



体協だより

第47回士別市スポーツ表彰受賞者決定

今年度はスポーツ賞2個人、スポーツ奨励賞3個人、ジュニア・スポーツ奨励賞6個人、3団体の受賞が決定いたしました。

表彰式は10月11日（木）開催の第42回市民スポーツのつどいで行われます。

スポーツ賞



石川 敏 氏

森 三千利 氏

スポーツ奨励賞



佐藤 晃大さん

上村 駿太さん

黒川 葉月さん

ジュニア・スポーツ奨励賞



本間 颯さん

中川 賢信さん

中川 智咲子さん

伊藤 佑悟さん

瀬川 瑠奈さん

中川 真優子さん



士別中学校陸上競技部様



士別誠心館柔道スポーツ少年団様



士別南中学校女子バスケットボール部様

第47回士別市スポーツ表彰受賞者

スポーツ賞



高円宮杯 第37回 全日本学童軟式野球 北・北海道大会 2019年5月10日

石川 敏

士別軟式野球連盟

今日まで本市スポーツ振興の各種事業に参画し活躍しており、特に軟式野球の普及指導について、審判員の立場で携わり関係者からの信望も厚く、温厚な中、卓越した識見と統率力、判断力を発揮している。さらに、連盟運営及び審判部の組織強化に関わるなど多面にわたる近代化にも尽力している。

昭和55年から士別市役所野球部の選手として活躍、平成12年全日本軟式野球連盟公認2級審判員、同25年に1級審判員の資格を取得され、以後、連盟の組織強化と審判員の技術向上に傾注し今日の軟式野球連盟の発展に寄与してきた。

■士別軟式野球連盟	事務局長	平成9年4月～平成13年3月	4年
	審判部審判員	平成13年5月～現在に至る	
	審判部副部長	平成24年4月～平成26年3月	2年
	理事	平成26年4月～平成30年3月	4年
	審判部部長	平成26年4月～平成30年3月	4年
	副会長	平成30年4月～現在に至る	



森 三千利

士別軟式野球連盟

平成7年自らの信念により、軟式野球の普及指導の中核となる審判部に入部し以降全力で正面から取り組む姿勢と協調性を持ち仲間からの信頼を得て組織の中心的な役割を担ってきた。また、少年団、中学生及び社会人野球に携わる指導者に対し、幅広く技術向上の普及にも努めてきた。

■士別軟式野球連盟	審判部 事務局長	平成9年4月～平成20年3月	11年
	副審判部長	平成20年4月～平成24年3月	4年
	審判部長	平成24年4月～平成26年3月	2年
	理事	平成18年4月～平成26年3月	8年
	理事長	平成26年4月～現在に至る	
■北海道軟式野球連盟名寄支部	審判部長	平成18年4月～平成28年3月	10年

スポーツ奨励賞



佐藤 晃大

士別翔雲高校3年
士別ウエイトリフティング協会

中学1年より競技を始め、高校2年生からインターハイに出場。今年3月の全国選抜大会と8月の全国高校総体においていずれも4位入賞を果たした。キャプテンとしてチームをまとめ、自らもひたむきに努力する姿は他の模範となる場所である。

- 第33回全国高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会 77kg級 4位入賞
- 第65回全国高等学校ウエイトリフティング競技選手権大会 77kg級 4位入賞

※10月4日より福井県で開催-第73回国民体育大会北海道代表



上村 駿太

札幌山の手高校3年
士別柔道連盟

性格真面目で後輩の面倒を良く見て稽古熱心で他の模範・目標となる人物である。今後も大学生・社会人になっても競技を続けてさらなる活躍が期待される。5才より誠心館柔道スポーツ少年団々員として修業し、小中学校時代は全道の各種大会において常に上位の成績をあげて活躍していた。札幌山の手高校に入学してからは団体戦では主力選手として活躍し、個人戦では今回上記大会において全国3位入賞を果たした。

