



第153号

レッツスポーツ!!

Let's Sports!!

令和 7 年 11 月 1 日 発行
一般財団法人
稚内市スポーツ協会
会長 岡谷 繁勝
〒097-0027 稚内市富士見 4 丁目
稚内市総合体育館内
(一財)稚内市スポーツ協会事務局
TEL28-1111/FAX28-1112
E-mail:taikyo@wakkanai-sports.or.jp
URL http://www.wakkanai-sports.or.jp

令和7年度 表彰受賞者紹介

長年の貢献 に感謝

10月11日(土)にえびなイベントホールで稚内市スポーツ協会表彰贈呈式が行われました。
式典には、長年にわたり本市スポーツの普及・発展に尽力された方々や、スポーツ少年団
の育成に尽力された指導者の方々に表彰状と記念の楯が贈られました。

なお、全道大会で好成績を収めた個人へ贈られる稚内市スポーツ少年団本部長表彰は10
月13日(月)に総合体育館で開催された、第27回稚内市スポーツ少年団SHIPS交流大会にお
いて表彰贈呈式を行いました。

稚内市スポーツ協会表彰

功 労 賞

- ・三上 信昭氏
(陸上競技協会)
- ・浅野 孝一氏
(陸上競技協会)
- ・中川 裕行氏
(バレーボール協会)
- ・大谷 貴美氏
(柔道連盟)
- ・中村 靖宏氏
(柔道連盟)
- ・福本 直人氏
(ボート協会)



浅野 孝一氏
(陸上競技協会)



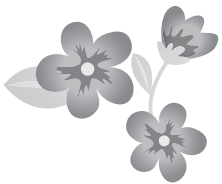
中川 裕行氏
(バレーボール協会)



大谷 貴美氏
(柔道連盟)



中村 靖宏氏
(柔道連盟)



功 績 賞

- ・常磐井武康氏
(軟式野球連盟)
- ・福井 邦治氏
(卓球協会)
- ・小倉 康子氏
(卓球協会)
- ・本間 正博氏
(剣道連盟)
- ・伊藤優美子氏
(スキー協会)
- ・大本 靖氏
(バスケットボール協会)
- ・西川 律子氏
(太極拳協会)



常磐井武康氏
(軟式野球連盟)



伊藤優美子氏
(スキー協会)



西川 律子氏
(太極拳協会)

有 功 賞

- ・上木 湊都さん (バドミントン協会)

稚内市スポーツ少年団本部長表彰

単 位 団

- ・稚内ステラマーレススポーツ少年団

指導15年

- ・高柳 健志氏 (稚内水泳スポーツ少年団)

指導10年

- ・加嶋 政之氏 (稚内野球スポーツ少年団)
- ・澤田 哲也氏 (稚内しおみバドミントンスポーツ少年団)
- ・田中 誠一氏 (稚内グランツ卓球スポーツ少年団)



優 秀 個 人



石田 陽葵さん
(稚内空手道スポーツ少年団)



岩本 夢永さん
(心奏羽B.C.スポーツ少年団)



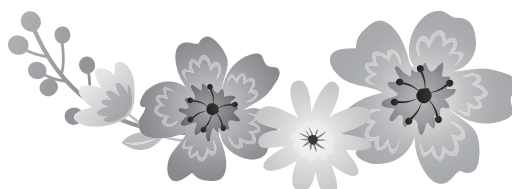
小倉 侑大さん
(稚内水泳スポーツ少年団)



石田 悠真さん
(稚内空手道スポーツ少年団)



矢木 美桜さん
(心奏羽B.C.スポーツ少年団)



リズムを身に着けて、身体を 思い通りにコントロールしよう!!

9月15日(月)に総合体育館でトレーニングセミナー「アジリズムトレーニング」を木下徹氏（一般社団法人アジリズムトレーニング協会代表理事）を講師に招き、スポーツにおいてなぜリズムが大切なのかをテーマとした講義と実技を、中学・高校運動部員、顧問、スポーツ少年団指導者など43人が参加して開催しました。

講義では『アジリズム』はリズム感の向上だけでなく、身体操作や認知能力をトータルで向上させることを目的としたプログラムとなっており、スポーツもダンスも自分の身体を操って表現するという意味では同じです。リズムよく身体を動かせるようになることは、スポーツや日常生活のパフォーマンスを飛躍的に向上させる力を秘めています。」と述べました。

実技では、3マスの特製ラダーを使用してラダーを踏まない様に気を付けながらリズムに乗って手足を動かしました。手と足で違う動きや半テンポずらした動きなど難しい動きもありましたが、参加者たちはこれからのスポーツ活動に役立てるための動き方を学んでいました。



リズムに合わせて Let's「ZUMBA」

11月30日(日)に「スポーツ指導者研修会」が開催されます。中学生及び高校生の運動部員に最高のパフォーマンスを継続して発揮することができるよう、安全対策の知識・技能を習得して指導者の育成と指導資質の向上を図る研修会となっており、講師にはJWI ZUMB fitnessインストラクターの阿部佳奈子氏を招き、南米コロンビア生まれのダンスフィットネス「ZUMBA(ズンバ)」を指導していただきます。

