



公益財団法人 恵那市体育連盟

体連えな

第65号 2022.12.1

夢叶い、
恵那から世界へ翔く!



三郷町出身の遠藤^{にちか}二千翔（恵那市体育連盟所属）が、スピードスケート日本代表として、FISU ワールドユニバーシティゲームズ冬季大会（※）へ出場します！

恵那市民をはじめ多くの関係者の悲願であった「世界で戦える選手」が育ちました。

三郷町で生まれ、恵那スケート場で滑り始め恵那西中、中津商高、日本大学へと進み、全国で鍛えてきた遠藤選手が世界大会で戦います。皆さんの熱い応援をお願いします！

令和5年1月12日(木)～22日(日)
アメリカ・レークプラシッドにて開催

※ FISU(国際大学スポーツ連盟)が主催し、2年に一度開催される、「学生のオリンピック」と呼ばれる大会です。

遠藤選手のコメントは3ページに掲載しています。



まきがね de 社員も会社も健康増進!

「まきがね de 社員も会社も健康増進！」事業
を利用されている企業・団体が増えています。

今回は、当事業を利用され、会社内にもトレ
ーニングマシンを常備されているなど、会社ぐる
みで健康促進をされている、恵武急便有限会社
代表取締役の山田有恒さんにお話を伺いました。



恵武急便(有)代表取締役 山田有恒さん

Q 「まきがね de 社員も会社も健康増進！」事業を始められるきっかけは？

A 新聞に掲載されているのを見て、問い合わせてみました。
実際にトレーニングジムを視察させてもらいましたが、マシンも新しくリニューアルされていまし
たし、とても安価で気軽に始められることが分かりました。
「やってみたい！」という従業員も多くいましたので、取り組むことを決めました。

Q 事業に参加してみて、いかがですか？

A 従業員同士で、トレーニングジムで測定した体脂肪率や筋肉量を比較して、楽しみながらトレー
ニングを続けてくれています。
トレーニングに関する会話も増え、社内の雰囲気も良くなっていると感じています。
また、従業員募集の際にも、求職者に健康的なイメージを感じてもらっており嬉しく思っています。
そして今後は、従業員の家族も含めて、まきがね公園のトレーニングジムが利用できるようにしてい
きたいと思っています。

※「まきがね de 社員も会社も健康増進！」事業とは、福利厚生の一環として、まきがね公園体育館健康体力
センター（トレーニングジム）の利用券を事業所名義で購入いただき、従業員様やそのご家族様にご利用い
ただけるものです。

従業員様の健康増進支援、信頼関係の向上、健康経営優良法人の取得の一助としてご活用いただける事業と
なっております。

現在、恵武急便有限会社の他に、協和ダンボール株式会社、株式会社松井急便、株式会社山本急行、株式会
社エヌテック、株式会社トーキンシステム恵那工場、株式会社丸重、五十嵐工業株式会社、社会福祉法人 恵
那市社会福祉協議会互助会、マルチ建設株式会社の各社様にご利用いただいております。

事業の詳細についての問い合わせは、恵那市体育連盟事務局までお気軽にどうぞ。



恵那市体育連盟強化選手の活動



えんどう にちか
遠藤 二千翔 (三郷町出身 22歳)

先日行われました全日本距離別選手権において5000m 7位、10000m 6位、マスタート2位になりました。

今大会の成績で世界ワールドユニバーシティゲームズ日本代表に選出されました。これまで1回も日本代表になれず苦しい時を過ごした時もありましたが、念願が叶いととてもほっとしています。これも、多くの方の支えがありスケートに集中できたからだと思っています。大変感謝しております。

今年は特に技術面で磨きをかけてきたので、その成果が出はじめており、さらに突き詰めていけるように頑張ります。

今後は全日本選抜大会や年明けには世界大会もあるので、良い成績を出せるよう、全力で競技に取り組みますので応援よろしくをお願いします。



いしかわ まさゆき
石川 将之 (山梨県北杜市出身 25歳)

