

# スポーツさく

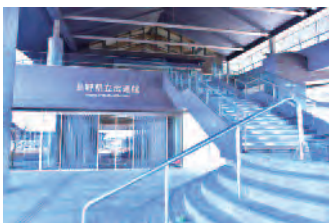
## No.27 CONTENTS

### 佐久市体育協会機関誌 No.27

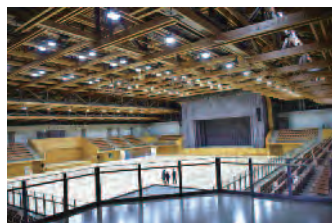
- 発行/特定非営利活動法人 佐久市体育協会
- 所在地/長野県佐久市中込2939 佐久市総合体育館内/〒385-0051  
TEL/0267-88-6123 FAX/0267-88-6133  
E-mail : sakushitaikyou@sakunet.ne.jp
- 発行日/令和2年3月10日 ●印刷所/㈱ダンバラ印刷

- 長野県立武道館オープン ..... 1
- 加盟団体の活動状況 ..... 2/3
- 県大会以上の成績 ..... 4
- 市町村対抗ゴルフ大会 ..... 5
- レスリング全国優勝 ..... 5
- スポーツ教室開催 ..... 6
- ブレイクダンス佐藤匠さん ..... 7
- ポッチャ講演会 ..... 7
- 野沢JSC県大会優勝 ..... 8
- スポーツ少年団活動状況 ..... 8
- 編集後記 ..... 8

# 長野県立武道館オープン



正面玄関



メインアリーナ



柔道場



剣道場

3月26日より県立武道館がオープンいたします。佐久市猿久保に建てられたこの武道館は主道場、柔道場と剣道場が整備され武道以外にも様々な活動ができるように作られています。オープン後の4月にはコンサートや大相撲が開催されることが決まっています。長野県の武道の中核拠点としてだけでなく武道以外でも利便性の高い施設として皆様に活用して頂きたいと思っております。

# 加盟団体の活動状況

## スケート大会

令和2年2月9日「第53回佐久市スケート大会兼銀河連邦第31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おいて開催されました。昨年度から、佐久地域定住自立圏の交流を深めるため、幅広く佐久地域の皆さんの参加を募っています。佐久市外の参加者70名（内、相模原市19名）、佐久市内参加者11名の総勢81名が、スケートとおしての交流と親睦を深める大会となりました。



中、園児10名の参加が見られました。「スケート佐久」の復活の足掛かりにしたいものです。

スケート人口が少なくなる

## 第13回佐久市小学生駅伝大会

11月17日（日）、佐久総合運動公園陸上競技場にて「第13回佐久市小学生駅伝大会兼市町村対抗小学生駅伝佐久市代表選手選考会」が開催されました。127名の参加者が青空の下、元気いっぱい駆け抜けました。たくさんの方の来場され、選手に熱い声援が送られました。



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5名ずつが選出されました。



## 第29回 佐久市ハーフマラソン大会

令和元年10月20日(日)に開催予定でありました第29回佐久市ハーフマラソン大会は台風19号の影響で中止させていただきました。被害を受けられた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

また、中止の判断に際して、参加者の皆様にはご理解いただきありがとうございます。今回の参加費および佐久市委託金から事前に支払いした広告料、ナンバーカード作成費等を除く、残金の322,898円については佐久市災害復旧のため、佐久市に寄付をいたしました。

来年度、第30回大会では皆様にお会いできることお待ちしております。

### ●収入

参加費(大会、ランニング教室)

.....1,415,100円

佐久市委託金 .....350,000円

合計 .....1,765,100円

### ●支出

広告料、ナンバーカード、

事前ランニングクリニック講師料等

.....1,442,202円

### ●残金

.....322,898円

## 第15回佐久市少年少女サッカー大会

令和元年11月9日(日)に佐久陸上競技場と補助競技場で開催されました。全18チームが参加し4年生、5年生、6年生の部に分かれ、青空の下、綺麗な芝生の上で試合をしました。

