



第143号
令和4年8月1日

伊丹市スポーツ協会報

市民のスポーツ

編集・発行/伊丹市スポーツ協会
事務局 伊丹市教育委員会スポーツ振興課
(伊丹市千僧1丁目1番地 ☎784-8088)

暑中お見舞い申し上げます。コロナ禍での生活が3年目に入り、ワクチンや治療薬の普及と対処方法の進化により、ウィズコロナの生活様式が少しずつ落ち着きを取り戻しつつあるように感じています。

このような中ですが、市民の皆様におかれましては、ご健勝でお過ごしのことと存じます。また平素より、伊丹市体育協会の活動に、ご理解とご支援を賜わり誠にありがとうございます。

さて、伊丹市体育協会も、昭和25年の設立以来、70年以上に渡って市民の皆様と共に歴史と伝統を刻みつつ、親しみを持って接していただいています。

体である日本体育協会と兵庫県体育協会が相次いで、スポーツ協会に名称変更されましたので、この際にも望ましいと考

えました。2点目に、言葉の意味教育の中で、健康で強い体を育てる教育として定着してきました。これは、個人差や地域差を生むことなく、全国的、均一的にスポーツが普及した大きなメリットであり、日本の誇れる面であると

思います。しかしながら、東京オリンピック・パラリンピック等にも見られるように、新しい競技や種目が多く現れ、多様化が進むとともに、若い世代を中心に、まずは自分の興味関心に応じて、自



伊丹市スポーツ協会会長 中尾 一二三

体育協会からスポーツ協会へ

合いや価値は、その時代背景や文化レベルによって変化していくものなのだ、と強く感じたところ

です。日本におけるスポーツの普及・発展は、ほとんどの種目が明治時代以降に欧米から入り、学校

生、鈴木悠斗君(緑丘小)と、6年生、宮本瑛史君(稲野小)が、6月19日(日)に実施された県大会(高砂市)で3位

になり、全国大会の出場権をめぐり獲得しました。全国大会は、10月30日(日)に、東京の両国国技館で行われます。健闘を祈ります。

夫し、新しいルールの中でより多くの人に楽しんでいただけるような、伊丹ならではのスポーツをつくり、多くの人が繋がりを、仲間づくり、コミュニティづくりに貢献できるよう努力してまいります。市民の皆様におかれ



3年ぶりわんぱく相撲開催

相撲協会



去る5月15日(日)、わんぱく相撲伊丹場所(伊丹青年会議所主催)が開催されました。市内13小学校より113名の児童の参加があり、晴天の中で盛り上がりました。3位までに入賞した子は、表彰状と楯を誇らしげに持ち帰りました。

この大会で優勝した5年生、鈴木悠斗君(緑丘小)と、6年生、宮本瑛史君(稲野小)が、6月19日(日)に実施された県大会(高砂市)で3位

になり、全国大会の出場権をめぐり獲得しました。全国大会は、10月30日(日)に、東京の両国国技館で行われます。健闘を祈ります。

(相撲協会会長 樋口 正美)

令和4・5年度 伊丹市スポーツ協会役員

役職	氏名	所属
名誉会長	武田 丈蔵	
顧問	南 萬良	バスケットボール
	大久保 勝	卓球
会長	中尾 一二三	陸上競技
副会長	樋口 正美	相撲
	光本 秀行	柔道
理事長	北村 洋子	レディーススポーツ連絡協議会
	相原 信也	バスケットボール
副理事長	芳田 麻里	体操
	吉野 真旨	障害者スポーツ
会計	小寺 昌江	レディーススポーツ連絡協議会
	古城門 克己	バスケットボール
理事	松本 政則	サッカー
	下田 卓司	バドミントン
	出口 良一	野球
	松本 博	ローラースケート
	吉岡 武大	水泳
	清水 真由美	なぎなた
	安井 淳	空手
	澤村 龍子	レディーススポーツ連絡協議会
	上田 晃	中学校体育連盟
	小玉 勉	少年スポーツ指導者連絡協議会
監事	加藤 作子	障害者スポーツ
	廣瀬 幸子	なぎなた
	藤山 輝彦	バレーボール



最後にりましたが、皆様の益々のご健勝とご活躍を祈念申し上げます。

①令和4年度伊丹市スポーツ協会加盟各種目協会年間行事予定表

◎市民スポーツ祭総合開会式=10月10日、武道演武大会=3月12日

Table with columns for Association Name (協会名), Month (月), and Event Details (大会名). Rows include various sports like Baseball (野球), Softball (ソフトボール), Table Tennis (卓球), Tennis (テニス), Badminton (バドミントン), Soccer (サッカー), Rugby (ラグビー), Basketball (バスケットボール), etc.

