

# 高松スポーツ推だより

VOL. 44



香川県スポーツ推進委員研修会  
平成27年6月14日(日)  
於：高松市香川総合体育館



第38回さわやかママさんバレーボール大会  
平成27年6月28日(日)  
於：市総合体育館



第17回高松市50歳以上  
男子ファーストピッチソフトボール大会  
平成27年5月3日(日)  
於：南部運動場

## めざせ

# オンリーワン!!

### 平成27年度総会

平成27年4月16日(木)  
於：西部運動センター

今年度最初の定例会において、平成27年度総会が開催され「事業計画(案)」「予算(案)」が承認されました。

### 第17回50歳以上

### 男子ソフトボール大会

平成27年5月3日(日)  
於：南部運動場

優勝 川添地区  
準優勝 円座地区  
第三位 花園地区

### 講評

ソフトボール担当部長 溝瀧 功

五月晴れの暑い中、第17回50歳以上男子ファーストピッチソフトボール大会が5月3日、11チームの参加にて開催致しました。

日頃の練習の成果を各チーム十二分に発揮し、おじさんパワーあふれる試合が数多く繰り広げられました。

川添チーム2連覇おめでとうございます。また、おしくも準優勝となった円座チーム、3位の花園チーム、4位の仏生山チーム他今年参加頂いた各チームの皆様、来年またリベンジお待ちしております。

早朝より大会運営協力頂きましたスポーツ推進員の皆様並びにスポーツ振興課の皆様にご心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 優勝チームコメント

川添チーム 滝下 久夫

2連覇達成いたしました。昨年の優勝コメントで書きましたが連覇出来るとは思っていませんでしたので、本当に優勝出きて大変うれしく思っております。今年も1回戦から先行され、2回戦では抽選となり波乱の優勝でした。

50歳代が2人・後は60歳以上で老体に鞭打って、みんながつないでチームワークの勝利。

秋のスローピッチも連覇出来る様に、練習いたします。本日はありがとうございました。



### 第38回さわやかママさん

### バレーボール大会

平成27年6月28日(日)  
於：高松市総合体育館

優勝 二番丁 地区  
準優勝 浅野 地区  
第三位 弦打 地区

### 講評

バレーボール担当部長 山城 雅彦

6月28日に第38回高松市さわやかママさんバレーボール大会が開催されました。大会には18チームのご参加をいただき各地区の選手、スタッフの皆様にご厚く御礼申し上げます。

今年度はコートの中の人数を9人で行い(昨年度は6人で行いました)、前回よりも多くの選手に参加して頂いた大会となりました。

結果は二番丁が優勝!!

前年度優勝の新塩屋町に予選で競り勝ち、決勝でも強豪の浅野を破り栄冠を手に入れました。

来年度も多くのチーム、選手の方のご参加をお待ちしております。

早朝より準備、運営にご協力いただいたスポーツ推進委員の皆さん、誠に有難うございました。

### 優勝チームコメント

二番丁地区キャプテン 増井 佳子

第38回高松市さわやかママさんバレーボール大会で初優勝出来た事を、メンバー全員とても喜んでいきます。

ベテランから若手まで、又、バレーボール経験者から初心者まで、色々なメンバーが集まっています。このチームの一番の強さはチームワークの良さだと、自信を持って言えるほど、楽しく練習し、少しでも上手くなれるよう努力を重ねています。

日頃、試合や練習に快く送り出してくれる家族と、練習や行事等でお世話になっている二番丁地区の皆様、体育協会の皆様にご感謝しながら、メンバー全員これからも力を合わせて頑張っていきます!

