

四国中央スポーツだより

第16号

令和3年11月1日



「第8回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2021」大賞作品

撮影者：横内 博之 さん

CONTENTS

P2: 第8回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2021
結果発表、作品集

P3: クローズアップ
◎ヤキウフェス 代表 鎌倉 亮

P4: コロナに負けない大会運営
スポーツ少年団紹介

P5: スポーツ教室でリフレッシュ
◎ボクサ&コアトレ ◎アーナンドヨガ

P6: 加盟団体の紹介
◎ベタンク連合会
◎バレーボールレディース連盟

P7: ノルディックウォークをしてみませんか?
スポーツや運動にアロマを取り入れてみませんか?

P8: しこちゅーウォーキングMAP



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3-10号

■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



第8回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2021結果発表!

■大賞「夏空へジャンプ!」※表紙 撮影者：横内 博之さん

この写真は今年3月にオープンした川之江ふれあいパーク「ふわふわドーム」の写真です。姉弟ともに最初はあまり跳べなかったのに、何度も通ううちにとっても高く跳ぶことができるようになりました!楽しくて仕方がない様子をうまく撮影できたんじゃないかと思います。

他にも噴水遊び等、映える写真がたくさん撮れるので、子どもだけでなく、私自身もいつも楽しませてもらっています!

大賞に選んでいただき、ありがとうございました。

事務局コメント

「空の青、ふわふわドームの白、そして元気いっぱい跳ねる子ども達。この3つの要素が、気持ちを晴れやかにし、元気を与えてくれる作品です。子どもたちにとっては、笑顔いっぱい思いきり身体を動かすことが、まさに運動!それができる場所の魅力発信にもつながっていますね!」



■スポーツ協会賞 「闘争心」 撮影者：寺尾 太一さん



事務局コメント

「『絶対に奪ってやる!』『絶対にゴールする!』1つのボールに闘志を燃やす、各々の強い気持ちがとても伝わってきます。試合中の一瞬のシーンですが、この続きの情景が頭の中で想像できそうな、躍動感ある作品ですね。」



■入選



「前へ!!」

撮影者：寺尾 さおりさん

■入選



「やったれ!川高野球部!」

撮影者：藤田 京子さん

■入選



「頼むぞ!」

撮影者：坂上 恵美さん

■次点



「先生、ゴメンなさい!」

撮影者：鎌倉 孝光さん



「小外一本」

撮影者：梅田 大雅さん

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。

クローズアップ

ヤキウフエス

代表 鎌倉 亮

2018年5月から活動している「ヤキウフエス」。なぜ「ヤキウ」がカタカナなのかと代表の鎌倉さんに尋ねると「子どもたちでも読めるように。そして、漢字だと堅く感じるのでカタカナにしました。」とのこと。たくさん子どもたちが毎回元氣いっぱい楽しそうに活動している「ヤキウフエス」について、鎌倉さんにお話をうかがいました。



Q1

活動内容とねらいについて教えてください。

◇月1〜2回、浜公園サブグラウンドや川之江運動場で活動しています。対象は男女問わず小学6年生以下の子どもたちで、下は3歳くらいの子がいます。毎回20〜30名ほど集まってくれ

ています。野球を通して身体を動かすことの楽しさ、面白さを感じてくれたらなと思っています。基本的には野球を普及することが一番の目的なのですが、野球に限らず子どもたちには色々な可能性があるので、保護者の方たちと一緒にそれを見出だせたらと思っています。そして、この活動を通じて、未来を担う子どもたちが育っていったら、地域が活性化し、盛り上がりつついけばと願っています。



Q2

「ヤキウフエス」を始めたきっかけは？

◇少子化で野球人口が減ってきて、今の子どもたちはゲーム機を外に持ち出せるということもあり、なかなか外で体を動かして遊ぶということが減ってきているのかなと。時代背景でいうと、ボールの使用自体が禁じられている場所が結構あるので、子どもたちだけで外を走り回ったり、ボールを投げ合ったりということが難しくなっています。そんな中で大人たちが、場を設けてあげれば、子どもたちは自由に思いきり体を動かす

ことができると思い活動を始めました。

Q3

どのような練習をしていますか？

◇参加している子どもが3歳〜小学6年生と幅があるので、未就学児、小学校低学年、高学年とクラス分けをしてその子たちにあつた練習をしています。また、学年だけでなく個々の経験の程度を見ながら練習内容を工夫しています。

