

にしおしスポ協だより

Nishio City Sport Association



- イベント開催報告……………P2
- エアリービーズ情報……………P2
- にしお駅伝フェスティバル2022
参加チーム募集……………P3
- スポーツ表彰 受賞者紹介……………P3
- 活躍選手紹介……………P4
- ウォーミングアップを
十分に行いましょう ……P5
- 競技団体紹介……………P6
- 令和4年度賛助会員募集……………P7



スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業



一般社団法人 西尾市スポーツ協会

〒445-0006 西尾市小島町大郷1-1 (西尾市総合体育館内)

TEL(0563)65-0057



イベント開催報告

小学生ランニング教室



4月2日(土)から西尾公園総合グラウンドで4回開催。
遊びを取り入れながら楽しくトレーニング♪



指導者

西尾市出身
トヨタ紡織陸上部
糟谷 悟氏



参加者からは

・楽しかった ・また参加したい
・走ることが好きになった など
うれしい言葉をいただきました。

笑顔

いっぱい

デンソーエアリービーズ交流会



デンソーエアリービーズ選手から

基礎を学ぼう!! 聞いてみよう!! コミュニケーションをとってみよう!!

デンソーエアリービーズ選手と、西尾市内の小学生約36名と交流会を開催しました。

実技指導・選手とのミニ試合では、普段経験することができない体験ができ、選手とのコミュニケーション(トークタイム)では、真剣な眼差しで話を聞いていました。

参加者からは「楽しかった」「これからの練習に取り入れたい」「とてもいい経験ができた」などうれしい言葉をいただきました。



NEWS

エアリービーズ情報



デンソーエアリービーズは
2022-23シーズンで
創部50周年の節目を迎えます。
2022-23シーズンスローガンは、
「BEE CHAMPION」

V.LEAGUE優勝
を目指します!!

2022-23 V.LEAGUE DIVISION1 WOMENレギュラーラウンド

西尾大会
情報

開催日 11月5日(土)・6日(日) VS 日立Astemoリヴァーレ
3月18日(土) VS 久光スプリングス
19日(日) VS 日立Astemoリヴァーレ

会場 西尾市総合体育館 メインアリーナ



●詳しくは、エアリービーズホームページをご覧ください。

みんなで、
エアリービーズを
応援しよう!!



にしお駅伝フェスティバル 2022

**参加チーム
募集中!!**

開催日 12月18日(日) 雨天決行
 会場 愛知こどもの国
 チーム構成 1チーム7名以内
 監督(20歳以上) 選手(5名) 補欠(1名)
 参加費 高校一般・シニア・フレンド 1チーム 8,000円
 中学生・小学生 1チーム 5,000円

申込期日
10月14日(金)まで
締め切り間近!

ご協賛・出店者
募集中!!

市民親睦グラウンド・ゴルフ大会

開催日 12月24日(土) 予備日 25日(日)
 会場 西尾市坂田球場
 チーム構成 1チーム5名
 参加費 1チーム 5,000円
 表彰 団体戦・個人戦 1位~3位



※道具のない方は、お貸しします。

参加チーム募集中!!

申込期日
11月18日(金)まで

冬のスポーツ教室

競技種目: バドミントン・卓球
 対象: 市内在住・在勤・在学の
 高校生以上の男女
 競技種目: ドッジボール
 対象: 市内在住・在勤・在学の
 小学生男女



申し込み開始: 12月1日(木)~予定
※11月末に、詳細をホームページに
掲載予定

詳しくは、当協会のホームページをご覧ください。

一般社団法人西尾市スポーツ協会表彰 受賞者

令和4年度(一社)西尾市スポーツ協会表彰式を、5月28日に西尾市中央ふれあいセンターで行いました。

<スポーツ功労賞>

窪田 崇人(西尾市陸上競技連盟)
 林 孝郎(西尾市剣道連盟)
 黒野 和英(西尾ソフトテニス協会)
 水鳥 正広(西尾市卓球協会)
 岡田 隆司(西尾市ソフトボール協会)
 竹田 豪志(西尾市サッカー協会)
 羽佐田芳和(西尾市ドッジボール協会)

