

Future

いが地域スポーツ情報誌

2025
Winter



vol.54

スポーツ文化の確立を目指して

晩秋の忍者の里を 駆け抜ける



2025 伊賀上野シティマラソン

ご自由にお持ちください。

FREE
MAGAZINE

¥0

秋を味わう

紅葉！

焼き芋！

ヨガ！

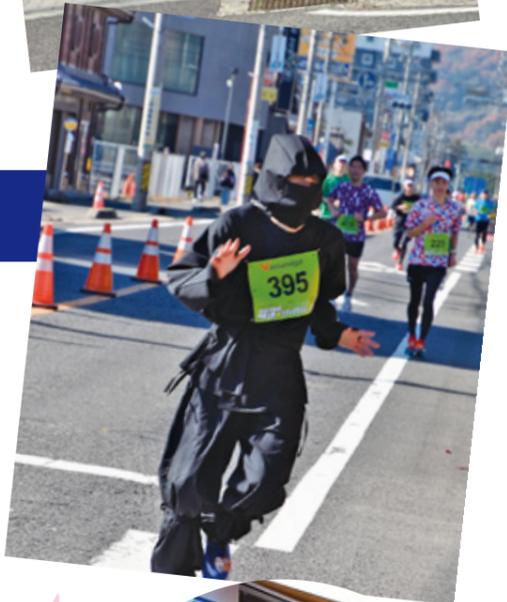
ノルディックウォーキング



スポーツくじ



この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの
助成を受けて作成しています。



風になって忍者の里を駆けぬけよう!! 忍びの里 伊賀上野シティマラソン

ハーフマラソン等4部門に2,444人がエントリー

35回目を迎えた「忍びの里伊賀上野シティマラソン」が11月30日(日)に開催されました。

この大会は、伊賀上野シティマラソン実行委員会、伊賀市、伊賀市スポーツ協会等の主催で、ハーフマラソンの部、ウォーターマラソンの部、5kmの部、ジョギングの部の4部門での開催で、前回大会より256名増の2444名(北海道から大分県の33都道府県)のエントリーがありました。

この日の伊賀地方は、最低気温が0.5℃の冷え込みとなりました。開会式で稲森稔尚市長がランナーの皆さんを激励され、「伊賀上野白鳳太鼓」のメンバーが和太鼓の演奏で鼓舞する中、午前9時半から「さまざま広場」東側交差点などを部門ごとにスタート。ランナーの多くは半袖姿で寒さを吹き飛ばす熱気で、晩秋の伊賀路を走り抜けられていました。ジョギング以外の各種目は3位までの入賞者に、手裏剣型のメダル等が贈られました。

沿道には、多くのボランティアスタッフや応援の皆さんが集まり、ランナーを激励され大会を盛り上げていました。

忍者の町での大会ということから、忍者衣装で参加されておられる方も見受けられ、城下町の街並みを見ながら楽しく参加されているのが印象的でした。

伊賀市内で毎年開催されるスポーツイベントとしては最大級の大会で全国各地から多くのランナーが伊賀に生まれ、歴史ある上野城や忍者屋敷を訪れられ、スポーツを通じた観光客誘致のモデルのような大会として来年度以降も益々盛大に開催されることを望みます。

大会結果

各年代別優勝者のみ掲載(敬称略)

【ハーフマラソン】

男子高校生以上29歳まで	1時間12分51秒	寺畑 泰弘(奈良県)
男子30~39歳まで	1時間08分44秒	山地 伸哉(三重県)
男子40~49歳まで	1時間12分02秒	富田 一樹(愛知県)
男子50~59歳まで	1時間13分27秒	澤原 雄一(愛知県)
男子60歳以上	1時間24分19秒	竹内 宏(三重県)
女子高校生以上29歳まで	1時間36分21秒	野崎 彩子(三重県)
女子30~39歳まで	1時間30分53秒	渡邊 恵利(三重県)
女子40~49歳まで	1時間22分48秒	服部 亜弓(愛知県)
女子50歳以上	1時間28分44秒	秋田 智美(三重県)

