

## 令和6年 元旦マラソン

令和6年1月1日(月曜日・祝日)



更埴会場 9時スタート 6km 147名

新たな年の健康を祈り、更埴と戸倉の2会場で381名が参加しました。

スタートの合図と同時に元気に走り出し、心地良い汗をかきながらゴールしました。ゴール後は、景品が当たる抽選会があり、お楽しみを兼ねた走り初めになりました。



戸倉会場 10時スタート 4km 234名

## スポーツチャレンジデー

令和5年9月16日(土曜日)

【参加チーム】12チーム (一般の部:7チーム 小学生の部:3チーム ファミリーの部:2チーム)

ソフトバレーボール、卓球、弓道、ハンドボール、サッカー、ボッチャ、バスケットボールの7種目にチャレンジしてスポーツを楽しみました。



じゃんけん大会



バスケットボール



ボッチャ



ソフトバレーボール



弓道



卓球



サッカー



ハンドボール

# NPO 法人千曲市スポーツ協会

事務局 ☎273-0010・FAX273-5123 〒387-0011 千曲市杭瀬下二丁目4番地

メールアドレス c-taiiku@ckm.janis.or.jp

ホームページアドレス <http://www.ckm.janis.or.jp/~c-taiiku/>



## 千曲市剣道連盟

剣道は「剣の理法の修練による人間形成の道である」との理念を掲げ、生涯続けることのできる武道であり日本の「伝統文化」です。

剣道には以下のメリットがあります。

①集中力が身につきます。②礼儀礼節が身につきます。③反射神経・洞察力が鍛えられます。④コミュニケーション能力を高められます。⑤勝負の世界の厳しさを知ることができます。⑥精神力が鍛えられます。⑦判断力・決断力が養われます。

幼少期から剣道を始めることにより、これらを身に付けることができます。

■剣道は生涯続けることが可能であり、世代を越えての交流が可能な競技です。

■剣道は体力差によるハンデが少ない競技です。

■剣道は安全性が高く、ケガの危険性が低い競技です。

■誰もが安心・安全に始められる競技です。

千曲市剣道連盟は指導者が一丸となり、剣道をつうじて、混沌とし、先行きが不透明な現代社会を力強く生き抜ける子どもたちの育成を全力でお手伝いします。



剣道育成大会 開会式



千曲市剣道連盟指導者

## 千曲市柔道協会

柔道協会は週1回土曜日にことぶきアリーナで、未就学児から一般まで和気あいあいと活動しています。練習時間は17時～18時30分までの1時間半（未就学児は17時～18時までの1時間）、その後自由参加の練習を30分程度行っています。

体育館建て替えに伴う協会の一時解散を乗り越え、2019年に新体制にて活動再開。コロナの影響で思う様に活動できないもどかしい時がありながらも、会員は順調に増え、今では約35名が在籍し、充実した練習を行うことができました。

11月23日(祝)には数年ぶりに他地区の道場を招待し、千曲市民体育祭を開催しました。小学生～高校生までが白熱した試合を繰り広げ、未就学児・柔道歴の浅い子は技の発表会で日頃の練習の成果を皆さんに披露し、大会は大盛況でした。

試合出場機会が増えるに従い、子どもたちも目標設定がしやすくなりました。我々は年齢層が幅広いため世代を超えた交流が微笑ましいのですが、今後は日々の練習でより切磋琢磨する楽しさを学び、試合を通して悔しさや嬉しさを味わいながら心身共に成長していくことを目指していきたいと考えています。

柔道に少しでも興味がある方、まずは見学にお越しください。いつでも大歓迎です。



# 令和5年度 スポーツ講演会

演題『健康維持とスポーツ栄養』 講師：堀内 真由美氏

2月3日(土)、協会主催による「スポーツ講演会」が総合教育センターで開催されました。講師にJSPO公認スポーツ栄養士の堀内真由美氏を迎え、「健康維持とスポーツ栄養」と題してご講演いただき、74名が参加しました。

