

高く・強く・楽しく

★ 柏崎体育



(一財)柏崎市体育協会広報誌

2019年1月18日発行

編集●(一財)柏崎市体育協会広報部 印刷●柏崎インサツ

たくさんのこと学んだ研修会

スポーツ界におけるコンプライアンス強化研修会（講師・弁護士高野毅氏）を11月17日（土）、スポーツ障害予防と体幹トレーニング講習会を11月25日（日）（講師・日本水連医事委員小泉圭介氏）に実施しました。

スポーツ界におけるコンプライアンス強化研修会では、問題が発生してからの対応と日頃の危機管理が重要であることを痛感しました。

また、スポーツ障害予防と体幹トレーニング講習会では、良い選手は、正しい姿勢で練習や試合に臨んでいるので、けがをしない。という当たり前のように、なかなかできないことを再認識し、トレーニング講習会を行いました。普段、正しいと思って行っている姿勢が、正しくない姿勢であることに気づき、正しい姿勢に近づくことができました。



スポーツ界におけるコンプライアンス強化研修会



スポーツ障害予防と体幹トレーニング講習会

新年のあいさつ



新年明けましておめでとうございます。

皆様が健やかに初春を迎えたことを心からお祝い申し上げます。

平成30年度も残すところ3ヶ月あまりとなりましたが、柏崎のスポーツ界は、目を見張るものがありました。水球のブルボンKZの日本選手権優勝を筆頭に、クレー射撃で福井選手の国体優勝、新潟産業大学附属高校女子駅伝の県大会3連覇による全国大会3年連続出場、加えて陸上競技の小中高校生の全国大会入賞や国体での入賞もありました。

また、バドミントン・ライフセービング・居合道が、全国大会で大活躍をしました。さらに、軟式野球・水泳・空手道・卓球・柔道・ゴルフ・少年硬式野球・ハンドボール・ソフトバレーボールや生涯スポーツ部門、小学生の活躍も見事なものでした。

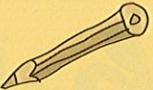
(一財)柏崎市体育協会 会長 坂井和之

これも、各競技団体が真剣に強化に努めてくれた結果であり、スポーツに取り組む一人一人が高い目標を持ち、日々のトレーニングに励んできた結果であると思います。そして、日々全力で指導に当たった指導者、見守ってくれた家族の大きな力があったからとも思います。

このことは「スポーツ文化の風吹くまち柏崎」の心がより深く市民の中に浸透している姿ではないかと考えています。この心をさらに広く深く市民の皆様、加盟団体関係者に理解・精進してもらうために、そして競技スポーツ・市民スポーツ活動をより強固に支援していくために、市体育協会は全力で活動を進めていきたいと思います。

今後も、柏崎市当局・かしわざき振興財団と十分な協議を行い、また、加盟団体と緻密に連携をとり、より力強い活力のある柏崎のスポーツ界を目指していきたいと思います。

加盟団体のPRコーナー



柏崎バスケットボール協会の活動について

柏崎バスケットボール協会 会長 田川 昭一郎

当協会は昭和26年3月16日に前身の「柏崎籠球連盟」として発足、その後「柏崎バスケットボール協会」となり地域バスケット文化の普及と育成に力を注いできました。

平成23年には発足60周年を迎え、70周年に向かって「子どもたちに夢と元気を」をスローガンに掲げ活動を展開しているところです。

当協会は役員理事17名、10を超える委員会を組織し、事務局を置いています。ミニバス(18)、中学(12)、高校(10)、社会人(6)チームが登録し、それら関係者の多くが協会員として参加し、地元での様々な大会運営や行事を開催しています。さらに(一財)新潟県バスケットボール協会への協力や、協会発足初期から現在に至るまでJBA公認審判員資格取得者を数多く輩出しています。

この間、協会のオフィシャルチームである一般男子「柏崎クラブ」は昭和52年から56年までの県大会に

おける常勝チームとして名を馳せ、国体に3回出場するという快挙も成し遂げています。

毎年1月に新春バスケットボール祭典には老若男女が集い、若草枯草戦と称し、20歳代の女性が50歳以上の男性とのゲームを中心に各カテゴリーにおいてゲームを行って一年の活躍を誓い合い、会員相互の絆を深めている。そして、小・中・高・社会人まで市内における大会運営の主幹を担っており、特に各種別間の連帯意識を高め、小学校から中学校へ移行する年代のミニバス選抜「U12チーム」には、県選抜選手を含みつつ継続した選手強化や育成支援体制も構築されつつあります。