### 琴平健脚・高松コース

平成27年4月29日(水・祝)

太田地区 齊藤 信博

昭和の日、JR端岡駅前を出発してこんぴら高灯籠目指す「2015こんぴら健脚」が開催され、18名のスポーツ推進委員が沿道警備にあたりました。

一昨年からコース変更に伴い歩行距離が短縮されましたが、参加者が減少しているのは淋しい限りです。



### 平成27年度香川県スポーツ推進委員研修会に参加して

平成27年6月14日(日)  
於：高松市香川総合体育館

二番丁地区 三宅 真美

平成27年6月14日(日)、高松市香川総合体育館にて、香川県スポーツ推進委員研修会が行われました。

勤続10年感謝状贈呈に続き、四国学院大学准教授・片山明彦先生より「スポーツ

と健康の楽しい関係」について、お話を伺いました。

普段、あまり聞くことのない「ロコモティブシンドローム」という言葉、加齢や病気などにより骨や筋肉、関節など、体が思うように動かなくなる状態を意味するそうです。通称「ロコモ」と呼ばれていて、何もせずにいると将来、要介護や寝たきりの状態になりかねない、それを予防するためにも普段の何気ない運動が大切だと知りました。

そして、その運動量を計算する単位として、メッツがあり、座る(1メッツ)、立つ(2メッツ)、歩く(3メッツ)、この3つの運動量を基本として覚えていれば自分のしている運動量の目安になるそうです。

午後からは、ひき続き、片山先生によるストレッチングの実技研修があり、正しいストレッチングの仕方を教えていただきました。体の固い私は小さい悲鳴を上げながらチャレンジしていましたが、驚くことに研修の最後には最初より少しですが、筋肉が柔らかくなったことを実感できて、嬉しくなりました。

その後、もう一つの実技研修、東かがわ市スポーツ推進委員会がすすめている「ドッジビー」という競技を体験しました。

名前の由来は「ドッジ」とフリスビーの「ビー」を合わせたもので、当たっても痛くない柔らかい素材のディスクを使ったドッジボール形式のニュースポーツです。

ディスクが軽く、なかなか思うところに投げれず苦戦しましたが、大人から子供まで幅広く楽しめるスポーツだと思いました。

最後に、片山先生の講演の中で、「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」というお言葉がありました。私はこの言葉にとっても共感しました。笑うことによってつらく感じていたことが少しでも軽くなり、気が付くと楽しんでいた、更には継続することもできたりしますよね。「笑う」ことには大きな力が備わっていることを知りました。これから、笑顔で楽しく、地域の方々と共にスポーツの推進に取り組んでいきたいと思えます。



香川県スポーツ推進委員 勤続10年感謝状を受賞して

亀阜地区

岡田 富士子

任期途中からの為、一人だけの表彰で大変嬉しくもあり、申し訳なきもありました。ありがとうございました。どうぞございました。



第21回高松市民

スポーツフェスティバル

トリムの祭典

平成27年10月12日(月) 於：高松市中央公園

高松市スポーツ振興課 課長 高尾 和彦

平成27年10月12日体育の日に中央公園で「トリムの祭典」が開催されました。

「トリム」とは、ノルウェー語で船のバランスを保つ様子を表しますが、転じて現代人の心身のバランス回復も意味するもので、「トリムの祭典」は市民が、スポーツや身体活動を通して身心を調整し、健康の保持や増進を図ることを目的に開催しています。昨年は、台風接近のため、止むなく中止となりましたが、今年は、スポーツの秋にふさわしい秋晴れの中で開催することができ、ご当地キャラクターも参加してイベントを盛り上げてくれました。参加者も例年よりも多い六千名の参加があり、特にスポーツ推進委員の皆様を担当していただいた、ニュースポーツ紹介コーナーでは、参加者が列をなす程の盛況ぶりです。参加者の笑顔とともにスポーツ推進委員の皆さんの顔も笑顔で輝いていたことが印象的でした。スポーツ推進委員の皆さんには、開催への御協力に感謝いたしますとともに、これからも市民スポーツの振興への御協力をお願いいたします。



高松ファミリィ&クォーターマラソンinA J I

平成27年10月25日(日)

古高松地区 森 千佳子

平成27年10月25日(日)、さわやかな秋晴れに恵まれ第10回高松ファミリィ&クォーターマラソンin A J I が開催されました。

庵治支所前に集合し、ミーティング後各立哨ポイントに移動し選手を待ちます。

私は、3km折り返し地点の立哨でスタート時間に合わせ、折り返しコーンや道路コーンを並べました。手をつないで走り抜ける親子・子どもが先に折り返し「待ってるよ!」と目を合わせている親子「先に行って!」と言いたげな親 etc.