※表中の大会等には一部予定のものがあります。記載のない協会、その他詳細につきましては別表の協会担当者にお問い合わせください。

伊丹市にも ウィンター スポーツを!

スキー協会

伊丹スキー協会では、本年度も3つのスキー教室を開催します。

①冬休みスキー教室

2022年12月25日(日)～27日(火)
伊丹空港に近いという利便性を活かし、今年で7回目を迎える岩手県・安比高原で開催予定のスキー教室です。伊丹から遠く離れた場所、小中学生や一般の方がスキーを通じた交流を楽しむことができます。全21コース・全長43kmのゲレンデです。

②氷ノ山1日スキー教室

2023年2月23日(木・祝)
年が改まった2023年には、氷ノ山国際スキー場で日帰りスキー教室&スキー大会を開催。前半は現地でレッスンを受けるなどしてスキーを楽しみ、後半には簡単なスラロームコースで自分たちの成長を確かめます。日帰りなので気軽に参加できるイベントです。

③八丈高原スキー教室

2023年3月4日(土)～5日(日)
関西最大級のゲレンデ・八丈高原で開催する1泊2日のスキー教室です。

室 伊丹市内からゲレンデまで直通的の貸切バスで向かうので、移動に不安がある方にも安心のイベントです。以前は小学4年生以上対象のイベントでしたが、「小さなうちから雪遊びを経験させてあげたい」という要望を受け、未就学のお子様にも元気がいっぱい楽しんでいた様になりました(未就学のお子様には保護者の方の付き添いが必要です)。
このほか、10月には「まず雪のない山に親しもう」ということで登山のイベントも予定しています。
いずれのイベントも詳細の確認・申込受付は左記2次元コードを読み込んでいただくか、イベントお知らせサイト「こくち」(http://www.kokuchipro.com/)より「伊丹スキー協会」で検索をお願いします。



2021年冬休みスキー教室

お問い合わせ先:伊丹スキー協会
itamiski@gmail.com/
080-3795-7186 (着信専用)



伊丹テニス協会紹介

テニス協会

伊丹テニス協会は、テニスを通じて、市民の皆様が健康な生活を送れるよう活動しています。活動場所は伊丹スポーツセンターと西猪名公園テニスコートで、3月から12月迄、ほぼ毎週日曜日に各種大会を開催しています。大会はA級、B級、壮年に分かれているため、各人の技術レベルに合ったクラスに参加できます。
2021年度はコロナ禍により団体戦は実施できませんでしたが、個人戦については感染拡大時期を避けるようにスケジュールを変更し、感染症予防対策を徹底した上で開催しました。2022年度は新加入の運営役員を迎え、フレッシュな体制にて大会を運営します。また、コロナ禍の運営については感染防止対策を十分に行い、市民の皆様がテニスを楽しめる機会を提供できるよう企画しています。



伊丹テニス協会HP ▶ <http://www.itami-ta.sakura.ne.jp/>

生涯スポーツとしてのボクシング

アマチュアボクシング協会

私がボクシングをはじめた頃の昔のボクシングジムといえば、ジムに入るとツンと鼻をつく汗の臭いが漂い、「努力」「根性」「忍耐」の文字がジムに掲げられ、18歳から25歳くらいまでのキラついた若い男性が切磋琢磨している。そんなジムがほとんどでした。
それから時代は流れ、ボクシングの取り組み方も多様化し、ダイエットや体力づくり等の健康維持を目的としたフィットネスの1環としてボクシングをはじめられる方が大半を占めるようになりました。

