

# スポーツさく

## No.28 CONTENTS

佐久市体育協会機関誌 No.28

- 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9月10日 ●印刷所/(株)ダンバラ印刷

「空手」長野県立武道館で稽古始まる ……1  
 定期総会・体育協会表彰者 ……2  
 役員名簿 ……2  
 トレーニング室利用方法 ……3  
 クロスカントリー ……3  
 賛助会員のご紹介 ……4-5  
 相撲クラブ・ブルーミングRG ……6-7  
 コロナ対策・お知らせ ……8  
 スポーツ課移転のお知らせ・編集後記 ……8



## 長野県立武道館で稽古始まる



長野県立武道館は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為 4月の使用開始が延期されていましたが、緊急事態宣言の解除を受け、状況等を判断して6月2日より使用が開始されました。

佐久市体育協会空手部 佐久市空手道スポーツ少年団

「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

定期総会

令和2年5月（特非）佐久市体育協会の総会が消防署3Fにおいて開催されました。本年は新型コロナウイルスの影響で出席者を少数に絞り、書面による表決を採用しました。受賞者の方への表彰を行い、少数ながらも書面票も加えて審議され滞りなく決議されました。本年は新型コロナウイルスの影響下のもと、活動を制限されることが憂慮されますが、精一杯活動していきたいと思えます。

令和元年度  
特定非営利活動法人  
佐久市体育協会  
功績者表彰者

【有功賞】

佐久市体育協会の有功賞は、表彰規程の定めるところにより、多年に亘り当該団体の役職に従事し、誠実熱心に社会体育の振興に貢献されたと認められる個人、団体を表彰するものです。



故木 樽 喬さん  
佐久支部推薦  
(享年87歳)

功績

長年（昭和36年〜）にわたり、佐久市体育協会佐久支部東地区の事業を推進してきました。平成9年から9年間佐久支部東地区会長として会員をまとめ、地域体育に力をそそがれました。その人柄は信望も厚く尊敬されているも、本年8月病気のため逝去されました。



高橋 勝さん  
佐久支部推薦  
71歳

功績

平成2年〜平成17年まで佐久市体育協会評議員として活躍し、平成18年から10年間佐久市体育協会東地区会長として尽力し、元旦マラソン等の佐久市主催の大会の協力に会員をまとめ尽力してきました。



森角 真人さん  
硬式テニス部推薦  
62歳

功績

佐久地域の硬式テニス普及のため、平成4年より27年間、事務局長として対外的な窓口事務全般を担い事業達成に大きく貢献されました。

【栄光賞】

全国競技会（国体を含む）において入賞した競技者及び団体を表彰するものです。



鈴木 花梨さん  
スケート部推薦  
(白田中学校3年生)

功績

令和元年度全国中学校体育大会第40回全国中学校スケート大会  
女子1500メートル優勝  
女子3000メートル優勝2冠達成

新しい役員が決まりました

令和2・3年度 特定非営利活動法人佐久市体育協会役員名簿 (令和2年5月27日現在)

役職名	氏名	役職名	氏名	役職名	氏名
会長	伊坂 倉一	理事	我妻 章夫	理事	檀原 保雄
副会長	土屋 敏子	理事	井出 文男	理事	土屋 起久
副会長	大塚 英明	理事	上原 信一	理事	土屋 正敏
副会長	山浦 稔	理事	荻原 和章	理事	牧野 隆行
副会長	柳澤 正巖	理事	小泉 太津巳	理事	宮沢 四郎
専務理事	白田 一海	理事	小平 学	理事	森泉 克人
常務理事	沼田 浩人	理事	小山 陽市	理事	森泉 哲夫
常務理事	柳澤 優子	理事	佐藤 章一	監事	伊藤 明弘
事務理事	澤田 絹子	理事	重田 正徳	監事	黒澤 美那子
会計理事	油井 周二	理事	篠原 一郎	監事	重田 喜行



