

スポーツ三川

小川純さんウェイトリフティング競技で国体へ

8月19日(土)～20日(日)、秋田県琴丘総合体育館において、「平成29年度国民体育大会東北ブロック大会兼第44回東北総合体育大会ウェイトリフティング競技」が行われ、小川純さん(青山)が、成年の部男子69kg級で第2位という好成績をおさめました。おめでとうございます!小川さんは、10月に愛媛県で開催される国民体育大会へも出場します。今後の活躍に期待しています。



みかわスポーツクラブ 参加者大募集!



～体のゆがみをただす～

ゆったり・コアストレッチ



- ◆日時 9月5日、12日、19日、26日(火曜)
午後7時半～午後8時半
- ◆会場 社会福祉センター
- ◆講師 鈴木 勝義 氏(健康運動指導士)
- ◆活動費 会員 1回 600円
非会員 1回1,200円
- ◆持ち物 内ズック、水分補給用飲料、
ヨガマット(貸出用あります)
- ◆問合せ みかわスポーツクラブ事務局(町民体育館内)
担当 今井

“継続は力なり”

続けることで結果がでます!!



アスレなの花を ご利用になりたい方へ

「アスレなの花」冬季分(11月～3月)の利用について、各団体間の調整を行います。これまでの定期利用団体には申込書を送付します。必要事項を記入のうえ、**9月7日(木)まで町民体育館に提出してください。**また、新たに定期的な利用を希望する団体は、町民体育館へご連絡ください。



三川卓球スポ少大活躍！飯野七星さん県大会出場

8月6日(日)、小真木原総合体育館において、「オールジャパン卓球選手権大会カデットの部田川地区予選会」が行われ、三川卓球スポーツ少年団が出場しました。13歳以下男子シングルス(2部)では、上位3位までを三川卓球スポ少で独占し、飯野七星さんは、14歳以下女子シングルスで見事優勝に輝きました。おめでとうございます！飯野さんは9月に開催される県大会へ出場します。主な成績は次のとおりです。

13歳以下男子シングルス(2部)
優勝 鈴木 蓮 (三川中1年)
第2位 大川 慎太郎 (三川中1年)
第3位 大川 凌空 (三川中1年)

14歳以下女子シングルス
優勝 飯野 七星 (三川中2年)



続々入賞で大健闘！

柔道競技



8月27日(日)、朝陽武道館柔道場において、「第42回笹原杯柔道優勝大会兼第42回田川地区中学校柔道選手権大会」が行われ、5名の方が入賞をおさめました。おめでとうございます！

中学校軽量級	第2位	奥山 晴空 (三川中2年)
中学校重量級	優勝	大籠 智晃 (三川中1年)
高校軽量級	優勝	菅原 健人 (庄内農高2年)
女子軽量級	優勝	鈴木 七海 (鶴岡南高2年)
〃	第3位	菅原 澄華 (鶴岡南高1年)



よくがんばりました！

三川野球スポ少第2位

7月29日(土)、鶴岡ドリームスタジアムにおいて、「第1回ドリームつるおかティーボールフェスティバル兼第5回鶴岡地区ティーボール大会」が行われ、三川野球スポーツ少年団が出場しました。予選ブロックを勝ち上がり決勝トーナメントに出場し、第2位という好成績をおさめました。おめでとうございます！

スポーツ後は身体も心も入浴で疲労回復を！

スポーツ後の入浴は疲労回復に効果的だといわれています。また、入浴によるリラックス効果で自律神経のバランスも整うので、精神的な疲労回復や睡眠への好影響も期待できます。もし入浴できない場合は、手や足をお湯で温めると血行を促進して疲労回復が期待できます。個人差はありますが、実践してみてもいいのではないでしょうか。

