

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol.
53

TAKE
FREE

2016
FEB

横	浜	
熱	闘	Hama Love
倶	楽	部



横浜熱闘倶楽部

P2

20
周年

横浜熱闘倶楽部 P6

4プロチーム情報の紹介

スポーツ医科学センター P8

スポ医科Dr.が教える健康な身体づくり方
～休養と睡眠～

インフォメーション P10

「横浜マラソン2016」3月13日(日) START!
第26回よこはまシティウォーク

夢を信じて P12

元ラグビー日本代表、7人制ラグビー監督
吉田義人さんインタビュー

地域だより P13

各区体育協会事業紹介
子どもの体力向上のための取組み
スポーツセンターで姿勢測定会開催
横浜みなとみらいスポーツパークからのお知らせ

スポーツ施設を探したい!
スポーツの仲間を増やしたい!
そんな時は



横浜のスポーツ情報はハマスポで!



SPORTSよこはまはスポーツ
振興くじ助成金を受けて作成
しています。



特集 横浜熱闘倶楽部 20周年特別企画

横浜プロスポーツチーム

横浜熱闘倶楽部 担当者 座談会



協力●横浜熱闘倶楽部●横浜DeNAベイスターズ●横浜F・マリノス●横浜FC●横浜ビー・コルセアーズ 進行●黒木 誠一(横浜熱闘倶楽部事務局)/進行・構成●関 英明

競技の垣根を越えて

—— 皆さんそれぞれ地域など様々なつながりを持ってお仕事をされていると思います。その中での横浜熱闘倶楽部(以下、熱闘倶楽部)の位置づけや、熱闘倶楽部についてどのような印象を持っているかをまずお聞かせください。

畠山 だいぶ昔、当時はまだ3チームで、3チームが揃って勝った時に賞品がもらえる、その

記憶があります。今回熱闘倶楽部担当として、横浜のプロスポーツ4チームとして何かもう少し面白いもの、いいことができないかなと思っています。簡単に言いますと、熱闘倶楽部や球団として、横浜市民、子どもたちにどれだけ貢献できるかがメインになるのかなと思っています。

門脇 実はF・マリノスへ入社する前に熱闘倶楽部を知って、ベイスターズと横浜FCとF・マリノス…当時まだビーコルは入っていなかったの

で、横浜のプロスポーツチームが競技の垣根を越えて一緒になって活動するという素晴らしい取り組みがあることに衝撃を受けました。地域の方々からも「他のチームと連携しているのはいい活動だね」と言っていたりすることもあり、改めて横浜熱闘倶楽部の良さを実感していますので、この取り組みをさらに発展させていくことができればいいですね。

松本 熱闘倶楽部は横浜という大都市の中で

横浜熱闘倶楽部20年の歴史

1995年 平成7年	横浜熱闘倶楽部設立 設立記念イベント 横浜フレンドリーマッチ(横浜マリノスvs横浜フリューゲルス)のエキシビジョンマッチ開催 「横浜熱闘V3デー」Tシャツプレゼント(平成10年まで)3チームが揃って勝利した日に抽選で熱闘倶楽部オリジナルTシャツをプレゼント	1999年 平成11年	横浜フリューゲルス、第78回天皇杯全日本サッカー選手権大会優勝 横浜マリノスが横浜フリューゲルスの吸収合併により「横浜F・マリノス」へ	2005年 平成17年	新潟県中越地震被災地救援義援金募金活動に、3チームの選手・スタッフに参加 横浜市小学校教諭を対象にサッカー講習会開始 ①
1996年 平成8年	横浜マリノス J1リーグ 1stステージ優勝・年間王者 横浜マリノスV1パレード及びV1記念市民パーティを共催 新春対談 高秀市長・駒田徳広選手(ベイスターズ)・井原正巳選手(マリノス)・前園真聖選手(フリューゲルス)が平成8年の抱負を語る	2000年 平成12年	横浜F・マリノス J1 1stステージ優勝 横浜市庁舎三角塔に優勝懸垂幕を掲出、市民広間にて優勝カップや写真パネルを展示 熱闘フェスティバル初開催 主力選手の写真パネル展示やメッセージVTRの放映、チャリティーオークションなどを実施	2006年 平成18年	横浜FC J2リーグ優勝、同時にJ1リーグへ昇格 熱闘キャラバン隊の編成。子どもたちを対象に、多くの市民が集まるスポーツイベントや区民まつり等に各チームや各区とも連携してPR活動を実施
1997年 平成9年	市庁舎及び関内駅前三角塔への横断幕・懸垂幕掲出の開始 横浜熱闘倶楽部展 横浜市スポーツ情報センターでユニフォームやボールなどの展示、チームPRビデオの放映などを実施 横浜市民サッカーの日 マリノスとフリューゲルスのトップ選手を招き、サッカー教室やサイン会、記念撮影などのイベントを全区で開催	2001年 平成13年	横浜F・マリノス J1リーグヤマザナビスコカップ優勝	2007年 平成19年	翌年3月の市営地下鉄グリーンライン開業にあたり、利用キャンペーン企画にグッズを提供 日本サッカー協会主催「こころのプロジェクト」へ支援元日本代表選手やJ1リーガーが子どもたちと夢を持つことの大切さなどについて語り合う
1998年 平成10年	横浜ベイスターズ、前身の大洋ホエールズ以来38年ぶりの日本一 横浜フリューゲルス解散 2チーム体制へ	2002年 平成14年	横浜FC加入 3チーム体制へ 横浜F・マリノス J1リーグ 1stステージ・2ndステージ共に優勝 完全優勝記念パレードやセレモニー開催を支援 横浜熱闘倶楽部オリジナルステッカーを環境事業局(当時)ごみ収集車に貼付PR、G30(ゴミゼロ)事業に各チームがPR映像出演などで協力 「横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル」に協力開始	2008年 平成20年	開幕ダッシュ!横浜熱闘フェスタ2008開催 熱闘シャトルバス運行 ② 市営地下鉄「はまりん号」にチームキャラクター乗車 ベイスターズパナーの掲出(馬車道、ベイスターズ通りなど)
		2003年 平成15年	チケット半券割引事業「半券でGo!」観戦チケット半券を持って他チームの観戦に行く、チーム指定の当日券が割引価格で購入できる相互応援企画	2009年 平成21年	横浜F・マリノス「電動車椅子サッカー大会」初開催 横浜FCIぼるとカップ大会初開催 「ヨコハマ・ワールド・ウォーク」に協力開始 市庁舎前三角塔の懸垂幕リニューアル

