

第78号



# 体協うえだ

平成30年4月15日

発行／(一財)上田市体育協会

〒386-0025 上田市天神1-8-1

上田駅前ビルバレイオ5階

電話 0268 (27) 9400

FAX 0268 (21) 3100

Email: taikyo@po2.ueda.ne.jp

編集/広報・情報委員会

印刷所/田口印刷株式会社

(題字：森 大和)

## 上田市体育協会創立70周年記念講演会



横浜DeNAランニングクラブ総監督

**瀬古 利彦氏**



2月15日(木) サントミューゼ小ホールで「心で走る」をテーマに講演会を行いました。

瀬古監督は早稲田大学で箱根駅伝のエースとして活躍。マラソンでは15戦10勝。オリンピックに2大会連続出場。現役引退後は指導者となり、2020年東京オリンピックマラソン強化戦略プロジェクトリーダーにも任命されています。講演では日本マラソン界の現状や、自身のマラソントレーニング方法など、解説いただきました。笑いが絶えない講演となりました。

■5月22日(火)9:00~12:00

### 魅力再発見ウォーキングin武石

新緑の武石を歩こう！(距離 約7.5km)

■申込先：上田市体協 TEL 27-9400

スポーツクリ

TOTO  
FOR ALL BEINGS OF LIBERTY

BIG

体協うえだはスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています

# 新生上田市初 冬季オリンピック出場!



いわぶち かおり  
**岩淵 香里** 選手

北野建設株式会社 所属  
(菅平高原出身-飯山高校-松本大学)  
ノルディックスキー・ジャンプ女子ノーマルヒル  
(ヒルサイズ=HS109m) 12位

## ■平昌オリンピックへ出場して

今までオリンピックをテレビで見ている、メダルを獲らなくてはいけないという思いで出場しましたが、メダルも獲れず、入賞も出来なかったのも悔しかったです。

オリンピックに出場して一番感じたことは、たくさんの人達に私のジャンプをみてもらえるチャンスだと思いました。いっぱいの人に声をかけていただき、応援がすごく力になることを実感しました。

4年後の北京オリンピックでは、女子ジャンプ団体戦や女子ラージヒルの種目の追加を選手たちは希望しています。今後、北京オリンピックで採用される可能性があります。

もう一度同じ舞台に立ち、メダルが取れるよう頑張ります。

## ■ジャンプを始めたきっかけ

菅平高原出身なので、生まれた時からスキーと共に過ごし、小学5年生まではアルペンスキーの部活に入っていました。学校のスキー大会の時に、アルペンのスキー板で、小さいジャンプ台で初めてジャンプを跳びました。その時の空中に飛び出す感覚が楽しくてジャンプを始めました。また、同じタイミングで同級生の友達もジャンプを始めたので、それもきっかけとなり、中学校までは菅平のジャンプ台で練習をしていました。

## ■オリンピックを目指す子ども達へ

どんなことでもいいので、好きなことを見つけて好きなだけ没頭してることが将来に繋がります。なにか一生懸命になれるものを見つけて欲しいと思います。

私は現役選手である以上、結果を残して皆さんの憧れの選手になれるように頑張ります。



いまい くるみ  
**今井 胡桃** 選手

松本大学1年生/バートン所属  
(生田出身-佐久長聖高校)  
スノーボードハーフパイプ(女子) 15位

## ■平昌オリンピックへ出場して

小さい頃から目指してきた舞台に立つ事は直前まで実感なく、開会式で日本代表として入場した時やっと実感しました。オリンピックではやはり悔しいという気持ちが大きいです。悔いを残さず、滑りで恩返しをする事が目標だったのですが、分予選2本とも失敗し15位で終わってしまい本当に悔しかったです。しかし今回オリンピックに出た事で沢山の得物もありました。応援してくださる方の多さ、オリンピックの偉大さなど改めて感じる事が出来ました。そして終わった後沢山のの方に「勇気を貰った、感動した」などとメッセージをいただきとても嬉しかったです。またこの舞台に戻ってきたいと思いました。

今後の目標は4年後のオリンピックでメダルを取るために、ここからの1年1年を大事に、もっと結果を残せる選手になりたいです。

## ■スノーボードを始めたきっかけ

5歳の時に兄の影響でスノーボードを始め、その後すぐにハーフパイプも始めました。当時は軽井沢プリンスホテルスキー場や白樺湖口イナルヒルスキー場へ通い、パイプの練習していました。小学校3年生頃から大会に出場し始めて、小学校5年生頃からは北海道へ合宿に行ったり中学校1年生からは海外へ遠征に行ったりと、だんだんと親元を離れ練習するようになりました。今では1年の3分の1ほどしか家にいない生活をしています。

## ■オリンピックを目指す子ども達へ

私は今までやめたいと思う事も何度もありましたが、家族が支えてくれたからこそここまで来る事が出来ました。支えてくれる人への感謝を忘れずに勇気を持って夢に向かって頑張ってください。