こんにちは。5月の連休中にクリスタルパークでスケート教室を開催させていただきました。小学生から高校生までたくさん参加してください、有り難うございました。みんなやる気に満ち溢れており、速くなりたいという思いが伝わり、私も多くの刺激を受けました。今年はスケートを楽しむという事を思いながら活動をしています。どうしたら速く滑ることが出来るか、その創意工夫をすることがスケートの楽しさだと思いました。「速くそしてカッコよく」を、より追求したいと思います。

さて試合期に入り、開幕戦である全日本距離別選手権大会がエムウエーブで開催され、10回目の出場という節目でもありました。1000mでは自己ベストを更新することができ、8位に入ることができました。これも皆様の応援のおかげと感謝しています。

12月にはクリスタルパークで全日本選抜恵那大会も行われま。地元開催なので皆さんに足を運んでいただき、ベストパフォーマンスをしたいと思っていますので、是非会場へお越しください。



恵那市の2大マラソンを3年ぶりに現地で開催!!

日本大正村クロスカントリー

大会期日：令和5年3月19日(日)

大会事務局：明智B&G海洋センター 0573-54-2522

詳細はホームページをご覧ください。



恵那峡ハーフマラソン

大会期日：令和5年4月16日(日)

大会事務局：まきがね公園体育館 0573-25-6478



◆あなたの力を貸してください◆
マラソン大会の運営をお手伝いいただける、ボランティアの方を募集しています。
詳細、お問い合わせは大会事務局へお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで開催いたします。
ランネットまたは各事務局にてエントリーを受け付けます。



令和3年度(公財)恵那市体育連盟表彰

6月に承認された、令和3年度(公財)恵那市体育連盟表彰受賞者のみなさまを10月9日(日)にまきがね公園で開催した、健幸フェスタにてご紹介させていただきました。

右記QRコードをスキャンしてアクセスすると受賞者の皆様のご紹介を動画(Youtube)でご覧いただけます。



市民体育大会

昨年までは、コロナ禍の中で、対策をとり開催できる種目のみで行ってございました市民大会ですが、今年度は全21種目の中で11月末までに15種目を開催、今後開催予定種目が4種目とほとんどの種目において開催できる予定です。

冬季種目についても開催する予定ですので、多数ご参加いただきますようお願いいたします。



第51回 東濃スポーツ大会・第14回 岐阜県民スポーツ大会

令和4年度第51回目を迎えた東濃スポーツ大会が7月3日(日)を中心に土岐市を主会場として開催され、恵那市から約342名の選手が参加されました。コロナ禍での開催となり練習も制限される中、多くの選手が大会に向け互いに切磋琢磨し、大会に挑みました。

また、第14回岐阜県民スポーツ大会が、9月18日(日)を中心に加茂地区を主会場として開催され、東濃スポーツ大会で予選を勝ち抜き、郡市代表として約196名の選手が参加されました。



92歳 現役選手が受賞

岐阜県では現役で活躍されている80歳以上の方を対象に、スポーツグランプリ表彰を行っています。

「美濃加茂市プラザちゅうたい」にて9月18日(日)に県民スポーツ大会総合開会式が行われ、第15回岐阜県民スポーツグランプリ表彰も併せて行われました。今年度、恵那市からは2名が受賞され、なんとお二人とも表彰式の日もゲートボール競技へ出場されました。



松葉 光義さん【長島町】(左から2番目)
林 広幸さん【笠置町】(右から2番目)

令和4年度ウォータースポーツ教室

東京オリンピック事前キャンプ地として、ポーランドカヌーチームが活動した笠置峡を活用し、6月11日(土)、7月30日(土)に水辺のスポーツ教室を開催しました。

笠置峡は流れがほぼ無いためとても活動しやすく、カヌー教室は初めての方でもすいすい操作することができ、普段体験することのできない水辺のスポーツを楽しんでいました。

令和5年度も、引き続き水辺の活動を計画して参りますので、お楽しみに!



