

# おかやましスポーツ協会だより

2023.9.第14号



- 令和4年度岡山市スポーツ少年団春季錬成大会 ……1
- 令和5年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会 ……1
- 第58回岡山県スポーツ少年団交歓交流大会 ……2
- コラム “パフォーマンスアップにつながるストレッチ” ……2
- 第28回岡山市ペタンク交流大会 ……3
- 令和5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 ……3
- 加盟団体の紹介
  - 学区団体編：鹿田学区体育協会・朝日地区スポーツ協会 ……4
  - 競技団体編：岡山市卓球協会・岡山市弓道連盟 ……5
- イベントカレンダー ……6
- 事務局だより ……6
- コラム “岡山市の部活動地域移行” ……7



令和4年度岡山市スポーツ少年団春季錬成ソフトボール大会



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/>

スポーツくら



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岡山市スポーツ少年団創立60周年記念事業  
令和4年度 岡山市スポーツ少年団錬成大会(春季)

- 日時：令和5年2月5日(日)～3月11日(土)
- 場所：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。春は7競技、約3,500人の参加団員が、大会を盛り上げました。

各部の春季錬成大会の結果は、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	幡多ソフトボールスポーツ少年団
	B クラス	庄内ソフトボールスポーツ少年団
	C クラス	横井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	操南剣道スポーツ少年団
	C クラス	南輝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 団体	小学校2年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A
	小学校3年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団
	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A
	小学校6年生の部	生々館柔道スポーツ少年団A
バレーボール	A クラス	甲浦バレーボールスポーツ少年団
	男子・男女混合	古都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	小学校高学年の部	伊島サッカースポーツ少年団A
	小学校中学年の部	平井フットボールクラブスポーツ少年団A
	少女の部	芥子山フットボールクラブスポーツ少年団
卓球	小学校男子団体	ななく卓球スポーツ少年団A
	小学校女子団体	ななく卓球スポーツ少年団A
軟式野球		当新田学童軟式野球スポーツ少年団

令和5年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会

- 日時：令和5年6月10日(土)
- 会場：西ふれあいセンター ふれあいホール



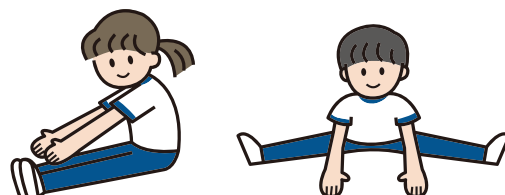
講師：山江 健太 氏  
「ACPアクティブチャイルドプログラム」



講師：乍 智之 氏  
「スポーツ実施時の安全対策」

岡山市スポーツ少年団の研修会を、今年はお二人の講師をお招きし開催しました。

発育発達期にある子どもたちにとって、楽しく、継続的に行えるプログラムを、安全な環境で提供できるよう、指導者や保護者が改めて学ぶ実りある研修会となりました。





# 第58回岡山県スポーツ少年団交歓交流大会

■日時：令和5年7月25日(火)～27日(木)  
2泊3日

■会場：玉野スポーツセンター

4年ぶりの開催となりました、岡山県スポーツ少年団交歓交流大会へ、岡山市スポーツ少年団から59名の団員が参加しました。

県内各地のスポーツ少年団が集い、ACP活動やポッチャ、野外炊事などを通じて交流・親睦を深め団員の成長に繋がりました。



## コラム パフォーマンスアップにつながるストレッチ

アスレティックトレーナー  
藤田 清乃 氏 (岡山シーガルズ)

同じ動作を繰り返したり、筋肉に疲労が溜まったりすることで筋肉は伸びづらくなります。

ストレッチには筋肉の柔軟性を高め、伸びやすくする効果があります。筋肉が伸びやすくなると、筋肉のつく関節の動く範囲が広がって身体をスムーズに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。

ストレッチには様々な方法がありますが、今回は岡山シーガルズでも積極的に取り入れている静的ストレッチ（スタティクストレッチ）という方法を使った肩まわりのストレッチをご紹介します。肩を脱臼したことがある方や肩に痛みがある方は注意しながらゆっくり行ってください。