## 新しいトレーニング室の利用方法

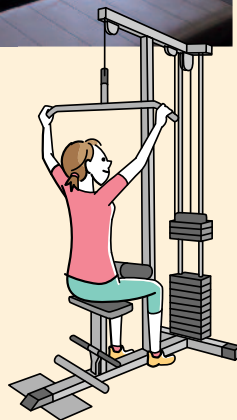
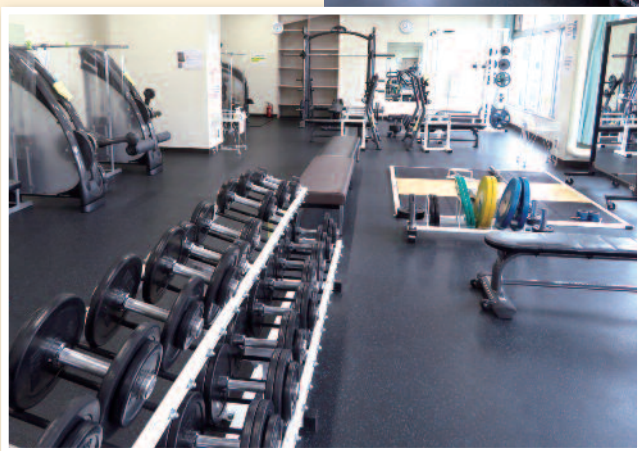
利用には登録が必要です。

当面の間予約制（佐久市総合体育館窓口）とし、2時間の定員を20名とします。

1日1枠の予約になります。当日定員を満たしていない時間帯は、ご予約がなくてもご利用いただけます。

時間帯は  
下記のとおりです。

- ① 9:00～11:00
- ② 11:30～13:30
- ③ 14:00～16:00
- ④ 16:30～18:30
- ⑤ 19:00～21:00



- 受付の際（マスク着用）に利用登録証を提示して検温、手洗い、手指消毒の徹底をお願い致します。  
利用後は機器の消毒をお願いします。（消毒用タオル等は、ご持参ください。）  
終了後は窓口にて退出時間を記入ください。  
キャンセルをされる場合は電話でも構いませんので必ずご連絡をください。
- ランニングマシン、ステーションナリーバイク、クライムマシン等は1人30分を原則とします。器具は譲りあってご利用ください。
- 小学生以下の利用はできません。中学生の利用は保護者同伴とします。ただしダンベル・バーベルの利用は禁止します。

今後利用について変更になる可能性もありますので、佐久市体育協会のHPのご確認をお願い致します。

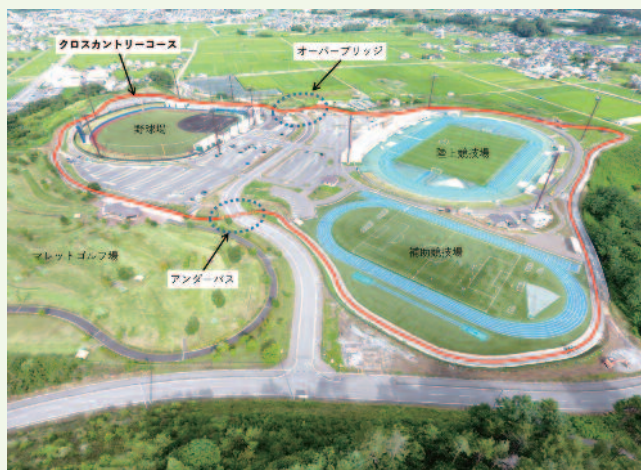
## 佐久総合運動公園に1400mの専用クロスカントリーコースが、いよいよ10月末工事完了予定!!

待ちに待ったクロスカントリーコースが、佐久総合運動公園に完成します。

延長が1400mで走路幅は3.66mで3人が並んで走れる広さです。その特徴は、専用のコースであること、ゴムチップ舗装であること、照明設備が完備されていることです。

市によると、一般来園者との平面交差を回避し、利用者の安全性、利便性に配慮するとともに、コース縦断勾配を5%程度に設定し、長距離などのトレーニングに適した専用コースとしており、更に利用者の体への負担を軽減し、雨天の場合においても滑りにくいようにと、走路面の素材をクッション性が高く耐久性に優れたゴムチップとし、照明設備も完備して、夜間の利用も可能となっているとの事です。