ただ、健康維持目的でボクシングに取り組むうちに、「もつと本気でやりたい」「実践練習をやりたい」という思いを抱く方もいらっしゃると思います。
アマチュアボクシング協会では、そういった方々を対象に、「本気のボクシング」と銘打った合同練習会を週1回開いています。
参加者の大半は40代以上のため、年齢制限のあるアマチュアボクシングの公式戦に出場することはできません。
しかし、練習内容は試合に最も近いスパarringを中心に行っ



会長 橋本 隆志

ソフトボール協会 今年度の取り組み

伊丹ソフトボール協会です。
この2年間、新型コロナウイルスの感染拡大により全ての上部大会が中止となり、選手にとって悔しい期間になっておりました。最近では感染防止対策を徹底する事で、感染者数の減少傾向維持は出来ていないものの、全ての大会が通常通り開催出来るようになりました。当協会に



昨年度伊丹市民スポーツ祭 中学生女子の部優勝 市立松崎中学校

Softball
於いても関係者一同出来る対策を講じた上で、大会や教室などの行事を開催しております。本年も一般参加の市民スポーツ祭(成年男子の部)を1月に開催予定です。
地域においてソフトボールを楽しむ方をおられる方がおられましたら是非一度、事務局へお声がけください。
事務局 松本 正憲
(伊丹ソフトボール協会)
新型コロナウイルスの感染状況が少し落ち着いた5月8日、緑ヶ丘体育館でエネオスバスケットボールクリニックが開催されました。昨年度の日本エネオスサフラーズはWJBL所属のチームで、多くの日本代表選手が所属しております。施設の指定管理者であるアシックス(株)(代表企業)がチームと契約をしていることもあり今回のクリニックが実現しました。
スポーツメーカーの強みを活かしたイベントとも言えます。
講師にリオデジャネイロオリンピック日本代表主力メンバーの大崎氏、そして徳島県出身エネオスの元ガード西山氏をお迎えして2部構成で実施しました。開催前から多くの反響を頂き定員をはるかに超えた当初の予定から増員しての開催となりました。
小学生の部では基礎を中心に1対1のコツ。中学生の部ではポジション別に分かれて実践形式のクリニックとなりました。お二人の講師の熱い指導に、参加者のみなさんにとっても貴重な時間となりました。
伊丹はバスケットボールが盛んです。今後とも盛り上げていきたいと思えます。
なお、本記事は緑ヶ丘体育館様からご寄稿いただき、協会にて再構成させていただきました。

けてなく、生涯スポーツとしてのボクシングの普及発展に今後も取り組んでいきたいと思えます。
(アマチュアボクシング協会)
会長 橋本 隆志

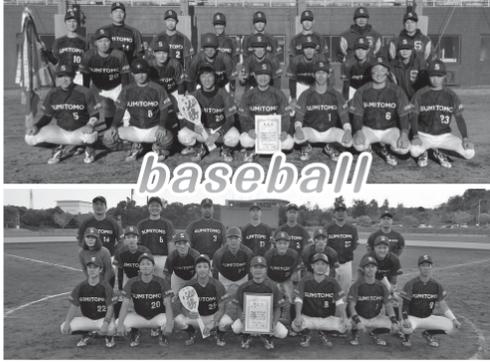
「スポーツ」とは
2018年4月1日より、日本体育協会は「日本スポーツ協会」に改名しました。4年遅れで本年度より、兵庫県と伊丹市も「スポーツ協会」に改称しました。
「スポーツ」の語源は、この欄の第1回目(2001年1月)に述べていますが、再度記しておきます。
スポーツの語源は「ある所から別の場所へ運ぶ・移す・転換する」の意味を持つラテン語 deponere(「デポネラレ」と訳されています)。「de」は英語の「密」を意味し、「ponere」は「置く」を意味します。すなわち「気を晴らす」「気分転換」「元気の回復」の意味になったと言われています。
時を経て、中世フランス語の「deporter」(「デスポッテイ」)に転じていきます。「楽しませる」「遊ぶ」という意味を持つ「遊ぶ」という意味を持つ「遊」が16世紀になると「ゲーム・ショー・見世物」といった意味を持つ英語「sport」となっています。
19世紀後半まで「スポーツ」は、貴族階級の遊びであった野外での狩猟を指す言葉でした。19世紀後半以降は英国の支配階級の子弟教育の場であったパブリックスクールにおいて、あらゆるスポーツのルールが確立されていきました。
日本には明治の開国時にスポーツの言葉が伝わりました。その時代は三育「知育・徳育・体育」の考え方も伝わり、全国に広がりました。「スポーツ」という言葉が一般的に広まったのは、大正時代です。
「体育」は英語の「physical education」の和訳で、1876(明治9)年に学校の教科名として定着しました。近々「体育科」も「スポーツ科」に変わっていくでしょう。
(スポーツ協会副会長)
樋口 正美

