



体協まつもと No. 20

松本体育協会は地域に密着したスポーツ振興を行っています

平成23年3月15日発行

第53回 松本市民体育大会 秋季大会地区対抗競技



市民スポーツの祭典 市民体育大会

10月10日(日) 松本市総合体育館他

市民体育大会も第53回をかぞえ、市民の皆さんにすっかり定着した大会となりました。

あいにくの雨天で軟式野球・ゲートボールが中止となりましたが、卓球・ソフトバレーボール・マレットゴルフに参加の皆さんは日頃の練習の成果を十二分に発揮し、熱戦を繰り広げました。昨年から新たに合併して松本市になりました波田地区もソフトバレーボールでブロック優勝するなど健闘しました。

種目	ブロック	優勝	準優勝	第3位
卓球	Aブロック	芳川	笹賀	里山辺・島立
	Bブロック	寿	神林	和田・中山
	Cブロック	城北	松原	入山辺・田川
	Dブロック	松南	今井	庄内・第二
ソフトバレーボール	40歳以上Aブロック	波田	里山辺	梓川・新村
	40歳以上Bブロック	芳川	庄内	島立・岡田
	39歳以下Aブロック	庄内	本郷	波田・新村
	39歳以下Bブロック	安原	笹賀	寿・入山辺
マレットゴルフ	男子	鎌田	笹賀	島立
	女子	笹賀	島内	鎌田

第27回 松本市長杯争奪球技大会

体協新年合同集会

市長杯争奪球技大会



11月7日(日) 松本市総合体育館他

軟式野球・バレーボール・卓球・ゲートボール
松本のNo.1を決定する地区・ブロック対抗のトーナメント戦です。今回も各競技の腕自慢が出揃い、例年にない白熱した試合となりました。

	軟式野球	バレーボール	卓球	ゲートボール
優勝	神林(第4ブロック)	寿(第2ブロック)	鎌田	梓川
準優勝	本郷(第1ブロック)	城北(第5ブロック)	本郷	内田
第3位	島立(第3ブロック) 中山(第2ブロック)	笹賀(第4ブロック)	島内	岡田

中村真衣さん松本で講演

1月27日(木) ホテルブエナビスタ

2002シドニーオリンピック競泳銀メダリストの中村真衣さんをお招きし、松本体育協会新年合同集会で講演をしていただきました。

テーマは「中村真衣のアスリートトーク 栄光・挫折・そして復活～どん底から這い上がれ～」

マネージャーさんとの楽しい掛け合いとユーモラスな講演でしたが、苦しいときもあきらめずに頑張れば必ず願いは達成できるということを自らのスポーツ経験に基づいてお話ししてくださいました。



URL : <http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyoo/>

会長あいさつ



(財)松本体育協会
会長 菅谷 昭

会報「体協まつもと」第20号の発刊にあたり、ごあいさつを申し上げます。

現在松本市では、「健康寿命延伸都市・松本」を将来の都市像として掲げ、「体と心の健康づくり」と「暮らしの環境づくり」への取り組みを、主役である市民と行政との協同で展開しております。なかでもスポーツは、健康を目的として誰もが、体力、年齢、目的に応じた内容で生涯にわたって取り組めるものとして大変重要な位置づけにあるものと考えています。

体育協会では、健康づくりの基本として、まず「歩く」ことからとの考えから「さわやかウォーキング」を開催、多くの市民が自らの足で歩き松本の自然、歴史を体感していただいております。また直接参加し体験できる事業として「武道祭」「まつもとレクリエーションまつり」を開催するなど年間を通じて様々な取り組みを、市民総ぐるみで展開しております。

また、市民総参加の「市民体育大会」や「市長杯争奪球技大会」等を開催し、それぞれの競技を生涯スポーツとして普及させることに力を注いでおります。このように生涯スポーツの振興が市民の健康に結びつくものと思ひ、「各種スポーツ教室」や「さわやか健康フェスティバル」等にも取り組んでおります。

さらには、松本市の未来を担う子供たちを育てるために、スポーツ少年団事業による青少年の健全育成を図っております。

今後市民の皆様がいつまでも健康で明るく豊かで活力ある生活が送れますよう、体育・スポーツを通じて各種事業に取り組んでまいりますので、皆様方の温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

松本体育協会表彰式典 11月19日(金) 長野県松本勤労者福祉センター

117人 10団体の皆様が受賞

地域のスポーツ振興に永年貢献された方、各種大会で優秀な成績を取られた方が受賞されました。受賞者の皆様を紹介します。(順不同・敬称略)