■第67回全国高等学校柔道大会男子73kg級 3位入賞



黒川 葉月

士別翔雲高校2年
士別陸上競技協会

競技練習では長距離ブロックの先頭に立ち、他の部員を引っ張り自主練習も積極的に行うなど熱意のある学生である。また、陸上競技に妥協を許さずレースを逆算して計画的に生活する等技術面、身体面、精神面など自身に必要な要素を常に学ぼうとする向上心がある。800m・1500m・3000m等の長距離種目において高体連名寄支部大会で1・2年次ともに多くの優勝を勝ち取った。全道規模の大会でも入賞を果たし、本年6月の全道大会では1500mで5位入賞を果たし、全国大会出場を決めた。

平成30年度(2年次) 高体連名寄支部陸上競技大会 800m・1500m・3000m 優勝
全道高校陸上競技選手権大会 1500m 5位入賞
全国高校総合体育大会陸上競技大会 1500m出場
国民体育大会陸上競技北海道代表選手選考会 800m 6位入賞

ジュニア・スポーツ奨励賞



本間 颯

士別中学校2年
士別陸上競技協会

高い目標を持って練習に励み、競技力を向上させてきた。本会の活動に積極的に参加し大会準備や補助役員としての取り組みを行っている。日々の学習や生活面においても中学生として他の模範となっている。

平成30年度

■第49回北海道中学校陸上競技大会 男子3000m優勝・1500m準優勝 1500m全国大会参加権
■第45回全日本中学校陸上競技選手権大会出場(8月 岡山県)

士別中学校陸上競技部

士別陸上競技協会



高い目標を持って練習に励み、競技力を向上させてきた。「努力と笑顔」をチームテーマとし、陸上競技を通して士別市を元気にしたいという思いをもって活動している。士別ハーフマラソンや各種大会などではボランティアスタッフとして、地域行事にも積極的に参加している。

■第35回北海道中学校駅伝競走大会 優勝 (2連覇) 平成29年10月 新得町
■第25回全国中学校駅伝大会出場 29位 平成29年12月 滋賀県



中川 賢信

士別小学校6年
士別レスリング協会

幼年からレスリングを始め、現在でレスリング歴が7年目。まじめな性格と後輩にも優しい性格にチームの仲間からも慕われています。昨年は膝の怪我也有り、実戦練習から長く離れることもありましたが、気持ちを切らずに地味な補強トレーニングなどを黙々と頑張り続けた結果が全国大会での入賞に繋がりました。

■平成30年度第35回全国少年少女レスリング選手権大会 学6年生男子の部 55kg級 3位



中川 智咲子

士別小学校3年
士別レスリング協会

明朗活発な性格でチームの良い雰囲気を作っています。初出場の全国大会でも物おじしない性格で勝ち進み見事に準優勝を果たしました。

■平成30年度第35回全国少年少女レスリング選手権大会
小学3年生女子の部 33kg級 準優勝



伊藤 佑悟

士別南中学校3年
士別ウエイトリフティング協会

中学1年より少年団にて競技を始め、中学2年生から全国男子中学生選手権大会に出場。今年8月に兵庫県で行われた同大会では準優勝を果たした。少年団では最上学年としてチームを引っ張り、自らもひたむきに努力する姿は、他の模範となるところである。

■第31回全国男子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会】94kg級 3位入賞
■第32回全国男子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会】94kg級 準優勝



瀬川 瑠奈

風連中学校3年
士別ウエイトリフティング協会

中学1年生より少年団にて競技を始め、中学2年生から全国女子中学生選手権大会に出場し、日本中学新記録で優勝。今年8月に兵庫県で行われた同大会でも一つ上の階級に出場し2連覇を果たした。小学生から始めているチアリーディングでもリーダーとして活躍、ウエイトリフティングでも努力する姿は他の模範となるところである。

