

(公財) 養老町スポーツ連盟広報誌



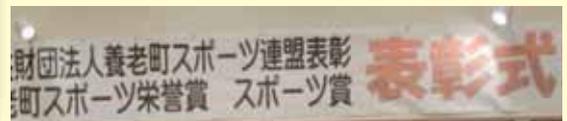
スポーツ振興くじ助成事業

vol. **30**
2014.3.31

YSP 養老スポ連 NEWS



さあ、がんばるぞ！



折り返し地点。あと半分！



松永前会長へ体育功労賞授与

平成26年度 - Let's enjoy together! -

実施予定の教室&イベント一覧



▶ 連盟主催イベント&スポーツ少年団イベント

開催日	教室・イベント名	会場
4月27日(日)	【少年団】結団式	養老町総合体育館
5月25日(日)	【連盟】第37回養老町体育大会	開会式：養老町総合体育館
※各競技大会への参加申込みは各競技団体へお問い合わせ下さい		
8月2日(土)	【少年団】キャンポリー大会	養老町総合体育館
1月8日(木)	【連盟】新年互礼総会・表彰式	ゆせんの里
1月18日(日)	【連盟】第9回養老新春マラソン大会	スマイルグラウンド周辺
3月1日(日)	【少年団】第29回駅伝競走大会	スマイルグラウンド周辺
未定	【少年団】50周年記念式典・スポーツ交流会	スマイルグラウンド 他

▶ 一般参加大募集!!

開催日	教室・イベント名	会場
4月14日(月)	養老町ペタンク協会春季強化練習試合	広幡 緑の広場
5月11日より(4回)	アーチェリー教室 ※道具不要	大垣アーチェリー場
毎週水・土曜日(通年)	ペタンク練習	広幡 緑の広場
毎月第1～第2水曜日	ボウリング月例会	
7月12日～8月13日	ナイターテニススクール	笠郷テニスコート
7月18日～火・金曜日(10回)	養老町ナイターソフトテニススクール	笠郷テニスコート
7月14日(月)	養老町ペタンク協会夏季強化練習試合	広幡 緑の広場
7月27日(日)	SEINOオープン大会(アーチェリー) ※要道具	大垣アーチェリー場
8月3日(日)	アーチェリー体験会 ※道具不要	大垣アーチェリー場
9月28日(日)	第12回一般・子供対象テニス教室	笠郷テニスコート
10月26日(日)	会長旗争奪卓球大会	総合体育館 体育室
2月23日(月)	養老町ペタンク協会冬季強化練習試合	広幡 緑の広場
3月未定	ミックスタブルス大会(卓球)	総合体育館 体育室

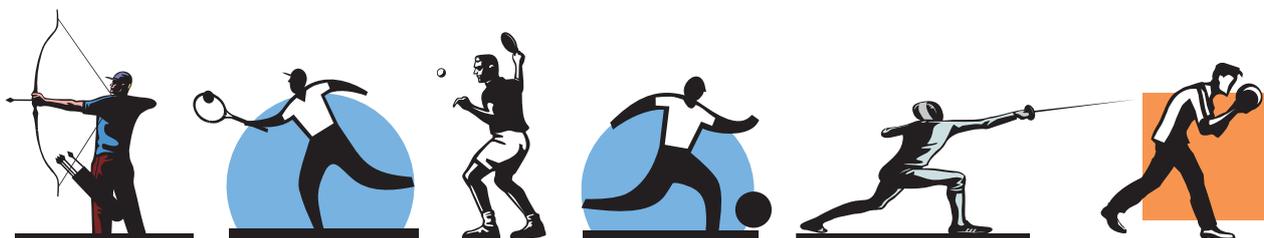
▶ 一般観覧&応援大募集!!

