

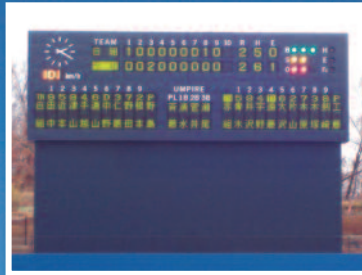
スポーツさく

No.25
CONTENTS

佐久市体育協会機関誌 No.25

●発行/特定非営利活動法人 佐久市体育協会
●所在地/長野県佐久市中込2939 佐久市総合体育館内/〒385-0051
TEL/0267-88-6123 FAX/0267-88-6133
E-mail : sakushitaikyou@sakunet.ne.jp
●発行日/平成31年3月5日 ●印刷所/㈱ダンバラ印刷

佐久総合運動公園野球場完成 … 1
加盟団体の主管大会開催 … 2～3
加盟団体の活動成績 … 4～5
加盟団体主催大会 … 6
総合型地域スポーツクラブの紹介 … 7
スポーツ少年団指導者講習会 … 8
編集後記 … 8



佐久総合運動公園野球場完成



「スポーツさく」は
スポーツ振興くじの助成を
受けて発行しています

佐久総合運動公園に建設を進めていた野球場が3月に完成し、4月にオープンします。球場の収容人数は8,370人で、駐車場は513台分、グラウンドは本塁・センター間が122m、本塁・両翼間99.1m。外野と内野ファウルゾーンは人工芝を張り内野は砂と黒土を敷き、総事業費は約24億円。3月21日、24日に完成記念イベントが行われ、落成記念として、4月6日にプロ野球、イースタン・リーグ公式戦、読売ジャイアンツ対東北楽天ゴールデンイーグルスの試合を開催します。

加盟団体主管大会開催

第14回市民元旦マラソン大会

2019年1月1日、佐久総合運動公園陸上競技場にて毎年恒例の「第14回市民元旦マラソン大会」が開催されました。天候にも恵まれ、210名の参加者が雲ひとつない新年の青空の下を走り抜けました。陸上競技場を発着とするコースで、今年は一般女子3kmの部門を5kmに変更しての開催となりました。結果は以下の通りです。



1.5km

小学校4年生男子の部	小学校4年生女子の部	小学校3年生男子の部	小学校3年生女子の部
1位 栗原 賢 5:39	1位 野村 茉里 6:09	1位 齊藤 響 5:44	1位 飯嶋 結南 6:25
2位 井出 獅楽 5:56	2位 御子柴直美 6:12	2位 小島 颯斗 5:54	2位 田中 杏 7:08
3位 依田 朋樹 5:59	3位 林 もみじ 6:35	3位 赤尾 遙斗 6:15	3位 武田 倅奈 7:19
4位 赤尾 悠斗 6:22	4位 佐藤花乃音 6:42	4位 小池 秀吾 6:23	4位 岡部 莉心 8:05
5位 伊坂 蓮 6:26	5位 北原 凜佳 6:54	5位 橋詰 きよ 6:31	5位 秋本 歩希 8:52
6位 橋詰 蓮平 6:45	6位 大工原颯椰 6:57	6位 清水 稜介 6:52	6位 -----
小学校6年生男子の部	小学校6年生女子の部	小学校5年生男子の部	小学校5年生女子の部
1位 藤森 大和 4:57	1位 飯嶋 咲南 6:00	1位 佐藤 眞翔 5:21	1位 御子柴清美 5:37
2位 伊坂 煌 5:24	2位 東海林優心花 6:06	2位 遠藤 暁 5:21	2位 臼田 蒼衣 5:48
3位 金子 倅大 5:38	3位 鈴木 彩乃 6:14	3位 諸山 琉生 5:46	3位 荻原 藍 6:15
4位 佐藤凜太郎 5:46	4位 田中 千智 6:18	4位 青木 晴斗 5:51	4位 土屋 夢萌 6:16
5位 青木 陸登 5:46	5位 井出 優奈 6:49	5位 富松 皇成 6:06	5位 野村 百花 6:17
6位 齋藤 光佑 5:49	6位 井出 千陽 7:05	6位 甘利 悠馬 6:10	6位 佐々木知影 6:23

