

Let's Sports しんじょう 元気

第12号 2016.10.12

〔発行〕 一般財団法人新庄市体育協会

情報・意見・感想をお寄せください

〒996-0002

新庄市金沢3072-2 新庄市体育館内

(TEL) 0233-22-0681 (FAX) 0233-22-0691

(E-mail) shintaikyo@estate.ocn.ne.jp

2016 希望郷 いわて国体

第71回国民体育大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。



国体マスコット・わんこきょうだい

新庄から16選手が出場

10月1日から11日間開催された第71回国体【2016希望郷いわて国体】に、新庄市内在住・在校・在勤・出身の16人が山形県代表選手として、7人が監督・コーチとして出場しました。

大会結果は市民プラザなどに掲示しますのでご覧ください。



《ソフトボール》	成年女子	日下 真希	山梨学院大学2年(新庄中卒)
	成年女子	吉田 舞	東京富士大学1年(新庄中卒)
《バドミントン》	成年男子	齋藤 大慎	日本体育大学1年(新庄中卒)
《空手道》	成年男子	叶内 史也	東北福祉大学1年(日新中卒)
	少年男子	笹原 渉平	酒田南高3年(萩野中卒)
	少年女子	齋藤 沙希	天童高2年(明倫中卒)
《相撲》	少年男子	笹原 大輝	新庄神室産業高2年(金山中卒)
《柔道》	成年男子	佐藤 悠人	TOSHIBA
	少年女子	福嶋 佳愛	山形中央高3年(萩野中卒)
《バスケットボール》	成年男子	小山内純平	山形銀行(新庄中卒)
	少年男子	矢口 翔	羽黒高2年(日新中卒)
《自転車》	成年男子	佐々木 徹	山形航空電子(株)
	成年男子	菅藤 貴昭	山形航空電子(株)
	少年男子	山科 英幸	新庄神室産業高2年(鮭川中卒)
	少年男子	武田 陽	新庄神室産業高2年(明倫中卒)
《ボクシング》	少年男子	内構 拳斗	新庄神室産業高2年(最上中卒)



※競技・氏名の順は山形県体育協会発行「国体選手団名簿」によっています。

全国中学校体育大会

8月に北信越で行われた全国大会に、市内3中学校の4選手が出場、大健闘しました。

- ◆陸上 ^{ばん} 阪 ^{のぞみ} 希望 (日新中3年)
- ◆卓球 伊藤みちる (萩野学園7年)
- ◆ソフトテニス 女子ペア ^{しゅり} 三浦 ^{ももか} 朱璃・伊藤 桃花 (明倫中3年)

阪選手は、100m障害で、東北大会では大会新で優勝。全国大会でも準決勝で14秒05の自己ベストで決勝に進出し、見事7位入賞を果たしました。



阪 希望 100m障害7位入賞 写真中央が阪さん

阪選手～今後に向けての決意～

昨年のジュニアオリンピックで全国2位になってから、ことしの全国中学校大会で13秒台で優勝することを目標として練習してきたので、7位に終わりすごく悔しいです。

これから迎えるジュニアオリンピックでは、13秒台を達成して優勝し、来年のインターハイ出場につながるよう頑張ります。

(ジュニアオリンピックは10月28日から横浜市で開催されます。)

男子チーム4位入賞



第19回山形県ジュニア駅伝競走大会

8月7日、標高1000m蔵王坊平アスリートヴィレッジで行われた「山形県ジュニア駅伝大会」で、男子が全34チーム中4位に入賞、新庄市チームとして歴代最高の成績を収めました。

女子チームも、第2区で本合海小の清水さんが区間賞を獲得し9位に入る健闘を見せ、将来の駅伝新庄・最上チームの選手が着々と育っています。来年度は陸上競技場が全天候型トラックとなります。陸上競技がますます盛んになることを期待しましょう。



男子 総合4位

- 第1区 【3.0km】 ◆清水 拓斗 (八向中2年)
- 第2区 【1.9km】 ◆佐々木響己 (新庄小6年)
- 第3区 【2.8km】 ◆叶内 公平 (八向中2年)
- 第4区 【1.9km】 ◆奥山 拳生 (萩野学園6年)
- 第5区 【2.8km】 ◆大内 空輝 (明倫中3年)

女子 総合9位

- ◆伊藤 未結 (萩野学園9年)
- ◆清水 妃菜 (本合海小6年)
- ◆難波 樹璃 (日新中2年)
- ◆佐藤 青空 (沼田小6年)
- ◆高橋 紗耶 (新庄中3年)