【クォーターマラソン】

男子高校生以上29歳まで	40分18秒	大辻 敬太(三重県)
男子30~39歳まで	34分06秒	Martin Waweru(三重県)
男子40~49歳まで	35分59秒	米山 浩史(三重県)
男子50~59歳まで	35分40秒	竹中 泰知(三重県)
男子60歳以上	1時間24分19秒	竹内 宏(三重県)
女子高校生以上29歳まで	40分06秒	米谷 結希(奈良県)
女子30~39歳まで	47分49秒	本田 綾乃(三重県)
女子40~49歳まで	40分46秒	稲垣 水美(三重県)
女子50歳以上	46分55秒	伊藤 有紀(愛知県)

【5km】

男子高校生以上29歳まで	15分54秒	杉本 和法(奈良県)
男子30~39歳まで	17分12秒	牧野 将大(愛知県)
男子40~49歳まで	15分59秒	谷口 大樹(三重県)
男子50~59歳まで	19分40秒	丹羽 正和(愛知県)
男子60歳以上	19分42秒	南藤 宏和(奈良県)
女子高校生以上29歳まで	19分22秒	西田 彩花(奈良県)
女子30~39歳まで	24分19秒	西田 彩(三重県)
女子40~49歳まで	19分37秒	佐野 亜弓(三重県)
女子50歳以上	19分43秒	稲葉 恵理子(三重県)



第21回伊賀市民 スポーツフェスティバル



大会結果

ポッチャ 参加：12チーム	優勝	依那古B
	準優勝	中瀬 赤組
	3位	MomotA(モモタ)

ビーチボールバレー 参加：16チーム	優勝	ほいっぶ
	準優勝	久米ミックスA
	3位	上野南JVC(A)
	3位	猪田フレンズEAST

ゲートボール 参加：25チーム	A	優勝	阿 山
		準優勝	中 瀬
		3位	古 山 S
		4位	河 合 2
	B	優勝	桑 町
		準優勝	島ヶ原
		3位	鞆 田
		4位	古 山 T

スカットボール 参加：11チーム	優勝	友 生
	準優勝	東 部 B
	3位	古 山 S
	3位	桑 町

卓 球 参加：10チーム 個人は17名	優勝	新 居
	準優勝	長田卓球ク
	3位	車 坂 町

カローリング 参加：12チーム	優勝	か ん べ B
	準優勝	か ん べ A
	3位	久 米 B



カローリング



卓 球



スカットボール



ビーチボールバレー



ゲートボール



ポッチャ

今回が21回目となります伊賀市民スポーツフェスティバルが開催されました。今年は、10月26日・11月9日の2日間で軟式野球、卓球、ソフトボールなどの競技種目とウォーキング、健康体操などのレクリエーション種目の11種目で開催予定でしたが、2日共降雨により屋外種目の軟式野球、ウォーキング、パークゴルフ、ソフトボールの4種目が中止となりました。

このフェスティバルは、市民が一堂に会し、スポーツフェスティバルに参加することにより、スポーツに親しみや関心を持つとともに、参加者相互の親睦を深め、健康的な市民生活の育成を目的に、伊賀市・伊賀市スポーツ協会・伊賀市スポーツ推進委員協議会等で構成される伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会の主催で開催されています。

地区での参加や職場での参加、仲間同志での参加等、誰でも参加可能な団体競技と個人参加可能な種目があり多くの市民がスポーツを楽しまれました。

GOLF STAGE
FRIO
ゴルフステージ
フリオ

上野店
伊賀市服部町1886
☎0595-26-1111
フロント営業時間/9:00~22:00
営業時間/早朝5:00~深夜1:00
年中無休

名張店
伊賀市安場1459-8
☎0595-39-1122
フロント営業時間/10:00~21:00
営業時間/早朝5:00~深夜24:00
年中無休

家電品全メーカー 修理・販売・工事

■エアコン取付け
取外し工事
■アンテナ工事
電気工事
■ガス(プロパン)工事
■ガス販売・住宅設備

家電ドクター
おくのラジオ

伊賀市千歳113-7
TEL・FAX:0595-23-3146

客恋慕

☎518-0842 伊賀市上野桑町1478-3
☎0595-24-0623

MINI STOP

ミニストップ
上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1
☎0595-24-8410

秋を味わう ノルディックウォーキング開催



11月26日、伊賀市文化都市協会主催の『秋を味わうノルディックウォーキング』が開催されました。

このイベントは、「島ヶ原温泉やぶつちや」から「岩倉峡公園キャンプ場」までの約2kmをノルディックウォーキングで散策し、岩倉峡公園キャンプ場で「かんたんヨガ」をする体験イベントとして企画されました。

