

高く・強く・楽しく

# 柏崎体育

第180号

Kashiwazaki City Sports Association

(一財)柏崎市スポーツ協会広報誌

2021年1月15日発行

編集●(一財)柏崎市スポーツ協会広報部

印刷●柏崎インサツ

## 大盛況スポーツフェスティバル!!

### 柏崎スポーツフェスティバル2020

柏崎スポーツフェスティバル2020を10月4日(日)、主催柏崎市教育委員会、主管(一財)柏崎市スポーツ協会で開催しました。

小学生の初心者を対象とし、スポーツの楽しさを十分に味わってもらおうとともに、スポーツをやるきっかけづくりとなればと開催しました。

会場は、陸上競技場・スポーツハウス・武道館・アクアパーク・第一中学校テニスコートでした。参加した競技団体は、陸上・サッカー・野球・バスケットボール・卓球・水泳・水球・ライフセービング・空手・剣道・テニスでした。

当日は、約400名の小学生が参加し、複数の競技を体験しました。参加した延べ900名の小学生・保護者は、初めて体験する種目を楽しそうに行っていました。3競技以上体験した小学生には、特別協賛していただいた(株)ブルボン様の景品が配られ、笑顔を見せ、満足している様子でした。

またやりたいという声をたくさん聞きましたので、大成功に終えて、主催者も大喜びです。



### ジュニア期の指導者講習会

#### 第1回-11月2日(月)「ジュニア期の正しい栄養補給」

講師-管理栄養士・公認スポーツ栄養士 長谷川直子 様

エネルギーには、生きるために必要なエネルギー、発育発達に必要なエネルギー、運動に必要なエネルギーがある。特に、運動に必要なエネルギーをどう摂るかが重要であるとのことでした。栄養を補給する食事では、栄養のバランスが大切なことは、ほとんどの選手が知っているが、運動種目によって消費エネルギー(カロリー)が異なることを知っておくことが重要であり、自分の体重から必要なエネルギー量を知ることも重要であると説明がありました。



けがの予防講習会

#### 第2回-11月4日(水)「ジュニア期の心の発達」

講師：新潟医療福祉大学健康科学部 健康スポーツ学科 助教 中島 郁子 様

ジュニア期の指導で大切なことは、「心を育てる」こと。たとえば、自信が持てない選手がいる場合は、葛藤に耐える心の力を育てることを意識してみる。身体能力や技術が高くない選手には、指導者がどこまで我慢できるかということもあるが、勝つこと以外の価値をみつけてやる。精神的に弱い選手には特に、負けた理由を心に起因しないで、技術的な理由を見つけてやるのが大切であると教えていただきました。見てほしい、わかってほしい、特別になりたいという夢の実現へ、少しでも近づくよう導くのが、指導者の本務であると強調されました。

### 第3回-11月7日(土)「ジュニア育成の一般指導」トレーニングの構築1

講師:Wakaスポーツコンサルティング(株) 代表取締役 若杉 透 様

指導者は、過去の自分の経験値だけで教えてはいけない。自らが、学びながら教える姿勢が重要である。常に目標達成のため、逆算してトレーニングを構築していくことが大事である。こんなゲームをしたいと目標を立て、チームのゲーム分析やプレー分析を確実に実施する。その分析結果から、チームや個人のプラン(計画)を立て、トレーニングを積み重ねる。そして、ゲームで再度試してみる。このサイクルを繰り返し実践し、より質の高い目標を掲げていくことが重要であり、指導者には、分析の中で、現象から原因を見つけることができるか、その原因から改善すべき点を示すことができるかが、求められているとの話がありました。

### 第4回-11月9日(月)「けがの予防について」

講師:JA新潟厚生連 上越総合病院 理学療法士 高橋 利一 様

けがは、誤った姿勢で、動作を繰り返して行うことで発生する。特に、関節にかかる負担が大きくなり、使いすぎ症候群(オーバーユースシンドローム)となつて発生することが多い。けがを予防するためには、良い姿勢を保つことであり、姿勢の良い選手は故障しない。また、故障しない選手は良い姿勢であると強調されました。自分の正しい姿勢のチェックが必要であるので、全員で立って正しい姿勢を確認し、その後、スポーツ障害を防ぐストレッチをいくつか実演してもらいました。また、背中や腹筋、股関節を正しく使うことも重要であり、いくつかのトレーニングを紹介してもらいました。

