距離種目やロードレース、短距離などのトラック競技、フィールド競技などを目指しています。団体活動としては、愛媛駅伝大会やクラブ駅伝大会に参加して、チーム一丸となつて襷を繋いでいます。

●PR

会員たちの走る目的は、「競技力を向上させる」「毎日、気持ちよく飲食する」「体重を維持して健康を増進する」などと人それぞれです。個々のペースで、みんなで楽しく走り、親睦を深めながら、心をリフレッシュさせると共に身体を鍛えて一緒に健康になりませんか。

●お問合せ

事務局 森田 慎也
☎080・3162・3061

水谷隼さん卓球イベント



伊予三島運動公園体育館にて、東京オリンピック金メダリストの水谷隼さんが来てくださり、卓球イベントを開催いたしました。



会場には大勢の方が訪れ、水谷さんのプレーを間近で見る貴重な機会に、子どもから大人まで大きな歓声があがりました。

イベントでは、水谷さんによる華麗なプレーが披露され、選ばれた子どもたちが水谷さんとラリーを交わす場面もありました。

憧れの選手と直接プレーができるとあって、子どもたちは真剣な表情で挑み、会場全体が温かい雰囲気になりました。

また、水谷さんには特別にお時間を作っていただき、インタビュにも答えてくださいました。

Q 夢を持ち続けるために大切だと思うことは？

A 小さい頃から本当に卓球しかしてこなかったため、自分が尽きてきた、自分が時間をかけてやってきたこの卓球で、やっぱり強くなりたいたとすごく強く思っていたし、あと両親がこの卓球で活躍して欲しいというのをずっと言っていたので、自分もその両親の夢を叶えられるように努力をしました。

Q 競技を続ける力や努力を重ねるコツは？

A 一番は、その競技を好きでいることです。もちろん練習は辛かったり苦しいとか、試合で負けたら悲しいとか色々感情は揺さぶられるんですけど、でもやっぱり根底にある部分は本当に卓球が好きで、そしてたまに勝ったりするところをフアンだったり、両親が見て喜んでくれる事がすごくエネルギーになったりするんで、それで続けるようになりました。

Q 小さい頃、練習で意識したこととは？

A とにかく強くなりたい一心で、練習量は多かったですね。内容というよりもたくさんボールを打って、好きな卓球でしたし、毎日好きな卓球ができるのが楽しかったですね。

Q 卓球を選んだ理由は？

A 卓球が一番難しかったという部分でもあったので、卓球を選びました。



Q その時どう乗り越えられましたか？

A 練習するしかないですね。結局やっぱり原点に戻って、たくさん練習して、あとは人一倍その勝ちたい気持ち、強く持つことです。なので、本当にたくさん卓球やるだけじゃなくてたくさん勉強したり、トレーニングしたり、研究したり、卓球以外のことも一生懸命卓球に結びつくこともたくさんやって、それが結果的に良い成績に繋がりました。



Q オリンピックで金メダルを取った瞬間、どんな気持ちでしたか？

A 最初は信じられない気持ちの方が大きかったですね。ずっとオリンピックで金メダルを取りたいという気持ちはあったんですけど、ただすごく遠い夢でもあったんで、自分が取れるとはそんなに実感は湧かなかったです。

Q 勝った瞬間、努力が実ったっていうのはとても感じられましたか？

A やっぱ勝った瞬間は、信じられない気持ちと、自分が長年やってきた努力が報われたかなと。その金メダルを取りたいという気持ち、誰よりも強かったから、結果として金メダルをとれたんじゃないかなと思いました。

Q オリンピックという大きな舞台での緊張はどうコントロールしていましたか？

A 普段から同じような緊張感でやっぱ練習と試合ではどうしても緊張感も違いますし、お客さんの数だったりとかプレッシャーとかも環境が違うのはもちろん当然なんですけど、その中でどれだけ練習の時に試合と同じような緊張感でやれるかっていうのを、日頃から意識していたので、試合の時に特別緊張するということはそんなになくて、逆に練習の時の方がミスしたらもう卓球を、できないというか、本当に常に明日引退してもいいような気持ちで練習をずっとやってました。

