

Take Free

SPORTS よこはま

2015. APRIL

Vol. 048

横浜スポーツ情報誌



横浜F・マリノス 栗原 陽毅 選手
©Y.F.M



横浜DeNAベイスターズ 筒香 嘉智 選手
©YDB



横浜ビー・コルセアーズ 山田 謙治 選手
©YOKOHAMA B-CORSAIRS/bj-league



横浜FC 寺田 紳一 選手
©YOKOHAMA FC

② 横浜熱闘倶楽部

4プロチーム 活動紹介

⑥ 横浜スポーツイベントカレンダー

平成27年度 上半期 [4月～9月]

⑧ スポーツ医科学センター

自分のランニングスタイルを手に入れよう
レベルアップするランニングトレーニング

⑩ 平成26年度横浜スポーツ表彰

⑬ お知らせ

横浜市体育協会賛助会員紹介
および募集案内

⑭ 地域だより

横浜スポーツ情報サイト

「ハマスポ」

3月25日(水) 第1弾リニューアル

スポーツ施設
探したい!

そんな時は

スポーツの
仲間を
増やしたい!

toto

SPORTSよこはまはスポーツ振興
くじを受けて作成しています



横浜スポーツ
情報サイト

「SPORTSよこはま」WEB版を掲載しています。

当情報誌はUDフォントを使用しております。



モバイル端末でも
スポーツ情報提供中!





横浜DeNAベイスターズ

TEL 045-681-0811 (代表)
URL <http://www.baystars.co.jp>



2015シーズンの見どころ

2014ドラフト会議を経て8選手が新加入。ドラフト1位の本格派右腕・山崎康晃選手(投手)は、“魔球”ナックルボールの使い手で、力だけではなく器用さも兼ね備えた投手。人懐こい笑顔が魅力で、老若男女すべてから人気が出そうです! ドラフト3位の倉本寿彦選手(内野手)は守備力の高さに期待大。横浜高校出身で小さい頃からベイスターズファンでもあります。石田健大選手(投手)、福地元春選手(投手)といった大学・社会人出身選手のほか、高卒ルーキーも未来のDeNAベイスターズを担ってくれることと期待が膨らみます!

元メジャーリーガーの岡島秀樹選手(投手)、ホセ・ロペス選手(内野手)、ヨスラン・エセラ選手(投手)、さらに東野峻選手(投手)、昨年チームの一員となった“キューバの至宝”ユリエスキ・グリエル選手とその実弟・ルルデス・グリエル Jr.選手(内野手)が横浜でプレーすることが決定。6年目の筒香嘉智選手が新キャプテンに就任し、チーム一丸となって優勝に向けて突き進みます!!



中畑清監督からのメッセージ

昨季は2年連続の5位に終わりましたが、チームは着実に成長しています。投手力が安定してきましたし、戦えるチームになってきたという手応えを感じています。この春季キャンプではしっかりと練習し、オープン戦ではチームの精度を上げてきました。今季はシーズンスローガンに「導」(みちびく)を掲げました。チームとファンの皆さんが互いに助け合い、導き合って高みを目指す。そのパワーでクライマックスシリーズ、その上の優勝へと進んでいきたいという想いが込められています。今季はこれまで以上の「結果」を出せると確信していますし、非常にワクワクとした楽しい気持ちでいます。このワクワクが秋まで続くようにがんばります。

ホームゲーム日程 (3月31日～5月20日 横浜スタジアム開催)

3月31日(火) 18:30 vs 広島 ☆本拠地開幕戦
4月1日(水)・2日(木) 18:00 vs 広島
4月3日(金) 18:00 vs 東京ヤクルト
4月4日(土) 14:00 vs 東京ヤクルト
4月5日(日) 13:00 vs 東京ヤクルト
4月14日(火)・15日(水)・16日(木) 18:00 vs 巨人
4月21日(火)・22日(水) 18:00 vs 阪神
4月24日(金) 18:00 vs 中日

4月25日(土) 14:00 vs 中日
4月26日(日) 13:00 vs 中日
5月4日(月・祝) 14:00 vs 東京ヤクルト
5月5日(火・祝)・6日(水・休) 13:00 vs 東京ヤクルト
5月8日(金) 18:00 vs 巨人
5月13日(水)・14日(木) 18:00 vs 中日

※チケットについて詳しくは球団公式ホームページをご覧ください。

URL <http://www.baystars.co.jp>



東亜株式会社

営業取扱商品

宣伝・広告物全般

カタログ、会社案内・パンフレット、ポスター、チラシ類、ハガキ等

販促ツール加工製品

各種POP、等身大、ディスプレイパネル、のぼり、横断幕等

パッケージ各種

化粧箱、組箱、ワンタッチ箱等

袋類各種

紙手提袋、葉袋、OPP、CPP、ポリエチレン袋、巾着袋、手提袋、外装袋、OPP封筒等

塩ビ・プラスチック

クリアファイル、POP、下敷等

●上記取扱商品に関する、企画・デザイン・印刷・加工全般

〒135-0045 東京都江東区古石場1-1-9

TEL.03-3643-8101 FAX.03-3643-8170 toa@river.ocn.ne.jp 担当:平尾



横浜F・マリノス

TEL 045-277-2307 (トリコロールメンバーズ事務局)
URL <http://www.f-marinos.com>

Integral
-All for Win- **Goal**

2015シーズンの見どころ

フランス人のエリック・モンバエルツ新監督を迎え新シーズンがスタートしました。さらに、関東大学リーグ1部で4連覇した専修大学出身のFW仲川輝人選手、夏の高校総体に優勝した東福岡高校でキャプテンを務めたMF中島賢星選手、F・マリノスユースから昇格したU-19日本代表のGK田口潤人選手の3選手が新加入しました。高校・大学で活躍した注目選手が加入し、新風を吹き込みます。



2015シーズンユニフォーム 1st(左)2nd(右)



みます。

今シーズンは、「継続と進化」をコンセプトに

チームスローガン「Integral Goal -All for Win-」を掲げました。昨シーズンまでのリーグ屈指の守備を保ちながら、ゲームを支配して勝利するために、攻撃面の強化に取り組んでいきます。そのために、連動性の高いプレーで数多くのゴールチャンスをつくること、勝利のために闘争心あるプレーで戦うこと、フェアプレーで戦うこと。この3つのプレーアイデンティティを確立しながら、2004年以来のリーグ優勝、そして国内3大タイトル獲得を目指します。

エリック・モンバエルツ監督からのメッセージ

今シーズンより、伝統と歴史のある横浜F・マリノスの監督としてチームを指揮することを大変光栄に思います。F・マリノスはタイトル獲得のためにすべての試合での勝利を目指すだけでなく、ファン・サポーターの皆さんに喜んでいただけるようなアイデンティティを持ったプレーを披露していきます。一緒に勝利するために熱い応援をよろしくお願いいたします。

ホームゲーム日程 (3月21日～5月20日)

