

高く・強く・楽しく

柏崎体育

第185号

Kashiwazaki City Sports Association

(一財)柏崎市スポーツ協会広報誌

2023年1月20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

全国大会入賞者に聞く

水泳

「国体で感じたこと」 ■ 柏崎翔洋中等教育学校4年 小山 風香

第77回国民体育大会 少年女子B 100m平泳ぎ 3位

私は今年、100m平泳ぎで国体に出場しました。苦手種目で不安もありましたが、今シーズンのベストタイムで泳ぐことができました。また、夏の最後の大会で体力的に厳しかったのですが、最後まで全力を尽くすことができました。

私が国体で感じたことは、成年女子の強さです。今年、新潟の少年選手はあまり得点をとれなかった中で、成年女子は決勝に残ったり、表彰台に上がったりと大活躍でした。また、周りへの気配りや応援など、競技以外でも見習うことがたくさんありました。私が落ちこんでいるときやレースに行く前に声をかけてくれて、頑張ろうと思いました。私も先輩たちのように、素晴らしい行動ができる人になりたいと思いました。年の離れた選手や所属の違う選手と同じチームで戦えることは、国体の醍醐味でした。この大会で学んだことを活かして、より強い選手になれるよう頑張ります。



水球

「2023年に向けて」 ■ ブルボンウォーターポロクラブ柏崎 男子監督 舟崎 紘史

第98回日本選手権水泳競技大会水球競技 3位

今シーズンは、「四年振りの日本一へ」を目標に取り組んできました。準決勝戦で日本体育大学と対戦し力及ばず敗戦となり、日本一を奪還することはできませんでした。

今大会は三年振りに有観客で開催され、たくさんの方に応援していただいたのですが、優勝することができず悔やまれるばかりです。

昨年までの敗戦から、相手チームを分析しミーティングやトレーニングを重ねてきました。また、外国人選手二名との連携も深まり相手チームが得意とするカウンターアタックを防ぎ、自分たちの強みであるセットオフenseで得点を重ねることができました。

しかし、自分たちが一番大切にしているディフェンスで乱れが生じ、ミドルシュートに対応することができませんでした。

来年こそは、これまでの敗戦から得た課題を克服し、柏崎に金メダルを持ち帰ってきますので、引き続き応援よろしくお願いいたします。



「日本選手権を終えて」 ■ ブルボンウォーターポロクラブ柏崎 女子監督 小沼 優太

第98回日本選手権水泳競技大会水球競技 ベスト8

はじめに、今大会を応援していただいた皆様に感謝申し上げます。

結果は初戦で敗退してしまい、昨年と同じベスト8で大会を終えました。悔しい気持ちもありますが、何より応援していただいた皆様に申し訳ない気持ちでいっぱいです。

しかし、試合前半では選手達が練習で培ってきたことを発揮してくれ、スコアは負けていたものの、後半に期待が持てる試合展開ができました。

選手達も自分自身に足りない部分を学ぶ経験を得ることができました。また、今後の自信に繋がるようなプレーが出来たことは、試合結果に関係なく大切なことを学ぶ場になったと思います。

すでに来年の日本選手権に向けて動き出しており、今回の経験を糧にいつも応援していただいている皆様に恩返しができるように練習に励んでいきます。また、目標である「メダル獲得」を目指し、選手、スタッフ一丸となり活動していきますので、今後も応援よろしくお願いいたします。



指導者講習会

指導者の資質向上を目的として開催した指導者講習会は、今年で4年目を迎えました。今年も、170名以上の参加者が、講習会で多くのことを学び、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。講習会の概要を紹介します。

◆テーマ：スポーツ障害の予防～ケガを防ぐ姿勢と身体作り～

講師：JA新潟厚生連上越総合病院 理学療法士 高橋 利一 様

日時：11月4日（金）18:30～ 会場：柏崎市総合体育館会議室

障害予防に大切なことは「良い姿勢作り」であり、その姿勢作りの基礎となる様々なストレッチやトレーニングをご教授いただきました。「胸郭・股関節は柔らかく+腹筋は締める」という姿勢作りの基本原則を、デモンストレーションを交えながら、受講者も実際に実技を行い、より一層理解を深めることができました。終わりに、「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」という繋がりについて強調されました。



◆テーマ：スポーツ指導に関する心理学

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

日時：11月7日（月）18:30～ 会場：柏崎エネルギーホール ホール

心と体は一緒に切り離せない「心身一元論」は日本的、必ずしも心と体は一体でない「心身二元論」は欧米的という話から始まり、意識と無意識、教えると育てるなどキーワードから指導に有効な様々なご示唆をいただきました。

最後に、よいパフォーマンスを発揮するために、その原因を心に求めないこと、練習・トレーニング・食事・睡眠・体のケアなどがまずは最優先であり、できない理由はまずは心以外に探すべきであること。心を整えるには、当たり前のことを当たり前にやり続けることが大切で、その継続がトップアスリートをも育てると締めくくられました。