定員を超える32名の参加申込みがあり、当日は天候にも恵まれ8時30分に集合と同時にノルディックウォーキングが初めての方対象のレクチャーを行ない、全員で岩倉峡を目指して出発しました。

綺麗な紅葉と木津川の景観を見ながら約1時間で岩倉峡公園に着。職員の方から焼き芋をいただき休憩し、ヨガインストラクターによる「かんたんヨガ」を体験しました。株式会社島ヶ原リゾートの協力で岩倉峡公園からやぶつちやまでバスで移動し、温泉やランチを楽しんでいただきました。

参加者は、ウォーキング、ヨガ、紅葉、焼き芋、温泉など、心身ともにリフレッシュされていました。



忍者の里「伊賀」を楽しむ情報サイト

「伊賀ポータル」

伊賀の名店・名産をご紹介します
季節の特集掲載中!!

<https://www.igaportal.co.jp> →



ドコモショップ 伊賀店

携帯のことなら
なんでもおまかせ!



伊賀市服部町1825-4
フリーダイヤル0120-630-059
☎0595-23-6300

人生貢献、岡三証券。

岡三証券 伊賀上野支店

〒518-0861

伊賀市上野東町 2920

Tel: 0595-21-5131

岡三証券
OKASAN SECURITIES

観光バス・貸切バスの手配は みやま観光にお任せ下さい!

少人数から団体様まで、
各種送迎からエレガントな旅を演出する
バスを取り揃えております。

12人乗り小型バス 28人乗りマイクロバス
中型サロンバス 大型送迎バス 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

伊賀市長田3480-3

(株)ミヤマトータルイノベーション ☎0595-22-2781

串あげ

papa & mama

伊賀市川合東山181-6
☎0595-43-2550

第16回 白鳳オータムカップ ミニサッカー大会

11月3日、上野西小学校グラウンドにて、第16回白鳳オータムカップミニサッカー大会を開催しました。この大会は、伊賀地域を中心としたチームの交流とU9年代の子ども達のサッカー技術の向上を目的に5人制でオフサイド無しやタッチラインアウトの際はキックインで再開などのローカルルールで毎年開催しています。

今年の大会は天候にも恵まれ、U9の部(3年生以下)に16チーム、U8の部(2年生以下)に8チームの参加があり試合経験の少ない低学年の子ども達がサッカーを楽しんでいる姿が印象的でした。



IFCふたばサッカースポーツ少年団 団員募集中

体験練習を行なっています。
練習日に参加してみてください。

事前申込不要
無料

- ◎練習場所 上野西小学校グラウンド/体育館
- ◎練習日

月	18:30~20:30(6・5・4年)	◎活動費	6・5・4年...
	18:30~20:00(3・2・1年)		2,000円/月
木	18:30~20:30(6・5・4年)		3・2・1年...
	17:00~19:00(3・2・1年)		1,500円/月
	17:00~18:00(年長)		準団員(年長)...
金	17:30~19:30(6・5・4年)		1,000円/月
日	9:00~11:30(6・5・4年)		※遠征費等は別途
	9:00~11:00(3・2・1年・年長)		

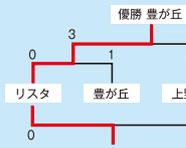
詳しくはふたばホームページ <https://futaba-sss.jimdo.com/> で

大会結果

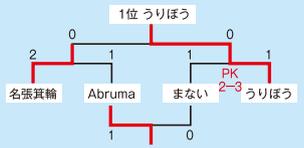
U9

■順位決定戦 優勝：豊が丘 準優勝：鈴鹿ラピド
3位：上野東 敢闘賞：リスタ

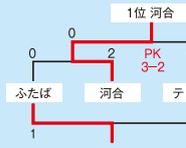
■1位トーナメント



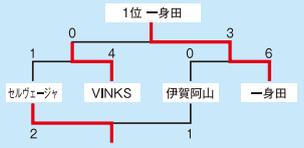
■2位トーナメント



■3位トーナメント



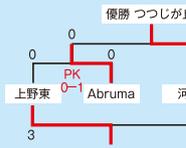
■4位トーナメント



U8

■順位決定戦 優勝：つつしが丘 準優勝：Abruma
3位：上野東

■上位トーナメント



■下位トーナメント



人材派遣・アウトソーシング
株式会社 excel

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

有限会社 ヘルパーステーションIGA

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624

伊勢志摩の離島『答志島』で ノルディックウォーキング&ランチ (海鮮料理)



