

らぶ! Sports@

スポーツを愛する市民の専属情報紙
 5/26号
 毎週水曜日発行
 わき民報(夕刊)

バスケットボールの男子では、東日大昌平が3連覇。インハイ出場に向けて弾みを付けた

沖縄へ、
 一歩一歩、
 着実に

県高校体育大会いわき地区大会 総力特集 ③

県大会出場チームが決定!!

全日本少年サッカー県大会いわき地区予選





テニス



卓球

第56回県高校体育大会
いわき地区大会総力特集③

心に刻んだ熱戦の跡
 飛躍を胸に県の戦いへ



陸上



バスケットボール



第34回全日本少年サッカー大会
福島県大会いわき地区予選

市内21チームが4月4日から5月9日まで熱戦を展開し、アビレーションが初優勝を飾った。アビレーション、勿来・フォーウィズ、アストロンFC、古河電池FCジュニア、サンプレックスユナイテッド、中央台SSSの上位6チームが出場する県大会は、6月12日に開幕する。



運動テキスト



② ボールを2つ使ったパス

★方法 ボールを2つ使ってパスをする。2人で行う方法や3人もしくはチームで行う方法もある。

★運動のポイント

- ①声を出し、タイミングを合わせて行う。
- ②広い視野を保ち、両方のボールを視覚で捉えたり、感覚的に動きを意識する。

★運動強度の変化

- ◆運動強度を下げるためには、ボールを単につかんで投げるなど、コントロールしやすい動きでパスする。
- ◆運動強度を上げるためには、一方のボールはオーバーハンドパス、もう一方のボールは、バスケットボールのバウンズパスやサッカーのように足でパスしたり、一方のボールの大きさや重さ、質を変えたりする。また、動きながら行うとさらに難度が上がる。

★ここが大切!

ボールを視覚だけでなく、触覚などでもしっかりと捉え、正確に身体をコントロールして、適度な強さで相手にボールをパスすることが大切です!

【解説】バレーボールは、他の競技と違いドリブルのような技術はありません。ボールに触れられる時間がほんの一瞬ですから、一瞬の判断で、正確にボールをコントロールしなくてはなりません。また、パスをしながら広い視野を保ち、多くの情報を一瞬で処理する能力も必要となります。もちろん、この練習方法は、他の競技においても競技特性に合わせて行うことで、効果的な練習方法であると思います。

こどもの体力を考える



～バレーボール部活動と授業の現場から、こどもの体力向上と競技力向上を考える～ vol.2

私の体力の捉え方

体力とは、一般的にどれだけ強く運動できるかということや、速く運動できるか、長く運動できるかということであると思います。しかし、それ以外にも体力には「どれだけ巧みに動けるか」ということや、「反対に」どれだけじっとしていられるか」ということまで含まれると思います。また、「集中力」や「気力」も運動の重要な要素で、競技スポーツにおいては勝敗や優劣を決める要因にもなるもので、広い意味で体力の要素として捉えることができるのではないかと私は考えます。さらに、人間が行動などすべてにおいて脳によって制御されていると考えれば、運動能力を高めることの要素として脳を鍛えることも大切であり、体力を

心と体の体力を育てるために 程よい加減の難しさを与える

高める運動によって脳もまた鍛えられると考えています。近年子ども体力の低下が叫ばれ、ときに「体力」「国力」とさえ言われる。「これは前述のように、単に動くための体力(行動体力)だけでなく、体力にはいろいろな要素が含まれるからです。そして、病気の予防や、脳はどのように認識するのでしょうか?」

私はよく「あの先生は褒めない」と言われるのですが、それは「お前がエースアタッカーだろう!」なせ、決められないんだ!」という厳しい言葉を投げ掛けるからだと思います。このような言葉の裏には「お前がうちのエースなんだから、お前なら決められるはずなのにどうした?期待しているぞ」という意味を含んでいます。実は褒められている状態なのです。「褒められる」という状態は「健康」や「幸せ」といったものが、病気になる、不運な状況にあってこそ実感できるのと同じであると思います。最近の子どもは褒められることに慣れすぎて、褒められるも満たされない状態になっているのではないのでしょうか。その証

拠に、子どもたちは身体的にも精神的にも逆境に弱くなっているように思います。広い意味での体力からすれば、大変な状態です。コーチが安易に褒め言葉を使うのではなく、うまく言葉をかけ、プレッシャーをかけ、その上で褒めることで、子どもたちを脳から鍛えなくてはなりません。また、技術練習自体も程よい加減の難しさが大切です。簡単にできてしまう練習や難しすぎる練習ではなく、7〜8割の成功率になるぐらいの程よい難しさの練習を課題とすることで、身体も脳も効率よく鍛えることができ、運動技能も上達します。