10km

一般男子の部
1位 依田航太郎 33:37
2位 小林 勝太 33:51
3位 清水 拓大 36:05
高校生男子の部
1位 佐々木龍也 39:40
2位 斎藤 光希 55:55
3位 -----

5km

一般女子の部
1位 山口 典子 21:40
2位 井出久美子 25:10
3位 春原 美香 25:37
中学生男子の部
1位 加藤 大雅 18:07
2位 佐藤 颯惺 19:18
3位 三本木義将 19:32

3km

35歳以上男子の部	高校生女子の部
1位 岡 英一 10:32	1位 三浦 元海 12:48
2位 柳原 伸吾 11:17	2位 碓氷 眞子 13:13
3位 横谷 哲禎 12:02	3位 依田 菜月 24:24
中学生女子の部	
1位 齋藤 奏絵 12:06	
2位 竹花 碧乃 12:38	
3位 酒井あいか 12:47	

※小学生部門は6位までの表彰、
中学生以上は3位までの表彰と
なっています。

※小学生部門は6位までの表彰、中学生以上は3位までの表彰となっています。

第52回佐久市スケート大会

平成31年1月27日「第52回佐久市スケート大会兼銀河連邦第30回銀河連邦星のまちスピードスケート親善大会」が松原湖高原スケートセンターにて好天気のもと開催されました。

今年大会から、佐久地域定住自立圏の交流を深めるため、名称を佐久市スケート大会とし、幅広く佐久地域の皆さんの参加を募りました。その結果、昨年度は53名であった参加者が、相模原市からの19名を含め100名となり、4つの大会新記録が生まれるなど、今までにない活気あふれた大会となりました。



第12回佐久市小学生駅伝大会

11月18日（日）、佐久総合運動公園陸上競技場にて「第12回佐久市小学生駅伝大会」が開催され169名が元気いっぱい走りました。昨年まで駒場公園で行われていたこの大会ですが、今回初めての陸上競技場での開催となり、保護者や応援の方たちも多数来場され、選手に熱い声援が送られていました。

この大会は市町村対抗駅伝大会の選手選考も兼ねて行われており、今大会の個人の記録をもとに男女3名ずつを選考しました。



ハーフマラソン大会



平成30年10月14日に「第28回佐久市ハーフマラソン大会」が佐久陸上競技場で開催されました。当日は県内外から523名の参加がありました。

ゲストには千葉真子さん（世界陸上メダリスト）、嶋原清子さん（佐久市在住、世界陸上出場）、木下裕美子さんにきていただき、スタートまでの時間でアドバイスを求めるランナーが多かったです。

小学生の1.5kmから競技が始まり、秋晴れの空のもと次々とランナーがスタートをしていきました。ハーフマラソンの優勝は一般男子の部・伊那市の桃澤大祐さん、一般女子の部・三枝祐佳さんで共に大会新記録でした。ゴール後には毎年恒例のJA佐久浅間のりんごの振る舞いがあり、多くの参加者に好評いただきました。

佐久市プラチナ寿ママさんバレーボール大会

10月3日（水）に、佐久市総合体育館にて「第12回佐久市プラチナ寿ママさんバレーボール大会」が開催されました。佐久市内より6チーム、県内より8チーム、そして県外より7チームの計21チーム・247名の方にご参加いただきました。館内では毎年好評の地元の果物やちみつ等の販売も行われ、お土産に購入される方が多くみられました。バレーボールの試合の後、ホテルでは恒例のレセプションパーティーが行われ、チームでの出し物や全員参加型の催しが行われました。県内外のたくさんの方の参加の方と交流を深めつつ盛大な盛り上がりをもてたイベントとなりました。



第14回佐久市少年少女サッカー大会

平成30年10月28日（日）に「第14回佐久市少年少女サッカー大会」が佐久陸上競技場と補助競技場で開催されました。

今大会は4年生、5年生、6年生の部に分かれ、トーナメントで行いました。各学年とも好ゲームが繰り広げられ、PK戦までもつれるゲームもありました。4年生の部では唯一女子のみで構成されたチームが参加し、最後まであきらめないプレーを多く見せてくれました。



第14回佐久市小学生ドッジボール大会



第14回佐久市ドッジボール大会が平成30年11月24日に開催されました。小海町から2チーム、佐久市から40チームの全42チーム、560名の選手が参加しました。どのチームも優勝を目指し、練習の成果を発揮しようとプレーしていました。2回戦からは5分1セットで行われ、流れが目まぐるしく変わる中、手に汗握る攻防が繰り広げられました。