恵那市卓球協会

卓球協会の下部組織として、恵那ジュニア卓球クラブを運営しています。市内小中学生を対象に、週2回（火、木）、恵那市民会館で活動しています。指導者は卓球協会のメンバーです。クチコミにより、少しずつ参加希望者が増えています。生涯スポーツとして卓球を好きになってもらえるよう願って活動をしています。協会内でも切磋琢磨し、楽しんでいます。

【問い合わせ】 0573-25-2690（樋田）

えなイースト総合スポーツクラブ

「ダンスクラブ」「卓球クラブ」「Jrバレーボールクラブ」「Jrサッカークラブ」「骨盤底筋トレーニングヨガ」「貯筋運動教室」を、コロナ禍の中、感染対策を行いながら幼児から高齢者の方まで、年間で様々な教室、活動を行っています。

【問い合わせ】 0573-25-0068（今井・林）



恵那市テニス協会

- ・令和4年 5月 3日（火）春季恵那市民テニス大会開催 参加者38組（76人）
- ・令和4年 7月10日（日）東濃スポーツ大会出場
- ・令和4年 9月23日（金）県民スポーツ大会出場
- ・令和4年10月16日（日）秋季恵那市民テニス大会開催 参加者42組（84人）

今後も恵那市民テニス大会を開催し地元のテニスを盛り上げて行きます。また、東濃・県民スポーツ大会出場を目指すと共に、若い方のレベル向上に取り組んでいます。



恵那市スポーツ少年団



～団員の仲間たちとたのしく！いっしょに！スポーツの楽しさを知ろう～

★第47回ライオンズ旗争奪軟式野球交流会★ 令和4年9月4日（日）、9月10日（土）
恵那ライオンズクラブ様よりご支援をいただき、3年振りに開催することができました！

高学年の部 優勝
武並スポーツ少年団



低学年の部 優勝

岩村スポーツ少年団、大井・大井第二スポーツ少年団



準優勝 恵那南スポーツ少年団
3 位 長島スポーツ少年団
中野方・恵那北スポーツ少年団

★第18回トライアスロン凸凹ラリー★ 令和4年10月16日（日）
～楽しむことをモットーに～ ～チーム一丸となって～

野外活動



全 国 大 会 出 場 者

全国挑戦 ～恵那市から全国大会へ～

鷲見一樹さん、国体でスナッチ7位、クリーン&ジャーク8位、トータル7位入賞と大健闘!!

※掲載内容は、R4年7.24からR4.10.6まで開催分

(敬称略・順不同)

氏名(地区)	所属先	種目
第77回国民体育大会		
山下 颯士 (長島町)	中京高等学校	水泳 少年B50m自由形、4×100mフリーリレー
鷲見 一樹 (中野方町)	中津高等学校	ウエイトリフティング 男子+102kg級
原田 怜 (大井町)	中部大学	トライアスロン 成年女子
令和4年度全国高等学校総合体育大会		
山田 奈々 (大井町)	麗澤瑞浪高等学校	テニス 女子シングルス
鷲見 一樹 (中野方町)	中津高等学校	ウエイトリフティング 男子102kg級
牧瀬 悠依 (東野)	多治見西高等学校	ソフトボール
安江満莉香 (長島町)	多治見西高等学校	ソフトボール
吉村 匡由 (上矢作町)	中京高等学校	弓道 男子団体
小木曾里玖 (上矢作町)	中京高等学校	弓道 男子団体
第52回全国中学校相撲選手権大会		
春日井雅大 (山岡町)	麗澤瑞浪中学校	個人戦
第33回全国都道府県中学校相撲選手権大会		
春日井雅大 (山岡町)	麗澤瑞浪中学校	個人戦、団体戦
リポビタンカップ第53回日本少年野球選手権大会		
休石 隼翔 (岩村町)	春日井ボーイズ	硬式野球
第57回全国高等学校定時制通信制陸上競技大会		
加納 由宇 (長島町)	阿木高等学校	男子200m、4×100mリレー
中井ジョンウェイ (山岡町)	阿木高等学校	男子走り高跳び
第53回全国高等学校定時制通信制剣道競技大会		
春日井崇史 (明智町)	阿木高等学校	団体戦
佐々木秀太郎 (長島町)	阿木高等学校	団体戦
第50回全日本社会人ソフトテニス選手権大会		
安藤 誠悟 (岩村町)	竜吟庭球会	一般男子 ダブルス
大塚 圭吾 (武並町)	e-NAKA 倶楽部	一般男子 ダブルス
第38回全国高校生グレコローマンレスリング選手権大会		
伊藤 慶大 (明智町)	中津商業高等学校	男子51kg級
ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権 2022		
山田 舞子 (大井町)	恵那峡テニスクラブ	14歳以下女子シングルス、ダブルス
第22回全日本選抜選層軟式野球大会		
宮代 努 (大井町)、水野教久、梅本健司、長屋宜宏 (以上、長島町)、市川玲而、宮地計雅、大野健二、池戸英徳 (以上、武並町)、服部幸広、水野教正 (以上、岩村町)、勝 康弘 (山岡町)	恵那ワインズ	軟式野球
全日本クラブ選手権卓球大会		
篠原 煌星 (大井町)	11BEAT	団体戦男子 小中学生の部

