公益財団法人 恵那市体育連盟

体連えな

第62号　2021.7.1

コロナ禍はおうちで体を動かそう!

まきがね公園体育館トレーニング指導員の篠宮澄子さん、篠原直貴さんがコロナ禍におすすめのトレーニングをご紹介!!

スプリットスクワット

太もも、おしりのトレーニング!

①脚は前後に開き、つま先、膝は真っ直ぐに。
②膝を曲げ、腰を下に下げる。(膝は90°曲げ、つま先より膝は前に出ない)
③後の足で地面を蹴り、前の足は膝が前に出ないように固定し、上体を上方に。
④腰を下げるときに息を吸い、上げるときに息を吐きましょう。

クロスプッシュアップ

胸や腕のトレーニング!

①腕立て伏せの姿勢をつくる。
②片方の手は斜め上へ、もう片方は斜め下へ。
③脚は広げバランスが取れるようにする。
④肘が90°になるところまで曲げる。
⑤上体を下げるときに息を吸い、起こすときに息を吐きましょう。

臀部のストレッチ

おしり、腰部を伸ばします。座る時間が長い方、腰痛の方、ゆっくりやってみましょう!

①膝を曲げ、片方の足首を反対の膝の上におく。
②姿勢を真っ直ぐ伸ばし、臀部を伸ばす。

過去のエクササイズ動画はこちら

胸腺ストレッチ

免疫力を高め、ストレス軽減&リラックス、肩こり・猫背の改善といいことづくめです。

首のストレッチ

肩こり・頭痛改善、二重あごの解消、フェイスライン引き締め効果に。

バイシクルクランチ

お腹周り、くびれラインが気になる方におすすめです。

ヒップリフト

美尻トレーニングにもってこい!

マキガネクササイズ(えなっこチャンネルでも放送中のトレーニング動画)

一般の方向け	小・中学生向け	ながら運動1	ながら運動2	幼児向け

◎「気軽に、え～な。リモート健幸運動教室」　アミックスコムにて秋頃、放送予定!!

恵那市体育連盟強化選手 ぎふクリスタル国体2021で大活躍

ぎふクリスタル国体2021

1月28日～31日まで岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場で開催された、標記の大会では岐阜県選手が活躍し、地元恵那市の選手をはじめ、体育連盟所属強化育成選手も2種目で優勝、準優勝1種目、強化選手4名全員が入賞する大活躍でした。

選手からは「コロナ禍の開催ということで無観客開催となってしまいましたが、リモート配信や多くの方のご協力によって実現しました。地元の小学校との中継などによって、地元の方との繋がりを感じることができ、大会後も沢山のお祝いの言葉を頂き、多くの方に支えられ応援されていたことを改めて感じました。」と感謝の言葉がありました。

○高田　衛　成年男子1500m 優勝、成年男子5000m 第3位　○遠藤龍輝　成年男子500m準優勝
○石川将之　成年男子1000m 優勝、成年男子1500m 第7位　○一戸大地　成年男子500m 第6位

令和3年度は、引き続き、高田衛・石川将之・一戸大地、の3選手が、「いちご一会とちぎ冬季国体2022」での活躍を目指して活動します。「昨シーズンの反省点を生かし終盤まで粘れる体力を作るために、トレーニングに力を入れています。今シーズンはオリンピックがあるので、そのオリンピックに出場出来る様に、夏からしっかりトレーニングをして感謝の気持ちを持って頑張ります。応援よろしくお願いします。」と決意を語りました。（写真は夏季トレーニング風景）

その他の全国大会結果

大会名	第76回国民体育大会冬季大会スケート競技会			
期日	令和3年1月28日(木) ～令和3年1月31日(日)		場所	岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場
出場者	所属	町名	種目	結果
遠藤　二千翔	日本大学	三郷町	成年男子5000m	7位
富成　美咲	㈱ひかりや	長島町	成年女子1000m	予選敗退
阪上　優衣菜	中京学院大学短期大学部	岩村町	成年女子1000m	予選敗退
冨成　美姫	恵那農業高等学校	長島町	少年女子1500m	予選敗退
			少年女子3000m	予選敗退
三輪　真大	中京高等学校	岩村町	少年男子500m	7位
伊藤　風人	中津商業高等学校	山岡町	少年男子500m	8位
			少年男子1000m	予選敗退
鈴木　義人	中京高等学校	岩村町	少年男子5000m	9位
			少年男子10000m	7位
細井　勇大	中京高等学校	岩村町	少年男子1500m	予選敗退
			少年男子5000m	決勝進出
西尾　優貴那	中京高等学校	岩村町	少年女子500m	予選敗退
			少年女子1000m	8位
冨成　美姫	恵那農業高等学校	長島町	少年女子1500m	予選敗退
			少年女子3000m	予選敗退
リレー	岐阜県(三輪真大・伊藤風人・大窪優太・原駿太)		少年男子2000mリレー	4位
	岐阜県(大窪奈緒・西尾優貴那・伊藤愛・原ひより)		少年女子2000mリレー	5位
	岐阜県(高田衛・遠藤龍輝・一戸大地・石川将之)		成年男子2000mリレー	失格

