

柴田町体育協会の取り組みについて



本加盟団体における令和2年度の活動は、新型コロナウイルス禍の自粛により、総じて「防戦」を余儀なくされ、模索の1年となりました。人と人との触れ合いが制限され、生き生きとした本来の活動を展開することの難しさを痛感した1年でもありました。

このような状況であっても、街中のいたるところでウォーキングやジョギングに励む人の姿が見られ、少し安心感を覚えたりする今日この頃です。さらに町を取り巻く嬉しい出来事として、第93回選抜高等学校野球大会に柴田高校が選抜され、初出場の夢を実現したことや、全日本体操選手権大会「床」で仙台大学の南一輝選手が優勝2連覇を果たし、東京五輪出場の可能性がでてきたことです。いずれも今後の活躍が期待されます。

本町が平成11年に「スポーツ都市宣言」をしてから、20年以上を経ようとしています。名実ともに宣言にふさわしいまちづくりに向け、その一翼を担う協会として、収束の見えないコロナ禍ではありますが、スポーツの力を信じ、多くの方々のお力添えをいただきながら邁進していきたいと思っています。会員・町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

加盟団体一覧

※令和3年31日現在

No	団体名	代表者	No	団体名	代表者
1	ソフトボール協会	鈴木 彊	11	ラグビー協会	高橋 利男
2	バレーボール協会	及川 一枝	12	柔道協会	西條 俊剛
3	バドミントン協会	武山 昭彦	13	山岳協会	佐藤 明
4	卓球協会	宮本 俊寿	14	剣道協会	阿部 寿光
5	ゲートボール協会	中川 功	15	スポーツ少年団	松田 松男
6	バスケットボール協会	櫻井 正春	16	ボート協会	児玉 裕雄
7	ビニールボール協会	平間 奈緒美	17	テニス協会	牛木 よね子
8	グラウンド・ゴルフ協会	大宮 照夫	18	パークゴルフ協会	渡邊 健嗣
9	空手道連盟	佐々木 武	19	太極拳協会	佐藤 町子
10	陸上競技協会	八島 充夫			

※各加盟団体への詳細、連絡先等は、柴田町体育協会事務局(柴田町スポーツ振興課内：0224-87-8706)までお問い合わせください。

01 太もものストレッチ

脚を伸ばしてあおむけに寝て、片脚のひざを両手で抱えます。腕の力で太ももとお腹をくっつけるようにひざを引き寄せると、お尻の大殿筋が伸びます。伸ばしたままの脚はつま先を起こし、ひざ裏を床に押しつけるようにすると、太もも裏のハムストリングスも伸ばせます。



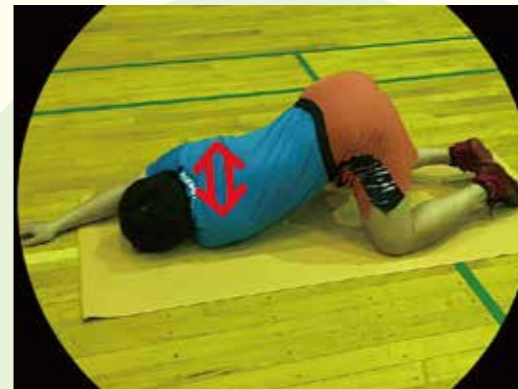
02 アキレス腱のストレッチ

写真のように腕立て伏せの姿勢で、左足を右足の上に乗せます。右足のかかとを床につけるように、お尻を後ろに引くと、右足のふくらはぎ・アキレス腱がストレッチされます。反対側も同様に行ってください。



03 猫のポーズ

猫のポーズは、体を柔軟にして、活発に動かす準備運動としての効果が期待できます。背骨や肩甲骨の周辺を柔軟に動かすことができ、背中の筋肉をリラックスさせることができる動きなので、デスクワークが中心の方は、猫のポーズで一日の疲れをリフレッシュさせることも期待できます。



04 猫ねじりポーズ

四つん這いから左手を右腕にくぐらせて、右手を床に滑らしながらこめかみを床につけます。そうすることでインナーマッスルと呼ばれる肩の筋肉を伸ばせます。

柴田町体育協会のホームページで動画をご覧になれます。