<優秀チーム賞>



三和クラブ
(西尾市ソフトボール協会)



花ノ木JSC
(西尾市ソフトボール協会)

<優秀選手賞>

黒野 葵衣(西尾市卓球協会)



HOLICK
(西尾市ドッジボール協会)

令和3年度公益財団法人 愛知県スポーツ協会表彰 受賞者

スポーツ振興に、ご尽力いただいた
3名の方が受賞されました。

<スポーツ功労賞 功労賞>



鈴木 陸
西尾市剣道連盟



都築 章次
西尾ソフトテニス協会



伴野 忠秀
西尾市ソフトボール協会

活躍する西尾市出身の卓球選手たち



2021年10月に埼玉県で開催された
第87回全日本大学総合卓球選手権大会女子シングルスで優勝
守備型のカットマンでは、26年ぶりの「大学生日本一」に!!

父親の影響で小学1年生から本格的に卓球を始めた葵衣さん。
卓球の盛んな西尾市で、たくさんの大会に出場して、勝って嬉しい、
負けて悔しい、なぜ負けたのだろう。
反省からの練習を繰り返し成長していきました。

一色町出身

くろの あおい
黒野 葵衣さん

早稲田大学 女子卓球部主将
スポーツ科学部4年生



葵衣さんに聞いてみました!! / Q & A

Q大会前のルーティンなどはありますか

試合でお気に入りのディズニーのタオルを使うことです。

Q毎日、欠かさずやっているトレーニングなどはありますか

体幹、瞬発力、持久力、柔軟性などを高めるために、
日替わりでメニューを決めて行っています。

Q卓球をやっていてよかった事・楽しかった事がありますか

全国各地で試合があり、その地のおいしい食べ物や景観を
楽しめることです。

Q尊敬する・目標とする選手はいますか

伊藤美誠ちゃん。私と同じ年で、東京オリンピックで
金メダルを獲ったから、すごく尊敬しています。

Q今後、挑戦したいプレーなどはありますか

サーブの種類を増やし、ラリーを優位に進めたいと思っています。

Q将来の夢を教えてください

卓球を続けながら、スポーツを支える仕事に就きたいです。

Q西尾市の好きなところ・帰ってきたら行きたいところなどはありますか

西尾は海も山もあって自然が豊か。まーちゃがかわいいですね
帰ったら、まず抹茶スイーツを堪能します。穂積堂さんの「濃茶・
茶ぼーず極み」や、あいやさんの「濃い抹茶ソフト」は“神”ですね。



提供：早稲田スポーツ新聞会



(一社)西尾市観光協会キャラクター
まーちゃ

葵衣さんが小学2年生まで所属していた 一色卓球クラブ(EC)の後輩

たか す おん
高須 音さん

一色中部小学校6年生



令和4年度全農杯全日本選手権大会愛知県予選会ホープス
女子シングルの部で3位に入賞。全国大会出場の権利を獲得
し、7月30・31日に神戸市グリーンアリーナ神戸で開催され
た全日本卓球選手権大会(小学生の部)に出場しました。



ノジマTリーグ2022-2023 西尾市で開催

卓球のプロリーグ(Tリーグ)が西尾市で開催されます。ぜひご来場下さい。



トップおとめピンポンズ名古屋 VS 日本生命レッドエルフ

開催日 12月18日(日)

会場 西尾市総合体育館

ウォーミングアップを十分に行いましょう!



ウォーミングアップとは?

