

コミュニティ紙

ゆいゆいスポーツ ひかり 光

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

第45回 市民体育大会

日時 平成29年10月15日(日)

開会式8:30～ 競技開始9:00～

会場 光市総合体育館メインアリーナ

**参加者
募集!**

ワンバウンドふらばーるバレーボール

★コミュニティセンターの部(大人のみ) 1チーム5～7名



アジャタ

★コミュニティセンターの部(中学生以上) 1チーム6名

★一般の部(中学生以上) 1チーム6名

★小学生の部 1チーム10名



ラダーゲッター(新種目)

★小学生の部 1チーム3～6名



ニュースポーツ

★小学生以下(会場はサブアリーナ)

自由に参加できるよ!



- 種目 ●わなげ:5回投げて高得点を狙おう!
- カローリング:的をめがけて滑らせよう!
- ペタンク:5回投げて高得点を狙おう!
- ホールインワン:チャンスは5回!

申し込み締め切り 9月29日(金)

光市教育委員会 体育課宛(FAX可:0833-72-4850)

申込用紙は、各コミュニティセンター・光市スポーツ館・光市総合体育館にあります。

又は、光市HPからダウンロードしてご使用ください。

協会・連盟主管種目の日程

日程	種目	会場
9月24日(日)	バドミントン	光市総合体育館
	バスケットボール	光高等学校体育館
10月8日(日)	ソフトバレーボール	光市総合体育館
	インディアカ	光市総合体育館
10月9日(祝・月)	ソフトテニス	スポーツ公園テニスコート
	ソフトボール	スポーツ公園第1球場
	バレーボール	勤労者体育センター
	ゲートボール	光寿会ゲートボール場
10月15日(日)	弓道	光丘高等学校弓道場
10月15日(日)	グラウンドゴルフ	スポーツ公園第1球場
10月21日(土)	卓球	光市総合体育館

※各コミュニティセンターに要項を配布しております。詳しいお問合せ・申込みは各協会まで。

○市民体育大会競技種目変更のお知らせ

小学生の部の「大なわとび」が「ラダーゲッター」へ変更となりました。

＜ラダーゲッター ルール概略＞

- ・1チーム3～6人。先頭が専用ボールを持って、縦一列にスタートラインに待機する。
- ・開始の合図で1人ずつアンダースローでボールを投げる。
- ・3本のラダー全てにボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを一周して全員がスタートラインを越え座った時点のタイムが記録となる。



シリア
体のきもち
食

連日の暑さで食欲がなくなっていないですか。

今回は夏をのりきるスーパーフード ザーサイ丼をご紹介します。



【ザーサイ丼】

《材料》

味付けザーサイ	1瓶
豚肉	250g
水溶き片栗粉	適量
(調味料)	
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ3
和風だし	少々
水	200cc
鷹の爪、ネギ	少々

《作り方》

- ①豚肉を炒める。
- ②ザーサイを加え炒める。
- ③調味料を入れ味付けをする。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

今回は、デザートに手作りアイスを用意してみました。

実はザーサイってすごいんです！食欲増進、胃もたれ改善、骨の強化、ダイエット、むくみ防止、貧血予防、便秘解消などの効果あり！

今回は暑い夏だから簡単で美味しく身体に良いレシピを紹介してみました。

手軽に作れるので、ぜひお試しください。

暑い! 熱い! 砂浜を走りきった!

2017 サンセットビーチラン Hikari

7月15日(土) サンセットビーチランが賑やかに開催され、夕日が迫る中100名のランナー達が砂浜を駆け抜けました!!

個人の部

男子4kmの部

- 1位 都野泰平 20' 15"
- 2位 橋本和明 21' 48"
- 3位 松橋 透 21' 53"

男子2kmの部

- 1位 升守 功 10' 00"
- 2位 星出智久 10' 07"
- 3位 堅田真一 10' 16"

女子2kmの部

- 1位 湊千愛美 14' 22"
- 2位 清水知子 14' 43"
- 3位 中野奈津美 16' 37"



