

小山市体育協会だより 第44号

新年あけましておめでとうございます

小山市体育協会

皆様方におかれましては、新春を晴々しいお気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、予定していた各事業の大半が中止となりました。今年は、2月6日（日）開催予定の第63回栃木県郡市町対抗駅伝競走特別大会・第14回栃木県小学生駅伝競走特別大会を皮切りに、徐々にスポーツイベントが再開できることを願うばかりです。

本年も役職員一丸となって、小山市のスポーツ振興に努めて参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



第92回都市対抗野球大会

小山市代表で昨年出場！エイジェック硬式野球部



社会人野球の頂点を決める本大会に、小山市代表として初出場を果たしたエイジェック硬式野球部。結果は残念ながら1回戦敗退となりましたが、若さを武器に最後まで熱戦を繰り広げてくれた選手たちに、たくさんの感動と勇気をもらいました！

今回、難波監督と小山市出身の須藤選手に大会の感想と来シーズンに向けてのメッセージをいただきましたのでご紹介します。

難波 貴司 監督

あけましておめでとうございます。

昨年は創部4年目にして目標としていた都市対抗野球に初出場しました。

大勢の市民の皆さまが応援に来て頂いたことは、チームの力となり、とても感謝しております。

本年もまた都市対抗野球への出場を目指し、小山市の皆さまに元気を与えられるような活動を行っていきたく思いますので、昨年同様エイジェック硬式野球部への厚いご支援とご声援を頂けましたら幸いです。

本年もよろしくお願い致します。

須藤 誠太 選手

あけましておめでとうございます。

昨年は、都市対抗野球に出場しましたが勝利を掴むことができず、悔しい気持ちで一杯でした。

今年こそは、大勢の市民の皆さまの前で都市対抗野球初勝利を必ず掴み取ります！

また、自分自身小山市出身ですので、皆さまと一緒に地元小山を盛り上げていきたいと思っております！

今後ともエイジェック硬式野球部への変わらぬご声援をよろしくお願い致します。

本年もよろしくお願い致します。

第63回栃木県郡市町駅伝競走特別大会 第14回栃木県小学生駅伝競走特別大会

2月6日（日）カンセキスタジアムとちぎで開催

2年ぶりの開催となる両大会。今年は、カンセキスタジアムとちぎのトラック周回コースで行われることになりました。

当日は、新型コロナウイルスの感染症対策のため一般公開はありませんが、とちぎテレビ・栃木放送（ラジオ）の中継があります。

選手の皆さんに温かい応援をよろしくお願いします。



第63回栃木県郡市町駅伝競走特別大会 出場予定選手一覧

	Aチーム	Bチーム
監督	鈴木 宏和	小西 亘
マネージャー	西野 大河	小林 勝司
1区	町田 康誠	高津戸拓実
2区	太田 瞳	村上ひかる
3区	早瀬 乃亜	池田 開周
4区	市村 蓮	高坂 心乃
5区	菅野 涼介	小西 亘
6区	海老沼太志	細井 蓮
7区	梅原 俊太	森田 敦也
8区	伊藤 尊晴	大嶋 義昭
9区	井上 咲希	静井 彩結
10区	伊沢 北斗	福田 彩人



大会に先立ち、昨年11月27日（土）・12月11日（土）には、小山運動公園陸上競技場で小山市代表選手選考会兼記録会が行われました。参加者の皆さまありがとうございました。

第14回栃木県小学生駅伝競走特別大会 出場予定選手一覧

監督	小野崎保人
コーチ	市川 裕之
1区	長谷部旬哉
2区	大越 真琴
3区	森 徠翔
4区	増田 蘭
5区	小泉 一斗

賛助会協賛店が46店舗になりました

賛助会員、協賛店ともにまだまだ募集中です！



賛助会員の皆さまには、日頃から当協会賛助会事業にご理解とご協力を賜り御礼申し上げます。

さて、このたび賛助会員証の提示により優待サービスをご利用いただける協賛店が大幅に増えましたのでお知らせいたします。店舗情報及びサービス等の詳細につきましては、当協会ホームページ (<http://www.osa.server-shared.com/>) でご確認ください。様々な特典がございますので、この機会にお得にご利用ください。

筋肉コラム 第3弾

おうちで簡単！腹筋トレーニング

つつい食べ過ぎてしまうこの季節。

新しい年を迎え、体調万全で良いスタートをきりたいですね。

そこで、今回ご紹介するのは腹筋を鍛えることができる「プランク」という種目です。この機会に、気になるお腹周りをスッキリさせましょう！

1. 写真のように腕とつま先で体を支えます。
2. 腰が曲がったり、反ったりしないように一直線になることを心がけてください。

(腹筋に力を入れるイメージで行うと効果的です。)

3. 呼吸は自然に行いましょう。

※腕が痛い場合は、下にタオルやマットを敷いてください。

急な運動は体に負担がかかります。安全に留意の上、運動を行なってください。



令和4年度 広報おやま原稿締切日

締切日の1週間前までに原稿を体育協会までお持ちください（FAXまたはメール可）。

また、誌面の都合上、**各団体原則1回の掲載となります。**

その他のお知らせや募集につきましては、おーラジでの告知や当協会ホームページ及びSNSに掲載いたしますのでお気軽にご相談ください。

年	月	締切日
令和4年	4月号	2月10日（木）
	5月号	3月11日（金）
	6月号	4月8日（金）
	7月号	5月10日（火）
	8月号	6月10日（金）
	9月号	7月8日（金）
	10月号	8月10日（水）
	11月号	9月9日（金）
	12月号	10月11日（火）
令和5年	1月号	11月11日（金）
	2月号	12月9日（金）
	3月号	1月10日（火）
	4月号	2月10日（金）

スポーツ食事レシピ ～お正月に余ったお餅を使ったメニュー～

小山市射撃協会に所属する栃木県猟友会小山支部のメンバーお墨付きのジビエ料理のご紹介です！お正月の余ったお餅を使って、冷蔵庫もスッキリしましょう。

【作り方】

1. 猪肉を塩揉む⇔洗うを2～3回繰り返し、臭いを取る。
2. 酒、生姜につけて一晩置く。
3. 餅とチーズを肉で巻いて、しょうゆ・砂糖・みりん・和風だしでフライパンで焼いて出来上がり。



※猪肉は、通販サイトなどで購入することができます。豚肉でも代用できるので是非！