



公益財団法人 恵那市体育連盟

体連えな

第67号 2023.12.1

参加者募集中!

大正ロマン街と
過酷な里山林間コースを
走破しよう!!

そして、
いい顔になろう!!

第38回
日本大正村
クロスカントリー

NIHON TAISHOMURA CROSS COUNTRY

恵那市制20周年記念事業・日本大正村立村40周年記念事業

令和6年3月17日(日)

NEW!

ふるさと納税枠 新設!

申し込み期間 当日消印有効
 (郵便振込・窓口) 令和5年10月1日(日)~12月27日(水)
 (インターネット) 令和5年10月1日(日)~令和6年1月21日(日)
 (ふるさと納税枠申込) 令和5年10月1日(日)~12月31日(日)
 (ふるさと納税枠エントリー) 令和5年10月1日(日)~令和6年1月21日(日)

大会申込み先QRコード

主 催 / 日本大正村クロスカントリー実行委員会 主 管 / 明智町体育協会

恵那市制20周年記念事業

21st ENAKYO HALF MARATHON

Let's do our best!

第21回
恵那峡
ハーフマラソン

当日は地元グルメや
キッチンカーなど
多数出店予定!!

令和6年
4.21(日)
10:00 スタート!!
雨天決行
岐阜県クリスタルパーク
恵那スケート場

申し込み先

申し込み期間 令和5年10月15日(日)~令和6年1月19日(金)

申し込み先QRコード

主 催 / 恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会 主 管 / 恵那市観光協会

恵那市2大マラソン大会では、現在参加者を募集しています。

3月17日(日)開催の日本大正村クロスカントリーでは、恵那市内から参加の小中学生を対象とした市内表彰(1位~6位まで)を新設しました。

4月21日(日)開催の恵那峡ハーフマラソンでは、地元グルメやキッチンカーが出店予定で会場を盛り上げます。

ぜひお友達やご家族お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

申込み先

日本大正村
クロスカントリー

恵那峡
ハーフマラソン

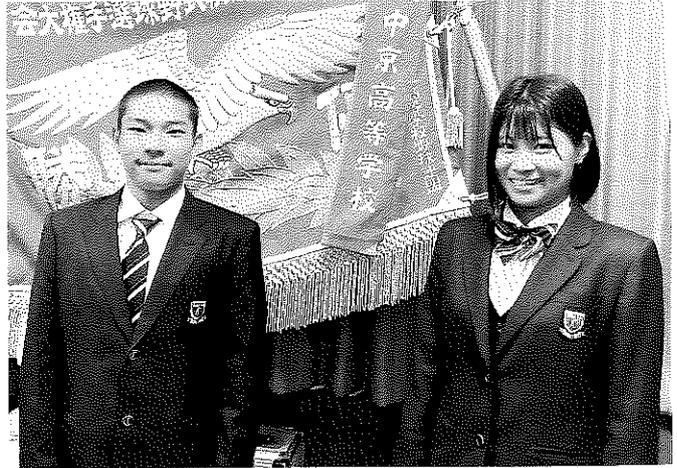


✦ 名門校で活躍！恵那市の二人 ✦

第68回全国高等学校軟式野球選手権大会（令和5年8月24日（木）から6日間、兵庫県）において、東海地区代表として中京高等学校（瑞浪市）が出場され、史上最多となる12回目の優勝に輝きました。

「軟式に中京あり」といわれる全国屈指の名門校へ恵那市から、165cmと小柄ながら、パンチ力とスピードを評価され、2年生ながら7番セカンドとして西尾昇真さん（恵那西中学校出身）が全国の舞台上で全試合に出場し、2本の長打を放つなど優勝に貢献しました。

今回の優勝について、「先輩たちと一番長く試合をすることができて嬉しかった」、日頃の練習は午後4時から8時くらいまで続き、その後自主練習を10時頃まで行う毎日をご過ごしているという。そんな毎日に「多くの方に支えられ、恵まれた環境の中で、日本一の練習をしようと思っていて頑張っているの、やめたいと思ったことは一度もない」と、真っ黒に日焼けした顔で元気に答えてくれました。



