

# スポーツ まつもと

No.32

令和5年3月1日発行(年1回発行)

いつでもどこでもだれでも！生涯スポーツで健康な人生を！



信州スカイパークでノルディックウォーキング

## ノルディックウォーキング

クロスカントリーの選手たちが、夏の間体力維持・強化トレーニングとして行っていたスキークロッシングを基に、誰でもできるポールを使った簡単な歩行運動として考えられたのが「ノルディックウォーキング」で、年齢性別を問わず気軽に取り組むことのできるスポーツです。通常の歩行運動に加えて、上半身の筋肉を積極的に使い、首や肩の血行も促進される全身のトレーニングで、疲れも比較的少なく長時間行える、効果的な“有酸素運動”として、日々の健康の維持増進に効果があると言われています。

昨年10月に信州スカイパークの整備されたウォーキングコースでノルディックウォーキング講習会を開催しました。

## 生涯スポーツ指導者

感染症の拡大により多くの運動機会が失われて数年が経ち、運動不足による健康被害が懸念され、生涯スポーツの役割は今後いっそう大きくなっていきます。

松本市スポーツ協会では「生涯スポーツ」の普及活動に励む、53名の「生涯スポーツ指導者」が登録しています。

令和4年度は指導者の養成・スキルアップのため研修会を3年ぶりに開催しました。「ラジオ体操・みんなの体操」「レクリエーション」「ウォーキング」といった、継続して楽しめるテーマにおいて感染対策を徹底し実技講習を開催しました。

松本市スポーツ協会では、市民がこれからも長く楽しく健康に暮らせるように、生涯スポーツ指導者の皆さんとスポーツ・運動の普及をしてみたいです。指導者の派遣・紹介をしていますので、詳細はホームページをご覧ください。



ラジオ体操・みんなの体操研修会 写真：脚・腰の運動

発行／一般財団法人 松本市スポーツ協会

〒390-0801 長野県松本市美須々5-1 松本市総合体育館内

TEL 0263-32-7056 FAX 0263-32-7452

ホームページアドレス <https://www.matsumoto-sports.or.jp/>



## スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

会長あいさつ



松本市スポーツ協会  
会長 臥雲 義尚

日頃から松本市スポーツ協会の活動に多大なご支援とご協力をいただき、感謝申しあげます。

新型コロナウイルスが日常の感染症に近づきつつある中、昨年11月、3年ぶりに「松本マラソン」が開催されました。全国各地からおよそ5,000人のランナーが晩秋の松本を駆け抜け、上り坂の多い難コースと強い向かい風に負けず、全体の94%のランナーが完走を果たしました。スポーツをする人、みる人、支える人、すべての人の心に残る大会となり、改めてスポーツの持つ力を感じました。

松本市では、4月から「スポーツ本部」が新設され、スポーツによるまちづくりを推進する体制が強化されます。国民スポーツ大会の準備をはじめ、パラスポーツの普及や休日部活動の地域移行といった新たな課題に、松本市スポーツ協会も連携して共に取り組みます。特に、休日部活動の地域移行は、地域ことや競技別のモデルケースで先行的に実施し、幅広い指導者の掘り起こしや地域に根差した体制の整備を進めていきます。

松本市スポーツ協会は、年齢や性別を問わず、誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむ、豊かさと幸せを実感できるよう、ユニバーサルでジェンダーに配慮したスポーツの環境づくりに取り組んでいきます。一層のご支援とご協力をお願いいたします。

松本市スポーツ協会表彰式典

令和4年12月1日(木) 松本市勤労者福祉センター

地域スポーツの普及振興に永年お力添えいただいた方と、各種スポーツ大会で優秀な成績を収められた個人と団体を表彰いたしました。

感染症の対応をされながら、地域のスポーツを日々支えてくださっている皆様方のご功労に感謝し、国際大会をはじめとした各種スポーツ大会で優秀な成績を収め、スポーツを愛する市民に夢を与えてくださった皆様方に敬意を表します。

皆様方の今後の活躍をご期待いたします。

◇受賞された個人・団体の皆様(敬称略)

地域スポーツの普及振興にご尽力された皆様

感謝状 上地 芳和

特別功労表彰 鋤柄 一夫 塚田喜代志 浅川 昌江 小林 正樹 牛田 隆男 牛田 睦子 丸山 仙子  
金子 佳正 矢花 怜子 牧垣 光義 田中 一利 三村 光正 吉崎 鶴代 小原 賢二  
笠井 幸司