競技中、予想外の事が起き車両を通行させる事になりましたが、スポ推の臨機応変な対応に感心しました。皆さんお疲れさまでした。

**第36回さわやかママさんソフトボール大会&第17回60歳以上男子スローピッチソフトボール大会**  
 平成27年11月1日(日)  
 於：西部運動場

**講評**

ソフトボール担当部長 溝渕 功  
 さわやかな秋晴れの中、第36回さわやかママさんソフトボール、第17回60歳以上男子スローピッチ大会が、高松市西部運動場にて開催されました。

8チーム参加のさわやかママさんの部決勝は、3連覇をねらう仏生山チームに大差をつけて見事な勝利を手にした円座チーム、初優勝おめでとうございます。また、13チーム参加の男子の部決勝においても2連覇をねらう川添に大差をつけて圧巻の勝利、下笠居チーム優勝おめでとうございます。

早朝より準備から運営協力して頂いた関係者の皆様、並びにスポーツ推進委員の皆様にご心より感謝申し上げます。来年も皆様の御参加を心よりお待ちしております。

- さわやかママさんソフト**
- 優勝 円座 地区
  - 準優勝 仏生山 地区
  - 第三位 前田 地区

**優勝チームコメント**

円座チーム部長 河西 里美  
 これまで準優勝と、あと一步のところまで涙をのんで31年。やっと念願の初優勝

にこぎつけました。練習では、メンバー全員が顔を合わせる機会は少なく不安もありましたが、「明るく楽しく元気よく」をモットーに完全燃焼出来ました。ご指導いただいた方々の支えのおかげでもあります。これからも、笑顔の絶えない円座のチームで楽しく活動していきます。目指せ!!2連覇!!

- 60歳以上スローピッチ**
- 優勝 下笠居 地区
  - 準優勝 川添 地区
  - 第三位 前田 地区

**優勝チームコメント**

下笠居チーム主将 川田 俊彦

やったぜ優勝!!  
 5年ぶりに優勝が出来て本当に良かったです。各選手が攻撃&守りと、自分の持ち場持ち場を的確に把握して動いたことが良い結果に繋がったと思います。選手諸君に感謝したいと思います。連覇が出来るように練習を積んで来年も頑張ります。

**11月から3月までの予定**

- ★県民スポレク祭  
11月8日 於：サンポート広場
- ★全国スポ推研修会  
11月12日(木)~13日(金)  
於：愛媛県 松山市
- ★かがわ生涯スポーツフォーラム  
11月29日(日) 於：東かがわ市
- ★第5回さわやかドッジボール大会  
12月6日(日) 於：市総合体育館
- ★忘年会  
12月17日(木)  
於：ロイヤルパークホテル
- ★四国地区スポ推研修会  
H28年1月16日(土)~17日(日)  
於：徳島県 徳島市
- ★定例会  
1月21日(木) 於：市役所13階
- ★定例会  
2月18日 於：市総合体育館
- ★第8回ダイヤゾーン・ボール大会  
2月28日(日) 於：市総合体育館
- ★研修旅行(山口県方面)  
3月12日(土)~13日(日)
- ★定例会  
3月17日(木) 於：市役所



**インフォメーション**

**【御見舞】**

東 義昭さん 塩江地区  
 近藤 善明さん 太田南地区

**【お悔み】**

大西 伊津美さん(実父) 仏生山地区  
 谷 英明さん(実母) 植田地区

**編集後記**

W杯でのラグビーの活躍、にわかファンになられた方も多くみられるようです。

入口は何であれ様々なスポーツに興味注がれるのは嬉しいものです。

スポーツの楽しさをより広げていけるよう頑張りたいですね。

スポ推だより44号をお届けします。

(広報部)

発行	高松市スポーツ推進委員
編集人	連絡協議会
編集	城門 政文
印刷所	万成社

題字・高松市長 大西 秀人