## 活躍が期待される選手!!

### バスケット

新潟産業大学附属高等学校

#### 女子バスケットボール部

本校のバスケットボール部は全国大会に出場をして活躍することを目標に日々練習をしています。選手は市内だけではなく、市外、県外、国外と幅広い地域から集まり同じ目標を掲げて活動しています。今年度は未曾有のコロナ禍にあり、また、本校の体育館の改修工事に伴い、学校内での練習も思い通りにできない状況です。そのような中、選手たちはひたむきに地域の方々に応援していただけるよう練習に励んでいます。



### 卓球

新潟産業大学附属高等学校

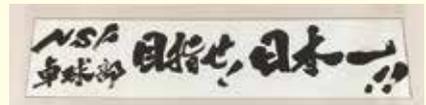
#### 卓球部

本校卓球部は平成15年度から強化指定部として活動を開始しました。これまでの実績は、全国高校総体シングルス準優勝、全国選抜大会学校対抗5位全国入賞等、数多く全国大会に出場してきました。

目標を「日本一の挑戦」と掲げて活動しています。この目標達成のために県内、県外、国外から選手が集まり、日々活動しています。競技力の向上はもちろんですが、なによりまずは高校生であるということを念頭に置いています。「軸は学校生活」ということを常に意識させるようにし、その軸(学校生活)がぶれる者が、競技もぶれるというように指導しています。このことから生徒たちは学校生活を第一に考え取り組んでいます。

現在の部員は、男子13名女子6名で活動しています。先輩方からの伝統を守りつつ、目標達成に向けて全員で協力して取り組んでいます。

最後に、ご支援くださるスポーツ協会や卓球連盟に感謝申し上げます。今後も目標達成に向けて日々努力していきます。



### バレーボール

刈羽村立刈羽中学校

#### 中澤 梅花



この度、新潟県バレーボール選抜選手に選出され、驚きと喜びでいっぱいです。県内のトップ選手が集まる中、私はできないことが沢山ありますが、気持ちで負けることなく、監督、コーチの指導を素直に受け入れ、多くの事を学びたいと思います。また、高さ・スピードを生かしたコンビバレーを習得し、高校

でもバレーを頑張りたいと思います。最後に、いつも応援してくれる両親に感謝の気持ちを忘れることなく、日々成長していきたいです。

### 空手

空和会

#### 小林 琉之介



今年の県大会、形の試合でぶれてしまい、2年続いた1位の座から落ちてしまった。道場の大学生の先輩は、落ち込む僕に、「負けは弱さの証になるが、這い上がれば、それは強さの証だ。」と激励してくれた。負けの原因になった体幹と下半身の弱さが今の自分の課題。来春の大会までに徹底的に鍛え、必ず負けから這い上がる。そして、師範・指導部の先生方・先輩・両親に感謝の気持ちを忘れない自分でいたい。

# 加盟団体のPRコーナー



## 子供達と育つ ハンドボール

柏崎ハンドボール協会 会長 河谷 茂

小、中学生を対象にハンドボール体験指導を行っています。

柏崎ハンドボール協会から指導者が、入れ替わり練習をしています。この子供達が高校に進んでハンドボールを続けています。昨年は、3月、4月、5月と思うように練習が出来ず、又、インターハイ、他の大会が中止となり、生徒達も先生方も大変辛い

思いをしました。一日も早く思いっきり練習、試合が出来る日が来るのを願っています。

これは全国のスポーツ選手達も同じ思い、今年、オリンピック選手達の活躍を見たいですね。



## 柏崎サッカーの現状

柏崎サッカー協会 藤田 真司

昨今のサッカーを取り巻く状況は大変厳しい状態といえます。

サッカー人口は少子化も含め、年々減少傾向で特に中学年代以降にサッカーに係る環境がものすごく少なく、市外に活動の場を求めて出ていく選手も少なくありません。

サッカー協会では現状を少しでも変えていこうと昨年から子供からシニア年代がサッカーを楽しむための「柏崎サッカーフェスティバル」を陸上競技場で開催させていただいております。市内で唯一の天然芝でのプレーは擦り傷等のリスクが少なく、気持ちよくサッカーができるので興味のある方は遊びに来てください!



