

スポーツこもろ



発行 一般財団法人 小諸市スポーツ協会
 事務局 小諸市総合体育館内
 〒384-0802 小諸市乙1189-1
 電話・FAX 0267-26-0286
 E-mail komoro-taiyoku@ctknet.ne.jp

小諸市スポーツ協会報

82号

2024.11.2～3 小諸市スポーツ協会 70周年記念事業 記念式典・オリンピック金メダリスト伊調馨さんトークショー&キッズレスリング教室開催



小諸市スポーツ協会報はスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています。



一般財団法人
小諸市スポーツ協会
 副会長 **井出 優**

一般財団法人小諸市スポーツ協会が創立70周年を迎えるにあたり、記念誌の発刊と記憶に残るような記念事業を行いたいと準備を進めてまいりました。2028年(令和10年)「信州やまなみ国スポ・全障スポ」が長野県で開催されることとなり、小諸市がレスリング競技の会場になることが内定されました。国スポに向けてレスリング競技を多くの方に知っていただき盛り上げていきたいということで、記念事業はオリンピック4連覇された伊調馨さんにキッズレスリング教室とトークショーの開催をお願いしました。

キッズレスリング教室は、小諸市総合体育館において市内外の小中学生50名が参加して開催しました。技術練習では、タックルの攻め方や守り方など実践を交えて分かりやすく指導していただきました。技術はもちろん子供への声掛けも指導者として大変参考になりました。スパarringでは世界トップレベルのスピードやテクニクを肌で感じられたと思います。子供達にとって夢のような時間を過ごすことができました。

トークショーでは、コミュニティテレビこもろの後藤理恵アナウンサーの司会進行でレスリングを始めた幼少期から4回のオリンピックで金メダルを獲得するまでを秘話を交えて対談して

いただきました。レスリングへの飽くなき探究心や姉妹愛として我々の想像もできないプレッシャーを全てパワーに変えて、16年間オリンピックチャンピオンとして世界のトップを走り続けた生き様は、皆さんの心に響いたのではないのでしょうか。金メダリスト伊調馨さんとふれあうことで夢や目標を持つことの大切さや努力する事の大切を改めて教えていただきました。

令和六年度 小諸市表彰

令和7年1月31日、市表彰式にて、スポーツの振興、発展に顕著な功績が認められ表彰されました。

井出 優 様



須藤 正明 様



第38回小諸市駅伝大会

第38回小諸市駅伝大会結果

令和6年9月29日(日) 小諸市役所周辺

総合成績	チーム名	タイム
1位	四ッ谷	1:05:11
2位	小諸東中ボーイズ	1:05:22
3位	日立Astemo東御猿飛	1:14:46
4位	南ドリームA	1:17:03
5位	紺屋町	1:17:43
6位	あさまねSC	1:18:59
7位	小諸市役所クラブ	1:20:25
8位	ランチェリー	1:21:41
9位	小諸ランナーズ	1:21:43
10位	小諸東中ガールズ	1:22:12
11位	TEAM MARUYAMA	1:23:04
12位	南ドリームB	1:23:21
13位	ミネベアミツミ	1:24:09
14位	はちまる	1:24:44
15位	小諸商工会議所青年部トルネードズ	1:25:12
16位	与良	1:26:08
17位	小原本気会	1:26:41
18位	チーム美里	1:28:31
19位	あさまねビーチパイ	1:30:22
20位	Lac Blanc	1:36:25

●小学生の部優勝

●小学生の部準優勝

●小学生の部3位



南ドリームAチーム

選手の努力と絆で勝ち取った優勝

御代田南小学校の陸上クラブとして最初で最後の出場でした。思い出の一つとして参加を決め練習に取り組みました。普段の朝の練習に加え、放課後は近くの公園に集まり、ダッシュをしたり3キロコースを走ったりと体力作りを重ねました。苦しくても次のランナーに繋ぐために1秒でも早く走ろうと必死になったり、仲間の遅れをカバーするために前半からハイペースで飛ばしたりとそれぞれが自分の精一杯の頑張りを出したのが今回の結果につながったように思います。

この経験を次のステージにも活かして頑張ってください。

南ドリームA 監督 中村 充

でも早く走ろうと必死になったり、仲間の遅れをカバーするために前半からハイペースで飛ばしたりとそれぞれが自分の精一杯の頑張りを出したのが今回の結果につながったように思います。

