

# 小山市体育協会だより 第43号



## 宇都宮ブレックス交流会

7月3日（土）in小山市立体育館

新しくオープンした小山市立体育館の開館記念として、宇都宮ブレックス交流会を開催しました。宇都宮ブレックスの<sup>えんどうゆうすけ</sup>遠藤祐亮選手、<sup>あらやひろひで</sup>荒谷裕秀選手、<sup>わたなべひろり</sup>渡邊裕規選手、そしてスクールコーチ3名が講師となり、熱心に楽しく指導をしていただきました。

参加者は、事前に応募のあった市内の小学校に通う児童119名。交流会は、午前中は初心者を対象とした基礎編、午後はチームに所属する子供たちを対象とした応用編で行われました。各1時間半という限られた時間でしたが、参加者からは「楽しかった」「プロの選手に教えてもらえて嬉しかった」等のお声をいただき、笑顔あふれる交流会となりました。



令和3年度体育協会役員（理事・監事・評議員）一覧

先日役員改選が行われ、新体制となりました。

(P.2～3)



「楽しく筋肉もりもり体操」「筋肉コラム」

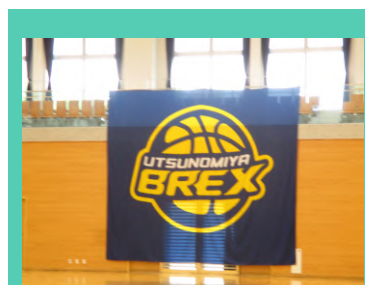
小山市体育協会好評企画です。Let's Exercise!

(P.4)



OYAMAレクリエーションDAYについて

今年度は「ボッチャ」体験会を開催予定です (P.4)



## 令和3年度 公益財団法人小山市体育協会関係役員一覧

## 理事・監事・評議員

6月9日(水)の評議員選定委員会、7月8日(木)の臨時理事会で、令和3年度小山市体育協会関係役員が決定いたしました。皆さま、どうぞ宜しくお願いいたします。

## 令和3年度 公益財団法人小山市体育協会役員

役職名	氏名	選出母体
会長	佐伯 一之	学識経験者
副会長	稲葉 優予	小山市ダンススポーツ連盟
//	須賀 宏	小山市体育協会中央第二支部
//	江崎 稔	小山市スポーツ少年団
専務理事	長濱 康夫	学識経験者
常務理事	片柳 理光	学識経験者
理事	吉田 克夫	小山市卓球協会
//	三澤 一郎	小山市陸上競技協会
//	大窪 高志	小山市相撲連盟
//	塚田 嘉広	小山市水泳協会
//	日向野 剛	小山市バスケットボール協会
//	高松 守一	小山市スキー協会
//	押山 優	小山市ソフトテニス連盟
//	福嶋 久夫	小山市ソフトボール協会
//	松本 操	小山市体育協会中央第一支部
//	黒川 清一	小山市体育協会大谷支部
//	戸部 好江	小山市体育協会間々田支部
//	山野井 登喜江	小山市体育協会美田支部
//	福田 洋一	桑地区スポーツ振興協議会
//	石島 政己	小山市体育協会絹支部
//	菅谷 晃一	小山市スポーツ少年団
//	青木 延明	小山南高等学校スポーツ科
//	渡辺 成美	小山市学校体育連盟
//	荒川 美代子	学識経験者
//	横塚 貞一	学識経験者
監事	岩田 修一	心身統一合気道小山教室
//	篠田 稔	学識経験者

