

これからの大会予定（9月まで）



【市民体育祭】

5/18	マレットゴルフ	千曲橋緑地マレットゴルフ場
5/25	ポッチャ	ことぶきアリーナ千曲
6/1	武術太極拳	戸倉体育館柔道場・剣道場
6/22	O B 野 球	中央公園・平和橋グラウンド
6/22	テ ニ ス	東部・更埴テニスコート
6/28	バドミントン	ことぶきアリーナ千曲
6/29	ゴ ル フ	千曲高原カントリークラブ
7/6	弓 道	千 曲 市 弓 道 場
7/13	ソフトテニス	予備 7/20 更埴テニスコート
7/27	合 気 道	戸 倉 体 育 館 柔 道 場
8/2	少 林 寺 拳 法	ことぶきアリーナ千曲剣道場
8/3	剣 道	戸 倉 体 育 館
8/24	水 泳	おおとりプラザプール
8/30	バレーボール	ことぶきアリーナ・戸倉体育館
8/30	空 手 道	ことぶきアリーナ千曲柔道場
9/7	早 起 き 野 球	更埴中央公園・平和橋グラウンド
9/13	新 体 操	ことぶきアリーナ千曲

【協会長杯】

4/6	テ ニ ス	東 部 テ ニ ス コ ー ト
4/20	ソフトテニス	予備 4/27 更埴テニスコート
4/27	O B 野 球	中央公園・平和橋グラウンド
4/27	卓 球	戸 倉 体 育 館
5/4	武術太極拳	戸倉体育館柔道場・剣道場
5/11	ソフトバレーボール	ことぶきアリーナ・東部体育館
5/17	ゲートボール	科野の里ゲートボール場
5/18	サ ッ カ ー	千 曲 市 サ ッ カ ー 場
5/25	テ ニ ス	東部・更埴テニスコート
6/14	空 手 道	ことぶきアリーナ千曲柔道場
6/29	バレーボール	ことぶきアリーナ千曲
8/23・24	サ ッ カ ー	千曲市サッカー場・真葉サッカー場・戸倉体育館A・B
8/31	マレットゴルフ	上田 萬葉の里マレットゴルフ場
9/7	マレットゴルフ	戸倉 大西マレットゴルフ場 南コース
9/7	弓 道	千 曲 市 弓 道 場
9/28	剣 道	戸 倉 体 育 館
9/28	ゴ ル フ	千曲高原カントリークラブ

【市長杯】

4/6	武術太極拳	戸倉体育館柔道場・剣道場
4/20	バレーボール	ことぶきアリーナ千曲
4/26	ゲートボール	科野の里ゲートボール場
6/1	バスケットボール	ことぶきアリーナ千曲
6/15	マレットゴルフ	上田 萬葉の里マレットゴルフ場
7/6	ソフトバレーボール	ことぶきアリーナ千曲
8/31	新 体 操	ことぶきアリーナ千曲
9/6・13	サ ッ カ ー	真葉サッカー場千曲市サッカー場・大西サッカー場
9/14	テ ニ ス	東部・更埴テニスコート
9/20	ゲートボール	科野の里ゲートボール場
9/21	マレットゴルフ	更埴 千曲橋緑地マレットゴルフ場
9/28	ポッチャ	ことぶきアリーナ千曲

【スポーツ少年団】

8/2	射水市交流事業 (バドミントン)	ことぶきアリーナ千曲
-----	---------------------	------------

★開催日、会場が変更になる場合もあります。

賛助会員の皆様

(アイウエオ順)

