



スポーツまえばし

Vol.10

シンボルマークの青色と水色は前橋市のキャッチコピーである「水と緑と詩のまち」の「水」、緑色は「緑」、黒色は音符を連想する「詩」、赤色は一生懸命にスポーツをする子どもたちの熱意を表しています。また、黒の円は前橋市の市章をイメージしており、前面に人がバンザイをしているような形を描くことで、各種目で勝ち抜いたり良いプレーが出来たりした時の喜びや達成感を表現しています。

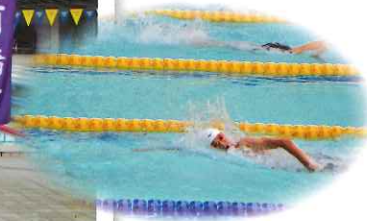
群馬県民スポーツ大会夏季大会 兼 第73回群馬県都市対抗水泳競技大会

総合優勝2連覇!!



決意表明を述べる浅見選手

8月20日に「群馬県立敷島公園水泳場（関水電業敷島プール）」を会場に、みどり市を除く11市による「群馬県民スポーツ大会夏季大会 兼 第73回群馬県都市対抗水泳競技大会」が開催されました。



～魅せる前橋の底力！～

選手の皆様、お疲れさまでした。
また、おめでとうございます！



選手たちの今大会への想いはとても熱く、年代別では10歳代、20歳代、30歳代、50歳以上の部門において優勝するなど、若い力とベテランが躍動しました。前橋市は総合得点467点を獲得し、見事昨年に引き続き、総合優勝を果たすことができました。

スポーツくじ



スポーツまえばしは
スポーツ振興くじ助成を受けて作成しています



一般財団法人
前橋市スポーツ協会
会長 滋野文夫

会長あいさつ

10月は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋ともいいますが、一年の中でとても活動しやすい季節でもあります。私たちが、かつて経験したことのないほどあらゆる市民生活に大きな打撃を与えてきた新型コロナウイルス感染症も、5月より5類に変更されたことに伴い、コロナ禍以前の日常を取り戻すとともに、より発展したスポーツへの取組みと、盛り上がりが期待されるところでもあります。

改めて、「スポーツ」という文化を大切に育みながら、スポーツ活動を通して体育・スポーツの振興に努め、もって市民の健康増進と体力の向上を図り、明るく豊かなスポーツ文化都市を目指し、当協会としても一層の努力をしてみたいと思っております。

今後とも、更なるご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



前橋市スポーツ少年団



スポーツ少年団は、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを!」「スポーツを通じて青少年の体と心を育てる組織を地域社会の中に!」と願い作られました。2023年度の登録状況は、14種目、126単位団、団員2,668人、指導者460人、役員・スタッフ146人合計3,274人が登録されました。

子供たちが楽しんでスポーツを続けられるように地域での応援をよろしくお願いします。



前橋柔道スポーツ少年団



駒形クイーンズスポーツ少年団

競技別加盟団体数

野球	33
サッカー	24
ミニバスケットボール	17
バレーボール	12
剣道	10
柔道	7
空手道	14
ソフトテニス	2
卓球	1
スキー	1
スケート	2
複合	1
ソフトボール	1
バドミントン	1
14種目	126

スポーツの秋!
でも、この秋は、例年より高い気温が
予想されているんです。
そこで

スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条

をご紹介します!



①暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

②急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

③失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

④薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。

⑤体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より引用

秋のスポーツも 要注意!?

熱中症予防運動指針

WBGT	乾燥温度	湿度	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35		
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾燥温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい取組条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人、体力の低い人、高齢の人や暑さに慣れていない人など。

おうち時間の運動不足を解消♪

自宅で簡単！姿勢改善ストレッチ！！

～股関節の動きを引き出し、動きやすい身体づくり～

今回、紹介する運動は『ヒップローテーション』です。身体を安定させた状態で、上半身と下半身を繋ぐ大きな関節（股関節）を滑らかに動かす運動です。股関節の動きが硬くなると、姿勢や歩行動作の悪化に繋がります。また、膝や腰の関節で動きを補うことになり、膝痛や腰痛の原因にもなります。

写真①



写真②



写真③



写直④



- ・肩の真下に手、股関節の真下に膝をつき、四つ這い姿勢になります。(写真①)
- ・片方の脚を後ろに伸ばします。(写真②)
- ・膝を横に開くように曲げます。(写真③)
- ・脚の付け根を回すように元の姿勢に戻ります(膝はつかない)(写真④)

この動きを5回程度繰り返しましょう。 ※反対側の脚も同じように行ってください。

安定した姿勢で、股関節から背骨まで動きがスムーズに伝わるように意識しましょう。痛みや違和感がある場合は無理をしないでください。

贊助會員募集

◇活用事業

- ・小中学生県大会出場選手強化事業
- ・ジュニア育成支援事業
- ・中学校体育連盟優秀指導者（学校）褒賞事業

◆贊助會費

- *法人・団体・企業 1□10,000円以上
*個人 1□ 3,000円以上

◆特典

- ・本協会ホームページ及びスポーツ協会機関紙に、会員名の掲載
- ・オリジナルタオルの贈呈
- ・スポーツの祭典等のプログラムに会員名の掲載
- ・機関紙等の発行物の提供
- ・スポーツ協会主催イベントの開催案内

◆申込み

- ・ 所定の賛助会員加入申込書に記載の上、お申し込みください。折り返し振込依頼書を送りますので、その後会費を銀行振込み、またはスポーツ協会窓口までお持ちください。 ☎027-289-0607

すべての
スポーツに
エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ



④ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

南スーダン共和国との国際交流事業

南スーダンとのスポーツ交流を続ける前橋市は、新たな交流事業として、男子サッカーのクリストファー・ニャン選手(17)とマルコ・オイェユ選手(17)を受け入れました。2人はザスパクサツ群馬アカデミーのU-18の練習生として、10月まで活動します。また、市内小中学校での交流事業にも参加します。

両選手は昨年3月、同国のユース向け大会で活躍し、選考を経て交流事業への参加が決まりました。



NPBガールストーナメント 2023 全日本女子学童軟式野球大会 「群馬県代表の前橋ガールズ」3位入賞!!

前橋ガールズの成績

- ・ 2 回 戦：前橋ガールズ(群馬) VS AWA-MUSUME BBS Jr.(徳島) → 8対3
- ・ 3 回 戦：前橋ガールズ(群馬) VS 和歌山ハーモニーズ(和歌山) → 11対2
- ・ 準々決勝：前橋ガールズ(群馬) VS 大阪ベストガールズ(大阪) → 2対0
- ・ 準 決 勝：前橋ガールズ(群馬) VS 栃木スーパーガールズ(栃木) → 0対3



軟式野球小学生女子選手のために新設された全国大会が、本年も7月25日(火)～31日(月)の7日間に亘り、石川県金沢市民野球場等で開催されました。参加チームは秋田県を除く46チームで、全国各都道府県予選会で優勝したチームまたは、各都道府県支部で編成された選抜チームとなっており、その中で、群馬県代表チームになった前橋ガールズが“群馬県初”のベスト4入りし、見事第3位に入賞を果たしました。そしてなんと、参加全チームでNo.1の防御率を収めました。誠におめでとうございます。