

# おかやましスポーツ協会だより

2024.9.第16号



- 岡山市スポーツ協会評議員・役員改選 .....1
- 加盟団体の紹介
  - 学区団体編：高島学区体育協会・妹尾学区体育協会.....2
  - 競技団体編：岡山市合気道協会・岡山市太極拳協会.....3
- 令和5年度一般財団法人岡山市スポーツ協会スポーツ講習会.....4
- 第29回岡山市ベタンク交流大会 .....4
- 令和6年度一般財団法人岡山市スポーツ協会応急手当普及講習会.....4
- 令和5年度岡山市スポーツ少年団春季錬成大会 .....5
- 令和6年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会.....5
- コラム “パフォーマンスアップにつながるストレッチ”.....5
- イベントカレンダー .....6
- 事務局だより .....6
- 賛助会員の募集について .....6
- 支援自動販売機の設置について .....6
- コラム “トライフープ岡山” .....7



第61回岡山市総合体育大会



一般財団法人 岡山市スポーツ協会

〒700-0905 岡山市北区春日町5-6 岡山市勤労者福祉センター4階  
TEL(086)235-1280 FAX(086)227-1730  
E-mail : info@okayamashi-taikyo.com  
ホームページ ▶ <https://okayamashi-taikyo.com/>



おかやましスポーツ協会だよりは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

# 一般財団法人岡山市スポーツ協会評議員・役員改選

■日時：令和6年6月13日(木) ■会場：ピュアリティまきび

令和6年6月13日に開催された評議員会において、「評議員・役員改選」決議があり、一般財団法人岡山市スポーツ協会評議員・理事が改選されました。



ご就任いただきました皆様には、一般財団法人岡山市スポーツ協会が目的とする諸事業の円滑な取り組みと、本協会の発展のためにお力添えをいただきますよう、よろしくお願いいたします。



役職名	氏名	
名誉会長	大森 雅夫	再任
顧問	三宅 泰司	再任

## <役員>

役職名	氏名	
会長	原 憲一	再任
副会長	堤 棟男	再任
副会長	山本 利一	再任
専務理事	東山 直己	再任
常務理事	三浦 孝仁	再任
理事	吉田 武生	新任

役職名	氏名	
理事	馬場 善久	再任
理事	林 仁志	再任
理事	三好 康博	新任
理事	関野 雅夫	再任
理事	吉永 豊	新任
理事	水田 一弘	再任

役職名	氏名	
理事	佐々木 龍	新任
理事	大嶋 俊宏	再任
監事	木本 隆志	再任
監事	鳥取 ルミ	新任

## <評議員>

氏名	団体名・役職	
友末 修三	岡山市中学校体育連盟会長(御南中)	再任
秋山 俊夫	岡山市小学校体育連盟会長(三門小)	新任
河内 伸一	岡山市陸上競技協会理事	新任
田中 榮明	岡山市ソフトテニス連盟会長	再任
光岡 努	岡山市バレーボール協会会長	再任
山本 雄三	岡山市剣道連盟副会長	再任
森田 卓司	(北)建部町体育協会会長	再任
安田 峰明	(北)岡南区体育協会理事	再任
安信 利治	(北)御津地区体育協会会長	再任
守安 俊章	(中)富山区体育協会会長	再任

氏名	団体名・役職	
椋代 弘	(中)幡多学区スポーツ協会会長	新任
田井 守	(中)財田学区体育協会会長	新任
岡嶋 進	(東)幸島スポーツ協会会長	再任
木村 龍彦	(東)西大寺学区スポーツ協会会長	再任
綱島 保和	(南)灘崎学区体育協会会長	再任
竹内 詳治	(南)東疇学区体育協会会長	新任
中野房美雄	(南)浦安学区体育協会会長	新任
池内 勝己	岡山市スポーツ少年団指導者協議会理事	新任
出原 稔	岡山市スポーツ推進委員協議会会長	再任

## 高島学区体育協会

高島学区体育協会の活動は、5月のグラウンドゴルフ大会、6月のソフトバレーボール大会、9月のグラウンドゴルフ大会、10月の高島学区民体育祭、12月の卓球大会です。その他、他団体のイベント応援として11月の高島学区三世代ふれあいウォーキング、1月の高島学区とんど祭りに参加しています。

コロナ禍を経て順調に大会は復活しています。しかし、コロナ禍は完全に終息していません。私たちは復活ではなく新しい大会を作るつもりで取り組んでいます。最大のイベント、高島学区民体育祭は開催時間が短くなりますが種目を見直し、より多くの人々が楽しく参加できる体育祭を目指しています。