【感謝状】 桜井 健司 波田体育協会

【特別功労表彰】 百瀬 光寿 柳沢 源市 杉山 正己 中島 久典 村上 敏雄 渡邊 博 百瀬 寛 古市昭太郎

【功労表彰】 水谷 範久 宮澤真由美 白澤 保久 下村 克弘 小山 太一 海老名尚子 桜井 幸雄 野口 修
奥原 正房 岩岡 敬子 小澤 泉 宮下 富保 荻久保八重子 中原 千秋 川上 磊象 齋藤公志郎 丸山 仙子
百瀬 隆美 滝沢 利文 太田 敦子 飯沼 光永 高山 定康 横山 孝一 岡村 義一 三浦 弘子

【精励表彰】 良波 克也 宮島 香織 林 由梨 斎藤 康治 輪湖とも子 柳生 高広 寺島 洋子 田近 道弘
横野めぐみ 吉塚 晶子 近藤 孝徳 石垣久仁子 牧垣 武門 百瀬奈津代 伊藤 明美 窪田 芳子 山崎智洋子
室井 弘子 細田 叡嗣 浅川 雅史 笠井 武 横山 金子 丸山たけ子 青柳 俊幸 下島 正信 丸山 三夫
小林 尚樹 黒岩 竜也 黒岩 秀美 桐原 貴弘 山本さつき 中野 静子 北川 恵子 佐々木順久 別役 敬彦
井口 勇 堤下 和子 黒瀬いづ美 佐久間多香根 上條未津代 高橋 渡 松岡 秀典 犬飼 愛 丸山 善広

【栄光表彰】 三澤 涼子 樋口 克治 松本市役所男子バレーボール部 長野教員女子バレーボールクラブ
創造学園大学附属高校男子バレーボール部 加藤 薫 JUPICスポーツ少年団 帯川 隼輔 渡邊 琢人 塩入 龍斗
岡田 修輔 小野 紗季 中村 茜 上條 瑞歩 上條 衛 小林 大我 砂川史絵里 塩入 曜
SAM中央スイミングスクール 赤澤 健 氷熊 良平 村田 文承 上條 梓実 佐藤 芹香 中村 隆文 山口 若菜
武居 沙知 山田 美有 小池 成奈 川口 琉水 鈴木 直 木崎 光輝 奥垣内崇史 百瀬 敦也 大塚 翔斗
清水 綾乃 松尾 若菜 久保田朋美 松商学園高校男子空手道部 松商学園高校女子空手道部 中野 穂風 山本 朱莉
田川なぎなたスポーツ少年団 村瀬 吉美 竹田 智咲 赤羽 愛莉 中山 尚美 チーム四天王

第53回 松本市市民体育大会冬季大会スケート競技会 2月11日(祝) 浅間温泉国際スケートセンター

ありがとうスケートセンター 8つの大会新記録が生まれました

記録製造リンクと呼ばれ、市民の皆様にあいさつされてまいりました浅間温泉国際スケートセンターで開催されました最後の大会でしたが、あいにくの雪でコンディション不良のなか、8つもの大会新記録が生まれました。

今まで数多くの選手の大会・練習会場でありましたスケ-

ートセンターは大会翌々日の2月13日をもちまして惜しまれつつ閉場となりましたが、当リンクで日々辛い練習を重ねた若いアスリートたちの表情は決して暗くなることなく、明日に向けて輝いていたのが印象に残る大会でした。この選手たちは来シーズン以降の市民体育大会・スケート競技会に向けてさらに精進を重ね、松本のスケート界を牽引する原動力になってくれることでしょう。

長い間スケートセンターをご利用いただいた市民の皆様、また施設を支えてきた関係の皆様へ感謝を申し上げます。

【大会新記録】

小学5年男子	500m	藤牧 祐輔 (今井小)	47" 86
小学5年男子	1000m	藤牧 祐輔 (今井小)	1' 41" 40
小学5年女子	1000m	上條 夏歩 (今井小)	1' 41" 88
中学男子	1000m	上條 将司 (鉢盛中)	1' 31" 67
中学女子	500m	新井こず江 (鉢盛中)	46" 02
中学女子	1000m	上條真理子 (鉢盛中)	1' 31" 13
高校女子	1500m	上條 実加 (松本蟻ヶ崎高)	2' 24" 34
高校女子	1000m	上條八恵子 (豊科高)	1' 33" 80



松本体協イベントのご紹介

昨年4月から開催しました松本体育協会のイベントを紹介します。どなたでもお気軽に参加できるイベントです。今年も開催しますのでどうぞご参加ください。

松本武道祭 12月12日(日) 松本市総合体育館

今回で第4回を迎えました武道祭です。

剣道・柔道・弓道・空手・合気道・銃剣道・相撲・なぎなた・少林寺拳法・日本拳法・テコンドーの11種目の武道演武と体験教室を楽しむこのイベント、大勢の市民の皆さんが参加していただき、今回は特に弓道の体験教室が人気でした。武道の心構えを習得することは人格形成を促し、人間としての成長にもつながります。普段なじみの薄い方も多いと思いますが、今後武道に接するような機会がありましたら、積極的に参加されてみてはいかがでしょうか。



弓道体験



空手 型演武



合気道体験 柔よく剛を...