また、8人制にしたことでボールに触れる回数や仲間と関わる回数が増え、ゴールに迫る展開も数多く、見ごたえのある試合となりました。

優勝は6年生の部がNOZAWA(野沢小学校)、5年生の部がソルシエルFC(浅科・岸野・望月小学校)、4年生の部が野沢デラックス(野沢小学校)でした。

来年度も多くの選手の参加



を待ちしております。

## 佐久市

## プラチナ寿ママさんバレーボール大会

10月2日(水)、望月総合体育館にて「第13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6チーム、そして県外より7チームの計19チーム・208名のたくさんの方にご参加いただきました。大会後、ホテルでは恒例のレセプションパーティーが行われ、県内外のたくさんの方と交流を深めました。参加者による余興や全員参加の催しにより、今年も楽しく大盛り上がりイベントとなりました。



## 第15回佐久市小学生ドッジボール大会

佐久市総合体育館が改修工事のため、令和元年11月23日に、望月総合体育館(4年・6年)と浅間体育センター(3年)の2会場で開催しました。佐久市内33チーム、小海町からも3チームの計36チーム総勢486名の参加がありました。また、チーム帯同運営員36名の皆さんには、スムーズな競技運営にご尽力をいただきました。

年々参加チームが減少する中、家族の皆さんの応援が例年より多く、声援に後押しされ最後まで諦めない活気あるプレーが見られた大会となりました。

年々参加チームが減少する中、家族の皆さんの応援が例年より多く、声援に後押しさ

# 加盟団体の活動成績

## 県大会以上の成績

### 空手部

- |   |  |
|---|--|
| ●9月1日<br>第20回 長野県ジュニア空手道選手権大会<br>(大町市総合体育館)〈長野県空手道連盟主催〉 | ●11月4日<br>北信越地区空手道選手権大会(敦賀市総合運動公園体育館)<br>〈日本空手協会北信越地区本部主催〉 |
| 中学2年女子形の部 小林凜珠(浅間中) 4位                                  | 一般女子組手の部 山浦恵美子 4位  |
| 組手の部 小林凜珠(浅間中) 4位                                       | 形の部 山浦恵美子 4位   |
| 中学1年年女子組手の部 松嶋未来(佐久穂中) 優勝                               | 中学3年男子組手の部 羽毛田悠輝(東中) 準優勝                                   |
| 小学6年男子形の部 柳澤琉清(田口小) 3位                                  | 市川 颯雅(臼田中) 4位  |
| 小学4年男子形の部 宮崎健介(望月小) 4位                                  | 形の部 加藤 大誠(浅間中) 準優勝   |
| 小学4年女子形の部 柳澤瑠衣(田口小) 3位                                  | 中学3年女子形の部 望月 利咲(芦原中) 3位                                    |
| 以上の3位まで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2年女子組手の部 小林 凜珠(浅間中) 優勝                                   |
| 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。                          | 中学1年女子組手の部 松嶋 未来(佐久穂中) 準優勝                                 |
|   | 小学4年女子組手の部 柳澤 瑠衣(田口小) 準優勝                                  |

### スケート部

- |  |  |
|--|--|
| ●第58回 長野県中学校総合体育大会市スピードスケート競技会<br>(長野市)エムウェーブ<br>2020/1/6(月)~2020/1/7(火) | ●第40回全国中学校スケート大会(決勝)長野市Mウェーブ<br>2020年2月1日~4日 |
| 男子 5000m 5位 由井 翔貴(臼田中学校) 7:30.64   | 男子 5000m 10位 由井 翔貴(臼田中学校) 7:16.45            |
| 男子 1500m 18位 塩沢 豊功(臼田中学校) 2:18.63  | 女子 1500m 1位 鈴木 花梨(臼田中学校) 2:05.05             |
| 女子 1500m 2位 鈴木 花梨(臼田中学校) 2:09.63   | 男子 3000m 14位 由井 翔貴(臼田中学校) 4:15.47            |
| 19位 菊池 萌花(中込中学校) 2:24.06   | 女子 3000m 1位 鈴木 花梨(臼田中学校) 4:23.90             |
| 22位 鈴木 和花(臼田中学校) 2:26.40   |  |
| 女子 1000m 11位 菊池 萌花(中込中学校) 1:31.09  |  |
| 男子 3000m 7位 由井 翔貴(臼田中学校) 4:18.10   |  |
| 26位 塩沢 豊功(臼田中学校) 5:00.35   |  |
| 女子 3000m 3位 鈴木 花梨(臼田中学校) 4:34.65   |  |
| 16位 鈴木 和花(臼田中学校) 5:12.33   |  |