優勝旗の前で（左：西尾さん 右：熊崎さん）

そして、3年生唯一のマネージャーとして、同部を支えてきたのが熊崎優羽さん（岩邑中学校出身）。

中学時代はテニスをしてきたという熊崎さんは、高校を選ぶにあたって、「全国で活躍する選手を支えたい」という願望があり、小さい頃から野球好きなお父さんにプロ野球観戦に連れて行ってもらっていたので興味があり、迷わずマネージャーとして入部を希望しました。

昨年に引き続き、記録員として2連覇を達成し、「昨年優勝した時にもベンチに入っていたが、3年生として挑んだ今大会での優勝は格別だった。きつい時もあったが、選手の方が自分より何倍もきつい思いをしていると思って3年間頑張ることができた。とても良い時間を素晴らしい仲間と過ごすことができた」と、終始笑顔で話してくれました。

また、2人は口を揃えて、日ごろから監督である平中亮太先生から、技術向上のみならず、「普段の細かいところが試合に出る」と礼儀作法などの人間形成について、最も教え込まれたという。

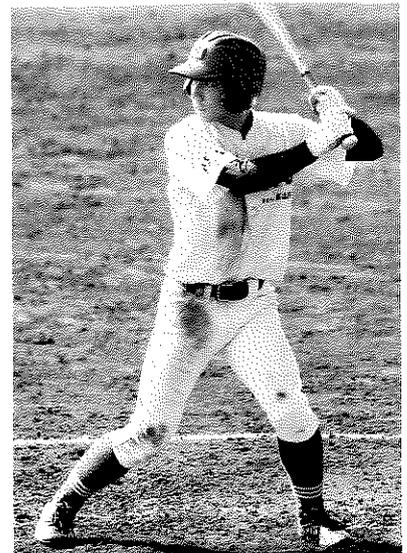
今後の目標について尋ねると、西尾さんは「新チームで副主将になった。今年は熊崎先輩たちに支えられて優勝できた。来年は自分たちの力で選手権と国体の両方で優勝したい」。

熊崎さんは、「体育大学へ進学し、教師を目指したい。そして地元に戻ったら、また軟式野球に関わっていきたい」とそれぞれの目標に向かって力強く語っていただきました。

今後もそれぞれのステージでの活躍を期待しています。



ベンチから声援を送る熊崎さん



打席に立つ西尾さん



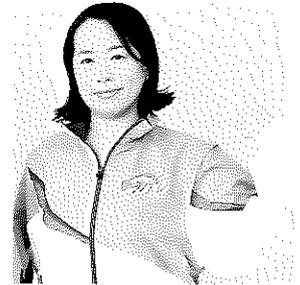
優勝旗を掲げる熊崎さん



全国スポーツ大会水泳競技2種目で優勝の古山さん、この大会にかけて熱い想い!!

10月28日～30日、鹿児島県で開催された、特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」水泳競技25m 平泳ぎ、同背泳ぎにおいて、恵那市大井町の古山沙奈美さんが初の全国大会で2種目ともに大会新記録で優勝されました。

古山さんは、脳脊髄液が減少することで、頭痛や吐き気など様々な症状を引き起こす、「脳脊髄液減少症」を4年前に発症され、寝たきりの生活を乗り越えられての快挙達成となりました。



古山沙奈美さん



(前列中央:古山さん)

古山さんは、大会を終えられて、「全国障害者スポーツ大会の代表に選出されるまで、障害者の方々との接点はほとんどありませんでした。しかし、練習会や大会で知的障害のある仲間と一緒に過ごす中で、支援があれば一緒に生活することが可能なのだと知りました。同時に、支援の大切さ・理解の必要性を強く感じました。私自身も障害者になり、多くの人に助けられ支えられて生活しています。障害者への理解が深まり身近な存在になっていくスポーツ大会は、本当に素晴らしいと感じました。」また、「この記事が一般に向けて病気の周知へと繋がり、同じ病気で苦しむ誰かの助けになることを願っています。」と話していただきました。

恵那市体育連盟所属 強化選手の紹介



恵那市体育連盟所属の石川将之、遠藤二千翔の両選手から、現在の活動状況が届きました。北海道等を拠点に4月から7月にかけて自転車、陸上トレーニングを中心に活動し、8月からはそのれらに加え、氷上でのトレーニングを開始し、シーズンに向けて実力を向上させています。

応援よろしくお願ひいたします!

