

四国中央スポーツだより

第18号

令和5年11月1日

CONTENTS

P2: 第10回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト
2023結果発表、作品集

P3: クローズアップ
◎川之江南中教員 阿河夢斗(柔道)

P4: 加盟団体の紹介
◎アメリカンフットボール協会
◎レクリエーション協会

P5: スポーツにおけるコミュニケーション
「ペップトーク」(スポーツ指導者講習会)
見た目だけではなく筋トレの効果

P6: スポーツ施設の利用方法

P7: しこちゅ〜ウォーキングMap

P8: 四国中央市スポーツ少年団

■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10回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2023」大賞作品
撮影者: 篠永 ひとみ さん



四国中央市マスコットキャラクター
「しこちゅ〜」
四国中央市発行 毎月10日

第10回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2023結果発表!

■大賞 「とべ!!」※表紙 撮影者：篠永 ひとみさん

この写真は、三島高校バレー部の総体での試合のワンシーンです。レシーブ&セッターからのトスに「とべ!!」決めろ!いけ!...選手も応援団も心ひとつになった瞬間。グッと握った手に気持ちを込める。勝ちにいくぞ!...その一瞬を撮ることが出来て記憶と記録に残せたかなあ!と思います。また第10回というキリの良いタイミングに大賞をいただけて嬉しい限りです。ありがとうございました。

事務局コメント

メンバーそして試合を見守る人全員がボールの行方を追い気持ちも一つになる...そんな瞬間が伝わる臨場感あふれる写真です。チームメイトの表情からも1球に込める思いが伝わってきますね。



■スポーツ協会賞 「自己ベストを目指して!」 撮影者：齊藤 理沙さん



事務局コメント

体をバネのように使い1センチでも遠くへ...という思いが伝わってくる写真です。雨天での大会だったようですが、選手の思いが天気の影響も吹き飛ばしてくれているような気持ちになりますね。



■入選



「攻防」 撮影者：寺尾 太一さん



「キック」 撮影者：伊藤 紗姫さん



■入選

■入選



「若々しく、幸せ笑顔」
撮影者：長野 正敏さん

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。
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。

阿河 夢斗

柔道(川之江南中教員)

体重無差別で争う柔道の全日本選手権。日本で一番強い柔道家を決める大会。その大会では異例の66キロ級という下から2番目に軽い階級で四国代表として出場した阿河選手。柔道家として、また教員としてのお話をうかがいました。



提供：全日本柔道連盟

始めた当初は毎日がしんどくて、いつ辞めてやろうかということばかり考えていました。しかし、大学に入学してからは楽しく柔道をする同期たちに出会い、いつしか柔道を楽しむことができるようになりました。現在も楽しく柔道をするのができており、柔道の楽しさを教えてくれた同期に感謝しています。

Q3 全日本柔道選手権大会、100kgを超える選手が主流の中、対戦するにあたっての怖さや不安などはなかったのでしょうか？

あまりなかったですね。高校時代から重量級と対戦する機会が多く、その経験のおかげで重量級と戦える術を身に付けることができました。この経験を生徒にも伝えていきたいと思っています。

Q4 その他にも大きな試合を経験されてきたと思いますが、一番印象に残っている試合はどのような試合だったのでしょうか？

これまでのどの試合も思い出深いですが、一番印象に残っている試合は大学最後の講道館杯です。初めて公式戦で高校時代からのライバルであり、親友と試合をすることができ、とても幸せな時間でした。彼がいなければ私はここまで成長できなかったと思います。彼には感謝しかありません。

Q5 センスや努力など、様々な要因が結果につながっているように思います。

阿河選手自身が、力を入れて取り組まれていたことなどありましたら教えてください。

私にセンスはありません。しかし、それを自覚し努力をやめなかったことが結果に繋がったのだと思います。嫌だと思ってしまうことが学ばし



た。その大切さを今指導している子どもたちに伝えていきたいです。

Q6 警察官から教員への転身に戸惑いはありませんでしたか？

職務内容や職場の雰囲気ガラリと変化したので、時折どうしたらいいのか困っていますが、優しい先生方ばかりなので、毎日助けてもらってとても感謝しています。そのおかげで少しは学校という文化に慣れできた気がします。