プロスポーツ4チームを支援・応援する、そういうのは他都市に比べて極めて珍しい活動だと思うんです。ただその中で「どこまでどう広がって変化があったのか」を考えたとき、何がプロチームにとってやらなきゃいけないことか、行政は逆に何を支援しなきゃいけないのか、その辺をもっとこれから考えていくべきかなと思います。



北澤 私は2014年から熱闘倶楽部を担当しているのですが、チームに入った当時はあまり詳しく知りませんでした。担当となって、今まではチームからの目線・横浜FCとして最終的にどうやって来場者を増やしていくか、サポーターを増やしていくか…という目線から、この横浜市のプロスポーツ4チームと一緒に取り組むことによって、チームというよりは横浜市民、地域の人たちへの地域貢献という角度からも考えさせられるようなことがありました。そういう面でのアイディアというか、こういうこともできるんだ、みたいなものを自分の中で感じることができました。



全国ホームタウンサミット

小川 僕にとって印象深かったのは、横浜市開港記念会館で開催した「全国ホームタウンサミット」です。あれは非常にインパクトが強くて、ピーコルが熱闘倶楽部に仲間入りさせてもらってまだ間もないときのイベントでしたけど、参加で

きたのは非常に幸せだなと感じました。やはり首都圏である横浜にこのプロスポーツ4チームが同じ価値観を持って取り組むっていう姿勢は本当に素晴らしいことなんだと思いました。現場で運営に携わった我々も楽しかったです。

横浜の街で、活動するということ

—— せっかく横浜にプロスポーツ4チームがあるので、4チームで揃っているからこそこの「意味あるもの」をやっていかなければいけないと思います。皆さんそれぞれに印象に残っているイベントなどはありますか？



ヨコハマ・ワールド・ウォーク

畠山 「ヨコハマ・ワールド・ウォーク」ではうちのユニフォームを着ている人もいれば他の3チームのユニフォームを着て横浜の街をウォーキングしていた人が大勢いたのが印象に残りました。（※横浜プロスポーツ4チームのユニフォームを着て参加すると景品をプレゼントする「横浜熱闘倶楽部ユニフォームウォーキング」を実施）

小川 首都圏であるからこそ、熱しやすく冷めやすいみたいものは大いにあると思います。僕がすごいことだと感じているのは、ベイスターズが2015シーズンに約180万人を動員したこと。これがひとつのベースになるので、では他のチームも何をしたら人が集まってくるのか？というのを考えなくてはならないと思います。子どもたちも少なくなっていく中で、「地域貢献って何？」ということをいちばん最初に振り返るんじゃないかなと思います。横浜には野球・サッカー・バスケットボールと選択肢がいっぱいある中で、未来ある子どもたちに向けた、何かもっとしっかりした型があるんだろうな、という感じはします。

—— 例えばバスケットボールでいうと、2016年からリーグが統合され、ピーコルは「B.LEAGUE」の1部としてスタートします。日本バスケットボール界の最高峰のカテゴリーからスタートするというので、周りからのプレッシャーや期待も多いと思います。言い換えれば、そのプレッシャーや期待にうまく応えられれば、今まで以上に横浜の街にピーコルが根付くいい機会だと思うんです。



小川 やはり横浜というのはひとつのブランドですので、そのブランド力をどう高めていくか、ということだと思います。全国にいろんなチームがありますが、その中でも横浜というのはちょっと違うんです。イメージが。僕らとして横浜のブランド力というものを全面に出していけたらなと思いますね。

—— サッカーですと横浜にプロチームが2つある。サッカーではいわゆる「ダービーマッチ」という、同じ街にチームが2つあるとサッカー熱が必然的に高くなるという側面があります。それぞれのクラブから見て、ダービーとしてライバルではあるけど、それでも一緒に活動すること・できるこの意味や良さはどのようにお考えですか。

北澤 チームの理念や考え方にもよるとは思うのですが、スポーツチームであれば勝利を目指して、お客さんと呼んで、というところは共通する部分だと思います。その目標に向かっていく中でいろんなやり方がそれぞれあると思うんです。過程はそれぞれバラバラだと思いますが、それを自分のチームだけではなく、サッカーでもそうですし、バスケットボールや野球にも「ああ、こういうやり方があるんだ」と、新しいアイディアであったり、こういうやり方だったらうちのチームでも

2010年 平成22年	横浜スポーツ情報サイト「ハマスポどっとコム」内に、横浜熱闘倶楽部ホームページをリニューアルし各種事業等を掲載
2011年 平成23年	市営地下鉄横浜駅構内デジタルサイネージ(電子掲示板)の運用開始 ③
2012年 平成24年	市営地下鉄「はまりん号」～横浜プロスポーツチーム応援号」を初運行 プロバスケットボールチーム 横浜ビー・コルセアーズ加入 4チーム体制へ
2013年 平成25年	全国ホームタウンサミットinYOKOHAMA開催へ協力 ④ 横浜子どもスポーツ基金活用事業開始 横浜ビー・コルセアーズ bjリーグ2012-2013シーズンプレイオフファイナルズ優勝 ⑤
2014年 平成26年	横浜F・マリノス 第93回天皇杯全日本サッカー選手権大会優勝 ⑥ 交通局とのタイアップで各チームのラッピングバス運行 ⑦
2015年 平成27年	横浜初の市民参加型フルマラソン「横浜マラソン2015」のEXPOIに出展 ⑧



特集 熱闘倶楽部 20周年

できる、と参考になる部分というのも非常に感じさせていただいているので、そういうところで良い部分を吸収して自分のチームの発展に貢献できるような形でやれば良いな、というのはありますね。



松本 それぞれ種目の違いはあるでしょうし、歴史も当然違う。でもやっぱりそれぞれのチームがやることはおそらく一緒だと思うんです。そこで「横浜だからできるんだ」というのをもっと大切にしたい方がいかな、という感じはしますよね。「お互いに横浜のチームを応援しよう」というのが必要になってくるのではないのでしょうか。

—— 畠山さんはプロ野球選手としてプレーされ、さまざま仕事を経て今の仕事に就かれたわけですが、現役のときに地域貢献活動はどのように思われていましたか。



畠山 申し上げにくいんですけど…、今の選手の方が認識はちゃんとしていますよね。学校訪問やファンサービスとか、いろんな部分で意識するようになってきています。例えば「車椅子寄贈」とか試合に招待したり…、そういうのは今の選手の方が意識してやっていると思います。

—— 地域貢献活動の中でも、学校訪問などで現役のプロ選手が来るというのは非常に貴重な経験だと思います。プロスポーツチームなので試合に向けての選手のコンディション調整が大切な部分としてあると思いますが、そのあたりのバランスを取りながら、今後の展望も含めて現役のプロ選手と地域貢献活動をどのように絡めていけるでしょうか。