ボールについては、小さな子どもがいたり、怪我の恐れがあるので、基本的には軟式野球のボールは使わず、ソフトテニスボールや硬式テニスボールを使用してキャッチボールやバッティング練習をしています。

Q4

参加している子どもたちの様子を教えてください。

◇保護者の方たちが野球好きだから、ということがきっかけで参加した子どもが多いと思います。来た子どもたちは、とても楽しんで帰っていくので、僕たちも活動の意義を感じています。



Q5

今後の抱負を教えてください。

◇子どもたちが健全に、心豊かに育っていったら一番に思います。この「ヤキウフエス」で体を動かすことの楽しさを知り、子どもたちが秘めている可能性を発見して色々なことに挑戦してもらえたらと思います。そして、子どもたちが生き生きと、のびのびと育っていったら、このまちの活性化につながり、盛り上がりつつくればと思っています。

Q6

市内の子どもたちへ熱いメッセージを！

◇とにかく元気に明るく、毎日楽しく過ごして、みんながみんな立派になれると言わないけど、心の豊かな人になってもらいたい！そうすれば、極端な話、世界平和ではないけど、明るい世界になつていくのかなと僕は思っています。

お問い合わせは

ヤキウフエス 代表 鎌倉 亮
090-6881-8774



コロナに負けない大会運営



昨年からの新型コロナウイルス感染症がなかなか収束しない中、愛媛県弓道連盟は、全国でも先駆けて感染症対策をしつかり講じた中、オンラインでの県大会の開催や、昇級昇段試験を実施しました。県大会は、愛媛県下7支部（宇和島、大洲、松山、今治、西条、新居浜、四国中央）をLINEで繋ぎ、約100名参加で開催しました。時短運営と3密を避けること、進行方法と注意事項をあらかじめ

新型コロナウイルス感染症が収まらないなか、様々なスポーツ大会が中止や延期を強いられ、開催するにあたっていろいろな感染症対策が必須となっている今日。
四国中央市弓道協会は、昨年、感染症対策を講じ、愛媛県弓道連盟主催のオンライン県大会に参加しました。今回はその大会運営等についてお話をうかがいました。

はじめ参加者に周知連絡する事で混乱を避けることができました。また、各個人、各団体的中結果を各支部から主管部署に連絡し、結果はグループLINEで共有する方法を取りました。
オンライン弓道大会は、前述大会を含み令和2年に2回、令和3年に1回実施しました。当初は、慣れない大会運営に進行が上手くいかなかったり、各支部で進行を行うためメンバーが通常と変わらず、大会のような張りつめた緊張感が欠けたりなど、多少課題がありました。回を重ねることに改善していき、円滑に大会運営ができるようになりました。

感染状況が日々変化の中で各スポーツ大会やイベントをどのように安全に開催するか、主催者はいろいろ模索されているかと思えます。そのような中で、オンラインでの大会を成功させている弓道協会の例は、私たちに何でも諦めるのではなく、まずはできる方法はないか考える前向きな強い気持ちを与えてくれます。実現できない場合も、もちろんあるかもしれませんが、皆で知恵を出し合い、このコロナ禍をスポーツの力で乗り越えていきましょう！

無事大会を開催することができました。



スポーツ少年団 団員募集中!!

未来のオリンピック選手目指して、みんなで楽しく活動しましょう♪

- | | | | |
|--------|-------|-----------|-------|
| ● 軟式野球 | 13チーム | ● バレーボール | 10チーム |
| ● サッカー | 2チーム | ● ミニバスケット | 10チーム |
| ● 剣道 | 4チーム | ● ソフトボール | 1チーム |



詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください
<http://sports.shikokuchuo.or.jp/>



スポーツ教室でリフレッシュ

ボクサ & コアトレ

(金曜日 10:30~11:30) 伊予三島運動公園体育館で開催

講師の^{かみやま としき} 神山俊生さん (エリエールスポーツクラブ) にインタビュー

① インストラクターになったきっかけは?