11月6日(木)、伊賀フューチャーズクラブのノルディックウォーキング教室の会員19名で答志島を訪問し、島内をノルディックウォーキングで散策し、全員で海鮮料理のランチをしてきました。



前日の雨が嘘かのような晴れの天候で、クラブ所有のマイクロバスで鳥羽市へ移動し、鳥羽市定期船にて答志島へ。準備運動の後、島内の約2kmを休憩を入れながらノルディックウォーキングで散策し、味覚の宿「定洋」さんで海鮮料理をいただきました。



いつもは、上野森林公園内をウォーキングしていますが、違った景色で参加いただいた会員さんには満足いただけたと思います。「また来春は、違う場所へ行きたい」との声もありましたので企画させていただきます。



この事業は、SCみえネットワークの総合型地域スポーツクラブ三重県連絡協議会総合型地域スポーツクラブ活動助成事業で実施させていただきました。

参加いただきました会員様、有難うございました。



日本フィジカルナチュール協会

みや整体院

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正
産後骨盤矯正・O脚X脚美容矯正
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

予約制

0595-24-3805

受付時間 8:00~13:00
15:00~20:00
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1
大京塗料ビル2階

ホームページ みや整体院

健康はスポーツから

スポーツ マツヤマ

株式会社マツヤマスポーツ

TEL.0595-48-6262
<https://matsu-spo.wixsite.com/home>

注文住宅
新築(ソーラーサーキットの家)
リフォーム・古民家再生

あさだ建築
asadakenchiku.com

伊賀市比土2784
TEL:0595-37-0191

facebook 更新中!
あさだ建築 検索

伊賀FCジュニアユース 2026年度新入団選手募集



2026年度中学1年生(現小学校6年生)の新入団選手を募集します。

伊賀FCジュニアユースは、結成以来サッカー技術の向上と中学生の人間形成を目的に活動しています。

OB選手が、プロ選手として活躍中(湘南ベルマーレ・ブラウブリッツ秋田)など、高校サッカー、Jユース、大学、社会人で選手・指導者として多く活躍しています。

★名張・ゆめが丘方面送迎バスあり★

火曜日・木曜日の練習は、桔梗ヶ丘駅発着でチーム所有バスにて選手の送迎があります。

お問合せ先 伊賀FCジュニアユース (担当:清水)

電話:0595-24-7501 E-mail:iga-fc@ict.ne.jp 携帯:090-2260-1677

体験練習会 を行なっています!!

中学生でのサッカーを伊賀FCで、と考えている方、どこのチームがいいの?と迷っている方、ぜひ参加してください!!

体験練習会のご案内

【体験練習会は、自由参加です。事前申込は不要です】

場 所: KMEW(株)グラウンド (伊賀市三田)

時 間: 19時~20時30分

開催日: 毎週木曜日 (令和7年10月~)

*火曜日での参加も可能です。

内 容: U13のトレーニングに参加いただきます

持ち物: サッカーのできる服装、ボール、飲み物 等

雨天の場合は、練習会場が変更となりますので、お問合せ下さい。

*体験練習会で入団説明会及び入団案内資料を配布させていただきます。

入団説明会のご案内

と き 令和8年2月8日(日)19時~
令和8年3月7日(土)19時~

と ころ 伊賀上野武道館

(伊賀市小田町524)

IFCバスケットボールアカデミー

IFC WILD FOXES U15 女子バスケットボール

部員募集

月謝 **2,000円/月**

体験随時受付

月曜(緑ヶ丘中) 18:00~20:00

木曜(緑ヶ丘中) 18:00~20:00

金曜(霊峰中) 18:00~20:00

お問合せ先

伊賀フューチャーズクラブ 電話:0595-24-7501



『Future』を設置協力いただける店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

令和7年度賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和7年度会員募集を行なっています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様でご希望がございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