■第16回全国女子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会 63kg級 優勝 中学新記録
■第17回全国女子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会 69kg級 優勝 大会新記録

中川 真優子

多寄中学校2年
士別ウエイトリフティング協会



11才より少年団にて競技を始め、中学1年生から全国女子中学生選手権大会に出場し準優勝。今年8月に兵庫県で行われた同大会では優勝を果たした。少年団では誰よりも多く練習し努力する姿は他の模範となるところである。

- 第16回全国女子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会 58kg級 準優勝
- 第17回全国女子中学生ウエイトリフティング競技選抜大会 63kg級 優勝

誠心館柔道スポーツ少年団

士別柔道連盟



日々厳しい練習に精進し、昨年に引き続きマルちゃん杯全日本少年柔道大会に出場。昨年に引き続いての全国大会出場となり、後輩達の目標となる活躍をした。3月11日全道少年柔道優勝大会において2年連続準優勝した。

- 平成30年度第32回マルちゃん杯北海道少年柔道大会 小学生の部 3位入賞
- 平成30年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会小学生の部 出場

士別南中学校 女子バスケットボール部

士別バスケットボール協会



総勢12人という少ない部員の中で全国大会出場を果たし、個々のバスケットボールの技術が高い事はもちろん、最後まで諦めず声を出し走りきる姿勢は多くの観客の感動を呼び、南中学校教育目標「人間性豊かな生徒の育成」の中の「意志の強い生徒」を体現している。士別地区バスケットボール史上初となる中体連上川管内代表決定戦で優勝。全道大会では準優勝を果たし念願の全国大会に出場した。士別地区のバスケットボールの普及及び発展に大きな貢献をした。

- 平成30年度北海道中学校体育大会第48回北海道中学校バスケットボール大会 準優勝
- 全国中学校バスケットボール大会（山口県）に出場

健康・体づくりサポート事業 紹介

健康増進のカギは「全身持久力」



▲木曜アウトドアウォーキングクラブ（川西でのウォーキング）

当協会では市民の日常生活における運動の定着化を図るため、健康・体づくりサポート事業を実施しています。運動生理学の分野では、最大酸素摂取量という指標によって全身持久力を評価しており、人間の持つさまざまな体力要素がある中でこの全身持久力が心血管疾患の罹患率や死亡率に大きく関連することが世界的な研究でも明らかにされています。

ウォーキングやランニングなどの有酸素運動では、スピードを高める事だけではなく、体力レベルに合わせて傾斜のある坂道を登るなどの工夫で普段の運動がより効果的なものになります。

持久力向上に効果的な 屋外でのウォーキング関連事業

夏季のウォーキング教室事業だけでなく、閉じこもりがちな冬も「スノーシュー」を使った自然散策で、雪国ならではの教室事業も人気です。（12月～2月）



総合体育館の測定日は月に2日間です。 体組成も測定可能。



この体組成計は体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量や内臓脂肪レベルなどをわずか20秒程度で簡単に測定できる機器です。

健康状態のバロメータとして、また競技スポーツのサポート機器としても活用しています。

※測定日は総合体育館予定表に記載しています。

館内掲示、またはHPでご確認ください。

バイオーツー

VO2 測定結果の活用

総合体育館のトレッドミルでわずか16分間の歩行またはジョギングを行い、①全身持久力、②推奨されるトレーニング強度を測定します。測定シートには、①全身持久力を示す数値、②推奨されるトレーニング強度が記載されます。

VO2測定結果を参考に、より効果的な有酸素トレーニングが可能です。



実際のVO2測定用紙

健康・体づくりサポート事業「一歩制健康人生特別支援型」-生活習慣改善型健康づくりクラブ運営委員会
持久力（最大酸素摂取量）測定結果

氏名	身長	体重	性別	年齢	測定日時
体位	170 cm	65 kg	男	35	2016.6.24

【測定結果】

段階	スピード (歩速)	傾斜	心拍数	VO2 (ml/kg/min)	VO2 (%)
1	8 km/h	0 %	100	30.2	6.2
2	9 km/h	0 %	115	33.5	6.9
3	10 km/h	0 %	123	36.8	10.5
4	11 km/h	0 %	130	40.2	11.4
5	12 km/h	0 %	138	43.7	12.4
6	13 km/h	0 %	149	46.6	13.2

