



NPO法人磐田市スポーツ協会

スポーツ いわた

●編集・発行 NPO法人磐田市スポーツ協会 広報委員会

●問い合わせ先 NPO法人磐田市スポーツ協会 TEL 0538-33-3443 <http://www.iwata-sports.com>

「ホームページ」、「Facebook」、「Instagram」はこちらのQRコードよりご覧ください。

令和2年度NPO法人磐田市スポーツ協会体育章表彰

令和2年度体育章に輝いた皆様です。今年度は功労賞1名、優秀選手賞2名と2団体、奨励賞1名と2団体が受賞。

昨年に引き続き新型コロナウイルスの影響で表彰式の開催が中止となったため、所属先を訪問し、受賞者それぞれに賞状等お渡しさせていただきました。コロナ禍で各種競技会にも影響が出ておりますが、皆様の日々の練習、競技会での活躍を応援しております。

令和2年度 NPO法人磐田市スポーツ協会体育章受賞者

【功労者賞】

No.	氏名/団体名	所属	推薦団体
1	堀本 芳枝	磐田市バレーボール協会	磐田市バレーボール協会

【優秀選手賞】

No.	氏名/団体名	所属	推薦団体
1	伊藤亜香利	県立磐田農業高等学校(浜名湖SS)	磐田市水泳協会
2	太田 蒼翔	浜松市立高等学校	磐田市陸上競技協会
3	県立磐田北高等学校男子4×400mリレーチーム	県立磐田北高等学校 タナカ エドゥアルド・平野 友貴 池田麻那也・栗原 祥弥 鈴木 空・梶原 涼	磐田市陸上競技協会
4	静岡産業大学女子サッカー部	静岡産業大学	磐田サッカー協会

【奨励賞】

No.	氏名/団体名	所属	推薦団体
1	白井 賢治	磐田市立磐田北小学校	磐田市アーチェリー協会
2	PISCINA静岡(中学生区分)	大神 幸真 静岡大学教育学部付属浜松中学校 内藤 宙 磐田市立向陽中学校 井上 了輔 磐田市立城山中学校 本郷 巧実 磐田市立向陽中学校 井上 智貴 磐田市立城山中学校	磐田市水泳協会
3	PISCINA静岡(小学生区分)	寺田 慧斗 磐田市立竜洋西小学校 両角 凌我 磐田市立竜洋西小学校 土性 拓真 磐田市立磐田西小学校	磐田市水泳協会



桜舞い散る いわた路を親子で散策

～第17回「春らんまん いかまい磐田 ふれあいウォーク」開催～

第17回いかまい磐田ふれあいウォークが2021年4月4日(日)、今之浦公園から磐田市内をめぐる10kmコース、観光コース、ノルディックウォークコースの3つのコースで開催されました。

2年ぶりの開催となった今回は、コロナ感染防止から事前申込制や参加条件を付けての募集となりました。この日を待ち望んでいたかのような反響で、例年を上回る260人余りの方々が桜舞い散る磐田路を散策しました。

今後のふれあいウォークにも、たくさんの方の参加を心よりお待ちしております。



日にち	事業名	会場	備考
7月 3日	かぶと塚クリーンアップ作戦	かぶと塚公園内	
7月30日～8月1日	2021磐田U-12国際サッカー大会	ゆめりあ球技場ほか	
8月22日	第17回磐田市長杯車いすツインバスケットボール大会	アミューズ豊田	新型コロナウイルス感染状況を考慮し、開催中止
開催日未定	磐田スポレク健康フェスティバル	かぶと塚公園内	開催日、会場は決まり次第公表します。
11月14日	第24回ジュビロ磐田メモリアルマラソン	ヤマハスタジアム及び周辺コース	新型コロナウイルス感染状況を考慮し、開催中止
12月 4日	第22回静岡県市町対抗駅伝競走大会	静岡県庁～草薙陸上競技場	
2月23日	第40回長藤マラソン大会（最終回）	アミューズ豊田	
3月12日	令和3年度磐田市5地区選抜グラウンド・ゴルフ大会	磐田スポーツ交流の里ゆめりあ球技場	

※新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、中止または内容の変更が出る場合があります。



新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、当協会自主事業の扱いは以下のとおりとします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします

- 第40回長藤マラソン大会（最終回）は 令和4年2月23日（水祝）に実施いたします。
- 第17回磐田市長杯車いすツインバスケットボール大会は 中止いたします。
- 第24回ジュビロ磐田メモリアルマラソンは 中止いたします。



ボランティアスタッフを募集します

当協会で開催するスポーツイベントにご協力をいただけるボランティアを募集します。「色々な人と接してみたい」、「自分の得意なことを活かしてみたい」等の思いをお持ちの方、ボランティアとして活動してみませんか。