明治安田生命J1リーグ戦 1stステージ

3月22日(日) 15:00 vs サガン鳥栖 (ニッパツ三ツ沢球技場)
4月12日(日) 14:00 vs ベガルタ仙台 (日産スタジアム)
4月25日(土) 15:00 vs 湘南ベルマーレ (日産スタジアム)
4月29日(水・祝) 19:00 vs サンフレッチェ広島 (日産スタジアム)
5月6日(水・休) 15:00 vs 名古屋グランパス (日産スタジアム)
5月10日(日) 14:00 vs アルビレックス新潟 (日産スタジアム)

Jリーグヤマザキナビスコカップ 予選リーグ

3月28日(土) 14:00 vs 清水エスパルス
5月20日(水) 19:30 vs ヴィッセル神戸
(いずれもニッパツ三ツ沢球技場で開催)

コカ・コーラ東洋株式会社
COCA-COLA EAST JAPAN CO., LTD. (三ツ沢球技場)
<http://www.ccej.co.jp>
Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。



横浜FC

TEL 045-372-5212 (代表)

URL <http://www.yokohamafc.com>



© 1999 Y.F.SPORTS C.



2015シーズンの見どころ

1月15日に始動した2015シーズン。ミロシュ・ルス新監督率いるチームはトレーニングを重ねるごとに「ミロシュスタイル」が根づいてきています。タイ・プーケット、宮崎県日南市での充実したトレーニングキャンプを経て、J1復帰を目指す選手たちの表情は、戦う顔になっています。

「負けることが嫌い」と話すミロシュ監督は、規律を大切にしたい戦術の中に選手個々の特徴を活かした戦いを開幕前のトレーニングマッチで見せていました。2015シーズンのミロシュ横浜FCはどのような戦いで勝ち星を重ねていくのか、目が離せません。



ミロシュ・ルス新監督からのメッセージ

サッカーはファン・サポーターの皆さんのためにプレーするものだと思います。皆さんの期待に応えられるように全力を尽くします。多くのご声援をお願いいたします。

ホームゲーム日程

(3月21日～5月20日 ニッパツ三ツ沢球技場開催)

4月 1 日(水) 19:00 vs アビスパ福岡
4月 5 日(日) 14:00 vs ジュビロ磐田
4月19日(日) 14:00 vs V・ファーレン長崎
4月26日(日) 13:00 vs 徳島ヴォルティス
5月 6 日(水・休) 13:00 vs カマタマーレ讃岐
5月17日(日) 16:00 vs ギラヴァンツ北九州



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。

みなさまの身近な相談相手でありたい...
そんな地域密着の犬猫病院です。
どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしていますのでお気軽にどうぞ。

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00							—

※祝日はお休みです



Access

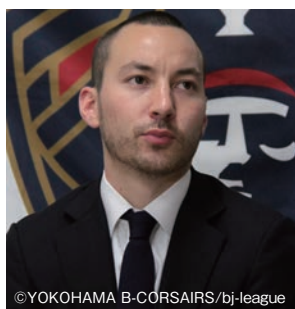
横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並びの左側)」様のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録登録番号 第10-130号

2014-2015シーズン

これまでの振り返りとこれからの意気込み

ビーコルの4thシーズンもいよいよ終盤に差しかかり、熾烈なプレイオフ争いを展開中。前半戦はチームを支えるビッグマンたちの相次ぐ負傷で苦戦を強いられたものの、徐々にケガ人も復帰し、メンバーが揃ってからは確実に勝率は上昇中。シーズンのラストスパートをかけるビーコルが目指すは、プレイオフ進出、そして『王座奪還』。まだまだこれからが面白いビーコルの戦いを、ぜひ会場でご観戦ください!



勝久マイケルヘッドコーチからのメッセージ

前半戦は我々にとって非常に苦しいものでしたが、多く抱えていたケガ人も復帰し、選手もようやく全員揃いました。ここからの終盤戦を楽しみに思っています。ゆっくり強くなっていく余裕はなく、プレイオフ進出に向けて目の前の1試合1試合を勝っていかなければなりません。そんなプレッシャーの中で、チャレンジできることを楽しみに感じています。このチームのバスケットを観に、そして素晴らしいブースターさんとともに応援をしに、さらに多くの横浜市民の皆さんに横浜ビー・コルセアーズの試合に足を運んでいただきたいと思います。

キャプテン 山田謙治選手からのメッセージ

いつもたくさんの熱いブーストをありがとうございます。チームはまだプレイオフ圏外にいますが（3月2日現在）、確実にチームとして毎試合成長できています。1試合1試合が本当に大切に、ひとつでも多く勝たなくてはなりません。まずはプレイオフ圏内に入ることを最優先して、全力で戦っていきます。引き続き熱いブーストをお願いします！そしてぜひ会場に足を運んでいただいて、生のプロバスケの試合を体感してみてください！



ホームゲーム日程 (3月21日～5月20日)

3月28日(土) 18:00・29日(日) 14:00 vs 福島ファイヤーボンズ(横浜国際プール)

※横浜市交通局タイアップ企画 3つのおトクな特典付きチケット「大感謝観戦チケット」市営地下鉄12駅で販売中! 1. 特別割引価格でのチケット販売 2. 当日会場にてドリンクを1本プレゼント 3. 会場で開催する抽選会に参加して景品Getのチャンス!

4月25日(土) 18:00・26日(日) 14:00 vs 東京サンレーヴス(トッケーセキュリティ平塚総合体育館)

○チケット・イベントの詳細及びプレイオフ進出時の日程はチーム公式サイトをご確認ください。 URL <http://b-corsairs.com/>

5F スキー用品

**4F ハースホール
ソフットボール**

3F

サッカー
フットサル
ラグビー
ハンドボール
バスケットボール
バレーボール

2F

テニス
ハードミントシ
スミシング

1F

ランニング
ドラック&フィールド
スポーツウェア



パシオン横浜店

↓↓★各種修理・測定・マーキング!プロにお任せ下さい!!★↓↓









アスリート期待の 本格派スポーツ専門店

〒221-0056
神奈川県横浜市神奈川区金港町6-22
Tel. **045-440-0700**
Fax. 045-440-0701

【営業時間】 平 日:AM10:30~PM8:00
年中無休 土 日 祭:AM10:00~PM8:00

ときわスポーツHP

詳しくは下記のアドレスへアクセスして下さい。

<http://www.tokiwa-sports.co.jp>

ときわスポーツ 検索 

ホームページ

【アクセス】 電車 / JR横浜駅北改札、きた東口A出口徒歩2分
国道1号線沿い、金港町交差点角



バスシオン横浜店

国道1号線 金港JCT 京浜本線 JR 横浜線本線

横浜駅

駐車場はございません

横浜スポーツイベントカレンダー



●第30回皇后盃全日本女子柔道選手権大会

女子柔道の日本一を決める全日本女子柔道選手権大会が横浜の地（横浜文化体育館）で開催されます。皇后盃をかけて熾烈な女子の熱い戦いをその目で観戦してみませんか。



●YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2015

ハマの夏の風物詩となったYOKOHAMAビーチスポーツフェスタを今年も開催！ 横浜市内唯一の海水浴場「海の公園」で、ビーチにちなんだ4種目を行います。暑く熱い戦いをチームで、仲間で、ご家族で。皆様のご参加をお待ちしております。