(豊岡中教諭・小野寛久)



先月に開かれた県春季春杯大会で実戦経験を積む豊岡中の選手

おのかくひさ 豊城高校、順天堂大学体育学部健康学科卒(生涯健康論ゼミ)。中学、高校、大学とバレーボール部に所属し、福島教員チーム、磐城FTクラブを経て、現在は指導者として主に活動している。福島県中学男子選抜監督、いわきBig Stars監督、NPO法人日本コーデイネーショントレーニング協会(JACOT)認定プロンズライセンス取得。

情報くりっぴ

- (27〜6月2日) 第56回県高校体育大会・サッカー(いわきグリーンフィールド、21世紀の森公園多目的広場など) 30、31、6月5日 同・ヨット(いわきサンマリナ) 30日 第30回記念全日本バレーボール小学生大会福島県大会(いわき地区予選会(小名浜武道館) 30日) いわきベテランテニスクラブ春季ダブルス大会(平テニスコート) 30日 いわき陸上競技協会22年度第2回小学生陸上教室(いわき陸上競技場)
- 【30日】 第19回常磐地区壮年野球大会(いわきグリーンスタジアム) 第43回市スポーツ大会成年の部(平テニスコート)
- 【開催中】 市教委主催の22年度市民スポーツ教室「シェイプアップトレーニング教室」が現在市立総合体育館で開催している。
- 同教室では運動不足の解消や体力の維持向上を目的に、ストレッチやエアロビクス、ウエイトトレーニング、ランポリンに取り組み。
- 講師は斎藤英美(ストレッチ)、木田佳子(エアロビクス)、高橋和重さん(ウエイトトレーニング)の3人と、いわきランポリン協会指導員が務める。
- 今後の開催日は31、6月14、21、28、7月12、26、8月9、23、30、9月6、13、27、10月4、18、25、11月8、15、22、12月6日の全23回。
- 時間は午後7時〜9時。入館料のみ100円で受講できる。

水曜日の顔



平クラブが団体優勝



**第43回市スポーツ大会兼
市グラウンドゴルフ選手権大会**

市内15クラブから405人が出場し、5月19日にいわき陸上競技場と補助競技場で開催。16ホールのストロークプレーでスコアを競った。団体、個人で熱戦を展開した結果、団体は平クラブが優勝を飾った。



challenge! 2010 **壮年野球のヒルズガレージ**



5月30日の日曜日、いわきグリーンスタジアムで開催された第19回 常磐地区壮年野球大会で初優勝を飾ったヒルズガレージは平均年齢49・8歳、6年前市内の野球好きが集まってチームを結成し、毎週日曜日の午前中、練習を積んでいる。メンバーは、平野 隆夫(49)、水野 浩(44)、佐原 幸(44)、橋高 和世(23)。

**40歳以上のおじさんたちが
野球少年に憧れマブレイ!**

加えてきたが、高校時代、硬式野球の世界大会に出場した経験のあるおじさん、橋高和世さんもメンバーに名を連ねている。白岩監督は「野球経験者も少なくない人も、楽しく和気あいあいとしています。勝ったあとの祝勝会のお酒が楽しみです」と笑った。1回戦不戦勝だったヒルズガレージは、準決勝いわきヤングOBを先行逃げ切りで下すと、決勝では試合15得点勝ち上がったいわきクラブと対戦。点取り合ひとなったが、最終回にも点差を詰めたヒルズガレージが10点で振り切った。どの試合も楽しいヤジも飛び交い、笑い声が絶えなかった野球少年...いわき野球少年たち1日だった。



優勝カップを借りて記念写真におさまった準優勝のいわきクラブ



**いわき市市民センター
テニス大会**

会員53人が出場し、5月29日に平テニスコートで開催した。参加者は4チームに分かれた団体戦で熱戦を展開し、親睦を深めることで組織の充実を図っていた。

**第62回春季東北地区高校野球福島県大会
東日大昌平が堂々の準優勝!!**

5月27日には球場で決勝戦を行い、東日大昌平が聖光学院と対戦。昨夏の決勝、昨秋の準決勝で敗れた宿敵に挑んだが、1-6で敗れ、悲願の県制覇には一步届かなかった。それでも春は8年ぶり、昨秋に続いて2季連続の東北切符を獲得。東北大会は10日から岩手県で開かれる。