小川 ビーコルはまだ歴史が浅いので、時間が許す限り出かけて行って子どもたちとふれあうのが一番なのかなと思います。小学生、中学生くらいの子も子どもたちが本物のプロ選手…自分たちと全然違う世界の人たちとふれあえる機会を、時間が許す限りどんどん取り組んでいきたいですね。



夢で逢えたら

「横浜熱闘倶楽部があつてよかったね」と言われるように

—— 横浜FCの活動では「夢で逢えたら」は、三浦知良選手がもともとヴィッセル神戸で始められたものを横浜FCでも継続する形で、チームメイトとともに活動されています。

北澤 学校訪問に関しては、現役選手が行くのはインパクトがありますし、子どもたちが持つ印象は、大人になっても覚えていたりするものです。もちろんチームスタッフだけによる活動も最大限やっていくんですが、その温め方ですね。選手が行くときまでにどれくらい温められるか、インパクトを与えられるか、というのを考えながら取り組んでいます。回数についても極力多く選手を稼働できるようにして、もちろんベテラン選手と新人選手とで活動の回数は変わってきますけど、新人選手に関してベテラン選手と一緒にして、ベテラン

選手の姿を見ながら勉強してもらったりしています。一緒に遊んだ子どもたちが次、スタジアムに来てくれるようなイメージをしながら活動をするのと、ただの1日で終わってしまうのは大きな差がありますから、そこはチームとして考えながらやっています。

—— 方々からの要望で現役選手に活動していただく中で、試合日程や選手のコンディションなど、調整にかかるご苦労も多いと思います。

松本 クラブが主導してやっていくのは当然なんですけど、本人たちがそういう意識がないと基本はダメだと思います。F・マリノスの場合はベテラン選手が自分からそういうことをやるようになってきているんです。若い選手は自分からなかなか進んでできないものですから。ただまあプロ選手なので、やっぱり本来の仕事きちっとやっただ中でどう取り組むかということ、その辺のわかまえ方は気をつけています。

畠山 今だと三浦大輔(投手)っていういいお手本がいて、小学校訪問授業「星に願いを」では当日試合で先発登板する日でも行くんです。今日先発なのに昼間学校へ行って、子どもたちに「今日投げるから応援に来てね」と。若い選手も(その姿を)ずっと見ているので、いいお手本になっています。本来なら球場でコンディションを整えて試合に臨むところだけど、子どもたちのために、という部分を今の選手が少しでもやってくれるのがありがたいですね。子どもたちの目の輝きが違いますから。

—— 現役選手が地域貢献に果たす役割は非常に大事だと思います。私たちとしても現役の選手にいろいろとお願い事をするのは、なかなか心苦しいところがある中で、それでも出ていただいたりしていることにとっても感謝しております。コンディション調整やチーム事情もあると思いますが、事情が許される範囲の中で引き続きご協力いただけると非常にありがたいと思っています。

では最後に、これからの横浜熱闘倶楽部に期待すること、望むことをお願いします。



ICI 石井スポーツ 横浜店

石井スポーツは創業51年の山とスキーの専門店です。初心者さんからベテランさんまで、しっかりサポートいたします。

- ◆ 毎月登山学校を開催(講師・下越田岡ガイド。机上と実技)
- ◆ 毎月ノルディックウォーキング講習を開催(店舗に講師が常駐。レンタルポールあり)
- ◆ 通年スキー用品の取り扱い。修理・加工・チューンナップを受付中。

〒231-0021 神奈川県横浜市中区日本大通7番地 日本大通7ビル1F

営業時間 平日 10:30~20:00 日祝 10:30~19:00 定休日 不定休

TEL:045-651-3681 FAX:045-651-3682 E-mail:yokohama@ici-sports.com



富山 4チームが同じ方向を向いてできるイベントがもっとできれば楽しいのかなと思います。4チームが集まってひとつのイベントをする。野球の好きなファンもいれば、サッカーのファンもバスケのファンもみんなが集まってくるようなイベントができれば面白いですね。

松本 長年続くとマンネリ化するし、ちょっとずつ見直して変えていくことが必要だと思います。市民の声を聞いた中で、何を期待して何を望まれているのかでやり方は変わってくると思いますので、継続してやっていただきたいなと思います。



門脇 4チームが集まって、同じビジョンがあって、そういう仲間がいるというのは幸せなことですし、未来の子どもたちにスポーツを通じての教育の中で「横浜熱闘倶楽部があってよかったね」と言われるような活動をしていきたいなと思います。

北澤 市民性ってあると思うんです。他の地域と違うやり方でこの街にいる人たちを巻き込むやり方をうまく市民の声を拾いながら反映し、ダメなところを反省し、また次をやって繰り返していくことでいいものができていくし、この先の20年後は横浜市民がみんな熱闘倶楽部を知っているというような状況になればうれしいですね。

小川 4チームを支えるひとつの組織にわざわざ横浜市長が会長になっていただいて、そういうのが横浜のブランド力になっていると思いますし、もっともっとそういった部分を出していけば横浜という名前も当然出てくる。18区の人たち370~380万人の人たちが少しずつそれを理解し、横浜市民も我々と一緒に何をするのか、の部分がかっと

明確になって、それが同じベクトルになって進めば、もっと幅が広がっていくのかなと思います。

—ありがとうございます。各チームの歴史の中に横浜市民が誇りを持って応援できるベースを作っていきたいと思っておりますので、引き続きご支援ご協力をよろしくお願いたします。



開催日:平成27年11月19日

熱闘グッズコレクション

20年にわたる活動の中では、オリジナルグッズも多数作成してきました。これまで作成してきたオリジナルグッズの中から、ほんの一部をご紹介します。懐かしいグッズもあるかも!



ブランケット



巾着袋



Tシャツ
(横浜熱闘V3デーの賞品)



ワッペン



クリアファイル



下敷き



マウスパッド

横浜熱闘倶楽部の活動に関するアンケートにご協力ください

横浜熱闘倶楽部では、今後の活動のためのアンケートを実施しています。ご回答いただいた方には横浜熱闘倶楽部オリジナル壁紙(PC・スマホ)をプレゼントします。詳しくは横浜熱闘倶楽部ホームページをご覧ください。

URL <http://www.hamaspo.com/nettouclub/>

コカ・コーライーストジャパン株式会社
 COCA-COLA EAST JAPAN CO., LTD. コカ・コーラ株式会社
<http://www.ccej.co.jp>
 Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。



横浜DeNAベイスターズ

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



横浜DeNAベイスターズ公式ファンクラブ B☆SPIRIT友の会 2016年度新規会員募集中!

