

体協だより

Enjoy Sports



(財)山形市体育協会 広報誌 No.16 ●2008.10月号

2008 北京パラリンピック

栗野 幸智恵 選手(東北芸術工科大学・山形北高校出) 出場種目:女子シッティングバレーボール競技




大会結果

今年のパラリンピックから正式種目になったシッティングバレーボール競技。
日本代表として出場した栗野選手は、攻守に健闘したが、日本は入賞を逃し8位に終わった。
栗野選手の今後の活躍に期待したい。

第63回

国民体育大会・全国障害者スポーツ大会 山形市選手団

第63回国民体育大会 出場選手団 114名

陸上	土屋 恵・吉田 進・今井 潤・五十嵐 徹・安孫子充裕・長谷川拓也・小川 雅義	
ボクシング	堀江 真由・熊坂 香織・齋藤 萌美・高橋 優香・西田 紀子	
バレーボール6人制	斉藤 利行・三浦 希仁・佐藤 祐平・山本 佑哉・佐藤 一馬・山本 拓也	
バレーボール	加藤 篤・金山 大・黒沼 直洋・高橋 和人・橋本 喬太・手塚 大	
水泳	安部 功・武田 宏典・稲村 良平・木村 隼也・柴浦 拓也・結城 秀太・中村 和貴	
新体操女子	田中 花奈・高嶋 萌香・坂井 未来・鈴木 真奈・安達 成美・田中 那奈	
バスケ	佐々木賢二・山本 和幸・中野 まゆ・渡辺 耶唯	
バスケ	石田 美恵・後藤由美子・土肥由利子・大澤ゆかり・細谷 有生・渡邊 真純・市川 咲	
バスケ	森谷 瑞穂・後藤ひとみ	
バスケ	伊藤 和哉・小野 学・中村 裕紀・田苗 伸哉・山川 華奈・佐藤 綾美・武田 灯	
バスケ	小野 夏希・原田 英里・横山 史佳	
バスケ	工藤 正広・佐藤 紗耶・鹿野 茉美・長崎智恵美・鹿納 由佳・今野 健	
バスケ	佐藤 景三・田島 友幸・遠藤 浩史・斉藤 信行・酒井 貴広・松田 昭・海藤 貴之	
バスケ	石川 哲也・酒井 正男	
バスケ	小林 理恵・櫻井智佳子・佐藤 滋美・會田 智美・阿部 華織・高島 彩花・大沼 愛奈	
バスケ	土田 剛	
バスケ	矢作恵一郎・石田 充・渡邊 春美	
バスケ	高橋 昭一・関 智哉・工藤俊之介・丹野 里香	
バスケ	高橋 和之・遠藤 佳祐	
バスケ	山田 勉・善養寺顕彦	
バスケ	増子 拓弥・佐々木京花	
バスケ	須藤 学・角崎 朋博・岡田 尚幸	
バスケ	酒井 正人・奈良崎隆一・吉野 真理・新宮 由貴	
バスケ	軟式野球	笹原 亮
バスケ	自転車	赤塚 悠人
バスケ	弓道	安達 寛明
バスケ	バドミントン	佐藤 新也・高橋 麻耶
バスケ	ボウリング	白井 雅彦
バスケ	ゴルフ	後藤 彩花
バスケ	セーリング	寒江江聡志
バスケ	空手道	飛鳥 康弘・伊藤 翔・横田 和浩

全国障害者スポーツ大会 参加選手

陸上	武田 圭市
水泳	高橋 公夫・日向 大吾・石原 健
	石山 美星
アーチェリー	塩野 忠彦
フライングディスク	古澤 祥子

山形市民の代表として
頑張ってきてください。
心より応援してます。



お知らせ

スポーツセンター屋内プールからののお知らせ

- 屋内プールの午前中は大変空いていますので是非ご利用下さい。

開放時間 平日(火～金) 10:30～20:30

休日 (土・日・祝) 10:00～18:00

休場日 毎週月曜日(但し、祝日の場合は翌日)



- 屋内プールは大会等の為、下記の期日は一般開放を行いませんのでご注意下さい。

- ・10月3日(金) 第61回山形市中学校新人体育大会(準備) 14:30～20:30のみ一般開放行いません。
- ・10月4日(土)～5日(日) 第61回山形市中学校新人体育大会(終日)



スポーツを楽しもう!!