協会名	氏名	電話
野球	出口 良一	778-9845/ 090-9044-8927
ソフトボール	松本 正憲	784-5656
卓球	下司 剛広	090-3613-4805
ソフトテニス	吉水 久	090-3260-3045
テニス	井石 恵美子	779-4586
バレーボール	杉戸 敏典 田崎 淳子 小幡 弘美	090-5965-4140(一般) 775-3840(9人制) 779-7907(6人制)
サッカー	松本 政則	090-3354-7710
ラグビー	西澤 臣一郎	090-6207-5967
バドミントン	下田 卓司	080-5316-8583
陸上競技	スポーツ振興課	784-8088
体操	芳田 麻里	090-7765-4976
柔道	小玉 勉	080-1426-1727
空手道	安井 淳	090-6202-4259
弓道	村田 信二	770-6453
なぎなた	清水 真由美	090-3700-0482
剣道	瀬戸口 博昭	747-5630
居合道	赤松 裕介	090-3929-4141
相撲	樋口 正美	770-5667
太極拳	山崎 祐子	090-7757-2576
ローラースケート	協会事務局	773-0081
合気	木下 貴陽	784-5293
サイクリング	大木本 真人	783-9568
セーリング	協会事務局	070-9006-6183
水泳	吉岡 武大	772-2040(市立伊丹高)
バスケットボール	生田 誠	090-8985-9525
アマチュアボクシング	橋本 隆志	772-9300
障害者スポーツ	吉野 真旨	syospo_itami@yahoo.co.jp 080-5633-0943
スキー	協会事務局	080-3795-7186
スポンジボールテニス	原田 直之	090-8210-5714
中学校体育連盟	上田 晃	777-3540(荒牧中学校)
レディーズスポーツ連絡協議会	北村 洋子	783-7125
少年スポーツ指導者連絡協議会	スポーツ振興課	784-8088

住友電工伊丹、令和3年度兵庫県予選会 2大会優勝 全国大会出場

伊丹野球協会所属 軟式野球チーム 住友電工伊丹
 <荒川隆行監督> 去る6/5(土)~6/6(日)開催
 第75回兵庫県民体育大会軟式野球競技・兵庫県予選会
 14チームが出場 神戸支部<あじさい野球場>主会場
 伊丹代表として出場 接戦の末4試合を勝ち抜き
 兵庫県代表として全国大会出場決まる...
 残念なお知らせ
 緊急事態宣言発令で全国大会中止となりました。

伊丹野球協会所属 軟式野球チーム 住友電工伊丹
 <荒川隆行監督> 去る11/13(土)・11/14(日)~11/27(土)開催
 第72回兵庫県都市対抗軟式野球競技・兵庫県予選会
 35チームが出場 加西支部<アラジンスタジアム野球場>主会場
 伊丹代表として出場 接戦の末5試合を勝ち抜き、兵庫
 県予選会優勝
 令和4年度は<天満雄基監督>の元、新たにチーム作り
 を行い、昨年以上の成績を目指して頑張っていきます。
 皆様方の温かいご支援をお願い致します。
 (伊丹野球協会事務局 佐々田 清美)



baseball

めざせ!未来のVリーガー Volleyball

伊丹市には多くの小学生バレーボールチームが活動して
 います。全てのチームで新年度
 員(1年生・6年生の男女)を募
 集しており、体験は各チーム随時
 ご参加いただけます。加盟団体は
 オアシヤンズ・鴻池VBC・池尻
 バレーボールクラブ・昆陽里VBC
 ・伊丹花里・摂陽バレーボール
 クラブ・緑友ウィクトリスです。
 今年度も阪神地区代表として伊丹
 市から県大会出場が決まってお
 ります。チームはネット検索が可
 能ですので、アニメ「ハイキュー」
 を見たなど興味があれば、是非一
 度体育館にお越しください。皆様
 のご参加お待ちしております。
 オアシヤンズ 監督
 玉出 良太