Q スポーツを続けてきて、日常生活や人生にどのような役に立っていますか？

A スポーツって本当に感情が豊かになりますし、喜怒哀楽がすごく出るものだと思います。あとは、基本的には自分自身を向上させるために我慢する生活で、引退してからはスポーツをしているのを乗り越えているので他の生活がすごく楽ですね。例えば当たり前に、食べるものとかも普段ずつと節制して好きなものを食べられなかったりとか、夜とかもやりたいことがあっても練習のために早く寝たりとか、基本的には第一優先が圧倒的に卓球で、本当に人生全てを卓球のために尽くしていたので、それがなくなるとやっぱそれ以外がすごく楽しいし、ワクワクするし、今は何気ない日常もすごく充実していて、新しい体験ばかりで楽しい毎日を送ってますね。

Q 卓球の魅力を一言で表すと？

A 難しい。難しいね。本当に卓球って難しい。一言じゃ表せない。

ない。だからこそ僕には面白いですね。この難しさが面白さと結びつくというか、やっぱり誰でもできるものだったら多分楽しくないと思うんですけど、多分卓球って本当に難しいって本当に努力してそこにたどり着かないとできない競技だと思ってる。本当に努力して強くなるとより卓球の奥深さって理解していただけるんじゃないかなと思います。

Q 最後に、市民の子どもたちや夢をもつ方へメッセージをお願いします。

A 大事なことは継続ですね。とにかく目標や夢を叶えるために向かって貪欲に続けることがすごく大事だと思うので諦めずに頑張ってください。



水谷さんの「夢に向かって頑張っている、諦めないことが大事」という言葉の通り、努力を続ければ夢を叶えることもできるのです。今回のイベントをきっかけに、夢に向かって一歩を踏み出してくれることを願っています。

親子二代、夢の舞台へ

柔道を通じて、親子二代にわたって同じ全国高等学校柔道選手権大会の舞台に立つという、特別な功績を残した植木さん親子。

三十八年前のご自身の経験と、息子さんの姿が重なる中で、どんな思いが胸中にあるのでしょうか。

柔道を通じて培ったものの、親子の絆、そして柔道の魅力について、お話を伺いました。



一 お子さんの全国大会出場が決まった時の率直な気持ちを教えてください。

※群雄割拠の愛媛県を制覇し、何とか「全国大会」のキップを三十八年ぶりに掴んで欲しいという思いが非常に強かったので、決まった瞬間は感無量でした。劇的な試合展開だったので、興奮し過ぎてアドレナリンがうまく出ず武者震いや目頭が熱くなりました。

※強い人たちが勢力を張り合っている

二 ご自身が出場された三十八年前の全国大会を今でも覚えていますか？

勿論、覚えております。

当時、常勝軍団で同大会も全国優勝した世田谷学園（東京）に大接戦を演じ、大将の自分が吉田秀彦（一九九二年バルセロナ五輪七十八キロ級金メダリスト）とのエース対決に敗れた悔しい大会ですので、決して忘れることはありません…。



三 自分の経験と重ねて思うことはありますか？

自分は同年代と比べ、体重はあるものの柔道界では身長が低く、体重もまだ軽くて、大型選手に苦勞しました。

息子二人も、私に似て体格に恵まれたわけではありません。でも、柔道は身長の高い選手、体重の重い選手、力が強い選手が必ず勝つわけではなく、小さい選手が大きな選手を投げ飛ばし

た時のどよめいた会場の歓声はたまりません。

「柔能く剛を制す」ことが可能である柔道の醍醐味であり玄人受けする面白さだと思っています。練習は嘘をつきません！一本を取る柔道を目指し、日々努力し、兄弟で切磋琢磨しながら頑張ってもらいたいです。

四 柔道を通して学んだことは何ですか？

「柔道」の創始者である嘉納治五郎師範のお言葉に、※①「精力善用」と※②「自他共栄」の精神があるように、日本古来の武道における伝統的な考え方を理解し、自己研鑽や相手を尊重する気持ちを「学び」まして、全国津々浦々に多くの指導者との「出会い」を与えていただいております。

