

尾花沢市
スポーツ協会
だより

雪華

第14号

◆発行者◆
尾花沢市スポーツ協会
(社会教育課内) (23-3332)

◆発行日◆
令和7年8月1日

題字
尾花沢市教育長 村松 真

雪華の由来：雪の結晶は、2つと同じ形はない。その成長は、いろんな変化とともに地上へ舞い降りてくる。スポーツ協会も各団体連盟の個性を生かし、調和しながら、新しい組織体制で飛躍できれば、という願いから。

熱中症を予防しよう！



今年6月1日より事業者の熱中症対策が義務化されました。熱中症は、いつでもどこでも誰でも条件次第でかかる危険性があります。正しい予防法を知り、熱中症から身体を守りましょう。

＊ 身体冷却をしよう！

暑熱下の屋外での活動では積極的に身体冷却を実施することが重要です。冷却方法は大きく2つ。皮膚などの身体の外部から冷却する身体外部冷却と、冷たい飲料などを摂取し身体の内部から冷却する身体内部冷却です。最近、氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作ると、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的です。

《アイススラリーの作り方》

- ①スポーツ飲料を凍らせた氷を作る。
- ②スポーツ飲料で作った氷、スポーツ飲料を3：1の割合でミキサーにかける。
- ③魔法瓶に注いで保存する。



※アイススラリーはスーパー等で販売もされています。

参考：日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
※右記のQRコードをスキャンしてご覧ください。



＊ 暑さ指数を活用しよう！

暑さ指数と(WBGT)とは、気温・湿度・日射・輻射からなる熱中症の危険性を示す指標です。天気や気温だけでなく、環境省のサービスを活用し暑さ指数を確認する習慣をつけましょう。



環境省熱中症予防サイト



環境省公式 LINE

QRコードをスキャンしLINEの友だちに追加してご利用ください。

スポーツNEWS

令和6年度 尾花沢市教育委員会・尾花沢市スポーツ協会表彰式

令和7年度 尾花沢市総合スポーツ大会総合開会式

6月7日市役所にて行なわれた表彰式に、昨年度優秀な成績を収めた選手ら16名が集結しました。受賞者代表でU20日本陸上競技選手権大会女子100mH優勝の高橋亜珠さんより「支えてくださった方々に感謝し、今後さらに成長していきたい」とメッセージが届くと、会場には大きな拍手が響いていました。

また、引き続き行われた総合スポーツ大会総合開会式では、テニスクラブの竹岡一男さんが選手宣誓を行い、今年度の大会が幕を開けました。

ぜひ各種大会が行われる際は足を運んでいただき、スポーツの楽しさを体感してみたいかがでしょうか。

受賞者一覧は
こちらから



尾花沢総合スポーツクラブ INFORMATION

スポーツクラブでは、ヨガ教室や健康教室、3B体操教室などたくさんのプログラムを開講しています。初回体験無料ですので、お気軽にご参加ください。

【公式LINE】

イベントなどのお得な情報を発信していますので、是非ご登録ください！



【Instagram】@obanazawa.sports

クラブの様子、最新情報を投稿しています。是非フォロー・いいね！お願いします。



OBANAZAWA.SPORTS

令和7年度 賛助会員&協賛店 大募集

- ①スポーツクラブのホームページにお名前やお店の広告を掲載させていただきます。
(お店のホームページへのリンクも可能です)
- ②スポーツクラブ会報誌にお名前やお店の広告・紹介を掲載させていただきます。
- ③市民の健康増進・スポーツ振興への協力店としてイメージアップにつながります。
- ④体育館トレーニングジムの無料優待券を進呈します。

【お問い合わせ】 山形県尾花沢市新町三丁目5-35 (尾花沢市体育館内)

Tel:0237-24-0188 Fax:0237-22-1055



尾花沢市スポーツ協会
会長 永登一明

スポーツ関係の情報から。日本スポーツ協会は6月25日の理事会で、遠藤利明会長を再任しました。「スポーツの力を国や地域の発展に繋げたい」と抱負を述べました。副会長は日本スポーツ少年団本部長の益子直美氏(元バレーボール日本代表)です。国スポ大会(旧国体)開催における自治体の経費負担軽減や開催地の分散等について、地域スポーツサポートセンターを新設して改革提案の検討に入りました。

ちょっと難しい話を。改正スポーツ基本法が国会で可決・成立しました。社会情勢の変化・複雑化に伴い、暴力や誹謗中傷・賭博の根絶に向けて、人種や性別、年齢、障がいの有無に関わらずスポーツに親しめる環境の整備を基本理念とすることを強調したものです。

県内の話題としては、県と山形市が昨年10月、多機能性を持つ屋内スケート施設と霞城公園内にある県体育館、武道館の3つの施設を共同で新スポーツ施設として整備することに合意しました。持続可能な施設として定着させ、県民と市民のウェルビーイング(心身の健康や

