

活躍が期待される選手たち

みごと!!! 水泳全国大会出場!

南中学校水泳部の塚本一馬君、中川周君、佐々木祥君、佐藤諒太君、杉川真人君、佐々木祐君が全国大会出場権を獲得して、8月21日から高知県で行われた「全国中学校体大会(水泳競技)」の男子400mフリーリレーに出場しました。

結果は、53チーム中28位と決勝進出までもう一息でしたが、悔しい思いを振りかえっていました。



大会ごとに好タイムを記録している選手たちの今後の活躍を期待します。



スポーツ少年団だより

第33回 日独スポーツ少年団

同時交流稚内市受入事業

日本とドイツ両国のスポーツ少年団の相互交流が行われ、7月27日から8月6日までの11日間に渡ってベルリン・ブラデンブルグ州スポーツ少年団に所属する6人の団員と引率指導者1人が稚内市を訪れました。

国際親善と日本の文化を学ぶ事業の中では、弓道と剣道の実技や座禅や書道などの日本文化も体験しました。期間中は、ホームステイを通して日本の生活習慣を学び、言葉の壁を越えた素晴らしい交流となりました。ドイツのスポーツ少年団員を受け入れてくださった、ホストファミリーの皆さんに心から感謝いたします。



みなと南極まつりにも参加!

第8回 SHIPS 交流大会

体育の日に行われる同大会は、スポーツ少年団員と指導者、育成母集団や各種少年団体が一同に集い、各種レクリエーション競技を通して交流を深めます。

- ◆日時 10月9日(月) 午前9時
- ◆会場 総合体育館

スポーツ豆知識

スポーツに欠かせない『グリコーゲン』

スポーツを行うときは、消費するエネルギーを確保するために、十分な食事を摂ることが大切です。糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素のなかで、エネルギー源となるのは主に糖質と脂質。糖質は肝臓や筋肉中にグリコーゲンとして貯蔵されており、グリコーゲンの基本単位であるグルコース(ブドウ糖)から、血液中に血中グルコース(血糖)として溶け込んでいます。

スポーツ選手にとって、糖質はとても重要なエネルギー源です。糖質の上手な摂り方が、持久力向上、疲労回復、ケガ防止などに役立つ他、選手寿命にも影響するといわれています。

〈Sport JUSTから引用〉



9月号 レッツスポーツクイズ

第88回全国高校野球選手権大会は、駒大苫小牧高校が73年ぶりの3連覇の夢破れ惜しくも準優勝でした。さて、決勝再試合の末に初優勝を飾った高校を次のなかからお答え下さい。

- ① 智弁和歌山高校
- ② 青森山田高校
- ③ 早稲田実業高校

ハガキまたは、メールに答え、氏名、住所、年齢、職業と本誌の感想等ご記入の上、9月末日までに富士見4丁目総合体育館内レッツスポーツクイズ係宛ご応募下さい。正解者の中から抽選で10の方に記念品を贈呈します。なお、抽選発表は、正解者に記念品の発送をもってかえさせていただきます。

メールアドレス: wakkanaishtaikyo@car.ocn.ne.jp