伊丹太極拳協会では、同好会、
 公民館グループ、好金曜、虹の会、
 昆陽池朝の会、太極拳れんの6団
 体が市内各地で活動しています。
 同好会は、木曜の夜、伊丹小学
 校体育館で入門、初級、24式・楊
 式太極拳、長拳、南拳など中国武
 術。公民館グループは月曜午後ス
 ポーツセンター、火曜午前スワン
 ホール、水曜午前スワン、午後
 スワンホールで入門、初級、24式、
 48式・総合、呉式・楊式太極拳、
 32式・42式剣、太極扇、練功十八
 法、推手。好金曜は金曜夜、東中
 学校体育館で練功十八法、初級、
 入門、24式、48式・総合太極拳、
 32式剣、梅花扇、刀、虹の会は土
 曜午後、スポーツセンターで24式、
 48式・楊式太極拳、32式剣、推手。
 昆陽池朝の会は毎朝、昆陽池公園
 生草地で24式太極拳、氣功、健康

伊丹市には多くの小学生バレーボールチームが活動して
 います。全てのチームで新年度
 員(1年生・6年生の男女)を募
 集しており、体験は各チーム随時
 ご参加いただけます。加盟団体は
 オアシヤンズ・鴻池VBC・池尻
 バレーボールクラブ・昆陽里VBC
 ・伊丹花里・摂陽バレーボール
 クラブ・緑友ウィクトリスです。
 今年度も阪神地区代表として伊丹
 市から県大会出場が決まってお
 ります。チームはネット検索が可
 能ですので、アニメ「ハイキュー」
 を見たなど興味があれば、是非一
 度体育館にお越しください。皆様
 のご参加お待ちしております。
 オアシヤンズ 監督
 玉出 良太



運動能力は、自分の体を使った通りに動かす能力。
 ということができます。この能力を高めるのが、
 元且身でもお話しした7つのコーディネーション能
 力とそのトレーニングです。
 ①自分の体を思った通りに動かす能力が高まる。
 ②効率的に練習ができるようになり、他の練習に時
 間を割くことができる。
 ③ケガの予防につながり、練習時間縮減のリスクを
 避けることができる。
 ④成長する可能性を拡大できる。自分の得意プレイ
 を抑えられた時、新たなプレイへとつなげること
 ができる。
 と言われています。
 7つのコーディネーション能力とは、バラ
 ンス能力、反応能力(リアクシオン)、リズム能力
 定位能力(オリエンテーション)、分化能力(ディファ
 レンシング)、連結能力(カップリング)、変換能力(ア
 ダプタビリティ)を言います。
 このトレーニングのポイントが遊びであり、常に
 チャレンジングな課題に取り組むことで、失敗を楽
 しむ運動に負荷をかけて脳を刺激すること(運動刺
 激)です。
 次回より、バランス能力から順にお話ししてい
 たいと思います。
 スポーツは楽しい!
 (スポーツ協会 理事長 相原 信也)

Badminton バドミントン協会
 バドミントン用語にはバード
 (小鳥)と言言葉があまりな
 シヤトルをこう呼んでいたの
 白い小鳥が空を大きく飛んだり
 急に下降したりと気持ちよく飛ぶ
 さまを称してバードと言ってい
 ましたが、今は死語となってい
 ました。これはプレースタイルが
 大きく変わったことにもありま
 シヤトルスピードも男子アスリー
 トは初速で350km/時のスマッシュ
 を打っています。相手コートで打
 たれたスマッシュはこちらに届く
 まで0.2秒の早さです。用具と選手
 の技術が速く改良されて来
 たのです。これはルールにも大き
 く影響してきました。バドミント
 ンもゲームが発生したところ細か
 いルールはありませんでした。せい
 ぜいゲームの進め方を取り決めた
 いたくらいです。プレーヤーはそ
 の環境で培われたマナーで暗黙の
 条件を作っていたのです。しかし
 世界が狭くなり地域の域でもど
 階層の人でもそのゲームに参加で
 きるようになると、必然的により
 細かい取り決めをしなければ、同
 じ条件でゲームを進めることがで
 きなくなっていました。次第に
 ルールを細かくたくさん付けて