チーム四ッ谷

小諸市駅伝大会に参加して



昨年9月に開催された、第38回小諸市駅伝で私が居る『四ッ谷』が優勝することが出来ました。メンバーは中学生からご年配の方まで幅広く、皆さんとは当日初めて顔を合わせました。私はアンカーを任せられましたが何位で襷が来るか全く予想がつかせませんでした。

沿道には応援して下さる方々が大量で、見ず知らずの私に声援を送って頂きとても力を貰いました。ゴールするとそこでも沢山の方が拍手して下さり、とても温かい大会に感じました。運営している役員の方の中には知り合いや友人もいて、皆で小諸市の伝統行事を受け継いでいるんだと感じました。それと私が居る四ッ谷区は35年連続出場と聞き驚きました。

元々ダイエットや健康目的で始めたランニングですが、この大会で新しいランニング仲間も出来て大会に参加して良かったと思いました。来年も又参加出来るよう食事に気を付けながら健康を維持していきたいです。

チーム『四ッ谷』小山 智広



小諸市駅伝大会 チーム『四ッ谷』の軌跡

昨年9月に開催された、第38回小諸市駅伝大会において『四ッ谷』が5年振りに優勝することが出来ました。四ッ谷は第3回大会から連続35回の出場になります。これは大会出場チームの中で最古で最多だと思います。

私は20代の頃から(35年位前)選手と駅伝スタッフとしてこの大会に携わって来ました。大会が始まった当時は小諸市内一周駅伝として行われ、滝原が8連覇をしていました。翌年滝原の9連覇を阻み四ッ谷が念願の初優勝を果たしたことが懐かしく思い出されます。さあこれから四ッ谷の時代だと張り切ったものですが、残念ながら諸々の事情で市内一周駅伝は翌年から市街地の小諸市駅伝に姿を変え現在に至っています。今回の優勝メンバーの一人が市内一周駅伝で初優勝した時の小学生の主力選手で、28年振りに出場した今回アンカーとして優勝のゴールテープを切ったこと、とても運命的で感慨深く感じました。

チーム『四ッ谷』は初優勝後、優勝7回・準優勝5回・3位9回と輝かしい成績を取っています。これから小諸市駅伝大会が続く限り、連続出場記録を伸ばし大会がより一層盛り上がるよう、参加していきたいです。

チーム『四ッ谷』小田切 正



第2回小諸市ポッチャ大会

第2回小諸市ポッチャ大会 結果

令和7年2月9日(日)

小諸市総合体育館

総合成績	チーム名
優勝	スポーツ吹矢B
準優勝	ダーツ
3位	YEGトルネードズA

令和7年2月9日(日)、小諸市総合体育館にて第2回小諸市ポッチャ大会が開催され、第1回大会に続き、幅広い年代の選手(48チーム、182人)がエントリーし、熱戦が繰り広げられました。この大会の目的は『市民の親睦と融和並びにスポーツに親しむ心を醸成すると共に、性別や年齢、障がいのあるなしにかかわらず、誰もがポッチャを楽しむことで、健康増進と体力向上を図り、ポッチャの普及と併せて、障がいや共生社会について理解を深める機会の提供』です。第1回、第2回大会ともに参加者が皆笑顔でポッチャを楽しむ光景に、ポッチャという競技の魅力を感じています。次回大会も多くの市民の皆様参加をお待ちしております。



SAGA 2024

第78回国民スポーツ大会 入賞者 第23回全国障害者スポーツ大会



山本 祐弥 さん

陸上競技

少年男子 A 300m ハードル
4位



塩川 貫太 さん

レスリング

成年男子グレコローマンスタイル
97kg 級 2位



金井 慎之助 さん

レスリング

少年男子フリースタイル
125kg 級 5位

第73回長野県縦断駅伝競走大会《全佐久チーム》8位



令和6年11月24日(日)に第73回長野県縦断駅伝競走大会が行われました。今年は学生を中心に前半で上位に位置して大門峠からゴールまでの後半区間で上位をキープする戦略で6位入賞を目標に挑みましたが、レース直前で2名の選手について怪我による交代があり、また、レース中にも前半2区間でトラブルがあり、なんとかタスキはつなぎましたが、流れに乗れず、総合8位という結果となりました。