生きるための五大栄養素やスポーツ選手の食事の基本、栄養素の摂取方法などを分かりやすく丁寧に指導していただきました。

参加者の皆さんは熱心に聞き入り、食生活を見直す機会となる講演会になりました。



## 令和5年度 A E D 講習会

●9月23日(土)・10月1日(日)  
●ことぶきアリーナ 柔道場

9月23日(祝・土)と10月1日(日)にことぶきアリーナ柔道場にて、5年ぶりにAED講習会を開催し、千曲坂城消防署員を講師に両日合わせ22名が参加しました。

心肺蘇生法やAEDの使用方法など丁寧に指導していただき、参加者の皆さんは積極的に質問をしたり、実技に取り組みました。



## 第21回 千曲市スポーツ少年団秋季野球大会 令和5年11月4日(土)

穏やかな天気の中、Aブロックは県民グラウンドでトーナメント方式、Bブロックは戸倉グラウンドBでリーグ戦を行いました。



Aブロック:1位 戸倉ファイターズ、2位 八幡スポーツ少年団、3位 千曲東スポーツ少年団

Bブロック:1位 埴生・杭瀬下スポーツ少年団、2位 屋代スポーツ少年団、3位 八幡スポーツ少年団

# これからの大会予定 (9月まで)

## 【市民体育祭】

## 【協会長杯】



## 【市長杯】

5/12	マレットゴルフ	萬葉の里マレットゴルフ場
5/12	ボッチャ	ことぶきアリーナ千曲
5/19	武術太極拳	戸倉体育館柔剣道場
6/23	OB野球	中央公園・平和橋グラウンド
6/23	テニス	東部・更埴テニスコート
6/29	バドミントン	ことぶきアリーナ千曲
6/30	ゴルフ	千曲高原カントリークラブ
7/14	弓道	千曲市弓道場
7/21	ソフトテニス	更埴テニスコート
7/21	合気道	戸倉体育館柔道場
7/21	剣道	戸倉体育館
8/18	水泳	おおとりプラザプール
8/18	バレーボール	ことぶきアリーナ千曲・戸倉体育館
8/31	空手道	ことぶきアリーナ千曲柔道場
8/31	少林寺拳法	ことぶきアリーナ千曲剣道場
9/8	早起き野球	萬葉の里A・Bグラウンド
9/21	新体操	ことぶきアリーナ千曲

4/7	テニス	東部テニスコート
4/14	ソフトテニス	更埴テニスコート
4/21	ソフトバレーボール	戸倉体育館・農業者トレーニングセンター
4/28	OB野球	中央公園・平和橋グラウンド
4/28	卓球	戸倉体育館
5/3	サッカー	千曲市サッカー場
5/19	テニス	東部・更埴テニスコート
6/8	ゲートボール	科野の里ゲートボール場
6/16	マレットゴルフ 更埴	千曲橋緑地マレットゴルフ場
6/16	空手道	ことぶきアリーナ千曲柔道場
6/16	武術太極拳	戸倉体育館柔剣道場
6/23	バレーボール	農業者トレーニングセンター
8/24・25	サッカー	千曲市サッカー場萬葉サッカー場戸倉体育館AB
9/1	弓道	千曲市弓道場
9/8	マレットゴルフ 戸倉	大西マレットゴルフ場南
9/29	ゴルフ	千曲高原カントリークラブ

4/14	武術太極拳	戸倉体育館柔剣道場
4/21	バレーボール	ことぶきアリーナ千曲
5/11	ゲートボール	科野の里ゲートボール場
6/16	ソフトバレーボール	戸倉体育館農業者トレーニングセンター
6/23	バスケットボール	戸倉体育館
6/23	マレットゴルフ 土田	萬葉の里マレットゴルフ場
8/11	新体操	ことぶきアリーナ千曲
8/25	ソフトバレーボール	ことぶきアリーナ千曲・東部体育館
9/1・7	サッカー	千曲市サッカー場大西サッカー場萬葉サッカー場
9/15	テニス	東部・更埴テニスコート
9/15	マレットゴルフ 更埴	千曲橋緑地マレットゴルフ場
9/28	ゲートボール	科野の里ゲートボール場