また、素直な心、感謝の心、奉仕の心、反省の心、謙虚な心と云った人生における多くの教訓を与えてくれるものです。

※①自分の持っている力を、よい方向に使うこと
※②自分と相手・周りの人が一緒に栄えること

五 スポーツが親子の会話の中でどんな役割を持っていますか？

親子間でもお互いをリスペクトし、コミュニケーションを図る上でのツールになっていきますね。もともと親子で会話はよくする方で情報共有ができますし、切っても切れない必需品かもしれません…。

六 改めて、柔道というスポーツの魅力をお教えてください。

私は、世界に誇れる「柔道」が大好きです。

柔道の技術だけではなく、各人それぞれが持っている才能や個性、可能性、役目を上手く引き出し、伸ばし、生涯を通して自分を高めていく姿勢（生涯柔道）を伝播できるよう、また、小学・中学・高校・大学・社会人と柔道を継続できる環境の整備を、未来の担い手を構築できるサポートをしていきたいと考えています。



ご協力ありがとうございました。

親として、柔道経験者として、そしてひとりの地域の先輩として——息子さんの挑戦を温かく、そして静かに見守る植木さんの言葉には、競技の枠を越えた深いメッセージが込められていました。

これからも、柔道を通じて育まれる親子の絆と成長を、応援していきたいと思っています。

W LEAGUE 2025-26シーズン

SMBC vs 三菱電機 (東京ソルューア) (三菱電機コアラーズ)

in
四国
中央市

2025年12月6日(土)

伊予三島運動公園体育館 13:30 試合開始



入場料等の詳細は
QRコードで
ご確認ください。

お問合せ先 / 伊予三島運動公園体育館 ☎28-6071
市バスケットボール協会(大尾) ☎090-3780-3785

日本トップレベルの戦いがやってくる!
迫力あるプレーを会場で観戦し、
選手たちの熱い戦いを一緒に応援しませんか。

キッチンカーもやってくるよ!



四国中央市スポーツ協会公式Instagram開設中!

イベントや、スポーツ教室の様子など、写真や動画で楽しく発信しています!
「雰囲気があって安心」、「参加してみたい」そんな声もいただいています!
ぜひフォローして、いち早く情報をチェック!

熱中症対策キャンペーン実施しました!

Instagramを開設したこともあり、今年の夏は熱中症を呼びかけるキャンペーンを行いました。
熱中症予防のチラシ配布や当選者の方への景品の準備は、大塚製薬さんのご協力のもと進めました。
当選者の方には商品をお渡しし、たくさんの笑顔が見られました。

職員全員で熱中症対策アンバサダーになりました!

資格を通して、職員が熱中症の予防について理解を深め、より安全な環境づくりに取り組んでいます。



見てね!



@SHIKOCHU_SPORTS

follow me!



貯筋運動について

みなさん、「貯筋（ちょきん）」という言葉はご存じでしょうか。文字通り筋肉を貯めるという意味ですが、貯筋もお金の貯金と同様にあればいいというときに安心です。例えば、突然の病気や怪我で入院した時も、筋肉の貯筋にゆとりがあれば病気や怪我が治った時にまた普通の生活に戻ることが出来ます。しかし、貯筋にゆとりがなく病気や怪我で入院して寝たきりだと貯筋がぐんぐん減ってしまい、病気は治ったのに、歩けなくなってしまったということにもなりかねません。

お金なら借りることもできますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないので。そして筋肉を貯める唯一の方法は『使うこと』なのです。

お金は使えば減るけど、筋肉は使えば増える、どんどん筋肉を使って、貯筋しましょう。

貯筋運動とは、福永哲夫氏（鹿屋体育大学名誉教授）が提唱する筋力と筋量をアップさせる、1日数分でできる「自重で筋肉を貯める」筋力トレーニングです。

今回、衰えやすい下半身とおなかの筋肉をしっかり使える、座ってでもできる貯筋運動を紹介します。運動時には使っている筋肉を意識して、呼吸を止めないように注意しましょう。