大会名	第70回全国高等学校スケート競技選手権大会			
期日	令和3年1月21日(木)～1月24日(日)		場所	エムウェーブ(長野県)
出場者	所属	町名	種目	結果
伊藤　風人	中津商業高等学校	山岡町	500m	29位
			1000m	38位
大窪　優太	中津商業高等学校	大井町	500m	30位
			1500m	46位
安部　創二朗	中津商業高等学校	大井町	1500m	40位
西尾　優貴那	中京高等学校	岩村町	500m	49位
			1000m	47位
菱川　麻有	中京高等学校	明智町	1500m	44位
三輪　真大	中京高等学校	岩村町	500m	21位
			1000m	43位
細井　勇大	中京高等学校	岩村町	5000m	35位
鈴木　義人	中京高等学校	岩村町	5000m	27位
			10000m	26位
田口　陽基	恵那農業高等学校	武並町	1000m	59位
			1500m	45位
遠山　明歩	恵那農業高等学校	岩村町	500m	60位
			1000m	67位
冨成　美姫	恵那農業高等学校	長島町	1500m	39位
			3000m	31位
リレー	中京高等学校(細井・鈴木・原・三輪)		男子2000mリレー	8位
	中津商業高等高校(大窪・伊藤・小山・安部)		男子2000mリレー	10位
	中京高等学校(細井・鈴木・原)		男子チームパシュート	13位

大会名	第39回全国高校女子ソフトボール選抜大会		
期日	令和3年3月20日(土)～3月23日(火)	場所	栃木県大田原市美原運動公園野球場　他
出場者		所属	結果
安江　満莉香（長島町）／牧瀬　悠依（東野）		多治見西高等学校	2回戦敗退

え～な!!日本大正村・恵那峡リモート・チャレンジラン2021を開催しました

例年3月に開催している「日本大正村クロスカントリー」と4月に開催している「恵那峡ハーフマラソン大会」について、新型コロナウイルス感染症の影響により延期し、代替大会として2大会合同でアプリを利用したリモートランニングイベントを開催しました。

46都道府県から1473名がエントリーされ、「コロナ禍の中でも、走る意欲がわいた」「このイベントで恵那市を知ることができた」など、好評のうちに開催できました。

ご寄贈ありがとうございました

恵那ライオンズクラブ様から「国際協会第67回地区年次大会記念事業」として、ミストファン5台を寄贈頂きました。

夏の猛暑日に開かれる事業・大会等で、利用者の方々の熱中症対策として大切に活用していきます。

コロナに負けない!!憩いと癒しのスポット誕生

まきがね公園 昭和ため池

錦鯉のエサ、販売を始めました

まきがね公園にある「昭和ため池」には、色とりどりの大きな錦鯉が泳いでいます。人影を見ただけで数十の鯉が押し寄せ、大きな口をあけエサを求めて集まってきます。鯉は、昔から人との結びつきがあり愛着を持つ人も多く、美しく優雅で安らぎを与えてくれます。

体育連盟に一本の電話が･･･。恵那市長島町在住の加藤酒三（みきぞう）さん（78歳）が、「新聞の記事を見たので電話をしましたが当時、錦鯉の稚魚を池に入れたのは、私です。」、「今から40年ほど前、錦鯉の稚魚500匹ほどを知人から譲り受け昭和ため池に放ちました。鯉はかわいくて、慣れると手の上でエサを食べます。見ているだけで癒されます。」、「皆さんに餌をやっていただき、丈夫な鯉に育ち、来園者の方々にも元気を与えてくれればいいですね。」と話されました。