Q7 教員になると、練習時間や場所、相手など以前よりも練習環境が制限されるのではないかと思います。今後出場する大会に

対して不安はありませんか？

正直なところ、練習量が足りていないので不安ですが、練習をしながらできるだけ生徒と練習をしたり、三島高校に練習に行ったりしています。先日大学時代の恩師から長く現役を続けることで自身の指導の幅も広がる。という話をされました。その言葉を受け、自分も日々努力を続けていかなければならないと感じました。その中で得たことを生徒に還元し、ともに成長していきたいと思っています。

Q8 人生においてのターニングポイントは何ですか？

私が中学校三年生のときに三島高校に尾崎先生が赴任され、先生には柔道部顧問として様々な遠征に連れて行っていただきました。そこから強くなりだしたので、そこがターニングポイントだったと思います。本当に感謝しています。

Q9 試合に臨む時、どのようなことを考えていますか？

毎日の練習の中で投げるシチュエーションや試合の展開を意識したり、寝る前にイメージトレーニングしたりして試合に向けて気持ちをくくっていくことをしていました。試合では気持ちが大切だと思っているので、気持ちをどう高めていくかを重視して色々考えていました。

Q10 柔道をしている、これから始めようとしている子供たちに一言お願いします。

どのスポーツにも言えることですが、柔道は自分自身を身体的にも精神的にも大きく成長させてくれるものです。特に他の競技よりも精神面を大きく成長させることができ、自身の弱い部分に打ち勝つ力である「克己心」を育むことができます。柔道を通して、競技者としてまた一人の武道家として立派な人間になることを期待しています。

Q11 ずばり柔道の魅力は何ですか？

相手を投げたりするのは魅力の一つだと思いますが、一番の魅力は組み合うことで相手のことが理解でき

るといふところだと思っています。何を考え、どれだけ努力してきたのか等が組んでいる間に不思議とわかってくるので、そこがとても不思議で考え深く、個人的にはずばらしい魅力だと思っています。

Q12 今後の目標をお聞かせください。

今後は、これまで自身が経験してきたことを子どもたちに指導していくことはもちろんですが、まずは市内の柔道人口を増やしていきたいと思っています。競技者が増えることで活気が出ますし、その中から全国で活躍する選手も出るかもしれません。柔道の素晴らしさをできるだけ多くの子どもに教え、今後何かしらの形で柔道に携わってくれる子どもを育成をし、柔道の普及発展に努めていきたいと思っています。



提供：全日本柔道連盟

経歴

- 三島東中学校→
- 三島高校→埼玉大学→
- 愛媛県警→中学校教員
- インターハイ出場
- 関東学生選手権優勝
- 講道館杯(全日本柔道団体別選手権大会)出場
- 四国柔道個人選手権大会準優勝
- 全日本柔道選手権大会出場
- 国体出場

教員としてまた競技者としての活躍を応援しております。

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、その中の2団体を紹介します。

アメリカンフットボール協会

協会の紹介

クラブチーム『川之江 Jets』の創設に合わせて発足して以来、今年で活動50年目を迎えます。毎週土曜日に練習を行っており、幼児から上は74歳まで和気あいあいと球遊びを楽しんでいます。

また、当協会が事務局となり中四国社会人アメリカンフットボールリーグの運営にも携わっております。

◆こんなことやっています！

週1回の練習のほかに定期的に四国内の各大学に遠征して合同練習を行っています。



秋シーズンには中四国の各社会人チームが集まり、浜公園グラウンドでリーグ戦を実施し、熱戦を繰り広げております。コロナ禍前には山口県岩国米軍基地の方々とも連携して試合に参加いただきました。

◆協会の自慢

野球やサッカー等と違い、メジャーなスポーツではないからこそ、未経験

者でもすぐ活躍することが出来ます。当協会でも過半数のメンバーが学生時代に他の競技に打ち込んでいて、社会人になってから始めています。

◆PR

メジャーリーガーの大谷選手は練習の一環としてアメフトのボールを投げているそうです。



大谷選手より速く投げられなくても、もしかしたら大谷選手より上手くボールを投げられるかもしれませんよ！子供向けには安全面に配慮し、タックルの代わりにフラッグを使ったフラッグフットボールも実施していますので、興味のある方はお気軽にご連絡下さい。新メンバー募集中です！

◆お問合せ

担当 石川 遊
（イシカワ アソブ）
☎090-5572-7921



レクリエーション協会

◆協会の紹介

当協会の発足は平成5年。会員は51名、最高齢は88歳、平均年齢は60歳を超えています。皆元気がつらつと活動中です。イスに座つてもできる体操など、『誰でも気軽に』をモットーに活動しております。

