

公益財団法人四国中央市スポーツ協会広報誌

四国中央スポーツだより

第15号

令和2年11月1日



「第7回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2020」大賞作品
撮影者：村上 恵利佳 さん

CONTENTS

P2：第7回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2020
結果発表、作品集

P3：加盟団体の紹介
◎アーチェリー協会 ◎ゲートボール協会

P4・5：
しこちゅーウォーキングMAP

P6・7・8：
おうちで出来る運動シリーズ

■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スポーツ協会
■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〜」
四国中央市利用許諾第1-18号

第7回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2020結果発表!

■大賞 「無心の一振り」※表紙 撮影者：村上 恵利佳さん

この写真は三年生から剣道を始め、なかなか同学年の選手に勝てなかった長男が『絶対に優勝するんだ!』と心に決め、一生懸命に稽古に励み挑んだ大会での一枚です。先生方が丁寧にご指導して下さったお陰もあり、見事に初優勝を飾ることができました。更に初めて兄弟揃って優勝することができ、とても幸せだった一日を思い出することができる思い出のある写真でもあります。そのような写真を大賞に選んでいただきまして、ありがとうございました。

事務局コメント
「剣士の躍動感と、竹刀を振るスピード感が伝わってくる、迫力の作品です。」



■スポーツ協会賞 「背負い投げ一本」 撮影者：梅田 大雅さん

事務局コメント
「ドーン!という背中がつく音が聞こえてきそうな、そんな一枚ですね。」



■入選



「駅伝 花の一区 競い合い」
撮影者：参鍋 正照さん

■入選



「あとは任せて!」
撮影者：横内 博之さん

■入選



「タックル」
撮影者：寺尾 さおりさん

■次点



「無心」 撮影者：藤井 宣昭さん



「ギア 全開!」
撮影者：近藤 恵里さん



「生還」 撮影者：鈴木 かおりさん

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。
※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団体を紹介します。

アーチエリー協会

協会の紹介

平成2年5月に「アーチエリークラブ」として結成され、平成16年の市町村合併を機に「四国中央市アーチエリー協会」と名称変更しました。現在、小学生から60代と幅広い年齢層で活動しています。

こんなことやっています！

川之江体育館の弓道場で30m、妻鳥町にある埋立グラウンドで70mの距離の練習をしており、国体を目指す会員はもちろん、健康維持やリフレッシュなどを目的とした方にも対応しています。

協会の自慢

アーチエリーは、オリンピックや国体などの公式試合では70m先の的を射抜くスポーツで、今まで練習場所が確保できなかったため、普段目には触れることは無かったのですが、練習する場所が確保できたの



で、今後、「生涯スポーツ」と「アスリート育成」を中心とした「総合的スポーツクラブ」を目指しています。

自分の体力や体格に適した弓具を使うことで、年齢、性別を問わず身体にハンディを持たれている方でも一緒に楽しめるのがアーチエリーの魅力です。

PR

☆川之江体育館弓道場
毎週水曜19時～21時30分
毎週土曜17時～21時30分
☆川之江埋立グラウンド
不定期10時～16時30分頃



お問合せ

四国中央市アーチエリー協会
※川之江体育館に掲示しているポスターをご覧ください

ゲートボール協会

協会の紹介

平成16年度の市町村合併で、川之江三島、土居のゲートボールクラブが合併し、「四国中央市ゲートボール協会」が発足しました。

こんなことやっています！

主に、月に1回程度、各チーム対抗の交流戦を行っています。また、西条市ゲートボール協会との交流戦も、年に4回程度行っております。

協会の自慢

平成元年度は、県大会で優勝し、「文部科学大臣杯 第35回全日本選手権大会」に出場することができました。結果は予選敗退ではありましたが、全国レベルを体感でき、良い経験となりました。



PR

年寄りのスポーツと思われるかもしれませんが、全国大会では、小学生から90歳代まで区別なく対戦することができるといえます。ぜひ、入会を検討しませんか。お待ちしております。

お問合せ

事務局・河村 寿夫（かわむらひさお）
☎090・8284・2193



しこちゅーウォーキング MAP



持ち物
飲み物やタオル
歩数計など
夜間は光るものを
身につけましょう

下半身
動きやすいものであればOK
マメ等の防止のため
靴下は必ず履きましょう。

上半身
動きやすいもので
あれば
スポーツウェアなど
特別なものでなくても
かまいません

※車には十分注意して
歩きましょう。

川之江のまち巡りコース

距離:約5.4km
時間:約68分
おにぎり1.6個分


消費カロリー
256kcal



① 小山公園 [写真提供: 四国中央市観光協会]