当協会の諸事業にご支援ご協力を
賜り厚く御礼申し上げます。

(株) アクティオ長野支店	更 埴 観 光 タ ク シ ー	(株) 滝 沢 食 品	(株) ホ ク ト 精 工
アピックヤマダ	(株) 更 埴 建 設	(株) 千 曲 高 原 ゴ ル フ	(有) 牡 丹 荘
アプリコテニスクラブ	更 埴 造 園	(株) 千 曲 農 産 加 工	(株) ホ テ ル 圓 山 荘
アンドウ電器	壽 高 原 食 品	(株) 中 信 建 設	(株) 丸 善 食 品 工 業
(株) 飯 島 工 業 所	(有) 近 藤 印 刷	(株) 東 信 防 災	(株) 万 葉 超 音 波 温 泉
(株) 荒 井 造 園	(株) 三 幸 商 事	(株) 長 野 ク リ エ ー ト	(株) 峯 村 電 気 商 会
飯 島 食 品	(株) 信 濃 自 動 車 工 業	(株) 長 野 サ ン ヨ ー フ ーズ	(有) 宮 城 商 店
(有) 海 野 鉄 筋 工 業 所	信濃陸送(株)・シンリク観光	(株) 長 野 セ ラ ミ ッ ク ス	(株) 宮 下 商 店
(有) エ ム ア ン ド ケ ー	(株) ジャパンクリエイイト	(株) 長 野 電 子 工 業	(株) 宮 原 ス ポ ー ツ
エ ム ケ ー 精 工	(株) 信 光 食 材	(株) 長 坂 建 設	(株) モ キ 製 作 所
(株) エ ム ビ ー	(有) 伸 鋼 ハ ガ ネ	(有) ナ カ ム ラ 不 動 産	(株) 森 食 品 工 業
オ リ オ ン 機 械	(株) 信州ケーブルテレビジョン	(株) 八 光	山 崎 製 パ ン (株) 長 野 営 業 所
(株) 幾 久 屋	湯 の 華 銭 湯 瑞 祥	湯 の 宿 福 寿 草	山 の 瀧 澤 建 設
北 川 商 事	(有) スター商会エムアンドエム	(有) フ ジ 製 作 所	(株) ユ ニ オ ン プ レ ー ト
(有) 久 保 電 機	第 一 ド ラ イ 企 業 組 合	(有) ふ る や 渡 辺 商 店	宮 坂 政 光 (個 人)
黒 岩 整 体 院	(有) 大 地	フ レ ッ ク ス ジャ ー パ ン	宮 坂 守 (個 人)
(株) 更 埴 カ ー セ ン タ ー	(資) 高 村 商 店	(株) ボ ア ル ス 長 野 フ ッ ト サ ル ク ラ ブ	

加入企業 65 社 個人 2 名

賛助会員募集

賛助会費は、スポーツの振興・育成活動などに
役立たせていただいています。
スポーツを愛する皆様のご支援・ご協力をお願い
申し上げます。

年度会費 1口 5,000 円

■入会のお問い合わせは、
スポーツ協会(事務局 273-0010)まで

《編集後記》

今年1月で阪神・淡路大震災から30年経ちました。神戸では「がんばろうKOBÉ」の旗のもとイチローさんの
オリックスガリグ優勝を果たしました。あれから幾多の災害、紛争、戦争などがありましたがスポーツは人々
に生きる勇気や希望を与え続けると信じています。(倉澤)

【印 刷】(有)近藤印刷

スポ協

千曲スポーツだより

No.53

R.7.3.1

令和7年 元旦マラソン

令和7年1月1日(水曜日・祝日)



更埴会場 9時スタート 約6km 144名

穏やかな天候の中、ファミリーや友人同士、
スポーツ団体やユニークな仮装での参加者な
ど、更埴・戸倉の両会場合せて460名がゴール
を目指して走りました。スピードに乗って軽快
に走りコースを2周する人、子どものペースに
合わせて走る人、互いに励まし合いながら走る
人、それぞれの走り初めを楽しみました。ゴール
後のお楽しみくじ引きは、新年初の運だめ
し！景品としてカシミアティッシュ・タオル・
ソックス・ノート・ジュースなどを用意しまし
たが、どんな景品が当たったでしょうか？



戸倉会場 10時スタート 約4km 316名

令和6年度 (第13回) スポーツチャレンジデー

令和6年9月16日(月・祝日)
場所：ことぶきアリーナ千曲

一般の部、ファミリーの部、小学生の部で計12チームが参加し、サッカー、ハンドボール、卓球、バス
ケットボール、弓道、ポッチャの6種目を行い合計点で競い合いました。初めて行う競技もあり、楽しく
ゲームを行いました。



卓 球



ポッチャ



サ ッ カ ー



弓 道

NPO 法人千曲市スポーツ協会

事務局 ☎273-0010・FAX273-5123 〒387-0011 千曲市杭瀬下二丁目4番地

メールアドレス c-taiiku@ckm.janis.or.jp

ホームページアドレス <http://www.ckm.janis.or.jp/~c-taiiku/>

令和6年度 スポーツ講演会 講師：太田 靖子氏

演題『知って得する3つのコツ』 ①上達 ②健康 ③情報

2月1日(土)、協会主催による「スポーツ講演会」がことぶきアリーナ千曲で開催しました。講師にAXIS代表の太田靖子氏を迎え、「知って得する3つのコツ」と題してご講演いただき、72名が参加しました。