当協会のスローガン「スポーツを通じて磐田市を元気に！」の下、スポーツの力で磐田市を盛り上げましょう！

1. **応募資格** 中学生以上の市内在住在勤者 ※未成年の方は保護者の承諾を得てください。
2. **対象行事** ジュビロ磐田メモリアルマラソン・長藤マラソン大会・静岡県市町対抗駅伝練習会 等
※今年のジュビロ磐田メモリアルマラソンは中止です。
3. **内 容** 参加者受付係、各種案内係、その他
※趣味、特技に応じてお手伝いいただく内容をご相談させていただきます。
例) 趣味、特技 写真撮影の場合→広報係として大会の様子を記録することをお願いする場合があります。
4. **お申込みから参加の流れ**
 - ①登録 連絡先（磐田市スポーツ協会0538-33-3443）
 - ②次の事項を確認させていただきます
・氏名・住所・電話番号・生年月日・Eメールアドレス（お持ちの方）・趣味、特技（任意）
 - ③イベント開催の2か月前を目安にご協力についてご案内いたします。
 - ④ご参加いただける場合は内容についてご相談させていただきます。
5. **その他**
 - ①ご協力をご都合のつく限りで結構です。
 - ②スポーツイベントには当協会にて保険に加入します。
 - ③ご不明な点は磐田市スポーツ協会事務局へお問い合わせください。

第22回ジュビロ磐田メモリアルマラソン ボランティアの様子▶



第22回 静岡県市町対抗駅伝競走大会の練習会がスタート!

- | | |
|--------------|---|
| 大会開催日 | 令和3年12月4日(土) |
| 練習期間 | 6月～12月（大会前日まで） |
| 時 間 | 19:00～20:30 |
| 会 場 | 磐田市陸上競技場（かぶと塚公園内） |
| 対 象 | 小学5年生～ |
| 選考記録会 | 第1回 8月 7日(土) 第2回 8月23日(月)
第3回 9月11日(土) 第4回 10月 4日(月) |
| 第1・3回 | 受付 16:30～17:00 競技開始 18:00～ |
| 第2・4回 | 受付 17:30～18:00 競技開始 18:45～
（一般、40歳以上は18:30まで受付） |



練習期間の途中からでもご参加いただけます。
ご不明なことはお問い合わせください。

磐田市で 東京オリンピック聖火リレー開催

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 日 に ち | 6月23日（水） |
| 時 間 | 11時20分～11時45分 |
| ル ー ト | 磐田市役所から見付天神入口付近まで
（約2キロ） |

※NHKのインターネットのライブ中継で視聴できます。
当日駐車場はございません。コロナ感染防止のため、沿道の密集削減にご協力をお願いします。
ルート周辺に交通規制がかかりますのでご理解とご協力をお願いします。
（規制時間：9時50分～12時30分）



身近な道具で運動しよう!

イスを使った筋力トレーニング

正しい姿勢



- ★背筋を伸ばす
- ★あごを引く
- ★骨盤を垂直に立てる

ももの内側 (内転筋)



1・2・3・4でギュッとつぶし、
5・6・7・8でゆっくり戻す。

肩幅に脚を開き、つま先は正面に向ける。
ボール (固めのペットボトルやタオル) をももの内側に挟み、ゆっくりつぶすように両膝を引き寄せ、ゆっくり戻す。
10回×2～3セットを目安に行う!

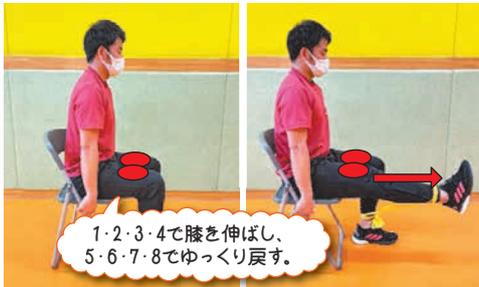
ももの裏 (ハムストリング)



1・2・3・4で膝を曲げ、
5・6・7・8でゆっくり戻す。

片足を後ろに引き、膝を曲げゆっくり戻す。
片足ずつ10回×2～3セットを目安に行う!
負荷が欲しい場合は、チューブを足につけてみよう!

つま先けり (大腿四頭筋)



1・2・3・4で膝を伸ばし、
5・6・7・8でゆっくり戻す。

ゆっくり膝を伸ばしきり (つま先は上向き)、
ゆっくり戻す。
片足ずつ10回×2～3セットを目安に行う!
負荷が欲しい場合は、チューブを足につけてみよう!

お尻上げ (大腰筋)



1・2・3・4で片方のおしりを上げ、
5・6・7・8でゆっくり戻す。

足を床につけたまま、ゆっくり片方のおしりを
イスから浮かす。
片方10回ずつ×2～3セットを目安に行う!

⚠ 注意 ⚠

- ・呼吸を止めない。
- ・ゆっくりとした動作で反動をつけない。
- ・トレーニングをしている筋肉に意識を集中させるとさらに効果が上がります!

