

スポーツさく

No.29
CONTENTS

佐久市体育協会機関誌 No.29

●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3年3月10日 ●印刷所/機ダンバラ印刷

佐久総合運動公園	
クロスカントリーコース竣工	1
加盟団体の活動状況	2-3
県大会以上の成績	3
もちづき総合型クラブ活動	4
コロナに負けない身体づくり	5
スポーツ教室開催	6
スポーツ団体の紹介	7
訃報	8
編集後記	8

佐久総合運動公園 クロスカントリーコース竣工



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

佐久総合運動公園にクロスカントリーコースが完成しました。全長約1.4km幅3.66mでゴムチップ舗装されています。運動公園外周に整備されオーバブリッジやアンダーパスがあり起伏に富んだコースとなっております。この完成により運動公園の設備はすべて整備されたことになります。佐久地域の屋外スポーツの基幹として今後皆様に最大限活用していただきたいと思います。

加盟団体主管大会開催

佐久総合運動公園クロスカントリーコース竣工記念

第14回佐久市小学生駅伝大会兼

第17回市町村対抗駅伝大会佐久市代表選考会

令和2年11月15日(日)、

佐久総合運動公園に新たに開設されたクロスカントリーコースにて、「佐久総合運動公園クロスカントリーコース竣工記念 第14回佐久市小学生駅伝大会兼第17回市町村対抗駅伝大会佐久市代表選考会」が開催されました。

つ青なコースを、全35チーム、98名の参加者が元気よく駆け抜けました。

またゲストランナーとしてお招きした、佐久長聖高校の駅伝部の6名が先導ランナー、タスキの渡し方のレクチャーなども実施していただきました。

竣工式終了直後の新しく真

この大会は4月に行われる



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、男女それぞれ6名が選出されました。また今回は新型コロナウイルス感染症の感染対策として、健康管理や消毒等、多くの方々にご協力いただいたの開催となりましたが、無事に大会を終えることができたことに感謝申し上げます。

今大会の結果

総合成績

1位 佐久ドリーム駅伝部A	20:19	5位 佐久ドリームC(6年)	23:17
2位 佐久ドリーム駅伝部B	21:17	6位 佐久ドリームG(3年)	23:33
3位 佐久ドリームF(4年)	22:46	7位 T&F佐久平②	23:33
4位 T&F佐久平①	23:04	8位 T&F佐久平③	23:43

区間優勝 (1人約1.8km)

1組	1区	長峰和真	6:58	(4年男子: 佐久ドリーム F (4年))
	2区	橋詰きよ	7:03	(5年男子: 佐久ドリーム駅伝部 B)
	3区	井出獅楽	6:56	(6年男子: 佐久ドリーム駅伝部 B)
2組	1区	小島颯斗	6:50	(5年男子: 佐久ドリーム駅伝部 A)
	2区	山浦英純	6:32	(5年男子: 佐久ドリーム駅伝部 A)
	3区	齊藤響	6:57	(5年男子: 佐久ドリーム駅伝部 A)



第16回佐久市少年少女サッカー大会

令和2年11月7日(日)に

佐久総合運動公園陸上競技場で開催され、4年生から6年生の全14チームが各学年の部に分かれ試合を行いました。今年度予定されていた大会は新型コロナウイルス感染症により中止になってきた中、初めての大会開催になりました。天気にも恵まれ、きれいな芝生の上でいきいきプレーする姿、一生懸命にボールを追いかける姿はとても素晴らし

しい光景でした。

優勝を飾ったのは6年生の部でヴァンクル野沢(野沢小)、5年生の部で野沢デラックス(野沢・泉小)、4年生の部で浅科レジェンド(浅科小)でした。

今大会の新型コロナウイルス感染症対策に対し、参加者、保護者、チームスタッフ、審判員の皆さんにご協力いただきありがとうございました。





写真提供「佐久市民新聞」

第16回佐久市小学生ドッジボール大会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、無観客・開会式中止・消毒等及び参加者全員の健康体調チェック・試合出場選手数の制限などの万全な対策で、令和2年11月21日（土）に佐久市総合体育館で開催しました。佐久市内30チーム、小海町から1チームの男女31チーム総勢323名の参加がありました。特に今回は、チームマネージャーの方には「健康管理担当者」として、コ

ナ対策にご尽力をいただき無事、大会を迎えることができましたことに感謝申し上げます。無観客の中、例年と勝るとも劣らない、コロナを物ともしない活気あふれるプレーが繰り広げられました。コロナ禍の中、ご家族の皆様をはじめ多くの関係者の方々に支えられた大会となりました。