なお、今大会は主審がドッジボール協会から、副審は参加チームの保護者の方に協力していただきました。

加盟団体の活動成績

県大会以上の成績

レスリング部

- 東新住建杯 第1回 濃尾少年少女レスリング競技大会
平成30年9月22日(土)23日(日) 愛知県稲沢フットサルスタジアム
- | 団体戦 | | | | ベスト8 |
|----------|--------|-------------------|--|------|
| 小学3.4年 | 40kg級 | 菊原 龍輝(岩村田小学校4年) | | 優勝 |
| 小学5.6年女子 | 28kg級 | 井上 いまり(岩村田小学校6年) | | 優勝 |
| 小学5.6年 | 44kg級 | 依田 晴樹(高瀬小学校6年) | | 優勝 |
| 小学5.6年 | +52kg級 | 柳澤 温翔(佐久平浅間小学校6年) | | 優勝 |

- 第13回 全日本女子オープンレスリング選手権大会
平成30年10月13日(土) 静岡県三島市民体育館
- | | | | |
|-----------|-------|------------------|----|
| 小学生の部5.6年 | 28kg級 | 井上 いまり(岩村田小学校6年) | 3位 |
|-----------|-------|------------------|----|

- 第19回北信越少年少女レスリング選手権大会
第15回北信越中学生レスリング選手権大会
平成30年11月11日(日) 新潟県新潟市体育館
- | | | | |
|----------|--------|-------------------|-----|
| 小学1.2年 | 24kg級 | 依田 尚樹(高瀬小学校2年) | 優勝 |
| 小学3.4年 | +39kg級 | 菊原 龍輝(岩村田小学校4年) | 優勝 |
| 小学5.6年 | 36kg級 | 関 直人(佐久平浅間小学校6年) | 優勝 |
| 小学5.6年 | 46kg級 | 依田 晴樹(高瀬小学校6年) | 優勝 |
| 中学男子 | 38kg級 | 井上 雄星(浅間中学校2年) | 優勝 |
| 小学3.4年 | 30kg級 | 依田 朋樹(高瀬小学校4年) | 準優勝 |
| 小学5.6年女子 | 軽量級 | 井上 いまり(岩村田小学校6年) | 準優勝 |
| 小学5.6年 | +50kg級 | 柳澤 温翔(佐久平浅間小学校6年) | 準優勝 |
| 幼年の部 | 年少級 | 清水 蘭生(佐久幼稚園年少) | 3位 |
| 小学1.2年 | 30kg級 | 清水 蓮生(東小学校2年) | 3位 |
| 小学3.4年女子 | 中量級 | 浅川 凜(高瀬小学校4年) | 3位 |

- 第24回千代田町近接少年少女レスリング大会
平成30年12月1日(土) 群馬県千代田町立総合体育館
- | | | | |
|----------|-------|-------------------|--------------|
| 小学5~6年男子 | 47kg級 | 依田 晴樹(高瀬小学校6年) | 優勝 |
| 中学生男子 | 59kg級 | 白鳥 夏希(浅科中学校3年) | 優勝
(最優秀賞) |
| 小学5~6年女子 | 31kg級 | 井上 いまり(岩村田小学校6年) | 準優勝 |
| 小学1~2年 | 24kg級 | 依田 尚樹(高瀬小学校2年) | 3位 |
| 小学3~4年 | 45kg級 | 菊原 龍輝(岩村田小学校4年) | 3位 |
| 小学5~6年男子 | 37kg級 | 関 直人(佐久平浅間小学校6年) | 3位 |
| 小学5~6年男子 | 59kg級 | 柳澤 温翔(佐久平浅間小学校6年) | 3位 |
| 中学生男子 | 38kg級 | 井上 雄星(浅間中学校2年) | 3位 |

卓球部

- 北信越選手権大会ラージボールの部
平成30年11月3日(土)4日(日) 新潟県柏崎市総合体育館
- | | | |
|-----------------|---------------|----|
| 50才未満シングルス・ダブルス | 武川明光(佐久市総合病院) | 優勝 |
| 60才未満シングルス | 赤座洋史(佐久TTC) | 優勝 |