恵那市から**全国大会**へ出場される選手(チーム)の情報をお寄せください!!
～全国へ羽ばたけ!!～



恵那市では、規程に基づいて市長面談とともに激励会を開催しています!

全国大会に出場する恵那市在住の方に関する情報を、どんな事でも結構ですので、**是非お寄せください!**

対象

- 年齢不問
- 選手個人または団体競技の一員である選手
- 日本スポーツ協会及びその加盟団体が主催する全国大会へ、その下部団体が主催する予選及び選考会を経て出場される場合
- 全国を統括する競技種目団体に選抜または推薦され、当該団体の強化指定を受けた場合

※その他、条件の適合等は、規程に基づき審査のうえ決定されますので、該当するか不明な場合でも、まずはお気軽にお問い合わせください!

クリスタルパーク 恵那スケート場

スケート場営業中

今シーズン営業期間

令和4年11月23日(水)

～令和5年2月19日(日) 期間中無休

但し大会等により一部または全館利用できない場合もありますので、HP等にて確認してください。
中央リンクのオープンは12月10日(土)前後の予定です。



村上佳菜子さん スケート教室開催



明るい人柄でテレビでも大活躍中!
プロフィギュアスケーターの村上佳菜子さんによる、楽しいスケート教室を開催します。

と き 令和5年1月15日(日)
11時～12時10分

ところ 岐阜県クリスタルパーク
恵那スケート場中央リンク

対象者 小中学生 定員40人 (先着順)

料 金 500円 (時間内の滑走料込)
(貸靴を使用する場合は別途500円必要)

講 師 村上佳菜子さん

持ち物 マスク、手袋

申込方法

12月11日9時より先着順にて電話(下記問合せ先)で受付(市外在住の方は18日)

同日開催される講演会は、別途整理券が必要です。

イベント情報

滑走料無料の他、SNS投稿プレゼントイベントなど多数の催しものを準備しています。是非、家族・ともだち等と遊びにきてください。

12月11日(日) **クリスタルデー** 滑走料無料

12月25日(日) **岐阜レクリエーションフェスティバル協賛イベント
クリスタルクリスマス2022** 高校生以下滑走料無料

2月19日(日) **最終日感謝イベント** 滑走料無料

教室情報

無料スケート教室 参加料無料

12月18日(日) 1月29日(日) 時間 10時30分～11時30分、13時30分～14時30分

カーリング教室 参加料400円/回

12月18日(日) 1月29日(日) 時間 16時00分～18時00分

フィギュアスケート教室 参加料4000円

12月13日(火)～ 基本 火、土曜日 時間 18時30分～19時30分(10回コース)