石川 将之

主な出場種目

1000m、1500m

★令和4年度全日本選抜スピードスケート競技会恵那大会1000m、1500mで優勝



コメント 10月の全日本距離別スピード競技会を終えて、確かな手応えを感じました。1月の国体に向けて、コンディションを整え、恵那市民の皆さまの期待に応えられる滑りをしていきたいです。

遠藤 二千翔

主な出場種目

5000m、10000m、

マススタート

★10月に開催された第30回全日本距離別スピードスケート競技会マススタートで3位入賞



コメント 昨年は世界大会へ出場しました。全国や世界に挑戦することで、恵那市民のみなさんや将来スケート選手を目指す子どもたちにとって夢や希望を与えられるよう頑張っていきたいです。



第15回 岐阜県民スポーツ大会



ソフトボール競技



卓球競技



弓道競技



サッカー競技

第15回岐阜県民スポーツ大会が、8月から中濃地区を主会場として開催されました。夏季大会では、約210名の選手が恵那市代表として参加をされ、下記の種目で上位入賞がありました。

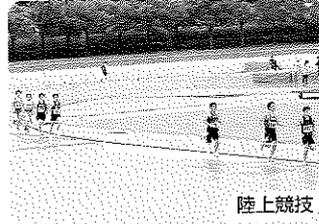
競技種目	種別	順位
バスケットボール	総合	準優勝 (女子:準優勝/男子:第3位)
ラグビーフットボール		準優勝
サッカー		第3位
ソフトボール	一般男子	第3位
ソフトボール	レディース	第3位
ボート	一般男子	第4位
バドミントン	一般女子	第5位
卓球	一般女子	第5位
ソフトテニス	男子	第5位
バレーボール	シニア男子	第5位
バレーボール	シニア女子	第5位
ゴルフ		第7位
水泳		第7位

第52回 東濃スポーツ大会

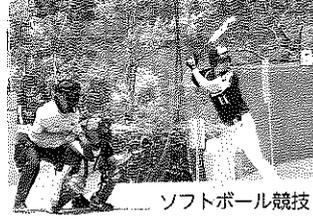
第52回東濃スポーツ大会が、7月から中津川市を主会場として開催されました。夏季大会では、約384名の選手が恵那市代表として参加をされました。ソフトボール競技、バスケットボール競技では、総合優勝を獲得いたしました！



バレーボール競技



陸上競技



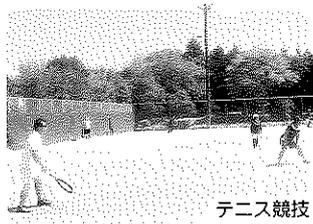
ソフトボール競技



剣道競技

第19回 恵那市市民体育大会

第19回恵那市市民体育大会が6月より開催され、15種目の競技を終えました。各町より約980名の方が参加され、日ごろの練習の成果を発揮し競技に挑むとともに、各町の参加者との交流を図りました。



テニス競技



クレイ射撃競技



ゲートボール競技



卓球競技

スポーツ団体だより

◎恵那市卓球協会

恵那ジュニア卓球クラブを平成7年から立ち上げるなど、恵那市内中学校の卓球クラブの設立に際して、協会員が卓球指導のサポートをするなどの活動をしている。7月16日に開催された東濃スポーツ大会卓球競技会女子の部で恵那市が優勝し、9月17日に開催された岐阜県民スポーツ大会卓球競技会においても5位入賞した。

●今後の予定 12月9日 中京学院大学卓球教室 / 2月4日 恵那市卓球大会 / 2月21日 十六銀行卓球教室

●連絡先 樋田千史 25-2690

◎恵那市中学校体育連盟

新型コロナウイルスの5類への移行に伴い感染症対策が緩和されました。入場制限などのない中体連市内大会を行い、多くの方に生徒の日頃の練習の成果を観戦していただくことができました。また、今年度よりクラブチームの参加も認められたことや部活動参加自由化など、中体連の在り方も変化しました。大きな変化による様々な配慮事項もありましたが、無事に終わることができました。これも保護者の方々のご理解と、各種目の運営に関わってくださった皆様のご協力があったからです。ありがとうございました。

