

あなたが
はまっているスポーツ、
教えてください!



いとう まなえ
伊藤 愛絵さん

石狩市体操少年団

- ①10年。
- ②幼稚園に体操教室があったから。
- ③週5回3時間程度。
- ④手足の伸び、技の完成度を上げること。
- ⑤新しい技ができるようになったとき、とてもうれしい! そんな体操が私は大好きです。
- ⑥8/24から全道ジュニア選手権、9月から札幌市民大会があります。



体操

サーブで約140キロ、ストロークでも100キロを超えるほど球が速いので、ラリーが続いたときや、サービスエースが取れたときは最高です!



くら としたか
倉 利隆さん

石狩市体育協会 初心者テニス教室(指導員)

- ①小学6年生から始めて12年。
- ②小学校のグラウンドで友達とサッカーしていた時、学校開放の体育館でテニスをしているのを見て楽しそうだったから。親がやっていたとか一切ありません。ただの興味本位でした(笑)
- ③週1回2時間程度。学生時代は週6回3時間以上!
- ④指導の立場として正しいフォームが必要なので、ムダなくキレイなフォームを身に付けようと頑張っています。
- ⑤団体競技に比べ、良いプレーをしたとき周りの視線を独り占めできるところが魅力!
- ⑥毎週月曜19:30から10月まで、サン・ビレッジいしかりで「初心者テニス教室」を開催中です。興味のある方はぜひ見学に来てください。ブランクのある方、暇な時間をつぶしたい方、ストレスを解消したい方にもおすすめです!



たけうち せんり
竹内 千璃さん

若葉ボンバーズ

- ①9年(3歳から始めました)。
- ②お兄ちゃんがやっていたから。
- ③週に2、3回2時間程度。
- ④リフティングのまわし技。
- ⑤ゴールを決めたとき。
- ⑥なでしこジャパンの川澄選手が好き。足が速くて、ほとんどボールを奪われないのがすごいと思う。



まかべ あやの
真壁 綾乃さん

若葉ボンバーズ

- ①2カ月。
- ②兄がサッカーを習っていたから。
- ③週3回2時間程度。
- ④リフティング。
- ⑤シュートが入ったとき。
- ⑥沢穂希選手に憧れています。

皆さんにこんなこと聞きました!

- ①このスポーツを始めてどれくらい?
- ②始めたきっかけ
- ③練習の頻度
- ④今、特に強化していること
- ⑤魅力・面白さは?
- ⑥そのほかいろいろ

みしま りな
三嶋 里菜さん

石狩南高等学校 ハンドボール部

- ①1年4カ月。
- ②先輩たちがシュートを決める姿、ゲームをしているところを見て憧れました。
- ③週6、7回3時間程度(土日4時間程度)。
- ④ジャンプ力を向上させるためなわとびをしたり、体幹などの筋トレをしています。
- ⑤高校から始めても十分に楽しめるスポーツです。難しさもありますが、点を決めた瞬間や勝ったときは本当にうれしいです。



8月にジュニア大会、9月に市民大会、11月には新人戦があります!



やすだ たかひろ
保田 貴大さん

石狩南高等学校ハンドボール部

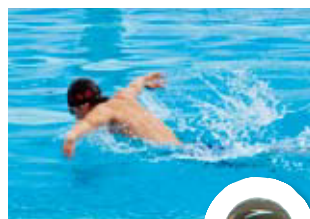
- ①1年2カ月。
- ②体をはり、ゴールを守るキーパーというポジションに憧れて。
- ③週5、6回3～4時間程度。
- ④土日の練習前の空き時間に、スタミナをつけるため外を走ったり、相手に当たり負けしないため、筋トレを行っています。
- ⑤札幌支部の高校は半数以上が、高校生になってハンドボールを始めた人たちのチームで、石狩南高もその1つ。スタートラインは同じなので、勝敗を分けるのは、日々の練習と、チームワークだと思います。お互いを信じ、協力し合わなければ、勝つことはできない。そこがハンドボールの面白さです。

柔道

ことう たいすけ
後藤 泰典さん

石狩剛柔会柔道少年団

- ①11年。 ②父がやっていたので。
- ③週4回2時間程度。 ④組手を重視しています。
- ⑤技がきれいに決まったとき。団体戦で勝ったときも、柔道の面白さを最高に感じます。
- ⑥7/28・29と全道大会があります。“オール1本勝ち”を目指して頑張ります!



ことう ちなみ
後藤 智波さん

石狩剛柔会柔道少年団(指導者)

- ①7年。
- ②夫が少年団を立ち上げ、2人の子どもの小さい時から練習に励んできました。長男が小学4年生の時、細い体ながら私を投げ飛ばし、それに驚きつつ、「今度は私が投げてやる!」と思って始めました。
- ③火・木・金曜(仕事で週1になることも)。
- ④特になし。今は子どもたちがけがをしないよう見守っています。
- ⑤柔道は常に自分との戦い。だから今日勝った相手に、明日勝つとは限りません。でも、小さい体で大きい人を投げることもできる素晴らしいスポーツです。
- ⑥団員を募集しています! 興味のある方はぜひ見学に来てください。



水泳

さだひさ たけし
定久 武史さん

石狩市体育協会 水泳教室(指導員)

- ①26年(1歳から始めて、競技歴は小学2年～大学4年の14年)。
- ②親が水泳をしていて、水泳をすることが当たり前の生活でした。
- ③週3、4回1～2時間程度。
- ④水の中は支えがなく、不安定なので体の重心や姿勢を良い状態で保つため、バランスボールを使った体幹トレーニングを行っています。
- ⑤泳げるようになる楽しみ、距離を長く泳ぐ楽しみ、速く泳ぐ楽しみなど、人によって楽しみ方がそれぞれあるのが水泳の魅力だと思います。
- ⑥毎週木曜に市民プールまたはB&G海洋センタープールで石狩市水泳協会のメンバーでサークル活動をしています。興味のある方はぜひ!



水の中は、歩くだけでも陸上に比べ2～3倍カロリーを消費するため、ダイエットにも非常に効果があります。水泳に関する相談があればお気軽にどうぞ!