また1つ、佐久市にすばらしいスポーツ施設が増えることとなりますので、皆さんどうぞお楽しみに！



令和元年度

賛助会員の紹介

順不同  
敬称略

- 清水会計事務所  
金澤病院  
(株)田中住建  
(合資)和泉屋商店  
(株)上田技研  
(有)酒井自動車  
エムケーカシヤマ(株)  
(合資)柳田吉二商店  
(株)森角建材店  
小林建設工業(株)  
佐久金融団  
(株)エンブラ  
ミヤモリ株式会社  
(有)飯田石材店  
(有)和泉屋菓子店  
佐久浅間農業協同組合  
(株)コシミ商会  
中村 通  
(株)シナノ  
(株)フジコーポレーション  
割烹食堂 双葉  
塩川歯科医院  
柳澤農園(柳澤国次)
- マスタカスポーツ  
中沢商店  
株式会社 ホクタン  
ホテル 萬里  
株式会社 ツチヤ  
株式会社 パスカル  
(株)佐久グランドホテル  
株式会社 安井建設  
社会医療法人 恵仁会  
有限会社 ヴイアン  
代行サポート  
(株)人形工房サンキュー  
平井 進午  
(株)清光塗装  
(有)西澤書店  
勝見事務機販売(株)  
信越冷凍機工業(株)  
有限会社ナカカツ  
(株)星野組  
三浦会計事務所  
(株)ナビオ  
株式会社 エスケイ花企画  
柳沢電設工業(株)
- (株)タク技研  
株式会社 佐久印刷  
(株)佐々木工業  
(株)ダンバラ印刷  
浅野法律事務所  
デザインOM  
有限会社 堀籠骨材店  
(株)北伸精器  
伊坂建設(株)  
キクハラリンク(有)  
公益社団法人 佐久シルバー人材センター  
長野スパー(株)  
関東ガス(株)  
(有)新栄開発  
ひまわり  
美峰  
田園  
(株)工藤青果  
O.N.S.代表 柳沢明夫  
橘倉酒造株式会社  
(株)小金澤商店(星のまち)  
有限会社山下新聞店  
小山スポーツ 相馬俊哉  
臼田活版株式会社  
(株)柳澤組  
(株)丸山工務店 代表取締役 丸山悦一郎
- (株)三協建設 代表取締役 高橋幸博  
三信電機(株) 長野工場  
木下建工株式会社  
小澤工業株式会社  
(株)青柳  
(株)田島商会  
長野県牛農協同組合連合会 佐久総合病院  
医療法人雨宮病院  
六甲バター(株)長野工場  
株式会社 中屋商店  
旅館 清集館  
(有)横山時計店  
合資会社 萬寿堂薬局 代表社員 井出英輝  
株式会社 ユタカプラスチック製作所  
富士重機株式会社 代表取締役 内藤博  
篠原会計事務所(代)篠原捷四  
(有)カーリペアシマ  
(株)黒沢電機 取締役社長 黒沢 賢治  
(有)綿屋  
佐久の花酒造(株)  
(株)玉屋  
油井 武吉  
株式会社 堀内組  
宅幼老所 幸の神俱樂部  
(株)木次工務店  
嶋屋種苗株式会社
- (有)佐久ガラスアルミセンター  
(株)プラネット信越  
有限会社 タカウラ  
(株)竹内設備  
つつみハートクリニック  
(有)サンテックス  
三石建設(株)  
黒岩歯科医院 黒岩茂  
田嶋クリニック  
大塚英明  
行政書士 森山事務所  
たむらペインクリニック  
有限会社 ケーアンドゲーメディカル  
(株)高見沢サイバネティックス  
代行サポート  
赤坂直売所  
郊外レストラン みかさ  
(有)くすり箱代表  
(有)佐藤銃砲火薬店  
浅科郵便局長 内山史朗  
(株)ピットK+  
(有)めがねタイム  
のむら  
(有)小吉屋  
郷土料理 レストラン あさしな亭  
柳田商店(株)