近年では、柏崎市体育協会の主催で開催されてきた65年の歴史を刻む「北陸バスケットボール選手権大会」における高校チーム上位入賞や、地元出身で県内外の強豪チームで活躍する選手の輩出、また、ミニバスチームの県大会優勝、全国大会出場、中学校女子チームの北信越大会出場、ママさんチームの全国大会出場など、育成強化の結果も見えてきているところです。

さらに、現役世代と言われるシニアチームの全国規模の大会を開催するなど、県内外からの観光交流にも大きく貢献しています。

今後も、(一財)柏崎市体育協会の加盟団体として、引き続き社会体育としての競技力向上のあり方や、その指導者の資質向上を目指し、全日本レベルの大会を積極的に誘致し、見て学ぶ機会を作っていくたいと思います。



協会の活動について

柏崎バドミントン協会 会長 田 村 仁

近年バドミントンの国際大会で、日本選手は凄まじい活躍で東京オリンピックのメダル有力種目になってきました。テレビ放送も増えました。

柏崎では、小中学生が頑張っています。県大会で上

位入賞し、北信越大会、全国大会に出場しました。東中女子は、県大会団体で6連覇、個人戦でも全中でベスト8になりました。

当協会も少子高齢化・スポーツ離れが顕著です。子

ども会の部員の減少で廃部が進み、東中でも部員の減少が見られます。また、青少年もスポーツをやらない人が増えて、大会参加者が減少しています。後援しているシニア大会も多かった頃の3分の1程です。

そんな状況ですが、ヨネックス選手や県内指導者による強化練習会を開催してレベルアップを図っています。また、夏に総体で合宿する専修大バドミントン部の練習に、ジュニア・高校生の参加と指導をお願いしています。冬のジュニア大会をオープンにし、市外の選手との試合に慣れ、レベルアップの場にしました。



関東や近県の高校生が参加する振興財団カップ大会を後援し費用の補助を行っています。これらの費用は、体育協会からの強化費を使わせて貰っています。

有力選手が市外、県外の高校に進学することは残念ですが、そこで活躍する姿を見ることは嬉しいものです。12月に行われた全日本総合選手権大会で東中出身の種岡・米山組がリオ金メダルの高橋・松友組と対戦した姿がスポーツニュースに放映されました。その成長ぶりに驚き、感激しました。

バドミントンに興味を持ってラケットを握り、楽しさ・面白を感じて、スポーツとしてのバドミントンを始める人が多くなれば大変嬉しいことです。

以前市民スポーツ大会で実施していた「町内対抗戦」を協会主催で再開しました。地区体協でチームを編成し、ご参加ください。

これらの活動で愛好者を増やし、ジュニア・高校生のレベルを上げて、バドミントンをさらに盛り上げていきたいと思います。

歴史という流れの中

競泳はもちろん、水球の若き選手の活躍には心躍るものがある。その活躍は、カテゴリーの組織構造と各コーチの独創性が裏付けとしてある。コーチたちは、自分の仕事勤務を終え、作業着のままプールに馳せることもしばしばだ。私たち連盟の存在は、そんな選手や指導者への惜しみない賛歌と応援歌に他ならない。時代は変わってもこの心はずっと水脈のように流れている。私の小中学生時にも確かに感じさせられたことだ。

話はさかのぼる。昭和4年のことだ。柏崎には(柏崎どころか裏日本のどこにも)プールなどない。当時水泳に猛烈に前向きな学校、柏崎中学校(現柏崎高

柏崎水泳連盟 会長 横 関 健一

校)と柏崎商業学校の生徒は、鶴川や裏浜、剣野山の“ド”(農業用水)で猛練習していた。目指すは神宮の全国大会(現国体)。甲斐あって、その年新潟県は、柏中の2人の選手を送り出した。2人は、列車に乗り碓氷峠を越え(上越線は未開通)約10時間をかけて上野駅に着いた。この後がすさまじい。宿の予約もしていない。プールへの道順も知らない。もちろん練習予定もない。要するにたった2人だけなのだ。居合わせた早稲田大学の先輩が何とかしてくれそうだが、何とも無責任で荒っぽく、おとぎ話か江戸時代の武勇伝のような話だ。それでも、彼等は、決勝まで進んだのだから、やっぱりサムライだ。

その後、2人の刈羽(当時柏崎は町)郡、新潟県での活躍は言うまでもない。こんな支離滅裂荒唐無稽なことがらも歴史の中にはある。昭和37年から始まった水球日本への道も一所懸命で荒っぽく、献身的で独創的なところは、期せずして、多くの歴史から学んでいるに違いない。