バドミントン協会
 いったのです。付け
 れば付けるほど視野
 の狭い単一方向のス
 ポーツとなり、勝利至上主義に
 陥っていったのです。バドミント
 ンにフレームショット(ラケット
 のフレームにシャトルが当たる
 がフォルト(反則)だったころ
 (1950年代後半)、プレーヤー
 が自己申告していました。自分の
 方から反則したと申告していたの
 です。短い期間でした。今ではマ
 ナーの部分が大きく削られてル
 ルがどんどん拡大していきまし
 バドミントンでもエロカード、
 レッドカードが採用されてかなり
 の時が経ちます。バドミントンル
 ルの中にはプレーヤーは不快な
 振る舞い、*不品行な振る舞い
 してはならない、とあります。相
 手をおもいやりマナーを大切にプ
 レーをしなければならぬという規
 定が今でも生きています。競技者
 たちが勝つことの喜びを味わせ
 ながら、スポーツ本来の自己の向
 リンピック創始者のクーベルタン
 男爵「健全なる精神は健全なる
 肉体に宿る」も日本柔道を確立し
 た嘉納治五郎師範の「自他共栄」
 も次第に忘れられてしまふのかと
 残念なことです。スポーツは本来、
 アスリートだけにあるものではあ

りません。初心者であっても自分
 への挑戦であり、自己向上への戦
 いでもあります。相手がある競技
 だとしても相手に勝つことが
 優先され自分にくつことが疎かに
 なってしまう。メダルの数や色
 かり意識してしまう。勝つこと
 優先することがすべてなのか。
 伊丹バドミントン協会は年間11種
 の大会に小学生から一般まで60名
 が競技に参加しています。競技者
 たちに勝つことの喜びを味わせ
 ながら、スポーツ本来の自己の向
 上という醍醐味を享受する...
 私たちバドミントン協会は難しい
 ことをやろうとしているのかもわ
 かりません。
 (伊丹バドミントン協会
 理事長 下田 卓司)

ローリースケート場は今年開
 設40年を迎えます。コロナ禍も
 3年目終息には程遠い状況です
 が、当スケート場は、屋外施設で
 もあり、来場者数はかなり回復し
 ており、スケート教室の応募者も
 例年並みになってきました。感染
 には十分注意を払いながら、ロー
 リスケートの普及に努めていま
 います。最近ではコロナ禍前のレベ
 ルに利用者も増えてきており、安全
 対策にも力を尽くしています。
 4歳程度の幼児も楽しめるよ
 う補助輪付きのスケート靴を用意
 しております。ローリースケート
 は体幹・下半身を鍛えることが
 でき、老化防止にも役立ちます。
 高齢者では80歳位でも楽しんでお
 られる方もあります。幼児から
 高齢者まで2家族で楽しめるス
 ポーツです。7月から8月の猛暑
 の季節は利用者が少なくあります
 が、雨さなければいつでも楽し
 めるスポーツで特に1月から5月
 はローリースケートのベストシー
 ズンです。スタッフ一同、事故が
 無いようにリンク上の安全に気を
 付けています。最近、ローリス
 ケートを初体験する方が増加して
 おり、喜ばしい限りです。安全対
 策には注意が必要ですが、全く初
 めての方でも、怪我をしない転び
 方、バランスのとおり方などの指導
 をうければ前進滑走程度なら十分

可能です。初めてのお子さんも滑
 走を楽しんで頂いております。
 当協会では基本的なスケート
 技術を習得できるよう、以下のス
 ケート教室を開催しています。日
 曜開催のローリースクール(年
 間5期・1期定員70名 お母さん
 方や高齢者が集う木曜教室(年間
 7期・定員20名、子どもたちで
 にぎわう夏休みの夏期教室、初心
 者に人気の初心者教室(毎月第2
 第4土曜日に1時間開催)です。
 いずれも好評でたくさんの方参加
 にご利用いただいております。詳
 しくはホームページや市広報をご
 覧ください。
 また、当協会では、スケートの
 競技者育成にも尽力しております。
 フィギュア・スピードスケー
 トの子どものクラブもありま
 す。希望者はクラブに申し出て体
 験して頂くことができます。フィ
 ギュア・スピードの教室は、土曜
 日の早朝に行っています。
 スケート教室で基礎技術を身