- |                       |                     |                       |                       |              |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
| (株)安部工務店              | 浅科観光ハイヤー(有)         | (有)竹城工業               | 株式会社 シリコテクノロジ         | (有)青木荘       |
| 立科自動車工業               | (有)大原工業             | エィペクス測量設計             | 有限会社 高塚商店             | 望月ガス(株)      |
| 南御牧郵便局長               | (有)高柳工務店 代表 高柳隆一郎   | 齋藤会計事務所               | 井出美建設(有)              | (有)山田屋酒店わかや  |
| セブナイレブソ八幡店            | (株)千曲設備             | (株)竹花組                | (有)伊藤木材               | 信州春日温泉 かすがの森 |
| こやまクリニック              | (株)エスアイエンジニアリング     | 有限会社 東海プランニング         | 国民宿舎 もちづき荘            | (株)川西ゴルフセンター |
| 浅科薬局                  | (有)依田鉄工所            | 信州電機株式会社              | 春山商店                  |              |
| (有)松田工業               | (有)重田建築             | (株)東京工学院テクノラボ みどりの村   | 東信観光開発(株)望月コントロークラブ   |              |
| 浅間レストン(株)             | 設計室パオ               | (株)東急リゾートサービス 望月東急クラブ | セブナイレブソ信州望月店          |              |
| 蓼北金属株式会社              | (株)明進興建 佐藤英弥        | (有)双葉工業               | 三盛社電機                 |              |
| レストロン 竹とんぼ            | 小泉和男                | 味処こまがた                | 株式会社 森屋建設             |              |
| (株)D建設設計企画 代表取締役 山浦伸一 | 社会福祉法人 望月悠玄福祉会      | 土屋歯科クリニック             | 川西消防設備有限会社 代表取締役 小山貴佳 |              |
| 株式会社 中澤               | ホームケアセンター 慈温        | 春原商会                  | 武重本家酒造株式会社            |              |
| 株式会社 橋本               | 株式会社 小林工務店          | 栄重堂 製パン               | 大澤酒造(株)               |              |
| (有)依田瓦興業              | 有限会社 田村砕石商会         | 佐藤方之税理士事務所            |                       |              |
| (有)井出鉄工               | トータルサービスラナーズネット株式会社 | 望月教育プラットホーム 竹花英夫      |                       |              |
| (有)白木屋機械工業            | 喜月堂 依田裕喜            | 柴平建設                  |                       |              |
| (有)北原製作所              | エヌディーエス 代表 永井啓一     | 長野県望月少年自然の家           |                       |              |
| 佐久企業                  | (有)望月公衛社            | (有)小松園芸 小松博文          |                       |              |
| 山浦保険事務所               | (有)川西典礼社            | 小松板金(小林政明)            |                       |              |
| 丸山建材工業(株) 代表取締役 丸山博章  | 東信観光バス株式会社          | (有)木村屋                |                       |              |
| 山川建築設計事務所 佐藤守英        | ヤマトカメラ              | The OK bread & pizza  |                       |              |
| 大栄精工                  | スーパーえちごや            | (有)森沢瓦工業              |                       |              |
| 依田塩名田歯科               | もちづき薬局              | 医療法人 宮澤歯科医院 理事長 宮澤 潔  |                       |              |
| 丸山型枠(株)               | 大田薬局                | 望月郵便局長 比田井和彦          |                       |              |
| (有)浅科自動車代表取締役 桜井政幸    | 金井重恭(大伴神社)          | 今井自動車修理工場             |                       |              |
| 依田瓦店                  | 望月 小林石材店            | 有限会社 どん響の代表取締役 宇羽野宏志  |                       |              |

ここにご紹介いたしました事業所・個人の皆様に賛助会員としてご協力頂いております。心より感謝申し上げます。皆様からの賛助会費は、スポーツ振興、スポーツ少年団活動など広く役立たせていただいております。

また、本協会理事も元入金として、会長 30,000 円、副会長 15,000 円、専務理事 10,000 円、常務理事 5,000 円、理事 3,000 円を集め、皆様の賛助会費と同じく活用しております。体育協会では令和 2 年度も賛助会員の募集をしております。宜しくお願い致します。



# スポーツ団体の紹介

## 佐久相撲クラブ

佐久相撲クラブは4年前、わんぱく相撲佐久場所に出場した選手の「相撲が強くなりたいたい」との思いを受け、立ち上がりました。現在、小学生（高校生までの男女約10人）に、2週間に1回のペースで、県立武道館にてマット土俵を活用して稽古を行っています。