功労表彰 仲林 啓 赤間 善浩 柳生 高広 田中 治 岩下 善宣 三輪 千子 鴨田 知幸  
金井 清一 井川 知彦 上條富美江 丸山由紀子 細萱 康二 丸山 善広

精励表彰 榛葉 大貴 三澤 由夫 柳澤健太郎 小泉 和也 浦畑 和男 伊藤 秀幸 高山 勝良  
矢嶋 明 山本登美子 浅川 安治 鈴木 健一 佐藤美喜子 関 正幸 町田真由美  
石田 正実 桑井 利章 岡村ゆき子 今野恵美子 溝口 雄平 岩垂 修考 北野 元晴  
高橋 祐子 川久保昭博 廣瀬 豊 松宮 俊夫 勝野 寿文 永田 豊 築野 雅則

各種スポーツ大会で優秀な成績を収められた皆様

特別栄光表彰 堀川 恵 (2022世界柔道選手権大会女子63kg級優勝・団体戦優勝)

栄光表彰 永田 航大 村上 悠 鉢盛中学校女子ソフトテニス部 松本国際高等学校男子バレーボール部  
菅澤 莉桜 JUPIC 大槻 凌久 竹野入香穂 村山 夏愛 桃井瑠璃音 小松 篤史  
上里 翔瑛 長野県松本工業高等学校自転車競技部 相川 流璃 松本第一高等学校女子空手道部  
永沢 法香 永田すみれ





スポーツ協会スポーツ教室

初心者対象のスポーツ教室を開催しています


普段の気軽な健康づくりに、各種競技種目の体験に、加盟スポーツ団体の指導者が指導いたします。低料金で楽しめるスポーツ教室にご参加ください。

◇内容の詳細、お申込みは当協会のホームページをご覧ください。参加料はお近くのコンビニエンスストアでお支払できます。

[matsumotosports.or.jp](http://matsumotosports.or.jp)




**テニス**  
**ジュニアテニス教室 (1・2期)**  
 テニスをやってみたい! テニスをうまくなりたい!  
 小中学生対象です。  
**木曜女性テニス教室 (1・2・3期)**  
 初心者から経験者までレベル別にレッスンを受けられます。




**ソフトテニス**  
**ジュニアソフトテニス教室**  
 中学部活動でソフトテニス部に入学しようと思っている方に最適。  
**女性ソフトテニス教室 (前・後期)**  
 レディース、シニアプレーヤーのスキルアップ。  
**中・上級ソフトテニス教室 (前・後期)**  
 経験者向けの教室です。


**卓球**  
**卓球教室**  
 シニア向けラージボールの教室です。




**ゴルフ**  
**女性ゴルフ教室**  
 ゴルフ練習場でゴルフの基礎を学びます  
 ゴルフ場での体験プレーもあります。



**エアロビクス**  
**ヨガ&スローエアロビクス教室**  
 高齢者や体力のない運動初心者の方におすすめです。




**バドミントン**  
**初級者バドミントン教室 (前・後期)**  
 親子から一般までどなたでもお気軽に。




**弓道**  
**弓道教室 (昼・夜の部)**  
 初心者からOK 弓道のこころを学びます。

**なぎなた**  
**なぎなた教室 (前・後期)**  
 初心者向けのなぎなた教室です。左右対称の動きで、姿勢・体のバランスを整えます。



**スキー**  
**市民スキー・親子スキー教室**  
 スキー場で基礎スキー講習を楽しめます。



**ダンス**  
**基礎から踊る社交ダンス教室**  
 社交ダンスを楽しみながら上達したい人におすすめ。  
**ダンススポーツ基礎講習会**  
 ラテン&スタンダードの基礎を学びます。

**スポーツ吹矢**  
**スポーツウエルネス吹矢教室**  
 楽しく吹矢で肺活量の鍛錬に。障がいをお持ちの方も参加できます。

松本市総合体育館ミズノスポーツ教室(ミズノ・松本市スポーツ協会グループからのお知らせ)