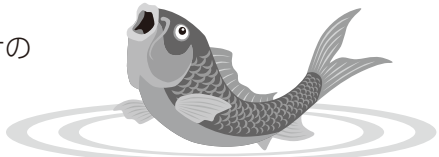
「昭和ため池」は、広さ約6千㎡の貯水ため池で、ほとりには親水エリアやウオーキングコースが整備され、野外散策や憩いの場として、また、身近な軽運動の場としても最適です。

公園では、錦鯉のエサの販売を開始してから来園者が増加、休日には親子や家族連れなどがエサを買い求めています。コロナ禍のなか、ストレス発散と運動不足解消に、是非お越しください。

まきがね公園体育館では、春から秋まで鯉のエサを販売（1袋50円または、リサイクルポイントカード1枚で2袋と交換／休館日を除く。）します。

鯉は冬場に仮眠状態となるためエサを止めます。まきがね体育館でのエサの販売は、毎年3月上旬から11月下旬までを予定しています。

この取り組みで、一番喜んでくれたのは、池の鯉たちかもしれませんね?!



第17回恵那市市民体育大会

今年度で第17回を迎える、市民の競技力向上と親睦交流を目的とした大会です。

大会開催については，各中央競技団体が定めるガイドラインなどを踏まえて，感染症防止対策のうえで競技を実施します。詳細については，当連盟ホームページなどでお知らせ致します。

種　目	開催日	場　所
卓　球	8月15日	まきがね公園体育館
サ　ッ　カ　ー	中　　止	恵那スケート場
バドミントン	8月22日	恵那東中学校体育館
アーチェリー	8月22日	旭ヶ丘アーチェリー場
剣　道	8月22日	恵那西中学校体育館
弓　道	8月22日	まきがね公園弓道場
クレー射撃	8月22日	恵那峡射撃場
バレーボール	8月22日	まきがね公園体育館
マレットゴルフ	8月25日	岩村マレットゴルフ場
ソフトボール	8月29日	岩村グラウンド
バスケットボール	8月29日	まきがね公園体育館
ソフトテニス	8月29日	まきがね公園テニスコート
レクリェーションバレー	9月　5日	まきがね公園体育館
軟式野球	10月　3日	まきがね公園野球場他
ゲートボール	10月14日	まきがね公園多目的広場
ママさんバレーボール	10月17日	恵那東中学校体育館
柔　道	10月24日	山岡Ｂ＆Ｇ海洋センター

※駅伝、スキー、スケート競技については、日程が確定しだいお知らせ致します。
※コロナ禍の影響により中止または延期となる場合がございます。

令和3年度第50回記念 東濃スポーツ大会

今回で50回記念の大会となる東濃スポーツ大会は、恵那市が主会場となります。7月3日(土)に総合開会式がおこなわれ、7月に東濃5市から多数の選手が参加し各種目が開催されます。今年は、コロナ禍での開催となる為、開催者側、選手側で万全なコロナ対策をとり、大会の主旨である「東濃地区の競技力向上、健康増進と体力の向上」、「健康で明るい生涯スポーツ社会」の理念に向け開催されます。

令和3年度第13回 岐阜県民スポーツ大会

第13回岐阜県民スポーツ大会は、大垣市総合体育館で9月19日(日)に総合開会式が開催され、西濃地区を主会場に多くの種目がおこなわれます。郡市代表種目では各市から勝ち上がった選手、チームで競われ、フリー体験種目及び交流体験種目では、参加を希望する選手、チームやだれもが自由に参加できる種目もございます。コロナ禍での開催となりますが、各種目ごとにガイドラインに沿った感染予防対策をおこないます。

両大会には、恵那市代表選手が多数参加されるほか恵那市体育連盟役員も応援にかけつけます。

恵那市スポーツ少年団
★団員募集中★

野 球

野外活動

恵那市スポーツ少年団には
学校区ごとに9団の単位団があり、
色んな活動を体験できます!!

スケート

サッカー

★子どもの頃から体を動かして、みんなで楽しくスポーツを楽しみませんか!?★

団員は随時募集中!詳しくは恵那市スポーツ少年団までお問い合せ下さい!