◆こんなことやっています！

公民館でのレク体操、老人施設などへ訪問してのレクリエーションやレク体操教室を実施しています。また、サロンの手先を使って小物を作ったりしています。みんなで協力して楽しめるゲームやレクリエーションの道具なども無料で貸出しもしております。



リズムが合わなくてもOK、動きが間違つても大丈夫。細かいことは言いません。集中する時もあり、時には笑いもあり、楽しく体を動かすことが第



一です。リズムや音楽に合わせて行うレク体操では、全身運動をすることにより身体機能の維持、向上を目指すことができ、手遊びやクラフト作りなどは、指先を使うことにより脳を活性化し認知症を予防する効果もあります。また、人と触れ合うこともレクリエーションの大事な目的の一つです。

◆PR

健康維持やストレス解消のためのレクリエーションです。楽しく体を動かしたい方、グループでの集まりでレクリエーションを取り入れたいなど、講師が伺いすることもお気軽にご連絡ください。



◆お問合せ

事務局 田上 絹代
☎090-1326-5703

スポーツにおけるコミュニケーション「ペップトーク」

スポーツ指導者講習会

6月30日、伊予三島運動公園体育館メインアリーナにて スポーツ指導者講習会を開催しました。今回は、一般社団法人日本ペップトーク普及協会の岩崎良純代表理事をお招きし、『ペップトーク やる気を引き出す魔法の言葉』と題した講演を行っていただきました。

ペップトークとは、もともとアメリカで誕生したもので、スポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行うスピーチのことです。ペップは『活気・元気・活力（※1）』を意味しています。選手たちのやる気を引き出すために、否定的な言葉でなく、肯定的で前向きな言葉を使って激励しようというのがペップトークの考え方です。

WBC（※2）で大谷翔平選手が伝えた言葉「僕から一個だけ。憧れるのをやめましょう。」有名になったこのスピーチもペップトークです。チームメイトや応援している私達でさえもやる気にさせてくれました。今回の講演ではこの大谷選手のペップトークを例として解説が行われました。

岩崎さんによると、ペップトークとは「短くて、分かりやすく、肯定的な言葉を使い、人の魂を揺さぶり、その気にさせるトーク」とのこと。「負けるな！ミスするな！」という言葉でマイナスな事をイメージさせるのではなく、「ベストを尽くそう！自分を信じよう！」と前向きな言葉をかけることが、言葉をかけられる側のやる気に繋がります。

また、自分自身を奮い立たせるセルフペップトークについても解説いただきました。自分のお気に入りの言葉や名言をメモにして持ち歩いたり、自分を勇気づけたい場面で心の中で繰り返したりすることで自分自身の意識を変えられるようになります。

スポーツの場だけでなく、教育の場、職場、家庭など様々な場面で心がけたいのがペップトークの考えだと思います。わかりやすい言葉でやる気を引き出す。普段の生活のなかで、自分が使っている言葉はペップトークになっているか、どのような場面でどのようなペップトークが使えるか、自分の言葉について考え直す時間を持つてみてはいかがでしょうか。

※1 プログレッシブ英和中辞典 第4版 ※2 ワールドベースボールクラシック



言葉の変換例

Don't	▶	Do
遅刻しないで	▶	時間を守ろう
サボるな	▶	しっかりやろう
ボケっとするな	▶	全集中だ

見た目だけではない筋トレの効果



初めまして、健康運動指導士の井川です。

筋トレの意外な効果をここでは二つ紹介いたします。

みなさん、筋肉がつくことによって力がついたり、姿勢が良くなったり、体形の変化があるのはご存じかと思います。

今回は、見た目だけではなく身体の中の変化について簡単に解説いたします。

まず一つ目は、中強度の筋トレをすると、血糖値の改善に効果があることです。筋トレをすることによって筋肉への血流量が増加し、エネルギー源となる糖が血液中から筋肉の細胞内へ多く取り込まれるため、血糖値が低下します。通常、血糖値が下がるためにはインスリンというホルモンが必要です。ところが、筋トレをして筋肉を使うと、インスリンに頼らなくても血糖値が下がるのです。

二つ目は、ふくらはぎを鍛えることにより、筋肉のポンプ作用が働きます。心臓が全身に血液を届けるように、ふくらはぎが収縮、弛緩することにより下半身の血流を押し上げ、上半身に循環され、血流が改善されていきます。そのため、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれております。