あなたの最大心拍数は 185 拍/分
あなたの最大VO2は 59.7 ml/kg/min
あなたの最大VO2は 17.1 %

あなたの脂肪燃焼ゾーン(ファットバーニングゾーン)

心拍数	102 拍	～	118 拍
酸素消費量	29.8 ml	～	38.8 ml
VO2 (%)	8.0 %	～	10.5 %

あなたの持久力ゾーン(カーディオゾーン)

心拍数	118 拍	～	159 拍
酸素消費量	38.8 ml	～	60.7 ml
VO2 (%)	10.5 %	～	14.5 %

【最大酸素摂取量とは】
最大酸素摂取量は、運動強度が高くなるほど、必要なエネルギー（酸素消費量）が上がり、それに合わせて酸素供給も増えます。最大酸素摂取量は、その最大値を示す指標であり、エネルギーを効率的に供給し、持久力の指標として広く用いられています。

【健康づくりのための年代別の最大酸素摂取量の基準値】

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	40ml	35ml	31ml	28ml	25ml
女性	33ml	29ml	26ml	23ml	20ml

※単位換算 1リットル=1000ml

①全身持久力を示す数値

個別の運動強度が算出されます

②推奨されるトレーニング強度・メッツの参考値・心拍数強度の参考値

事業写真や動画、データがより見やすく 士別市体育協会HPがリニューアル

当協会のホームページがより見やすくリニューアルされました。実施事業の写真や動画、情報誌データ、総合型スポーツクラブリンクの他、総合体育館の予定表なども掲載しています。また、PCブラウザ版に加えスマートフォン版にも対応しておりますので是非ご覧ください。