教室は、それぞれに申し込み開始日等がありますので、お問い合わせ下さい。



イメージキャラクター クリス

コロナウイルス 対策

入口にて全員の方に、手指消毒、検温をおこないます。

ご来場前に専用の予約サイトにてご予約の上、ご来場ください。

※事前予約されていない方はご利用できない事があります。詳細はHPをご覧ください。

恵那スケート場HP

<https://www.city.ena.lg.jp/skate/>



クリスのFacebook

<https://www.facebook.com/ena.skate/>



お問い合わせは TEL. 0573-28-3390

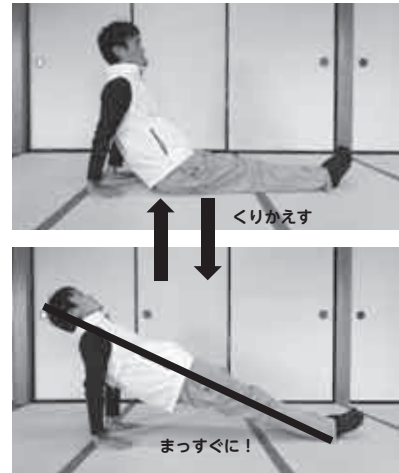
かんたんエクササイズ ~冬は猫背に注意!!~

冬がやってきました。寒いと無意識に猫背になりがちです。でもこれはとても悪い姿勢なんです。猫背になると首や肩の筋肉が固まってしまい、肩こりなどの原因になります。また、ひどくなると背中、腰などが痛くなってしまいます。

今回は、そんな猫背にサヨウナラ!なエクササイズをご紹介します。

リバースプランク

- ①足を伸ばして床に座り、両手をお尻の後ろあたりに置きます。指先はお尻に向けます。
- ②お尻を持ち上げて、頭から足まで一直線になっているのを意識しましょう。呼吸は止めないで、普段どおり息をしましょう。
- ③10秒キープしたら、ゆっくりお尻を下ろします。無理でしたら3秒でも5秒でもOKです。



体の後ろ側の筋肉は、日常生活ではなかなか使う機会がありません。リバースプランクで背中の筋肉を付け、猫背を改善しましょう♪普段スマホを覗き込むように使っている方にも効果的です。

猫背の改善には、普段の姿勢もとても大切です。足を組んで座ったり、前かがみにならないよう、日頃から意識すると良いでしょう。

こちらもチャレンジ! <プランク>

背中からかかとまで一直線を意識しましょう。20秒を目標に、無理でしたら10秒でも5秒でもOKです。呼吸を忘れずに!



- ・スポーツに関して悩んでいる子ども達の指導がしたい
- ・スポーツを始めたいけどどこに相談すればいいんだろう?
- ・指導を始めたいけどどこに相談すればいいの?
- ・どんな団体があるの? 等



ご相談下さい!!

窓口でも
お電話でも!!

【受付時間】 火曜日から日曜日 9:00~17:00 ※月曜日は休館日(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

【相談窓口】 恵那市長島町中野1269-389 まきがね公園体育館内(公財) 恵那市体育連盟事務局

【電話番号】 (0573)25-6478 【FAX】 (0573)25-7256 【Mail】 tairen@tairen.enat.jp

令和4年度 公益財団法人恵那市体育連盟賛助会員ご芳名一覧

※順序不同
敬称略

団体

(一社)恵那医師会恵中医会
(一社)恵那歯科医師会
恵那市薬剤師会
恵那市金融協会
恵那市部課長会

大井町

民宿おおくら
愛岐工業(株)
(有)アド・ループ
アンキファシリティ(株)
安藤電機(株)
稲垣保平税理士事務所
恵那サッシセンター
(株)エナ重機
(株)恵那寿や
恵那ダイハツ(株)
エナプラザホテル
恵那防災(株)
恵那ラヂウム温泉館
(株)エヌ・テック
王子マテリア(株)恵那工場
(株)奥山水道設備工業
(株)河原淡水魚
(株)銀の森コーポレーション
(学)恵峰学園
(有)佐伯新聞店
(株)シノダック
(株)セルバ
セントラル建設(株)
(有)大光レンタカーリース
中央電子光学(株)東濃支店
長国寺
(有)ツゲ設備
東栄製紙工業(株)
東海神栄電子工業(株)
東濃鉄道(株)恵那営業所
(株)日伸建設

蜂谷医院
本多金属工業(株)
(株)マルホ
山本石油(株)
ヤマモトエナジー販売(株)
田中秀雄
稲垣俊三
小坂裕樹
引字善久

長島町

鵜飼計測(株)
恵那高原開発(株)
オグリ電子(株)
看板のイトウ
協和ダンボール(株)
恵中建設(株)
(株)高和
小菌井整骨院
近藤電気工業(株)
正栄電機(株)
(有)ソガ保険企画
(有)大矢コンサルタント
中日新聞(株)垣内専売店
(株)チェリー東濃
(株)東海技研
(株)トナーセキュリティ恵那支店
(株)中神工務店
(株)西尾管工業
(有)林電気通信工事
(有)林農機商会
(有)樋口印刷
(有)百万ドル
(株)丸重
(株)水野総合鑑定
(株)山本急行

