

高く・強く・楽しく

# 柏崎体育

第191号

Kashiwazaki City Sports Association

(一財)柏崎市スポーツ協会広報誌

2025年1月17日発行

編集●(一財)柏崎市スポーツ協会広報部

印刷●柏崎インサツ

## “柏崎スポーツフェスティバル2024”



今年も、9月28日（土）に、（一財）柏崎市スポーツ協会の主催、柏崎市教育委員会の共催で、小学生を対象としたスポーツ体験会“柏崎スポーツフェスティバル2024”を開催しました。たくさんの小学生が、スポーツの楽しさを存分に味わう1日になりました。

9会場で11の競技が予定どおり行われました。

- ◇陸上競技場：短距離・ハードル・走幅跳・走高跳・投てきなど
- ◇柏崎小学校体育館：ハンドボール・バスケットボール
- ◇スポーツハウス：アイスホッケー
- ◇少年広場：サッカー
- ◇アクアパーク：水泳・水球
- ◇第一中学校柔剣道場：卓球
- ◇第一中学校テニスコート：テニス
- ◇第一中学校グラウンド：野球
- ◇武道館：剣道・少林寺拳法



参加してくれた小学生は、約170名（のべ360名）でした。今年も低学年の子どもたちの参加が多かったです。子どもたちは、複数の種目を体験し、最高6種目を体験した子どももいました。

今年も（株）ブルボン様から特別協賛をいただきました。体験した子どもたちは、提供された飲料水やお菓子のおかげで、さらにやる気が出てきたようです。そして、これからどんなスポーツをやっていこうか、そのよいきっかけづくりになったようです。

# 指導者講習会

## ◆テーマ：けがの防止と柔軟性の重要性

講師：理学療法士 高橋 利一 様

(JA新潟厚生連柏崎総合医療センター)

日時：11月22日(金) 18:30～

会場：柏崎市総合体育館 会議室 参加者数：38名

講師の高橋利一様は、現在水球日本代表チームにも帯同するなど、その手腕を発揮されています。豊富な知識・経験をもとに、スポーツ選手のけがの予防やけがをしない体づくりやトレーニング指導を実践されています。

講習会は、胸郭、股関節の可動性、腰椎の固定性の重要性に焦点をおいた、身体の構造と柔軟性の関係性について理論的な解説がありました。

講義を通し、けがの防止やパフォーマンス向上には柔軟性が重要であることをより一層理解することができました。

アシスタントの前田雛乃さんにストレッチの実演をしていただき、視覚的に理解を深めることができました。明日からでも指導の現場で実践できる内容で、大変有意義な講習会となりました。



## ◆テーマ：コーチングに活かすスポーツ心理学

講師：スポーツカウンセラー・臨床心理士 中島 郁子 様

(千葉ロッテマリンズ 球団本部チーム戦略部ハイパフォーマンスグループ所属)

日時：12月7日(土) 14:00～

会場：柏崎市民プラザ 学習室201・202 参加者数：34名

令和6年4月からプロ野球、千葉ロッテマリンズの球団本部チーム戦略部ハイパフォーマンスグループ所属の、スポーツカウンセラー・臨床心理士の 中島 郁子 様を講師に、指導者講習会を開催しました。

中島郁子様は、昨年まで、新潟医療福祉大学の助教として本講座で、講師をしていました。今年度、プロ野球選手を相手にするスポーツカウンセラーとして、より高度な実践の場を経験され、その経験を踏まえ、スポーツ選手への心理学的なアプローチの方法等についてご講義くださいました。

「こころ」と「からだ」の関係は切り離せないことを前提に、こころの面からのアプローチ、からだの面からのアプローチ、それぞれ説明がありました。

試合等における緊張の度合いをコントロールするために有効な「呼吸法」、「覚醒水準」の曲線図を用いた効果的な行動について、Eysenckの特性論を引用した、内向的選手と外交的選手の特徴とその対応、心を育てる指導、「なんで？」の法則を通して、選手の考える力を育てる指導法など、専門的でありながらも、受講者に分かりやすい説明がありました。