●ヨコハマ・ワールド・ウォーク2015

横浜の美しい街並みや観光名所を歩いて巡ってみませんか。寄り道OK！自由にコースを設定することで新たな発見があるかも。ゴール地点では「動く・食べる・磨く」をテーマにした「スポーツ健康美祭2015」を同時開催しています。



●2015国際ジュニア体操競技大会

隔年で開催される、オリンピック選手を含む多くの一流選手を輩出してきた大会です。今年は世界15の国と地域から、未来の体操界を担うジュニア選手達が参加します。トップレベルの高度な技と華麗な演技をご覧ください。

4日(土)	2015プレナスチャレンジリーグ 横浜FCシーガルズホーム開幕戦(日産フィールド小机)
18日(土)～	第48回日本女子ソフトボールリーグ開幕
4月 19日(日)	第30回皇后盃全日本女子柔道選手権大会 (横浜文化体育館)
5日(火・祝)	ファンケルフィットネスヨコハマ2015 (パシフィコ横浜 国立大ホール)
5日(火・祝)	JA全農チビリンピック2015(日産スタジアム)
5月 9日(土)・10日(日)	フィンスイミング日本選手権大会(国際プール)
16日(土)・17日(日)	2015世界トライアスロンシリーズ横浜大会 (山下公園周辺特設会場)
6月 7日(日)	第18回日本知的障害者水泳選手権(国際プール)
18日(土)～29日(水)	第86回都市対抗野球大会(東京ドーム)
20日(月・祝)～26日(日)	FIVBビーチバレーグランドスラム2015横浜大会 (みなとみらい21地区臨港パーク内特設会場)
7月 25日(土)・26日(日)	YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2015 (金沢区海の公園)
	ビーチハンド・ビーチテニス
1日(土)・2日(日)	ビーチバレー・ビーチサッカー
10日(月)～13日(木)	第32回全日本少年軟式野球大会 (横浜スタジアム)
13日(木)～18日(火)	2015全日本ジュニア体操競技選手権大会 (横浜文化体育館)
4日(金)～6日(日)	2015第13回アジアシニア空手道選手権大会 (横浜文化体育館)
13日(日)	ヨコハマ・ワールド・ウォーク2015
9月 22日(火・休)・23日(水・祝)	2015国際ジュニア体操競技大会 (横浜文化体育館)
26日(土)～10月6日(火)	第70回国民体育大会 (和歌山県)

※青太字はピックアップイベントです。※日程は変更になる場合があります。

トライアスロン&パラトライアスロンの街、横浜!



2015世界トライアスロンシリーズ横浜大会

世界のトップアスリートが国際都市横浜を駆け抜ける。世界最高峰のレースに注目!!



- 会場 山下公園周辺特設会場(山下公園スタート・フィニッシュ)
- 日程 5月16日(土) エリートパラトライアスロン、エリート女子・男子
5月17日(日) エイジ(一般、リレー、パラトライアスロン)

※5月16日(土)・17日(日) 山下公園にてトライアスロンEXPO同時開催

- 問合せ 世界トライアスロンシリーズ横浜大会組織委員会事務局

TEL 045-680-5538 URL <http://yokohamatriathlon.jp/>

ファンケルフィットネスヨコハマ2015

全国有数のアマチュアダンスイベント。ヒップホップ、ジャズ、チアダンス、バレエ、フラなどさまざまなダンスをご覧ください。コンテスト部門では、レベルの高いダンスを観るだけでなく、優勝チームを予想して応募する大抽選会に参加し、豪華賞品をゲットしよう!

- 日時 平成27年5月5日(火・祝) 10:00~18:00(予定)
- 会場 パシフィコ横浜国立大ホール
- 入場料 一般: 1,000円、小中学生: 500円、未就学児: 無料
- 問合せ 横浜市体育協会 フィットネス担当 TEL 045-640-0018



横浜を舞台に活躍している スポーツチーム紹介

■ JX-ENEOS野球部

1950年、「日石CALTEX野球部」として創部。横浜市に本拠地を置き、日本野球連盟に所属する社会人野球チームです。1996年にはアトランタオリンピック出場選手を中心に4人を一度にプロに送り込み、近年は若手中心に力をつけ最多優勝記録を更新。2012年には前人未踏の10回目の優勝を果たし、2013年には51年ぶりの大会2連覇、11回目の優勝を成し遂げました。

URL <http://www.jx-group.co.jp/baseball/>



■ 三菱日立パワーシステムズ横浜硬式野球部

横浜市に本拠地を置き、日本野球連盟に所属する社会人野球チームです。1964年、旧三菱日本重工野球部から分離独立し「三菱重工横浜」として発足。2014年2月、三菱重工業と日立製作所の火力発電システム事業統合により三菱日立パワーシステムズ横浜硬式野球部と名称を変更しました。

URL <http://www.mhps.com/baseball/>



■ 日立ソフトボール部

1985年シンボルスポート「日立ソフトウェア女子ソフトボール部」として創部。アトランタ・シドニー・アテネ・北京のオリンピックや世界選手権に多くの選手や監督が代表として出場している他、地域での社会貢献事業にも積極的に取り組んでいます。10/10(土)~12(月・祝)神奈川新聞スタジアムにて日本女子ソフトボールリーグホームゲーム開催。

URL <http://www.hitachi.co.jp/Div/soft/SOFTBALL/>



■ 特定非営利活動法人 横浜スポーツ&カルチャークラブ(Y.S.C.C.)