◆テーマ：選手育成の大切なポイント（実技研修）

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

日時：11月12日（土）14:00～ 会場：柏崎市総合体育館

講習中は、「名前を呼んでから、声掛け」「褒めなきゃだめ」「圧は加えない、自主的にやらせる」など“大切なポイント”を何度も伝えてくれました。実技の合間には必ず受講生のプレーに対し、「〇〇が頑張った、よかった、拍手!」と盛り上げられ、笑顔の絶えない講習会となりました。最後に、「スポーツは、笑顔を作る媒体となるべき」まさにスポーツの目指すところをお示しいただきました。



◆テーマ：スポーツ選手の食事管理と栄養補給

講師：管理栄養士・公認スポーツ栄養士 長谷川 直子 様

日時：11月14日（月）18:30～ 会場：柏崎エネルギーホール ホール

炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素を、どのタイミングで、どれくらい、どんな方法・食材で摂取したらいいかについて、とても具体的に教えていただきました。また、食事以外の補食の必要性についても詳しく説明いただきました。さらに、昨年質問があった内容についても、まとめていただきました。



柏崎スポーツフェスティバル2022

10月2日（日）天候にも恵まれ、3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200人、のべ500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、陸上・サッカー・バスケットボール・ハンドボール・卓球・軟式野球・硬式野球・テニス・水泳水球・氷上競技（アイスホッケー）・剣道・空手・少林寺拳法の13団体でした。会場は、陸上競技場・柏小体育館・スポーツハウス・少年広場・アクアパーク・一中グラウンド・一中柔剣道場・武道館の8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おうと、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、家族と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、無事終わることができ、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。



100周年記念事業

- | | |
|------------------|---|
| 1 記念式典・新春スポーツ集う会 | 期日：令和5年1月20日（金）会場：産業文化会館 |
| 2 記念講演会 | 期日：令和4年12月3日（土）会場：産業文化会館
講師：元サッカー日本女子代表監督 佐々木 則夫 様 |
| 3 記念誌発行 | 令和4年10月1日（土）発行 |
| 4 各種100周年冠大会実施 | ○各加盟団体で実施 |
| 5 記念品作成 | ○記念クリアファイル ○記念マフラータオル |

加盟団体の PRコーナー



「弓道競技」

柏崎弓道連盟 石橋 文雄

弓道競技について説明したいと思います。

弓道の競技は【近的競技】【遠的競技】に大別されますが近的競技は距離28m、的の大きさは36cm4射2立の8射総的中数で競技します。的中箇所は関係なく中(あた)り数で順位を決めますが、同中の場合はどちらかが外すまで争う射詰競射、又は中心より近くに中(あ)てる遠近競射があります。



遠的競技は距離60m、的の大きさは1mで基本的には近的と変わりませんが屋外で行います。一般的には立って行う立射、国体等で行う坐射等があります。

「柏崎空手道連盟の活動について」

柏崎空手道連盟

柏崎空手道連盟に所属する日本空手道空和会は、幼児から中学生までを中心に活動しています。

全国大会への出場を目指し、日々選手達は頑張っている練習をしています。

試合に勝つことだけでなく、空手道が楽しいと思ってもらえることを目指しています。

空手道は次のパリオリンピックには残念ながら、正式種目から外れてしまいましたが、柏崎から空手を盛り上げていきたいと思っています。



「元朝体操会を知っていますか？」

柏崎市地区体育協会連絡協議会 会長 五十嵐 一嘉

元朝体操会とは柏崎市地区体育協会連絡協議会が主管となり、各地区体協等で元日の朝にラジオ体操を行います。令和4年には39会場で1,183名の参加をアツめて開催されました。令和5年は29体協で開催が予定されています。昭和7年より開催され、実に92回の開催となる「スポーツで市民の健康づくり」を掲げる柏崎市にふさわしい伝統行事です。

ぜひ、新年を健康に迎えるため、お住いの地区の元朝体操会に参加してみませんか。



「コロナ禍のコミュニケーション」

柏崎テニス協会 副会長 長岡 厚

テニスは屋外で身体が頻りに接触するスポーツではありませんが、ダブルスの試合では、パートナーと頻りにコミュニケーションをとります。作戦を練り、ポイントが決まれば互いに誉め称え、失敗したら励ますなど、これまでは掌をタッチするなどして意思疎通を図ってきました。また、試合終了時には対戦相手と握手するのがマナーとなっていますが、コロナ禍ではラケットタッチに代わりました。素直な感情表現ができる日を願うばかりです。



「柏崎なぎなた協会」

柏崎なぎなた協会 鎌田 心雪

私たちがなぎなた協会は、県なぎなた連盟と共に、強化と普及に頑張っています。現在、柏崎常盤高校の部活動を中心に、柏崎武道館などに大阪から範士の先生をお招きし、強化稽古会等を行っています。

今年の6月5日に行われた県大会では、柏崎常盤高校が全ての部門でインターハイ出場を決め、昨年に続いて総合優勝することができました。

また、11月13日柏崎常盤高校で行われた秋季地区大会では、後輩たちが全ての部門で優勝をすることができました。3月に兵庫県伊丹市で行われる全国選抜大会に出場します。

コロナウイルスにより、我慢することも多い中、本当に頑張ったと思います。実際、私も後輩たちの活躍を見て感動して、勇気をもらいました。

全国選抜大会、そして来年度はインターハイでの活躍が期待できる選手たちです。ぜひ応援をよろしくお願いします。



〒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