

Vol. 56 TAKE FREE 2016 AUG



Rio 2016 Olympic Paralympic

# この夏横浜からリオを舞台に!!

~横浜にゆかりのある日本代表選手特集~



いよいよこの夏、4年に1度のスポーツの祭典がブラジルのリオデジャネイロで開催されます。

ブラジル国内および南アメリカ大陸でオリンピックが開催されるのは初めてで、また南半球での開催は1956年開催のメルボルンオリンピックと2000年に開催されたシドニーオリンピックに続き16年ぶり3度目の開催となります。 この横浜からも多くのアスリートが日本代表選手に選出され、その活躍が期待されています。

横浜にゆかりのある代表選手、さらにはコーチやトレーナーにオリンピックの見どころや意気込みを直撃しました。 みんなで応援して、熱い夏を過ごしましょう!

編集●芹澤玲子(公益財団法人横浜市体育協会)

#### リオデジャネイロオリンピック

正式名称	The 31st Olympic Games Rio de Janeiro 2016 第31回オリンピック競技大会(2016/リオデジャネイロ)
開催日程	2016年8月5日(金)~8月21日(日)17日間
開催場所	リオデジャネイロ/ブラジル
参加者	国・地域: 206/ 選手10,500人(予定)
競技数	28競技/306種目
新規競技	7人制ラグビー、ゴルフ

#### リオデジャネイロパラリンピック

正式名称	Rio 2016 Paralympic Games リオ2016 パラリンピック競技大会					
開催日程	2016年9月7日(水)~18日(日)12日間					
開催場所	リオデジャネイロ/ブラジル					
参 加 者	国·地域:178 / 選手					
競技数	23競技/528種目					
新規競技	カヌー、トライアスロン					

#### 特集 この夏横浜からリオを舞台に!!〜横浜にゆかりのある日本代表選手特集〜



まったともゆき 松田 知幸

出場競技

ライフル射撃

(50mピストル・10mエアピストル)

**生年月日** 1975年12月12日(40歳)

**身長/体重** 174cm/75kg

血液型 B型 出身地 横浜市

経 歴 1994年横浜商科大学高等学校卒業後、神 奈川県警察に採用される。1997年神奈川県警察拳 銃特別訓練員に指名、2004年オリンピック強化指 定選手となる。

2008年 北京オリンピック出場 50mピストル8位 入賞/2010年 世界選手権優勝/2012年 ロンドンオ リンピック出場/2015年 W杯ミュンヘン大会50m ピストル銅メダル リオオリンピック出場権獲得

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

今回で3回目のオリンピック出場となります。家族や今までお世話になった職場、協会、コーチ、そのほか応援してくださった全ての方への感謝の気持ちを込めて、持てる力を全て出し切り、メダルを獲得し、恩返ししたいと思っております。さらには、2020年の東京オリンピックにつなげていきたいと思っております。

射撃競技は自分自身をコントロールし、メンタルを整えることがとても難しく、精神力と集中力を必要とします。そして見るよりも体験して面白さがわかる競技です! 全国各県に射撃場がありますので、ぜひ体験してください!!

競技出場日 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 2016年8月 (水) (木) (金) (土) (日) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)



#### 富澤慎

出場競技

セーリング RS:X級 (ウィンドサーフィン)

**生年月日** 1984年7月19日(32歳)

**身長/体重** 182cm/72kg

血液型 B型

出身地 新潟県 (本籍地·現住所:横浜市)

経 歴 2007年関東学院大学卒業後、関東自動 車工業(現トヨタ自動車東日本)に入社、同セーリ ングチームにて競技生活を送る。

2008年 北京オリンピック 10位(日本人過去最高位)/2009年 東アジア大会 金メダル/2012年ロンドンオリンピック 28位/2013 年世界選手権11位(日本人過去最高位)/2014年 ワールドカップ 銅メダル

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

私はリオオリンピックで3度目のオリンピック出場になります。初出場した北京オリンピックでは10位となり、決勝レース進出を果たしました。2度目のロンドンオリンピックでは8位入賞を目指し戦いましたが、28位と力及ばず大変悔しい思いをしました。現在はリオオリンピックに向けて、両大会の反省を最大限活かしてトレーニングを進めています。

目標は「もう一度決勝レースの舞台で戦うこと」です。そして、 メダル獲得もしっかりと視野に入れて、最終調整をしていきます。

横浜のみなさまからいただく応援は大変大きな力になりますので、ぜひ応援よろしくお願いします。

 
 競技出場日 2016年8月
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21

 2016年8月
 (未)
 (未)
 (金)
 (土)
 (円)
 (円)
 (円)
 (水)
 (木)
 (本)
 (土)
 (円)

### 土居 愛実

出場競技

セーリング レーザーラジアル級 **生年月日** 1993年8月29日(22歳)

