

四国中央スポーツだより

第17号

令和4年11月1日



「第9回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2022」大賞作品
 撮影者：中村 康一 さん

CONTENTS

P2：第9回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2022
 結果発表、作品集

P3：生きがい
 ◎やまじ風シニア
 ◎フォーティーナイナース

P4・5：みんなのスポーツ教室

P6：加盟団体の紹介
 ◎剣道連盟
 ◎ソフトボール協会

P7：スポーツと食事

P8：しこちゅ〜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9回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2022結果発表!

■大賞 「ダイビングトライ」※表紙

撮影者：中村 康一さん

スカイフィールド富郷にて3年振りに開催されたラグビースクール祭のときの写真です。四国内のチームが集い、真剣にそして楽しくラグビーをしていました。写真は各チームの好守によってなかなかトライが取れない状況でしたが、一瞬のチャンスをものにして抜け出した選手がダイビングトライを決めたシーンです。トライをした瞬間、私自身スカッとした気持ちになりました。この度は大賞に選んで頂きありがとうございました。



事務局コメント

今まさにトライが決まろうとする瞬間。そんな一瞬のシーンを捉えた素晴らしい作品だと思います。また、芝生の緑色が映え、見ていて気持ちの良い作品ですね。

■スポーツ協会賞

「諦めない心」 撮影者：寺尾 さおりさん



事務局コメント

二人のボールに対する「諦めない」という必死な気持ちが伝わってくる作品ですね。



■入選



「どんな山も越えてゆけ！」

撮影者：安藤 果奈子さん



■入選 「みんなで繋いだ笑顔のゴール」

撮影者：寺尾 太一さん



■入選

「競り勝て！」

撮影者：寺尾 佳祐さん

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。



生きがい

毎年、徳島県阿南市で開催されている“西日本生涯選暦野球大会”を、皆さんはご存じでしょうか？
 長寿と健康の最大の秘訣は「運動の継続」であり、生涯（野球から）引退することなくプレーを続け、楽しい野球を目指すことを目的としているこの大会は、選暦以上の方（その年度で60歳以上になる方）でなければ参加できない軟式野球大会です。今年4月30日～5月1日に開催された第15回大会には32チームが参加し、最高齢の方はなんと！88歳！！
 そんな大会に四国中央市から参加した2チームを紹介します。



やまじ風シニア



チーム紹介

平均年齢67歳のチームです。
 練習はしておらず、ぶっつけ本番で試合に臨んでいます。

ただし、11人がソフトボールのチームに所属しており、毎週土・日曜日14時～16時に行っている土居ふるさと広場での練習が野球の練習になっています。それ以外は自主練をしているメンバーもいます。

皆さんにとってチームとは？

高齢になると体が動かなくなり、自ずと消極的な考えになりがちですが、野球を通して肉体的、精神的に気持ちが若返っている気がします。
 チームは、上手下手は関係なく冗談を言いながら楽しく試合をする雰囲気があり、良い余生の過ごし方かなと思っています。亡くなった青木雅夫君がこのチームを作ってくれ、感謝しています。

昔、皆さんは何のスポーツを専門にしていましたか？

中学、高校での野球経験者が15人（途中の挫折者を含む）ほどいます。その他のメンバーは、バドミントンや卓球などをしていました。

ケガとかしませんか？

高齢なので常にケガのリスクを考えながらやっています。急なダッシュをしたり踏ん張ったりして筋を痛めたという例もあります。
 また、普段の生活の中で腰や肩、ひざを痛めているメンバーが多数います。万全な状態の人はほぼいないのでは…。お互いを気づきながらやっています。

フォーティナーズ



チーム紹介

約33年前に結成したチームで、その時はサーティーズという名前で始めました。40歳になるタイミングで今のチーム名になっています。

楽しく長く野球をしたいためにこのチームを作りました。若干入れ替わりはありましたが、ほとんど同じメンバーです。60歳から67歳で構成されており、平均年齢は64歳です。

