



# スポーツまえばし

Vol.11

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、前面に人がパ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。

## 前橋発!!

# 世界チャンピオンの2人

エアロビックとの縁は、2歳から通っていたヒップホップの習い先の指導者に誘われたことからという高橋さんは、2023年4月、東京で開かれたエアロビックの世界大会で、2年連続の世界王者となった。

強さの秘訣は、大会本番前、体幹を入れる際に、「良い演技ができるようイメージを持ち、落ち着いて臨むこと」と話す。また、お守りアイテムとして、ずっと使っているお気に入りタオルの存在も明かした。「次は1つカテゴリーが上がるので、その中でも自分らしい演技、そして「挑戦」の気持ちを常に持って頑張っていきたい」と次なる目標を語った。「写真を撮ることも好き」と別の一面も見せるが、写真を撮る美的センスが競技に活かしているのかもしれない。高橋さんの「挑戦」は続く。

かの は 葉 選手  
高橋 奏葉選手  
前橋市立第七中学校 1年



スズキワールドカップ2023  
第34回エアロビック世界大会  
エイジ・グループ  
女子シングル部門



今井 俊浩選手

(50歳)



小学3年生の時に恩師「若林伸一先生」が開いた道場を見学に行ったことが、空手道を始めたきっかけという。そんな今井さんは2023年10月にハンガリー・ブダペストで開催された大会で、国際大会初出場ながら金メダルを獲得。

この結果に「自分が一番驚いている」と。パラスポーツは、周囲の理解やサポートがないと続けることは難しい。

だからこそ、競技者として空手道を続けられることへの「感謝」と「喜び」を応援してくれる方々に伝えたいと語る。

今1番の目標は、8月開催の全日本パラ空手道大会で優勝すること。そこに向かい、体づくりと練習に取り組んでいる。ただ、年齢的に若い頃のような練習は難しいため、大会前は下半身と体幹の強化を重点に稽古に励んでいると話した。これが勝利を引き寄せる秘訣のようだ。

今後も、今井さんの躍進に注目したい。



第5回  
世界パラ空手道選手権大会

男子視覚障害者部門 形

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





# 令和5年度 各種表彰



## 前橋市スポーツ功労賞

宮内 康夫	安藤 学	清水 雅文	寺井 和明	橋本貴美子
福島 恒夫	須賀 精一	長尾 景茂	今井 俊浩	廣崎 智之
仲谷 和子	茂木 和義	前原 直之	丸山ひろみ	小沼 俊彦
新井 義宗	松岡 小文	横山 洋	引田 玉枝	石原 光春
吉田 孝行	引田 正二	信澤 健生	市川 富生	

## 前橋市優秀指導者・優秀選手

全国大会で優勝の成績を収めた選手を育成した優秀指導者1名と、国際大会や全国大会等で優秀な成績を収めた「小・中学生」「高校生・一般(大学生含む)」の優秀選手239名を表彰いたしました。



## 前橋市スポーツ少年団 優秀指導者・優良団員

長年にわたり、スポーツ少年団員の健全育成に尽力された3名の優秀指導者と、スポーツ少年団活動だけでなく、日常生活においても模範となる小学6年生以上の団員238名を優良団員として表彰いたしました。

※前橋市優秀指導者・優秀選手、前橋市スポーツ少年団優秀指導者・優良団員の受賞者については本協会ホームページにて掲載

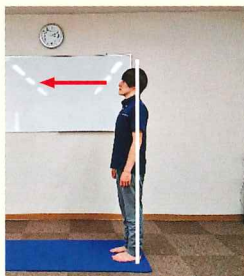
おうち時間の運動不足を解消♪

# 自宅で簡単！ バランストレーニング!!

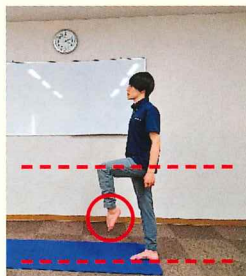
～体幹の安定性を引き出し、歩行動作の改善～

今回、紹介する運動は『継ぎ足(タンデム)歩行』です。片方のつま先にもう一方の踵をつけながら線上を歩く運動です。バランスよく歩くことができると、見た目も若々しく、関節痛や転倒防止にも繋がります。

写真①



写真②



写真③



写真④



まっすぐ良い姿勢で立ちます(写真①)。

片方の太ももを地面と平行になるまで上げます(写真②)。

踵(かかと)を斜め下に押し出すように膝を伸ばします(写真③)。

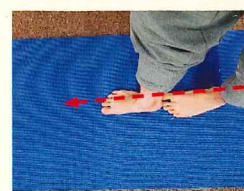
もう一方のつま先に踵(かかと)をつけます(写真④)。

左右交互に繰り返す、マット(畳)一枚ぶん進んだら、後ろ向きに戻ります。

後ろ向きに戻る時は太ももを上げずに行います。この動きを5往復繰り返しましょう。

※足裏の感覚を確かめながら、ゆっくりと行うと効果的です。

息を吐きながら軽くお腹を締めて、肩の力を抜くことがポイントです。











# 秋季大会準優勝



優勝競技 サッカー・バレーボール女子・卓球・柔道・ソフトボール男子・剣道



秋季大会は、惜しくも2連覇を逃しました。しかし「バレーボール女子」が11年振りに優勝したほか5競技で優勝し、来年度の総合優勝奪還を予感させる結果となりました！

# 令和5年度群馬県民スポーツ大会



年間で1番寒い月とされる2月。今年度の冬季大会は、暖冬により競技会場のコンディションが心配される状況での開催でしたが、前橋市選手団健闘しました！



## 冬季大会

スキー (3位)・スケート (5位)

# チャリティーゴルフコンペ

スポーツ関係者の交流と親睦を深め、さらに競技団体間の連携の強化を図ることを目的にはじまった、毎年恒例のチャリティーゴルフコンペ。

令和5年11月8日(水)に開催し、34組(127名)の方にご参加いただきました(赤城国際カントリークラブ)。



チャリティー金については、県民スポーツ大会で優勝した競技種目への報奨として役立てました。