1986年、「スポーツを楽しむ心を大切に地域に根差したクラブ」という基本理念を掲げて設立。2002年にNPO団体として法人化するとともにサッカー以外の種目も開設し、スポーツを通じて地域を元気にする活動を日々行なっております。J3リーグ2年目の今シーズン。『Challenge is fun!!』をスローガンに掲げ、更なるチャレンジでステップアップします。一戦必勝で必死に戦う選手の雄姿を、ぜひスタジアムで応援してください。

URL <http://www.yssc1986.net/>

【ホーム開幕戦情報】
2015年3月21日(土)
13:00 キックオフ
ニッパツ三ツ沢球技場



■ 横浜FCシーガルズ

女性の生涯スポーツとしてサッカーができる環境をつくること、また女子サッカーの普及・強化を目的として、一般



社団法人横浜FCスポーツクラブとNPO法人横須賀シーガルズスポーツクラブが提携し2013年に誕生した「横浜FCシーガルズ」。選手は高校生から社会人まで幅広い層で構成され、2015年度シーズンはプレナスチャレンジリーグで戦い、なでしこリーグ参入を目指し活動しています。

URL <http://www.yokohamafc.com/yokohamafc-seagulls/>

自分のランニングスタイルを手に入れよう

レベルアップする ランニングトレーニング

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士・玉置 龍也



走ることに慣れてくると、もう少し上を目指したいと思うようになりますよね。レベルアップを「記録を伸ばすこと」と捉えたと、練習内容の負荷を上げる必要があります。同時に重要なのが練習を継続できることであり、ケガの予防も重要な視点になります。今回は少しレベルを上げた練習内容を紹介し、さらにケガを予防するための身体機能改善のトレーニングや運動も紹介します。

練習内容を工夫することで、持久力やスピードを養い、速く長く走れる走力をつけられます。ゆっくり長く走るLSD（ロングスローディスタンス）は持久力の向上に最適です。マラソンのためなら、会話ができるスピードで2～3時間ほど走れるとよいでしょう。スピード練習となるペース走では、距離に対する目標タイムを設定して走ります。繰り返し行うことで調子や実力、練習効果の把握、レースペースの目標設定につながってきます。同じくスピード練習のインターバル走では、一定距離のランとジョグを繰り返します。例えば、「1km・6分間隔」とした場合、1kmを4分で走れたら、残り2分をジョグでつなぎ、何本か繰り返します。山や丘陵地を走るトレイルランニングやクロスカントリーなども走力向上にはよいでしょう。どの練習も体の負担になるので、前後の日は練習内容を軽くしてケガに注意してください。

次に目を向けたいのが、筋肉です。筋力アップは記録向上には直結しませんが、必要な筋肉をタイミングよく適度な力で使える能力は効率よいランニングに重要です。ここでは、推進力を生む腸腰筋、ハムストリング、下腿三頭筋の運動について紹介します。腸腰筋は腿を上げる筋肉で、後方に蹴った足を引き戻し、ピッチを維持

する重要な筋です。足をやや引いた姿勢から腿上げを繰り返すことで鍛えられます(図1a)。腿上げの際に腰が丸くなりやすいので注意します(図1b)。ハムストリングは足で地面を踏みつける際に使います。階段や坂道で地面を強く踏み、股関節を伸ばす動きで体を一気に前に運ぶ感覚をつかみます。腰を反りやすいので、下腹部の緊張をなくさないようにして姿勢を保ちましょう(図1c)。

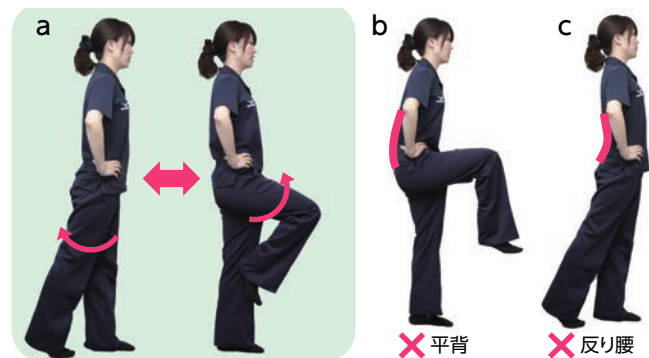


図1 腸腰筋トレーニング（脚の動きに対し、姿勢を変えないように行う）

最後に下腿三頭筋は、蹴り出しの力を地面に伝えるために使われます。その場合ホップやスキップなどで、膝を大きく曲げることなく地面に力を伝え、体を浮かす感覚をつかみましょう。接地時につま先を大きく下げると、力を伝えるアキレス腱が緩み、バネの機能が損なわれるので足首の角度を固定して行うようにします。

もう1つ、ランニングに重要なのが体幹です。体幹の姿勢が悪いと呼吸がしづらい上に、地面を蹴った力が効率よくスピードにつながりません。まずは骨盤まわりのマッサージ(図2)や背骨をひねる一般的なストレッチで柔軟性を取り戻します。また、ランニング中は腰を伸ばし、みぞおちをやや前に出した姿勢を意識しましょう。

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に

美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設 スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索



星空を眺めながら露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたくとも自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】



体幹の柔軟性を取り戻し、姿勢を意識できるようになれば、普段の生活やトレーニングに生かすことでより長い時間良い姿勢を維持できるようになってきます。

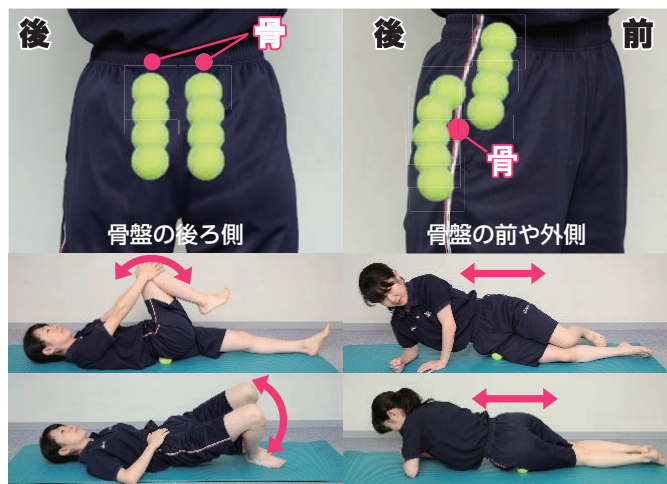


図2 骨盤まわりのマッサージ（骨の出っ張りを基準にテニスボールで筋肉のつけ根をほぐす）

ケガは練習内容による負荷と自分自身の能力のバランスで起こりやすさが変わります。トレーニング内容をレベルアップする際には、もう一度自分の体にも目を向けてみましょう。能力や調子を把握し、練習による負荷とのバランスを考えながら取り組んでください。

スポ医科
イベント情報!!

春の健康教室

スポーツ医科学センターでは、4月から6月にヨガやピラティス、太極拳など様々な教室を開催します。運動を始めて健康的でアクティブな毎日を過ごしませんか。詳しくは、お問合せください。

①会場 横浜市スポーツ医科学センター 小アリーナ

②日時 4月～6月 全10回

③人数 50名程度

④料金 6,200円

※②～④は教室によって
異なります。



TEL 045-477-5050

URL <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>



横浜ビー・コルセアーズ

ビーコル日誌

[第6回]

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士 玉置 龍也

「足・足首のケア方法2」

前回の続きで、バスケットボール選手に問題の多い足のケアについてです。バスケでは左右の動きや方向転換が多く、足のアーチに歪みが生じ、ケガが起こりやすくなります。アーチが歪む原因として、筋腱の硬さや外や内のアーチ低下があります。

まず多くの筋腱が通る土踏まずをほぐしましょう。ここが硬いとアーチの動きを妨げ、歪みが生じます。チームではゴルフボールやゴムボールを踏んでいます（図1）。スネに対しま先をまっすぐに上げ、指を起こすように引っ張るストレッチも有効です（図2a）。