ウォーキングとは

ウォーキングとは

歩くことを主体とした健康法です。手軽に行えることから、年齢を問わず出来ます。なんといってもウォーキングの特徴は、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。脂肪燃焼から・美容への効果や、さらには骨の強化・内臓の機能向上・記憶アップなどさまざまな効果が期待できます。日常のストレスから来る不調も改善されます。そして、ウォーキングの良い点は、とても気持ちが良いことにつきます。頭がすっきりして、健康的な毎日の生活を過ごせます。

正しいフォーム(歩き方)

ウォーキングをするにも正しいフォームというものがあります。蟹股歩きや、足を引きずるような悪い歩き方をしていると、疲れやすくなったり怪我の原因にもなります。また、体がゆがんで来ることもありますので、なるべく姿勢は正しく行ってください。とは言ってもあまり堅苦しくは考えないで、基本はリラックスして楽しくです!

★ 頭について

頭はまっすぐに安定させて、あまり力は入れない。視線は少し遠くへおき、10～15メートル位前を見るようにしてください。

★ 肩・腕・背について

背筋を伸ばし頭から足の先までを1本の軸になるようにします。肩の力を抜きリラックスし、腕は90度に曲げ、リズム良く振る。

★ 腰について

腰は、ぶれないよう、流れるように一定の高さに安定させます。疲れてくると腰が落ちてきますが、なるべく維持するように気をつけてください。

★ 足・ひざについて

足はかかとから着地し、後方につま先でけりだすように歩きます。ひざはなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。モデルの人の歩き方を見るとひざの裏が伸びているのが良く分かります。

★ 歩幅について

歩幅はなるべく広く取ります。目安としては、「身長」-100 = 「適正歩幅」といわれています。この数値にあまりとらわれずに、普通の歩幅よりちょっと広めを心がけると良いと思います。

最初慣れるまで時間がかかるとはありますが、正しい姿勢で歩くと段々疲れにくくなってきますので、リラックスを忘れずに歩いてみてください。

さあ、今日からあなたもウォーキングで、健康な身体づくりを行いましょ!!

山形市民スポーツフェスタ

全て参加無料

2008.10.18(土) 10:00~ 会場：山形市総合スポーツセンター

ぜひ、ご来場下さい!!



武蔵丸親方



カスと一緒に!相撲健康体操

■ 13:00 ~ 15:00 自由参加
 ■ 第一体育館
 武蔵丸親方(元横綱)と一緒に健康づくりに役立つ相撲健康体操を学びましょう。

楽天イーグルス野球塾

■ 13:00 ~ 16:00 要事前申込
 ■ 多用途広場1/2面(雨天時は第二体育館)
 ■ 定員80人(小学3~6年生)
 東北楽天ゴールデンイーグルスジュニアコーチによる指導が受けられます。

モンテディオ山形サッカー教室

■ 13:00 ~ 15:00 要事前申込
 ■ 多用途広場1/2面
 小南次行(雨天時は福祉体育館)
 ■ 定員50人(小学3~6年生)
 モンテディオ山形ジュニアコーチによる指導が受けられます。

地区親善グラウンド・ゴルフ大会

■ 8:45 ~ 12:00(開会式・競技) 地区ごと申込
 ■ 13:10(閉会式)
 ■ 多用途広場(雨天時は中止)
 地区対抗による親善グラウンド・ゴルフ大会。
 ※個人の参加はありません。