◎恵那市ソフトテニス連盟

少子化の中、更に中学部活動が過渡期にあり、各市の競技人口が激減する事で競争力が低下しています。この様な中、当連盟ではソフトテニス愛好家のすそ野拡大を最大目標とし、大きく3つの取り組みをしています。一つ目は小中学生の練習環境を整えつつ腕試しができる機会の創出、二つ目は生涯スポーツとして大人が参加できる練習会等の実施、三つ目は子供から大人まで年齢に関係なく交流できる機会の提供です。将来を担う子供たちの育成に取り組みつつ、世代を繋ぐ取り組みを継続し、ソフトテニス愛好家のすそ野拡大を目指しています。ご興味のある方は、気軽に事務局までお問い合わせください。

●連絡先 恵那市ソフトテニス連盟 宮地賢治 090-1789-1891

◎恵那市バスケットボール協会

【恵那市制元年より20年構想の成果】

当協会では、市町村合併当初より、「次世代生涯スポーツ活動へ!!【チェンジオブディレクション】」として、「地域との連携」・「ジュニア育成・指導者育成」・「感謝の心」を大切に活動して参りました。恵那市市民体育大会においても、町対抗方式から中学生以上のオープン参加方式に変更して開催したことで、異世代の選手がバスケットボールを通じて交流を深められる場、ジュニア選手には将来バスケットボールができる場所の周知をすることができました。そういった活動が実を結び、今年度は東濃スポーツ大会で総合優勝、岐阜県民スポーツ大会で総合準優勝という実績を収めることができました。

◎大井町スポーツ協会

大井町自治連合会、スポーツ協会が主催して、大井町民ポッチャ大会が10月29日、11月5日に開催されました。各区から総勢120名が参加し、子ども・女性・高齢者も参加され楽しく町民が交流することができました。

◎東野体育協会

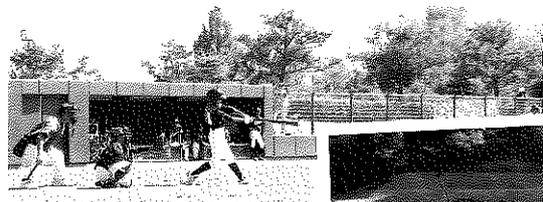
当協会は、従来各々の団体で町行事を実施していましたが、地域の関係団体（三学委員会、青少年育成会議、壮健東雲連合会）と連携して、「健幸づくり」と子どもから高齢者までの「交流」を目標に実施する事としました。東野住民及び東野に関係いただいている方（友人、親族、仕事関係など）、お気軽にお問い合わせください。

●連絡先 千藤富久 090-3305-9884



仲間と!! 楽しく!!

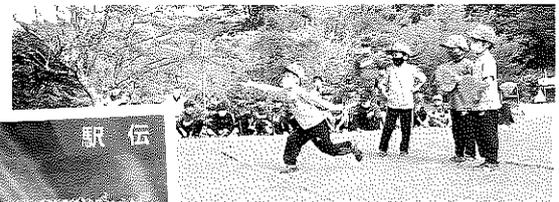
どんなスポーツにも取り組もう!!



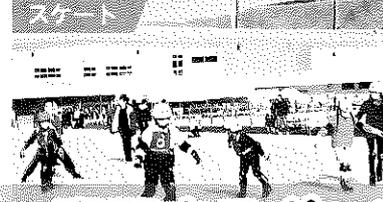
軟式野球



駅伝



野外活動



サッカー



サッカー

恵那市スポーツ少年団

連絡先 TEL 0573-25-6478

団員募集

恵那市から頂点へ!

トピックス

- 古山沙奈美さん特別全国障害者スポーツ大会水泳競技において、2種目ともに大会新記録で優勝!
- 西尾昇真さん(中京高等学校 軟式野球部)第68回全国高等学校軟式野球選手権大会において優勝!
- 神尾羽菜さん(岡山大学)特別国民体育大会ローイング競技において、成年女子舵手付きクォドルプル第3位!