② 宇摩向山古墳



⑤ にぎわい広場

●2020年7月10日にオープンした歴史考古博物館など、
川之江のまちを探索するコースです。

古墳を巡るコース

距離:約8km
時間:約100分
おにぎり2.3個分


消費カロリー
360kcal



① 東宮山古墳



② 北岡山古墳



④ 端華の森古墳

●しこちゅーホールから三島公園までの
数々の古墳を巡りましょう。

ストレッチ

- 呼吸を止めず、20～30秒程度ゆっくりのばしましょう。
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。



寒川・豊岡 アップダウンコース

距離：約4.8km
時間：約60分
おにぎり1.4個分


消費カロリー
224kcal



① 寒川潮騒公園



② 寒川豊岡海浜公園ふれあいビーチ

海を眺める平坦コース

距離：約10km
時間：約126分
おにぎり2.9個分


消費カロリー
464kcal



俳諧の里巡りコース

距離：約6.5km
時間：約80分
おにぎり1.9個分


消費カロリー
304kcal



② 土居神社



③ すすきヶ原
(写真提供：四国中央市観光協会)



④ 医王寺

●各所には小林一茶や松尾芭蕉などの句碑があります。かの有名な俳人たちが訪れた場所を歩いてみましょう。

おうちでできる運動シリーズ!

※ケガのないよう無理なく行いましょう。

親子でできる体づくり

その1 「親子で対決! バランスピクチャー」 ～楽しみながらバランス感覚養おう～

- 1 親子でペンを持って立ち、それぞれの前に紙やホワイトボード(100均)を置く。
- 2 片足でバランスをとりながら立ち、お題に沿ってホワイトボードに絵を描いていく。
- ポイント: バランスをとることと、絵を描くことの両方をしなければいけないので、結構大変! お題とする絵は、簡単な物から始めましょう。慣れてきたら、段々と難しいものに挑戦しても!



その2 「人間アスレチック」 ～身体の使い方を学ぼう～

- 1 親は、足を肩幅大に広げ、腕も広げて力強く立つ。
- 2 そこへ、子どもたちが手や足をかけながら登っていく。
- ポイント: 幼児～小学校低学年くらいのお子さんにおすすめ。親は体幹トレーニングの一つになります。慣れてきたら、2人3人と乗ってきて、びくともしくなりませよ!



その3 「フルーツバランス」 ～集中力UP～

- 1 頭にのせることのできるフルーツをのせて、座る。
- 2 フルーツを落とさないようにして、立ったり座ったりします。
- ポイント: 親子でも子ども同士でもできます。もちろん、フルーツでなくても文房具やボールなど頭にのせてバランスのとれるものなら何でもOKです。フルーツは、終わった後においしく食べます。



その4 「ゲーパージャンプ」 ～バランス&リズム感覚を養おう～

- 1 親は、長座の姿勢で座り、子どもは、足を広げて立つ。
- 2 親の掛け声に合わせて、お互いに足を広げたり閉じたりします。
- ポイント: 最初はゆっくりから始めて、段々と速くしていきましょう。親子で息を合わせて!



～新宮小中学校教諭 三宅雅人先生 監修～

赤ちゃんとお父さん＆お母さんでできるベビーヨガマッサージ＆ベビーヨガ

注意：赤ちゃんの皮膚、関節は未発達なのでソフトタッチで行いましょう。授乳、食事後20分及び予防接種後24時間はあけて、体調と機嫌が良いときに行いましょう。しっかり首が座った3カ月以降の赤ちゃんが対象です。



その1 「たまごのポーズ」 ～便秘解消効果、寝返り練習～

- 1 お父さん＆お母さんは、足を重ねないあぐらで座る。赤ちゃんのおへそを中心に時計回りにお腹をマッサージ。
- 2 赤ちゃんのふくらはぎを優しく掴み、膝を曲げていく。
- 3 左右にコロコロ数回転がる。
- 4 足を伸ばしてブラブラ左右にやさしく揺らす。(きゅうりのポーズ) ♪「コロコロたまご」の歌に合わせてすると楽しめます。