加盟団体の活動成績

県大会以上の成績

空手部

●9月13日

第21回長野県ジュニア空手道選手権大会(長野県立武道館)(長野県空手道連盟主催)

中学3年女子形の部	小林凜珠(浅間中)	4位	小学6年女子組手の部	高見澤凜(野沢小)	4位
中学3年女子組手の部	小林凜珠(浅間中)	2位	小学5年男子形の部	宮崎健介(望月小)	3位
中学2年男子形の部	山浦奏風(浅科中)	3位	小学5年女子形の部	柳澤瑠衣(田口小)	3位
中学2年女子組手の部	松嶋未来(佐久穂中)	2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。松嶋未来選手は全国中学生選抜空手道選手権へ出場決定。

他、公益社団法人日本空手協会、公益財団法人全日本空手道連盟および日本スポーツ少年団の公式大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため全て中止になった。

お知らせ 令和3年度 第54回佐久市強歩大会の開催の中止について

令和3年4月17日、18日に開催を予定しておりました第54回佐久市強歩大会につきまして、新型コロナウイルス感染拡大の収束が見込めず、参加者及び関係者の皆様、地域の方々の安全安心を完全に確保することが非常に困難であることから、やむを得ず中止の判断をさせていただきました。

歴史ある大会が二度に渡り中止となり、本大会を心待ちにされていた皆様には、ご期待に沿えず誠に申し訳ございません。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。なお、連続で参加し踏破されている方々の連続踏破回数につきましては、令和元年度第52回大会までの回数を保存し、次回開催時につなげるように致します。また、夏季以降に代替大会の開催を目指し検討を進めています。詳細や今後の大会開催に関する情報は、佐久市体育協会ホームページをご覧ください。佐久市体育協会（☎0267-88-6123）までお問い合わせください。



中高年健康セミナー・マレットゴルフ大会開催 令和2年11月1日(日)



榊祭り・松明山ウォーキングイベント開催 令和2年11月22日(日)

もちづき総合型クラブ活動状況

特定非営利活動法人もちづき総合型クラブでは、令和2年度に「佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業」に申請し認可を受け、マレットゴルフとウォーキングの事業を佐久市・佐久市教育委員会・佐久市体育協会の後援をいただき実施しました。事業実施に当たっては負担が大きく大変な部分もありましたが、地域の方々をはじめ、多方面からのご協力とスタッフの努力により無事終了することができました。特に「榊祭り・松明山ウォーキングイベント」は望月教育プラットホーム、まちづくり研究会、育成会等地域諸団体と望月中学校の先生・生徒・卒業生の皆さんに「総合的な学習の時間」として、コース整備に大変ご苦労いただきコロナ禍望月の自然にふれあい新鮮な空気を体感しながら汗を流しました。

今年は、『日常の生活を止めない!』地域コミュニティを築ける様「もちづき総合型クラブ」の活動を通して[共助・共存・共生]できる社会のために少しでも支援できればと思います。そのために「だれでも・世代をこえて・好きなレベルで・いろいろなスポーツを・いつまでも」と楽しめる様、地域住民が主体となり多世代にわたり持続可能な活動にむけ前進していきたいと思います。どうか今後も皆様の一層のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

中高年健康セミナー・マレットゴルフ講座を3会場で開催しました。

[令和2年度 佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業・中高年の生活習慣改善のために日常的な運動を促す取り組み]



9月13日 望月少年自然の家マレットゴルフ場



10月3日 望月マレットゴルフ場



10月18日 ジリの木広場マレットゴルフ場

令和2年 11月15日(日) 榊祭り・松明山ウォーキングコースに案内看板を設置しました。

[令和2年度 佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業・中高年の生活習慣改善のために日常的な運動を促す取り組み]

コース内に 11 枚の案内看板を設置しました。望月中学校の先生・生徒・卒業生の皆さん、教育プラットホーム、まちづくり研究会、育成会等地域諸団体の皆さんの協力を得て行いました。



コロナに負けない身体づくり

新型コロナウイルスの影響で、自粛生活が長くなりまして、外出が制限され、生活スタイルが変化し、身体面・精神面等に影響を感じている人も多くいらっしゃるかと思います。

ある報告では、緊急事態宣言前後で1日の歩数を比べると最大で30%減少・約1日平均1000歩減少したと言われています。また体重変化はないものの体脂肪率の増加がみられたという報告があります。これらより活動量の低下や運動不足の長期化による健康の二次被害を解消するためにも、日頃の運動は大切になってきます。

