



# 体協まつもと No. 21

平成24年2月1日発行

スポーツで寒さに負けない健康づくりを！  健康寿命延伸都市・松本

第54回 松本市市民体育大会 秋季大会

## 総合優勝は岡田地区

10月9日(日) 松本市総合体育館他

松本市35地区から、約2000人の市民の皆さんが参加しました。

総合順位

**優勝** 岡田地区  
**準優勝** 中山地区 **第3位** 芳川地区

### 軟式野球ブロック優勝地区

安原、寿、芳川、四賀、庄内、島立

### 卓球ブロック優勝地区

決勝ブロック：芳川、和田  
敗者復活ブロック：神林、庄内

### ゲートボールブロック優勝地区

男子：中山、里山辺  
女子：中山、四賀

### ソフトバレーボールブロック優勝地区

39才以下：芳川、岡田  
40才以上：岡田、島立

### マレットゴルフ

男子：岡田 女子：島内



## さわやかウォーキング



さわやかウォーキング in 波田

合併地区をはじめ松本市内の自然文化を広く市民の皆さんに紹介し、ウォーキングを通じて健康な身体づくりを目指すことをテーマに行っているイベントです。

## さわやかウォーキング in 美ヶ原



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

発行:(財)松本体育協会 〒390-0801 長野県松本市美須々5-1 松本市総合体育館内 TEL 0263-32-7056 FAX 0263-32-7452

# 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21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、「だれもが健康で明るく元気に暮らすことのできるまちづくり」を目指して様々な取り組みを、主役である市民の皆様と行政が協働して取り組んでいます。そして、健康で元気に暮らすうえで、特にスポーツの担う役割はますます大きなものになってきており、大変重要な位置づけにあるものと考えています。

体育協会といたしましても、「さわやかウオーキング」「松本武道祭」「まつもとレクリエーションまつり」など市民一人一人が体力、年齢などに応じて自由に参加することができる内容で、生涯スポーツの普及のため各種事業に取り組んでいます。

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、参加選手をはじめ応援に来ていただいている地区・家族の皆さんが一体となって楽しんでいただくことよって、それぞれの競技を生涯スポーツとして普及・発展できるよう力を注いでおります。

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。

## 第5回 松本武道祭

11月27日(日) 松本市総合体育館

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・テコンドーに新規加盟の古武道を加え、12種目の武道演武と体験教室を楽しむイベントが開催されました。大勢の市民の皆さんが参加くださり、姉妹都市の姫路市からも応援に駆けつけ演武を披露してくださいました。

自らの身体を鍛えることは精神の修養にもつながります。多くの市民の皆さんが日頃の厳しい鍛錬の結果を披露し、第5回を迎え参加者が700人を超える大きなイベントとなりました。



姉妹都市姫路市 なぎなた演武



弓道演武



空手演武



相撲公開稽古

## まつもとレクリエーションまつり

11月23日(祝) 松本市総合体育館

体育協会のいろいろなレクリエーションを体験するイベントが開催されました。

松本大学人間健康学部中島弘毅教授の「みんなで楽しむレクリエーション」を同時開催し、民踊・社交ダンス・フォークダンス・太極拳・ソフトバレーボール・インディアカ・一輪車・ニュースポーツに加え、新規加盟のスポーツ吹矢の9種目の体験を市民の皆さんが楽しみ、身体を動かして健康づくりをすることの大切さを多くの人に感じ取っていただくことができた有意義なイベントでした。



みんなでフォークダンスを楽しむ

## 松本体育協会表彰式典

地域のスポーツ振興にご尽力された方・団体と各種体育大会で優秀な成績を収めた方・団体の皆様が表彰されました。

11月28日(月) 長野県松本勤労者福祉センター

**【感謝状】** 学校法人松本昭和学園エクセラン高等学校 信越放送株式会社  
白木染工場

**【特別功労表彰】** 栗田 勝利 手塚 達人 高橋 明男 倉科 晶夫 塩入まき子  
堀内 俊男 金田 忠雄 花岡 豪

**【功労表彰】** 丸山 新吉 塚田喜代志 中島 和幸 栗田 英玄 竹下 文広  
黒河内 武 山田 清夫 丸山亀美男 上條 定 金原 昇 山口 寿男  
小野 敏治 内山 邦子 山野井量文 塚田 敏晴 牧垣 光義 小沢 秀雄

**【精励表彰】** 北野 文彦 上松美奈子 山岸 清治 鎌倉 宏至 田中 治 猿田 雅子 岩下 善宣 市川 雅右  
宮澤 雄二 岡村 秀雄 金井 清一 青木 史典 藤松 寛 小野 安治 丸山 博司 小原 孝子 栗山いつ子  
菅田 清志 板倉 康浩 大澤 真吾 宮下 幸一 大久保恒友 筒木 輝男 大野 弘治 上沼 栄治 中村 隆文  
清水 貴子 清水 正郎 埴原 加代 西澤 正人 鯛川千鶴子 青木 洋美 小山美和子 坂下 正彦 伊藤 優司  
甘利 達治 秋山 正志 稲田 庄吾 田辺 有紀 戸田 道雄 仙石 博茂 小島 秀明 花村 育男 赤広 吉文  
飯田 健彦 和田 鈴子 中川 章二