スポーツをする前に行われる“準備運動”のことで、身体の状態や心理的状态をスポーツを行うレベルまで整える運動のことをいいます。

近年はコロナ禍で運動する機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

運動に慣れていない状態で高い負荷のスポーツを急に行なうと、心臓や肺などへの負担が過度にかかり、命に関わる事故が起きてしまったり、筋肉や関節のケガを起こす可能性が高くなります。

安全に、長くスポーツを楽しむためにも、**運動前には必ずウォーミングアップを十分に実施しましょう。**

さらにウォーミングアップを行うことで、筋肉の温度が1度上がるごとに競技パフォーマンスが4%も向上するという研究結果も出ています。より高い競技成績を狙う場合にも必ず行いましょう。

上記のようにスポーツを行う上でウォーミングアップは非常に大切です。しかし50歳以上のスポーツを行う方のウォーミングアップ時間は、大多数(75%)が5分未満で非常に短く、他の方(25%)は1分未満でほとんど行っていないという研究結果が報告されています。

以下の内容をぜひ参考にいただき、**全体を通して20分～30分程度は行いましょう。**

ウォーミングアップの流れ

① 5～10分以上の有酸素運動

筋肉の温度を上げるために、ジョギングやランニングなど全身を動かす運動を行います。



**体温、筋肉の温度を上げる
心拍数、呼吸数を上げる**

② スタティックストレッチ

筋肉が温まったら、ゆっくりと持続的なストレッチをして筋肉を伸ばし、関節可動域を広げます。



**筋肉の柔軟性を上げる
関節可動域を広げる**

③ ダイナミックストレッチ

スポーツで多く使う肩や股関節などを動かしながら筋肉をストレッチし、さらに可動域を広げます。筋肉がしっかりと働く準備をします。



**筋肉の反応を高める
素早い・力強い運動に適応する**

スタティックストレッチの一例

POINT

- ・反動をつけないように20～30秒間、持続的に伸ばしましょう。
- ・スタティックストレッチ後は筋肉が働きにくくなることもあるため、ウォーミングアップの際はダイナミックストレッチも合わせて行うようにしましょう。
- ・運動後にもクールダウンとして行いましょう。
- ・筋肉の柔軟性の改善、関節可動域の維持を目的に日々の生活でも行いましょう。

医療法人仁医会 なかざわ記念クリニック
理学療法士 調子 直輝

445-0073 愛知県西尾市寄住町洲田20-1



肩①
三角筋をストレッチし、
肩の動きを良くします。



肩②
広背筋をストレッチし、
肩の動きを良くします。



足
腓腹筋・ヒラメ筋をストレッチし、
足の動きを良くします。



もも裏
ハムストリングスをストレッチし、
股関節の動きを良くします。

TEL : 0563-54-3115 FAX : 0563-54-3829

加盟競技団体紹介

西尾市バレーボール協会



小・中学生対象！

ジュニアバレー教室を
毎週土曜日を基本として
開催中！！

バレーボールは「つなぐ」スポーツ!! いろいろな人との“絆”をつないでみませんか

参加者の感想

いろいろな学校の
人たちと仲良くなれ
て楽しいです。

自分に合ったやり方を教えて
くれるので段々と上手になっ
てバレーボールが楽しくなり毎
週土曜日が待ち遠しいです。

ジュニアバレー教室は9年目を迎えました。これからもより一層
子供たちが楽しく活動できるようにしていきたいと思います。



バレーボール競技ってなに??

バレーボールの特徴は、競技中ボールを落としてはいけないスポーツです。

ネットにより分けられたコートの上で、2つのチームにより行われます。2つのチームは、コートにボールを落とすことなく、3回以内（ブロックによる接触は除く※）で相手コートに返球し合います。返球する時には、主に手や腕を使用します。

試合は、最初のサーブ権を得たチームによるサーブではじまります。ボールがコートに落ちるか、ボールがアウトになるか、正しく返球できなくなるか、いずれかのチームが反則を犯すかペナルティーを受けるまで、ラリーは続けられます。

バレーボールの種別によって、1チームの人数や1セットの得点が異なります。

西尾市バレーボール協会には、小学生の部・ママさんの部・中学生の部・ソフトバレーの部・一般の部があり、年間それぞれの大会を開催しています。老若男女問わずの活躍が見られ世代を超えて1つのボールを「つなぐ」姿はとても輝いています。

バレーボールをしてみたい、興味のある方は、西尾市バレーボール協会のHPをご覧ください。



西尾市テニス協会

Let's enjoy tennis!