運動の効果

- 自己免疫力の向上
- ストレス解消
- 生活習慣病の予防・改善
- 体力・筋力維持向上
- 血流の促進
- 痛みの改善
- 睡眠の質の向上
- 認知症予防
- 子どもの発育期の成長



執筆：梅香育恵
【理学療法士】

子ども～高齢者の運動指導を行なっている。

新しい生活様式を求められる中で、感染予防に努めた上で、運動を始めたり、再開したりするようにしてください。今回は自宅でもできる運動を紹介します。

運動を行うポイント

- 必ず毎日の体調のチェックを行いましょう。
- 急激に運動を始めるのではなく、徐々に体を慣らし、運動量・負荷を増やしていきます。
- 1日5分から、20～30分を目安に行いましょう。
- 現在、運動を行なっている方は、今よりプラス10分運動ができると良いでしょう。
- 運動の習慣化はいつもの日常生活の習慣の中に結びつけて取り込むようにしましょう。

ストレッチ／10秒5回

持続的に伸ばしましょう。



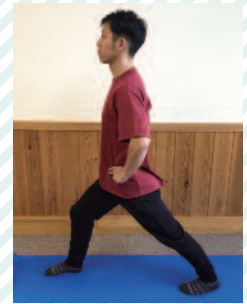
1 背伸び
上を向いて上半身を伸ばしましょう。



2 体側
脇を伸ばしましょう。左右行います。



3 臀部
膝を胸に近づけましょう。左右行います。腰痛改善・予防にも効果的です。



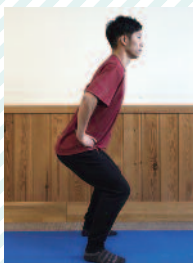
4 ふくらはぎ
つま先がまっすぐ前を向くようにしましょう。左右行います。むくみ改善にも効果的です。

筋力トレーニング／10回1～2セット

呼吸を止めないように行いましょう。



1 スクワット
お尻を突き出すようにし、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。下肢全体の筋力強化になります。



2 カーフレイズ
踵を上げた時、指全体に体重が乗るようにしましょう。



3 腹式呼吸
吸う：お腹を膨らませる
吐く：お腹を凹ませる
腰痛予防・改善にも効果的です。副交感神経が働くので、リラックスにも有効です。

毎日の積み重ねで身体は変わります。コツコツと頑張りましょう！

女性のための筋トレ教室

令和2年10月1日から計5回行なわれた、女性のための筋トレ教室に参加しました。

健康のためには運動や体操をしなければならないと頭ではわかっていますが、実際にはなかなかきっかけなどもなく、高校卒業以来まったく体を動かす機会がありませんでしたが、今回、秋篠 薫先生の「女性のための筋トレ教室」が開かれると知り、一念発起、参加してみることにしました。

参加にあたっての大きな目標は歳をとっても元気に動ける体でいたいという事。そして、差しあたっての目標はこのウエスト廻りを何とかしたい…という事で始めました。

第一日目。筋肉は女性にとってもとても大切であり、筋肉をつけるためには継続です…という先生のお話を伺い、いよいよ体を温めるためのランニングから何十年ぶりの運動が始まりました。体育館内を軽めに走るランニングですが、初めは膝に違和感がありとてもぎこちなく、すぐに息も上がってしまい、3周するだけでへとへとでしたが、回を重ねるごとに少しずつスムーズに走れるようになりました。が、走りながらいろいろな体操を取り入れていくので、まだまだ思うように動かない体ではついていくのは大変でした。

そして、本当に久しぶりの腹筋。仰向けに寝転んで垂直に上げた足を動かすのですが、垂直に上げるだけで辛いという状況に、思った以上に衰えている自分にびっくりし、これは本当にコツコツと続けなければ大変だと実感した瞬間でした。

初めは一回もできなかった腹筋も、毎日続けていくうちに20回くらいは出来るようになり、久しぶりの筋肉痛も楽しみながら、5回の筋トレ教室はあっという間に終わってしまいました。目標のウエスト廻りを何とかしたいは、5回ではかないませんが…

今回の筋トレ教室を通して、何もしないと体は衰えるばかりですが、ほんの少しの運動にも体は答えてくれるという事を実感しました。そして、きちんとした指導を受けることで効率的に鍛えたいところを鍛えることができることも知りました。