幸福な状態)の向上を目指すということです。

話は変わります。昨今、DX(デジタルトランスフォーメーション)なる言葉が目や耳に入ります。デジタル技術をより改革して、自治体の仕事の効率化や観光・教育・企業の現場等において利便性やサービスの向上が急速に進められている感じがします。私はもう完全に時代遅れになっているようです。

嬉しい話を。尾花沢市出身の高橋亜珠選手(筑波大3年)が、昨年8月に開催されたU20世界陸上競技選手権に出場し、今年4日から7日まで東京・国立競技場で開催された日本陸上競技選手権では、女子200mで第2位と健闘しました。素晴らしいアスリートの活躍に元気を頂きます。

厚生労働省が「健康づくりのための身体活動指針」として、+10(プラス・テン)を推奨しています。地域で、職場で、人々と今よりも10分多く身体を動かすと健康寿命を延ばせるというものです。現代人は座り過ぎとも言われており、パソコンやスマホの使用が多い座位姿勢は要注意です。棺桶に後悔を持ち込まないで、やれるうちにやりたいことをする人は生き方がうまい人です、とある医師が言っていました。休肝日・減塩・1日10,000歩等思い過ぎない方がいいのかも、とちょっぴり考えてしまいました。

👑日本陸上競技選手権 女子200m 第2位

👑日本学生対校選手権 女子200m 第1位(大会新記録)

本市出身の高橋亜珠選手(筑波大学3年)が7月4日から3日間、東京・国立競技場で行われた第109回日本陸上競技選手権大会女子200m決勝で2位入賞に輝きました。

また、前月に行われた学生日本一を決める第94回日本学生対校選手権(日本インカレ)では、女子200mで日本歴代7位、学生歴代2位、大会新の23秒36で初優勝を飾りました。今大会では、本種目を含め100mハードル、4×100mリレー、4×400mリレーと、8本のレースに出場。それぞれの種目でベストパフォーマンスを発揮しました。今後益々のご活躍を期待しています。



尾花沢ハンドボールスポ少

活動拠点：サルナートアリーナ

代表指導者：大類 響子

活動日：火曜・木曜日

尾花沢ハンドボールスポーツ少年団は市内の小学2～6年生、男女合わせて20名が活動しています。ハンドボールはマイナースポーツというイメージがあるかと思いますが、尾花沢ではべにばな国体以前からの伝統的なスポーツです。

しかし実際、県内での小学生チームはわずか3チームほどしかありません。ですが、ハンドボールは走る、投げる、跳ぶという運動機能の大切な要素を習得するのにどれよりも適したスポーツです。その点を重要視し、練習から基本を大切にしつつ、チームの力を向上させ各種大会では上位を目指しています。また、ハンドボールはチームワークがとても大切です。プレーはもちろん、チーム全体でよく会話することや活動への感謝を心掛けています。結果も大事ですが、「ハンドおもしろい!」「早く練習すっдай!」という子供達の前向きな気持ちを一番大切にしています。興味のある方、いつでも体験・入団お待ちしております!一緒にハンドボールしませんか?



体験等のお問合せは、スポーツ少年団本部まで(☎24-0188)



『スポハラ（スポーツ・ハラスメント）』とは？

「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、「ハラスメント」、「差別」など「安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為」のことです。

指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、また誰に対してであっても、スポハラは起こります。



編集後記

先日の山新記事にマルチスポーツの話が載っていました。幼少期に複数のスポーツを体験することで身体能力が向上するだけでなく、少子化の中でスポーツ人口の拡充にも期待が広がると。大谷翔平はバドミントン、高木美保はサッカー、渋谷日向子はソフトボールと一流選手もその効果を言及しています。北口榛花は競泳とバドをしていましたが今でもオフシーズンには複数の競技を練習に取り入れているそうです。競技間での交流も生まれ多様性や協調性に繋がる可能性も。

酷暑が続いていますが、暑い屋外のスポーツ選手も涼しい室内の違ったスポーツに取り組むなど、暑さ対策とともに少し違った角度からトレーニングしてみてもいいかもしれません。

(尾花沢市スポーツ協会 副会長 徳宮龍男)

尾花沢市スポーツ協会広報誌編集委員紹介

会長／永登 一明 副会長／徳宮 龍男

編集委員長／安達 忠行（市スポーツ協会理事長）

編集委員／塩原 和成（社会教育課長）・鈴木 学（社会教育課）

関係団体／阿部 翼（市スポーツ少年団本部 事務局担当）

【連絡先】 尾花沢市スポーツ協会事務局（尾花沢市社会教育課内）

☎0237-23-3332

尾花沢市スポーツ少年団本部（NPO法人尾花沢総合スポーツクラブ内）

☎0237-24-0188