



(一財)柏崎市スポーツ協会広報誌 2022年1月14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

柏崎スポーツフェスティバル2021

10月3日（日）天候にも恵まれ、2回目の柏崎スポーツフェスティバルが、開催されました。小学生に、いろいろなスポーツを体験してもらい、スポーツを楽しむことはもちろんのこと、これから続けてやってみたい種目を見つけることなどを目的として開催しました。参加者は、約250人、のべ600人の参加でした。参加した競技団体は、（一財）柏崎市スポーツ協会に所属する、サッカー・バスケットボール・卓球・軟式野球・硬式野球・テニス・競泳・水球・ライフセービング・剣道・空手道・少林寺拳法の12団体でした。会場は、スポーツハウス・少年広場・アクアパーク・一中グラウンド・武道館の5会場で、昨年同様、複数体験できるよう会場を近隣にし、スタンプラリー形式で実施しました。

3種目以上体験し、スタンプを自分のカードに押印してもらうと、特別協賛ブルボンさんから提供していただいたお菓子とイオン水をもらいました。元気よく複数のスポーツ体験をした後のお菓子と水は、大変おいしかったようです。

初めて体験して、楽しくなって、これを機に、正式に練習会に参加してみたいという参加者が数人みられました。また、家族が一緒に体験会に付き添い、楽しいひと時となったようです。

感染対策をきちんとし、無事終えることができ、主催者（一財）柏崎市スポーツ協会、共催柏崎市教育委員会としても、大変満足した体験でした。ご協力いただいた各連盟・協会の関係者の皆様、参加した小学生・保護者の皆様に感謝したいと思います。



ジュニア育成指導者研修会

指導者の資質向上を目的として開催したジュニア期の指導者研修会は、今年で3年目を迎えました。毎年100名以上の参加者が、研修会で多くのことを学び、ジュニア（小中学生・高校生）選手の指導に役立てています。今年も4名の講師で4講座を実施しました。研修会の概要を紹介します。



1回目－「ジュニア期の心の発達」

日 時：11月1日（月）18：30～20：30 会 場：柏崎市総合体育館会議室

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

心と体は一緒に離せない、心と体は双方に影響するという日本的な考え方（心身一元論）があるが、欧米では、メンタルトレーニングなどもあり、必ずしも心と体は一緒に離れないという考え方（心身二元論）が一般的だという説明がありました。ジュニア期の選手たちの特徴は、見てほしい（気づいてほしい）、わかってほしい（理解してほしい）、特別になりたい（自分探し中）=自己内でアピールの一番強い時期！⇒ここをふまえ、指導者は声かけをしていくことが重要だと強調されました。

2回目－「ジュニア育成の一般指導」こどもに楽しく実技を指導するには？

興味を引く場の設定、教材の有効活用、褒める・褒める・褒める！

日 時：11月6日（土）16：00～18：00 会 場：西山体育館

講 師：WaKaスポーツコンサルティング株式会社 代表取締役 若杉 透 様

日本人指導者は褒めることが苦手なので、意識して選手のことを褒めることが大事であることを強調されました。講師の若杉さんは、実技を通して絶えず受講者の状況を観察し、試合ごとに、タイムリーにしかもすべての参加者を褒めていました。その際、必ず参加者の名前を聞き、名前で褒めていました。名前を呼ばれて褒められたら、うれしさは倍増するとのことでした。

さらに、練習のテーマに沿い、選手の良い行動などを、指導者が良く観察し、タイムリーに褒めることが重要だと説明がありました。技術が低くても、技術論だけにフォーカスする事なく、取り組む姿勢や良い動き等が必ずあるので、そこを褒めることも大切だとお話しされました。

3回目－「けがの予防について」

日 時：11月12日（金）18：30～20：30 会 場：柏崎市総合体育館会議室

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、誤った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）となって発生することが多いと説明がありました。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。基本原則は、胸郭と股関節は柔らかく、腹筋は締めることだと説明がありました。また、体幹トレーニングやスクワットなどの正しい方法も実践しました。終わりに、再度、姿勢が良い ⇒ 効率の良い動き ⇒ 障害予防 ⇒ パフォーマンスの向上になると強調されました。

4回目－「ジュニア期の正しい栄養補給」

日 時：11月15日（月）18：30～20：30 会 場：柏崎市総合体育館会議室

講 師：管理栄養士 公認スポーツ栄養士 長谷川直子 様

今回は、練習前後や試合前日・当日の食事の摂り方について、詳しく説明がありました。

補食は重要であり、空腹で練習をしてはいけない。平日の練習時間を逆算して、補食の時間や補食の量などを、具体的に示されました。特に、平日の練習後の食事は、できるだけ就寝時間まで、時間があった方が良いが、無理なら、翌朝の胃のもたれ具合などで、量を調整した方が良いとのことでした。試合前日夜は、早めに夕食をすませ、早めに寝る。ごはんやパン、麺類などの、炭水化物をしっかり摂る。当日の朝食は、ご飯をきちんと食べる。理由は、体温を上げる、脳と体を目覚めさせる、健康な身体をつくる、運動能力を向上させるためだそうです。