空手部

- 9月30日
第19回長野県ジュニア空手道選手権大会
(大田市総合体育館 長野県空手道連盟主催)
- | | | |
|-------------|------------|-----|
| 中学2年男子形の部 | 加藤大誠(浅間中) | 優勝 |
| 中学2年女子形の部 | 小林来凪(浅間中) | 3位 |
| 中学1年年女子組手の部 | 小林凜珠(浅間中) | 3位 |
| 小学6年女子組手の部 | 松嶋未来(佐久穂小) | 準優勝 |
| 小学6年女子形の部 | 加藤歩乃(泉小) | 4位 |
| 小学3年女子形の部 | 柳澤瑠衣(田口小) | 優勝 |

以上の選手は北信越小中空手道選手権大会への出場権を得る。
中学生3位までの選手は全国中学生選抜空手道選手権へ出場決定。

- 10月14日 北信越小中空手道選手権大会
(松本市総合体育館)
(全日本空手道連盟北信越協議会主催)

- | | | |
|------------|-----------|----|
| 中学1年女子組手の部 | 小林凜珠(浅間中) | 4位 |
|------------|-----------|----|

- 11月3日 北信越地区空手道選手権大会
(松本市総合体育館)
(日本空手協会北信越地区本部主催)

- | | | |
|------------|------------|-----|
| 中学3年男子組手の部 | 山口由真(軽井沢中) | 優勝 |
| 中学3年男子形の部 | 山口由真(軽井沢中) | 4位 |
| 中学1年女子組手の部 | 小林凜珠(浅間中) | 優勝 |
| 小学6年女子組手の部 | 松嶋未来(佐久穂小) | 準優勝 |

バドミントン部

- 第23回全国小学生バドミントン選手権大会
都道府県対抗団体戦選手選考会長長野県大会

- | | |
|------|-----|
| 百塚駿凜 | 準優勝 |
|------|-----|

平成30年12月24日~28日(金)に東京都八王子市で開催の全国小学生バドミントン選手権大会へ参加

第54回長野県市町村対抗ゴルフ大会優勝

佐久市ゴルフ協会は、会員が男子、女子、シニアを合わせて68名です。

ゴルフ協会では、年に数回のゴルフ研修会を開き、市町村対抗の選手選考を行います。54回と長い歴史のある大会で、佐久市は第13回大会、第50回記念大会、そして今回は3回目の優勝でした。

8月に東信地区の予選会が立科GCで行われ、15チーム120名の参加で優勝しました。10月9日、4地区上位40チーム160名が長野CCにて決勝大会を行いました。佐久市チーム選手は、田中孝幸選手、高橋昌也選手、吉越修選手、栗林聖美選手の4名です。競技方法は4名のトータルスコアで競います。団体戦で行われる試合では、チー

ムワークがとても重要となります。

事前の練習ラウンドで選手間の連帯感もいっそう深まったように感じました。

佐久市浅科チームは、第3位と大健闘でした。これからも応援をよろしくお願い致します。

佐久市ゴルフ協会は、年に2回の市民ゴルフ大会を行ない、約400名のみなさんに参加をしていただいています。今年から一般参加の研修会も予定しています。5月には恒例のゴルフ教室も毎週、水、金で10回行ないます。参加をお待ちしています。

森泉 哲夫

全日本で優勝！50歳以上男女混合の部

試合終了の瞬間「勝ったあー！信じられない」。全日本シニアソフト選手権50歳以上混合の部で優勝を飾った片桐浩子さんの感想です。

ソフトテニスを始めたのは中学時代。高校進学後も続け、就職後も実業団チームに所属しソフトテニスを続けていました。



が、結婚を機にソフトテニス競技からは遠ざかりました。しかし、ソフトテニスへの情熱は捨てきれず出産・親御さんの介護でのブランクを経て、競技に復帰し現在に至っています。

年代がシニアになるにつれ彼女の競技成績は向上。全国レベルの大会で上位入賞するようになり、2018年の全日本シニア選手権での優勝という最高の結果となりました。

家事に、仕事にと忙しい日々の中でも、練習を行い多くの大会に出場し、レベルアップを図ろうとするその姿勢が、ここ数年の好成績に結びついているものと思います。

ソフトテニスは「ダブルス」

が主体の競技です。一人だけでは試合に参加することができません。今回も、長野市の依田敦夫さんというペアにも恵まれ結果につながったわけですが、それだけではなく、ご家族の理解や協力があったのものだという感謝の気持ちをもちて競技を続けています。