開催日	教室・イベント名	会場
6月21日(土)・22日(日)	天皇賜杯第69回全日本軟式野球大会県大会	中央公園野球場
7月12日(土)～14日(月)	日本スポーツマスターズ2014(軟式野球)	中央公園野球場
8月9日(土)	第25回岐阜県中学選抜軟式野球大会	中央公園野球場
9月21日(日)	第7回岐阜県民スポーツ大会	西濃地区各会場
	軟式野球競技	中央公園野球場
	ペタンク競技	中央公園多目的広場
	卓球競技	大垣城ホール



▶ 競技団体会員のみ

開催日	教室・イベント名	会場
4月～毎週火曜日	ひょうたんリーグ（卓球）	総合体育館 2階
4月～毎週金曜日	強化練習会（卓球）	総合体育館 2階
4月20日（日）	第31回会長杯争奪選手権大会（テニスシングルス）	笠郷テニスコート
5月	第140回競技会（ゴルフ） ※会員募集中	養老カントリークラブ他
6月23日（月）	第69回養老町ペタンク協会ペタンク大会	広幡 緑の広場
7月	第48回養老町グラウンド・ゴルフ協会大会	スマイルグラウンド
7月	第141回競技会（ゴルフ） ※会員募集中	養老カントリークラブ他
9月	第49回養老町グラウンド・ゴルフ協会大会	スマイルグラウンド
9月	第142回競技会（ゴルフ） ※会員募集中	養老カントリークラブ他
9月8日（月）	第70回養老町ペタンク協会ペタンク大会	広幡 緑の広場
10月	第50回養老町グラウンド・ゴルフ協会大会（男女別）	スマイルグラウンド
10月19日（日）	第31回会長杯争奪選手権大会（テニスダブルス）	笠郷テニスコート
10月20日（月）	第71回養老町ペタンク協会ペタンク大会	広幡 緑の広場
10月26日（日）	第8回養老郡会長杯（ソフトテニス）	笠郷テニスコート
11月	第51回養老町グラウンド・ゴルフ協会大会	スマイルグラウンド
11月	第143回競技会（ゴルフ） ※会員募集中	養老カントリークラブ他
11月10日（月）	第72回養老町ペタンク協会ペタンク大会	広幡 緑の広場
2月8日（日）	養老郡石原杯インドア大会（ソフトテニス）	養老町総合体育館



賛助会員大募集!

📣 私たちのまちのスポーツサポーターになってください!

（公財）養老町スポーツ連盟は、養老町のスポーツ文化の発展と推進のために活動しています。スポーツ少年団や生涯スポーツなど、スポーツを通じた健康で活気ある町づくりに、ご支援をお待ちしています。

入会の手続き

右記のお問い合わせ先にご連絡ください。申込書をお送りします。

入会金（※何口でも可）

◆法人及び団体会員

・・・1口/年額 10,000円

◆個人会員・・・1口/年額 5,000円

問い合わせ先

公益財団法人養老町スポーツ連盟 事務局

TEL：0584-32-2788

FAX：0584-32-2774

メールアドレス：yorotairen@town.yoro.gifu.jp

ホームページ：http://www.ginet.or.jp/yorotairen/

加盟団体のご紹介

養老町グラウンド・ゴルフ協会

会長 古川利雄



問合先	たなか まもる 田中 護	☎0584-32-3363 事務局
-----	-----------------	----------------------

養老町パークゴルフ協会

会長 古川 撲



問合先	いのうえ みやお 井上 三也男	☎0584-32-2533 理事
-----	--------------------	---------------------

養老軟式野球連盟

(岐阜県軟式野球連盟養老支部)

会長 吉松攝雄



問合先	たなか けんいち 田中 健一	☎0584-32-2252 事務局
-----	-------------------	----------------------

養老町陸上競技協会

会長 村上 毅



問合先	きむら まさゆき 木村 正行	事務局
-----	-------------------	-----

養老アーチェリー協会

会長 野寺久美雄



問合先	まえかわ よしみ 前川 芳見	☎090-9028-5878 理事長
-----	-------------------	-----------------------

養老バレーボール協会

会長 杉野 充



問合先	にしわき たかこ 西脇 孝子	☎0584-34-0294 事務局長
-----	-------------------	-----------------------