外アーチの降下に対しては、下がった骨を押し上げます。1～2膳の割り箸をタオルで巻き、1cm



図1 いつもスーパーボールで足裏をほぐす山田選手

ほどの太さにして踏みます。外くるぶしの前縁の真下に棒を置き、つま先に対し膝をまっすぐに曲げてスクワットを繰り返します（図2b）。

さらに内側のアーチが低下し過ぎる場合はインソールを使います。チームの選手の多くは足に合わせたカスタムインソールをスポーツ医科学センターで作成しています。足の問題は膝や腰のケガにもつながるので、長く楽しくスポーツを楽しむためにぜひケアに取り組んでみてください。

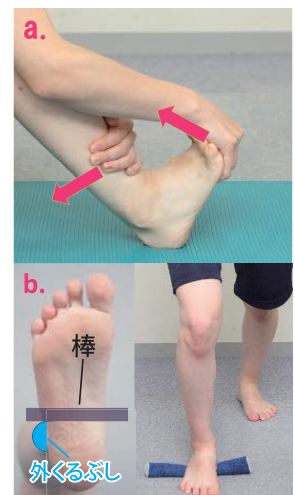


図2 足趾の腱ストレッチとタオル踏みスクワット

お客様のイメージを 色とカタチに。

PRINTING

名刺
ポスター
はがき・ポストカード
フライヤー
ご挨拶状
封筒

WEB

ホームページ制作
バナー広告

PROCESSING

ラミネート
パネル

CAS MEDIA

印刷・制作のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

〒231-8331 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 11F TEL:045-664-5530 FAX:045-664-2881 HP:<http://www.cas-m.co.jp/>

名刺 モノクロ（片面） ¥630 円～
フライヤー A5 モノクロ（片面） ¥1,050 円～
ポスター A1 ¥1,680 円～

平成26年度横浜スポーツ表彰

公益財団法人横浜市体育協会では、横浜の体育・スポーツの普及振興に顕著な功績のあった方及び著名大会で優秀な成績を収めた方々を称え、「横浜スポーツ表彰」を授与しています。

平成26年度の表彰は、平成27年1月16日（金）開催「第49回新春横浜スポーツ人の集い」の中で行われました。

各競技で優秀な成績を収めた選手の方や、スポーツ振興に功績のあったスポーツ団体役員の方あわせて192人・20団体にスポーツ功労賞、優秀選手賞、スポーツ奨励賞が贈られました（敬称略）。



【スポーツ功労賞】 40名

体育・スポーツの進歩・発展に
顕著な功績をなした者、及び
価値ある研究調査をなした者

片岡敏朗（横浜野球協会）、篠原吉三（横浜野球連盟）、飛田敏男（横浜市テニス協会）、平岡可奈之（横浜市卓球協会）、中村裕行（横浜市弓道協会）、芳垣定一（横浜市陸上競技協会）、細井義彦（横浜ハンドボール協会）、小林和幸（横浜バレーボール協会）、齋藤英男（横浜市柔道協会）、桑村和代（横浜市ソフ

トボール協会）、松澤喜久（横浜市体操協会）、寺島万里枝（横浜市バドミントン協会）、熊谷守浩（横浜バスケットボール協会）、金田義昭（横浜市剣道連盟）、吉井由里子（横浜市なぎなた連盟）、武部明文（横浜市カヌー協会）、鈴木嘉視（横浜市ゲートボール協会）、福田愛一郎（横浜市綱引連盟）、石鳥憲（横浜市合気道連盟）、杉崎弥生（横浜市バトン協会）、大門喜美代（横浜市民踊協会）、畑君江（横浜市フォークダンス協会）、北村世津子（横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟）、釜谷純子（横浜市レク・

フラダンス市民の会）、大野敬三（西区体育協会）、常木敬司（南区体育協会）、岩間徹（港南区体育協会）、境勝行（保土ケ谷区体育協会）、高梨和彦（旭区体育協会）、村越英太郎（磯子区体育協会）、櫻田聰（港北区体育協会）、林国男（緑区体育協会）、高力由美子（青葉区体育協会）、大久保國光（都筑区体育協会）、垣添政治（戸塚区体育協会）、小林健二（栄区体育協会）、望月榮（泉区体育協会）、染谷弘（瀬谷区体育協会）、大澤克子（横浜市立小学校体育研究会）、松本勉（横浜市立中学校体育連盟）



【スポーツ功労賞】 6名

体育・スポーツの指導者として、優秀な選手又はチームを育成した者

平井勇氣（横浜市陸上競技協会）、朝飛陽子（横浜市柔道協会）、畠田好章（横浜市体操協会）、大塚陽介（横浜市剣道連盟）、小林志光（横浜市空手道連盟）、東前昭良（横浜市スポーツチャンバラ協会）

【優秀選手賞（個人）】 90名

著名な大会で優秀な成績を示した者

- 水泳 鈴木孝一郎（セントラルスポーツクラブ東戸塚）、梅崎悟・富永航平・矢部毅（富士通水泳部）、竹内智哉（ヨコハマSC）、堀田恵路（慶応義塾高等学校）、中田圭帆子（イトマンスイミングスクール横浜校）、石崎美結（コナミ天王町）、須田悠介（ルネサンス港南中央）、藤本忠（JFE京浜水泳部）
- 陸上 松永大介（東洋大学）、佐久間滉大（法政大学第二高等学

校）、伊藤美穂（順天堂大学）、長谷川美里（日本体育大学）、小野川稔（東京実業高等学校）

- 柔道 嶺井美穂（桐蔭学園高等学校）
- ヨット 小木曾涼（江ノ島ヨットクラブジュニア）、辻アンナ（中央区ヨット連盟ジュニアヨットクラブ）
- ソフトボール 山田恵里・西山麗（日立ソフトボール部）
- 体操 白井健三・内田龍真（鶴見ジュニア体操クラブ・岸根高等学校）、武田一志・長谷川智将・神本雄也・笹田夏実・永井美津穂（日本体育大学）、松川健大（青葉ジュニアBC）
- ライフル射撃 松田知幸（神奈川県警察）、長瀬三代蔵（横浜市ライフル射撃協会）、一ノ渡桜（高木学園女子高等学校）
- 空手道 佐藤政一郎（拳勝館横浜泉支部）、雨宮悠華（捜真女学校高等学校部）
- 合気道 鈴木一良・大場親史（養神館合気道精晟会 川崎・鶴見）、吉森篤史・後藤祥太（養神館合気道精晟会 都筑）、石井国夫（養神館合気道精晟会 横浜いずみ支部）