A. 昔からスポーツが好きで、中学の頃から運動にかかわる仕事をしたいと思っていました。元々はスポーツ選手のサポートをするパーソナルトレーナーになることが目標でしたが、在学中にフィットネスクラブへ研修に行く機会があり、レッスンの良さ、インストラクターの良さに気づきこの道を選びました。

② インストラクターとして心がけていることは?

A. 常にお客様の状態、気持ちを考えること。自分ひとりではレッスンも指導も成立しない。常にお客様がいてこそインストラクターだと思っています。自分らしさを忘れず、自分の色を出すことも心掛けています。

③ この教室の魅力や特徴は?

A. 音楽に合わせて動く楽しさ、パンチやキックを打つ爽快感。有酸素を頑張った後は、じっくりと筋力トレーニング。自分ひとりで運動はできなくても皆となら頑張れる!

④ レッスン中「Papa (パパ)」と呼ばれているそうですが、なぜですか?

A. 入社した時、20歳だったのですが、27、8歳にみられることが多く、またスイミングスクールの指導もしていた為、子どもと歩いている姿が休日の父みたいと言われたのがきっかけです。



アーナンド ヨガ

(金曜日 13:30~14:30) 伊予三島運動公園体育館で開催

講師の^{さくらい ひろみ} 櫻井裕美さん (エリエールスポーツクラブ) にインタビュー

① インストラクターになったきっかけは?

A. ストレートに「やってみたいなあ」がきっかけです。インストラクターとしては今年で5年目になりますが、ヨガ歴は3年で、日々勉強しながら頑張っています。

② インストラクターとして心がけていることは?

A. ヨガの時間を通し、つながる場所へ来てくださった方々の心と身体に寄り添えればと思っています。生きている喜びや動けることを楽しんでいただけるように心がけています。

③ アーナンド ヨガについて教えてください。

A. アーナンドはサンスクリット語で「至福」という意味です。呼吸やポーズに重点を置いたハタヨガ系のヨガです。座位、立位、寝座等を組み合わせた優しいプログラムです。心と身体、呼吸を整えて「至福」アーナンドの実現を目指します。

④ ヨガを始めてから、ご自身の心や身体に起こった変化はありますか?

A. 自分の心と身体に正直な時間を持つことができ、呼吸に意識を向けるようになりました。プンブン怒りっぽい私、少しずつ穏やかになったかな (笑)。心と身体の柔軟性が高まりました。



参加者コメント ●とにかく楽しい! ●筋肉がついてきた ●良い意味で、身体が変わってきたので嬉しい

計13種類の教室を開催中! お気軽にお問い合わせください。 ☎28-6071

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。

ペタンク連合会

協会の紹介

私達は、12のクラブが一つになり連合会となつています。今年度は、スポーツ協会に83名の会員が登録をしております。



いろいろな工夫をしながら、週1回から週3回各クラブで練習をしています。生涯スポーツとして90歳の方や、障がい者の方まで、様々な人たちがペタンクを楽しんでいます。

こんなことやっています！

連合会主催（川之江・三島・土居）の大会を年3回開催しています。その他、市民スポーツ祭や公民館との交流大会等、年5回から6回ほど大会があります。各大会には70名から80名の方が参加して、仲間同士が交流を図りながら賞品（全員参加賞）等を楽しみながら、賑やかに楽しく試合をしています。

協会の自慢

12クラブのうち3クラブの会員は、年3回から4回の県大会（松山・宇和島）や四国大会（高知・徳島）等に参加して、常時予選を勝ち上がり決勝つ

ウンドに何名かは進出して上位入賞を果たしています。何と言つても連合会の自慢は大会があるたびに準備から後片付けまで会員皆で助け合つて大会をしていることだと思います。

PR

練習の休憩時間では、各自おやつや飲み物を持ち寄り、世間話で大変盛り上がりついています。また、自作の果物や野菜等を分け合いながら仲間同士で楽しくやつております。



ペタンクのルールは簡単なので、すぐに覚えて考えるスポーツなので、すぐに夢中になります。『いつでも、どこでも、誰でも』をモットーに子どもから高齢者まで生涯スポーツとして、これからも続けたいと思います。