養老町ボウリング連盟

会長 岩瀬 進



問合せ先	ひび さとし	☎090-3307-6867 事務局
	日比 敏	

養老テニス協会

会長 野中 昇



問合せ先	うえの とよあき	☎090-1292-1672 事務局長
	上野 豊明	

養老郡ソフトテニス連盟

会長 田中 理



問合せ先	たなか おさむ	☎0584-32-9719 会長
	田中 理	

養老町ペタンク協会

会長 富永茂樹



問合せ先	とみなが しげき	☎0584-32-2405 会長
	富永 茂樹	

養老町サッカー連盟

会長 吉田太郎



問合せ先	よしだ たろう	会長
	吉田 太郎	

養老ソフトボール協会

会長 馬場晴秀



問合せ先	まえだ かつじ	事務局長
	前田 勝治	

養老郡クレー射撃協会

会長 辻本伊之彦



問合せ先	わたなべ ひでお	☎0584-32-2788 事務局
	渡部 秀夫	

☎は養老町スポーツ連盟事務局に連絡ください

現在**休部中**のため、競技者（またはチーム）・指導者等**募集**しています。

養老町ヨット協会
 養老町バスケットボール協会
 養老町綱引連盟
 養老町銃剣道協会
 養老町ハンドボール協会
 養老町スケート協会
 養老町バドミントン協会
 養老町なぎなた協会
 養老町スキー協会

養老町フェンシング協会

問合せ先	さくま ただし 佐久間 忠
------	------------------

養老町空手道連盟

問合せ先	いとう くにじ 伊東 国治
------	------------------

養老町ゲートボール協会

問合せ先	たなか よしお 田中 義雄
------	------------------

養老郡剣道連盟

問合せ先	きむら よしじ 木村 嘉志
------	------------------

養老町柔道協会

問合せ先	たなか なりひさ 田中 成寿
------	-------------------

養老郡弓道連盟

問合せ先	といやま えつお 問山 悦男
------	-------------------

養老卓球協会

問合せ先	かがわ みつる 香川 満
	☎090-2616-1741

養老町ゴルフクラブ

問合せ先	たなか いくお 田中 郁雄
	☎090-6646-3521

各スポーツに興味のある方は、各問合せ先までお気軽にお尋ねください。

上記競技団体の他、新しく競技団体を立ち上げ、スポーツ連盟への加盟を希望する場合は、（公財）養老町スポーツ連盟事務局（☎0584-32-2788）までお問い合わせください。

ドイツの人と交流してみませんか？

今年度バッドゾーデン市からのスポーツ交流団の受入をしていただける家庭を次により募集いたします。

受入期間 8月1日（金）～8月14日（木）

募集家庭 養老町内に在住する家庭 10家族（予定）

申込方法 4月30日（水）までに養老町役場スポーツ振興課
または 町総合体育館へ申込みください

問い合わせ スポーツ振興課（☎32-5087） 町総合体育館（☎32-2788）



養老フットサル連盟 誕生!

平成26年3月16日、設立総会が行われました。現在のチームだけではなく、フットサルの愛好家であれば誰でも参加できます。いつでもご連絡ください。

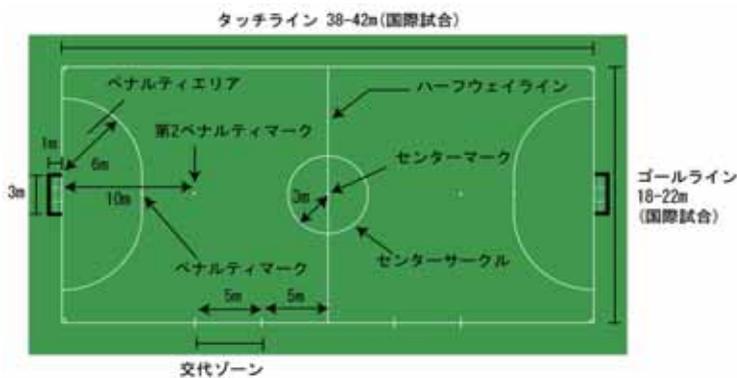
【連絡先】日比康茂 会長 (090-4797-9022)

フットサルとは??

1チーム5人のプレーヤー（そのうち一人はゴールキーパー）で行うミニサッカー。オフサイドはなし。交代は自由。

フットサルの始まりは、弾まないボールを使って発展した「サロンフットボール」と、普通のサッカーボールや弾むボールを使って、壁面のはねかえりを利用する「インドアサッカー」の2つの説がある。

1994年に国際サッカー連盟(FIFA)が名称やルールを統一した。



▲ フットサルコート

役員紹介

会長	日比康茂	(ア・バオア・クー)
副会長	上田裕嗣	(ア・バオア・クー)
副会長	山本琢也	(ヒーオFSF)
事務局	渋谷健太	(FC. 46ers)
事務局	堀 光一	(FC. 46ers)
会計	若山謙一	(ヒーオFSF)
会計監査	樋口省二郎	(ヒーオFSF)
理事	高橋了三	(養老サッカー連盟)
顧問	吉田太郎	(養老サッカー連盟)