今年は結果が伴いませんでしたが、中学生で長距離をやる選手が増えきており、高校生、大学生も順調に実力をつけているため、学生の選手層やレベルが上がってきているなど来年に向けた好転材料もあります。社会人メンバーについては、これまで

活躍していた選手がベテラン化しており、若いメンバー、特に20代の選手が少ない現状にあります。陸上をやっていた方、持久力に自信のある方、ぜひ一緒に駅伝やりましょう！

主将 清水 拓大

全佐久チーム 小諸市関係 の選手

7区	依田 航太郎	北信保健福祉事務所 (小諸市出身)
8区	清水 拓大	小諸市役所
9区	小林 凜太郎	小諸東中学校
11区	土赤 仁義	佐久長聖高校
14区(アンカー)	小林 勝太	小諸市役所
補欠	清水 優	御代田町役場

第33回長野県市町村対抗駅伝競走大会 13位

令和6年4月27日(土)

第19回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会 41位

やまびこドーム周辺

第134回秋季青年区対抗野球大会 結果

令和6年9月15日・10月6日(2日間)

優勝 東小諸区 準優勝 耳取区

9チーム参加

第135回秋季365才区対抗野球大会 結果

令和6年8月18日・8月25日(2日間)

優勝 四ッ谷区 準優勝 与良区

8チーム参加

”疾風に勁草を知る” 小諸商業高等学校野球部



日頃より小諸市の皆様には、本校野球部へ温かいご支援・ご声援をいただき心から感謝いたします。本校野球部は現在第105代目を迎え、小諸商業高校として最後の戦いに向け（令和8年度より新校名）、選手たちは日々厳しいトレーニングを積んでおります。令和6年度は春ベスト8、選手権大会ベスト4、秋ベスト8（21世紀枠長野県推薦校）と、甲子園で躍動するという目標を達成することができませんでした。最後の夏では、一人一人の強い想いを「疾風に勁草を知る」というスローガンに込め、逆境に強い姿を応援して下さる方々にお見せしたいと思っております。今後とも温かく見守っていただけると幸いです。よろしく願いいたします。

顧問 西澤 彰泰

賛助会員の皆さま ありがとうございます。（敬称略）

特別賛助会員

浅間南麓こもろ医療センター 株式会社八十二銀行 株式会社酢徳 株式会社コミヤマ	OKIネクステック株式会社 株式会社アサマリゾート 有限掛川スポーツ ヤマト化工株式会社	ブルーマリンスポーツクラブ 三映電子工業株式会社 サントリービバレッジソリューション株式会社 株式会社大栄製作所	株式会社アイカム 小諸青葉福祉社やまびこ園 マルイ産業株式会社 インターゴルフガーデン
--	---	---	--

普通賛助会員

佐久小諸観光株式会社 関医院 武重医院 柳橋脳神経外科 株式会社小諸プラスチック 長野県パトロール株式会社 株式会社渡辺作意商店 山五株式会社 （資）山一屋商店 有限熊木仏具造花店 東信燃料株式会社 竹花工業株式会社 株式会社ツルヤ 株式会社香坂建設 浅間自動車株式会社 アルファゴルフフィールド 黒田説榮 有限共進製作所 株式会社渡辺建設工務 岸田酒店 成和建设株式会社 うな藤 株式会社ユウワ	株式会社小諸新聞社 佐久浅間農協 小池歯科医院 山屋物産株式会社 はいばや 株式会社小諸自動車教習所 セブンイレブン小諸御影店 池の前山荘 株式会社万年堂 イー・ステージ株式会社 コモロ防災 山野草 株式会社キザキ 音羽 ライダーズドック 上田高砂殿・小諸愛昇殿 堀越建設株式会社 佐々木医院 小諸医院・小諸病院介護医療院 株式会社青建設計 有限加藤自動車板金工業 株式会社アーデン マスタカスポーツ	中棚荘 株式会社山浦管工 ヨダ印刷サービス株式会社 株式会社太真産業 常盤館 あさま葬祭 酒・酒家 佐藤油脂株式会社 そば蔵 丁子庵 有限レストラン車留夢 ゆみ歯科医院 信州ほしの株式会社 荻原農機株式会社 カネマン田村屋有限 大西製粉有限 井出自動車整備工場 小諸グランドキャッスルホテル 布引温泉こもろ 喫茶スナックこもろ 木村歯科医院 和田堯夫 相原きもの教室 こもろゴルフスクエア	やきとりあおい インシュアランスオフィス佐藤 株式会社エヌシーエス 株式会社平成メディカルほんまち薬局 （医）矢島医院 山口歯科医院西小諸診療所 有限茂木石材工業 小野沢宣好 山口歯科医院 佐久通運株式会社 山浦建設株式会社 おおつか歯科医院 バリ島 信州味噌株式会社 赤坂てんじん薬局 タカヤマ塗装 株式会社アルテ ランファス事業部 信濃ガス株式会社 ダイドービバレッジサービス株式会社 柏木君雄 清水住設工業株式会社 柳澤敦彦税理士事務所
--	--	--	--