団体の部

男子4kmの部

- | | | | | |
|---------|------|------|------|---------|
| 1位 秋吉政和 | 松本 勲 | 升守 功 | 岡村 武 | 19' 36" |
| 2位 青木博志 | 兼森一禎 | 坂根武志 | 藤井 哲 | 20' 51" |
| 3位 岡村健弘 | 黒田勝信 | 大田敏之 | 藤永明宏 | 21' 07" |

混成4kmの部

- | | | | | |
|---------|-------|------|------|---------|
| 1位 林 一豊 | 石山美鈴 | 左達 愛 | 岩崎弘幸 | 23' 49" |
| 2位 中村智博 | 一色美奈子 | 田島裕衣 | 長廻 修 | 25' 36" |
| 3位 日高和彦 | 日高佳愛 | 神田 勉 | 神田秀子 | 34' 25" |

女子4kmの部

- | | | | | |
|---------|------|------|------|---------|
| 1位 柳 奈美 | 松成純子 | 品川圭子 | 嶋原紀子 | 33' 22" |
|---------|------|------|------|---------|

↑ 特別参加ランナー登場!

浅江中出身で現エディオンに所属し、活躍中の浅田美菜さんが、急遽参戦! 大いに盛り上がり、今後は2,000~3,000人規模の大会にしたいと、市長も明言! 来年度もやります!! 多数のご参加お待ちしております!

特別賞 ワーカーズコープ山口 浅田美菜

平成29年度 中国地区スポーツ推進委員研修会

・6/24・25の2日間、山口県岩国市で中国地区スポーツ推進委員研修会が行われました。今回の研修で学ばせて頂いた講義や他市町の独自活動を参考にして、これからの活動に活かしていきます。



シンフォニア岩国入口にて

基調講演

演題：ささえあうスポーツの推進～好循環の為のコーディネート
講師：広島経済大学経済学部スポーツ経営学科 松本耕二教授

実践発表

- ① 岡山県：倉敷市スポーツ推進委員協議会
- ② 広島県：廿日市市スポーツ推進委員協議会
- ③ 山口県：岩国市スポーツ推進委員協議会

実技研修

【屋外実技】①錦帯橋ウォーキング（錦帯橋周辺）
【屋内実技】②バタック、③ミニテニス、④加ーリング、⑤バウトテニス
（岩国運動公園・総合体育館）

平成29年度周南地域スポーツ推進委員研修会 平成29年7月8日（土） 下松市

講演 『スポーツを支える栄養』

山口県体育協会 日本体育協会公認スポーツ栄養士 中村 由香里先生

毎日の食事の積み重ねがからだをつくります。【1日3食】 水分補給もしっかりと。

- ① 主食 ごはん、パン、麺類
- ② 主菜 肉、魚、卵、大豆食品
- ③ 副菜1 野菜、いも類、海藻、きのこ
- ④ 副菜2 汁もの
- ⑤ 牛乳、乳製品
- ⑥ 果物

①から⑥までをそれぞれバランス良く食べればからだに必要な栄養がしっかり取れます！！

実技研修 スピードラダーゲッター

1チーム6人で行い、すべてのラダーにボールがかかった後に全員でラダーを周回してスタートラインを超えて全員が座るまでの順位を競います。

ねらったところにボールがとんでもひもがかからなかったり、簡単なルールだけど難しかったです。



出前講座「創りんぐ光」募集中

6月19日島田小学校1年生親子の出前講座で「アジャタ」をしました。

1年生は正規の高さではなかなか入らないので、高さを低くしておこないました。

保護者の方もなかなか入らず苦戦しておられましたが、ワイワイ、ガヤガヤ、賑やかに楽しんで頂きました。

学校・子ども会・スポ少・コミュニティーセンターなど、スポーツを健康づくりととらえ、スポーツに関わりが少ない人も、年齢や性別、体力を問わず軽度なスポーツや楽しめるニュースポーツを指導します。

問合せ先 「光市教育委員会体育課 ☎0833-74-3605」まで

～つぶやき～

異常に暑かった夏も終わりに近づいてきました。まだまだ、暑さの残る日が続いています。早く秋にならないかなあ。秋といえば、スポーツの秋。スポーツで体を動かし、夏の運動不足を解消しましょう。

次号のお知らせ

- ・光市駅伝競走大会
- ・コバルトウォークのお知らせ