

元気はつらつ!! 通信

70

2016年11月



第17回

しずおか市町対抗駅伝

掛川代表選手が決定!!



特集
しずおか市町対抗駅伝
掛川の選手・チーム等の受賞報告

桑原 清 監督
掛川市の順位目標は13位、記録は2時間20分突破を目指して、6月より厳しい練習を積んできました。チームとしてさらに力をつけ、11区間を駆け抜けます。

坂部 亨 コーチ
目指すはチーム新記録と順位の大躍進！今年の掛川市選手団は、確実にレベルアップしています。ぜひご期待ください。応援よろしくお願いします！

松本 康正 主将
目標の順位、記録、両方達成できるように、今は個の力を高めている真っ最中です。本番ではパワーアップした個の力の集大成で挑みます！

4時間目

簡単爽快ストレッチ

目が覚めて頭がスッキリ！
血液循環がよくなり代謝もUP!

バンザイストレッチ

仰向けになり、バンザイをするように腕を頭の方向に伸ばします。呼吸を止めずに、脇の下がしっかりと伸びるように意識し、肘は伸ばした状態で行うようにしましょう。バンザイの状態をキープしたまま深呼吸を繰り返します。



疲労がたまり、カラダは悲鳴を上げていませんか？朝起きたとき・夜寝る前に簡単なストレッチを行い、カラダをリセットしましょう。ストレスを感じずに、マイペースに行うことが継続の秘訣です。日常に取り入れてみてくださいね。

リラックス効果・快眠・疲労回復・むくみケアに効果あり!

ゴキブリ体操

仰向けになり天井に脚と腕を上げ、足首と手首を30秒間ブルブルと震わせましょう。脚や腕をピンと伸ばす必要はありません。



エコパへラグビーを観に行こう!

2016.12.3(土) in 小笠山総合運動公園エコパスタジアム
静岡県内小中高生をトップリーグへご招待

11:30- Honda HEAT × リコーブラックス

14:00- ヤマハ発動機ジュビロ × 豊田自動織機シャトルズ

お問い合わせ ラグビーワールドカップ2019 静岡県開催
推進委員会事務局 静岡県スポーツ交流課 ☎(054)221-2587

し〜すぽ

パスポート会員制度リニューアル!

「いつでも誰でもプログラム(いつプロ)」(誰でも気軽に参加できるフィットネスプログラム)やトレーニング室を回数制限なく利用できることもお得な会員制度です。参加できるプログラムは多彩な全15プログラムをご用意!継続した運動習慣を身につけたい方にオススメです。あなたの目的に合わせて、ご活用ください。※いつプロ通常参加料:1回650円

プレミアム会員 いつプロ ミスプロ トレ室 月会費 4,320円(税込)

いつプロ エキスパート会員 いつプロ ミスプロ 月会費 3,780円(税込)

トレ室 エキスパート会員 トレ室 +ミスノトレーニング スタッフによる個別メニュー作成! 月会費 2,700円(税込)

いつプロ 平日9:00~17:00の間に開催の「いつでも誰でもプログラム」全プログラムへ参加し放題! ミスプロ 「ミスノフィットネスプログラム」へ参加し放題! トレ室 トレーニング室が土日最終日使い放題!

※パスポート会員は事前に南体育館し〜すぽ窓口で申込みが必要です。
※「いつでも誰でもプログラム」のプログラム表は、指スポHPよりご確認ください。

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すぽ ☎(0537)28-8710

健康づくり仲間づくりのきっかけに
掛川市体育協会・加盟団体紹介

掛川卓球協会

掛川卓球協会は、本年創立63年目となりました。当協会の主要事業は大会開催です。リオオリンピックで活躍した伊藤美誠選手も年少の頃、大人を相手に小さな体で一生懸命ボールを打ち返していました。大会は、年5回開催しており、昨年度の大会参加者数は延べ2,699人となりました。また、指導者育成や選手強化にも力を注いでおり、毎年著名な指導者を招き講習会を開催しています。さんりーなのジュニア卓球教室にも指導者を出して、小中学生を指導しています。卓球をしたい、強くなりたいと思っている方は一度見に来てください。(会長/西尾繁昭)



サービスマン 中村錦治部長の講習会



掛川市の城下町を走ろう!仲間とたすきをつなごう!

開催日 平成29年1月29日(日) 詳細はHPをご覧ください!
会場 掛川城三の丸広場 スタート・ゴール
コース 掛川城下町周回コース 掛川体協

お問い合わせ 掛川市体育協会 事務局 ☎(0537)24-9781

チーム練習会あり!し〜すぽチームで出場する方募集!!

今年もし〜すぽでチーム編成し、城下町駅伝に出場する方を募集します。なかなかチームが組めないけど駅伝に参加したい方、ランナー同士の交流の場として、し〜すぽチームで出場しよう!
昨年度は2チーム編成し、それぞれの力を出し、楽しく完走しました!!チーム練習会もあります!本番までに気持ちを高めていきましょう。走ることが好きな方ならどんなにでも気軽にご参加頂けます。

練習日 11月19日から 毎週土曜日 9:00~11:00
対象 成人男女10名
参加料 5,000円(税込)
※城下町駅伝参加費、練習会参加費(全10回分)、し〜すぽチームTシャツ代、保険料含む
申込み お電話にてお申込み下さい。



お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すぽ ☎(0537)28-8710

集まれ! いつでも誰でもプログラム さんりーな ワンコインレッスン

2レッスンを500円(税込)で一度に受講できるチャンス!
11月は「さんりーな」と「し〜すぽ」、2つの会場で開催されます!

さんりーな

お問い合わせ 掛川総合スポーツクラブ ☎(0537)61-1910

- スタイルUPエアロ 講師/八木 淑乃
- マットピラティス 講師/Emi

会場 さんりーな武道場
開催日 11月3日(木・祝)
時間 10:00~11:30
対象 高校生以上(100名)
※中学生以下も親子で参加可能(中学生以下は参加無料)
※中学生以下だけでは参加できません
(保護者の方は参加料500円(税込)が必要です)
参加料 500円(税込)※当日支払い
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ、ヨガマット(貸出可)
申込み 事前申し込み。先着順。
※空きがあれば当日申込み可。

し〜すぽ

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すぽ ☎(0537)28-8710

- ヨガ&ピラティス 講師/神谷 真美子
- 体カアップ塾 講師/真野 まり子

会場 し〜すぽ体力測定室
開催日 11月23日(水・祝)
時間 10:00~11:45
対象 高校生以上(50名)
参加料 500円(税込)※当日支払い
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ、ヨガマット(貸出可)
申込み 事前申し込み。先着順。
※空きがあれば当日申込み可。

スポーツに関するお問い合わせはこちらにお寄せください!

発行 掛川市社会教育課 企画・編集 NPO法人掛川市体育協会 お問い合わせ TEL.(0537)24-9781 FAX.(0537)24-9688(火/休館)
掛川市体育協会 http://kakegawa-taikyo.com/ 掛川総合スポーツクラブ http://kakespo.com/index.shtml
Facebook https://www.facebook.com/kakespo 総合体育館「さんりーな」 http://sunrena.com/
Facebookで情報発信中! 【ブルトレ Facebook】 【掛スポ Facebook】 【掛川B&G Facebook】 【し〜すぽ Facebook】

知って得する
健康塾



第17回 しずおか市町対抗駅伝

2016.12.03(土) 10:00 START!

静岡県で毎年開催される「しずおか市町対抗駅伝」今年も県庁から草薙陸上競技場までの11区間を駆け抜けます。

※写真は選手選考会および練習会のものです。

- 第1区 3.673km 中・高校生(女子)
- 第2区 1.903km 小学生(男子)
- 第3区 1.715km 小学生(女子)
- 第4区 3.549km 一般(女子)
- 第5区 6.478km 高校生(男子)
- 第6区 4.288km 40歳以上(男女不問)
- 第7区 3.564km 中学生(男子)
- 第8区 3.02km 中学生(女子)
- 第9区 4.67km 中・高校生(女子)
- 第10区 4.31km 中・高校生(男子)
- 第11区 5.025km 一般(男子)

START! 県庁～駿府公園～長谷通り～麻機街道～流通センター前通り～北街道～清見寺～南幹線～県草薙陸上競技場 11区間(42.195km) FINISH!

がんばれ! 掛川市選手団

部門	氏名	所属
小学生男子	松本 悠真	中小学校
	高橋 章護	中央小学校
小学生女子	藤原 紗来	桜木小学校
	森澤 世莉	桜木小学校
中学生男子	櫻田 洋太	大浜中学校
	畠田 旺	桜が丘中学校
中学生女子	眞田 木葉	桜が丘中学校
	鈴木 匠美	浜松西高等部
高校生男子	眞田 翼	浜松商業高校
	加藤 大昂	常葉学園菊川高校
	五嶋 開	横須賀高校
高校生女子	相良 鮎美	島田高校
	相良 珠希	島田高校
	堀内 優衣	掛川西高校
一般男子	松本 康正	掛川市消防本部
	山内 英昭	浜松ホトニクス株
一般女子	野上 りつ子	第二小学校教員
	属 美緒	JR掛川現業事務所
40歳以上	神谷 彰吾	株式会社ROKI
	金田 嘉介	掛川市消防本部

市民応援団を大募集!

当日会場までの無料応援バスを運行。皆で会場へ応援に行こう!

出発 7:00 掛川市役所出発
 帰着 17:00(予定)掛川市役所到着
 申込方法 電話でお申し込み下さい。
 申込締切 11月11日(金)

掛川市選手団事務局 (0537)24-9781

選手団ユニフォーム

掛川市選手団のユニフォームは青地に白の文字です!

ゼッケンナンバーは「21」

右のナンバーは走者の

順番です。応援よろしく

お願いします!



桑原監督ラジオ出演!

しずおか市町対抗駅伝カウントダウン番組に桑原監督が出演します。

11/1(火) 18:00-18:05



コース内容等詳細について「しずおか市町対抗駅伝」公式ホームページをご確認下さい。

しずおか駅伝

http://www.at-s.com/ekiden/

メディア情報

SBSテレビ 9:30~12:50 生中継
 ※11:45~12:00までニュースのため中断

SBSラジオ 9:45~13:00 完全生中継

公式twitter @ekidenjimukyoku

Kakegawa Times



AFP=時事

「悔しいです。8センチ超えられなかった」と振り返った走り幅跳びでは、バリンピック記録でトップに立ったドイツのポポフ選手との僅かな差で金メダルには届きませんでした。自己記録に並ぶ6メートル62を跳び、銀メダルという素晴らしい成績を残しました。2008年北京大会で

掛川市出身の陸上選手、山本篤(やまもと とあつし)選手が、リオデジャネイロで開催されたパラリンピックに出場(3大会連続出場)し、見事走り幅跳びで銀メダル、400メートルリレーで銅メダルを獲得しました。

山本篤 選手

祝メダル獲得!!

リオ2016 パラリンピック

全国3位入賞!



大会結果	対戦相手	スコア
1回戦	vs オールあきる野女子(東京都)	3-2 ○
2回戦	vs 北浜子ども会ソフトボール部(兵庫県)	14-2 ○
3回戦	vs 上北ソフトボールスポーツ少年団(青森県)	8-0 ○
準々決勝	vs 二城SBC(愛知県)	4-2 ○
準決勝	vs 横須賀女子(神奈川県)	6-8 ●

岡山県で8月6、9日に開催された「第30回全日本小学生女子ソフトボール大会」で掛川桔梗女子ソフトが見事3位に入賞しました。大会には全国の予選を勝ち抜いた48チームが出場。掛川桔梗は、初戦で昨年準優勝チームのオールあきる野女子(東京都代表)を3-2で破り、その勢いのままベスト4に勝ち進みました。準決勝では今年の春全国3位の横須賀女子(神奈川県代表)に6-8で惜敗し

掛川桔梗女子ソフト

ましたが、見事銅メダルを獲得しました。8月24日には選手18人らが市役所を訪れ、松井三郎市長、山田文子教育長に結果報告を行い、選手一人ひとりが大会を振り返り、「仲間たちと最高のプレーができて良かった」などと感想を述べました。松井市長は、「全国3位という立派な成績で報告に来てくれて市長として大変うれしい。これからも全国3位の誇りを忘れずに頑張ってください」と祝福しました。

- 生涯スポーツ功労賞(競技団体推薦)

氏名	所属団体
鈴木 佳乃	掛川市剣道協会
森島 眞隆	掛川市グラウンドゴルフ協会
水野 好	掛川市インディアカ協会
- スポーツ少年団優秀指導者賞(団推薦)

氏名	所属団体
内山 豊一	掛川剣道スポーツ少年団
- 優秀選手賞(体協会長推薦)

氏名	所属団体
袴田 弘子	掛川桔梗クラブ
- 特別有功賞(体協会長推薦)

氏名	所属団体
三木 つばき	全日本スキー連盟 PSA(アジアプロスキーボード協会)
山本 篤	スズキ浜松AC
- 生涯スポーツ功労賞(自治体推薦)

氏名	所属団体
杉山 和子	東山区
鈴木 知恵子	桜木地区
大場 小夜子	和田岡地区
小川 喜久男	土方地区
- 体育協会優秀選手賞(競技団体推薦)

氏名	所属団体
木村 美結	掛川市陸上競技協会

平成28年9月18日(日)第12回市民スポーツ交流フェスティバル開会式において表彰式を行いました。各競技の普及振興や地域のスポーツ振興に尽



表彰式を開催

第12回市民スポーツ交流フェスティバル