「継続は力なり」を体現している彼女の素晴らしいところは、ただ単に続けるだけでなく、練習もしっかり行いさらに上を目指そうという向上心を持って取り組んでいることです。

そんな彼女の2019年の更なる活躍を期待しましょう。

佐久ソフトテニス連盟
理事長 江元 一弘

佐久市・静岡市親善スポーツ交流会

第34回佐久市・静岡市親善スポーツ交流会が平成30年10月27日・28日に開催されました。開催地を両市1年交代で行き来しておりますが、今年は静岡市で開催され、家庭婦人バレーボール、ソフトテニス、少年野球の3競技で交流しました。

バレーは清水が有土地地区、三保地区の2チーム、佐久市は佐久野沢と佐久中央の2チーム、ソフトテニス両市チームずつの対抗戦、少年野球は清水フアイターズと佐久東スポーツ少年団の対抗戦を行いました。少年

野球は予定会場の小学校グラウンドがぬかるんでいたため静岡市の方に特別に配慮いただいて静岡市清水庵原球場で開催交流しました。子供達は大きな球場でしかも電光掲示板も使用したナイターの試合が経験できて大喜びをしていました。同行した佐久市体育課長も「来年は佐久市の新球場で開催します」と約束されていました。また、ソフトテニスの交流は本年を以って終了となることが発表されました。



簡単！ストレッチ教室

平成30年度指定管理者自主事業

特定非営利活動法人佐久市体育協会主催の「簡単！ストレッチ教室」を、初めて開催しました。

アクネス佐久平 パーソナルトレーナー・秋篠薫（あきののかおる）先生

のご指導で12月から全5回開催しました。



ストレッチポールを使いボールの上で寝ることで、体を整えてゆるめることができ、体の硬い人でも無理なく簡単に柔らかい体になって肩こりが改善され、首周りが快適になって猫背が改善され美しい姿勢になります。また運動に慣れていない方も自分に合わせて無理なく行えます。



と参加者からぜひまた開催してほしいという声が・・・今後も開催を予定していきます。佐久市体育協会のホームページ・佐久市の広報等でお知らせしますので乞うご期待！

加盟団体主催大会

コスモス杯ママさんバレーボール大会

旧佐久市、野沢・中込・浅間・東の四地区に於いて毎年九月、十二月にかけ週一回程度、参加チームによるリーグ戦を行っております。歴史は長く、今年度中込地区では、四十回を迎えます。目的として「バレーボールを通じて家庭婦人の健康維持を計り、且つ地区内の親睦を深めること」であります。二十歳から七十、八十歳と年齢層は幅広く、コート内で笑いあり、励ましの言葉に助けられ夢中でボールを追って行く姿に、ママさんパワーを感じます。

日々多忙なママさんが夕食の支度を済ませ、ちよつと子供から離れ、家族にお願いし、体育館に足を運んで下さいます。ストレッチ解消。健康の為に仲間との絆。人それぞれ何かを求め汗を流す事、一時間半、体育館には大きな歓声が響きます。

残念な事にバレーボール愛好者を探し声かけておりますが、若いママさんの参加がむずかしい現状です。近年に於いては区単位のチーム編成に四苦八苦しており、人数がみたくなく参加できないチームも増えている状況です。基本は隣接地区でのチーム編成であります。支障のない限り



一チームでも多くの方が参加できるよう工夫して行きたいと思っております。初心者でも大歓迎です。バレーボールに興味のある方ぜひ参加して下さい。お待ちしております。

主催は、佐久市体育協会家庭婦人バレーボール部ですが、各地区の競技役員の皆様の御協力により夜間での大会運営をスムーズに行われおりますこと感謝申し上げます。

田村 保代

総合型地域スポーツクラブの紹介

NPO法人もちづき総合型クラブ

NPO法人もちづき総合型クラブは、誰でも気軽にスポーツに親しみ楽しんでもらえるように、現在10の教室をはじめスポーツ大会や市事業、各種団体との共催など幅広い地域活動を行っています。