ほかにもたくさんのメリットがある筋トレ、筋肉は何歳になってもつくのでしっかり身体を鍛えて、人生100年時代に備えていきましょう。

また、健康や運動、トレーニング方法に関することについて気になることがありましたら、なんなりとスポーツ協会の井川までご相談ください。

※糖尿病疾患をお持ちの方や、心血管系に障害がある方は筋トレや運動を始める前に主治医の先生に相談しましょう。

(公財)四国中央市スポーツ協会職員 健康運動指導士 井川 方典

みんなたくさん
使ってね！

スポーツ協会が管理する

市内のスポーツ施設の利用方法



体育館やグラウンドを利用したいんだけど、どうすればいい？

そんなあなたの疑問に、お答えします！！
市内には下記のようにたくさんのスポーツ施設があります。



＜市内のスポーツ施設一覧＞

★マークのついている施設が予約受付を行っている施設です。同じ枠内に記載の施設を利用したい場合は、★マークの施設の窓口へ行って予約受付を行います。

★川之江体育館

☎0896-28-6255

- ・浜公園多目的広場
- ・浜公園野球場
- ・サブグラウンド
- ・川之江運動場
- ・川之江埋立グラウンド
- ・向山公園グラウンド
- ・川之江東部グラウンド



★伊予三島運動公園体育館

☎0896-28-6071

- ・運動公園多目的グラウンド
- ・運動公園野球場・室内練習場
- ・運動公園テニスコート
- ・運動公園相撲場
- ・スカイフィールド富郷
- ・やまじ風公園多目的グラウンド

★かわのえテニスセンター

☎0896-56-4404

夏季限定

★伊予三島運動公園プール

☎0896-24-4626



★浜公園パークゴルフ広場

☎0896-57-2512

手順

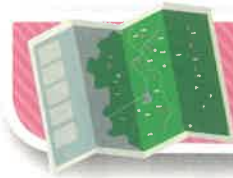
1. どの施設で、何をするか決めよう
2. 予約状況を確認しよう（電話での問合せ、ネット検索の方法があるよ）
3. 予約受付施設へ行って予約しよう（電話での予約はできません）
4. 予約した時間に施設へ行って利用開始♪

ネット検索は「四国中央市施設予約システム」で検索！



体育館などでは、どのような種目が利用可能か、電話で確認しよう。施設や種目によっては、予約をせず、受付したその時間から利用開始するものもあるよ。
気軽に問合せしてみてね。





しこちゅーウォーキングMAP



※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。

川之江城周辺

新長谷寺

二の丸から天守閣を
目指すもよし、
展望所で一息いれてから
向かうもよし。



距離：約1.5km
所要時間：約25分
消費カロリー
65kcal
クッキー約1.2枚分



高低差約45m



ご自身の体力にあわせて歩きましょう。

距離：約0.7km
所要時間：約15分
消費カロリー
33kcal
クッキー約0.6枚分



こちらは
ゆるやかな
坂道



高低差約45m

伊予三島運動公園

ウォーキング・ランニングコース

多目的グラウンドと野球場周りにコースが
あります。多目的グラウンド周りが約770m、
野球場周りが約630m、多目・野球場
両方をぐるりと周ると
約1020mになります。
お散歩する方、がっつり
ランニングする方など、多くの
方にご利用いただいております。
利用手続きは不要です。



速く走るのは
危険だからや
めてね

川之江体育館

ウォーキング・ジョギングコース

川之江体育館の2階通路がジョギングコースとな
っております。1周約200mです。雨や日差しが
きつい日にご利用になる方、トレーニングルーム
での筋トレに加えて走って帰られる方が多くいま
す。西側のガラス張りからは川之江城が一望でき
ます。ご利用は無料ですが、窓口にて利用手続き
が必要になります。



スポーツ少年団 団員募集中!!



初心者・体験
大歓迎!!

四国中央市スポーツ少年団

スポーツ少年団は、団員が活動を通じて喜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39団、約600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？

【種目一覧】

軟式野球／バレーボール／ミニバスケットボール
剣道／サッカー／ソフトボール／柔道



少年団一覧



**「スポーツ少年団」は
日本最大の青少年スポーツ団体です！
仲間と一緒に楽しく活動しています!!**

※練習日時や活動内容は団ごとに異なります。
詳しくは事務局・各団までお問い合わせください。



お問い合わせはこちらまで!!

事務局：(公財)四国中央市スポーツ協会 運動公園体育館内
電話番号：(0896)28-6071
E-Mail：s-taikyo.2@shikochu-taikyo.jp



公益財団法人
日本スポーツ協会