練習に関しては、実際のところほとんどしないで試合に臨んだのが現実です。（市内ですらそれでも勝つことがあったので…）

60歳を過ぎてから明らかに体力の低下がみられるようになり、また他のチームが練習に励み強くなって勝てなくなったので、わがチームも月に1～2回の練習をするようになりました。練習は主に東部グラウンドでしています。他のグラウンドは広すぎてボールを拾いに行くのが大変だから。

皆さんにとってチームとは？

長くやっているせいで、あまり特別な感じはありません。

昔、皆さんは何のスポーツを専門にしていましたか？

基本的に中学や高校時代の野球部の先輩後輩になります。もちろん、未経験者もいます。

ケガとかしませんか？

今までケガがないとは言いませんが、ケガをするほど無理をしないというのが基本です。

月曜日

かんたんストレッチ

講師 伊藤 沙妃 (スポーツ協会)
川之江体育館 10:00 ~ 11:00
血液やリンパの流れを良くし、深い呼吸で自律神経を整えましょう (アロマスプレーを使用します)

初めての筋トレ

講師 井川 方典 (スポーツ協会)
伊予三島運動公園体育館 10:00 ~ 11:00
マシンの正しい使い方や個人に合わせたメニューを提案します



ウォーク&ストレッチ

講師 横内 尚子 (スポーツ協会)
伊予三島運動公園 13:30 ~ 14:45
ノルディックウォークで全身運動後、ケアポールで体をほぐしましょう



木曜日

シェイプアップ教室

講師 三好 陽子 (インストラクター)
伊予三島運動公園体育館 10:00 ~ 11:30
お子さま連れOK!
女性限定教室です



中級ヨガ

講師 宮本由美子 (国際ヨガ協会)
伊予三島運動公園体育館 13:30 ~ 15:00
ヨガ経験者向けの教室です



夜ヨガ

講師 櫻井 裕美 (エリエールスポーツクラブ)
川之江体育館 19:30 ~ 20:30
ゆっくりとした動きで心と身体、呼吸のバランスを整える教室です



体験もできるよ!

みんなのスポーツ教室

かんたんストレッチ

1年を3期に分けて開催中!

参加申込受付時期

- 第1期 3月中旬ごろ
- 第2期 7月中旬ごろ
- 第3期 12月中旬ごろ

各クラス
定員あり
お申し込みは
お早めに!!

・教室の内容等、変更になる場合がありますので予めご了承ください。
・受付開始時期については、市報もしくは市スポーツ協会ホームページ、またはお電話にてご確認ください。

金曜日

ココロ・カラダすっきりストレッチ

講師 伊藤 沙妃 (スポーツ協会)
伊予三島運動公園体育館 9:00 ~ 10:00
血液やリンパの流れを良くし、深い呼吸で自律神経を整えましょう (アロマスプレーを使用します)



ボクサ&コアトレ

講師 神山 俊生 (エリエールスポーツクラブ)
伊予三島運動公園体育館 10:30 ~ 11:30
汗を流してストレス発散し、体を引き締めましょう



水曜日

初心者テニスサークル

講師 井川 方典・横内 尚子 (スポーツ協会)
伊予三島運動公園テニスコート 10:00 ~ 11:30
テニスで汗を流しましょう



初級ヨガ (午前コース)

講師 宮本由美子 (国際ヨガ協会)
伊予三島運動公園体育館 10:30 ~ 12:00
初心者向けの教室です



初級ヨガ (午後コース)

講師 宮本由美子 (国際ヨガ協会)
伊予三島運動公園体育館 13:30 ~ 15:00
初心者向けの教室です

サーキットトレーニング

講師 高橋 宏 (スポーツ協会)
伊予三島運動公園体育館 15:30 ~ 16:30
有酸素運動と筋トレを組み合わせると効率よく脂肪を燃焼しましょう



アーナンド ヨガ

講師 櫻井 裕美 (エリエールスポーツクラブ)
伊予三島運動公園体育館 13:30 ~ 14:30
ゆっくりとした動きで心と身体、呼吸のバランスを整える教室です



初心者卓球サークル

講師 藤田 和弘 (卓球協会公認有段者)
川之江体育館 13:30 ~ 15:00
卓球で楽しく体を動かしましょう



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。

剣道連盟

● 協会の紹介

当連盟は昭和30年に発足し、60年以上活動しています。

現在は、伊予土居剣士会、伊予三島少年剣道教室、川之江スポーツ少年団、上分少年剣道クラブ、金田少年剣道クラブの5団体と中学校、高校の部活動で構成されており、下は幼稚園児から上は80才まで、一緒に剣道を楽しんでいます。