教室は、エアロビクス・フットサル・ソフトバレーボール・ウオーキング・バスケットボール・ピンポン・フリースポーツ・バレーボール・ヨガ・写真があり、年間を通じて開催していますが、その一部は佐久市が望月地域で開催するスポーツ教室の委託教室も兼ねています。各教室によつて対象となる年齢等の基準はありますが、「スポーツをしてみたい。体を動かしたい。」から「もう少し技能を高めたい。」など、幅広い対応が出来るようスタッフを配置しています。チームでなければプレイできない団体種目でも一人から参加ができ、スポーツを通じた仲間作りの場にもなっています。

新年度は佐久市の委託協室も含め4月から開催しますので、この機会にほんの少しスクを出して参加して



みてはいかがでしょうか。皆さまのご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

事務局 依田とくよ

岸野スポーツクラブ

こんにちは 岸野スポーツクラブです。

夢科の麓で産声を上げてから10年が経ちました。常設サークルはキッズ、ミニバス、少年野球、Jrサッカー、バレーボール、バドミントン、卓球、その他に壮年ソフトボール、和ヨガ教室などがあります。サークル化できないかと、Jrラニング教室、カヌー教室、乗馬体験、フィッシング教室といったイベントも行なってきました。フットラインや雪合戦と



いった、他クラブのように何か特色あるサークルを。」との声もありましたが、場所・指導者・参加者、いずれも確保が容易でない現状からすれば、よくやっている方だと思っています。これは、クラブ間ミーティングで交流・意見交換する中で実感することの一つです。

他クラブとの連携を上げるとすれば、毎年4月に開催される「佐久市強歩大会」の運営サポートを隣接地区の『もちづき総合型クラブ』さんとシェアするようになって数年の実績があります。これをテコに普段のサークル活動等でも交流を拡大できればと思います。

創設以来この10年、会員数も極端な増減なく300名前後で推移してきました。地区外からの会員さんもいますが、基本的には1つの小学校区だけの規模で続けられているのは幸せなことです。これは地域の理解と協力によるところが大きいでしょう。

どうやら「縮みゆく社会」は避けられないようですが、「体を動かす楽しさ」だけは地域に残していきたいと思っています。

広報部



スポーツ少年団活動状況

平成30年度佐久市スポーツ少年団指導者講習会

平成31年2月3日（日）佐久広域連合消防本部3階講堂にて佐久市スポーツ少年団指導者講習会が開催されました。

講師として元明治学院大学准教授の出井雄二氏をお招きし『ジュニア期のメンタルトレーニング』子供のやる気を

引き出し、子供に自信を持たせるために』と題して講演を行っていただきました。佐久市スポーツ少年団の指導者や保護者など67名が参加し、長年小中学校の教員として、また大学では教員を目指す学生を教えてこられた経験を活かしたお話を熱心に聞き入り

ました。小学生向けのメンタルトレーニングの報告がほとんど無いとのことでしたが、具体的にいくつかの映像を交え子供の目線に立った考え方や、指導者・保護者それぞれの立場からできる対応や言葉かけについて大変分かりやすくお話しいただきました。

参加者からは「勝敗だけにこだわらず、設定した目標に
対してどうだったか比較することが大事。」「わかりやすく実践できる内容だった。」などの感想を寄せていただきました。

御礼

先日皆様をお願いをしました7月豪雨災害による義援金募金への協力について役員及び各競技部有志より15万3千円の義援金が集まりました。

この義援金は、公益財団法人日本スポーツ協会を通じて日本赤十字社に寄付されることになっております。

去る10月25日に公益財団法人日本スポーツ協会へ義援金を送付しました。

ご協力いただきありがとうございました。

編集後記

皆様の御理解御協力のもと、今年度第2号通算第25号のスポーツ佐久が発行できますことを心より感謝申し上げます。

東京オリンピック（1964）を機に始まった体育の日が再び東京オリンピック（2020）を機にスポーツの日と改称されます。日本体育協会も日本スポーツ協会と改称されました。

今後この動きはさらに広がっていくと思われるますが、スポーツに親しみ健康な心身を培う精神は変わらずに継承されていくことを切に願っております。そして私達も改めてスポーツと体育の違いについて考えてみてはいかがでしょうか。

平成三十年度 公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者等表彰受賞



油井 周二氏

公益財団法人
長野県体育協会推薦
空手道コーチ

公認スポーツ指導者資格登録認定後、通算15年以上にわたりスポーツの指導者育成及び組織化等に尽力し、顕著な功績が認められました。