- スポーツチャンバラ 奥永悟生（山王台スポチャンクラブ）、田村駿弥（BSCスポチャンクラブ）、東憲一（スポチャンつばさクラブ）
- バトン 目黒彩有里（鶴見バトンスタジオ）、仲澤友莉菜・平久井愛由（杉浦紀子バトンスタジオ）
- トライアスロン 渡部春雅（横浜市立篠原小学校）、浅海健太（東海大学）、三浦喜明（神奈川県トライアスロン連合）
- パワーリフティング 酒巻依子・大谷憲弘（エスクァティア）
- 柔術 丹羽飛龍・丹羽怜音（AXIS YOKOHAMA）
- ボウリング 佐々木智之（株式会社プリンスホテル）
- 障がい者スポーツ（横浜ラポール）
 - 水泳 跡見卓也・杉内周作・本郷雅博・林田泰河・本由佳子・佐々木隆幸・出口舞・木下萌実・浜本純矢
 - 陸上 山本拓海・初海達也・金房健司・熊谷豊・平田旬・加藤有希・小林久枝・三枝浩基・松村大樹・櫻井円・多川知希・中山和美・安川祐里香
 - 卓球 石河恵美
 - アーチェリー 黒岩信恵
 - ゴールボール 欠端瑛子



- サッカー 谷口泰成・落合啓士
- ボウリング 小寺準
- スケート 岩佐暖・村竹啓恒・齋藤悠・齋藤慧・小黑義明・高田晟光（神奈川大学）、川口愛莉・山田真以（日本体育大学）、青木祐奈（神奈川FSC）
- 銃剣道 岸泰生（本間道場）

【優秀選手賞(チーム)】 20チーム

著名な大会で優秀な成績を示したチーム

- 水泳 オーシャンスイミングスクール金沢文庫10-12オチーム、オーシャンスイミングスクール金沢文庫10-12オデュエット、JFE京浜（2チーム）
- タグラグビー 横浜スーパースターズ
- ラグビー 横浜ラグビースクール
- 柔道 朝飛道場（3チーム）
- ソフトボール ソフトボール競技神奈川県女子チーム（日立）
- 体操 日本体育大学体操競技男子チーム、日本体育大学体操競技女子チーム
- バスケットボール 六ッ川ミニバ

スケットボールクラブ

- 剣道 横浜市立潮田中学校剣道部
- ライフル射撃 高木学園女子高等学校ライフル射撃部
- 綱引 大鳥デ이지ーA
- 障害者スポーツ
 - バスケットボール 横浜市代表チーム(ヨコハマメイジャーズ)
 - バレーボール 横浜市代表チーム(チームさいとう)
- スケート 日本体育大学スケート部女子チーム
- 銃剣道 神奈川県代表チーム

【スポーツ奨励賞(優秀選手)】 56名

マスターズ選手権大会等において優秀な成績をあげた者

- 水泳 中嶋俊彦（横浜ガーデンTC）、渡邊改三・江夏瑛（寿永クラブ）、森幸江・牧本日吉・鴨下美江子・仲丸徹雄・米沢祥子・坂上優子・松林繁明・馬江治喜（ビッグエスサンウェイ横浜）、秋山浩二・田窪達・加藤隆彰・伊藤篤・田中藤太（コナミスポーツクラブ横浜）、関口義和・広瀬百合香・竹沢哲（セントラルフィット

ネスクラブ東戸塚）、増澤田津子（AJPスポーツクラブ本牧）、南雲和彦（南雲流水泳道場）、畔柳美津子（両国さんぎょ）、高嶺隆二（ムラサキスポーツ）、小山由美（横浜市立荏田東第一小学校）、安藤正信（NEC玉川）、小葉松能理子（ミミスイミングクラブ品川）、一木真美子（チーム・カナロア）

- 柔道 三橋英夫（横浜市柔道協会）
- バドミントン 黒崎二男・三枝直子・斧政男・金子澄子・小川揚之輔・成川睿子（横浜市バドミントン協会）
- ダンススポーツ 岡本昭子・岡本頼明（横浜市ダンススポーツ連盟）
- パワーリフティング 木村初子・高橋雅之（アサマトレーニングクラブ）、蜂須貢（横浜市パワーリフティング協会）、古屋典子（エスクァティア）
- フィンスイミング 志村あすか（SPLASH）、池口貴雄（NAIA-FST）
- 陸上 小林裕・畠中正司・小西正芳・木村勝・橋本儀秋・岩岡秀之・栗田雅章・一瀬正治・玄蕃昌子・浦川末男・水島鉄雄・山崎真千子・秋山真一郎・岡野なつみ（神奈川マスターズ陸上競技連盟）



公益財団法人横浜市体育協会 賛助会員募集のご案内



当協会は、昭和4年に横浜体育協会として誕生し、平成23年7月より新たに公益財団法人の認定を受けました。今日に至るまで、「横浜市民の体育・スポーツを振興し、もって横浜市民の健全な心身の発達と明るく豊かな市民生活の形成に寄与する」という当協会の設立目的、そして「明るく豊かな社会の実現」に向けて、生涯スポーツや競技スポーツ、レクリエーション、健康づくり運動の普及・振興など、さまざまな活動を進めております。

長きにわたり当協会が発展することができましたのも、関係団体や行政機関、そして多くの市民の皆様の多大なるご支援・ご協力の賜物であり、心から感謝し厚く御礼申し上げます。

これからも横浜市のスポーツ発展のため、さまざまな活動を進めてまいりますので、当協会設立の目的に賛同し、当協会の事業へご支援していただける方（賛助会員）を年度ごとに募集しています。会員規程、特典、入会方法などの詳細は下記問合せ先までお気軽にお問い合わせください。

● 賛助会費（年額）

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ・ 個人賛助会員 1口 3,000円 | ・ 企業・団体賛助会員 1口 10,000円 |
| ・ 特別個人賛助会員 1口 10,000円 | ・ 特別企業・団体賛助会員 1口 50,000円 |

● 問合せ 公益財団法人横浜市体育協会 総務課 TEL 045-640-0011 FAX 045-640-0021



キャプテンわん
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

平成26年度賛助会員（企業・団体、個人）

平成27年2月20日現在・敬称略

● 特別企業・団体（12）

有限会社旭屋 株式会社共栄社 株式会社金昌商事中華街桂宮 株式会社トーリツ 東日本電信電話株式会社 株式会社日立ソリューションズ庶務グループ 藤木企業株式会社 藤木陸運株式会社 横浜エレベータ株式会社 一般社団法人横浜サッカー協会 株式会社横浜スタジアム 株式会社ロイヤルホール