お問合せ

会長 加地 明（かじ あけし）
☎090-4500-8487



バレーボールレディース連盟

協会の紹介

市町村合併を機にレディース連盟に：いわゆるママさんバレーから独身者も参加できるようにし、現在では幅広い年齢の方が生涯スポーツとしてバレーボールを楽しんでいます。



こんなことやっています！

市民スポーツ祭、市長杯等、年に5回の大会を開催しています。試合だけでなく、くじ引き大会など楽しいイベントも行い親睦を図っています。



また、審判技術の向上のための審判研修を年に1回行っています。

協会の自慢

ボールひとつで輪ができる世代を超

えたコミュニケーションシヨンスポーツとして親子で同じチーム、またはライバルチームで活動されている方もいます。

バレーボールを通じて職業や年代の違う人とも仲良くなれ、体を動かしながら交流も広がっています。



PR

チームでの登録はもちろん、個人でも興味のある方はお気軽にお問い合わせください。話を伺い、活動しやすいチームをご紹介します。年齢は問いません！私たちと一緒にバレーボールしてみませんか？



お問合せ

事務局 藤原 京子
（ふじわら きょうこ）
☎090-8970-1036

ノルディック・ウォークをしてみませんか？

ノルディック・ウォークとは？

北欧フィンランド発祥の2本のポールを使いながら歩くスポーツ！
元はクロスカントリースキー選手の夏のトレーニングの1つとして活用されていました。



ノルディック・ウォーク おすすめポイント！

- 左右のバランスが整い、**転倒防止に効果的**。
- 背筋が伸び、**歩幅が広がる**。
- 体全体の90%以上の筋肉を使った**全身運動**。
- 通常のウォーキングに比べて**エネルギー消費量が20%～30%アップ**↑↑
- 首や肩への血行が盛んになるので**肩こり等の解消**につながる。
- ポールが体重の一部を支えることになり、**関節や膝への負担が軽減**される。
- 全身をバランスよく使う有酸素性運動により**生活習慣病の予防と改善に効果的**。



スポーツ協会でも教室を開催しています！
教室名は『ウォーク&ストレッチ』！！
興味のある方は、ぜひご参加ください！

市スポーツ協会職員／（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 横内尚子 監修

スポーツや運動にアロマを取り入れてみませんか？

アロマには良い香りで癒されるということ以外にも、香りの成分が脳に働き、緊張をほぐし集中力を高めたり、疲労回復の手助けをしてくれたりといったリラックス効果があるとされています。

◎練習や試合前におすすめの精油（エッセンシャルオイル）

- ペパーミント
- ユーカリ
- ローズマリー
- レモン など

これらは精神状態を落ち着かせ、集中力を高める効果が期待されるとされています

◎スポーツや運動のあとにおすすめの精油（エッセンシャルオイル）

- ラベンダー
- ジャスミン
- スイートオレンジ
- ヒノキ など

これらはリラックス効果や疲労回復効果に役立つとされています

スポーツ協会主催
月・金曜日の
ストレッチ教室でも
取り入れています！

精油を選ぶ際は、好きな香りを選びましょう。苦手な香りだと逆効果になることがあります。

使用方法是簡単！

- ハンカチやティッシュに精油を1～2滴垂らして香りを嗅ぎます。
- マグカップなどにお湯を張り、精油を1～2滴入れて香りを広げます。

【注意】・100%植物から抽出された精油を使用しましょう。

- ・原液を直接皮膚につけないでください。
- ・妊産婦の方、小さな子ども、アレルギーのある方、高齢者や既往歴のある方は医師や経験豊富な専門家に相談してご使用ください。



市スポーツ協会職員／（公社）日本アロマ環境協会 アロマセラピーアドバイザー 岡田静江 監修

しこちゃーウォーキング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。

富郷町

法皇湖周辺コース

湖畔の周りを四季折々の景色を眺めながら歩くことができます。

ほぼ平坦コース

距離：約5.7km
時間：約71分
おにぎり1.6個分

消費カロリー
260kcal



富郷ダムから



高低差約98mコース

距離：約5.6km
時間：約69分
おにぎり1.6個分

消費カロリー
253kcal



新宮町上山

新宮あじさいの里周辺コース

あじさいの咲くころには色とりどりの花を眺め、
紅葉の時期は色づいた山を眺めながら歩くことが
できます。



展望所から

高低差
約99m

距離：約2.5km
時間：約32分
おにぎり0.7個分

消費カロリー
117kcal