※掲載内容は、令和5年6月6日から令和5年11月6日までの激励会開催分 ※敬称略・順序不同

氏名(地区)	所属先	種目
令和5年度全日本柔道形競技大会		
森下 美加(大井町)	恵那市柔道協会	柔の形
令和5年度全国高等学校総合体育大会		
伊藤 慶大(明智町)	中津商業高等学校	レスリング競技 フリースタイル51kg級
千藤 地球(東野)	関商工高等学校	柔道競技 男子個人100kg級
市岡 俊祐(長島町)	恵那高等学校	ボート競技 男子シングルスカル
中山 鈴菜(大井町)	中京高等学校	陸上競技 女子走高跳
山田 舞子(大井町)	松商学園高等学校	テニス競技 団体の部 女子
令和5年度全国高等学校定時制通信制総合体育大会第54回剣道大会		
佐々木秀太郎(長島町)	阿木高等学校	団体戦
令和5年度全国高等学校定時制通信制総合体育大会第58回陸上競技大会		
加納 由宇(長島町)	阿木高等学校	男子200m
安江 優輝(大井町)	阿木高等学校	男子400m
近藤 颯(岩村町)	阿木高等学校	男子円盤投
令和5年度全国高等学校定時制通信制総合体育大会第56回ソフトテニス大会		
三浦 葵(大井町)	阿木高等学校	女子団体戦・個人戦
第39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	グレコローマンレスリング 51kg級
第34回全国都道府県中学生相撲選手権大会		
春日井雅大(山岡町)	麗澤瑞浪中学校	男子個人戦
令和5年度全国中学校体育大会第53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	男子個人戦
Sky presents 2023年度全国中学校ゴルフ選手権大会		
後藤 城一(大井町)	恵那東中学校	男子個人の部
ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権2023		
山田 舞子(大井町)	松商学園高等学校	U16女子シングルス・ダブルス
令和5年度全国中学校体育大会第54回全国中学校柔道大会		
切嶋 黎(大井町)	恵那東中学校	男子55kg級

氏名(地区)	所属先	種目
第68回全国高等学校軟式野球選手権大会		
西尾 昇真(武並町)	中京高等学校	軟式野球
第8回全日本中学女子軟式野球大会		
森本 愛未(長島町)	恵那西中学校	軟式野球
NPB ガールズトーナメント2023 全日本女子学童軟式野球大会		
大田 菜月(長島町)	長島小学校	軟式野球
特別国民体育大会「燃ゆる感動がごしま国体」		
伊藤 慶大(明智町)	中津商業高等学校	レスリング競技 少年男子グレコローマンスタイル51kg級
神尾 羽菜(中野町出身)	岡山大学	ローイング競技 成年女子舵手付きクォドルプル
中山 鈴菜(大井町)	中京高等学校	陸上競技 少年女子走高跳
西尾 昇真(武並町)	中京高等学校	高等学校野球(軟式)
特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動がごしま大会」		
古山沙奈美(大井町)		水泳競技 25m自由形・25m背泳ぎ
JOCジュニアオリンピックカップ第17回U18/第54回U16陸上競技大会		
中山 鈴菜(大井町)	中京高等学校	女子走高跳
酒井 伶菜(山岡町)	山岡中学校/ 中津川TFC	U16女子150m
みんなであつなごうりレレフェスティバル2023		
酒井 伶菜(山岡町)	山岡中学校/ 中津川TFC	U16都道府県代表女子 4×100mリレー
2023全日本卓球選手権大会(マスターズの部)		
林 季治(長島町)	恵那クラブ	男子ローゼンティ(70歳以上)
第32回文部科学大臣杯争奪日整全国少年柔道大会		
吉田 詩音(笠置町)	恵那市柔道協会/ 恵那少年柔道クラブ	男子団体戦
2023U-15全国選抜ジュニアテニス選手権大会(第42回中牟田杯)		
山田 舞子(大井町)	松商学園高等学校	女子シングルス・ダブルス
スズキジャパンカップ2023第40回全日本総合エアロビック選手権大会		
山内貴公美(長島町)	FLAT BACK	AD種目 マスターズ部門

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!!~ 挑戦

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方がいらっしゃいましたら、是非情報をお寄せください!

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!



体育連盟HP

クリスタルパーク恵那スケート場

シーズン情報



12月3日(日)
クリスタルデー
With
アザエールマルシェ
たけなみ
滑走料無料

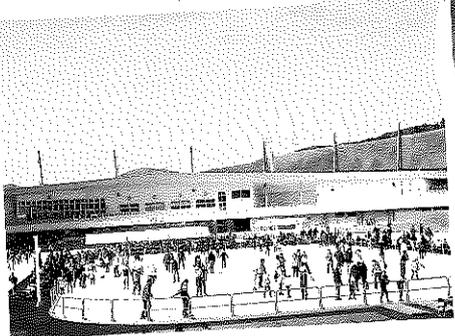
11月23日(祝)
オープンイベント
滑走料無料

1月8日(祝)
小平奈緒せん
スケート教室
&
講演会



12月24日(日)
クリスタルクリスマス
高校生以下
滑走料無料

2月18日(日)
最終日感謝イベント
滑走料無料



問い合わせ先
岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場
〒509-7122
岐阜県恵那市武並町竹折970-1
TEL 0573-28-3390

期間中無休!