▼PC版



▼スマートフォン版



情報もさらに豊富、スピーディーな更新！

士別市体育協会

検索



<https://shibetsu-sports.or.jp/>

全国・国際大会出場選手紹介

※全国大会選手参加奨励金 交付者のみ記載

【平成29年10月～平成30年9月】

文部科学大臣杯争奪第26回日整全国少年柔道大会

10月8日 東京都文京区

士別誠心館柔道スポーツ少年団 団体戦 出場

垂又征吾・高瀬斗綺・後藤田柊斗・山本彪雅・安田大翔

全日本スポーツマスターズ2017 空手道競技会

9月16日～18日 兵庫県姫路市

窪田 博文（士別空手道連盟） 出場

第72回国民体育大会ウエイトリフティング競技会

10月5日～9日 愛媛県新居浜市

成年の部53キロ級 北岡 喜基（士別ウエイトリフティング協会） 10位

第48回ジュニアオリンピック陸上競技大会

10月27日～29日 横浜市

男子A3000m 辻本 幸翼（士別中学校） 出場

男子C1500m 本間 颯（士別中学校） 6位

平成29年度東京都知事杯第8回全国中学選抜レスリング選手権大会

11月24日～26日 東京都

中学女子44キロ級 丸 未永海（士別中学校） 出場

内閣総理大臣杯第54回全日本社会人ウエイトリフティング競技選手権大会

11月24日～26日 福井県小浜市

85キロ級 大留 義幸（士別市役所） 28位

77キロ級 佐々木 悠輔（士別市役所） 20位

77キロ級 寺島 勝也（北ひびき農業協同組合） 21位

69キロ級 澁谷 翔太（士別市役所） 21位

69キロ級 澁谷 瑠樹（北海道コ・コアホトリック株式会社） 12位

平成29年度全国中学校体育大会第25回全国中学高駅伝大会

12月16日～17日 滋賀県野州市

男子駅伝 士別中学校陸上部 29位

第14回西日本選抜学童軟式野球倉敷大会

12月16日～17日 岡山県倉敷市

福本 一成（士別中学校）・徳田 健太（士別南中学校） 3位

天皇杯 第23回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

平成30年1月21日 広島県

辻本 幸翼（士別中学校） 区間14位

全国・国際大会出場選手紹介

※全国大会選手参加奨励金 交付者のみ記載

第22回全国少年少女選抜レスリング選手権大会

2月24日～25日 東京都

小学6年生の部34キロ級 目黒 湊大（土別南小学校） 出場

第33回全国高等学校ウエイトリフティング競技選手権大会

3月25日～27日 石川県金沢市

男子77キロ級 佐藤 晃大（土別翔雲高校） 4位

第30年度沼尻直杯第44回全国中学レスリング選手権大会

6月9日～10日 茨城県水戸市

女子48キロ級 丸 未永海（土別中学校） 出場

第4回全日本トランポリン競技ジュニア選手権大会

7月26日～29日 茨城県取手市

10歳以下女子 湊谷 幸歩（土別小学校） 53位

第35回全国少年少女レスリング選手権大会

7月27日～29日 大阪府大阪市

小学6年の部28キロ級 稲川 瑛太（土別小学校） 3位

小学4年の部24キロ級 小倉 悠之介（土別小学校） 出場

小学3年の部24キロ級 京野 心（土別小学校） 出場

小学3年の部22キロ級 長尾 葉汰（土別小学校） 出場

小学3年の部33キロ級 松岡 凌正（土別小学校） 出場

小学3年女子の部33キロ級 中川 智咲子（土別小学校） 2位

第71回全国高等学校陸上競技対抗選手権大会

8月1日～6日 三重県伊勢市

女子1500m 黒川 葉月（土別翔雲高校） 出場

平成30年度全国高等学校総合体育大会 高松宮賜旗第65回全国高等学校ウエイトリフティング競技選手権大会

8月2日～6日 三重県亀山市

77キロ級 佐藤 晃大（土別翔雲高校） 4位

69キロ級 平山 龍飛（土別翔雲高校） 34位

105キロ級 羽田 創（土別翔雲高校） 16位

平成30年度全国高等学校定時制通信制体育大会第51回卓球大会

8月7日～9日 東京都

平賀 麻衣（土別東高校） 出場

本多 紗彩（土別東高校） 出場

【平成29年10月～平成30年9月】

平成30年度第32回全国男子中学生ウエイトリフティング選手権大会 第17回全国女子中学生ウエイトリフティング選手権大会

8月18日～19日 兵庫県尼崎市

94キロ級 伊藤 佑悟（土別南中学校） 準優勝

62キロ級 伊藤 柊哉（土別南中学校） 優勝

63キロ級 中川 真優子（多寄中学校） 優勝

2018パンパシフィック大会

8月4日～6日 台湾

野球 前多 信樹（土別南中学校） 北海道選抜チーム 優勝

平成30年度全国中学校体育大会第49回全国中学校柔道大会

8月17日～20日 広島県広島市

男子60キロ以下級 上村 洸太（土別中学校） 出場

平成30年度全国中学校体育大会 第45回全日本中学校陸上競技選手権大会

8月18日～21日 岡山県岡山市

男子1500m 本間 颯（土別中学校） 予選4位

全国官公庁野球連盟第69回中央大会

8月19日～23日 東京都

土別市役所 出場

平成30年度全国中学校体育大会第48回全国中学校バスケットボール大会

8月22日～25日 山口県

土別南中学校 出場

平成30年度マルちゃん杯全日本少年柔道大会

9月23日 東京都足立区

土別誠心館柔道スポーツ少年団 団体戦 出場

山本彪雅・野川蒼司・安田大翔・山岡岳久・後藤田柊斗・後藤田来斗