## 柏崎氷上競技連盟の活動

アイスホッケーは社会人は生涯スポーツ、小中学生はクラブチームとして市内外の子供から大人まで広い年代で活動しています。新潟フィギュアクラブかしわざきはアクアパークを拠点に練習を重ねて今年も全中、全日本ノービスに出場しました。カーリングは体験会や学校授業での指導など普及活動にも力を入れています。氷上スポーツは年齢や体力に応じ長く続ける事ができます。みなさんもぜひ一度アイスリンクへお越しください。



## 硬式野球始めて みませんか?

柏崎リトルシニア 監督 箕輪 茂樹

柏崎リトルシニアは中学硬式野球のクラブチームで、柏崎市内外から中学生が集まり、一つのチームとして活動しています。今年で創設二十二年目となり、過去には全国大会出場二十二回、最高戦績は全国大会準優勝の経験があります。高校で甲子園に出場したOBも多数在籍していました。昨年は「活気」をチームスローガンとして活動した事で、真剣に野球に取り組む中に楽しさを見出す事ができたと思います。選手一人一人が目的を持って自発的に練習に取組んでくれた事で、活気溢れるチームにする事ができました。今年は昨年の活気溢れるチームを更にレベルアップさせて、柏崎リトルシニア初の全国大会優勝を目指します。



## 「歩くスポーツ」 ウォーキング

柏崎ウォーキング協会

ウォーキングは文明社会の落とし子。本協会は2013年6月、谷根小杉集落で産声、歩くスポーツとして市協会に加入。日頃歩く楽しみを健康生活の糧の一つとしている仲間の集い。年間例会は5回、市内外の自然や史跡との出会い、ふれあいを求め10km前後を快楽歩。勝敗のないスポーツとして歩行は正しく、ルール、マナーを遵守、完歩の感動は暮らしのエネルギー源に。「健康に勝る財産なし」歩くスポーツのまち柏崎を夢みて、365歩のマーチ。



## 1M20の筒と矢で健康維持

スポーツウエルネス吹矢海の柏崎 大和 興太郎

海の柏崎吹矢支部が吹矢協会本部より、支部認定を受け10年、吹矢との出会いは社協主催の定年を迎えた人達対象のニュースポーツ体験会でした。体験会終了後、もっと吹矢を続けてやりたいという同志5名が名乗りを上げ、社協の紹介で支部設立の道筋をつけていただき、現在会員40名、週1回木曜日市民プラザをお借りし、練習を重ねております。心肺機能を高め、内臓機能を活発にする吹矢、年齢、性別を問わず、皆和気あいあいと頑張っている仲間達です。



### 【協会100年の歩み(連載2)】今回は、歴代の会長を紹介します。(敬称略)

大正11年 (1922)	「刈羽郡体育協会」	会長	尾戸 治作 (郡長)
大正12年 (1923)	「刈羽郡体育協会」	会長	洲崎 義郎 (比角村村長)
昭和 5年 (1930)	「柏崎体育連盟」	会長	洲崎 義郎 (郡体協会長と兼務)
昭和16年 (1941)	「柏崎市体育団」	会長	洲崎 義郎
昭和24年 (1949)	「柏崎体育団」	会長	近藤 禄郎
昭和55年 (1980)	「柏崎体育団」	会長	月橋 奎
平成 6年 (1994)	「柏崎体育団」	会長	高橋 保
平成18年 (2006)	「柏崎市体育協会」	会長	高橋 保
平成22年 (2010)	「柏崎市体育協会」	会長	近藤 康信
平成28年 (2016)	「一般財団法人柏崎市体育協会」	会長	金子 錦弥
平成29年 (2017)	「一般財団法人柏崎市体育協会」	会長	坂井 和之
令和元年度 (2019)	「一般財団法人柏崎市スポーツ協会」	会長	坂井 和之

〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-11 柏崎市武道館内

一般財団法人 **柏崎市スポーツ協会** 広報部

TEL 0257(22)5597 FAX 0257(41)4001

e-mail: info@kashiwazaki-sports.jp URL http://www.kashiwazaki-sports.jp