### バドミントン部

- 第31回北信越小学生バドミントン大会(学年別団体戦)  
長野県予選会  
令和2年1月11日(土)大町市総合体育館
- 4年男子の部 優勝  
(臼田陽翔 中島翔生 百塚衣吹 三石悠翔 渡辺陸)
- 4年女子の部 優勝  
(泉和美 小山星来 篠原美結 清水悠 油井心花)

令和2年3月7日・8日に富山市で開催の  
第31回北信越小学生バドミントン大会(学年別団体戦)に出場予定

### 佐久市中込中出身 高橋侑花さん 銀メダル

第3回冬季ユース五輪  
(スイスのサンモリッツ)

スピードスケート1500m女子  
(山形中央高校)

2分10秒58



### ペタンク部

- ねんりんピック紀の国わかやま2019大会(ペタンクの部)  
令和元年11月9日(土)~11日(月)  
和歌山県岩出市 若もの広場
- 出場者 清原基生 持田保世
- ペタンク交流大会決勝 第3位

第55回

長野県市町村対抗ゴルフ大会 連覇

佐久市ゴルフ協会所属の佐久市チームは、令和元年10月10日松本カントリークラブに於いて、県内4地区の予選を勝ち抜いた40チームが出場、メンバー4人の合計スコアで順位を競い、佐久市チーム(田中孝幸、吉越修、高橋昌也、森泉哲夫)は、313ストロークで松本市と同スコアだったが、チーム内のベストスコア

比較(高橋昌也72ストローク)により優勝しました。「連覇が掛かっていたのでとてもプレッシャーを感じてのプレーだったが勝って良かった。来年も勝って県下初の3連覇を狙いたい」と森泉会長。佐久市は昨年と今年の連覇以外に昭和26年と平成26年にも優勝しており、これで通算4回目です。尚、今年度は8月に諏訪湖カントリークラブで県アマチュアゴルフ選手権が開催され、高橋昌也選手が佐久市から初の優勝者が出ました。佐久長聖高校、神奈川大学とゴルフを続けていて将来が楽しみです。こちらでも連覇を狙っています。



今年度は8月に諏訪湖カントリークラブで県アマチュアゴルフ選手権が開催され、高橋昌也選手が佐久市から初の優勝者が出ました。佐久長聖高校、神奈川大学とゴルフを続けていて将来が楽しみです。こちらでも連覇を狙っています。

レスリング部

- 第2回 東新住建杯 濃尾少年少女レスリング競技大会  
令和元年8月31日(土)～9月1日(日) 愛知県稲沢フットサルスタジアム  
中学生の部 カテゴリーII 井上 雄星 (浅間中学校3年) 準優勝  
中学生の部 カテゴリーV 依田 晴樹 (浅間中学校1年) 準優勝  
中学生女子の部 カテゴリーI 井上 いまり (浅間中学校1年) 3位  
小学5.6年 32kg級 依田 朋樹 (高瀬小学校5年) 3位
- 第10回 全国中学選抜レスリング選手権大会  
令和元年11月23日(土)～24日(日) 駒沢オリンピック公園 総合運動場屋内競技場  
女子 33kg級 井上 いまり (浅間中学校1年) 優勝
- アイザック杯 第18回 富山県ジュニアレスリング選手権大会  
令和元年12月1日(日) 富山県黒部市総合体育センター  
中学生女子の部 軽量級 井上 いまり (浅間中学校1年) 優勝  
中学生男子の部 軽中量級 井上 雄星 (浅間中学校3年) 優勝
- 第20回 北信越少年少女レスリング選手権大会  
第16回 北信越中学生レスリング選手権大会  
令和元年11月10日(日) 石川県 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ  
中学生男子の部 42kg級 井上 雄星 (浅間中学校3年) 優勝  
中学生男子の部 53kg級 依田 晴樹 (浅間中学校1年) 優勝  
幼年の部 17kg級 清水 蘭生 (佐久幼稚園年中) 準優勝  
小学5.6年の部 34kg級 依田 朋樹 (高瀬小学校5年) 準優勝  
中学生女子の部 37kg級 井上 いまり (浅間中学校1年) 準優勝  
小学1.2年の部 32kg級 瀧沢 玲太 (佐久平浅間小学校2年) 3位  
小学3.4年の部 26kg級 依田 尚樹 (高瀬小学校3年) 3位  
小学5.6年女子の部 28kg級 浅川 凜 (高瀬小学校5年) 3位
- 第25回 千代田町近接少年少女レスリング大会  
令和元年12月7日(土) 群馬県千代田町立総合体育館  
小学1.2年 34kg級 瀧沢 玲太 (佐久平浅間小学校2年) 3位  
小学3.4年女子 29kg級 関 若菜 (佐久平浅間小学校3年) 3位  
小学5.6年男子 37kg級 依田 朋樹 (高瀬小学校5年) 3位