柏崎の水泳の組織的活動は、明治39年にさかのぼる。柏崎水泳協会が大正14年、柿崎も含めて米山水泳連盟は昭和25年、柏崎水泳連盟と改称したのが昭和32年です。今ある我々は、これらの水脈から生まれた。流れを大切にしたい。



【姿勢づくりから考える障害予防】

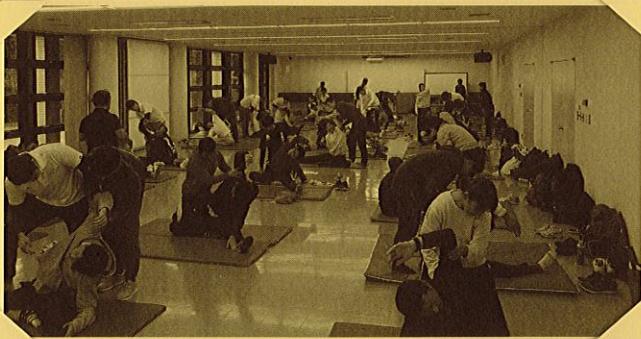
JA 新潟厚生連上越総合病院・ブルボンウォーターポロクラブ柏崎
高橋利一(理学療法士)

選手の皆さん、肩や膝、腰の痛みで悩んでいませんか?

外傷で痛みを訴えるケースを除き、スポーツでは『姿勢の悪さ』が痛みを引き起こすことも少なくありません。正しい姿勢をとることは正しい動き・正しい体の使い方を可能とし、障害を予防することに繋がります。

では、『正しい姿勢』とはどういう姿勢のことをいうのでしょうか。正しい立位姿勢は、骨盤が前に傾いて腰が反っている、または後ろに傾いて腰や背中が丸まっている状態です。すなわち頭が肩の直上に乗り、猫背でもない。前から見たときには左右の肩の高さや骨盤の高さが揃っていて、O脚やX脚でもない状態のことをいいます。

自分の全身を鏡に映してみてください。いかがでしょうか?



11月25日(日) 体幹トレーニング研修会

姿勢は生活スタイルそのもの。「右手で投げる」、「左足で蹴る」ことが多いだけでなく、日常的にバッグを掛ける肩は左右どちらが楽なのか、座った時にどちらの脚を組むことが多いのか、スマホを見ている時間が長い…などなど。知らないうちに現在の姿勢に影響を与えていているのです。また過去に捻挫や骨折などがあり、体のその時々の痛みや不調を回避・補おうとして、他の筋肉や関節に負担を生じ、それも姿勢に影響を与えています。その結果、自分にとって楽な姿勢や楽な動きのパターンばかりを使うようになり、その誤った姿勢・フォームがケガを生み、そのケガがより姿勢を乱していくことになります。よって誤った姿勢のままで運動を実践あるいは指導しても、結果的にケガや痛みを助長してしまい、正しい運動パフォーマンス、望ましいフォームを獲得することは困難になるのです。

姿勢の変化は多くの部位に、そして動きに影響を与えることを認識するようにしましょう。正しい姿勢で正しい体の使い方を覚えることが、正しい運動パフォーマンスを身につける上での基礎になります。今、巷で流行りの体幹トレーニングも、姿勢を安定させパフォーマンス向上を目的とした障害予防トレーニングの一環なのです。『壊れてからではもう遅い』のであって『壊れない体作り』の観点から、ぜひ正しい姿勢づくりを取り入れトレーニングに励んでみてください。

事務局だより

事務局長 品田 賢一郎

テレビにパワハラのニュースが流れると、つい、昔の根性主義の部活を思い出してしまいます。

当協会は市教育委員会、(公財)かしわざき振興財団と共同して、11月17日(土)に「スポーツ界におけるコンプライアンス強化研修会」を講師高野弁護士にお願いし、開催しました。また、25日(日)には、かしわざき振興財団と初のコラボで「スポーツ障害予防と体幹トレーニング講習会」を講師として理学療法士小泉圭介氏にお願いし、実施しました。産大水球部の選手、中学生、弓道のご婦人などなど、多くの参加をいただきました。体幹トレーニングの指導をいただいたとき、正しい姿勢が自分のイメージと違っていることに驚きました。

当協会は今後もこのような講習会開催を含め、加盟団体の皆さんの競技力向上に向けた取組を実施していくと考えています。今後ともご協力をお願いします。

〒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 柏崎市体育協会 広報部

TEL・FAX 0257(22)5597 e-mail: info@kashiwazaki-sports.jp
URL <http://www.kashiwazaki-sports.jp>