ここにご紹介いたしました事業所・個人の皆様が賛助会員としてご協力いただいております。心より感謝を申し上げます。皆様からの賛助会費は、スポーツ振興、スポーツ少年団活動など、広く役立たせていただいております。なお、ご賛同いただき、新たに賛助会員になっていただけた方がございましたら、お近くの小諸市スポーツ協会会員、または事務局までお知らせください。

田んぼスケートで 冬も元気に 水明小学校



今年も楽しい冬がやってきました。水明小学校の冬の名物は田んぼスケートリンクです。

5年生がイネを育てた後の田んぼに学校職員と地域の方が協力して水をまき、リンク作りを行います。保護者の有志の方は低学年の靴紐縛りをするなど、協力体制で学習をすすめています。

1年生はおっかなびっくりのスタートでしたが、すぐに慣れて何度も転びながら元気に滑れるようになりました。

スケートリンクのお陰で寒さをはねのけて元気に体力づくりをする子どもたち。笑顔でスケートを楽しんでいます。



これからもっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

©当歳末の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



小諸市スポーツ少年団団員募集

問い合わせ先：一般財団法人小諸市スポーツ協会事務局
Tel 0267-26-0286 E-mail komoro-taikyo@ctknet.ne.jp



種類	団体名	主な練習場所	練習時間	代表者
少年野球	美南ドリームズ	小諸市耳取 浅間技研美里工場	土・日 9:00～12:00	代表：甘利 章広
	わんぱくキッズ	小諸市 千曲小学校	土・日 8:30～12:30	代表：小林 梅治
柔道	小諸少年柔道	小諸市武道館	水 19:00～20:30 土 16:00～19:00	代表：宮沢 友規
レスリング	小諸キッズレスリングクラブ	小諸市総合体育館	木 18:00～19:30 土 16:00～18:00 日 10:00～12:00	代表：井出 優
空手道	空手道示現館	小諸市武道館	火・水・土 19:15～20:45	代表：木内 純
陸上	小諸ジュニア駅伝クラブ	小諸市 天池グラウンド	土 14:00～16:00	代表：小田切 正
ミニバス	小諸東ミニバスケットボール	美南ガ丘小学校体育館	水 18:00～20:00 土日 9:00～12:00	代表：横林 甲志郎
サッカー	小諸市サッカー	小諸市 天池グラウンド・他	土・日・他	代表：春原 信行

小諸市スポーツ少年団の紹介

小諸市サッカースポーツ少年団 (小諸 JFC)



小諸 JFC は、平成 4 年に設立し、現在は約 140 名の団員で活動をしています。土日祝の活動をはじめ、平日練習も週 1・2 回行っています。

令和 6 年度は、長野県の代表として U-12 石川県知事杯中部日本招待少年サッカーに参加させていただきました。石川県のベスト 16 以上のチームのほか、中部各県から強豪チームが参加するハイレベルな大会においてベ

スト 8 の結果となりました。

また、令和 7 年度から元サッカー日本代表の羽生直剛さんをアドバイザーとしてお迎えできることになりました。選手のテクニックやメンタルの成長とともに私たち指導者のスキルアップを図っていききたいと思います。

小諸東ミニバスケットボールスポーツ少年団



スポーツは初めて。上手くできるか心配。友達ができるか心配... (-_-;) 保護者さんから最初に聞く声です。でも大丈夫！小諸東ミニバスは、レベルに合わせて、クラス別で活動しています。特に低学年は元気よく、いつも笑顔です (^O^)(^O^)