貯筋運動指導者 井川 方典



四国中央市スポーツ少年団

スポーツ障害検診と栄養相談会を実施しました

9月23日に伊予三島運動公園体育館でスポーツ障害検診と栄養相談会を実施いたしました。市内外の柔道整復師4名にお越しいただき、軟骨や靱帯のエコーによる検査、可動域の診断や障害予防に効果的なストレッチについてご指導くださいました。また、公認スポーツ栄養士の先生にもお越しいただき、「身長を伸ばす食生活」・「体重の増減コントロール」・「故障予防の食事」・「女子アスリートのコンディショニング」についての講話に加え、団員や保護者、指導者に対し個別にアドバイスを行っていただきました。

成長期におけるスポーツ障害には、後遺症が残り将来的に競技を続けられなくなる重度な障害もあります。スポーツ障害を防止するためには、適切な食事による身体づくりと、定期的な検診による身体の状態を把握することが予防に繋がります。

四国中央市スポーツ少年団では、今後も子どもたちが健康で楽しくスポーツを続けられるよう、支援していきます。



スポーツ少年団は、団員が活動を通じて遊びや楽しさを体験し、仲間との連携や友情、協調性や創造性などを育み、良き社会人として成長してくれることを期待しています。四国中央市では34団、約700人の団員が活動しています。スポーツ少年団の一員となって活動しませんか？

イベント情報

第21回 四国中央市綱引大会

申込締切:12月10日(水)

開催日:12月21日(日) 会場:アリーナ土居

綱引は、誰でも楽しめるスポーツで、力だけでなくチームワークや作戦が勝敗のカギ。掛け声や一体感で会場が熱気に包まれる瞬間は、まさに綱引ならではの魅力です。

今回も、綱引協会の皆さんや、私たち四国中央市スポーツ協会のチームが出場予定！一緒に大会を盛り上げます！

仲間と力を合わせて引き合う爽快感を、ぜひ体験してみませんか？ 観戦也大歓迎！会場いっぱいに広がる迫力と熱戦を、ぜひアリーナ土居で体感してください！



第39回 やまじっこマラソン大会

申込締切:11月24日(月)

開催日:令和8年1月11日(日) 会場:関川河川敷 ふるさと広場

今年で39回目を迎える新春やまじっこマラソン大会！

昨年は、武村佳尚さん・柏原竜二さんをゲストランナーに迎え、大盛り上がり！ユーモア賞で会場が笑いに包まれるなど、とっても楽しい大会になりました！

そして…毎年恒例のハズレ無しのお楽しみ抽選会もあります！走った後もワクワクが待っていますよ！

さあ、今年もみんなで走って、笑って、盛り上がりよう！年の始めに思いっきり走って、最高のスタートをきりませんか？ たくさんのご参加をお待ちしています！！



NEW SOMPOボールゲームフェスタ

申込締切:令和8年2月16日(月)

開催日:令和8年2月23日(月) 会場:伊予三島運動公園体育館・多目的グラウンド

SOMPO
ボールゲームフェスタ
アンバサダー

当日はみんなと
いっしょに
体験するよ！



大野 均 氏
(元ラグビー日本代表)

SOMPOボールゲームフェスタとは、日本トップリーグ連携機構が主催する地域密着型のスポーツイベントで、主に小学生を対象に、さまざまな団体ボール競技を体験するプログラムです。

同機構に加盟するリーグに所属、又所属していたトップアスリートが、運動の楽しさや技術を指導するとともに、運動を通じて、親子のコミュニケーションを図るほか、参加者同士の触れ合いを通して、体を動かす楽しさを体験しながら、基本的な技術の習得や技術力をアップさせる機会を提供し、次世代の子供たちのスポーツライフを支えるイベントです。

四国中央市は初開催となり、親子で体験する運動遊びのほか、バレーボール、ハンドボール、ソフトボール、アメリカンフットボールの4つのボール競技を体験します。また、元ラグビー日本代表選手もゲストとして参加いたしますので、見学だけでも一見の価値ありですよ！



伊予三島運動公園体育館 ☎28-6071