「ZUMBA(ズンバ)」はカロリー消費や脂肪燃焼、体力向上、ストレス解消に効果があります。

阿部氏はフィットネスインストラクターやダンスインストラクターとして「フィットネス・ダンスから稚内を盛り上げる」をモットーに稚内を拠点として旭川や札幌でも活動しています。

日 時 令和7年11月30日(日) 10時00分～11時30分
会 場 総合体育館
講 師 阿部佳奈子氏（JWI ZUMB fitnessインストラクター）
内 容 「ZUMBA(ズンバ)とは」(実技)

参加対象

- (1) 日本スポーツ協会公認指導員及び各種競技団体指導者
- (2) スポーツ少年団指導員
- (3) 高校運動部部員、中学・高校運動部顧問、体育課教諭
- (4) 幼稚園、小学校教諭
- (5) スポーツ推進委員
- (6) 稚内市スポーツ協会公認指導員
- (7) その他スポーツ愛好者

申し込み 稚内市スポーツ協会

TEL 28-1111/FAX 28-1112

Mail taikyo@wakkanai-sports.or.jp

稚内市少年 自然の家から イベントの お知らせ

わんぱく
チャレンジ冬
「ゆく年くる年」

日 に ち：12月6日(土)、7日(日)

場 所：少年自然の家

内 容：餅つき大会、昔遊び他

対 象：市内小学生1年生～6年生

定 員：6日(土) 25名、7日(日) 25名

申込期間：11月20日(木)～26日(水)

参 加 料：1人750円

※内容については変更になる場合があります



稚内市少年自然の家 〒097-0027 稚内市富士見4丁目 TEL 28-1632 FAX 28-1636 mail:taikyo@wakkanai-shizen.jp http://www.wakkanai-shizen.jp/



スポーツ少年団だより

稚内市スポーツ少年団大集合!!

10月13日(月)スポーツの日に総合体育館で「第27回稚内市スポーツ少年団SHIPS交流大会」がスポーツ少年団員、指導者、保護者など6単位団15チームの総勢172人が一堂に会して開催されました。

障害物競走、バケツでキャッチ、むかで競争、長縄跳びの4種目で優勝を目指して競うと共に、普段あまり接することのない他種目のスポーツ少年団の関係者と交流を持つことができました。

障害物競走では綱くぐりや玉入れ、ストラックアウトなどの障害物をクリアしてゴールを目指しました。普段運動をしていないお父さんやお母さんも子供たちに負けないう一生懸命に走っていました。

バケツでキャッチは、高く上がったテニスボールをバケツでキャッチするのが難しくなかなか成功しないペアもありましたが成功すると会場から大きな拍手が沸き上がりました。

むかで競争は、10人1組で1本のロープで足を縛りタイミングを合わせてスタート。途中でタイミングがずれて転倒してしまう組もあれば、掛け声をかけて連携を取るなどして簡単にゴールするチームもありました。

最終種目の長縄跳びは、ほとんどのチームは保護者が縄を回して、団員が跳んでいました。いつも同じチームでスポーツをしているだけあってチームワーク抜群で30回以上跳ぶチームもありました。

4種目の合計結果、稚内スワローズバレーボールスポーツ少年団チームBとクレセル稚内スポーツ少年団Dが同点の1位となり、最後はジャンケン勝負を制したクレセル稚内スポーツ少年団Dが優勝となりました。



創造力・集中力・自立心 ・協調性を育もう!!

10月12日(日)～13日(月)に少年自然の家で「第13回稚内市スポーツ少年大会」が開催されました。

小学5年生～中学2年生までのスポーツ少年団員16名が参加して、創作活動、ピザ作り、スポーツ活動などを通して仲間づくりや協同生活の大切さを学びました。

活動を始める前に各班で「5分前行動」「仲良く生活する」などのルールや目標を決めました。

創作活動の「スプーン作り」では工作ナイフや紙ヤスリ、電動ヤスリを使いスプーンの形に削り、最後にオリーブオイルを塗りこんで艶を出して綺麗なスプーンが完成しました。夕食で出たスープを自分で作ったスプーンを使って食べました。

夕食はピザ作りに挑戦。1番大変な作業である生地作りでは、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、ぬるま湯を混ぜると、最初はベタベタと手に生地がくっついて失敗したのではと心配の表情でしたが、根気よくこね続けると段々生地がまとまってきて安堵の表情になりました。生地を発酵中にトッピングの食材を切り、発酵で2倍以上に膨れ上がった生地を平たく伸ばして、ピザソースをかけて、ウインナー、シーチキン、玉ねぎ、ピーマン、コーンなどを乗せて、最後にチーズを振りかけてオーブンで10分焼いて見事に完成しました。自分で作ったピザはとても美味しかったようでお腹いっぱい食べていました。

夕食後は休憩をはさんでスポーツ活動としてフットサルを行い、入浴後の自由時間ではみんなで集まり違う学校や学年の人たちと色々な話に花を咲かせていました。

2日目は、班で決めたルールや目標を達成できたかを話し合い、総合体育館で開催したSHIPS交流大会に参加しました。