指しています。

コロナ禍の後遺症は今暫く続きそうです。それでも、試行錯誤ではありますが、みんなで知恵を出し合い、みんなで取り組み、新しい高島学区体育協会を作っていこうと、みんなで頑張っています。



## 妹尾学区体育協会

妹尾学区体育協会は岡山市南区の県道児島線沿いの田畑豊かな場所に位置し、地域との共存共栄を目指し、ご年配の方から小さな子供まで楽しくスポーツできるよう、様々な事業を行っています。

暑い夏にも妹尾のパワーは負けません！早朝涼しい時間に集まり、老若男女みんなで楽しく和気あいあいとラジオ体操を行っています。

秋には13回にわたり続いている体力測定を行い、毎年参加される方は自身の測定結果を楽しみにされています。他にもソフトバレーボール大会・卓球大会など参加者多数の人気ぶりで、参加チームはレベルアップし白熱した試合展開になるほどです。

また、社会貢献活動の一環として、妹尾の山『春辺山』と児島線沿いのクリーン活動を年2回ずつ、中学生ボランティアと一緒にしています。

これからも妹尾の大切な歴史と環境を守り続けるよう日々活動していきます。



## 岡山市合気道協会

岡山市合気道協会は岡山市に本拠を置き活動しています。合気道の稽古を通じて、礼節を第一に心身を鍛錬し、自分に与えられている仕事や学問や生活をより立派に克服し向上中上して行く事が合気道の修行実践です。開祖植芝盛平翁(1883年～1969年)が日本伝統の武術の奥義を窮め、さらに精神修行を経て創始された現代武道です。相手と徒に優劣を競う事が無いので試合を行いません。老若男女誰

でも安全安心に稽古を行うことができます。

活動は、岡山武道館、浦安総合文化体育館武道場、京山・操山・福浜中学校の学校開放事業を利用させていただいています。

また、本年も第61回岡山市総合体育大会・第35回岡山市合気道協会演武大会を岡山武道館にて8月25日(日)に開催しました。

青少年学生の育成、壮年・高齢者の健康維持に少しでも為になれば、まことに喜ばしい限りです。



## 岡山市太極拳協会

岡山市太極拳協会は、上部団体の岡山県武術太極拳連盟の設立と時を同じくして1990年(平成2年)10月27日に設立され、その後、前身の岡山市体育協会に加盟し今日に至っています。

市太極拳協会は、各種競技大会や講習会など、県太極拳連盟と連携して開催することが多く、大きなものとしては毎年岡山市総合体育大会太極拳競技大会を岡山市スポーツ協会の主催、我が協会の主管で盛大におこなっています。競技は

最もポピュラーな型である「24式太極拳」を年齢別、男女別にその技術力を競うもので、最優秀選手に岡山市長賞、岡山市スポーツ協会会長賞が授与され、年代を問わず選手たちが交流し、楽しく競技に参加しています。

また、中央から著名な講師を招いて、会員の技術向上を図るとともに、市内各所の公民館、フィットネス倶楽部、カルチャー教室などでは、健康を目的とした練習を積み重ね、やがては、県大会、全国大会を目指すところまで技術を磨く選手も数多く育っています。



## 令和5年度 一般財団法人岡山市スポーツ協会スポーツ講習会

■日時：令和6年3月23日(土) ■会場：岡山県生涯学習センター 大研修室

演題：「考えて勝つ、考えて楽しむ ～「もっと」を実現するためのスポーツ情報活用～」

講師：久永 啓 氏（サッカーアナリスト／岡山理科大学 経営学部 准教授（スポーツアナリティクス研究室））

スポーツ講習会を開催し、スポーツアナリティクスや情報活用について久永氏にご講演をいただきました。

様々なスポーツや競技において、映像を撮り、集めた情報やデータを分析し、数値を通じてプレーを客観的に把握することの重要性を考える貴重な機会となりました。



## 第29回岡山市ペタンク交流大会

■日時：令和6年3月17日(日) ■会場：奥市公園補助野球場

今大会は、昨年度より多くの申込みがあり、56チーム(168名)の参加がありました。天候不良により決勝トーナメントは中止し、リーグ戦のみ実施となりましたが、世代を問わず楽しむ姿が見られました。

主管団体の岡山市ペタンク協会の皆さま、ありがとうございました。

順位はリーグ戦の成績に基づき、抽選にて決定しました。



	チーム名
優勝	エキップ西川 OKK
準優勝	エスプリA
第3位	エスプリB
第3位	根木学級

## 令和6年度応急手当普及講習会

■日時：令和6年8月3日(土)