第10回 全国中学選抜レスリング選手権大会  
女子33kg級 優勝(長野県勢初)

井上 いまり(浅間中学校1年)佐久市レスリング教室クラブ所属

- 期 日: 令和元年 11月 23日 (土) ～ 24日 (日)
- 場 所: 東京都 駒沢オリンピック公園 総合運動場屋内競技場
- 内 容: 3者リーグ戦の初戦で岩手県の選手にテクニカルフォール(10点差以上)で勝利。続く2戦目では10月の全日本女子オープン選手権大会で敗れた三重県の中学3年生の選手に4-2で勝利し、長野県勢初となる全国中学選抜レスリング選手権大会のチャンピオンとなりました。



小学校時代も全国少年少女レスリング選手権大会2連覇、全国少年少女選抜レスリング選手権大会3連覇の成績を残し、中学校へ進学しましたが上級生との戦いでなかなか結果を残すことができずにいました。今大会では以前に敗戦した選手への雪辱を胸に積極的な試合展開で見事栄冠に輝きま

した。日頃は、徹底したフィジカル強化と攻めの練習のみで守りの練習をしない「攻撃レスリング」のクラブ方針のもと厳しい練習をしています。今後はレスリングの基本である「タックル技術の更なる向上」を目標に日々努力を重ねていきたい。

# 【笑顔】と【洗面】の「スポーツ教室」開催

指定管理業施設の利便性を向上させることや施設に親しみを持ってもらうことを目的に、令和元年度の指定管理者自主事業として「スポーツ教室」を2回開催しました。2回とも「働いている人も参加できるように」と18時30分からの教室とし、講師は、前回同様、日本スポーツ協会公認のアスレティックトレーナーや健康運動実践指導者などの資格を有しているアクネス佐久平の秋篠薫さんにお願いました。



3回目までには全員ポール所持者となり、「継続は力なり」と「教室終了後も続けていくと」ニコニコして解散となりました。

2回目は、「女性のための筋力トレーニング」教室です。

日頃、家事などで十分な運動をする事ができない「働く女性」を対象に、リニューアルした「トレーニング室」も使って指導することから、定員を10名に絞り12月2日から5回開催しました。

男性に比べ筋力が落ちやすい女性は、新陳代謝が落ち脂肪が溜まりやすい体になってしまいます。

そこで、「新陳代謝をアップし太りにくい体」「筋肉がついて綺麗なシルエットに」を合い言葉に簡単な自重トレーニングから始まり、だんだんとハードなトレーニング移行し、総合体育館内のトレーニング室で機器を使ったトレーニングへと発展しました。

簡単な自重トレーニングと



良いながら、「ハイ！これを20回ずつ左右2回ね！」という先生の言葉に、始まってまもなく汗が噴き出る生徒さんもあり、水分補給をしながら、開始前には血圧測定をし、体調に合わせた指導をしていただきました。

また、毎回行ったメニューから5つ選んで「マイトレーニング」を決め、「毎日5分で良いから継続してください！」という指示に、次週はその確認をするという指導でした。さすがに、正月を挟んだ週は「先生、できませんでした！」という声も聞かれましたが、「この教室の効果が出るには最低でも3ヶ月は必要」という先生の言葉をしっかりと胸に刻んだようです。



では物足りない」という言葉や、参加できなかった人の「また、開催してください！」という言葉に、来年度もこのような教室を引き続き開催したいと思しますので、お楽しみに！！