● 企業団体（83）

株式会社IFA 株式会社旭クリエイト 有限会社アシストライフ 株式会社あっと・ほーむ 医療法人社団阿部医院 株式会社阿部鋼業 株式会社安藤スポーツ 石井商事運輸株式会社 ウインザークラケットショップ横浜店 株式会社エイト 有限会社エスク 株式会社落合コーポレーション 株式会社かながわアド 株式会社カリーナ 株式会社環境造園 株式会社北原不動産 株式会社崎陽軒 株式会社金港スポーツ 株式会社栗田園 公益情報システム株式会社 三伸商運機工株式会社 株式会社サン・ビジネス・サプライ 公益財団法人紫雲会横浜病院 湘南建設株式会社 株式会社新横浜ラーメン博物館 株式会社スリーオークス 株式会社センターグリラ 全日本抜刀道連盟・全日本戸山流居合道連盟 太平洋歯科クリニック 株式会社東京金属製作所 戸塚ボーリングセンター株式会社 株式会社長野工務店 株式会社ナセグリーンゴルフ バドミントンプロショップウエンブレ横浜店 株式会社ビジコン・ジャパン 株式会社日立製作所ITプラットフォーム事業本部 株式会社ホテルニューグランド ベイ・タックス税理士法人 ホテルモントレ横浜 保土ヶ谷区体育協会 松宮整形外科 丸五運輸株式会社 株式会社水信 三谷セキサン株式会社 港タクシー株式会社 株式会社山野井 株式会社横浜アーチスト 公益社団法人横浜インターナショナルテニスコミュニティ 横浜市アーチェリー協会 一般社団法人横浜市医師会 横浜市インディアカ協会 横浜市弓道協会 横浜市グラウンド・ゴルフ協会 横浜市ゲートボール連合 横浜市柔道協会 横浜市剣道連盟 横浜市山岳協会 横浜市少年野球連盟学童部 横浜市少林寺拳法連盟 横浜市体操協会 横浜市卓球協会 横浜市ダンススポーツ協会 横浜市テニス協会 横浜市なぎなた連盟 NPO法人横浜市馬術協会 横浜市バドミントン協会 横浜市婦人スポーツ団体連絡協議会 横浜市ボウリング協会 株式会社横浜シミズ 横浜市ラグビーフットボール協会 横浜市陸上競技協会 横浜市レクリエーション卓球連盟 横浜市レディースバドミントン連盟 横浜信用金庫 一般社団法人横浜水泳協会 横浜スバル自動車株式会社 横浜バスケットボール協会 横浜ハンドボール協会 横浜丸中果青株式会社 横浜野球連盟 株式会社横浜リテラ 有限会社ルモンド 六国建設株式会社

● 特別個人（18名）

江部和夫 尾島良一 押山勝實 垣本哲 河原智 日下啓二 越石重博 五反田哲哉 齊藤禮二 鈴木元也 須藤照彦 高井祿郎 長谷川謙治 宮武俊弘 山口憲一 山口宏 他2名

● 個人（132名）

相澤一也 赤津光昭 浅野俊博 阿部昭一 甘粕完治 淡路伸勝 安藤泰行 飯泉稔 石島孝志 伊藤隆介 井上勇 岩井茂 宇田川ユキ子 大川美智子 大河原正生 太田和彦 岡田喜久雄 小川恵司 荻田實 小野琢司 斧政男 小幡正雄 貝道和昭 柿沼實 片尾周造 加藤弘 金児忠枝 河野多恵子 川端重義 菊池佳代子 菊池侃二 北原雪子 木村妙子 及能茂道 工藤司朗 國方幸修 國富進 久保光司 黒崎二男 小泉隆志 鯉登昇六 小坂恵美子 小柴邦幸 三枝勝巳 佐久間尚志 椎名一男 芝崎正雄 柴田武志 清水鐵夫 下田秀美 陣貞夫 菅谷久夫 杉浦紀子 杉田博 杉山啓啓 鈴木勝良 鈴木常夫 鈴木信夫 鈴木浩 鈴木勝之 角南武子 妹尾愛子 高橋清太郎 高橋利夫 高橋正純 高嶺隆二 武居和子 田中輝男 田中義孝 堤文治 寺島万里枝 永井清美 長井文枝 永木頌子 永嶺健治 夏田智子 菜花好和 新村一郎 西岡健一 長谷川桂志 馬場正徳 番幸一 平岡可奈之 平野貞則 廣瀬正春 藤尾不二枝 瀧脇建夫 堀内芳子 本莊淳一 前田博之 牧義一 松浦隆 松澤喜久 松澤賢吉 松原三千子 松村政 丸山隆 道下修三 武藤千恵子 村田義勝 村松富夫 持増信昭 森岡健 箭内和夫 矢部寛治 山下俊次 山地孝文 山田桂一郎 山村徳男 湯原路江 吉井由里子 吉川勝 吉村輝男 米田裕信 渡部キミヨ 渡辺正昭 渡辺良雄 他15名

ご寄付いただきました会員の中から、掲載許可を得た企業・団体、個人の方々のお名前を掲載しております。



“遊びが集まる場所”に、いつも。

人と人が集うとき、遊びと笑顔が生まれるとき…
いつもそばにいるのが、私たちセレスポです。
人と人をつなぎ、あらゆるコミュニケーションを支える
イベント・ソリューション・パートナーとして
感動、驚きをカタチにしています。

セレスポ

www.cerespo.co.jp

JAAF
セレスポは日本路上競技連盟の
オフィシャルスポンサーです。

平成27年度 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座 受講者募集

スポーツやレクリエーション活動を通して、市民の健康・体力づくりをサポートし、生涯スポーツを推進できる、地域に根ざした人材を養成する講座です！
基礎から専門までの知識と技術を楽しみながら、各種資格も取得可能です。
中には日本体育協会のスポーツリーダーとクラブアシスタントマネージャー資格を取得できる講座も開催いたします。ぜひ一緒に学んでみませんか。
日程・費用など詳細は、専用申込書、下記問い合わせ先または横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」でご確認ください。

●受講科目

- (1) スポーツリーダー養成講座(全2回・検定日別)
- (2) 健康体力づくりインストラクター養成講座(全8回 別日実習あり)
- (3) 地域クラブアシスタントマネージャー養成講座(全7回・検定日別)
- (4) アウトドアリーダー講座(全9回・12日間 他に7日以上の実習あり)
- (5) “楽しい”をつくるレクリエーション人材養成講座(8日間)

●申込方法 専用申込書(市内各スポーツセンター、区民活動支援センター、地区センター等で配布)に必要事項をご記入の上、お申込ください。

※(5)の申込書の配布は5月上旬を予定しています。

●申込締切 (1)～(3) 平成27年5月8日(金) (4) 平成27年5月15日(金)
(5) 平成27年6月26日(金)

●問合せ 横浜市体育協会 人材養成講座係(平日9:00～17:00)
(1)～(3) TEL 045-640-0015 (4) TEL 045-640-0017
(5) TEL 045-640-0055



春は横浜市スポーツセンターを始めよう! あなたの町の公共スポーツ施設

マシントレーニング

理想のカラダへの近道!

カラダの気になるところの引き締めには、
筋力トレーニングがおすすめ!
お客様に合わせたマシンのメニューをご用意します。



※利用日・金額などの詳細は各スポーツセンターHPをご確認ください。

初心者でも安心して使える!



マシンの使い方や
トレーニングの方法など、
分からないことはスタッフが
丁寧にサポートします!