# 真田地域スポーツ講演会

## 健康日本一の地域を 目指して！

真田地域スポーツ指導者の指導力向上を目的とした研修会を、3月3日(土)真田中央公民館で開催しました。体育協会・さなだスポーツクラブなど、スポーツ現場で子どもたちを指導している方を中心に50名が参加しました。研修会は、平昌オリンピック男子カーリングチームにも帯同した、くろさわ病院・宿岩巧雄理学療法士と佐々木速人トレーナーを講師に傷害予防のためのエクササイズ「イレブンプラス」やSAQトレーニングなど、「スポーツ傷害の予防と競技パフォーマンスの向上」について学びました。子どもたちにスポーツを指導いただいている皆さんの熱意が感じられる研修となりました。



# 上田市スポーツ少年団 指導者・母集団研修会

- 3月9日(金)・11日(日)、2日間にわたりスポーツ指導者研修会を開催しました。9日は「目指せ！未来のトップアスリート」強い体とこころを育む食生活」と題して、(株)Food Connection i no代表・公認スポーツ栄養士、橋本玲子先生を講師にお迎えし、スポーツ栄養に関する講義をしていただきました。先生よりお子さまの食生活で7つの事を実践して欲しいとお話いただきました。
- 1、毎日朝食をとりましょう
  - 2、おかずは1日3食、食べましょう
  - 3、野菜を残さず食べましょう
  - 4、牛乳を毎日飲みましょう(コップ2杯)
  - 5、果物を毎日食べましょう
  - 6、捕食(間食)は量と質、タイミングを考えて摂りましょう
  - 7、水分を積極的にとりましょう

また、11日は「小学生からの体造り」をテーマに市内の筋肉工房イーグルトレーニン

グジム(上塩尻)代表・鷲巣国彦運動療法士から、トレーニングの基礎知識について、実技を交えて指導をいただきました。先生からは、子どもは筋トレでは適度な負荷を与えることで骨への刺激にもなり成長促進になりますが、関節に強い負荷を加えた筋トレは怪我に繋がるのでやめると、また、筋トレを行う時には鍛えている筋肉を意識して動かすことが大切とご指導いただきました。



橋本先生による研修会



鷲巣先生による研修会

輝く選手たち!

# 第73回 国民体育大会冬季大会

平成30年2月25日(金)～28日(木) 会場：新潟県妙高市



## 傳田 英郁 選手

(菅平高原出身-早稲田大学3年)  
コンパインド 成年男子A 2位



## 小山 慧 選手

(菅平高原出身-地球環境高校2年)  
ジャイアントスラローム 少年男子 3位

## 小林 晋之介 選手

(菅平高原スキークラブ)  
ジャイアントスラローム 成年男子C 9位

## 村本 清太郎 選手

(菅平高原スキークラブ)  
ジャイアントスラローム 成年男子B 19位

## 中澤 真緒 選手

(菅平高原出身-早稲田大学3年)  
ジャイアントスラローム 成年女子A 21位

## 第90回記念選抜記念高等学校野球大会出場



上田市少年硬式野球連盟  
上田南リーグスポーツ少年団出身

## 日置 航 選手

(上田市立第二中学校-日本大学第三高等学校3年生)

## 第31回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会出場



ミニバスケット  
スポーツ少年団出身2選手

## 小林 真斗 選手

(上田市立第一中学校3年生)



## 高野 志久 選手

(上田市立第二中学校3年生)

## 上田市スポーツ少年団 団員随時募集

軟式野球	上田市軟式野球、塩田少年野球教室、丸子北少年野球、塩川少年野球、丸子JBC、真田少年野球
硬式野球	上田リーグ、上田南リーグ
サッカー	F・C東上田、上田ジェンシャン、神川F・C、F・Cリガーレ上田
剣道	上田市剣道、丸子つゆくさ剣道、真田剣道
陸上	陸上競技、腰越JSC(陸上長距離)、真田クラブ(陸上長距離)
テニス	ソフトテニス、硬式テニス
バレーボール	上田ジュニア、塩田V・B・C、バレーボール上野が丘、上田六文銭、丸子塩川JVC(女子)

ソフトボール、ミニバスケットボール、ハンドボール、ラグビー、レスリング、体操、乗馬、ゴルフ、アーチェリー、スキー、丸子卓球(丸子JTT)、柔道、少林寺拳法、空手道、合気道、相撲、護心空手、上田武道空手

【編集】広報・情報委員会

宮澤怜子、金沢康浩、可知義和、東辰幸、早乙女信、小林正和、松久宏明

上田市体育協会 [検索 http://ueda-sports.happygate.co.jp/](http://ueda-sports.happygate.co.jp/)

●『体協うえだ』へのご意見、ご感想等ございましたらFAXかEメールでお寄せください。  
TEL.0268-27-9400 FAX.0268-21-3100 Email: taikyo@po2.ueda.ne.jp