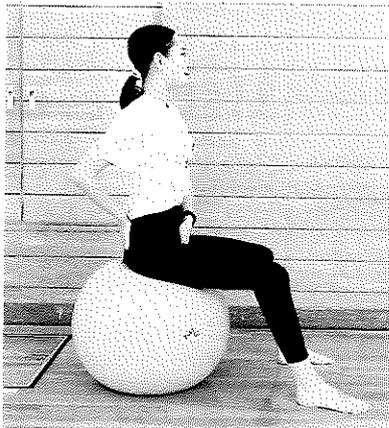


かんたんエクササイズ (バランスボール編)

テーマ 骨盤を立てる、腸腰筋にアプローチする

※写真はバランスボールですが椅子でも代用可能です。バランスボールに乗ることでより筋力、体幹が鍛えられます。

1 骨盤を床に対して垂直に立て、骨盤を手でピッタリと前後挟んでみてください。手のひらが床に対して垂直になっていれば、骨盤が立っている印です。



2 床から片方の足をそっと離し、床へ下ろすを繰り返します。できる方は床から足をはなしたまま10秒キープしてみましょう。反対の足も同様に行います。このとき、上半身はブレないように背中中は真っ直ぐをキープします。骨盤が真っ直ぐ立つことで、腹筋と背筋にバランス良く自然に力が入り、腰への負担も軽くなっていきます。また、足をあげる動作で骨盤の中を通り、上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉である腸腰筋を鍛えます。骨盤の歪みの少ない身体作りを行ない、丈夫な足腰を目指しましょう。



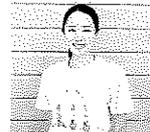
姿勢を整えると言われてもどうしたらいいのかわかりにくいですが、骨盤を真っ直ぐ立ててあげることで、良い姿勢へと導きやすくなります。そうする事で、下っ腹が出るのを防ぎ、ヒップアップや腰痛予防にも役立ちます。

猫背の場合は骨盤が後ろに倒れます。骨盤を挟んだ手のひらが倒れているのがわかります。頑張りすぎてしまうと反り腰の原因となります。バランスボールを使って弾むと、骨盤が真っ直ぐ立っているかが分かりやすいです。

今回の講師

村瀬 由貴さん (当連盟スポーツ指導員)

まきがね公園体育館にて、毎週火曜日 9時30分～10時30分、バランスボール教室を実施中。予約不要、1回500円で参加できます。

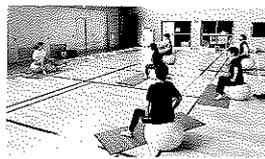


まきがね公園 各種事業のお知らせ!! 参加者募集中!!

毎週火曜日 9:30～ バランスボール教室

【参加料】500円/回
バランスボールを使って、簡単に効果的なエクササイズを体験できます!

【予約不要】



毎週水曜日 19:00～ 中学生トレーニング教室

【参加料】300円/回(市外の方500円)
恵那市体育連盟指導員が競技力向上、基礎体力向上のお手伝いします!保護者の方も一緒にご参加下さい! 【予約制】



毎週木曜日 10:00～ 健幸運動教室

【参加料】500円/回
恵那市体育連盟指導員が、生活習慣病の予防や運動不足の解消をお手伝いします!

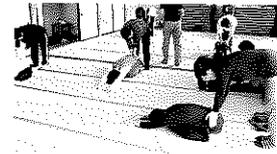
【予約不要】



毎週金曜日 10:00～ プチ講習

【参加料】200円/回
恵那市体育連盟指導員が、毎週色々な運動を指導します。

【予約不要】



市制20周年記念事業 第19回まきがね公園杯 卓球大会

【日時】令和6年1月17日(水) 18時30分～

【場所】まきがね公園体育館

【参加資格】恵那市内在住者・在勤者または、恵那市卓球協会に所属する者

【申込締切】令和5年12月27日(水) 17時00分まで

【申込先】(公財) 恵那市体育連盟