教室名	内容	対象	定員	日時・会場		料金
ミズノ スラックライン教室	スラックラインを体験してみよう! 一度体験すればハマること間違いなし! 初めての方でも安心して乗ってもらえるよう低いラインも用意しています。	全年齢	30人	3月3日(金) サブアリーナ	19:30~20:30	1,100円
ミズノ ブレیکنスクール	パリ五輪から正式種目になるブレیکن。ダンスを始めたい、初心者の子でも、CHOPPA→BREAKIN STUDIOの講師が楽しく指導してくれます。	小学生	20人	3月9日(木) 3月23日(木) 第2トレーニング室	17:10~18:35	1,500円
ミズノ苦手克服塾 (なわとび)	苦手ななわとびを楽しく克服! はじめてなわとびをする子でもきつとなわとびが好きになります。	幼児~ 小学校 低学年	各20人	3月19日(日)	幼児 9:30~10:30 小学生11:00~12:00 (1~3年)	1,100円



その他、ヨガ教室や卓球教室など大人から未就園児まで楽しめる定期開催教室を15講座以上開講しています。

定期教室はすべて1度、無料で体験していただけます。

教室内容の詳細、無料体験のお申込みはホームページ(右記QRコード参照)から





大勢のボランティアに支えられ松本マラソン2022が開催されました

情報・写真提供：松本マラソン実行委員会

2022年11月13日、晩秋の松本平を5,175人のランナーが駆け抜けました。  
3年ぶりの松本マラソンは、私たちが目指す「スポーツを『する』『みる』『支える』」という理想の姿を具現化する大会となりました。

松本市スポーツ協会加盟団体のボランティアも169名参加し、大会をサポートしました。



8時15分の号砲とともに一斉にスタートするランナー



ファミリーランの部スタートの様子



圧巻の走りで観衆を沸かせたゲストの川内優輝選手



ボランティアスタッフも沿道から声援

ランナーの皆さま、沿道から途切れることなく温かい声援を送っていただいた市民の皆さま、大会を支えていただいたボランティアスタッフの皆さま・関係機関、協賛企業の皆さまのご協力によって、成功裡に大会を終えることができました。



マラソンの部(男子)表彰式にて

[松本マラソン2022出走データ]

種目	申込者 (ゲスト含)	出走者 (出走率)	完走者 (完走率)
マラソンの部	5,573人	4,710人 (84.5%)	4,446人 (94.4%)
ファミリーランの部	269組 (589人)	213組(465人) (79.2%)	213組 (100%)



松本らしい文化と自然を堪能できるポイントを随所に詰め込んだ新コース



タオルを手に最終ランナーのもとへ駆け寄る小平奈緒さんらの姿

新型コロナウイルス感染症や豪雨災害の影響による2年連続の中止を経て、復活を遂げたこの大会が、あらゆる年代の皆様が走ることへの興味をあらためて喚起し「マラソンを通じた健康づくり」に繋げるきっかけとなることを願います。

次大会の概要については、令和5年3月末に開催予定の実行委員会総会で承認後発表いたします。



スポーツ栄養学基礎講座

# 「動く前に食べる」

多くの方が健康のために運動をしています。でも食べ方を間違えると逆効果となり健康を害することもあります。上手に食べて、健康的な身体を手に入れましょう。

皆さんは、自動車を運転する前に、必ずガソリンが入っているかを確認しますよね。食べ方も一緒。基本的な考え方は、「食べてから動く」です。

直前に食べるということではなく、いつもより多くのエネルギーを使うのに、空腹状態(ガス欠)で運動をしないということです。身体にエネルギーが満たされていれば、最高のパフォーマンスが生まれます。

それが健康的な身体なのです。



公認スポーツ栄養士・管理栄養士・健康運動指導士

沖本 玲子 さん

スポーツと栄養で多くの人を元気にしたい。幅広い世代を対象に栄養指導等を実施。

スポーツ関係では、自身が高校時代に行っていた新体操の栄養サポートや他のスポーツの選手・保護者への栄養セミナーや栄養指導。現在、市民タイムスでスポーツ栄養のコラム連載中。令和5年3月26日には市民タイムス主催にて成長期アスリート向けの栄養セミナーを行います。

## 【健康を害しやすい食べ方】

1. 食間が空く(朝食抜きや夕食が遅いなど)  
通常、食間は一般の方で8時間以内、スポーツをしている人は6時間以内が目安
2. 運動してから食べる(早朝、何も食べずに運動する。帰宅途中で運動して夕食を食べるなど)

## 【身体への負担】

- ①食後に急激な血糖値上昇が起こる
- ②食欲のコントロールがしづらく食べ過ぎる
- ③飢餓状態のため、エネルギーを使いづらく、ため込むことで体脂肪になりやすい
- ④脱水状態で動くと、血液ドロドロで心疾患などのリスクが高まる。