現在はコロナ禍の影響で、相撲の取組みは行わず、四股やすり足、押しなど、基礎や筋力トレーニングに特化して

行っています。

相撲をやることで身体のバランスが良くなり、体幹の強化効果もあることから、他の競技とかけもちしている選手も多く、相乗効果を生んでいます。

相撲の魅力は、勝ち負けがわかりやすく、身体が小さくても稽古次第で大きな相手に勝てることです。勝つ



喜びを1度覚えようと、皆相撲のとりこになってしまっています。ただ、身体一つで戦うため、ごまかしは効きません。大きな相手と勝負する際は、立ち合いから委縮し、一歩も出られず負けることもあります。よって選手には日頃から、恐怖に打ち勝つ。気持ちで相手に負



けず、自分に負けない稽古を、意識して積ませるようにしています。その効果もあり、近年は県大会で上位に入り、全国大会に出場する選手も誕生しました。

相撲というと、身体の大きな人がやるスポーツと見られがちですが、相撲クラブには軽量の選手も在籍し、楽しく稽古をしています。対象は小学生以上の男女。大人から始めたいという方も大歓迎です。まずは見学・稽古体験から、お気軽にご参加ください。

監督 大井岳夫

## 佐久市体育協会空手部

県立武道館が完成し、4月から稽古するのを楽しみにしていましたが、新型コロナウイルスの影響でしばらく使用できない状況が続き、とても残念な気持ちでいました。6月2日からやっと使用できるようになり、初めて武道館に入ったとき、ここで稽古できることをとても嬉しく思いました。大会が中止となる中でモチベーションを保つのは大変ですが、道場内に掲げられている「看脚下」とおり、自分の足元（自分自身）をよく見つめ、大会が開催された時に後悔しないよう稽古に励みたいと思います。（山浦奏風 浅科中2年）

3月末、県立武道館での稽古開始。



……のはずが、新型コロナウイルスの影響で6月からの稽古になってしまい、稽古始めは体力がもたずへととでした。

しかし、完成したばかりの武道館は、広くて今までの武道館とは違う空間での稽古だったので、いつもより楽しみながらきつい稽古に取り組むことができました。大会が中止になっていくけれど、「やる気」「稽古に取り組む姿勢」をしっかりと意識し大会で勝てるような稽古に励みたいです。（高見澤凜 野沢小6年） サポートする保護者も楽しみにしていた、県立武道館です。新型コロナウイルスの影響で子供たちの生活環境が激変し、体を動かす機会が制限されているこの状況下で、空手ができるこの環境に感謝です。この状況下でも、子供たちはそれぞれの目標に向かっていく前向きな姿が見られ、今後が楽しみです。（保護者会）

佐久市体育協会空手部  
佐久市空手道スポーツ少年団



# ブルーミングR.G (新体操)

ブルーミングR.Gは佐久地域、佐久穂町で行っている新体操教室です。佐久に新体操の大きな花を咲かせたいという願いからブルーミングR.Gと名付けました。佐久市で活動の教室は幼児から中学生、小学生男子が各小中学校から集まり、また佐久穂町では小学生(小1~小5)が音楽に合わせて手具を使い、元気に体を動かしています。選手クラスは全国大会で活躍する事を目標に日々練習に励んでいます。毎年、年1回の発表会では自分達の練習の成果を出し切り、大きな感動と一人、一人の成長を感じさせてくれていきます。新体操は成長期に必要なリズム感と身体能力の身体作りに適したスポーツだと感じています。

入会希望等  
お問い合わせ先  
諸澤 (090-9666-7259)