1回目は昨年度好評だった「ストレッチポール」を使った「楽々！ポールで体幹トレーニング」教室です。改修で佐久市総合体育館が使えないため、東地区社会体育館を会場として、平成元年10月3日から毎週木曜日全3回行いました。

ポールの上に寝ることで無理なく「体をゆるめ」「軸をつくり」「体の硬い人でも、無理なく簡単に柔らかい体」「肩こりが改善され、首

周りが快適に」「猫背が改善し、美しい姿勢に」を目指して、19名が参加されました。先生から、始めに7つの基本動作を教わり、ポールから降りた時「体が床に沈み込む感覚」に歓声が上ががり、ポールを使った体幹トレーニングでは、「簡単そうに見えて、ツライ！」と悲鳴も上げていました。

ストレッチポールを持っていない人も参加できましたが、皆さん参加意欲が高く、

# トピックス

## ブレイクダンス 佐藤匠さん

2024年パリ五輪の追加種目候補にもあがり、現在注目されているブレイクダンス。佐久市中込生まれ、現在野沢南高校3年生の佐藤匠さんはこのブレイクダンスで活躍されています。昨年7月に東京で開催された「ブイユー・ペサック・バトルアリーナ」予選大



会U-21部門に出場し優勝、日本代表としてフランスで行われた世界大会で準優勝に輝きました。小さい頃からヒップホップダンスを習い、小学校3年からはブレイクダンスに憧れて習いました。相手と向かい合って踊りを披露し合い勝負を決めるダンスバトルのブレイクダンスが、即興で自由に踊る楽しさといろいろな技ができるようになる楽しみとで続けてきたそうです。4月より東京に進学されて新たな環境で練習に励み、いろいろな大会に出場していくそうです。さらなる飛躍を祈念し応援していきたいと思えます。

## ボッチャ講演会

令和2年1月25日(土)、佐久消防署3階講堂にて、「ボッチャの魅力について」と題しての講演と実技指導が(佐久市主催で)開催されました。

講師は松本市在住、理学療法士で日本ボッチャ協会クラス分け委員の田口真紀さんです。

近年のパラリンピックでの日本選手団の活躍で一躍注目を浴びているボッチャを体協事務局から5



名が参加、初心者対象内容のボッチャを体験しました。障がい者に限らず指導のポイントは  
 ①きっかけ、挑戦の機会をつくる。  
 ②見守る力をつける。  
 ③続けることの大切さを伝える(繋げる)。  
 そして、誰一人として取り残さないことが大切であることを強調されていました。いつでも、どこでも、だれとでも楽しめるボッチャ！体験してみませんか。

# 県大会優勝おめでとう



## 野沢JSC 全国大会出場

第31回全国選抜長野県  
ミニバスケットボール大会

## 野沢JSC 優勝

長野運動公園総合運動場 総合体育館  
1月18日(土)19日(日)

3月に開催する第51回全国ミニバスケットボール大会2020大会出場予定

# スポーツ少年団活動状況

## 『今後のスポーツ少年団 指導者について』の説明会の開催

令和2年1月22日(水) 佐久消防署3階会議室にて長野県スポーツ協会より講師をお招きし『今後のスポーツ少年

団指導者について』の説明会(指導者75名が出席)が開催されました。  
令和2年度から、新たな「ス



スポーツ少年団登録規定・同規定施行細則、「スポーツ少年団指導者に関する諸規定等」が施行されます。大きな改定内容の一つはスポーツ少年団指導者の「JSPPO公認スポーツ指導者資格」の保有義務化です。令和元年度までの認定員資格は廃止され令和2年度より新資格スタートコーチの養成を開始します。令和元年度登録済みの指導者の大半が保有しているスポーツリーダー資格は令和5年度まで有

効ですが、今後4年間の移行期間内にコーチングアシスタントへの移行申請が必要になります。そのほか登録区分・登録条件等変更点がありますので、ぜひ日本スポーツ協会ホームページからスポーツ少年団、指導者に関する記事をご確認ください。

## 編集後記

昨年台風19号の被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。皆様の生活が少しでも早く以前の穏やかな生活に戻ることを心より祈念申し上げます。

2020年は東京オリンピックがいよいよ開催されます。佐久市においては4月に武道館がオープンいたします。今年はなにかとスポーツが話題になるでしょう。私たち協会も微力ながら健全スポーツの発展に邁進していきたいと思っております。