**身長/体重** 167cm/63kg **血液型** A型 出身地 横浜市

経 歴 2012年 ロンドン五輪レーザーラジアル級 31位/2014年 全日本レーザーラジアル選手権大会 優勝 /2014年 デルタロイドレガッタ3位 (オランダ) /2014年 仁川アジア大会2位/2015年 世界選手権 8位 (オマーン) /2016年 世界選手権 9位 (メキシコ)



## 土居 一斗

出場競技

セーリング 男子470級

**生年月日** 1992年3月17日 (24歳)

**身長/体重** 175cm/65kg **血液型** A型 **出身地** 横浜市

経 歴 2012年 全日本学生ヨット選手権大会優勝/

2012年 第67回 国民体育大会 優勝/2014年 世界選手権9位(スペイン)/2014年 仁川アジア大会2位/2015年 リオ五輪テストイベント9位/2015年 ヨーロッパ選手権8位(デンマーク)

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

ロンドンオリンピックが終わってからの4年間、その時の悔しさをバネにこれまで突っ走ってきました。ロンドンオリンピックの最終予選であった世界選手権では52位と世界のトップ選手と互角に戦うことはできていませんでしたが、2015年、2016年の世界選手権では、2年連続トップ10入りと、上位にくい込むことができました。

リオデジャネイロオリンピックでは、メダルを獲得できるよう 頑張ります。

 
 競技出場日 2016年8月
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21

 2016年8月
 (x)
 (x

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

リオの海は潮の流れが強く風もよく振れるのでとても難しい 海面ですが、そこにチャンスがあると思っています。思い切って 楽しんでセーリングをしたいです。

自分の強みは、追い込まれた時や勝負所で力を発揮できるところです。リオデジャネイロオリンピックでは、メダル獲得を目指して頑張ります。

| 競技出場日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 2016年8月 | (水) (木) (金) (土) (用) (月) (火) (水) (木) (木) (金) (土) (用) (月) (火) (水) (木) (本) (土) (用)

日本代表 候補

鈴木実沙紀さんに聞く!~



#### 新追加競技 7人制ラグビーの魅力 ~ 横浜出身



**生年月日** 1992年4月9日(24歳) **出身地** 横浜市

経 歴 横浜市立宮谷小学校、横浜市立軽井沢中学校、船橋市立船橋高等学校、関東学院大学卒業。所属チームは釜利谷クラブ、船橋市立船橋高等学校ラグビー部、関東学院大学ラグビー部を経て現東京フェニックス・ラグビークラブ所属。

今回新競技としてオリンピックに採用された7人制ラグビーは、15人制と異なり、2日から3日で全試合が組まれます。オリンピックは一日に大体3試合行うので、試合が次々と行われ、お祭りのように楽しんで観戦できることが魅力です。

また7人に対してフィールドが広いので、個人技の強い選手や動きの速い選手、さまざまな選手の特徴というのが楽しめます。 見どころとしては、7人制は試合時間も短いですし、ひとつのプレーですごく大きく流れが変わります。そのため番狂わせを起こすことができる競技です。ランキングが10位前後の日本がまさかやらないだろうと思われている中で、大番狂わせを起こしてくれることを期待して、みんなで応援してください。

#### 特集 この夏横浜からリオを舞台に!!~横浜にゆかりのある日本代表選手特集~



#### 中山和美

#### 出場競技

陸上競技/障害クラス T53

**生年月日** 1983年6月22日(33歳)

**身長/体重** 160cm/42kg

血液型 A型 出身地 千葉県

経 歴 2007年脊髄梗塞を発症し、両下肢麻痺になる。2008年車いすマラソンに出会い、さまざまな 大会に出場し、2010年からトラック競技を開始。現在は障害者スポーツ文化センター横浜ラポールを拠点にトレーニングに励む。

2013年 世界選手権初出場/2014年 アジアパラリンピック200m、400m 銀メダル/2015 年世界選手権女子400m(T53)決勝進出/女子100m、200 m、400 m、800m(T53)日本記録保持

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

ロンドンパラリンピックへの出場が叶わず、それから4年間リオを目標として頑張ってきたので、トレーニングしてきた成果を十分に発揮して、しっかり結果を出したいと思います。オリンピック・パラリンピックはアスリートにとって夢の大舞台であり、そこで自分の力をどれだけ発揮できるか、世界の強豪選手を相手にどのくらい通用するか、挑戦であり、チャンスであり、そして楽しみでもあります。

メインの出場種目は400mと800mです。400mは少しでもトップの選手との差を縮めたいです。800mは選手同士の駆け引きもレースの見どころのひとつであり、そこでメダル獲得を狙いたいです。

競技出場日 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2016年9月 (水) (木) (金) (土) (日) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)



# \*\*ぐち たかひさ

出場競技
ウィルチェアーラグビー
生年月日 1981年12月15日(34歳)
身長/体重 170cm/59kg
血液型 B型 出身地 横須賀市
経 歴 19歳のとき交通事故に遭い、車い
す生活になる。現在は横濱義塾に所属し、横
浜を拠点に競技生活を送る。