2016年度は対象エリアが広がり、特典チケットがより使いやすく！
さらに、キッズ会員全員に、オリジナルグローブをお渡し！

入会のメリット・特典

- 1 特典チケットをレギュラー会員で2枚、スペシャル会員で7枚付与
- 2 チケット先行販売権、より早いチケット購入が可能
- 3 キッズ会員全員にベイスターズオリジナルグローブをプレゼント
- 4 選手サイン会、試合前キャッチボールなどイベントも充実



キッズ会員特典オリジナルグローブ



キッズ会員特典グローブを持つ山崎康晃選手

2016 セントラル・リーグ公式戦 ホーム開幕カード

3月29日(火)30日(水)31日(木) vs 読売ジャイアンツ
(横浜スタジアム)



横浜F・マリノス

TEL 045-285-0677 (トリコロールメンバーズ事務局)
10:00~17:00/不定休
URL <http://www.f-marinos.com>



2016

YOKOHAMA F-MARINOS
TRICOLORE MEMBERS
横浜F・マリノス トリコロールメンバーズ

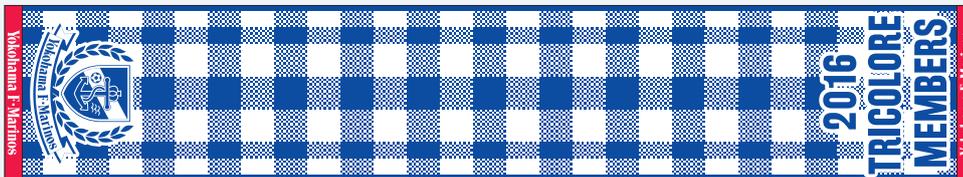
横浜F・マリノスオフィシャルファンクラブ「トリコロールメンバーズ」リニューアル!

入会・購入のメリット・特典

- 1 入会者全員に会員限定オリジナルタオルマフラーをプレゼント!
- 2 電子マネー「nanaco」を搭載したICカード会員証をお渡し!
- 3 ホームゲームチケットが会員価格で購入できる!
- 4 試合に来場すると会員限定ツイストバンドを毎試合プレゼント!
- 5 選手と触れ合うチャンス!各種イベントにお申込みができる!



セレモニープレゼンター



会員限定オリジナルタオルマフラー



ICカード会員証

5F スキー用品

4F ベースボール
ソフトボール

3F ヴォレーボール
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
パドミントン
スイミング

1F ランニング
トレーニング
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!★↓↓



チームウェア大募集!!
5人以上で特別割引!!
ユニホーム・トレーニングウェア
Tシャツ・ウインドウ など

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 土日祝:AM10:00~PM8:00

とぎわスポーツHP
http://www.tokiwa-sports.co.jp
とぎわスポーツ





横浜FC

TEL 045-372-5212(代表)
URL <http://www.yokohamafc.com>



2016横浜FCクラブメンバー / シーズンシート 好評受付中!

横浜FCでは「2016横浜FCクラブメンバー/シーズンシート」のお申込みを受付中です。「クラブメンバー」というオフィシャルメンバーシップとして引き続きクラブを支えていただきたく、2016シーズンも横浜FCへのご支援と熱い応援をよろしくお願いたします。

入会のメリット・特典

- 1 最大約56%引で全ホームゲームが観戦できるシーズンシート購入権
- 2 ホームゲーム冠試合「クラブメンバーDAY」で限定グッズやイベントが楽しめる
- 3 全選手参加のシーズンウェルカム・イヤーエンドパーティーなどへのイベント参加権
- 4 ホームゲーム勝利時限定で試合終了後の選手とハイタッチ権(抽選)

その他カテゴリーごとにたくさんの特典をご用意しております。
詳しくはクラブ公式ホームページをご覧ください。



横浜ビー・コルセアーズ

TEL 03-3573-6095(事務局)
URL <http://b-corsairs.com>



TURKISH
AIRLINES
bj-league

レギュラーシーズン 激戦展開中! プレイオフへ向け 熱闘を繰り広げる!!

ターキッシュエアラインズbjリーグはシーズンも終盤戦に差しかかり、ビーコルの戦いもプレイオフに向け佳境に入ります。2月・3月は横浜国際プールで計4試合が繰り広げられます!今シーズンは一段とチーム力が光り、互いの信頼感がコート上で安定した強さを発揮しています。



© YOKOHAMA B-CORSAIRS / bj-league

bjリーグラストシーズン、王座を狙うビーコルの熱い戦いへご声援をお願いいたします!

横浜国際プールシリーズの見どころ

- 1 全員で泥臭くディフェンスを頑張り、スピーディーな展開から豪快なダンクが炸裂するなど見応え充分
- 2 試合を華やかに盛り上げるチアリーダーズ「B-ROSE」。ハイレベルなパフォーマンスで観客を魅了する
- 3 大人気のビーコルドッグやキャラメルポップコーンなど、会場グルメも充実
- 4 横浜国際プールは今年秋に開幕する新リーグ「B.LEAGUE」でビーコルのホームアリーナ

ホームゲーム情報(1月20日~3月20日)

2月	13日(土) 18:00	vs 新潟 (平塚)	27日(土) 18:00	vs 埼玉 (横浜国際プール)	3月	19日(土) 18:00	vs 仙台 (横浜国際プール)
	14日(日) 14:00		28日(日) 14:00			20日(日) 14:00	



本場のスパイスを豊かに使用したインド料理のほか、フレンチ、イタリアン、アジアなど各国の要素を取り入れた創作料理をお楽しみください

横浜市中区新港2-2-1 横浜ワールドポーターズ5F TEL:045-222-2560 FAX:045-222-2561



営業時間 11:00~23:00 (L.O.22:00)

- Lunch 11:00~15:00
- Tea time 15:00~17:00
- Dinner 17:00~23:00

定休日 ワールドポーターズの休館日に準ずる

席数 40席(全席禁煙) ※店外に喫煙所あり

- ◆お子様用のシートもご用意しております。
- ◆車椅子・ベビーカーをご利用の方もお気軽にご来店下さい。
- ◆ベジタリアン・ハラル等、食事制限のあるお客様にも対応しております。

カード / VISA・MasterCard・ダイナースクラブ・アメリカンエキスプレス・JCB・NICOS・MUFG

P 1000台[7時~24時(最終出庫25時)]
30分/260円(税込)
平日の駐車料金→1日上限1000円(税込)
※土・日・祝日・特定日は除く

スポ医科Dr.が教える健康な身体づくり方

休養と睡眠

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 長嶋 淳三

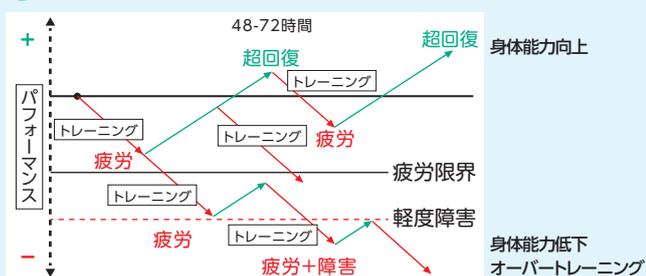


スポーツ・トレーニングの概念では、昔から「休養もトレーニングのうち」といわれますが、睡眠を含めた休養は、一般人においても重要な健康管理の要素です。適度な運動と、疲労回復のための休養と睡眠は、同程度に重要です。