1
CHECK

【ピラープレ
パレーション】

【ランニングパフォーマンス向上セミナー】 体幹トレーニングの上をいく プレパレーショントレーニング

7月25日、ウェルネススポーツ代表の齋藤邦秀氏を講師に招き、ランニング前にやるべきプレパレーションをジュニア駅伝出場選手、小中高陸上競技者、陸上競技指導者が競技パフォーマンスアップのための練習前の準備について学びました。



姿勢や筋肉のバランスを整える。ストレッチを中心に、足、首、股関節、胸椎、肩甲骨周りは重点的に行う。

《講師から》プレパレーションをやらずに練習だけをするのは、自らケガをしにいく、自ら競技パフォーマンス向上を放棄するようなもの！毎日少しずつでもいいから、しっかりと練習に取り入れることが大切！

セミナー動画はこちらから
ご覧ください



Facebook

大活躍の2選手にインタビュー

【男子第2区で区間3位】

佐々木響己くん

Q 総合4位に入賞した感想は？

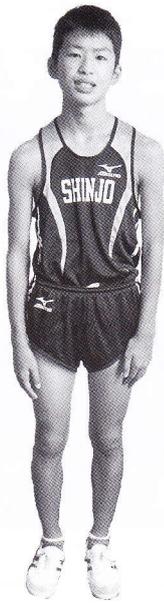
走っているときに少しペースダウンして、区間3位だった事がすごく悔しかったです。その悔しさを次にぶつけて走りたいです。

Q どのような練習をしていますか？

疲れにくいフォームで走り、1kmを3分のペースで走ることを心がけています。ダメなところを練習で直し、よかったところはさらに良くするため、どうするかを考えて練習しています。

Q 将来の目標は？

人に教えてあげる人になりたい。自分の力をさらに高めるとともに、自分が教えた人が、走ることが楽しいと思えるようになればいいと思います。



【女子第2区で区間賞】

清水 妃菜さん

Q 区間賞受賞しての感想は？

区間賞を受賞しとてもうれしかったです。走ることが楽しいので、より早く走れるようになりたいと思いました。

Q どんな練習をしていますか？

普段は、八向スポーツ少年団でバスケットを習ってます。夏も冬も長距離を走りこんで足を鍛えています。

Q 次回大会へ向けて

自分のスピードやリズムを大切にしながら、楽しく、いい走りができるようにしたいです。次回大会も区間賞をめざし、練習の成果が出るようにしていきたい。



イベントアルバム

7/10 【スポGOMI in 新庄】



制限時間内にゴミを拾いながら、拾ったゴミの質と量でポイントを競う大会。

16チーム・68名が参加し約40キロのゴミを回収。

7/31 【かむてん・モンテディオ山形 サッカーフェスティバル2016】



モンテディオ山形、新庄地区サッカー協会から講師を招きサッカーの基礎を学びました。市内外の年中児から小学3年までの37名が参加。

2
CHECK



【ムーブメントプレパレーション】

心拍を上げて体を運動できる状態に持っていき、反動を使ったストレッチで連鎖的に体を動かす。脳、神経、筋肉のリンクを高めることで運動時の全体的なパフォーマンスを上げる効果がある。

3
CHECK



【ムーブメントスキル】

総合的なランニング動作を効率よく行うためのスキルを身に着けるエクササイズ。全身を使いスキップや腕降り等、ランニングドリルなども取り入れる。



2016 秋 スポレク祭

気持ちの良い秋晴れの中、8月28日から新庄市スポーツレクリエーション祭が開催され、8種目に369名の市民がさわやかな汗を流し、スポーツの秋を満喫しました。



パークゴルフ



バウンドテニス



ターゲットボードゴルフ



健康体操



ラージボール卓球



ペタンク



グラウンドゴルフ



民 踊

参加者募集 ~参加無料~ からだ、動かしてみませんか？

市民エアバレー大会

跳ねて・打って・って

- とき 11月20日(日) 8:00~
- ところ 新庄市体育館
- 申込み 10月31日(月)まで
- 問合先 新庄市体育協会 ☎22-0681

エアバレーとは？

スイカ柄のビニールボールを使った、6人制のバレーです。どなたでも、簡単に楽しめる競技です。



【かむてんサッカーフェス2016】

「サッカーが好き・上手になりたい・始めてみたい」という子供たちを対象に、秋のサッカー祭を開催します。

- とき 10月23日(日) 8:30~
- ところ かむてん公園「すぽーていあ」
- 申込み 10月16日(日)まで
- 問合先 すぽーていあ ☎23-1000



新庄市体育協会

新庄市体育協会

検索

<https://www.facebook.com/shintaikyo>

ホームページ→



Facebook →



QRコードからアクセスできます。