に付け、クラブ体験を得て、競
 技練習に参加する子どもたちも
 多くいます。スピードスケート
 の伊丹スピードクラブは日本を
 リードする活躍をみせています。
 この4月に米国フロリダ州オー
 ランドで開催された国際大会で
 川口哲平選手は入賞こそ逃しま
 したが100メートルで日本新記録
 を出しました。川口選手は昨年
 11月開催の全国大会レベルの東
 京都クラス別選手権大会でも男
 子の部で総合優勝を果たしまし
 た。この大会で伊丹スピードク
 ラブは女子で総合3位、小学生
 男子の部で総合優勝、小学生女
 子の部で総合2位、3位と大活
 躍しました。
 コロナ禍でなかなか公式大会
 が開催されない中、2月に当ス
 ケート場で開催したスピード記録
 会は例年より他府県からたくさん
 の参加があり、全国大会レベル
 の盛大な大会となりました。
 ホッケー競技も盛んで、日曜

伊丹市には多くの小学生バレーボール連盟
 があります。全てのチームで新年度
 員(1年生・6年生の男女)を募
 集しており、体験は各チーム随時
 ご参加いただけます。加盟団体は
 オアシヤンズ・鴻池VBC・池尻
 バレーボールクラブ・昆陽里VBC
 ・伊丹花里・摂陽バレーボール
 クラブ・緑友ウィクトリスです。
 今年度も阪神地区代表として伊丹
 市から県大会出場が決まってお
 ります。チームはネット検索が可
 能ですので、アニメ「ハイキュー」
 を見たなど興味があれば、是非一
 度体育館にお越しください。皆様
 のご参加お待ちしております。
 オアシヤンズ 監督
 玉出 良太

伊丹居合道協会です。コロナ
 禍の中で新しいことを始めたい
 という会員さんも増え始め、マ
 スク着用などまだまだ制限はあ
 りますが稽古に励んでおります。
 去る4月17日に高知にて開催
 された高知居合道大会では当会
 会員の初段剣士が優勝の快挙を
 成し遂げました。
 居合道では仮想の敵に対する
 動作である技(わざ)を稽古し
 ます。
 特徴として、日本刀を鞘に納
 めた状態から敵の攻撃に対処す
 る点が挙げられます。
 居合道の技には、古くより伝
 わる流派の技(古流)と、各派
 の基本的な形を抜き出し統合し
 た技(全日本剣道連盟居合)が
 あります。
 私たちは、古流・伯耆流居
 合と全日本剣道連盟居合を稽古
 しています。
 初心者は模擬刀を使っていた
 ですが、高段者になりますと、
 真剣を使います。
 模擬刀といえども先端は鋭利
 ですが周囲に気を配りながら教
 わつたとおり正しく扱えば怪
 我をすることはありません。
 老若男女を問わず一生ででき
 る武道です。日本刀が好きな方
 も歓迎です。興味をお持ちの方
 は是非一度ご連絡ください。
 (伊丹居合道協会 広報 赤松)

活動紹介 太極拳協会
 Taikyokuen
 伊丹太極拳協会では、同好会、
 公民館グループ、好金曜、虹の会、
 昆陽池朝の会、太極拳れんの6団
 体が市内各地で活動しています。
 同好会は、木曜の夜、伊丹小学
 校体育館で入門、初級、24式・楊
 式太極拳、長拳、南拳など中国武
 術。公民館グループは月曜午後ス
 ポーツセンター、火曜午前スワン
 ホール、水曜午前スワン、午後
 スワンホールで入門、初級、24式、
 48式・総合、呉式・楊式太極拳、
 32式・42式剣、太極扇、練功十八
 法、推手。好金曜は金曜夜、東中
 学校体育館で練功十八法、初級、
 入門、24式、48式・総合太極拳、
 32式剣、梅花扇、刀、虹の会は土
 曜午後、スポーツセンターで24式、
 48式・楊式太極拳、32式剣、推手。
 昆陽池朝の会は毎朝、昆陽池公園
 生草地で24式太極拳、氣功、健康