そして、運動は続けることがどうしても必要だと分かりましたので、今は少しずつでも、毎日でなくても続けていきたいと思っています。

参加者 H



(特非) 佐久市体育協会 スポーツ教室参加者募集

「コロナ禍での運動不足解消」 講師：アクネス佐久平 秋篠薫

- 令和3年4月5日(月)から申込開始
- 佐久市総合体育館(小体育室)
- 4月29日(木)・5月6日(木)・20日(木)・6月3日(木)・10日(木)

- 定員25名
- 参加料1,500円

お問い合わせ：(特非)佐久市体育協会 ☎88-6123

スポーツ団体の紹介

すみれ卓球クラブ

すみれ卓球クラブは発足してから十数年「ピンポン」から卓球にステップアップ。年齢に関係なく登録者数約五十名、常時出席者数三十名前後

によるサークルです。
シェークかペンラケットと上履靴を持参します。出欠の届なし会費月五百円、服装は自由、今井孝雄先生のご指導



も受けています。

はじめにストレッチを十分にしてから、体を前後左右軽快に動かし汗を流しながらお互いの交流と親睦を深めています。ラリーを長続きさせたり、ツッツキやスマッシュをまぜ瞬間的に打ちスピードと回転を加味してくる見事な返球のフォームにも賞賛です。十五分毎のチェンジエンドで交替。時にはダブルスの対戦もあります。

笑顔と上達にはストレス発散、体力向上、健康な体作り

活動日は毎週の火曜日と金曜日 午前九時から十二時

佐久市総合体育館
窓口担当 小林

フットボールクラブ佐久インテンザ

フットボールクラブ佐久インテンザ(FC佐久IN TEN, SA)は2014年に小学生・中学生の女子サッカーチームとして「将来輝くお母さんになる」という理念の下に設立されました。現在はトップチーム(中学生・高校生)とU12チーム(小学生)の2つのカテゴリーで活動しています。トップチームは月・水・金・土日祝日の週5回の活動です。昨年は長野県女子U15選手権で初優勝を飾りました。U12チームは月・木の週2回の活動で県

内で開催される少女サッカー大会に毎年参加しています。また、2021年4月からキッズ(幼児)サッカー教室もスタートします。

クラブの代表・監督にはブラジルプロリーグでプレー経験のある石井連馬氏(雨宮病院勤務)が日々選手の指導にあたっています。現在は長野県・北信越の女子トレセンチームを務め、女子国体チームのコーチも兼任しています。

フィジカルサポートには雨宮病院リハビリテーション部



が入り、思春期の女性特有の体の管理や障害予防など定期的なサポートをしています。昨年のコロナ自粛からのコンディショニング調整には計画的なフィジカル介入から人が出すことなく長野県大会での優勝に大きく貢献しました。

選手・スタッフは随時募集していますのでお気軽にお問い合わせください。

(080-1186-4883)

訃報



故 油井孝一郎 様 (元会長)

平成7年から平成13年まで佐久市体育協会会長を務められていた油井孝一郎様が令和2年11月7日にご逝去されました。長年佐久市体育協会の理事を務められ、その他にもアマチュアレスリング協会会長・ハンドボール協会会長他数々の役職を歴任され社会体育の発展に多大に貢献されました。平成7年には文部大臣表彰受賞、平成9年には勲五等瑞宝章を授章されています。心よりご冥福をお祈りいたします。

故 中澤廣幸 様 (理事)

当協会理事の中澤廣幸様が令和2年5月21日にご逝去されました。長年佐久陸上競技協会の理事として活躍され各陸上競技会の開催に尽力されました。体育協会理事も平成30年より歴任され佐久市の社会体育の発展・振興に寄与されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

故 土屋起久 様 (理事)

当協会理事の土屋起久様が令和3年1月4日にご逝去されました。長年佐久市体育協会東地区の事務局長として活躍され元巨マラソンやハーフマラソンの開催に貢献されました。体育協会理事も平成23年より歴任され佐久市の社会体育の発展・振興に寄与されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。



つなげています
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ

www.loto-dream.com www.loto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

編集後記

スポーツさく29号の発刊にあたり日頃当協会にご理解ご支援を賜り心よりお礼申し上げます。

相変わらずの新型コロナウイルスの影響により活動の停滞が余儀なくされております。来年度の活動もすでに中止が決まっているものが出てきておりますが、ワクチン接種が始まりwithコロナの中でのように活動できるか手探りで進んでいきたいと思っております。今後とも変わらぬご協力をよろしくお願いします。お願いいたします。