## 教室紹介



### 高学年クラス

毎週金曜日(主に佐久創造館)  
5時15分~6時30分 小3~小6

○高学年クラスは毎年50人以上のマンモスクラスですが、年齢が高い分行動がしっかりしており一声で無駄がなく動けるクラスです。



### 幼児クラス

毎週火曜日(主に佐久創造館)  
4時15分~5時 年少~年長

○リズムに合わせて身体を動かしたり新体操の手具を使ったりして楽しく新体操に触れています。



### 選手クラス

週3~4日

○小3~中3が県内外の試合を目標に練習しているクラスです。中学生は中体連の試合もあり県大会以上に進めるよう頑張っています。



### 移行クラス

週1日 小1~小6

○一般クラスに所属し更に選手クラスに進みたいというクラスです。選手クラスに移行するために選手と同様の練習を行っています。

### 中体連クラス

週3~4日

○中学生になっても新体操を続けたいというクラスです。

### 低学年クラス

毎週火曜日(主に佐久創造館)  
5時15分~6時15分 小1~小2

○小学生のクラスでは新体操の為の身体作りの基礎や、手具の基礎練習をしています。



### 男子新体操教室

毎週火曜日 小1~小5(主に佐久創造館)  
6時30分~7時30分

○男子新体操を経験された先生に指導して頂いています。週1回しか練習が出来ませんが随分新体操らしい形になってきました。



### 佐久穂新体操教室

隔週 木曜日  
5時~6時 小1~小5

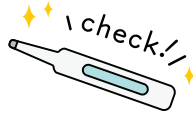
○佐久穂町旧中央小体育館にて練習しています。2018年にできたばかりの教室で、現在18名のお友達が在籍しています。

# 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスの影響により2月末に自粛要請が始まり4月には緊急事態宣言が行われましたが、徐々に解除され各スポーツ施設等の使用も緩和されて参りました。私達も自粛により、運動不足・ストレスなど健康面においても不安が起きてきています。そこで、感染防止対策をして安全安心に運動・スポーツをしましょうとスポーツ庁など呼びかけ始めています。現段階の安全に運動をするポイントをお伝えしたいと思います。

ただマスク着用など相反する対策があるので、距離の確保などと総合判断して対策をとります。なお、子細な対策のガイドラインが以下のホームページにて紹介されていますので検索して頂き、活用してください。  
※スポーツ庁ホームページ  
※長野県スポーツ協会ホームページ

**○体調の管理**  
運動を行う前に熱をはかったり倦怠感などないか自分の体調を把握して気になることがある場合は運動を避けましょう。



**○防止対策の徹底**  
無症状の方でも感染しているケースが報告されています。自らが感染を防止するだけでなく、自らが感染を拡大させない認識が必要です。距離の確保・マスクの着用・手洗いや手指消毒の徹底などをしましょう。

**○熱中症対策**  
近年気温も高温になっており、熱中症対策も必要です。



## スポーツ課移転のお知らせ

4月27日(月)より、スポーツ課事務所が佐久市役所2階福祉課南側に移転いたしました。

スポーツ課 移転先 〒385-8501 佐久市中込3056  
TEL.0267-62-4004 FAX.0267-63-0480

### 以下の申請・申込の際は、スポーツ課窓口

- スポーツ大会出場激励金交付申請書
- 行事共催等承認申請書
- 行政財産使用許可申請書
- 佐久市スポーツ教室参加申込書

なお、スポーツ施設の使用・予約受付は、これまでどおり佐久市総合体育館(佐久市体育協会)にて実施いたします。佐久市総合体育館は、佐久市体育協会事務局の事務所となりました。

佐久市体育協会機関紙「スポーツさく」は、年2回発行により今回で28号となり、回を重ねるごとに皆様に親しまれてまいりました。そこで、より充実した機関誌とするため、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成金」をいただき発行することになりました。  
因みに、この「スポーツ振興くじ助成金」は、スポーツくじ(toto・BIG)の収益を選手や指導者の育成、グラウンドの芝生化、地域のスポーツ施設の整備など、日本のスポーツ振興のために役立てるため創設された助成金です。

スポーツさく

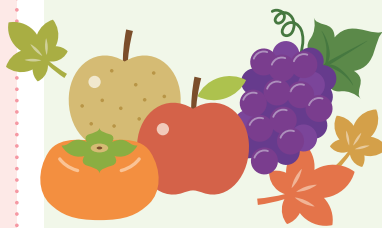


「スポーツさく」はスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています

## 編集後記

まずはスポーツさく28号が発行される事となり、多くの方のご支援ご理解に感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの影響で大会等が軒並み中止になり、私たちの活動も思うように動けません。感染を拡大させないようにならざるを得ることをやっつけていきたいと思います。これからもご協力をお願いいたします。



## お知らせ

下記の施設は修繕等により使用できません。

東地区社会体育館

令和2年10月～令和3年3月末(予定)

臼田総合運動公園多目的広場

令和2年4月～令和3年3月末(予定)