体力や技術力だけではパフォーマンスは向上しない。見えない心理的な部分のアプローチやフォローがとても大切であることを、改めて認識させられる有意義な講習会となりました。



# 世界・全国をねらう高校生

## 水泳

### 「集大成」

### ■ 柏崎翔洋中等教育学校 小山 風香

私は、小学校四年生のときに初めて、ジュニアオリンピックに出場しました。最初のころは、標準記録を切るのが精一杯でしたが、日々の練習のお陰で、決勝に残ったり表彰台に上がったこともできました。

しかし、優勝だけは、これまで一回もできずにいました。そんな時、最後の夏のジュニアオリンピックで、100m 200m平泳ぎ二種目で全国優勝ができました。

直前のインターハイでは、悔しい思いをしたので、優勝したいという気持ちが一層強かったです。その気持ちをパフォーマンスに表すことができ、シーズンベストを出せました。

今年に入ってから、うまくいかないことが多かったのですが、久しぶりに達成感を味わえたレースになりました。私は、高校生最後に諦めないことの大切さを身をもって感じました。これからの競技生活の中で、もっと高い壁にぶつかることもあると思いますが、支えてくださる方々への感謝を忘れずに、頑張っていきます。応援ありがとうございました。



## 卓球

### 「苦しかったインターハイ」

### ■ 新潟産業大学附属高等学校 卓球部男子 山岸 駿

私は8月3日～8日に長崎県大村市体育文化センターで行われた第93回全国高等学校卓球選手権大会に出場してきました。インターハイ前の練習や大会などですごく調子が良い状態でインターハイに挑みました。

最初は団体戦が行われ、団体戦の中にダブルスがあり、1回戦は茨城県の明秀学園日立高校と試合をしました。ダブルスの1ゲーム目は接戦の中粘り切って取れたのですが、2～4ゲーム目は、緊張や勝ちを意識しすぎて、凡ミスが多くなってしまい、1-3で負けてしまいました。2回戦は強豪校の兵庫県の育英高校と試合をしました。試合前に動画とかを見て対策をたてていたのですが、ダブルスでは、自分たちの実力が出せないまま0-3で負けてしまいました。初日の試合の結果では、ダブルス0勝2敗と悔しい思いのまま終わってしまいました。ホテルに着いてから、パートナーの3年生の倉又さんと話をして自分たちの特徴である相手よりも粘ることができていなかったのが、次の日にある個人戦でのダブルスではとにかく粘ることを意識することを決めました。

個人戦では1回戦は北海道の北科大高校、2回戦は千葉県東京学館浦安高校、3回戦は岐阜県の富田高校の選手と厳しい試合ばかりでしたが、相手よりも多くボールを返して粘り勝つことができました。翌日にはダブルス8決定戦が行われ、福岡県の希望が丘高校と試合をし、自分たちの実力以上の力が発揮され3-0で勝つことができました。準々決勝では愛知県の愛工大名電高校に0-3で負けてしまいましたが、インターハイで5位入賞をすることができました。

入賞できたのは、自分たちだけの力ではなく、監督、練習相手をしてくださった方、長崎県まで応援にきてくださった方々のおかげだとも感謝しています。入賞できてすごく嬉しかったです。



### 「初めての国際大会で学んだこと」

### ■ 新潟産業大学附属高等学校 卓球部女子 山岸 唯菜

私は9月15日・16日にタイ・バンコクで開催されたWTTユースコンテンダータイバンコクに参加してきました。私自身、初めての国際大会出場で慣れない環境、食事、長時間の移動でした。その中で、自分の実力を最大限に発揮することはとても難しいと感じました。色々なことにおいて上手くないことが多かったが、スタッフの方に支えてもらいながら試合に入ることができました。