恵那市スポーツ少年団事務局　☎(0573)25-6478

協会だより

恵那市中学校体育連盟

今年度は、大会をどうやったら開催できるかを考え、内容を検討しています。会場の分散、消毒の徹底、大会時間の短縮をおこなう予定です。また、各学校の部活動においても、活動できる環境を守ることができるよう、感染予防に取り組んでいます。

●問い合わせ先　事務局：高山　☎0573-56-2614（山岡中学校）

恵那市テニス協会

コロナ禍にあって屋内で過ごすことが多い昨今、テニスは屋外でのスポーツなので少しは安全かと思いますが、消毒の徹底や密を避けた練習を心がけ、更に注意を払っています。10月10日には秋季恵那市民テニス大会を予定しています。

毎年4月から10月まで練習をしています。

テニスを始めたい方はいつでも入会できます。

●問い合わせ先　事務局：青山　☎0573-25-6073

恵那市バスケットボール協会

令和2年8月1日(土)・2日(日)中体連代替大会を、明智中体育館男子会場(5チーム)・山岡中体育館女子会場(5チーム)に分け分散開催することにより無事終了しました。

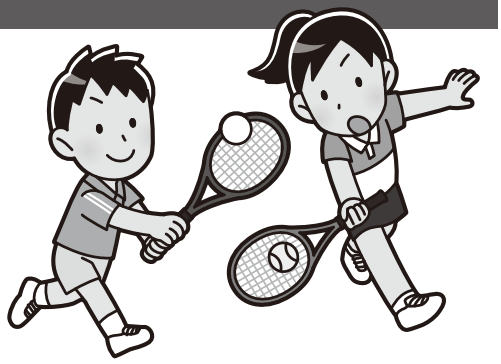
10月25日(日)には、まきがね公園体育館にて、市民大会代替大会を開催しました。まきがね公園体育館は大会関係者と一般入場者(トレーニングジム等利用者)を識別する事により、アリーナ内の人数制限の管理対策をし、又コート内への出入り時等、手指消毒、ベンチを空ける時の消毒を徹底しました。

協会独自のIDカードを作成し、当日朝、施設利用者記入シートを提出して頂き、名簿に記載された方々に首からぶら下げて頂き入場者管理をしました。

今後も感染症対策をした大会運営をし、バスケットボール競技を愛する方々に活動の機会を提供したいと思います。

●問い合わせ先　事務局：小薗井　☎0573-26-5536

恵那市ソフトテニス連盟



ソフトテニスは屋外スポーツで密閉された場所で行う事はありませんが、感染防止対策を行い、将来を担う小中学生や大人が練習や腕試しが出来る環境を整えて活発に活動しています。

ソフトテニス練習についての質問や興味のある方は事務局までお問い合わせください。

●問い合わせ先　事務局：宮地　☎090-1789-1891

東京2020パラリンピックテコンドー日本代表 がんばれ工藤俊介選手

仕事中の事故で、左腕を失った工藤俊介選手(ダイテックス所属　武並町出身27歳)に、9月2日から始まるパラリンピックテコンドー競技会を直前に控え、これまでのコロナ禍での活動や、パラリンピック大会にかける意気込みを聞きました。

工藤選手は、新型コロナウイルス感染が再拡大した首都圏での感染リスクを回避するため、1月12日から約1か月間を恵那市のまきがね西体育館、毛呂窪体育館などで、同僚の選手、コーチとともに合宿練習も行いました。

●コロナ禍の下での活動は?

「とにかく新型コロナウイルスに罹らないように、感染リスクの低減に気を遣い、手指消毒や換気を徹底したほか、テコンドー競技は対人する場面が多いので、練習では距離を保ち、飛沫防止のため、声を出さないで練習に努めました。」

今年3月の全日本選手権では、コロナ対策として、通常のヘッドガードにフェイスシールドを取り付けるなどの慣れない装備のうえで競技を行い、75キロを超えるクラスとの合同級で見事優勝することができました。」

●モチベーションの維持は?

「自分の中では絶対に開催すると確信を持ちパラリンピック本番に向けて日々鍛錬を積んでおります。報道や情報に左右されずにやるべき事をやるだけと、自分に言い聞かせることを行っています。」

●体の大きい外国選手、本場韓国の選手との戦い方は?

「体の大きい海外選手はパワーやスピードがあり、本場韓国の選手はテクニックがあるので相手選手の得意なものを出させないように戦います。」

●得意技、必殺技は?

「得意技は前足での攻撃、右手でのディフェンスが得意です。必殺技はターンチャギ(360°回転して蹴る技)です。」

●パラリンピックでの目標は?