加盟団体のPRコーナー



「コロナ禍での活動を振り返って」

柏崎水泳連盟

昨年は、コロナ禍で世の中に閉塞感が漂う中、東京オリンピックが開催されました。無観客ではありましたが、ブルボンKZに所属する4選手が水球の日本代表として活躍しました。またインターハイを始めとした水泳競技も、コロナ感染症対策を講じて、選手の安全を確保し、インターネット中継を活用して盛り上げるなど、苦労を重ねて開催することが出来ました。

選手達も部活動が制限されるなど、なかなか集中出来ない環境の中、努力を重ね全国大会で好成績を収めました。今後も皆様の応援・ご支援をよろしくお願いします。



『生徒に求める・求められる・必要なこと』

柏崎市ソフトテニス連盟会長 棚橋 勉

当連盟ソフトテニス教室の生徒も減少傾向である。今の生徒達には、もっと貪欲にやって欲しいと感じる。環境が子供を育てると言ふが、なかなか難しい。叱咤激励しても、生徒の反応は薄い。闘争心・向上心・嫉妬心・喜びなどの表現力が乏しいと感じる。

指導は、自らの体験によるものが主になることが多い。生徒にどう教え、どう伝え、伝わるのか。十人十色の生徒達と指導者と親御様が、一体となった貴重な時間(教室・道場)にしたい。時に、無限の可能性ある生徒達を、我々が成長させているのか自問自答することもある。自分より、上には上がいると心掛け、出来る出来ないではなく、生徒とともに一生懸命練習し、ともに感動したい！



NPO法人柏崎バスケットボール協会の活動

NPO法人柏崎バスケットボール協会会長 田川昭一郎

当協会は、昨年NPO法人化し、バスケットボール文化の普及と振興に力を注ごうとしていた矢先、新型コロナウイルス感染症の影響で大会の中止や延期を余儀なくされてきました。早期にコロナ前の様な子供たちのプレーを見て観客が一喜一憂できる環境になるよう願っております。

今後も感染状況に応じた対策を取りつつ、大会の運営や選手の強化などに取り組んでまいります。



「コロナ禍での活動」

柏崎バドミントン協会会長 田村 仁

一昨年から新型コロナウイルス感染症で練習もできず、大会も半分もできませんでした。更に参加者の減少、感染防止対策で費用がかさみ、運営が大変でした。そんな中で全国小学生大会の代替大会で、品田・植木組(柏崎ジュニア)が6年複で優勝しました。初の全国大会優勝の快挙でした。部員減少の中、大いに励みになりました。コロナ感染が収束して、自由に思いっきりバドミントンを楽しめる日が早く来て欲しいものです。



合気道柏崎道場の活動

廣川 和久

合気道柏崎道場は現在5名で活動しています。以前は小学生・中学生の指導も行っておりましたが、今は高校生以上で毎週月曜日・水曜日午後7時半から9時まで稽古しています。普段の稽古以外には県連盟等で開催される合同稽古会、合気会本部道場から師範を迎えての演武会・講習会に参加しています。当会で稽古している合気道は試合形式をとりません。基本的には一対一・一対多人数での型稽古で、動きの確認で剣や杖を使った練習もします。年齢を問わず稽古できる武道です。是非、体験してみてください。



柏崎ワンバウンドバレー

「ワンバウンドバレーと私」伊藤 正喜

定年退職後、様々なスポーツにチャレンジしこミセンの仲間に声をかけられ、ワンバウンドバレー OBV を知りました。週2回の練習に参加し、良い汗を流しています。現在市内のチームは10、男子最高齢89歳、平均年齢71歳、女子最高齢88歳、平均年齢75歳です。人口減少の波はOBVにおいても大きく、人員不足は特別ルールで一時他のチームから補充して運営しています。高齢化が進む中、OBVの良さを伝え仲間を増やすかは、OBV協会一番の悩みです。家に引きこもらず、日中近くのコミセンを覗いてみて下さい。スポーツが苦手な人にもお勧めです。私はOBVを続けていますことで健康な生活が送っています。



【協会100年の歩み(連載4)】今回は、過去のイベントなどを紹介します。

- | | |
|-------|--|
| 大正11年 | 刈羽郡体育協会 発足（11月20日） |
| 大正12年 | 刈羽郡体育協会グラウンド（現陸上競技場）竣工 |
| 昭和 5年 | 日本陸連乙種公認競技場に認定 |
| 昭和 5年 | 第1回マスゲーム大会 7,000人参加し、全国でもトップクラス |
| 昭和 7年 | 元朝体操 創始 |
| 昭和17年 | 明治神宮国民練成大会で「練成優良団体」として受賞 |
| 昭和25年 | 「体育優良団体」として、文部大臣表彰受章 |
| 昭和30年 | 第1回柏崎刈羽中学校体育大会開催 |
| 昭和51年 | 東京都東村山市体育協会と姉妹都市提携を結ぶ。 |
| 平成 2年 | 第1回全国ソフトバレー ボールファミリーフェスティバルを柏崎市で開催
(参加者: 43都道府県 470人) |
| 平成14年 | 創立80周年記念特集号発刊 |
| 平成24年 | 創立90周年記念特集号発刊 |
| 平成28年 | 一般財団法人 柏崎市体育協会として、法人化する。 |
| 平成31年 | 一般財団法人 柏崎市スポーツ協会と、名称変更する。
※5月1日より、令和元年となる。 |
| 令和 4年 | 11月20日 (一財) 柏崎市スポーツ協会 創設100周年 |

〒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>