■会場：岡山市東消防署 防災研修室

今年は、岡山市消防局東消防署のご協力をいただき開催いたしました。

計31名の幅広い年代の方が参加し、「胸骨圧迫」「AEDの使用方法」の基礎を学びました。



## 令和5年度岡山市スポーツ少年団錬成大会(春季)

●日程：令和6年2月4日(日)～3月16日(土) ●会場：岡山市内各所

岡山市スポーツ少年団の各競技部(ソフトボール、剣道、柔道、バレーボール、サッカー、卓球、軟式野球)が、春季錬成大会を開催しました。7競技、約4000人の団員が参加し、日頃の練習の成果を発揮する機会となりました。各部の大会結果は、右のとおりです。

### 春季錬成大会結果

種目	クラス	団名
ソフトボール	Aクラス	浦安ソフトボールスポーツ少年団
	Bクラス	横井ソフトボールスポーツ少年団
	Cクラス	操南ソフトボールスポーツ少年団
剣道	Aクラス	南輝剣道スポーツ少年団
	Bクラス	南輝剣道スポーツ少年団
	Cクラス	吉備剣道スポーツ少年団
	Dクラス	吉備剣道スポーツ少年団
柔道	小学校2年生の部	興除柔道スポーツ少年団
	小学校3年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A
	小学校4年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A
	小学校5年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団
	小学校6年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A

種目	クラス	団名
バレーボール	Aクラス	西バレーボールスポーツ少年団
	Bクラス	藤田バレーボールスポーツ少年団
	Cクラス	西バレーボールスポーツ少年団
サッカー	男子・男女混合クラス	古部バレーボールスポーツ少年団
	小学校高学年の部	平井フットボールクラブスポーツ少年団
	小学校中学年の部	瀬戸サッカースポーツ少年団
卓球	少女の部	操南サッカースポーツ少年団
	小学校男子団体	芳田A卓球スポーツ少年団
軟式野球	小学校女子団体	ななくA卓球スポーツ少年団
	Aクラス	一宮軟式野球スポーツ少年団
	Bクラス	建部軟式野球スポーツ少年団

## 令和6年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会

●日程：令和6年6月1日(土) ●会場：西ふれあいセンター ふれあいホール

2名の講師をお招きし、岡山市スポーツ少年団の研修会を開催いたしました。約100名の指導者や保護者が、正しい姿勢でのトレーニング方法や、食事の重要性についての知識を深めることができ、有意義な研修会となりました。



### 「様々な体の使い方」

・講師：藤尾 将輝 氏  
トライフープ岡山  
ストレングス&  
コンディショニングトレーナー  
(令和6年6月1日時点)

### 「スポーツ選手の栄養 ～ジュニア選手の食べ方～」

・講師：眞鍋 芳江 氏  
IPU・環太平洋大学  
体育学部 体育学科 教授

## コイム パフォーマンスアップにつながるストレッチ

理学療法士 藤田 清乃 氏 (岡山シーガルズ)

一般的に背骨と呼ばれる脊椎は頸椎・胸椎・腰椎からできており、合計24個の骨それぞれが連なってしなやかに動くことができます。

肩甲骨の間にある胸椎はボールを投げたりラケットを振ったり上半身を捻る時に大切です。(図1)

しかし、運動することが少なかったり、運動はしているけど筋肉に疲労が溜まったり、猫背になったりすることによって動かせる範囲が小さくなったり動かしづらくなったりします。動かしづらくなることで腰や肩に違和感や痛みを感じることがあります。

筋肉がしっかり伸び縮みすると関節の可動域が広がり、身体を大きく動かせるようになります。大きく動かせるようになるとスポーツのパフォーマンスも上がり、ケガの予防にもなります。肩こりや腰痛、猫背などの姿勢不良の改善にもつながるので、是非行ってみてください。

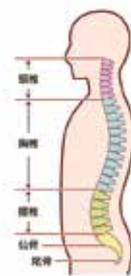


図1(イラストACより引用)



背番号26番 長瀬そらです  
皆さんの思いを胸に頑張ります!  
今季も応援よろしく  
お願いします!