西尾市テニス協会は、昭和 54 年に設立しました。現在は、吉良支部、幡豆支部と合わせ約 150 名の会員が所属して、市内各コートでテニスを楽しんでいます。

事業としては、各支部で練習会やテニススクールを行うとともに、4月の「西尾市シングルス選手権」を皮切りに、ダブルスの大会を4回（チャレンジ・シニア大会を含む）団体戦を2回開催しています。特に、団体戦は参加希望チームが多く、人気の大会となっています。また、吉良支部では年間4回、幡豆支部でも年間2回の大会を開催しています。そんな大会の中でも、2月に西尾市総合体育館で開催する「西三河マスターズ選手権大会」は、西三河の各市テニス協会で組織する西三河テニス連絡協議会と協力し、各市の指定大会で上位進出した選手が集う、レベルの高い大会となっています。

今後もより多くの方が、自分のレベルに合わせてテニスを楽しめるよう、協会の運営に尽力してまいります。



(西尾市テニス協会ホームページ)



● 企業賛助会員 ●

西尾信用金庫 (株)杉浦製作所		(株)オティックス (株)スギ薬局	
(株)あいや	辻村工業(株)	(株)デンソー	(株)豊和
大野精工(株) 油圧機工業(有) 西尾商工会議所	(医)仁医会 (株)カネキチ	中日本鋳工(株) 山旺建設(株)	西三河農業協同組合 (医)社団福祉会 高須病院
相生ユニビオ(株)	(株)アイコン	(株)葵製茶	アオキトラベル
イケダヤ製菓(株)	(株)Ann いまがわ整骨院・鍼灸院	(株)イヨダ自動車	(株)エムアイシーグループ
MJHエンジニアリング	江本鍛冶工業所	オハナ接骨院	(有)兼子保険
(株)加納鉄工所	上坂印刷(株)	(株)カミヤ事務器	木村武道具店
(株)吉良加工	吉良ゴルフ(株) 吉良カントリークラブ	(株)キンテック	熊味こども園
(株)畔柳工業	酵素玄米Labo(株)	神原精器(株)	(株)ざる久商店
三周全工業(株)	鈴木電気工事(株)	(株)セイワ	(税)高須会計事務所
(一財)中部電気保安協会 西尾営業所	辻村法律事務所	(株)ティーアンドエー アイケンスポーツ	(株)天神
(株)東角園	(株)豊田設計事務所	ナガエ塗装(株)	西尾ニュータウン開発(株)
ニッポー工業(株)	(株)ニノミヤ	日本APT(株)	(株)ばんのベーシック
(株)彦文開発	広中電機(株)	PRIDE GROUP	(株)プラマー太田
プリ・テック(株)	古川スポーツランド(株) 西尾ゴルフクラブ	(株)保険相談センター 西尾営業所	松井歯科医院
(有)まるいち	まるひ建設(株)	(株)三河機工ホールディングス	ミツイワ建設(株)
(株)ミナト電機	メイティックス(株)	(株)弥富製作所	矢作産業(株)
(株)ヤマキ	(株)悠峰写真場	渡辺精工(株)	

● 個人賛助会員 ●

都築 哲男

飯田 哲司

賛助会員募集中

当協会の基本理念は、「スポーツで元気になるまち西尾・すべての市民にスポーツの喜びを」です。

市民の皆様が、「スポーツ」に対して興味・関心を持って、「する・みる・支える」など多様なスタイルでスポーツに参加し、スポーツを通して「心躍らせ」楽しむ機会や情報を提供できるように考えています。当協会の活動に賛同していただける賛助会員を募集しています。 企業賛助会員 一口10,000円・団体賛助会員 一口5,000円・個人賛助会員 一口3,000円

賛助会員 入会方法

① 入会申込書、準備

当協会HPよりダウンロード
事務局にも用意してあります

② 入会申込書、提出

郵送・持参・FAXで、
ご提出ください。

③ 年会費、ご入金

事務局から振込先のご
ご連絡をいたします。



つなげていきます
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  