スポーツ教室

豊富なプログラム!

球技系教室、シニア向け教室、親子教室
など、毎週定期的に通う教室です。
スポーツセンターならではのプログラムが盛りだくさん!



スキルアップや
健康維持に!

当日参加型のお手軽教室も!

予約不要

一人でも仲間とでも!

バレーボール、フットサル
バスケットボール、テニス等

シニアにもおすすめ!

ヨガ、骨盤エクササイズ、太極拳、
オリジナルの健康体操等々



シェイプアップ!

ビギナーエアロ、バレエエクササイズ、
ズンバ、エアロボクシング等々

※詳細は各スポーツセンターへお問い合わせください。

3月25日(水) 第1弾リニューアルを実施します！

「ハマスポどっとコム」は「横浜スポーツ情報サイト[ハマスポ]」へリニューアル

平成27年3月25日(水)、横浜スポーツ情報サイトは大幅リニューアル第1弾を実施、「ハマスポ」と名称変更いたします。

新しいトップページはこれまで以上に洗練されたものへ一新。サイトの更新情報が一目で分かるようになります。また「ハマスポニュース」は「トピックス」と「イベントレポート」へリニューアルし、今後開催予定イベントの紹介やスポーツイベント開催報告をより「見やすく」「分かりやすく」ご覧いただけるようになります。

リニューアルするページには「レスポンシブルデザイン」を採用し、パソコンからだけでなく、スマートフォンやタブレット端末でも快適にご覧いただけるようになります。なお、リニューアル対象となるページURLはこれまでのものから変更となります。

またリニューアルサイト部分は第2弾リニューアルが完了するまでサブドメイン (<http://sub.hamaspoko.com/>) で運用いたします。大変恐れ入りますが、

ブックマーク・お気に入り登録をされている方は変更をお願いいたします。第2弾のリニューアルにつきましては、施設情報、教室・イベント情報、市民大会結果などデータベースを使用するコンテンツの新規構築、横浜熱闘倶楽部ホームページのリニューアル、その他特設サイトの新設などを、平成28年3月までに行う予定です。

ご面倒をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



※サイト画像は開発中のものです。

※サイト画像は開発中のものです。

読者アンケートにご協力ください

「SPORTSよこはま」では、よりよい誌面づくりの参考とするため、読者アンケートへのご協力をお願いしています。ハガキかe-mail、FAXに右の質問事項に対する回答、住所、氏名、年代(例: 40代)、電話番号をご記入のうえ、平成27年5月25日必着で右のあて先へお送りください。ご協力いただいた方のうち抽選で10名様に、クオカード(500円分)を差し上げます。当落の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。個人情報の取扱いについては下記をご参照ください。

【質問事項】

- (1) 今月号へのご意見(よかった記事・そうでなかった記事など)とその理由をお聞かせください。
- (2) 今後取りあげてほしいテーマ(種目・イベント・人など)は?
- (3) どこで入手しましたか? 駅名・施設名など具体的にご記入ください。またどこにおいてあると便利だと思いますか?
- (4) その他、ご意見・ご要望をお寄せください。

あて先 〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階
横浜市スポーツ情報センター「SPORTSよこはまアンケート」係
e-mail sports_yokohama@yspc.or.jp FAX 045-640-0024

「SPORTSよこはま」定期購読者募集

定期郵送をご希望の方は、住所・氏名・電話番号をご記入の上、希望号数分の切手(年間6号刊行。1号当たり1冊140円)を同封し、「SPORTSよこはま郵送希望」と明記の上、読者プレゼント欄記載のあて先までお申し込みください。複数部数を郵送希望される場合、バックナンバーをご希望される場合は、横浜市スポーツ情報センターまでご連絡ください(TEL 045-640-0055 FAX 045-640-0024 年末年始を除く9:00~17:00)。

「SPORTSよこはま」個人情報の取扱いについて

- (1) 事業者の名称 公益財団法人横浜市体育協会
- (2) 個人情報の利用目的
ご記入いただいた個人情報は、次の場合にのみ利用いたします。
ア 読者プレゼントの場合 プレゼントの発送
イ 読者アンケートの場合 記念品の発送
ウ 定期購読の場合 「SPORTSよこはま」の発送
エ 連載企画の場合 参加者の選考、選考および編集過程での事務連絡、記事作成の参考資料、参加者を紹介するための誌面への掲載
- (3) 個人情報の第三者提供について
ご記入いただいた個人情報は、プレゼントや謝礼の発送に際し、運送業者に提供します。

- (4) 個人情報の取扱いの委託について
情報誌のデザイン及び印刷のため、個人情報を取り扱う業務の委託を行います。
- (5) 個人情報の開示等及び問合せについて
当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、(7)の問い合わせ先と同じです。
- (6) 個人情報をご提供頂かない場合、当事業にお申込できない場合があります。
- (7) 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先
個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
お問い合わせ窓口 総務部総務課
電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021



Unique Surf Adventure



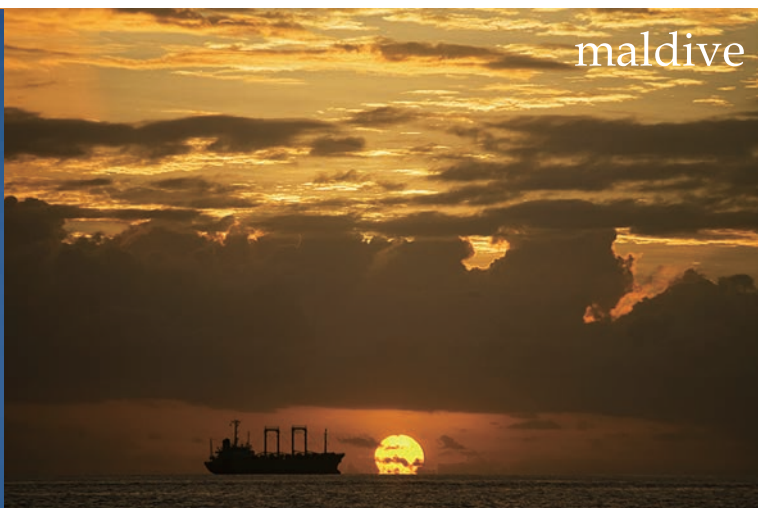
旅、それは日常のしがらみから解き放たれる瞬間
初めて出会う人々、刺激的な文化、滅多に出会えない極上の波
生涯の思い出になるアナタだけの旅を



okinawa



mexico



maldivive



micronesia

www.worldsurfaris.jp

株式会社 道祖神 ワールドサファリジャパン

〒108-0014 東京都港区芝5-13-18 M.T.Cビル9F

TEL:03-6400-0505 FAX:03-6411-6470

観光庁長官登録旅行業第757号 IATA公認 JATA正会員

営業時間：月曜～金曜 10:00 - 18:00

enquiry@worldsurfaris.jp