### ①肩の後側（棘下筋・小円筋）

#### 棘下筋・小円筋とは

肩甲骨の後側から腕の横に付く筋肉です。最も深い位置にあり、肩関節を安定させる役割があります。特にボールを投げたり、打ったりする競技では肩甲骨周りの柔軟性が重要になります。

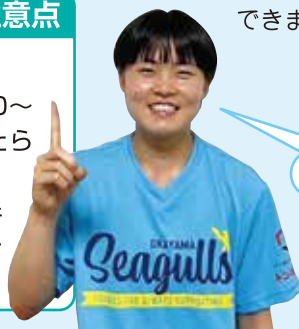
#### やり方

身体が床と垂直になるように、横を向いて寝ます。肘が肩の高さになるようにして、90°に曲げます。手が床に付くように反対側の手でゆっくりと押ししていきます。



### ストレッチを行う場合の注意点

- ①呼吸を止めずにリラックス
- ②心地良いと感じるところで10～30秒かけて行い、慣れてきたらセット数を増やしましょう。
- ③伸ばす筋肉を意識しながら行い、痛みが出た時は中止してください。



背番号1番 濱田真友です！  
今シーズンも熱い応援  
よろしくお願いします！

### ②肩の前側（大胸筋）

#### 大胸筋とは

胸の前面にある大きい筋肉です。胸や肋骨から腕に付く筋肉なので、硬くなると肩が内側に入り巻き肩や猫背になったり、呼吸が浅くなったりすることもあります。

#### やり方

壁に対して横向きに立ちます。肘から手までを壁に付け、付いた手と反対方向へ身体を捻ります。手のひらを付けたまましっかりと胸を張りましょう。

#### ポイント

肘の高さを肩より上・真横・下と変えると、それぞれ大胸筋の下部（胸の下から肋骨にかけて）・中部（胸の前）・上部（鎖骨の下）をストレッチすることができます。



大胸筋下部のストレッチ



大胸筋中部のストレッチ



大胸筋上部のストレッチ



## 第28回 岡山市ペタンク交流大会

■日時：令和5年3月19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、52チーム(157名)の参加がありました。初めての参加チームや、親子での参加チームも楽しみながら、競技を通じ、チームの枠を越えて活発な交流が見られました。

主管団体の岡山市ペタンク協会の協力のもと、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じ、無事に大会を終えることができました。

大会結果については、次のとおりです。



優勝 エキップ西川ATN



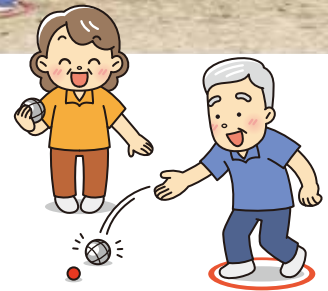
準優勝 福田Cチーム



第3位 ミナクル門田



第3位 花水木KKU



	チーム名
優勝	エキップ西川ATN
準優勝	福田Cチーム
第3位	ミナクル門田
第3位	花水木KKU

## 令和5年度応急手当普及講習会

■日時：令和5年7月22日(土)・8月5日(土)

■会場：岡山市南消防署

今年は、岡山市消防局南消防署のご協力をいただき、2回開催しました。

1回目：26名、2回目：24名、計50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。



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



## 鹿田学区体育協会

鹿田学区体育協会は、今年で75年目を迎えます。

スポーツがとても盛んです。児童球技大会(ソフトボール・バレーボール)が春季・秋季・お別れと年3回、一般球技大会(ソフトボール・バレーボール)が春季・秋季の2回、卓球大会。

この3年間は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、行事がなかなかできませんでした。メンバーが集まらず、合同チームで、「とにかくやろう、やってみよう」ということで、試合を行ってきました。

それから、4年ぶりに鹿田学区民体育祭9/17(日)が予定されています。ブロックで、ラジオ体操の後などに予選会をしている最中です。



11/12(日) おかやまマラソン2023 コース沿道整理ボランティア

12/17(日) 第42回山陽女子ロードレース大会 コース沿道ボランティア

民生委員・児童委員主催の10/22(日)『三世代交流グランドゴルフ大会』、今年から協賛となりました。

行事復活! 健康増進! 鹿田学区のわ(和・輪・話)! よろしくをお願いします。



## 朝日地区スポーツ協会

7月16日(日)に『第44回東区ソフトボール大会』に参加させていただきました。

昨年の悔しい想いを胸に、練習を重ねこの試合に臨みました。チームみんなの想いは一つになり優勝することができました。選手の皆さん、本当におめでとうございます!