人間本来の正しい姿勢から、それぞれの骨格による正しいストレッチの仕方や、怪我や故障をしないトレーニングの仕方など、実技を交えて丁寧に指導をしていただき、参加者の皆さんは熱心に聞き入りました。知識を習得して実践する有意義な講演会となりました。



令和6年度 AED講習会 救急法講習会

昨年の9月28日(土)と29日(日)に、ことぶきアリーナ柔道場にてAED及び救急法の講習会を開催し、2日間で26名が参加しました。

千曲坂城消防署員を講師に迎え、心肺蘇生法やAEDの使用法以外に、今年度は救急法講習として止血の仕方、骨折時の応急処置の仕方なども教えていただき、参加者の皆さんは積極的に質問をしたり、実技に取り組みました。



第22回 千曲市スポーツ少年団秋季野球大会 令和6年11月9日(土)

Aブロック(4チーム)、Bブロック(2チーム)が参加して大会を行いました。午前中は、かなり肌寒い気候でしたが、お昼ごろから暖くなりケガもなく無事終了しました。



Aブロック：優勝 八幡スポーツ少年団、2位 戸倉ファイターズ、3位 千曲東スポーツ少年団

スポーツ協会
加盟団体

活動「ウォッチング」



千曲市卓球協会

ラージボール卓球教室について

卓球協会では、初心者対象のラージボール卓球教室(15回・定員20名)を5月～9月の期間に開催しております。卓球は狭いコート範囲で行うスポーツですが、必要とされる技術は、もの凄く多くあります。例えば、基本的なラケットの握り方・フォア及びショートの打ち方・フォアとショートの切り替えし技術・ツッツキ技術・フットワーク技術・ネット前技術・サーブレシーブの仕方・バックハンド技術・ドライブや角度打ち、スマッシュ技術・シングルスやダブルスの動き等、挙げればきりが無い程出てきます。それらの技術をラリーの中で使い分けなければなりません。教室では、それらの技術基本を15回に分けて学んでもらいました。

参加者の声 ①コーチに付いて基本を教えてもらうために市報を見て参加した。②昨年参加して楽しかったから今年も参加した。③担当するコーチに技術指導を受けて上達したので良かった。④ラリーが続くようになって楽しかった。⑤仲間が出来て良かった。⑥サーブレシーブやダブルス、角度打ちをもっと習いたい。⑦コーチと打つ時間を増やしてもらいたい。

今年は室内も非常に暑く冷房が必須でしたが、参加者の皆様は暑さの中一生懸命取り組んでいました。今後も、楽しみながら技術向上に繋がるよう努めたいと考えております。最後に次年度のラージボール卓球教室への参加を心よりお待ちしております。



千曲市ソフトテニス協会

親子ソフトテニス教室に参加して

教室に参加したきっかけは、近所の子が前年度参加していたことや、身内でテニスの経験者がいることもあり、娘がテニスに興味を持っていたからです。私も経験者でしたが、ブランクもあったので、また一から娘とやってみようと思い参加しました。

初めてテニスを体験する子ども達にとっては、ラケットにうまくボールを当てるのも一苦労でした。また、ボールをコート内に返したりサーブを入れたりするのも、なかなか難しいようでした。しかし、コーチの方々が優しく丁寧に根気強く子ども達に寄り添ってご指導して下さい、子ども達も前向きに楽しんで取り組むことができました。試合形式の練習では、子どもが打ちやすいようにボールを返してくれたり、うまくいくと「すごい!」「いいね!」と励ましてくださったりして、それが達成感や、やる気に繋がっていると感じました。娘だけでなく、他の参加者のお子さんも、練習がある日を楽しみにしているようでした。また、終了時間が近づき「これで終わりにする?」とコーチが尋ねると、「あともう1試合したい!」と、意欲的なお子さんもいました。

和気あいあいとした雰囲気のなか、親子共々テニスを楽しむことができ感謝しております。教室は終わりましたが、娘は更にテニスを続けていきたいと考えているようです。