スポーツは楽しい! 5
 6月市内のいくつかの小学校で体育大会運動会
 が実施されました。コロナ禍が少し収束しかけて
 いる。例年通り9月末から10月初めでは、残暑で児童
 に負担がかかるなどさまざまな事情を考慮されての
 開催だと思われま。児童たちの動きを二覧になっ
 ていた保護者の方から
 「あの子、運動神経ええねえ
 の声か聞こえてきました。
 今回からの「運動神経(運動能力)」について
 考えてみたいと思います。
 運動能力は、自分の体を使った通りに動かす能力。
 ということができます。この能力を高めるのが、
 元且身でもお話しした7つのコーディネーション能
 力とそのトレーニングです。
 ①自分の体を思った通りに動かす能力が高まる。
 ②効率的に練習ができるようになり、他の練習に時
 間を割くことができる。
 ③ケガの予防につながり、練習時間縮減のリスクを
 避けることができる。
 ④成長する可能性を拡大できる。自分の得意プレイ
 を抑えられた時、新たなプレイへとつなげること
 ができる。
 と言われています。
 7つのコーディネーション能力とは、バラ
 ンス能力、反応能力(リアクシオン)、リズム能力
 定位能力(オリエンテーション)、分化能力(ディファ
 レンシング)、連結能力(カップリング)、変換能力(ア
 ダプタビリティ)を言います。
 このトレーニングのポイントが遊びであり、常に
 チャレンジングな課題に取り組むことで、失敗を楽
 しむ運動に負荷をかけて脳を刺激すること(運動刺
 激)です。
 次回より、バランス能力から順にお話ししてい
 たいと思います。
 スポーツは楽しい!
 (スポーツ協会 理事長 相原 信也)

Badminton バドミントン協会

コロナに負けない
 体力・気力づくりに
 ローラースケートを
 ローラースケート協会
 Roller skating

日本刀を使った武術 Iaido

居合道協会

めざせ!未来のVリーガー Volleyball

伊丹市には多くの小学生バレーボール連盟
 があります。全てのチームで新年度
 員(1年生・6年生の男女)を募
 集しており、体験は各チーム随時
 ご参加いただけます。加盟団体は
 オアシヤンズ・鴻池VBC・池尻
 バレーボールクラブ・昆陽里VBC
 ・伊丹花里・摂陽バレーボール
 クラブ・緑友ウィクトリスです。
 今年度も阪神地区代表として伊丹
 市から県大会出場が決まってお
 ります。チームはネット検索が可
 能ですので、アニメ「ハイキュー」
 を見たなど興味があれば、是非一
 度体育館にお越しください。皆様
 のご参加お待ちしております。
 オアシヤンズ 監督
 玉出 良太

活動紹介 太極拳協会 Taikyokuen

伊丹太極拳協会では、同好会、
 公民館グループ、好金曜、虹の会、
 昆陽池朝の会、太極拳れんの6団
 体が市内各地で活動しています。
 同好会は、木曜の夜、伊丹小学
 校体育館で入門、初級、24式・楊
 式太極拳、長拳、南拳など中国武
 術。公民館グループは月曜午後ス
 ポーツセンター、火曜午前スワン
 ホール、水曜午前スワン、午後
 スワンホールで入門、初級、24式、
 48式・総合、呉式・楊式太極拳、
 32式・42式剣、太極扇、練功十八
 法、推手。好金曜は金曜夜、東中
 学校体育館で練功十八法、初級、
 入門、24式、48式・総合太極拳、
 32式剣、梅花扇、刀、虹の会は土
 曜午後、スポーツセンターで24式、
 48式・楊式太極拳、32式剣、推手。
 昆陽池朝の会は毎朝、昆陽池公園
 生草地で24式太極拳、氣功、健康

TEL: 090-3929-4141
 メール: y0933322@yahoo.co.jp
 (メールの方が連絡が
 スムーズです。)
 稽古日: 毎週月・木曜日
 20:00-21:30