「身体を動かした後のごはんは美味しい」と感じますが、身体に美味しい食事になっているわけではなさそうです。スポーツをしたから元気ではなく、運動・栄養・休養の3つのバランスが大切です。



食後30分以降に運動をすると運動エネルギーとして血糖を利用するため、血糖値下がりやすくなります。

食べ方のおすすめは、最低でも水分を取って、できれば朝食を軽く取ってから運動する。

補食(おにぎりなどの食事に近いもの)を食べてから運動し、夕食はその補食分減らす。

これから、春から夏にかけて、脱水予防がパフォーマンス向上のためには必須です。

喉が乾いたと感じたときは、体重の1%の水分が奪われています。2%になるとパフォーマンスが低下し、3%以上では汗が止まり危険な状態となります。

生活でのパフォーマンスの低下を防ぐためにも、水分補給は大切です。

スポーツをしている人は、運動前、運動中、運動後。この3回を合わせて必要な水分を摂取します。

適正な水分補給は、練習や試合前後の体重減少がマイナス2%以内にする。体重測定すると一目瞭然!



## 【水分補給】

### (1)水やお茶。(糖質を含まないもの)

1時間以内の運動の場合は、運動中に摂取し、吸収されるまでの時間を考えると糖質の補給は、基本的には必要ない。(ただし、空腹状態などでは摂取した方が良い場合もある)

### (2)糖質やミネラルを含むもの

1時間以上継続して運動する場合は、水分以外にもミネラルも失われています。

吸収率や身体への保水力を高めるために糖質は4~8%。食塩(食塩相当量)は0.1~0.2%がおすすめ(果汁のジュースなどは10%以上あるため、運動中の水分補給には適さない)

### (3)水分の温度

常温や氷入り、保温の水筒など温度も様々です。

水分の吸収がよい温度帯は、5~15℃。(冷蔵庫の温度が、だいたい4~5℃)

ゴクゴクと飲める本人の飲みやすい温度でもいいですよ。

牛乳は、スポーツドリンクの同じくらいの糖質と塩分を含み、たんぱく質やカルシウムなど栄養素も豊富です。運動後に飲むと熱中症の予防に効果的と言われています。



賛助会員を募集しています

松本市スポーツ協会・松本市スポーツ少年団では、スポーツを通じた市民の体力向上と健康維持増進・競技力向上をはかり、そして将来を支えることもたちの健全育成に寄与するため諸事業を行っています。市民の皆様幅広く本会の趣旨にご賛同いただき、松本市のスポーツ活動の原動力として、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

賛助会員には、ラーラ松本・松本城ほか文化施設入場の割引や、市内スポーツ用品店での割引などのお得な特典がございます。

- ◇賛助会費 団体会員 1口10,000円  
個人会員 1口 1,000円 (3口3,000円から)
- ◇お申込み 賛助会員申込書(ホームページからダウンロードできます)を松本市スポーツ協会事務局へご提出ください。
- ◇会員の皆様には会員カードを発行いたします。
- ◇詳しくは松本市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

◇松本市スポーツ協会賛助会員ご芳名 (順不同・敬称略)

【団体】

松筑剣道連盟 松本エアロビクス協会 松本ゲートボール協会 松本民踊連盟 島内体育協会  
 松原スポーツ協会 松本マレットゴルフ協会 松本市ソフトボール協会 松本ペタンク連盟 松本水泳協会  
 松本市ママさんバレーボール連盟 鎌田地区スポーツ協会 (株)ダスキン・ナンシン 中山体育協会  
 松本テニス協会 白坂地区スポーツ協会 松本市なぎなた連盟

【個人】

小山 啓三	麻原恒太郎	中原 信一	山田 巻義	百瀬 公基	青木 秀夫	鳥羽 良武	笹山 健一
中田 幸男	松山 浩明	飯沼 光永	吉崎 鶴代	山本 博子	中原 澄子	穂高美保子	山本 一彦
高橋 明男	西原 友昭	望月 尊	上條 恒嗣	降旗 佳範	小林 正樹	横林 和俊	宮下 忠興
金田 忠雄	五味 秀彦	瀧澤 茂門	下村 幸雄	馬瀬 吉秀	長澤 英明	春原 啓子	

スポーツまつもとへのご意見をお寄せください

スポーツまつもとNo.32の内容についてアンケートにご協力ください。  
 松本市スポーツ協会ホームページ「スポーツまつもと市民アンケート回答フォーム」からご意見をお寄せください。(3月17日まで)

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

© 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