朝日地区では毎年6月にソフトバレーボール大会、ソフト

ボール大会を交互に開催しています。今年はソフトボール大会で、5地区85名の参加者によりたくさんの笑顔あふれる一日となりました。

秋には、ふれあいまつり、ふれあい運動会、スポーツフェスティバルの活動を計画しています。

一人でも多くの方にスポーツを楽しんでもらえるように、工夫しながら計画していきたいと思います。





## 岡山市卓球協会

岡山市卓球協会は、卓球愛好家がより楽しめる大会の運営と、選手の強化を目的に活動しています。

令和4年度の登録数は、団体115チーム、男性793名、女性589名で合計1,382名でした(高校生153名、中学生87名、小学生以下110名を含む)。

年間の行事は、岡山市総合文化体育館を主会場とした特色ある7つの大会と、ジップアリーナにおいて県外からも参加ができるオープン大会を開催しています。また、県内外から講師を招へいし、指導者の資質向上を目的とした講習会を実施しています。

本年度は、岡山市総合文化体育館の床改修工事に伴い(7月~来年3月まで休館)、会場や日程等について、ご不便をおかけしますが、多くの方の参加をお待ちしています。

なお、大会の日程等については、岡山市卓球協会のホームページをご覧ください。



## 岡山市弓道連盟

岡山市弓道連盟は岡山市に本拠を置く弓道団体から構成されています。一般7団体、大学7校、高校19校あり、約1,000名が市内各弓道場で稽古をしています。少子化の中、弓道人口は減ることなく推移しており、連盟としてはありがたいことです。

年間の行事は、3月に岡山市長杯、6月・9月の交流射会、さらに競技力向上事業や岡山市総体など開催しています。県弓道連盟主催の試合・審査・講習会が多く、あまりたくさんの行事が設定できていませんが、どの行事も多くの参加があり、自己の修練に有益なものになっています。

市内の弓道場は6人が同時に行射できる小規模なものが多いので、大きな大会は開催できず、市外の道場を借りて行っています。岡山は中四国の要衝の地なので、それに相応しい大きな道場の建設が望まれます。岡山市弓道連盟としても、しっかりと市に要望していきたいと考えています。



## イベントカレンダー

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

主催  
スポ協

## 岡山市民ハイキング

- 期日：令和5年4月～令和6年3月  
計10回（7、8月を除く）
- 会場：市内外各所
- 対象：一般市民

主催  
スポ協第60回  
岡山市総合体育大会

- 期日：令和5年6月～12月
- 会場：市内各所
- 実施競技：29競技
- 対象：競技団体

主催  
スポ協第81回  
岡山市民体育大会

- 期日：令和5年10月9日（月・祝）
- 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）
- 実施種目：13種目 ● 対象：一般市民

主催  
スポ協SOMPOボールゲーム  
フェスタ2023 in 岡山

- 期日：令和5年12月10日（日）
- 会場：ジップアリーナ岡山
- 対象：幼児（年長）～小学6年生

主催  
スポ協岡山市スポーツ協会  
表彰式

- 期日：令和5年12月23日（土）
- 会場：ピュアリティまきび
- 対象：各被表彰者  
（競技団体、スポーツ少年団）

主催  
スポ協第21回 川相昌弘杯  
少年野球交流大会

- 期日：令和6年1月14日（日）
- 会場：岡山ドーム
- 対象：各種大会で優秀な成績を  
取めたチーム

主催  
スポ協第64回 西大寺  
駅伝競走大会

- 期日：令和6年2月11日（日）
- 会場：神崎山公園競技場
- 対象：一般市民（中学生以上）

主催  
スポ協第29回 岡山市  
パタンク交流大会

- 期日：令和6年3月17日（日）
- 会場：奥市公園補助野球場
- 対象：一般市民

スポ少

## 秋季錬成大会（8競技）

- 軟式野球… 9月 9, 10, 16, 17, 18
- サッカー… 10月 1, 8, 15
- ソフトボール 10月 22, 29, 11月 5
- バレーボール 10月 29, 11月 5
- 柔道… 11月 3
- 卓球… 11月 3
- 剣道… 11月 12
- 体操… 11月 26
- 場所：市内各所
- 対象：スポーツ少年団関係者  
（団員、指導者等）