さわやかウォーキング in 乗鞍 さわやかウォーキング in 野麦峠

まだ肌寒い乗鞍高原でした。白樺峠の「鷹の渡り」見学、あいにくの雨天で鷹が見られませんが、大勢の方が参加していただき、春の訪れを感じる楽しいウォーキングでした。

さわやかウォーキング

5月12日(水) 安曇地区乗鞍
9月30日(木) 奈川地区野麦峠

松本へ仲間入りした合併地区の文化と自然を訪ねることをテーマに春秋1回ずつ年2回ウォーキングを開催しています。

たかがウォーキング
されどウォーキング
どこまでも歩いてゆこう

まつもとレクリエーションまつり

11月23日(祝) 島内体育館

松本大学の中島弘毅教授をお招きしての「みんなで楽しむレクリエーション」と、民踊・社交ダンス・フォークダンス・一輪車・太極拳・ソフトバレーボール・インディアカ・ニュースポーツの紹介と参加体験を楽しみました。気軽に身体を動かすことは心と体の栄養です。日頃運動不足を感じている方も、あせらず身近なところから始めてみるのもいいかもしれませんね。



みんなで社交ダンスを楽しむ



キャッチングザスティック

賛助会員のご紹介

ご芳名名簿・会員の募集

松本体育協会・松本市スポーツ少年団の事業運営にご支援・ご協力をいただいております賛助会員の皆様をご紹介します。温かいご支援に心から感謝申し上げます。(順不同・敬称略)

【団体会員】

松本バスケットボール協会
松本ゲートボール協会
㈱プリントショップミネ
㈱ヤマヒロ 松本民踊連盟
松本水泳協会
日東エースベンディング㈱
練功の会さわやか体操教室
松本マレットゴルフ協会
松本太極拳協会
寿台体育協会
松本テニス協会
松本市ソフトテニス協会
芳川ゲートボール協会
今井ゲートボール協会
松本エアロピクス協会
本郷体育協会バレーボール部
内田体育協会
松原体育協会
松本市スキークラブ
長野県ポウリング連盟松本支部
第一地区体育協会

松本市グラウンド・ゴルフ協会
松本ベタンク連盟
寿体育協会
アルプスシャツ㈱
長野県銃剣道連盟松本連合支部
㈱長野セキノ興産松本店
㈱堀地板金工業所
安原地区体育協会
城東地区体育協会
長野県軟式野球連盟松本支部
静風荘
平林矯正歯科
久保田容器工業㈱
上條記念病院
小出仏壇
㈱元庄屋浅輪
松本市家庭婦人バレーボール連盟
松本インディアカ協会
東部地区体育協会
中信地区高等学校野球OB連盟
㈱ダスキン・ナンシン
城北地区体育協会

尾崎商事㈱松本営業所
田中板金加工所
㈱市民タイムス
片倉工業㈱松本カタクラモール
降旗建具
㈱アドヴァンストインフォーメーションデザイン
三村医院
松本ジュニアダンススポーツ少年団
㈱テレビ松本ケーブルビジョン
丸山歯科医院
アクアコンタクトレンズ
㈱リッチエード
㈱コンフォール

【個人会員】

渡辺庄一郎 宮田 康夫 栗田 英玄
原畑 幸生 馬瀬 吉秀 柳澤美恵子 高木 盛吉
細川 英子 中沢 成美 柳澤 珠子 松山 浩明
山本 博子 山村 耕児 水野 茂 宮下 忠興
下村 幸雄 柳沢 源市 若林 輝清 川上 千代
河野 徹 矢野喜世登 塚田 良次 相沢 英伸
百瀬 公基 塩野崎邦夫 朝倉 忠兵 金田 忠雄
上條 祐広 鳥羽 良武 丸山 育雄 市川 巖
西原 友昭 倉島 松子 内山 稔 岡本 国昭
田多井健至 山田 巻義 上條 正儀 阿部 健示
濱田 憲一 向山 豊子 飯沼 光永 古畑 公幸
滝沢 昭芳 小原 賢二 滝澤 茂門 西尾 八衛
市川 清登 市川 滋 飯沼 幸雄

松本体育協会・松本市スポーツ少年団では市民の皆さんのスポーツ・健康の幅広いニーズに応えるべく事業を展開しており、私たちと一緒に市民の皆さんのスポーツ活動をバックアップしていただく賛助会員を募集しております。