賛助会員 クラブの事業を賛助いただく個人 **年会費 3,000円**

特別会員 クラブの事業を賛助いただく企業・団体 **年会費 (1口) 10,000円**

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。



豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380
TEL.0595-52-0062

Club Profile クラブプロフィール

◆名称/特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ

事務所: 三重県伊賀市平野城北町5 3-2

TEL・FAX 0595-24-7501

ホームページアドレス <http://www.igafuture.jp>

Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp

◆三重県承認番号/517 ◆承認年月日/平成20年4月14日

◆理事長/清水栄嗣 ◆会員数/533名 *特別会員12団体(令和7年10月末現在)

◆活動種目/サッカー、バレーボール、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル



より効果的な指導方法を求めて

子どもを守ろう BAHD防止キャンペーン



「子どもを守ろう：BAHD防止キャンペーン」は、日本スポーツ協会 アクティブ チャイルド プログラム普及・啓発プロジェクトが推進する活動です。子ども対象のスポーツ指導者や関係者、あるいは子ども同士によるBAHD行為— Bullying（いじめ）、Abuse（虐待）、Harassment（いやがらせ）、Discrimination（差別）—を、スポーツ界からなくすことを目指しています。

努力を怠っている、辛抱できていない

- 手を抜く
- 投げ出す
- できないことに腹をたてる など

指示したことをやっていない

- 言われた通りにできない
- 言われたことをやろうとしない
- 言われたことと違うことをやる など

反抗的な言動や態度を見せている

- 返事をしない
- 練習内容に不満を言う
- 無視する など

精神的な弱さを見せている

- 消極的なプレイをする
- 慎重すぎる
- 思い切りに欠ける など

責任転嫁をしている

- 自分のミスを他人のせいにする
- 言い訳をする
- 他人の邪魔をする など

集中力が欠如している

- 何度も同じミスを繰り返す
- 練習に身が入っていない
- 関係のない雑談をする など

スポーツ指導中に 子どもがこのようなしている と感じたら

他者を侮辱する

- 他人のミスを馬鹿にする
- 差別的な発言をする
- みんなで特定の子をからかう など

ルールを破る

- 練習に遅刻する
- チームの取り決めなど約束したことを守らない
- 危険なプレイをする など

緊張感がない

- だらだらとした雰囲気や漂う
- 私語が多い
- やる気が見えない など

ストップ

リラックス

シンク

を行ってみる

Stop



まずは、**ストップ**
考えを一旦とめる

- 「ストップ」と自分に言う
- 「怒らない」と自分に言い聞かせる
- 天井を見る、窓の外を見る
- 一回、深呼吸をする
- 背筋を伸ばす

Relax



そして、**リラックス**
短時間でできる
リラクゼーション

- 自分自身に「落ち着いて」と言う
- 目を閉じて呼吸を整える
- 3回、深呼吸をする
- 胸に手をあててさする
- 肩や腕のストレッチをする

BAHD行為を避ける工夫

- ✓ 関係性の再考
「たて(上下)」の関係に
「よこ(平等)」の関係に
- ✓ 諭し方の工夫
押しでもだめなら引いてみな
- ✓ 考え方の再考
あなたの常識、非常識?
- ✓ プライドより実益
名を捨てて実をとる

Think



最後に、**シンク**
現実的な対処方法を
考えて実践する

個別対応・タイミングを見計らう

子どもが落ち着く時間を確保し、冷静になって対話する。個別に話をする

わかりやすく説明する

なぜいけないのかを相手にわかりやすく説明する。事実に基づいて説明する

話し合わせる

決めつけないで子ども同士で話し合わせる、個人攻撃にならないようにする、チームプレイについて考えさせる

丁寧な言葉使いで話す

丁寧な言葉使いで心がける。客観的に物事をみてわかるように話す

考えさせる

伝えたいことを伝えた後は相手に考えさせる、先に言わないであとで言う

その後起こる悪い結果を考えさせる

問題の行動の先を考えさせる、逆に今の問題を変えたら、どのようによいことが起こるかを説明する

傾聴する

まずは相手の言い分を聞いてみる、口を挟まずに聞く、その上でわかりやすく話す

共感する

相手の立場に立って考える。まずはなぜそうなったのかについて理解しようとする

怒りの弊害を考える

子どもを萎縮させないように、これ以上は言わないようにする、ただのイエスマン・イエスガールにさせない

これからももっと、 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。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。