東野

(株)伊藤電機

(株)中日サンクリーン
東邦パック(株)
(有)山正環境管理
千藤富久

武並町

みやち自動車
恵光薬局
(株)大野工機
恵武急便(有)
東海理化NE x T(株)
東濃コア(株)
東濃ダンボール(株)
ヤマシンスチール(株)

笠置町

東海ミート(株)
ハヤシ産業(株)

中野方町

(有)丸一小松屋商店

飯地町

(株)あったか森の国から
かね大建設(株)
(株)マルト建設

岩村町

いわむらカントリークラブ
(有)くるまの河田
瀬戸利之

山岡町

板垣建設(株)
(株)ケイトウ保険サービス
(株)東濃加工
(株)MARUKA
山岡電気工事(株)
(株)山岡ハウジング

吉村産業(株)
ライフエナジー山岡(株)
小木曾弘康

明智町

明知ガイシ(株)
明智セラミックス(株)
(有)恵南住宅設備
松栄特殊印刷工業(株)
大正ロマン(株)
(有)マルマンスポーツ
杉山淳

上矢作町

花菱建材(株)
(株)丸河興業

市外

(有)中部環境
五十嵐工業(株)
恵那バッテリー電装(株)
オクムラ(株)
(株)キレー
(有)恵北損保
(株)ダイドーキッチン
(株)バローホールディングス
東美濃農業協同組合
丸理印刷(株)

11月15日 現在

たくさんのご協力ありがとうございました。
令和5年度もひきつづき
ご協力をお願いいたします。
す。

恵那市体育連盟では、 賛助会員様(法人等・個人)を募集しています!!

恵那市体育連盟では、令和2年度より新型コロナウイルスの影響による社会情勢を考慮し、2カ年間に亘り恵那市体育連盟賛助会費のご依頼を中止してまいりましたが、あらためて本年度より会費の納入をお願いすることとなりました。

賛助会員の皆様のご支援は、加盟団体や少年スポーツ活動団体への一部助成、全国大会出場恵那市選手への激励金等や、スポーツの振興と市民の健幸づくりの推進などを目的に有効に活用させていただきます。

なお賛助会員としてご支援頂きました場合は、館内の「ご芳名一覧」に記名掲示(1年間)致します。

まきがね公園体育館で開催中の教室

プチ講座

- ◆毎週金曜日 10時00分から10時30分
- ◆200円/回

予約不要でどなたでも気軽にご参加いただけます。どれも簡単なエクササイズなので、運動初心者の方の健康づくりには最適な講座です。

体を動かしたいけど一人だとなんとなくやる気が出ない…そんな方にもオススメです！



健幸運動教室

- ◆毎週木曜日 10時00分から11時30分
- ◆500円/回

健康体力センターを利用し、恵那市体育連盟指導員が指導にあたります。生活習慣病の予防や運動不足の解消をしてみませんか？都合の良い日だけ参加するのもOK！

中学生トレーニング教室

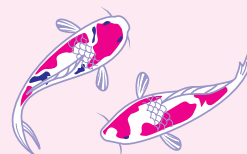
- ◆毎週水曜日 19時00分から20時30分
- ◆300円/回(市外の方は500円/回)

恵那市体育連盟指導員が中学生の競技力の向上、基礎体力の向上をお手伝いします。保護者の方も一緒に参加することもできます。予約制ですので、事前にご予約のうえ、ご参加下さい。



鯉の餌販売休止のお知らせ

11月をもって、鯉の餌の販売を休止しました。冬場の鯉は、水温低下の影響で食欲が落ち、消化不良につながります。気温が暖かくなる3月ごろから、餌の販売を再開予定です。春に元気な鯉たちに会いにお越し下さい！



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
まきがね公園体育館 (月曜日休館 ※月曜日が祝日の場合はその翌日)
TEL (0573)25-6478・FAX (0573)25-7256
ホームページ <https://ena-tairen.com/> Mail : tairen@tairen.enat.jp