① 休養

トレーニングによって身体能力・パフォーマンスが向上しますが、その中の一つの要素に筋肉細胞の破壊と再生があります。筋肉細胞は強い運動負荷によって一旦破壊され、再生するときに、強い負荷に耐えるべく、太く、大きくなって再生します。その積み重ねが、筋力強化・筋肉量の増大、身体能力の向上をもたらします。運動による全身的な疲労は、概ね24時間で回復しますが、強い負荷により破壊された筋肉細胞の再生には、個人差はありますが、概ね48-72時間程度を要します。そこでトレーニング理論では、運動負荷後48-72時間を「超回復期」と呼び、高強度のトレーニングの間隔は48-72時間毎とし、超回復期にトレーニングを行うことで、身体能力の向上を計ります。逆に高強度のトレーニングを、十分な間隔・休養をとらずに施行すると、効果が乏しいばかりか、時にはオーバートレーニングに至り、身体能力の低下を招いてしまいます(図1)。

図1 休養も重要なトレーニングの要素です



8月号でお示したように、低強度運動である、有酸素運動・柔軟性運動・神経運動は毎日施行して構いませんが、高強度の筋力トレーニングは必ず48-72時間の間隔を開け、週に2~3回のペースで行うことが推奨されます。

② 睡眠

厚生労働省から、平成26年4月に「健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~」が発表されました。新しい指針では、生活習慣やこころの健康に関することが多く取り上げられました。睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪かったりすると、生活習慣病やうつ病になりやすく、逆に睡眠が良くなると、これらの病気が軽くなることわかっていきます。本指針で示された、~睡眠12箇条~を表1に示します。必要な睡眠時間は人それぞれであり、睡眠時間は加齢で徐々に短縮します(表2)。昔から、年をとると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られています。個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当でしょう。睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関係などからもいえることですが、必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。年をとると、睡眠時間が少し短くなることは自然であることと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番良いということを知っておくとよいでしょう。~睡眠12箇条~を実践しても眠れないという方は、睡眠障害、うつ病などの精神疾患の徴候である可能性がありますので、精神科や心療内科を受診することをお勧めします。また時間的には6~8時間の十分な睡眠をとったのに、熟眠感が無い、翌日眠気が残るなどの症状がある方



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。
どうぞ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おり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
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

は、睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、睡眠時無呼吸外来のある医療機関に受診することをお勧めします。

**表1 厚生労働省:健康づくりのための睡眠指針 2014
～睡眠12箇条～**

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は毎晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

表2 年齢別至適睡眠時間

- ～10歳代前半：8時間以上
- 25歳前後：7時間
- 45歳前後：6時間半
- 65歳前後：6時間

参考図書:スポーツのオーバートレーニング 大修館書店

今後の掲載予定 4月号「飲酒と喫煙」

※内容が変更となることがあります。あらかじめご了承ください。



スポーツ版人間ドック (SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスを行い、健康・体力づくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「競技成績を伸ばしたい」そんな方にお勧めのプログラムです。詳しくは、お問い合わせください。

- **料金** 15,000円(横浜市民)
17,000円(市外)
- **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**

横浜市スポーツ医学センター理学療法士

玉置 龍也



第11回 ケガに対する方針(1)

ケガの手当や治療、予防はトレーナーの重要な仕事ですが、ケガを扱う際に最も大切なのは方針です。運動休止の是非や復帰時期を検討し、対応を判断するのです。ケガは選手だけでなく、チームの成長も阻むため(※2013年8月号)、最終的な判断は指揮官が総合的に状況を捉えて行い、トレーナーはあくまで助言に徹します。的確な助言には、チームとして同じ考えでケガと向き合うことが必要で、トレーナーは指揮官の考えの理解に努めなければなりません。

ビーコルのケガに対する方針は、青木勇人ヘッドコーチ(HC)の目指す「選手が躍動し、観客を魅了するバスケットボール」に通じています。それは、「100%の力を試合で発揮できるよう治すこと」、「競技人生を踏まえた選手自身の希望を聞くこと」、「局面によっては可能な限りの役割を与えること」であり、チーム、選手、そして観客にとっての最高の結果を目指しています。トレーナーはどこまでプレーが可能で、必要な役割がこなせるかを伝え、今後の見通しを相談します。

ケガの予防という点でも、青木HCは身体への負担に配慮して練習を組み立てています。39歳まで現役だった長いプロ選手生活の経験と実績が、今シーズンのビーコルには強く反映し、チームは成長を続けています。ビーコルは個々の力以上に、総合力で戦うチーム。シーズン中盤以降の浮沈は、ケガに上手く対処し、チーム力を高めたかがよく表れます。ぜひそんな背景も思い浮かべながら、試合に注目してください!!



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**



星空を眺めながらの露天風呂



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どきどきに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】



「横浜マラソン2016」3月13日(日) START!

今回で2回目となる市民参加型フルマラソン大会「横浜マラソン2016」がいよいよ3月13日に開催されます。

「横浜赤レンガ倉庫」、「横浜スタジアム」、「山下公園」など横浜が誇る数々の名所や、普段自分の足で踏み入れることのできない首都高速湾岸線など横浜らしさあふれるコースを、国内外から参加する25,000人のランナー(フルマラソン・10km・10km(車いす)・2km(車いす)の4種目合計)が駆け抜けます。

大会にあわせて開催されるイベントも盛りだくさん。参加される方はもちろん、観戦の方も含めて、みんなで楽しみましょう!



応援でも盛り上がりよう～今年も注目「給水パフォーマンス」!

ランナーにとって、応援は最大のエネルギー源です。あなたの声援で、ランナーを盛り立てましょう!

さらに、注目の「給水パフォーマンス」。国内マラソンで有数の規模・18か所の給水所で「ランナーを元気づける」をコンセプトに繰り広げられるさまざまなパフォーマンスは、ランナー以外の皆さんも必見! どこで観戦するか考えるのも楽しいですよ!!