**兄は2年ぶりの全日本選手権出場
弟は秋、春の2季連続東北大会へ**

**南東北大学野球連盟平成22年度春季リーグ戦
東日本国際大が王座奪還!!**

5月22日に楽天イーグルスグリーンパーク本宮で1部最終週を行い、東日本国際大が優勝を争っていた福島大との直接対決を5-2で制し、春は2年ぶりの優勝を飾った。同大は8日から明治神宮野球場などで開かれる全日本大学選手権に出場する。



スポーツ

シリーズ

いわきで、今

365

多くのハンディを克服
仲間と励まし合って
地道な練習を続ける

磐城学芸陸上部

専門学校生が同じ高校生
として陸上大会で記録を
競う。努力はいつか実る

磐城学芸専門学校(好間町下好間、畑修校長)陸上競技部が、5月31日まで郡山市の開成山陸上競技場で開かれた第56回県高体陸上競技大会に、部創設以来初めて3選手を送り出した。ハイレベルの競技の中、残念ながら入賞こそならなかったが、どの選手もベストを尽くし、部の歴史に新たな1ページを記すとともに、貴重な経験を今後の大会につなげていくことにした。



齊藤教諭と作山、鈴木、大平、岡部の各選手(右から)

けるようになった。『専門学校』としては国立福島高専の例はあるが、私立の専門学校が高体連の大会に出場するのは市内はおろか県内でも珍しい。部員は少ないものの、県高体や県総体などに参加してきた。

5月8〜10日にいわき陸上競技場で行われた県高体陸上いわき地区大会には、全部員となる岡部和紀(3年)、鈴木正崇(2年)、大平郁実(同)、作山龍太(1年)の4選手が出場。1000以上の岡部君は入賞できなかったが、鈴木君は混成8種競走で3位、走り高跳びも自己ベストの1.75を跳んで3位、やり投げでも8位となり、3種目で県大会出場を果たした。また、1年生ながら作山君はハンマー投げで5位、今年からハンマー投げに取り組んだ大平君も7位入賞を果たし、県大会への切符を手にした。

同校陸上競技部は齊藤丈夫教諭(49)を顧問に平成5年度発足。翌6年度には高体連への参加が認められ、インターハイへの道が開

創部初! 3選手が県大会に出場

いい汗、流そー!
らぶSports@サークル



たいちべんがん

太極鞭杆川部同好会

- 会員数 15人(男0人、女15人)
- 講師 矢野 宣子(NPO法人鞭杆協会会員)
- 活動 毎月第4火曜日午前10時から正午まで、川部公民館。鞭杆(べんがん)とはその昔、中国の羊飼いが羊を追う道具として使っていた棒。現在は改良され、武術用に用いられている。メンバーはほとんどが太極拳経験者だが、鞭杆の扱いは難しいという。しかし、「太極拳とはまた違った壮快感が楽しめる」と話している。
- P R 鞭杆を使うことで普段使わない筋肉も動かせる。
- 連絡先 (62)1003(矢野さん)



短距離に出場した岡部選手はただ1人の3年生



学校期待の鈴木選手は混成など3種目で入賞した



作山選手1年生ながらハンマー投げで5位入賞



大平選手は今年からハンマー投げに挑戦した

情報くりっぽ

(3〜9日)

【6日】▼第58回市中学校体育大会陸上競技大会(いわき陸上競技場) 11日。

【5日】▼第56回県高体育大会(市立総合体育館) 11日、7日

▼同・バレーボール(磐城高) 磐城桜が丘高(なご) 同・サッカー(いわきグリーンスタジアム) 11日

▼第56回県高体育大会(いわき地区大会) 水泳(いわき市民プール) 11日

▼ポーツ少年団交流会(いわき陸上競技場) 11日

▼親子ふれあいスポーツDAY(南部アリーナ) 11日

【6日】▼第43回市スポーツ大会卓球競技成年・スポーツ少年団の部(内郷コミュニティセンター) 11日

▼第33回県レディステニス大会(平テニスコート) 11日

▼福島県警青士会柔道大会(南部アリーナ) 11日

【6日】▼第51回いわき民報社白鷺旗争奪いわき地区高校野球選手権大会(いわきグリーンスタジアム、平球場) 11日、13日。

【募集】市健康歩く会は6日に開催する「アルコロジーNいわき大会」の参加者を募集中。JRいわき駅前を出発点に、白水阿弥陀堂を巡って平小太郎公園に戻るA(約17km)、旧尼子橋を巡って同公園に戻るB(約7km)の2コースをこみを拾いながら歩く。集合は午前9時。

会費は会員無料、一般500円、他協会員300円、小学生以下無料。当日の参加も受け付ける。問い合わせは、山田卓男会長 11電話、ファクス(32)372611まで。

水曜日の顔