## 令和3年度 公益財団法人小山市体育協会評議員

No.	氏名	選出母体	No.	氏名	選出母体
1	藤丸 敬雄	小山市野球連盟	25	佐藤 安男	小山市銃剣道連盟
2	新藤 和則	小山市卓球協会	26	石海 安紀	小山ボーイズ
3	飯島 哲夫	小山市陸上競技協会	27	山瀧 照美	小山市ダンススポーツ連盟
4	小林 恒雄	小山市テニス協会	28	山本 悦子	心身統一合気道小山教室
5	田村 光一	小山市相撲連盟	29	関根 政雄	小山市ラージボール卓球協会
6	生井 恆夫	小山市水泳協会	30	坂本 博信	小山市少林寺拳法協会
7	山中 政秀	小山市バレーボール協会	31	新井 正之	小山市グラウンド・ゴルフ協会
8	永山 武志	小山市バドミントン協会	32	五十畑 安章	小山市体操協会
9	飯島 秀夫	小山柔道会	33	大森 正男	小山市ソフトバレーボール協会
10	福地 富雄	小山市弓道会	34	佐藤 好孝	小山ターゲット・バードゴルフクラブ
11	古谷 常夫	小山市バスケットボール協会	35	岩田 匡弘	小山市バウンドテニス協会
12	高山 耕治	小山市剣道連盟	36	山野井 孝	総合型地域スポーツクラブ 「おにっこクラブ」
13	関川 正明	小山市スキー協会	37	川島 貞男	小山市パークゴルフ協会
14	大塚 茂	小山市射撃協会	38	佐藤 倬司	小山市ディスクゴルフ協会
15	長岡 貞子	小山山岳会	39	山野井 幹郎	小山市体育協会中央第一支部
16	大嶋 寛	小山サイクリングクラブ	40	曾我 文弘	小山市体育協会中央第二支部
17	三森 康二	小山市空手道連盟	41	荒川 順光	小山市体育協会大谷支部
18	高橋 英和	小山市サッカー協会	42	高橋 務	小山市体育協会間々田支部
19	川口 潤	小山市ソフトテニス連盟	43	橋本 庸	小山市体育協会美田支部
20	會澤 豊	公益財団法人小山市体育協会 ウエイトリフティング部	44	細野 大樹	小山市体育協会絹支部
21	村井 一良	小山市ゴルフ連盟	45	坂本 至	アペックス小山スポーツ レクリエーション振興会
22	尾野 義光	小山市ソフトボール協会	46	高野 健一	小山市学校体育連盟
23	松本 孝	小山市ゲートボール協会	47	鈴木 義雄	小山市スポーツ少年団
24	会田 律子	小山市太極拳協会	48	鈴木 悦子	小山市旅館業組合

## 「楽しく筋肉もりもり体操」

### おうち時間で楽しく筋トレ！

コロナ禍でも自宅でできるエクササイズを紹介する「楽しく筋肉もりもり体操」。5月から全8回にわたり、ホームページやSNS等で配信してまいりました。各メディアにも取り上げられ、合計約2万回再生（8月10日現在）となり、たくさんの方にご好評をいただきました。

ご視聴いただきました皆さま、ご出演にご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。当協会では、これからも市民の皆さまの健康増進や体力づくりに役立つような情報を発信して参りますので、引き続きよろしくお願いたします。



## OYAMAレクリエーションDAYボッチャ体験会

11月27日（土）小山市立体育館で開催予定



今年のレクリエーション実施種目は「ボッチャ」です！「ボッチャ」は、東京2020パラリンピックの正式種目でもあります。「ボッチャ」を通して、世代を超えた交流と体力向上を目指しましょう。

詳細は、後日発表！小山市体育協会ホームページでご確認ください。コロナ禍で大変な時期ですが、開催できることを願って準備してまいります。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止、および参加者の募集に制限を設ける場合がございます。

## 筋肉コラム 第2弾

### おうちで出来る！段差（階段等）を使った運動

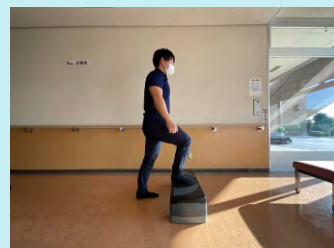
本格的な夏を迎えて、毎日暑い日が続きますね。熱中症が心配なこの季節、冷房の効いた涼しいお部屋で気軽に運動ができたなら嬉しいですよね？

第2弾となる今回は、そんな室内で出来る簡単な運動のご紹介です！

①段差を上って、下りてを繰り返しましょう。

②片足ずつ行うのがポイントです。

初めての方は、片足10回×3セットを目安に行いましょう。ご自身の体力に合わせて、回数を調整してください。みんなで楽しく体を動かしましょう！



※安全に留意のうえ、運動を行ってください。