初めは少ない回数で行い、慣れてきたら回数を増やして行いましょう!
週に2回以上行くと効果的です♪

磐田市スポーツ協会主催 教室紹介

わくわく体幹トレーニング

子どものやる気を引き出す、なりたい自分になる心のレッスンです。
様々な角度から身体能力を高め、各スポーツに必要な集中力・運動能力の向上に繋がります。
ケガ予防としても、必要なトレーニングについて学べます。

【小1～3年生】7月12日(月)、26日(月) 17:00～18:00 15名

【小4～6年生】7月5日(月)、19日(月) 17:30～18:30 15名

スポーツ交流の里ゆめりあ管理棟2階多目的室にて行います!

詳しいお問い合わせは、スポーツ交流の里ゆめりあ(0538-38-4150)まで!

8月に磐田市総合体育館にて無料体験会を行います!

【小1～3年生】8月2日(月) 17:00～18:00 【小4～6年生】8月3日(火) 17:30～18:30

詳細は磐田市総合体育館 窓口(0538-32-4236)までお問い合わせください!

講師:太田 由美先生

たくさんの笑顔に出逢えるよう、
全力でサポートします😊



あなたの夢に、追い風を。
浜松いわた信用金庫



太陽光発電で地球環境に貢献します
信頼のハイ・クォリティーで応えます

杉森印刷株式会社

本社・工場 〒434-0015 浜松市浜北区 区 呂 2 4 4 3 - 5
TEL (053) 588-7711(代) FAX (053) 588-7795
浜松中央営業所 〒433-8122 浜松市 中区 上 島 5 丁 目 3 - 7
TEL (053) 471-8899 FAX (053) 471-6699
磐田営業所 〒438-0088 磐田市 見 付 5 8 3 4 - 1
TEL (0538) 36-0577 FAX (053) 588-7795
E-mail:hamakita@sugimoriprint.co.jp URL:http://sugimoriprint.co.jp

広告募集中

当協会広報紙への広告掲載企業を募集しています。

お問い合わせ

TEL: 0538-33-3443

加盟団体紹介

磐田市アーチェリー協会

問い合わせ先 山中 090-5450-8317

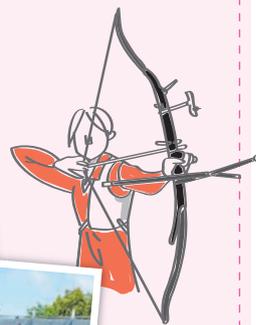
磐田市アーチェリー協会は今年で創立 35 周年を迎えます。創立当初は東大久保運動公園の一角で練習していましたが、2018 年にかぶと塚公園内に 70m の距離が練習できる本格的なアーチェリー場が完成し利用しています。

アーチェリーはオリンピック種目ですが、競技人口が少なく、あまり知られていないスポーツです。ところが、かぶと塚公園にアーチェリー場が出来たことで、公園利用者や散歩に来られた方など多くの人達の目に留まるようになりました。

協会では設立当初よりアーチェリーの魅力を伝え、普及を目的に春・秋に体験会、初心者教室を開催してきました。昨年は新型コロナの影響で開催を中止しましたが、今年は例年通り開催する予定です。詳細は「広報いわた」(5 月号・9 月号)、または磐田市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

アーチェリーは自分の体力にあった弓具の利用が可能なので、小学生から年輩者まで、生涯スポーツとして長く楽しむことができます。

まずは体験会へのご参加をお待ちしています。



磐田市ラグビーフットボール協会

問い合わせ先 伊東 090-7606-5613

磐田市ラグビーフットボール協会では、小学生のタグラグビーの大会として「ジュビロカップタグラグビー大会」を開催しています。これまで 14 回開催してきました。タグラグビーを通じて仲間と助け合い、自ら考えて道を切り開くラグビースピリットを身に付けるとともに、ラグビー普及につなげていきたいと考え実施しています。昨年度は、新型コロナウイルスの流行により残念ながら中止となってしまいましたが、今年度も開催に向け準備をしていきたいと思ひます。また、4 年前からタグラグビー大会と同時に、「磐田市ラグビーフェスティバル」も開催してきました。小学生以下の子供たちがラグビーボールに触れたり、タックル体験やゴールキック体験をしたりして、ラグビーに親しむことができる場を提供しています。他にも、磐田市を本拠地とするヤマハ発動機ジュビロの応援ツアーを計画したり、近隣地区のタグラグビー大会に役員を派遣したりしています。

今後も、多くの子供たち、磐田市民の方がラグビーに親しむ機会を提供していきたいと思ひます。



事務局
より

依然として、新型コロナウイルスの影響でスポーツ関係の行事にも大きな影響が出ています。このような状況下ですが、スポーツを通じて元気になれる日が必ず来ることを信じて、今やれることにチャレンジして行きましょう。当協会もそんなあなたを応援しています。