市外、県外の大会に参加したり、団員募集の体験会も実施しています。

● こんなことやっています！

普段は各団体を週2〜3回の稽古を行っています。新型コロナウイルスの影響で中止となっていた合同稽古会も、この7月から再開します。



● 協会の自慢

● 礼節が身につく

稽古（練習）の始めと終わりには必ず礼をします。また相手と竹刀を交える時は必ず礼をします。礼節を通して相手を思いやる気持ちをもてるようになります。

● 我慢・忍耐力がつく

夏の暑い時も重たい剣道具をつけ、冬の寒い時も裸足で稽古します。このように一年間を通して、稽古を積むことで我慢する心が育ちます。

● 正しい姿勢が身につく

剣道の構えは自然体と呼ばれる正しい姿勢を基本としています。剣道は構えからすべてが始まります。構えを作ることでも日常でも正しい姿勢を保つことができるようになります。

● PR

社会現象になった「鬼滅の刃」に登場する剣士たちに憧れて、剣道を習いはじめる子もおり、競技人口の拡大が期待されています。

また、剣道は、高齢になっても安全に取り組める数少ない競技であることから、学生時代にやっつけていて大人になつてから再開される方や、子供と一緒に剣道を始めたい保護者の方もいます。

ぜひ一緒に剣道を学び、心と身体を鍛えましょう！



● お問い合わせ

担当 加地晋一郎

(かじしんいちろう)

☎090-22872-22262

ソフトボール協会

● 協会の紹介

当協会は、市町村合併と同時に川之江・伊予三島・宇摩（土居・新宮）のソフトボール協会が一つとなり四国中央市ソフトボール協会として発足しました。

● こんなことやっています！

県大会や東予大会の市内予選大会を行っています。

登録種別は一般男子・壮年・実年・シニア・レディースなど年代ごとの大会を行っています。東予大会は毎年持ち回りで開催し、東予地区の役員・審判員とも協力し開催しています。

他にも市民スポーツ祭等で初心者でも参加できるスローピッチソフトボールも行っています。



いるチームもあります。ソフトボールは生涯続けられるスポーツです。シニア（60歳以上）のほかにはハイシニア、古希、スーパージニアの年代ごとの県大会があります。

● PR

チームを作って始めたい方や、個人でもチームを紹介しますのでお問い合わせください。

また、審判員を募集します。毎週県大会の審判に行くなど県協会との連携も深く、愛媛国体審判経験者がやさしく指導しますのでお気軽にお問い合わせください。

● お問い合わせ

事務局 神田 充隆

(かんだみちたか)

☎090-8283-1476



● 協会の自慢

東予大会や県大会で好成績を収めて

スポーツと食事

アスリートフードマイスター中級 中山 加奈子さん

「何を食べればよいですか？」

それは性別、年齢、スポーツの強度、目指すレベルにより違います。

アスリートもスポーツを楽しむ人も全くしない人も基本は同じであり、スポーツをする人はより生活を整え、健康な体を作ることがとても大切です。

☆健康な体を作る食事とは
バランスのとれた食事。
「一汁三菜」主菜、主菜、副菜、汁物で構成された日本の伝統的な和食です。

毎日の食事で気を付けたこと

食はアスリートの生命線。特に成長期の子供は日々の食事で健康なカラダの基礎をしっかりと作っておかないと後々、故障の原因になりかねません。長くスポーツを楽しんでいくためにも毎日の食事に気を付けましょう。

そして、もう一点「食べること」ばかりに着目しがちですが、「食べない」ということも実は重要なことなのです。では、何を「食べない」のか。

スポーツをする方は手軽に買えるおむすびやお弁当、スナック菓子やペット飲料、ゼリー飲料などの加工食品を摂ることが多いかと思えます。

加工食品にはカラダに良くない添加物がたくさん使われています。日本は添加物大国です。私達は自然（天然）のものでない添加物にまみれた食品を一日にかなりの量を口にしています。化学的に作られたものは腸内環境も悪くし、健康を害します。