試合では予選リーグから初対戦の選手のボールに苦しみ、初戦を0-3で敗れ、次戦を3-2で勝ち、1勝1敗で決勝トーナメントへ進むことができました。トーナメントでは予選での反省を活かし、自分の特徴である「粘りの卓球」をすることができ、準決勝まで勝ち進むことができ3位入賞することができました。

日本代表として、国際大会に出場し貴重な経験をさせていただきました。この経験を活かし、大学でも日本一を目指して頑張ります。



# 加盟団体のPRコーナー



## 「感動!甲子園!」

### 柏崎野球連盟

令和6年夏、柏崎の一大イベント海の大花火大会を前に、野球界のみならず多くの市民の悲願であった「夏の甲子園出場」という大きな花火を新潟産大附属高校が打ち上げました。ベンチ入りしたメンバーは、学童野球から活躍していた選手、中学から野球を始めて部活動で活躍した選手など多彩な才能をいかした選手が躍動しました。



柏崎野球連盟では、野球を選んだ子どもたちが、一生懸命に楽しく続けられる環境づくりを、より一層強かにバックアップしてまいります。キャプテン平野翔太選手の学童時代の写真です。

## 「バレーボール協会の活動」

### 柏崎バレーボール協会

当協会は小学生、家庭婦人、ソフトバレーボールの3つの連盟と、中学生及び社会人の男女それぞれのクラブチームが年間を通じて、活動を行っています。また、市内中学校及び高等学校と連携をして各種大会などを開催し、小学生から高齢者まで幅広く楽しんでいます。皆様も是非参加してみてください。



現在は、令和8年度から本格実施となる、中学校部活動の地域移行に向け、試行錯誤を繰り返しながら、課題解決に取り組んでいます。

## 「楽しむ柔道のススメ」

### 柏崎柔道連盟 松川 治

どうすれば選手を強くできるか? 厳しい練習とそれに耐えうる精神力が必要とされますが、それが全てではありません。

まず「柔道が好き」「仲間が好き」「柔道場に通いたい」と思ってもらうことが大前提です。柏崎の各柔道クラブではそれらを踏まえ楽しく正しく怪我をしない柔軟な体をつくる運動を基礎とし、さらに「礼儀作法」「考える力」「コミュニケーション能力」の向上を含め柔道の練習としています。



男子女子を問わず皆様の参加をお待ちしております。

## 「柏崎剣道連盟の活動」

### 柏崎剣道連盟 事務局

柏崎剣道連盟は柏崎市の剣道愛好者の集まりです。幼稚園から高齢者まで幅広い年齢層の会員が在籍して剣道、居合道の稽古をしています。

今年度の明るいニュースとして小学生の男子が柏崎市として初めて全日本都道府県対抗少年剣道大会の県代表に選出され活躍したこと、毎年全国大会で活躍している居合道一般の会員が最高位の段位で優勝するなど勢いにのっています。

競技人口の減少傾向にある現実を否めず、毎年市主催のスポーツフェスティバルへの参加、来年度は中学生を対象にした地域クラブチームの発足など日本伝統文化の素晴らしさを伝える広報活動にも力を入れていきます。お子さんはもちろん、一般の大人の方も興味があれば当連盟に連絡下さい。見学者いつでも大歓迎です。



## 「スキーシーズン到来」

### 米峰スキー連盟 事務局長 多田 利行

米峰スキー連盟では、高柳ガルルのスキー場で、スキー教室や級別テストを通じて普及活動を行っています。

技術を学び、上達する喜びを感じることができればスキーは楽しくなり、さらに上達すればするほど、その楽しさは無限にひろがっていきます。

今シーズンも市民スキー教室、ガルルスキー教室が開催される予定です。安全で楽しいスキー技術を分かりやすくお伝えします。

ぜひ、高柳ガルルのスキー場まで足を運んでください。



〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-11 柏崎市武道館内

一般財団法人 **柏崎市スポーツ協会** 広報部

TEL 0257(22)5597 FAX 0257(41)4001

e-mail: info@kashiwazaki-sports.jp URL http://www.kashiwazaki-sports.jp