手を密着させて
押さないように



無理に押さないで



軽くお尻が浮く
程度



引っ張らないで



その2 「ラブラブ大好き」 ～免疫力アップ、ずりばい練習～

- 1 お父さん＆お母さんは足を開いて座り、親指を赤ちゃんの手の平中央に添えて軽く握る。労宮というツボを刺激。
- 2 赤ちゃんの手の小指を、お父さん＆お母さんの親指・人差し指・中指の3本で包み込み、指先まで優しくスツと撫でて抜く。親指まで順番に行く。
☆手の平中央「労宮のツボ」と、指先のマッサージは、咳、たん、風邪の症状改善に効果的!
- 3 次に赤ちゃんの両手をそっと握って、腕を真横に広げる。(ラブラブ♪)
- 4 両手を胸の中心で合わせる。(大好き～♪) 3+4を3回程度
- 5 最後に赤ちゃんの手をおへその下に置いてリラックス。



引っ張らないで



無理に広げないで



お顔を近づけて
大好き～♡

その3 「シーソー」 ～腹筋強化、コミュニケーション～

※9カ月以下の赤ちゃんは、抱っこでパパ＆ママが優しく揺れて楽しめます。

- 1 向き合って座り、手をつなぐか、肩辺りを支える。
- 2 お互い前後に起きたり倒れたりして「ぎっこんぼったん」と楽しむ。



～市スポーツ協会職員/JAHA認定ベビママヨガ＆ベビーチャクラマッサージインストラクター 伊藤沙妃 監修～

誰でもできる筋力トレーニング

その1 「タオルラットプルダウン」 ～広背筋強化～

- 1 タオルを肩幅より広めに持ち、手を頭の上にあげる。
- 2 タオルを背中側に引き下ろして2秒キープ。
- 回数：15回×3セット



その2 「スクワット」 ～大腿四頭筋、ハムストリングス(もも裏)強化～

- 1 つま先を少し外側に向け、足を肩幅よりやや開いて立つ。胸をしっかりと張り、両手は胸の前でクロス。
- 2 胸を張った姿勢を保ち、お尻を引きながら太ももと床が平行になるまで2秒かけてしゃがむ。
- 3 2秒キープし、再び2秒かけて膝を伸ばしていく。
- 回数：12回×3セット



その3 「ワンレッグヒップリフト」 ～大殿筋強化～

- 1 仰向けで足を腰幅にして膝を立てる。膝下に踵を置き、両手は斜め下に手の平を床につけて置く。
- 2 踵で身体を支えるようにして腰を上げていき、膝から肩までが一直線になる所でキープ。
- 2 片足をつま先から肩までが一直線になるように上げていき、2秒キープ。
- 4 2秒かけて足と腰を下ろす
- 回数：15回×3セット



その4 「プランク」 ～腹筋全体、インナーマッスルを強化～

- 1 肘から先の両腕とつま先を床につけ、身体を床から浮かせる。
- 2 腹筋と背筋を意識して力を入れ、頭から足までが一直線になるようにキープ。
※「プランク」とは英語で「板」の意味。身体を板のようにまっすぐに固めてキープ!
- 回数：30秒×3セット



～市スポーツ協会職員「初めての筋トレ教室」担当 井川方典 監修～

高齢者向け椅子に座ったストレッチ

その1 「タオルを使って上半身のストレッチ」 ～肩こり解消～

- 1 椅子の後ろまで腰かけ、背もたれに背中をまっすぐつけ、足も地面につける。
- 2 肩幅より広めにタオルを持ち、上に持ち上げ、背もたれから背中が離れないように息を吐きながら真横に傾いていき体側を伸ばす。左右行う。
- 3 中央に戻ったら、息を吐きながらタオルを持った手を前に突き出し、背中を丸めて肩甲骨を引き離していく。
- 4 上体を起こしたら、タオルの端を右手で持ちその手を上に伸ばす。
- 5 右ひじを折り曲げてタオルを垂らしたら、そのタオルを下から回し入れた左手でキャッチ。余裕があればタオルをたぐり寄せ手を近づけていき、肩甲骨を引き寄せる。反対も行う。



その2 「下半身のストレッチ」 ～足のむくみや疲れを取る～

- 1 椅子の前の方に腰かけ両足を伸ばし、つま先を自分の方に引き、アキレス腱とふくらはぎを伸ばす。次に、足裏全体を床につけるように、つま先を床に近づけ、足の甲と前脛骨筋を伸ばす。
- 2 つま先を同じ方向に回して足首回し。反対も行う。
- 3 右足だけを伸ばし、息を吐きながらおへそを太ももの前に近づけるように上体を倒し、ハムストリングス(もも裏)を伸ばす。反対も行う。
- 4 左半分のお尻で腰かけ、右側に出た右足を後方に引いて足の甲を床につけ、太ももの前を伸ばす。反対も行う。
※転ばないように椅子を支える。



～市スポーツ協会職員「かんたんストレッチ教室」担当 伊藤沙妃 監修～