★開催日、会場が変更になる場合もあります。

【行事】市民ハイキングを、5月25日(土)に開催する予定です。詳細は、5月市報に掲載しますのでご覧ください。

## 管理運営に関するアンケート結果について (更埴体育館・勤労者体育センター・東部体育館等)

令和5年12月から2か月にわたり行いましたアンケート結果がまとまりました。施設管理、受付窓口については、8割を超える皆さんから概ね良好との評価をいただきました。しかしながら、それぞれ施設を管理するうえで改善等が必要な個所のご指摘もいただきました。こうしたご意見をもとに、適切な管理運営・利用し易い管理運営に向けて一つ一つ対応してまいります。

アンケート調査にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

### 【施設管理】

良い	39.3%
まあまあ良い	46.4%
普通	11.9%
少し改善が必要	2.0%
改善が必要	0.4%

### 【受付窓口】

良い	55.0%
まあまあ良い	28.6%
普通	14.3%
少し改善が必要	0.5%
改善が必要	0.0%
無回答	1.6%

## 賛助会員の皆様

(アイウエオ順)

当協会の諸事業にご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

(株) アクティオ長野支店	更埴建設	(株) 千曲農産加工	(株) 丸善食品工業	(株) アピックヤマダ	(株) 更埴造園	(株) 中信建設	(株) 万葉超音波温泉	(株) アプリコテニスクラブ	壽高原食品	(株) 東信防	(株) 災	(株) 峯村電気商会	(株) アンドウ電器	(有) 近藤印刷	長野クリエイート	(株) (有) 宮城商店	(株) (有) 宮下商店	(株) 飯島工業所	(株) 三幸商事	(株) 長野サンヨーフーズ	(株) 宮原スポーツ店	(株) 荒井造園	信濃自動車工業	(株) (株) 長野セラミックス	(株) (株) モキ製作所	(株) 飯島食品	(株) 信濃陸送(株)・シンリク観光	長野電子工業	(株) 森食品工業(株)	(株) 山崎製パン(株)長野営業所	(株) (有) 海野鉄筋工業所	(株) ジャパンクリエイイト	長坂建設	(株) 山崎の瀧澤建設	(有) エムアンドケ	信光食材	(株) (有) ナカムラ不動産	(株) 草山ユニオンプレート	(株) エムケ一精工	(有) (株) 伸鋼ハガネ	湯の宿福寿	(株) 草山ユニオンプレート	(株) オリオン機械	(株) 信州ケーブルテレビジョン	(有) 湯の華銭湯瑞祥	(有) フジ製作所	(株) リフレ	(株) 幾久屋	(有) スター商会エムアンドエム	(有) ふるや渡辺商店	(株) 滝沢弘(個人)	北川商事	第一ドライ企業組合	フレックスジャパン	(株) 宮坂政光(個人)	(有) 久保電機	(有) 大地	(株) ボアルース長野フットサルクラブ	(株) 宮坂守(個人)	黒岩整体院	(賞) 高村商店	(株) (株) ホクト精工	(株) 更埴カーセンター	滝沢食品	(株) (株) 牡丹荘	(株) 更埴観光タクシー	千曲高原ゴルフ	(株) (株) ホテル圓山荘	
---------------	------	------------	------------	-------------	----------	----------	-------------	----------------	-------	---------	-------	------------	------------	----------	----------	--------------	--------------	-----------	----------	---------------	-------------	----------	---------	------------------	---------------	----------	--------------------	--------	--------------	-------------------	-----------------	----------------	------	-------------	------------	------	-----------------	----------------	------------	---------------	-------	----------------	------------	------------------	-------------	-----------	---------	---------	------------------	-------------	-------------	------	-----------	-----------	--------------	----------	--------	---------------------	-------------	-------	----------	---------------	--------------	------	-------------	--------------	---------	----------------	--

加入企業 66社 個人 3名

## 賛助会員募集

賛助会費は、スポーツの振興・育成活動などに役立たせていただいています。スポーツを愛する皆様のご支援・ご協力をお願いします。

年度会費 1口5,000円

■入会のお問い合わせは、スポーツ協会(事務局 273-0010)まで

## 《編集後記》

都道府県対抗男子駅伝大会が広島の地でわれ、長野県が区間賞や区間新記録を樹立し3連覇を達成した。通算10回目の優勝を飾った走りをテレビ観戦し、明るいニュースに感動した。(竹内)

【印刷】(有)近藤印刷