団体会員 一口10,000円 個人会員 一口1,000円(3口以上)
 財松本体育協会事務局・松本市スポーツ少年団事務局
 TEL 0263-32-7056
 〒390-0801 松本市美須々 5-1 松本市総合体育館内

お申し込み
お問い合わせ

スポーツ少年団の活動を紹介します



姉妹都市交流大会

高山市の団員と火おこしやまが玉作りを体験したよ。県外の友達もできました。

松本市スポーツ少年団では現在指導者約360名、団員約1800名がサッカー(18団)・バレーボール(8団)・ミニバスケットボール(8会場)・空手(18団)・合気道(3団)・軟式野球(3団)・硬式野球(2団)・なぎなた(1団)・ラグビー(1団)・卓球(1団)・テニス(1団)・馬術(1団)・ダンススポーツ(1団)・ゴルフ(1団)・バドミントン(1団)の15種目57単位団が市内各地で活動しています。

また、全単位団合同で、清掃奉仕活動や岐阜県高山市との姉妹都市交流大会など競技スポーツ以外の活動も行っていきます。

一緒にスポーツを楽しんでたくさん友達を作ってみませんか？



合同奉仕活動

みんなと一緒に松本城公園の落ち葉清掃をして、とても綺麗になりました。

加盟団体紹介

中山体育協会

中山は人口の少ない地区ですが、公民館と協力して夏に地区対抗球技大会、秋に地区大運動会等を元気に開催しています。近年、スポーツに対する住民の意識が変化し、それに合わせ対抗競技中心だったものが交流種目に徐々に変わってきています。

また、数年前から冬にウォーキングやニュースポーツのイベントを始め、参加しやすい雰囲気づくりと参加者の笑顔をもットーに開催しており、参加者もじわじわと増えてきました。



今後は一層地域に密着した体育協会として、中山地区在住の皆さんの健康維持増進を意識した事業を進めていきたいと思います。

体協スポーツ教室

各種スポーツの入門に

各種スポーツに興味のある方や、運動不足を感じている方におすすめです。体育協会では、1コース10回程度の各種スポーツ教室を開催しています。詳細は松本体育協会ホームページをご覧ください。



弓道教室

広報まつもとにも順次掲載の予定です。

お申し込みは
松本体育協会ホームページから



松本体育協会

検索

<http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyoo>

※窓口でのお申し込みもできます

コラム：自宅でできるストレッチ

ストレッチとは？

筋や腱、あるいは関節を引っ張って伸ばすことをいいます。筋は過度に収縮を繰り返すと、筋硬縮や筋固縮と呼ばれる硬い状態になり、筋の特性である弾性(柔軟性)を失ってしまいます。

ストレッチの効果

筋や関節の柔軟性の維持と向上

ストレス解消 疲労を回復し、リラックスすることにより、肉体的・精神的にもリラクゼーション効果をもたらす。

関節可動域の拡大 関節の動く範囲や筋肉の伸縮する時の抵抗が少なくなり、動きがスムーズになり、けがの予防になる。

血液循環の促進 血行が良くなり、身体が温まる。筋肉に溜まった疲労物質を取り除く。肩こりや筋肉痛解消の効果。

体の調整ストレッチ

股関節・お尻・腰 腿裏・体側

腿裏・股関節ストレッチ



股関節を開き、右足を曲げ、左足は斜め前に伸ばす。息を吐きながら前屈し、20秒程度キープする。(お尻がマットから離れないように注意) 逆も同様に行う。

股関節の調整



片足を曲げ、腿の上に足の甲を乗せる。膝を床の方向に押す。逆も同様に行う。

股関節のストレッチ



足の裏を合わせ、足を体側に引き寄せ。背筋を伸ばし、膝は床を押す方向に開く。

腰のストレッチ1



仰向けに寝て、膝を直角に立てる。膝を片側に倒し、20秒間程度キープする。(左右) 両肩がマットから離れないように注意。

腰のストレッチ2



仰向けに寝て、右足を左側に倒し腰を伸ばす。目線は右か天井。20秒間程度キープする。左も同様に行う。(この姿勢で腰が痛い場合は行わない) 両肩がマットから離れないように注意。

お尻・腰のストレッチ



足を前後にずらし楽な位置に置く。上体の力を抜き前に倒す。足の前後を入れ替え、逆も同様に行う。

腿の裏と体側のストレッチ



片足を横に伸ばし、もう一方は曲げる。体側と膝の裏の筋肉を意識しながら伸ばす。逆も同様に行う。

ストレッチングは、使っている筋肉を意識しながら行い、息を止めないようにしましょう。伸びている筋肉が気持ちいい程度に行い、痛みのある場合は中止しましょう。