※首都高速道路、本牧・山下ふ頭内など一般の方の立ち入りができない場所がありますので、ご注意ください

●ランナー通過予想時間(★は10km、10km(車いす)、2km(車いす)含む)

		先頭	最後尾	
赤レンガ前	(往路)	8:30頃	9:45頃	★
横浜公園		8:35頃	9:40頃	★
山下公園	(往路)	8:35頃	9:55頃	★
根岸		9:10頃	11:00頃	
新杉田		9:20頃	11:35頃	
南部市場		9:30頃	11:50頃	
山下公園	(復路)	10:25頃	14:40頃	
赤レンガ前	(復路)	10:30頃	14:50頃	
ゴール会場	(10km・山下公園)	8:40頃	10:00頃	★
	(2km・パシフィコ横浜)	9:40頃	10:10頃	★
	(フルマラソン・パシフィコ横浜)	10:40頃	15:00頃	



横浜マラソンEXPO2016



昨年も大変な賑わいをみせた横浜マラソンEXPO。「横浜マラソン2016」のオフィシャルショップはもちろん、スポーツ、健康・美容関連ショップも出展します。

会場内に設置されたステージでは、横浜マラソンの楽しみ方の紹介をはじめ、さまざまな企画を展開。大会オフィシャルグッズやオリジナルTシャツなどのグッズを手に入れよう!

日時 平成28年3月11日(金)・12日(土)
10:00~20:30(12日は19:00まで)
会場 パシフィコ横浜展示ホール



今年も完全生中継!

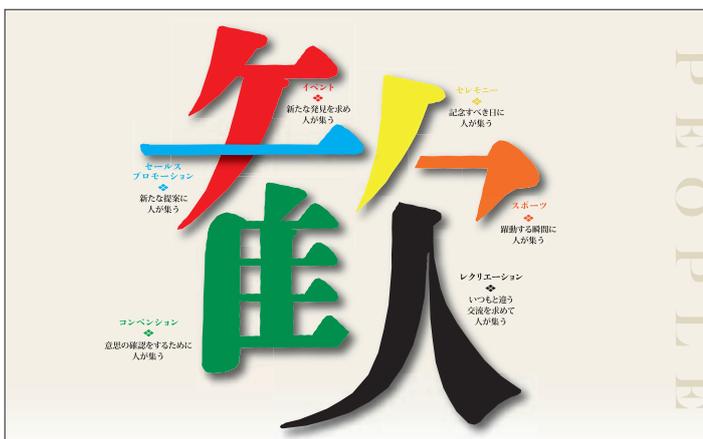
7時間半にわたり、「横浜マラソン2016」の魅力をお伝えします!

番組名
tvkスポーツスペシャル生中継!
横浜マラソン2016

放送時間
2016年3月13日(日)
8:00~15:30(予定)延長の場合あり

大会に関する各種最新情報は、大会公式サイト [URL http://www.yokohamamarathon.jp/2016/](http://www.yokohamamarathon.jp/2016/) でご確認ください。

大会当日は交通規制を実施します。ご協力をお願いします!



“喜びが集まる場所”に、いつも。

人と人が集うとき、喜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
セレスポは日本陸上競技連盟の
オフィシャルパートナーです。

第26回よこはまシティウォーク

26回目を迎える「よこはまシティウォーク」。みなとみらい線「馬車道駅」をスタート・ゴールに今年も開催いたします。

今回のテーマは「横浜を歩こう!!」。横浜の緑あふれる公園や街並みを歩きながら、春の息吹を感じてください。

スタート時、参加者にはもちろん参加賞をプレゼント。さらに、各コースのチェックポイントを全て周り、スタンプを集めてゴールすると、完歩証・バッジをお渡しします。

コースは10km、15km、20km、30kmの4コース。体力にあわせて楽しめる、寄り道自由なウォーキングです。

春に向かい少しずつ暖くなる季節。ウォーキングを始めるきっかけにしたい方、日頃の成果を発揮したい方など、多くの方のご参加をお待ちしています。



開催日時 平成28年3月20日(日・祝) 8:00~17:00

参加料 大人(15才以上):1,500円 小・中学生:500円 未就学児:無料

申込期間 平成28年1月18日(月)~3月11日(金) ※先着順

申込方法 市内スポーツセンターなどにある参加者募集チラシについている所定の振込用紙にて郵便局で参加料振込み、またはチケットぴあにて申込み

問合せ (公財)横浜市体育協会 スポーツ事業課 TEL 045-640-0018



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツは育てることできる。



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

toto・BIGの収益は、未来のメダリストの
発掘・育成に役立てられています。



ボールを持った人間が一番先頭に立つという勇気を試されるのがラグビーです

——ラグビーへの風向きが2015年のワールドカップからものすごく変わったと思うんです。

吉田 日本のラグビーが世界を震撼させた。それがすべてですね。2019年ワールドカップを日本で開催する前にインパクトを残すことができました。2015年の躍進、2016年のリオ五輪でのセブンズの正式種目と男女出場権獲得、2019年のワールドカップ日本開催、そして2020年東京オリンピックでのセブンズ。この5年間でラストチャンスだと思うんです。日本で子どもたちがラグビーを楽しめる環境を取り戻すために、この波に乗っているときに何をしなければいけないのかってことを考えますね。

——たとえば？

吉田 ラグビーの魅力をとだけ伝えられるか。環境がないから子どもたちにラグビーボールを触ってもらいたいんだと体験してもらおうチャンスがない。元々横浜はラグビースクールがたくさんあります。ただサッカースクールと比較するとものすごく少ない。

——横浜にラグビーのトップクラブが欲しいですね。

吉田 僕は学校体育、部活、体育会、そして実業団という日本独特のスポーツ環境を歩んできました。対して、Jリーグが発信した「Jリーグ100年構想」の総合型地域スポーツクラブ。当時の僕にとっては「何だ？」って話ですよ。その時は伊勢丹の社員でしたが、ものすごく興味を持ったんです。そこで1996年、筑波の大学院の修士課程で日本のスポーツ社会、もちろん世界のスポーツ環境も含めて、総合的なスポーツを勉強するため受験をし、

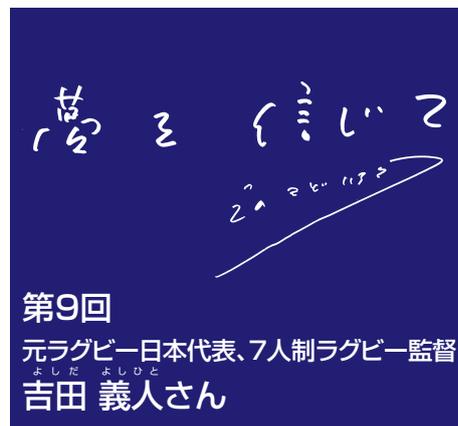
あなたが子どもの頃に抱いた夢は？ アスリートが子どもの頃に見ていた夢、そして夢を持つことの大切さを語る「夢を信じて」。インタビュアーはコラムニストのえのきどいちろうさん。今回のインタビューゲストは、元ラグビー日本代表、現在は7人制ラグビーチーム「サムライセブン」の監督を務める吉田義人さんです。