スポーツゲームズin山形 チャレンジスポーツラリー

■ 8:45 ~ 12:00 要事前申込
 ■ 第一体育館・テニスコート
 ■ 定員120人(小学3~6年生)
 MIP中央講師の指導によりバスケボール、陸上、ソフトテニスの3種目が体験できます。

スポーツゲームズin山形 親子コーディネーション講座

■ 9:50 ~ 12:00 要事前申込
 ① 9:50 ~ 10:50 5~6歳児と保護者
 ② 11:00 ~ 12:00 小学1~2年生と保護者
 ■ 武道場 ■ 定員各30人
 MIP中央講師の指導により親子で楽しく体を動かします。

スポーツゲームズin山形 笑って健康、こさげん屋体操教室

■ 10:00 ~ 12:00 自由参加
 ■ 大会議室
 ■ 定員100人
 MIP中央講師の指導により笑って健康になる体操を学びましょう。

ニュースポーツ体験講座

■ 10:00 ~ 15:00 自由参加
 ■ 第二体育館・弓道場 芝生広場
 ユニカール、ファミリー(バドミントン) エンジョイ吹き矢が体験できます。

スポーツ教室体験 フラダンス

■ 10:00 ~ 12:00 要事前申込
 ■ 軽運動場
 ■ 定員30人(高校生以上)
 人気のスポーツ教室が体験できます。

スポーツ教室体験 アクアビクス

■ 10:00 ~ 12:00 要事前申込
 ■ 屋内プール
 ■ 定員30人(高校生以上)
 人気のスポーツ教室が体験できます。

スポーツ教室体験 ウォーキング

■ 13:00 ~ 15:00 要事前申込
 ■ 周回コース(雨天時は第一体育館)
 ■ 定員30人(高校生以上)
 人気のスポーツ教室が体験できます。

スポーツ施設無料開放

■ 10:00 ~ 15:00
 ■ トレーニングルーム(中学生以上)
 ※上履きを持参してください。
 ■ 13:00 ~ 15:00
 ■ 屋内プール(小学2年生以下の利用は保護者同伴)
 ※水着・水泳帽を持参してください。
 ※オムツのつれていぬい乳幼児は利用不可。

健康づくり運動の紹介・体験

■ 10:00 ~ 15:00
 ■ 3階ロビー
 健康づくりに役立つオリジナル体操が体験できます。

食育体験

■ 10:00 ~ 15:00
 ■ エントランスホール
 「あなたの食事は大丈夫?」のテーマで食育の体験・学習ができます。

地物野菜の即売

■ 10:00 ~ 15:00
 ■ 中央広場
 地物の野菜などを即売します。

お楽しみ

休憩コーナー
 10:00 ~ 15:00 ■ 中央広場・芝生広場
 出店もです。一息ついたら次のプログラムへ...
 昭和の遊び
 10:00 ~ 15:00 ■ 芝生広場北側
 けん玉、お手玉...昭和の懐かしい遊びが体験できます。
 スタンプラリー
 10:00 ~ 15:00 ■ 会場全部

スタンプラリー
会場をまわって
スタンプをゲットしよう

【お申込み】

往復はがき又はEメールによりお申込ください。(電話・FAXによる受付は行いません)

往復はがきの場合は、種目・参加プログラム名・住所・名前・年齢(小・中・高校生は学年)・性別・電話番号・保護者氏名(小・中・高校生及び親子コーディネーション希望の方)を記入し、下記のあてまで郵送してください。

Eメールの場合は、下記の要領により申し込んでください。また、当日参加の種目については、会場で申し込んでください。

【申込先】

- 往復ハガキの場合 〒990-8540 山形市旅籠町2-3-25 山形市教育委員会スポーツ保健課内
 山形市民スポーツフェスタ実行委員会 宛
 TEL 023-641-1212(内線 633・634・636)
- Eメールの場合 (財)山形市体育協会のホームページ中の「山形市民スポーツフェスタ」から、お申込み下さい。
 (財)山形市体育協会ホームページ <http://www.yamagatasi-taikyou.jp>

