



【スポ協だより】

スポーツひた

第8号

2023年12月発行

発行/日田市スポーツ協会

日田市上城内町2番6号

(中央公民館内)

TEL・FAX 0973-24-2202

第76回県民スポーツ大会 総合第3位を奪還して閉幕

ウエイト、山岳、ソフト、G・ゴルフで優勝!



閉会式で総合第3位の表彰を受けた樋口会長(左)と竹井副会長

九月九日〜十一日を主日程に、大分市、由布市を主会場として、第七十六回大分県民スポーツ大会が開催されました。

4年ぶりの通常開催となった大会に、日田市は、34競技、45種目に選手、役員572名の選手団を派遣しました。

大会では、ウエイトリフティング、山岳、ソフトボール、グラウンド・ゴルフの4種目で優勝を果たし、個人でも水泳、陸上、自転車の3つの競技で大会新記録が生まれました。

郡市対抗の総合成績では、昨年の総合第5位から第3位に順位を上げました。

好天に恵まれた今大会は、連日各会場とも選手たちの熱戦が繰り広げられ、大会スローガンの「とびきりの笑顔と感動はばたけ郷土のアスリート」の通り選手の躍動する姿がそこに見られました。

◆上位成績

○優勝：ウエイトリフティング(23回目)、山岳(初優勝)、ソフトボール(男女総合18回目)、グラウンド・ゴルフ(4回目)

○準優勝：陸上、相撲、バドミントン、バレーボール、ゴルフ

○第3位：バスケットボール、ラグビー

★大会新記録

- ・水泳：40歳以上女子50m背泳ぎ(佐藤美登里選手)
- ・陸上：50歳未満100m(尾熊利昭選手)
- ・自転車：1000m速度競走(高野樹選手)

水泳	陸上	テニス	バスケットボール	空手道	卓球	軟式野球	相撲	バドミントン
4位	2位	6位	3位	1位	11位	9位	2位	2位
弓道	ラグビー	自転車	ソフトテニス	柔道	剣道	山岳	サッカー	ソフトボール
8位	3位	6位	5位	9位	5位	1位	9位	1位
バレーボール	ライフル射撃	クレ射撃	銃剣道	ボウリング	空手道	アーチェリー	スキー	ゲートボール
2位	9位	7位	4位	9位	7位	6位	5位	12位
ゴルフ	カヌー	フェンシング	グラウンドゴルフ	綱引	ボート	武術太極拳	34競技(内公開3)	
2位	4位	公開	1位	7位	公開	公開	総合第3位(A部第3位)	



結団式で宣誓する銃剣道の松下選手



田来原美しい森づくり公園での自転車ロード競技



テニス女子(レゾナックテニスコート)



綱引男子(南大分体育館)



レゾナック武道スポーツセンターでの開会式



陸上競技(レゾナックドーム大分)



バスケットボール女子(南大分体育館)



ソフトボール男子(レゾナックスタジアム)

「とびきりの笑顔と感動はばたけ郷土のアスリート」
—大会スローガン—

市民大会も最終盤●

第七十七回市民体育大会弓道競技が十一月十二日(日)、市営アーチェリー場で開会式の後同会場で遠的競技が、終了後会場を大原弓道場に移して近的競技が行われ、両方の成績で順位を競いました。

結果は、三芳地区が参加した十二地区の頂点に立ちました。今年4年ぶりに通常開催となった今大会は、これで二十七競技が終了したことになり、一月のスキー一競技を残すのみとなりました。



近的競技的をねらう選手

今年の市民体育大会は5月8日、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類に移行したこと、また、晴天に恵まれ、延期や中止の競技がなかったことなどから大会は順調に進みました。

しかし、練習不足によると思われるケガがコロナ前より多かったことや温暖化による夏の厳しい暑さに対する熱中症予防対策が求められることを示した大会ともなっています。

「体幹の重要性」学ぶ

十一月十五日、市役所大会議室で令和5年度スポーツ医科研講座が、市役所大会議室で行われスポーツ関係者、一般市民七十六名が受講しました。

講師に大分市の大場整形外科アスレティックトレーナーの高司博美先生をお迎えし、「体幹の重要性とパフォーマンス向上のためのコンディショニング」と題して講演いただきました。

講演は、実技を交えて行われ、コンディショニングが、パフォーマンス向上と傷害予防を目的としていることから、体幹を意識して年代に合ったトレーニングやストレッチを取り入れると飛躍的にパフォーマンスが向上することを、またコンディショニングづくりは運動後のケアや食事、睡眠にも大きく関係しており、大切であることを学びました。講演の一部を紹介します。



高司博美先生の実技指導

よい姿勢を獲得する

やってみましょう●—講演から—

キャットレッツ

丸まろうとする肩や背中の筋肉をほぐし、関節を柔らかくする



臀部の後ろで手を組み、鼻から息を吸い、口から細く吐き続ける
胸を開くように、肩をめいばい引く3秒数え元に戻す1日10回以上

オンオフ体操

骨盤の前後の動かし方を身に付け、腸腰筋・大腿直筋を鍛える ハムストリングを伸び縮みさせる



背もたれから離れて正座→骨盤が後傾した「オフの姿勢」骨盤が起立した「オンの姿勢」前後4回(1日3セット)

MAX腕回し

肩関節をほぐし、柔軟性を高める



片腕を前方に突き出し、指先を伸ばす→指先を目で追いながら、頭上を通して180度後方に回す→真後ろまで来たら、更に腕を伸ばして元の状態に戻る

バランス体操

骨盤と背骨の左右の動かし方を身に付ける
腹斜筋、腹直筋、大腰筋、腰方形筋を鍛える



正座して、右のお尻と左のお尻を交互にもち上げる左右それぞれ4回(1日3セット)
頭や上半身を傾けたり膝が上がったりしないように、骨盤を動かす

コーチングクリニック 2020.9より

◆コアトレーニング◆ 30秒×2~3セット(左右実施)

身体のコアと言われている軸を鍛えることでスポーツ障害(ケガ)を予防する効果があります!!
リハビリ中やスポーツ復帰後もコアトレーニングを行ってください。

(医) 大場整形外科

中級



腕を床に対して垂直にし肩幅と同じ幅で肘をつく
身体がまっすぐになるように姿勢を保持する



肘を曲げて体がまっすぐになるように おしりをあげる
身体がまっすぐになるように支持する



膝を曲げて片方のかかとをつけ、かかとと両肩の3点で支持する
おしりを浮かせて背中からつま先がまっすぐになるように支持する