合格することができました。スポーツ経営学でドイツの総合型地域スポーツクラブの現状を学んで「これだ!」と。これを日本に取り入れなければいけない、未来の日本のスポーツを作る環境だと思いましたね。そしてのちに、伊勢丹がリーグから撤退をすることを決めるとき、僕はプロになるためフランスに渡りました。その理由は、アマチュアとプロの違いを学ぶこと、そしてこれからの日本のスポーツ界に必要な総合型地域スポーツクラブを学びたいという思いからでした。フランスで所属したUSコロミエはまさしくJリーグがイメージしているようなピラミッド型の組織で、子どもたちにスポーツの体験をさせてあげることこそが大切だと確信しました。

——どんな子がラグビーに向いていると思いますか？

吉田 今の子は喧嘩をしないですからね。やっぱり喧嘩が強い子がいいんですよ。

——気持ちの強さってことですね。



吉田 ボールを持った人間が一番先頭に立つという勇気を試されるのがラグビーです。一番大事なのは負けん気なんですよ。立ち向かっていく勇気が絶対的な条件。チームスポーツは集団の中で活動します。競いあう中で学ぶ。どんどん競わせた方がいいんです。僕の研究論文にもゴールデンエイジの研究があって、児童心理学からも児童社会学からも紐解いて出した答えは集団生活することによって自分の立ち位置がわかりはじめ、将来、大人社会で生きていく術を身につけることができるということです。

——遊びとかスポーツで学んだ社会性みたいなものってというのは決定的ですよ、人生の中で。

セブンズはスペースがある分たりに行かず、抜きに行くんです

——セブンズに対していろんな記事を読むと、現役時代にセブンズがオリンピック種目であったなら自分は7人制の選手になってたって吉田さんが断言されてて驚きました。雪の早明戦、スタンドで見てた僕からするとびっくりしますよ。

吉田 19歳ではじめて日本代表に選出されたときの国際大会が香港セブンズだったんです。今、野球界では大谷翔平選手が二刀流って言われていますが、ラグビーの世界にはそれ以前に二刀流があったんですよ。

——日本人にはセブンズが向いているとおっしゃっていますよね。

吉田 セブンズはアジリティとスピード勝負、あとは体幹の強さなんです。そこにラグビー特有の間合いが組み合わさるんですけど、日本人はどれも優れています。セブンズはスペースがある分たりに行かず、抜きに行くんです。そこがセブンズの魅力のひとつですね。

——吉田さんは違う競技から選手を連れてくる可能性についても語ってますね。

吉田 サムライセブン発足して2年ですが、7人のレギュラーのうち4人が他競技出身です。陸上、アメリカンフットボールのランニングバック、バスケットボールですね。たった2年で今ではみんな小さい時からラグビーやってるんじゃないの、っていうようにしか見えないうらいセブンズのスペシャリストになっています。僕は9歳からラグビースクールでプレーしはじめましたが、同時に小学校ではバスケットボールの部活でプレーしていました。時々みんなチームを組んで遊ぶ野球やサッカーも楽しかったし、相撲もしょっちゅうやっていました。それこそがこの小柄な体でトップ選手までなれた要因だと思えますね。

——体、強いでもんね。

吉田 僕は秋田の男鹿半島ですーっと生まれ育って、大自然の中で遊んでましたから。体幹が自然にできたんですよ。僕がタックル受けても倒れなかったのはそこなんです。山登り行って、木登りして、夏は海で遠泳したり、砂浜走りまわったり。それは体幹つきますよ。清宮先輩がよく言っていました「吉田はタックルが決まっても倒れないって」。

PROFILE プロフィール

吉田 義人(よしだ よしひと) 元ラグビー日本代表、7人制ラグビー監督。1969年2月16日生まれ。秋田県男鹿市出身、横浜市在住。秋田工業高校、明治大学主将として共に全国優勝。19歳で日本代表入り。W杯2回出場。世界選抜に3度選出。また日本人初のプロラグビー選手としてフランス、日本でプレー。35歳で現役を引退後、指導者の道を歩む。2016年リオデジャネイロオリンピックから7人制ラグビーが正式種目に決定したことを受け、7人制ラグビーチームの監督として、オリンピックの育成、とその魅力を広めるため活動中。

取材を終えて

吉田義人はラグビー界にとって特別な存在だ。僕は2019年ラグビーワールドカップ決勝の地・横浜に、吉田さんが住んでおられたのを「天の配剤」のように感じる。翌2020年の東京オリンピック正式種目、セブンズも含めて、今、ラグビー界に地殻変動のような動きがある。その熱量を生む核のひとつは間違いなく吉田さんだ。もともとはお子さんの教育を考えて、緑の多い郊外に住まれたそう。横浜は本当にツイている。



スキークラブだからできる楽しさをご提供致します!【神奈川区体育協会】

神奈川区体育協会所属の横浜スキー同好会は、1959年(昭和34年)に誕生し、現在発定から4世代50年を経て160人を超える仲間たちが集うクラブとなりました。

全日本スキー連盟SAJ公認指導員が約60名在籍しており、ジュニア育成をはじめスキーを通して楽しい時間や楽しい仲間を増やしています。

●区民スキー教室(斑尾高原スキー場)

全日本公認インストラクターがご家族やお仲間をプライベートエスコートします。もちろん個人参加も大歓迎!

[日時] 平成28年2月19日(金)夜横浜発、2月21日(日)夜横浜着
[参加費] 大人33,500円 子供25,400円(神奈川区民特別価格) [定員] 20名

●志賀高原スキーツアー(志賀高原)

50年の歴史が可能にする心と体、技術の育成に力を入れたツアーです。

[日時] 平成28年3月25日(金)夜横浜発、3月28日(月)夜横浜着
[参加費] 未定(後日広報よこはま掲載予定、区民特別価格を予定) [定員] 80名

問合せ 横浜スキー同好会 萩原裕史 **MAIL** soto-koufuku84@marble.ocn.ne.jp



グループでのコマ「仲間と練習中」



ジュニアスキー「みんな楽しそう」

「ほどがやスポーツ祭り」開催のご案内【保土ケ谷区体育協会】

保土ケ谷区体育協会では、毎年3月第一日曜日に「ほどがやスポーツ祭り」を開催しています。保土ケ谷区体育協会の事業に永年尽力された方、その年度に活躍した選手の表彰式などを行っています。