登録チーム

ア・バオア・クー		HIRO/FreeStyle(ヒロフリースタイル)		FC46ers	
代表者名	日比康茂	代表者名	山本琢也	代表者名	渋谷健太
連絡先	090-4797-9022	メンバー	10人 20代~40代	連絡先	090-2774-9616
メンバー	男7人	フットサルとフリースタイルフットボールをやっているチームです。ディフェンスをサボらない!一番後ろで股抜きをやらなない!この二つを守れば何をやっても許される雰囲気です。フリスタやっている人が少ないこともあり、フリースタイラー募集中です。		メンバー	男13名
チーム結成より12年を経て結成当初よりメンバーは減り高齢化は進みましたが、フットサルが好きという情熱で細く長く活動を続けています。				チームの特長: 堅守速攻	

応急処置

ライズ

R・I・C・E

応急処置の基本はR・I・C・E

“RICE”とは、打撲・捻挫・肉離れなど、スポーツ時によく起こるケガの対処方法です。痛みや腫れを軽くすることができます。

スポーツ時にケガをした場合、適切な応急処置を行うことで、症状の悪化を最小限に抑えることができ、回復が早まります。

あくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEのあとは必ず整形外科かスポーツ医を受診してください。



STEP 01 ^{レスト} Rest = 安静

無理に動かすことや、体重をかけることは避け、患部を安静に保つ。

STEP 02 ^{アイス} Ice = 冷却

内出血や炎症を抑えるため、患部を氷やコールドスプレーで冷やす。

STEP 03 ^{コンプレッション} Compression = 圧迫

腫れを防ぐため、弾性（伸縮）包帯やテーピングにより圧迫・固定する。

STEP 04 ^{エレベーション} Elevation = 拳上

患部を心臓より高く持ち上げることで、内出血を防ぎ、痛みを軽くする。

だばく 傷害：体を物にぶついたり、当たったりしたとき、皮膚の下の組織が炎症を起こす。腫れて痛い。内出血のため紫色に変色する。

処置：患部を冷やすのが鉄則。なるべく早く氷水や凍らせたアイスパックなどで患部を冷やすことで、腫れや内出血を最小限に抑えることができる。患部は動かさない。

傷害：普段の生活でも起こりやすい。関節が正常の可動範囲以上に動いたり、ひねったりしたときに、靭帯などに損傷を起こす。

ひどい時は靭帯が完全に断裂。関節がぐらつき、腫れもひどく内出血を起こす。

処置：安静にして患部を冷やす。動くときは固定する。

※動けるからと無理をすると悪化する。



突き指

傷害：指先のねんざ。ひどい時は腱断裂や骨折を伴う。指が赤く腫れ、とにかくズキズキ痛い。指が動かず、変形していたら骨折の可能性もある。

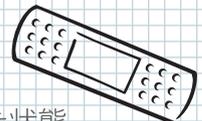
処置：なるべく早く冷水や氷水などで患部を冷やす。動かさないよう固定する。

※以前は、「指を突いたのだからひっぱればよい」と言う人がいたが、かえって腱の断裂をひき起こし、ますます症状が悪くなる。

すり傷

傷害：皮膚が傷ついて血が出た状態。

処置：泥などがついていたら、よく水で洗い流し、消毒する。ガーゼを当てて、包帯をする。



鼻血

傷害：鼻腔の血管が切れて、血が出た状態。

処置：座ってあごを引いた姿勢で安静にする。5～10分間、小鼻の上のほうからぎゅっとつまむ。眉間から鼻にかけて氷や冷やしたタオルを当てる。呼吸は口で行う。

※上を向いたり、首をたたいても血を止める効果はない。

スポーツと貧血

スポーツ選手は、「貧血」になりやすい。

- ・運動をすると多くの酸素(鉄分)が必要になる。
- ・発汗するとミネラルの損失で鉄分の消費量が増える。
- ・マラソンや剣道などの競技で足裏に強い衝撃が繰り返され、血液中の赤血球が破壊される。

上記のような鉄分の欠乏により貧血の症状が現れる。鉄分は体内では生成されないの、体外から食べ物として摂取しなければなりません。栄養管理に気をつけ、普段から鉄分を多く取るようにしましょう。



こむらがえり(ふくらはぎがつる)