チームとして大切にしているところは、「礼儀・声・チャレンジ」です。選手も保護者もコーチも「一つ一つ・その 1 日」を大切に、共に成長していきましょう！

東北信新人戦 3 位 (R6/9/1) 県 U12 選手権大会ベスト 4 (R6/12/15 時点) 入団お待ちしております。

小諸ジュニア駅伝クラブスポーツ少年団



小諸ジュニア駅伝クラブは、総合型スポーツクラブ『浅間嶺スポーツクラブ』の陸上クラブに所属し、小学 1 年生から中学生まで団員約 60 名で毎週土曜日に小諸市総合運動場（通称天池グラウンド）で活動を行っています。

練習内容は高学年と低学年に分かれそれぞれのレベルに合わせて、楽しく走る・きれいなフォームで走ることの習得を目的に有資格者が懇切丁寧に指導を行っています。

昨年は長野県小学生陸上選手権 4 × 100 m 混合リレーで念願の優勝を果たし、国立競技場で行われた全国大会に出場しました。

皆さん 一緒に走ることにスポーツを楽しみませんか！！

小諸キッズレスリングスポーツ少年団



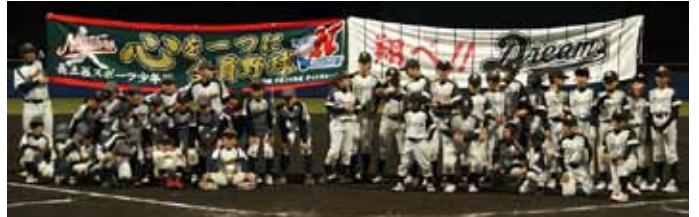
小諸キッズレスリングクラブは幼年から中学生まで約 30 名で活動しています。

練習日は週 3 回行っています。土曜日・日曜日は小諸市総合体育館のマット室、木曜日は小諸商業高校レスリング道場で練習しています。2 時間の練習の半分はマット運動や

基礎体力作りが中心です。後半は技術練習やスパーリング（実戦練習）を行います。レスリングは柔軟性、瞬発力、持久力などバランス良く身につくスポーツです。

興味のある方や見学希望の方はご連絡ください。よろしくお祈りします。

美南ドリームズスポーツ少年団



美南ドリームズは現在市内外小学生 26 名が在籍しています。

練習場所は浅間技研さんのグラウンドをお借りし、体力作りから基礎練習・守備・バッティング・紅白戦等を行っています。通常練習以外にも各地大会参加（年間 15 大会ぐらい）・合宿（スイカ割等レクレーションも）親子対決（低学年チーム・高学年チーム対保護者チーム）を通して野球の楽しさを子どもたちと共有しています。

また、近隣の野球チームとの交流も積極的に行っています。

美南ドリームズでは野球を通して心身共に成長できる活動を心がけています。またチームの一員として、自分のできることを精一杯に取り組む姿を大切にしています。

小諸少年柔道スポーツ少年団

小諸少年柔道クラブは現在、年長から中学生まで青少年健全育成を目的とし活動しております。

日本の武道である柔道は、「礼に始まり、礼に終わる」という言葉通り、礼儀に厳しいスポーツです。

勝利を求めるだけの競技柔道ではなく礼儀作法を身につけ、相手を思いやる気持ちを育み、また受け身を取ることで自ら痛みを感じ人の痛みの分かる人になってもらいたいと思指導しています。

当クラブの卒業生には柔道をやっていたからこそ進学、進路を決められたと言ってくる子たちもいます。

柔道を通し子供たちに色々な事を学んで欲しいし、また保護者の方にも柔道をやらせて良かったと思ってもらえるよう今後も指導していききたいと思います。

柔道に興味のある方は是非見学に来てください。



空手道示現館スポーツ少年団



空手道は老若男女、年齢関係なく習い親しめるスポーツです。

各自の体力や能力の範囲内で行い、体力任せでは無く自分の力量に合わせて徐々に、自分自身の気持ち高め、成長を体感することができます。

空手を通じて基礎体力や身体操作能力の向上はもちろん、積極性、協調性

を養い自発性、感謝の心を育んでます。

現在、子供から大人まで約 60 名の道場生が所属しており、各種大会にチャレンジしながら日々練習に励んでおります。

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい！

わんぱくキッズスポーツ少年団

わんぱくキッズスポーツ少年団は、小学校 1 年生から 6 年生までの少年少女の野球チームです。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

**小諸市スポーツ少年団は団員募集中です。
詳細については 5 ページをご覧ください。**