### 【ストレッチを行う時の注意点】

1. 呼吸を止めずリラックス
2. 心地良いと感じるところで10～30秒止める
3. 伸ばす筋肉を意識する

#### ①チェストオープン

**やり方** 床と背中が平行になるように四つん這いになります。片方の手を耳の横に付け、骨盤は動かさないようにしながら、肘を天井の方に向けゆっくりと胸を開きます。最大まで開いたら閉じる、を繰り返します。

**ポイント** 胸を開く時、反対側の手で床を押すように意識してみましょう。



#### ②キャット&ドッグ

**やり方** ①のチェストオープンと同じように四つん這いになります。両手で床を押しながら背中を天井に突き出すようにして丸めます。これがドッグの姿勢です。この時、目線はおへそに向けましょう。次にキャットの姿勢では、顔を正面に上げながら胸を反らします。これを繰り返します。

**ポイント** 丸める時は息を吸いながら、反らす時は息を吐きながらゆっくり行いましょう。腰を反らないように注意しましょう。



# イベントカレンダー

詳細はホームページ  
<https://okayamashi-taikyo.com/>

<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>岡山市民ハイキング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和6年4月～令和7年3月 計10回（7、8月を除く）</li> <li>● 会場：市内外各所</li> <li>● 対象：一般市民</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>第61回岡山市総合体育大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和6年6月～11月</li> <li>● 会場：市内各所 ● 実施競技：30競技</li> <li>● 対象：競技団体</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>第82回岡山市民体育大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和6年10月14日（月・スポーツの日）</li> <li>● 会場：市内各所（岡山県総合グラウンドを中心とする各会場）</li> <li>● 実施種目：12種目 ● 対象：一般市民</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>岡山市スポーツ協会表彰式</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和6年12月14日（土）</li> <li>● 会場：ピュアリティまきび</li> <li>● 対象：各被表彰者（競技団体、スポーツ少年団）</li> </ul>
<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>第22回川相昌弘杯少年野球交流大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和7年1月19日（日）</li> <li>● 会場：岡山ドーム</li> <li>● 対象：各種大会で優秀な成績を収めたチーム</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>第66回西大寺駅伝競走大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和7年2月9日（日）</li> <li>● 会場：神崎山公園競技場</li> <li>● 対象：一般市民</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>あそびバ!2024in岡山</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和7年3月1日（土）</li> <li>● 会場：ジップアリーナ岡山</li> <li>● 対象：幼児（年長）～小学3年生</li> </ul>	<p><b>主催 スポ協</b></p> <p><b>第30回岡山市ベタンク交流大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和7年3月16日（日）</li> <li>● 会場：奥市公園補助野球場</li> <li>● 対象：一般市民</li> </ul>
<p><b>スポ少</b></p> <p><b>第50回岡山市スポーツ少年団体育大会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 期日：令和6年11月24日（日）</li> <li>● 会場：シティライトスタジアム</li> <li>● 対象：スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）</li> </ul>	<p><b>スポ少</b></p> <p><b>秋季錬成大会</b>（8競技）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 軟式野球…… 9月 8, 14, 15, 16</li> <li>● サッカー…… 10月 6, 13</li> <li>● ソフトボール… 10月 20, 27</li> <li>● バレーボール… 10月 27, 11月 3</li> <li>● 柔道…………… 11月 3</li> <li>● 卓球…………… 11月 3</li> <li>● 剣道…………… 11月 10</li> <li>● 体操…………… 12月 1</li> </ul> <p>【会場】 市内各所          【対象】 スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）</p>	<p><b>スポ少</b></p> <p><b>春季錬成大会</b>（7競技）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● サッカー…… 2月 2, 16, 23</li> <li>● 軟式野球…… 2月 15, 16, 22, 23, 3月 8</li> <li>● 剣道…………… 2月 16</li> <li>● ソフトボール… 2月 23, 3月 2</li> <li>● バレーボール… 2月 23, 3月 2</li> <li>● 卓球…………… 2月 23</li> <li>● 柔道…………… 3月 2</li> </ul> <p>【会場】 市内各所          【対象】 スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）</p>	

## 事務局だより

下記の日程で会議を開催いたしました。

### 岡山市スポーツ協会

- 理事会……………令和5年度第3回：3月11日（月）  
令和6年度第1回：5月29日（水）  
令和6年度第2回：6月13日（木）
- 評議員会……………令和5年度臨時：3月26日（火）  
令和6年度定時：6月13日（木）
- 総務財務委員会……………令和5年度第4回：3月7日（木）  
令和6年度第1回：5月21日（火）  
令和6年度第2回：8月29日（木）