「目指すは、金メダル。これまで世話になった方皆さんへ感謝を表すことだと思っています。生まれ育った恵那市は僕の原点であり、ぜひ金メダルをもって恵那市へ凱旋し、皆さんに見てほしいと思っています。」

2018年からパラテコンドーを始め、大けがにも負けずに鍛錬を積み、わずかな間に世界のトップに躍り出た工藤選手の活躍を祈り、ぜひ金メダルをもって恵那に凱旋してくれるよう、皆様の熱い応援をお願いします。

ポーランド代表カヌーチームがやってくる!!

カヌーの「スプリント」は静かな水面を漕いでスピードを競う競技です。

笠置峡は両岸が山に囲まれているため、風の影響が少ない練習場として、カヌースプリント競技の練習にとても適しています。

そして、東京オリンピックの事前キャンプをおこなうため、ポーランド代表カヌーチームが恵那市へやってきます!7月24日(土)25日(日)を公開練習日としており、恵那北中学校が駐車場となり、シャトルバスで見学場まで送迎を行う予定です。ぜひ世界レベルの実力をその目で見てみましょう!!

クリスタルパーク恵那スケート場

夏季は入場無料!

◇滑走料無料イベント情報◇

7月25日(日)
夏休み無料開放

10月10日(日)
夏季最終日感謝イベント

※各イベント共貸靴代は500円必要です

◇各種教室◇

ノルディックウォーキング教室
7月4日(日)　9月5日(日)
10月3日(日)　各日10:00～

初心者インラインスケート教室
7月25日(日)
①10:30～②13:30～

夏季はインラインとフットサル

土日祝日は食堂も営業♪
好評ワンコインランチもやってます

イメージキャラクター
クリス

◇夕涼みインライン2021◇

8月6日・13日・20日（各金曜日）
17時～20時30分
フットサルもできます（要電話予約） 滑走料無料
20時30分までの特別な3日間!

ウェブサイト　予約サイト　Instagram　Facebook

お問い合わせ先
岐阜県クリスタルパーク 恵那スケート場
〒509-7122　岐阜県恵那市武並町竹折970-1
TEL.0573－28－3390　FAX.0573-28-3369

令和2年度は10トン超!
団体やグループでの共同持ち込みも。リサイクル品の回収量増加。

「え～な、リサイクルdeスポーツ推進事業」

令和元年6月からスタートした、リサイクル品の持ち込みで体育施設等の利用補助券のポイントがたまる、**「え～な、リサイクルdeスポーツ推進事業」**は、徐々に話題になり回収量が増加しています。令和2年度は、古新聞や段ボール、アルミ缶など10,528kgを回収しポイントを付与、様々な施設利用に活用いただきました。

最近は、定期的に施設利用されているグループで積極的に活用され、各会員が古新聞や段ボールなどを持ち寄り、共有のポイントカードで効率よく施設利用されています。

コロナ禍の中、利用料の負担を少しでも軽減でき、気軽に施設利用に繋がることで好評を得ています。

不要な将棋や囲碁、リバーシ(オセロ)の道具をお譲りください!!

「木陰de囲碁・将棋」、「そよ風deリバーシ」

恵那市体育連盟では、コロナ禍を有意義に過ごしストレス解消にも繋がるよう、まきがね公園の木陰でそよ風を受けながら将棋や囲碁、リバーシなどを楽しめる場を提供するため、将棋や囲碁、リバーシのセットや将棋盤や碁盤などを探しています。

ご家庭で不要になった道具をお持ちの方は、体育連盟へお譲下さい。ご連絡をいただければ、訪問し受領いたします。

スポーツ&運動なんでも相談窓口

○コロナ禍で運動不足の方、○これからスポーツを始めたい方、○市内外の競技活動、各種教室等の情報提供などなんでもご相談下さい! 又、季節ごとにも様々な教室を毎週開催しております!

相談は、火曜日から日曜日の8時30分から17時15分まで。※毎週月曜休館(月曜日が祝日となった場合は翌日休館)。相談無料で受け付けておりますので、電話・FAX・メール等でお気軽にお問い合せ下さい!

発行／(公財) 恵那市体育連盟　恵那市長島町中野 1269-389 (まきがね公園体育館内)
編集／(公財) 恵那市体育連盟　強化・広報委員会
TEL (0573) 25-6478・FAX (0573) 25-7256
ホームページ http://ena-tairen.com/　Mail：tairen@tairen.enat.jp