**【栄光表彰】** 三島 和子 創造学園高等学校男子バレーボール部 浅川 昌江 岡村由紀子 伊藤 恵梨 中原 元気  
上條 晃希 山田 莉子 JUPICスポーツ少年団 松本市役所野球部 塩入 曜 井戸本芽巳 小林 大我 砂川史絵里  
大瀧 美月 春宮 七咲 赤澤 健 上條 梓実 赤堀 涼香 関 陽一 中島 紀彦 河村 実穂 加藤 琴実  
洞澤 理 井田 渚 松商学園高等学校男子空手道部 松本第一高等学校女子空手道部 浅輪 彰子  
田川なぎなたスポーツ少年団A 深澤 史幸 中野 穂風 山口 乃愛 赤羽 愛莉 金原 貴将

(順不同・敬称略)



### 新規加盟団体

松本体育協会に新たに2つの団体が加盟しました。(現在86団体)



**松本古武道協会**  
日本の武道の中でも特に明治以前から古く日本に伝統的に伝わる武道で、護身や心身の鍛錬に重きを置いた特色ある武道です。



**日本スポーツ吹矢協会松本アルプス支部**  
筒に矢を入れて呼吸で円形の的をのめがけて矢を放つ種目です。腹式呼吸で勢いよく矢を放ち、腹筋を鍛えることもでき、楽しみながら健康増進ができるスポーツです。

### 賛助会員のご紹介

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。



**【団体会員】**  
NPO法人長野県クレール射撃協会 (株)アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン  
松本マレットゴルフ協会 (有)堀地板金工業所  
久保田容器工業(株) 松本サイクリング協会 (有)ゲンセン  
(株)プリントショップミネ アルプスシャツ(株) (株)テレビ松本ケーブルビジョン  
東部地区体育協会 松本インディアカ協会 尾崎商事(株) 松本営業所  
松本市グラウンド・ゴルフ協会 (有)元庄屋浅輪 片倉工業(株) 松本カタクラモール  
松本ゲートボール協会 寿台体育協会 (株)市民タイムス  
長野県ボウリング連盟松本支部 旅館静風荘 (株)コンフォール  
松本市ソフトボール協会 城東地区体育協会 降旗建具  
松本テニス協会 松本市スキークラブ 田中板金加工所  
松本バスケットボール協会 練功の会さわやか体操教室 (順不同・敬称略)  
松本ベタンク連盟 松本市ソフトテニス協会  
松本民踊連盟 上條記念病院  
(有)ヤマヒロ 安原地区体育協会  
松本水泳協会 松本市家庭婦人バレーボール連盟  
松本エアロビクス協会 中信地区高等学校野球OB連盟  
第一地区体育協会 長野県軟式野球連盟松本支部  
芳川ゲートボール協会 (株)ガスキン・ナンシン  
(株)成進社印刷 松本市今井ゲートボール支部  
松原体育協会 中山体育協会

**【個人会員】** 細川 英子 朝倉 忠兵 上條 祐廣  
山田 巻義 山本 博子 内山 稔 馬瀬 吉秀  
百瀬 公基 宮田 康夫 小原 賢二 小林 和子  
下村 幸雄 市川 清登 滝川 盛也 飯沼 光永  
河野 徹 栗田 英玄 丸山 隆一 松山 浩明  
西原 友昭 飯沼 幸雄 田多井健至 金田 忠雄  
柳澤美恵子 滝澤 茂門 水野 茂 市川 徹  
高橋 明男 滝沢 昭芳 鳥羽 良武 岡本 國昭  
野竹 俊克 原畑 幸生 川上 千代 阿部 健示  
山崎 正治 小山 啓三 宮下 忠興 西尾 八衛  
若林 輝清 丸山 育雄 (順不同・敬称略)

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下さる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)  
お申し込みお問い合わせ (株)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



姉妹都市交流大会

姉妹都市の高山市を訪問し、高山市の団員と博物館や朝市の見学をしながらクイズオリエンテーリングをして仲良くなれました。

スポーツ少年団の紹介です

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(14団)・バレーボール(8団)・ミニバスケットボール(1団8会場)・空手(17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(1団)・ゴルフ(1団)・バドミントン(1団)・少林寺拳法(1団)の16種目57単位団が市内各地で活動しています。

また競技スポーツ以外に全単位団合同で、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の活動も行っています。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？



体力テスト

5月と12月に自分達の体力を測定しました。活動の成果はみられたかな？

体協スポーツ教室



初心者ボクササイズ教室

各種スポーツの入門に

スポーツをやってみたい・興味があるけれどもきっかけがない方、運動不足を感じている方等へおすすめのスポーツ教室です。テニスほか各種スポーツ・武道・体操・ダンス・ゴルフなど1コース10回程度のお気軽に参加できるスポーツ教室を40コース以上開催しています。詳細は松本体育協会ホームページをご覧ください。広報まつもとにも順次掲載の予定です。

お申し込みは

松本体育協会窓口(松本市総合体育館内)また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/>

コラム：スポーツのちょっといい話

運動で生活習慣病を予防しましょう

運動不足や偏った食事は生活習慣病(高血圧・糖尿病・高血脂症・肥満)の原因になると言われており、また動脈硬化・コレステロールの増加により心筋梗塞・脳卒中等の循環器系疾患のリスクが高まるといわれ、近年増加の一步をたどっています。規則正しい食生活と習慣的な運動は生活習慣病の予防に役立つことが分かっています。運動をしている人ほど若く健康な方が多いなあと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ウォーキングなどの手軽にできる1日30分程度の有酸素運動が生活習慣病の予防になります。ウォーキングは手軽に誰でもできる運動です。健康増進のために毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングの豆知識

基本ウォーキング



これだけはやっておきたいストレッチ