式典後、障がい者と健常者のコラボレーションを目指して「ボッチャ大会」を開催しています。今回で10回を数え、障がい者の参加数は半数近くとなり、最近では障がい者に全く歯が立たない結果となっています。

また、誰でも参加できる「さわやかスポーツ」、少年少女を主体とした「なわとび選手権」を開催しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

●ほどがやスポーツ祭り

[日時] 平成28年3月6日(日)10:00～ [会場] 保土ケ谷スポーツセンター

問合せ 保土ケ谷区体育協会(保土ケ谷スポーツセンター内) **TEL** 045-332-1130



「ボッチャ大会」プレー中



「ボッチャ大会」表彰式

南区体育協会

南区体育協会は、17の種目別団体がそれぞれ南区民の皆さまへ地域貢献と青少年の健全育成を目標に事業を進めています。また、その17団体と地域の他団体との協力のもと、年2回の地域貢献事業も開催しています。昨年も11月23日(月・祝)に大岡公園にて「みなっちランニングフェスタ」として親子ランニング(幼児～小学2年生とその保護者)や、苅部俊二氏(アトランタ・シドニーオリンピック出場)を招いての走り方教室(小学3～6年生)を開催いたしました。

2月11日(木・祝)には、南スポーツセンターにて「みなっちスポーツフェスタ」を開催します。午前中は、インラインスケート、卓球、グラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、ミニゲームコーナーなど、だれでも楽しめる体験コーナー、午後には参加者全員で楽しめる「笑顔で運動会」を行います。賞品もたくさんあります。ぜひご参加ください。

問合せ 南区体育協会(南スポーツセンター内) **TEL** 045-716-5752 **FAX** 045-716-5753



みなっちスポーツフェスタにて

子どもの体力向上のための取組み ～いきいきキッズ事業～

子どもたちの体力は、昭和60(1985)年頃と比較すると低い水準となっており、近年やや回復してきたと言われるものの、横浜市では依然として体力テストの値が全国平均を下回っている状態です。

このような状況をうけ、横浜市では子どもの体力を昭和60年頃の体力水準に回復させる取組みを行っています。

そこで、公益財団法人横浜市体育協会(以下、横浜市体育協会)では、学校における子どもの体力向上をサポートしています。



いきいきキッズって? ～サポート内容～

休み時間等を利用して、子どもたちが運動遊びに接する機会を提供しています。横浜市体育協会では、保護者や地域ボランティアの方などの協力を仰ぐことで、継続的に取組める仕組みづくりをお手伝いします。

学校保健委員会への協力

戸塚区名瀬小学校の取組み

名瀬小学校では、学校保健委員会の活動テーマを「早寝・早起き・朝ごはん～けがを防いでみんなで笑顔～」として、けがを防ぐために必要な体力を知ることや、簡単に楽しめる運動をすることに取り組んでいます。また、文部科学省の事業「スーパー食育スクール」として、大学・研究機関と連携して身体活動量などの測定も実施しています。

横浜市体育協会では、学校保健委員会や中休みに運動や遊びの紹介をしたり、スーパー食育スクールの実行委員会に参加したりしています。



運動機能チェック



腕支持あそびは家庭でもできます



縄を使ったリズムダンスの紹介



二人で遊べる縄跳びの紹介

横浜市体育協会では、子どもの体力向上に関するさまざまな取組みの支援を行っています。

興味のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

問合せ (公財)横浜市体育協会 地域スポーツ課 TEL 045-640-0015

◆スポーツセンターで姿勢測定会開催!

手軽に測定!

2,000名以上のお客様にご利用いただいています!

「美しい姿勢はトレーニングでつくる!」予約受付中!

- ◆ 画像解析によりあなたの姿勢をチェック
- ◆ 横、正面、屈位のポーズから姿勢のゆがみを点数化
- ◆ 原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングをご紹介

詳しくはホームページまたは開催施設へ直接お問い合わせください。

料金1,000円
【個別アドバイス、
ホームエクササイズ
(小冊子付き)】



姿勢チェック!

開催SC 日程

港南	2/9	保土ヶ谷	2/10	港北	2/16	南	2/17
中	2/18	都筑	2/19	磯子	2/23	金沢	2/24
鶴見	2/25	神奈川	2/26	戸塚	2/29	旭	3/1
栄	3/2	瀬谷	3/15				

横浜みなとみらいスポーツパーク

平成28年3月31日の運営終了にともなう感謝祭の開催について(お知らせ)

横浜みなとみらいスポーツパークは、平成18年7月に高機能都市型スポーツ施設としてオープンし、約10年間にわたりスポーツ振興を目的に子どもから大人まで多くの皆さまのスポーツ活動に寄与してまいりました。この度、横浜市との土地の賃貸借契約期間が満了となることを受け、平成28年3月をもちまして運営を終了することとなります。

長年にわたりご愛用いただきました皆さま、ありがとうございました。

なお当施設は、3月31日の運営終了までは施設のご利用はもちろのこと多くの教室を開催しておりますので、ぜひご活用ください。



MMSPで検索

今までの感謝の気持ちを込めて 感謝祭

日時 平成28年3月27日(日) 10:00~15:00(予定)

場所 横浜みなとみらいスポーツパーク

内容 お一人からご家族やカップル、お仲間などどなたでも1日中楽しめるプログラム(小ささまざまなボールを使ったボールゲームや障がい者サッカー体験(電動車椅子サッカー)等)をご用意。

また、当日はランニングシューズ等の試し履きやフリーマーケット、キッチンカーの出店等を予定!

春の暖かな陽気の中、広いフィールドでカラダを動かしたり、横になったり、座ったり、青空とみなとみらいの景色を眺めながら楽しい一日を過ごしませんか。ご来場をお待ちしています。



3月31日まで開催中の教室はこちら

● ボディバランス、ボディコンバット

LES MILLS

ニュージーランド発祥、世界各国で導入されている『レスミルズプログラム』

● かようストレッチ、骨盤体操

体の調子を整えます! (※「かようストレッチ」は火曜日に歌謡曲でストレッチをします)

● 横浜F・マリノスサッカースクール

横浜F・マリノススタッフによる、レベルに合わせた的確な指導が好評なスクール

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:30代)、電話番号をご記入のうえ、平成28年3月19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5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・人物など)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の取り扱い
必要事項をご記入いただけない場合、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



14200031



BOULDERING GYM YOKOHAMA

神奈川県横浜市中区山下町22 SSKビル1F
 OPEN 14:00 - 22:30 (平日)
 11:00 - 22:00 (土曜) 11:00 - 20:00 (日祝)
 Tel 045-640-1380

MAMMUT STORE

YOKOHAMA
 OPEN 11:00 - 20:00 Tel 045-640-1380



www.mammut.jp / www.mammutstore.jp

facebook マムートジャパン