【注意事項】

- ※申込みは、ハガキ1通につき1名1プログラムとします。Eメールについても同様です。
- ※応募者多数により定員を超えた場合は抽選とし、山形市在住者を優先させていただきます。また、抽選の結果及び連絡事項については、返信ハガキ又はEメールでご連絡いたします。
- ※地区親善グラウンド・ゴルフ大会は、各地区ごとの申込みとなります。個人の参加はありませんのでご注意ください。
- ※個人情報は、当実行委員会でのみ使用し、第三者に提供することはありません。

【お問合せ】

〒990-8540 山形市旅籠町2-3-25 山形市教育委員会スポーツ保健課内
 山形市民スポーツフェスタ実行委員会 TEL 023-641-1212 (内線 633・634・636)

10月の大会予定



◆スポーツセンター

日	大会等名など	場所
4(土)~5(日)	第61回山形市中学校新人体育大会(バスケットボール競技)	第1体育館
〃	第61回山形市中学校新人体育大会(新体操競技)	第2体育館
〃	第61回山形市中学校新人体育大会(柔道競技)	武道場
〃	第61回山形市中学校新人体育大会(水泳競技)	屋内プール
4(土)~6(月)	第61回山形市中学校新人体育大会(サッカー競技)	多用途広場
〃	第61回山形市中学校新人体育大会(ソフトテニス競技)	テニスコート
10(金)~12(日)	山形県高等学校新人体育大会(弓道競技)	弓道場
11(土)	春季山形市民テニス大会	テニスコート
11(土)~12(日)	JFAプレミアカップジュニアユース大会山形地区大会	多用途広場
12(日)	第23回新人交流大会山形地区大会1次大会(バレーボール競技)	第1・2体育館
〃	第14回山形県空手道選手権大会	武道場
〃	東北小学生学年別選手権大会	テニスコート
13(月)	山形県ソフトテニスの日 中学生大会	テニスコート
〃	第26回グランドチャンピオン大会	多用途広場
15(水)	第12回山形県グランドゴルフ交流大会	多用途広場
18(土)	山形市民スポーツフェスタ	全館
19(日)	東部総局公認及び全山形競技ダンス選手権大会	第1体育館
〃	第21回全国バレーボール大会東北Bブロック予選会	第2体育館
〃	秋季山形市民テニス大会	テニスコート
〃	第9回山形地区弓道選手権大会	弓道場
21(火)	第14回支部長杯	テニスコート
25(土)	幼児体操鼓笛フェスティバル	第1体育館
25(土)~26(日)	県オープンテニス山形大会	テニスコート
26(日)	山形地区ミニバスケットボール連盟吉村杯大会	第1体育館
〃	平成20年度秋季審査会	弓道場等
〃	第33回山形市PTA連合会ソフトボール大会	多用途広場

◆市体育館(南部・江南・福祉)

日	大会等名など	場所
4(土)~5(日)	第61回山形市中学校新人体育大会(バレーボール競技)	江南体育館
9(木)~12(日)	南部公民館	南部体育館
18(土)	山形県なぎなた大会	江南体育館
26(日)	第62回村山地区愛好者クラブ対抗リーグ戦	江南体育館

管理施設

山形市総合スポーツセンター
 福祉体育館
 南部体育館
 江南体育館
 沼の辺体育館

〒990-0075 山形市落合町1番地
 〒990-0021 山形市小白川町2-3-33
 〒990-0035 山形市小荷駄町7-110
 〒990-0863 山形市江南1-1-27
 〒990-0007 山形市沼の辺町4-33

TEL. 023-625-2288
 TEL. 023-635-1771
 TEL. 023-641-6705
 TEL. 023-684-4296
 TEL. 023-625-2288

FAX. 023-625-2285
 FAX. 023-635-1771