スポ少

第49回 岡山市  
スポーツ少年団  
体育大会

- 期日：令和5年11月19日（日）
- 会場：シティライトスタジアム
- 対象：スポーツ少年団関係者  
（団員、指導者等）



スポ少

## 春季錬成大会（7競技）

- サッカー… 2月 4, 11, 18, 25
- 剣道… 2月 18
- 軟式野球… 2月 18, 23, 24, 25 3月 9
- 卓球… 2月 25
- バレーボール 2月 25, 3月 3
- ソフトボール 2月 25, 3月 3
- 柔道… 3月 3
- 場所：市内各所
- 対象：スポーツ少年団関係者  
（団員、指導者等）

## 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4年度第4回：3月7日（火）  
令和5年度第1回：5月24日（水）
- 評議員会… 令和4年度第2回臨時：3月22日（水）  
令和5年度第1回定時：6月7日（水）
- 総務財務委員会… 令和4年度第4回：3月2日（木）  
令和5年度第1回：5月15日（月）  
令和5年度第2回：8月29日（火）
- スポーツ振興委員会… 令和5年度第1回：6月22日（木）

## 岡山市スポーツ少年団

- 委員総会… 令和5年度第1回：4月21日（金） 書面協議
- 常任委員会… 令和4年度第4回：3月16日（木）  
令和5年度第1回：6月29日（木）
- 指導者協議会  
理事会… 令和5年度第1回：4月17日（月）  
令和5年度第2回：8月7日（月）  
常任理事会… 令和5年度第1回：4月17日（月）

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





## 岡山市の部活動地域移行

中学校部活動は、少子化の進展により、中学校の生徒数や教職員数の減少による廃部や活動の縮小が見込まれており、さらに教職員の部活動指導にかかる負担が増して、学校における働き方改革も求められています。

こうした中、令和4年に国が「部活動地域移行ガイドライン」を示し、岡山市ではこれを受けて、令和5年に「岡山市立中学校部活動地域移行推進方針」を策定しました。

この推進方針では、「子どもが、スポーツ・文化芸術活動に親しみ、様々な体験をする機会を確保するため、地域全体で継続的に支える仕組みを創出する。」を目標として、まずは休日の部活動から段階的に地域移行を進め、令和11年度の「休日の完全移行」を目指すこととしています。

令和5年度には、①大学生指導者の派遣、②部活動指導員（※1）の集中配置、③合同部活動への指導者派遣の三つのモデル事業を実施しています。

①では、岡山大学から岡北中学校、京山中学校に、環太平洋大学から瀬戸中学校に大学生を派遣し、顧問と一緒に部活動の指導を行っています。

②では、灘崎中学校のすべての部活動に部活動指導員を配置する予定としており、現在野球部・剣道部・卓球部に各1名を配置しています。

③では、合同部活動を行っている市立操山中学校と光南台中学校の男子バレーボール部に、岡山シーガルズからコーチを2名派遣し、指導を行いました。



岡山市 市民生活局スポーツ文化部スポーツ振興課  
部活動地域移行担当課長 片岡 保夫氏

来年度以降は、さらにモデル事業を拡大し、大学生以外からも指導者を募集することや地域クラブチームの試行も検討しています。

部活動地域移行では、外部指導者の確保が一番の課題であり、スポーツに携わる皆様方には、是非ともお力添えいただけるよう、お願いいたします。

※1 部活動指導員は、活動顧問の負担軽減を目的に、地域の人材を会計年度任用職員として採用し、顧問の代わりに部活動へ配置するもので、部活動指導員単独で指導や大会引率が可能となっている。



### 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