傷害:ふくらはぎに起こる筋肉の痙攣のこと。筋肉が緊張して硬直した状態が続き、激しい痛みを伴う。

処置:こむらがえりを起こしている足をゆっくり持ち上げ、膝の関節を押さえ、足の親指を甲の方へ反らせるようにし、反動は付けずにふくらはぎを伸ばす。人にやってももらうと効果的。

患部を温めること(熱性ケイレンは別)と、常温のスポーツ飲料で水分補給、そして酸素補給。ひどい時は、ちょっとした刺激で一層ひどくつってしまうので、とにかく**安静**。

※コールドスプレー等冷却は厳禁！逆効果！

※こむらがえりが起きた直後は強いマッサージは決して行わず、患部を締め付けているものは外す。ふくらはぎをしばらく伸ばし、痙攣がおさまってきたら血行を良くするために、マッサージしたり足首を回したりする。

原因:運動を長時間続けて筋肉が疲労している ・ 冷えなどの低温による血液循環の悪化
体力が落ちている ・ 運動不足の状態、いきなり激しい運動を始める
カルシウム、マグネシウムなどの栄養不足 ・ 水分補給の不足による脱水状態

予防:ウォーミングアップとクールダウンで、筋肉の負担を軽くする。

運動前に極端な薄着になるなどして、からだを冷やさない。

小魚、豆腐、ごま、海藻類などカルシウムやマグネシウムの多い食品を摂る。

のどが渇く前にこまめな水分補給を行なう。

睡眠をたっぷりとり、からだの疲れを翌日に残さない生活を心がける。

汗をかいて濡れたウェアが、冷たくなって体を冷やしてしまう前に着替える。

肉離れ

傷害:筋肉または筋膜の一部が損傷した状態。急性の炎症で、うっ血や腫れ、痛みを伴う。ひどい時は筋の部分断裂や完全に断裂する。

処置:RICEが非常に有効。とにかく**安静**にし、なるべく早く患部を冷やす。動かさないよう固定する。筋肉断裂などを起こしている際には、患部を心臓より高くあげる。

肉離れを起こしてから2~3日程度は血流を上げてしまう入浴を控える。

患部は3日程度、断続的に冷やすことを続ける。

治るまでサポーターやテーピングで患部を固定する。

※ストレッチ、マッサージ、患部を温めることは、絶対にしてはいけない。

「スポーツの町」宣言

私たち養老町民は、生涯にわたって一人ひとりの能力と特性に合わせて、進んでスポーツ活動に参加し、心豊かで健康な身体をつくり、活気ある明るい町づくりをめざして、ここに「スポーツの町」を宣言します。

- 1.すべての町民が、スポーツに親しみ、すこやかな心と健康な身体をつくりましょう。
- 1.スポーツを通して、人と人との結びつきを強め、元気な声がかけあえる地域づくりをしましょう。
- 1.スポーツ環境を整え、生活に根づいた活動が、“いつでも・だれでも”できる町にしましょう。

養老町スポーツ連盟スローガン 広げよう スポーツの輪 高めよう 競技力

編集後記



この(公財)養老町スポーツ連盟広報誌も今回で30号となりました。発刊にあたり、左開きや横書きなど大幅なリニューアルを致しました。皆様が少しでもスポーツに親しみ、興味を持って頂けるようにと、広報委員会一同頑張っていますので、これからもご愛読の程、よろしくお願いいたします。

広報委員長 高橋了三

愛の輪
愛のいす



MATSUNAGA

株式会社 松永製作所

〒503-1272 岐阜県養老郡養老町大場484
TEL 0584-35-1180(代) FAX 0584-35-1270
URL <http://www.matsunaga-w.co.jp>



株式会社 野寺商店

代表取締役 野寺 兼次

岐阜県養老郡養老町高田930番地の1



街とともに人とともに
株式会社保安企画

本社 〒501-6303 岐阜県羽島市舟橋町本町5丁目32番地 TEL (058) 227-3400 FAX (058) 227-3401
<http://www.eks-hoan.co.jp/hoan/index.html>



総合印刷 盛 福 印 刷

チラシ広告・DM・ポスター
カラー写真・名刺・伝票・封筒
パンフレット・機関紙 etc

〒503-1316 岐阜県養老郡養老町押越 499-3
TEL 0584-32-2131 FAX 0584-32-3989
e-mail: seifuku@comet.ocn.ne.jp