### 岡山市スポーツ少年団

- 委員総会……………令和6年度第1回：4月19日（金） 書面協議  
令和6年度第2回：5月23日（木）
- 常任委員会……………令和5年度第3回：3月4日（月）  
令和6年度第1回：5月15日（水）  
令和6年度第2回：7月4日（木）
- 指導者協議会  
理事会……………令和6年度第1回：4月26日（金）  
令和6年度第2回：8月27日（火）  
常任理事会…令和6年度第1回：4月26日（金）

## 一般財団法人岡山市スポーツ協会 賛助会員募集

本協会では、本市スポーツ推進を目的とする事業にご賛同いただける賛助会員の募集を年間通じて行っております。何卒趣旨をご理解いただき、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。 ※詳細はHPをご覧ください

### 募集【支援自動販売機設置ご協力のお願い】

本協会では、「一般財団法人岡山市スポーツ協会支援自動販売機」の設置にご協力いただける個人様、企業・団体様を募集しております。

この支援自動販売機は、飲み物を購入いただくと、その売り上げの一部が本協会に寄付され、岡山市のスポーツ振興資金をサポートする自動販売機です。

支援自動販売機の設置場所のご提供、もしくは設置していただける場所がございましたら、本協会までご連絡ください。

事務局 一般財団法人 岡山市スポーツ協会

住所：〒700-0905 岡山市北区春日町5-6 岡山市勤労者福祉センター4階  
 電話：086-235-1280 Fax：086-227-1730  
 E-mail：info@okayamashi-taikyo.com

# トライフープ岡山が、岡山に愛されるクラブに。

株式会社TRYHOOP(トライフープ岡山)

広報 平野 由稀 氏

トライフープ岡山は、2014年にスクール事業から発足し設立されたクラブチームです。

代表の中島聡が、子どもたちにバスケットボールを教えているうちに子どもたちから「なぜ岡山にはバスケットボールのプロチームがないの?」と質問され、この言葉をきっかけに2015年に3人制バスケットボールチームの発足、2018年に5人制バスケットボールチームの発足をし、2019年からB3リーグに参入し6年目を迎えます。現在はB3リーグに所属し、プレイング進出・B2昇格に向け、9月下旬から始まるシーズンに向け、練習に取り組んでおります。

トライフープ岡山が目指すビジョンである、「トライフープが岡山にあってよかった。」「トライフープがあるから頑張れる。」と、皆様に必要とされ、「愛される」クラブとなれるよう、「地域に根ざすプロスポーツクラブ」としてバスケットボール以外にも、各地域でバスケットボール教室を実施しております。地域に根ざすプロスポーツクラブというのは、素晴らしい競技力を示すこと自体より、スポーツを通じて観る人々の心に感動や元気が湧き起こるような好影響を与えていくことが使命であると、私たちは考えています。

昨シーズンは平均観客数1,628名と多くの方にご来場いただき、徐々に多くの方がトライフープ岡山を知っていただけているのかと思います。まだまだ多くの方にバスケットボールを通して明日の活力を届けられるよう、たくさんの方にトライフープ岡山を知っていただきたいと思っております。

2024-25シーズンは9月27日・28日に初戦を迎えます。ジップアリーナ岡山でホーム開幕戦を10月5日・6日に迎えます。

今シーズンは新規契約選手6名と継続選手7名の計13名で戦います。今シーズンはB3優勝・B2昇格を成し遂げられるよう日々の練習から体を張って取り組み、ホームとアウェイを合わせた全52試合で多くの勝利をあげられるよう、全力で戦います。

皆さまのご来場を会場でお待ちしております！



写真提供：トライフープ岡山

	日程	試合開始時間	会場	対戦相手
2節	10月	5日 土 12:05	ジップ	徳島
		6日 日 14:05		
6節	11月	3日 日 16:35	笠岡	金沢
		4日 月 13:05		
9節	11月	23日 土 14:05	津山	東京Z
		24日 日 13:05		
11節	12月	6日 金 19:05	ジップ	立川
		7日 土 13:05		
12節	12月	13日 金 19:05	ジップ	新潟
		14日 土 14:05		
17節	1月	18日 土 14:05	津山	湘南
		19日 日 13:05		
20節	2月	8日 土 14:05	津山	東京U
		9日 日 13:05		
21節	2月	14日 金 19:05	ジップ	八王子
		15日 土 14:05		
23節	3月	1日 土 14:05	津山	山口
		2日 日 13:05		
25節	3月	13日 木 19:05	ジップ	品川
		14日 金 19:05		
26節	3月	22日 土 14:05	津山	岐阜
		23日 日 13:05		
28節	調整中			埼玉
29節	調整中			横浜EX

## すべてのスポーツにエールを

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。



くじを買うはエールになる



19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター