

# 元気はつらつ通信

vol.75  
2017年9月号



### 特集

「スペシャルインタビュー」  
掛川のトップアスリート  
三木 つばき 選手  
「イベント情報」  
市民スポーツ交流  
フェスティバル開催!!

プロアルペンスノーボーダー

## 三木 つばき 選手

2017@GOKATSU

## ふれあい ミニサッカー大会 11/5 SUN

日時 11月5日(日) 8:00~※予備日なし  
会場 ゆうゆうパーク(下垂木多目的広場)  
参加資格 中学3年生以上(中学生及び高校生  
のみのチームの場合は、成人引率者が必要)  
募集チーム 32チーム※1チーム5~10人構成  
(応募者多数の場合は抽選)  
参加料 5,000円/1チーム

申込み  
さんりーな、し〜すば施設にある申  
込書(掛川市体育協会HPでもダウ  
ンロードできます)にご記入のうえ、  
10/5までに窓口へ直接またはFAX  
でお申し込みください。

お問い合わせ 総合体育館さんりーな (0537) 22-5553  
(0537) 22-1333

## 市民テニス大会

2人1組のペアで、どちらか1名が掛川市内に在住か  
勤務されていればどなたでも参加出来ます!

開催日 9月23日(土・祝)  
時間 8:00~  
予備日 10月1日(日)  
申込締切日 9月10日(日)まで  
会場 大東総合運動場  
参加料 2,000円/1チーム  
※参加申込書は、各体育施設に有ります。

■競技種類  
①一般ダブルスの部  
②110歳ダブルスの部  
※2人の合計年齢が110歳以上で参加可能

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すば (0537) 28-8710  
(0537) 28-8711

### 平成29年度イベントスケジュール

※屋外の大会イベントについては天候等により中止・延期となる場合がございます。

9月 September	会場
16(土) 第10回静岡県小学生バドミントン大会	さんりーな、B&G
17(日) 第13回市民スポーツ交流フェスティバル	さんりーな
24(日) 第57回東海卓球選手権大会静岡予選会	さんりーな
30(土) 第29回静岡県高等学校新人大会バドミントン競技 西部地区予選2年女子シングルス	さんりーな
10月 October	会場
8(日) 第45回静岡県クラブバスケットボール選手権	さんりーな
9(月) 静岡県高等学校新人大会バドミントン競技西部地区予選男女団体戦	さんりーな
14(土) 第11回静岡県U-15/18フットサルリーグ	さんりーな
21(土)・22(日) 第11回しずおかスポーツフェスティバルトランポリン	さんりーな
28(土)・29(日) 第11回しずおかスポーツフェスティバル卓球(小中学の部)西部地区大会	さんりーな

### 第58回静岡県体育協会体育章

県内スポーツの発展に貢献した29人、12チームが  
表彰され、掛川市からは3名受章されました!

- 功 労 章 雑賀 祥宣氏 NPO法人掛川市体育協会会長
- 功 労 章 西郷 功氏 静岡県バレーボール協会副会長
- 特別優秀選手章 山本 篤氏 リオデジャネイロ・パラリンピック選手

### ■サークル紹介

掛川市南体育館し〜すば  
毎週月曜日 10:15~11:30  
参加費200円 ※休館日を除く

安養寺運動公園  
毎週水曜日 9:30~11:00  
参加費200円

【お問い合わせ】掛川市南体育館し〜すば  
(0537) 28-8710



## 女性限定 ミス&ミセス卓球教室

初心者から経験者まで、レベルに応じた指導をします。平日はなかなか  
時間が取れず忙しい方、卓球を楽しみたい方、ご参加お待ちしております!

会場 総合体育館さんりーな武道場  
対象 成人女性  
定員 20名(最少催行人数10名)  
参加料 8,000円(税込)  
※別途:掛スポ年会費1,000円がかかります。  
申込み 総合体育館さんりーな内、掛スポ窓口  
にて参加料を添えてお申し込みください。  
講師 掛川フレンズ 代表 板垣弘子

土曜日  
15:30-17:00

■ 9月 9日、30日  
■ 10月 14日、21日  
■ 11月 4日、25日  
■ 12月 2日、16日

※電話での申込みはできません。窓口へ直接お越しください。

お問い合わせ 掛川総合スポーツクラブ (0537) 61-1910

## 大東 菊川 クリーンフェスティバル

清掃美化活動をしてからマリンスポーツを楽しもう!



種目 カヌー、SUP(サップ)  
※体験種目はどちらか片方のみとなります。  
定員 最大64名  
参加料 高校生以上400円  
中学生以下300円  
(保険料+船艇使用料)  
持ち物 濡れても良い格好、濡れても  
良い靴、着替え、タオル、飲み  
物、帽子、軍手、ビニール袋  
対象 小学3年生以上  
(小学1・2年生は親子で参加)  
申込み 電話にて事前申込(先着順)

※体験するマリンスポーツはカヌーまたはSUPのいずれかとなります。お申し込み時にお伺いします。

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会  
(掛川総合スポーツクラブ) (0537) 61-1910

## 集まれ! 掛川市南体育館し〜すば ワンコインレッスン 500円

現在開催中のいつでも誰でもプログラムが2レッスン500円で受けられる  
チャンス!普段なかなか運動できない方、この機会に是非ご参加ください。  
気持ちよく身体を動かしましょう♪

### ◎コアトレ・エアロ

コア(体幹)を鍛え、身体をリセット!日常の  
お悩み(O脚、肩こり、姿勢、冷えなど)を  
改善し、引締めボディを作りましょう。  
【指導者】八木 淑乃

### ◎AFAA DISCO

70年代後半に大ヒットしたディスコサウ  
ンドと定番ステップをフィットネス風にア  
レンジした新しいダンスエクササイズです。  
【指導者】神谷 真美子

開催日 9月25日(月)  
時間 19:00~20:45  
定員 50名(高校生以上)  
参加料 500円(税込)※当日支払い  
持ち物 室内シューズ、飲み物、  
タオル、動きやすい服装  
締切日 9月24日まで  
申込み 事前申込制。  
※し〜すば窓口か電話にて。

※25日は定休日のため  
ワンコインのみの営業になります。

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すば (0537) 28-8710

## 3時間目 ノルディックウォーキングをやってみよう!

### ■ノルディックウォーキングの特徴

専用ポールを使うことで普段のウォーキングでは使わない上半身を動かす  
身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動  
普通のウォーキングに比べ20%も高いカロリー消費

### ■こんな方におすすめ

- ☑メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
- ☑シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ☑高齢で体力に自信のない人
- ☑腰痛・膝痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人
- ☑リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している人

ミズノスポーツサービス㈱ 相場



知って得する  
健康塾

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	掛川市スポーツ振興課	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/
			https://www.facebook.com/kakespo	総合体育館「さんりーな」	http://sunrena.com/
Facebook			Facebookで情報発信中! 【ブルトレ Facebook】【掛スポ Facebook】【掛川B&G Facebook】【し〜すば Facebook】		

スポーツ体験が満載!

第13回

# 市民スポーツ交流フェスティバル

入場無料

会場 東遠カルチャーパーク 総合体育館さんりーな、B&G体育館、大池公園

2017.09.17日 ※雨天は屋内イベントのみ実施



## ミズノビクトリー クリニックイン掛川

観覧無料

寺川 綾氏 特別講演会開催!

2012ロンドンオリンピック競泳銅メダリスト  
現在スポーツキャスターとして活躍中!  
講演会と、掛川市内の選抜学生への  
実技指導が実現しました!!

実技指導 プール(60分)  
講演会 12:30~13:00  
場所 さんりーなアリーナ

## ミズノ流忍者学校

忍者になりきり、  
修行するべし!!  
対象:3才~7才



## 中学生から参加OK! ダーツゲーム(団体戦)

正式なルールを採用。  
この機会に体験をお勧めします。

## 楽しいイベント盛りだくさん!!

健康コーナー、ストレッチポール体験、ZUMBA®  
はじめてのフラ、リラックスヨーガ、などなど...ここに掲載して  
いる以外にも、無料で楽しめるイベントがいっぱい!

詳しくは広報の  
折込チラシをご覧ください!



## 東京2020 オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

Tokyo 2020 Olympic Flag and Paralympic Flag Tour



普段は目にすることのできないオリンピックフラッグ・パラリンピック  
フラッグを、実際に近くで見ることのできるチャンスです!  
是非、さんりーなを訪れて、フラッグを御覧ください!!

## お楽しみ抽選会開催!

スタンプラリー専用紙を持って各種体験会へGO!  
スタンプを集めて抽選&商品GET!

ハズなし!



## 目標は2022年北京五輪で金メダル!

### 三木 つばき 選手

掛川市民の皆様には既にご存知の方も多いのではないのでしょうか。  
今回は掛川市のトップアスリート、プロアルペンスノーボーダー  
三木つばき選手をご紹介します。地元ならではのローカル情報もありますよ!



### 三木 つばき 選手

掛川市下垂木地区出身の14歳。4歳からスノーボードを始め、  
6歳の時に小学生のカテゴリに出場し3位入賞。小学3年生か  
ら本格的にアルペン競技に取り組み。2015年6月からはアルペ  
ン競技者としては過去最年少のプロとなり、2016-2017シーズ  
ンではPSA-ASIAアルペン女子プロランキング1位に輝く。

アルペンスノーボードとは、  
どのような競技ですか?  
斜面に沿って左右に取り付けら  
れた三角形の旗を、三角形の低い  
方の外側を通って滑走し、タイム  
を競う競技です。魅力は速いス  
ピードで滑走するところ。私  
はスピードに対する怖さが無くむ  
しろ好きなので、そこは他の選手  
に負けない強みです。また年齢層  
が高いのも特徴です。日本にもた  
くさんの40~50代のアルペン愛好  
者がいます。  
アルペンスノーボードでは  
どのような道具を  
使用していますか?  
一般的なスノーボード(リリス  
ター)のボードは前後とも丸い感  
じですが、アルペン用のボードは前  
が少し反り返っていて、後ろは平  
らになっています。また、ボードの  
幅がとて細く、足の先は進行



方向を向くので、スピードを出す  
のに適しています。これからは遠  
心力・推進力をより得るため鉄板  
などのパーツを付けていき、重量  
も5kg~9kg近く増量していく  
予定です。  
今までに出場した大会で  
特に印象に残った大会を  
教えてください。  
ひとつめは2017年3月に札幌  
国際で開催された全日本選手  
権です。15歳以上の大会なので  
当時の年齢では出場出来なかつ  
たのですが、前走役でコースを滑  
走した時は、出場している日本の  
トップ選手の中でも予選2本で  
トップタイムを叩き出せてとても  
嬉しかったです!  
ふたつめは海外遠征で出場した  
大会全てで優勝出来た事です。  
海外選手の実力にワクワクしてい  
ましたが、結果を出せた事や、今  
までやってきた事が通用するとい  
うことが嬉しかったです!

初めての海外戦の前には単独で  
海外生活を行いました。言葉も  
全く解らない中、どのように自分  
ひとりで動けるか、身振り手振り  
で生活し自炊をしました。日本か  
らは海苔や味噌汁、もちろん掛  
川茶を持っていきましたよ。

掛川市の好きなところは  
何ですか?  
緑茶がとても美味しいところで  
す。毎日飲んでハアアアアアアア  
お茶の新芽が出る頃の良い匂いの  
中走る事、上垂木の桜並木や稲  
穂がびっしりの田んぼに朝日が当  
たった風景も好きです。  
掛川市民に注目して欲しい  
ところはどこですか?  
雪が降らない環境から本気で上  
を目指して頑張っているというこ  
ころを皆さんに見て欲しいです。  
実は元々運動は苦手な方で、小  
学3年生のマラソン大会では最  
下位から3番目でした。それがと  
ても悔しくて、練習をたくさんし  
て小学6年生のマラソン大会では  
1位になることが出来ました。努  
力の積み重ねで順位が上がること

これまでにスノーボード  
以外でどのようなスポーツ  
を行っていましたか?  
小学生の時に、B&G掛川海洋  
クラブでカヌーやヨット、掛川柔  
道倶楽部では礼儀や受け身、掛  
川陸上では基礎体力を向上させ  
それぞれ大会にも出場しました。

今後出場する大会や  
目標を教えてください。  
16歳の時にはヨーロッパカップや  
ワールドカップへ出場します。一番  
の目標は、2022年に18歳で  
北京オリンピックで金メダルを取  
る事です!  
「生懸命以外の近道は無い」  
ズルをしても目標の世界二に  
は辿り着けないので、どうせやる  
ならひとつひとつ丁寧に全力で  
やっていった方が一番の近道にな  
るとようやく気付きました。  
座右の銘を教えてください。  
放課後には陸上競技や総合体育  
館さんりーなのジムやプールでト  
レーニングをしています。ロードバ  
イクでトレーニングもしますよ。  
※今年8月中旬よりニュージーランドへ  
合宿、その後オーストラリアへ留学進学。  
オフシーズンはどのような  
生活をしていますか?  
とがわかり、それ以来、努力を怠  
らずに頑張っています!



これからも応援よろしくお願いします!  
三木つばき後援会の会員も募集中!

詳しい情報はHPへ  
三木つばき 検索

【取材】掛川市体育協会 【担当】太田、増田