「何を食べればよいですか？」の前にカラダの害となるものはなるべく排除して、免疫力の高いカラダ作りを心掛けてみましょう。

運動前・中・後の食事の摂り方

運動開始2〜3時間前にバランスの良い食事を基本に運動中に必要なエネルギー源となる糖質（ご飯、パン、麺類など）を多めに取りましょう。運動中は長時間になる場合はバナナなど果物、ゼリー飲料を摂ると後半の疲れ方が違います。

運動後は疲労回復、筋肉の修復のために1時間以内にバランスの良い食事を摂るのが理想ですが、無理な場合は鮭やツナ、しらす干しなどたんぱく質が摂れるおむすびやサンドイッチなどを簡単に摂った後、帰宅してからゆっくりと食事を摂ってほしい。

試合の日の食事の摂り方

試合が始まるまでに消化、吸収をほぼ終えるように開始3時間前までに食事を終え、油を使った料理や食物繊維の多い食品は胃腸に負担がかかり易いので控えましょう。

試合後は糖質を多めに、たんぱく質や野菜はいつもの2割増しに摂るといいです。摂るタイミングは運動後と同じです。

年代別には

成長期の子供はバランスのとれた食事+主菜、副菜は多めに。

中高年の方は競技も無理はせず、エネルギー消費に見合った食生活をし、健康第一に考えてバランスよく食事を楽しみたいしょう。

プロフィール



なかやま かなこ さん

- ・四国中央市在住
- ・アスリートフードマイスター中級
- ・野菜ソムリエプロ
- ・食生活アドバイザー

オススメのレシピ 「鶏ハムのラタトゥイユ添え」

鶏ハム

鶏胸肉 1枚 塩こしょう 少々

- 1 鶏胸肉は皮を取り、塩こしょうをしてジップ保存袋に入れる。
- 2 お鍋に浸かるぐらいの水を入れ、とろ火でコトコト1時間。途中、浸かってなければひっくり返す。

point 多めに作って冷凍保存しておく色々な料理に役立てて便利です。

ラタトゥイユ

玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、じゃがいも、パプリカ、さつまいも、茄子、大根、トマトなど
塩こしょう 少々 コンソメ 1個 にんにく 1かけ サラダ油

- 1 野菜は2cmぐらいに切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 お鍋にサラダ油、にんにくを入れ香りを出したら全て入れて30分くらい煮込む。野菜が柔らかくなったらOK。

point トマト、玉ねぎ、かぼちゃ or さつまいもは旨味、甘味が出るので入れましょう。たくさん作ってパスタに添えたり、カレー粉やケチャップで味変しても楽しめます。



厚生労働省が推奨する一日必要な野菜摂取量350gを摂れていません。今回のレシピは「鶏ハム」でたんぱく質、「ラタトゥイユ」でミネラルやビタミンが摂れ、200g以上のお野菜も摂取できます。健康なカラダ作りに、パフォーマンスを上げるためにもオススメです。



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。また、日没時間にも、お気をつけください。

金砂町

翠波高原

展望台を巡って素敵な景色を
眺めてみましょう！

高低差約138m

距離:約3.3km

(往復)

時間:約50分

おにぎり0.9個分



消費カロリー
140kcal



翠波高原展望台

北嶺
展望台

翠波峰広場

翠波峰展望台



翠波峰展望台



翠波峰広場

翠波高原
展望台

翠波高原



新宮町

塩塚峰



やすらぎの広場から

距離:約2km

(山頂まで往復)

時間:約30分

おにぎり0.5個分



消費カロリー
84kcal



塩塚高原
やすらぎの
広場



距離:約1.9km

(山頂まで往復)

時間:約30分

おにぎり0.5個分

消費カロリー
80kcal

高低差
約48m



塩塚峰山頂

高低差
約130m



塩原高原展望台

塩塚高原展望台