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

今の日本代表チームは、今までにないくらいメダルに近いチームに仕上がっています。

ウィルチェアーラグビーの見どころは、車いす同士が激しくぶつかるタックルです。とても迫力があるので、ぜひご覧ください。 またその派手な部分の裏には、駆け引きや細かい戦術、それ

またその派手な部分の裏には、駆け引きや細かい戦術、それぞれの選手の役割があります。自分のようなローポインターと呼ばれる障がいの重い選手は、ハイポインターと呼ばれる障害の軽い選手に比べてスピードが落ちます。その中で視野を広げ先の動きをよんで、仲間のハイポインターの選手のスピードを生かせる動きをしたり、ハイポインターの選手を止めにいったりするところを見て欲しいです。

必ず金メダルを持って帰ってきますので、応援よろしくお願い いたします。

 競技出場日
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18

 2016年9月
 (x)
 <td



# おかやま ひでふみ 若山 英史

出場競技 ウィルチェアーラグビー 生年月日 1985年1月3日(31歳) 身長/体重 169cm/67kg 血液型 〇型 出身地 静岡県

経 歴 2004年19歳の時にけがにより車い す生活になる。2007年にウィルチェアーラグ ビー競技を開始し、2008年から横濱義塾に 所属し横浜を拠点に活動する。

2012年 ロンドンパラリンピック出場

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

リオはロンドンパラリンピックに続き2回目の出場となります。 現在世界ランク3位の日本は、周囲からメダル圏内と言われ ています。自分たちの力で有言実行し、メダルを手にしたいと思 います。

自分は障害の重い選手の中ではスピードが速いプレーが持ち味で、そのスピードを生かして相手をブロックしたり、コーチからは戦術や先を読む力が長けていると言われているので、そこを生かしていきたいです。

ウィルチェアーラグビーは、車いすスポーツで唯一タックルが許されている競技なので、その迫力を見てもらいたい。

横浜でも多くの大会が開催されているので、ぜひ一度生で観 戦してみてください。

競技出場日 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2016年9月 (水) (木) (金) (土) (日) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)



#### 特集 この夏横浜からリオを舞台に!!~横浜にゆかりのある日本代表選手特集~



#### かけほた えいこ 欠端 瑛子

出場競技/ポジション ゴールボール/レフト 生年月日 1993年2月19日(23歳) 身長/体重 165.5cm/67kg 血液型 〇型 出身地 横浜市 経 歴 横浜市立盲特別支援学校、横 浜美術大学を卒業し、現在は株式会社セ ガサミーホールディングスに所属する。 2012年 ロンドンパラリンピック金メ ダル

#### リオへの意気込み・目標・競技の見どころなど

ゴールボールは目隠しをし、鈴の入ったボール(1.25kg)を転がし選手の後ろにあるゴールに入れる3対3の競技です。注目して欲しいのは、コート内にいる選手同士の会話や音です。コートでは、常にボールの鈴や会話、足音など多くの音がしています。目隠しをしているので何も見えないのですが、試合がみえる事があります。試合を観戦する際は、目を閉じて音に注意してみてください。

私は2012年ロンドンパラリンピックに出場した時は、まだまだ技術面も精神面も未熟でしたが、4年前と比べ自信が持てるところも出てきました。代表の中では体格が良いので、その良さを守備でも攻撃でも生かしたいです。

いつも応援してくれる家族、友人、チームメイト、サポートスタッフに感謝の気持ちを持ち、リオに挑んでいきます。

競技出場日 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2016年9月 (水) (木) (金) (土) (日) (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)

#### パラリンピックゴールボール日本代表トレーナーに聞く!





#### 加藤瑛美

経歴 東洋英和女学院大学卒業後、専門学校社会医学技術学院理学療法学科を経て、現在は横浜市スポーツ医科学センターリハビリテーション科勤務。2015年からゴールボール日本代表トレーナーとして活動する。

ロンドンパラリンピックにおいて金メダルを獲得しているゴールボール女子日本代表。リオではトレーナーとしては初となるベンチスタッフとして、とても重要な役割を担うことになりました。

女性として私が初めて専属トレーナーとなったことで、口頭で伝えるとともに、身体に触れて伝えるなど、より細かい指導が可能になりました。「視覚」という難題も、選手とのコミュニケーションを大切にし、解決されてきていると感じます。

初めて行くパラリンピックという大舞台。ウォーミングアップやクールダウンに加え、毎日のスケジュール管理などの重要な役割も任されています。大きな責任を果たせるよう、全力でサポートしたいです。

#### オリンピック2大会出場!リオ五輪陸上短距離コーチに聞く!!





#### 苅部 俊二

**生年月日** 1969年5月8日(47歳) 出身地 横浜市

経 歴 元オリンピック陸上競技選手。横浜市立南高等学校から法政大学、富士通、筑波大学大学院で競技生活を送り、1990年代を代表する陸上競技者として活躍。現在は法政大学スポーツ健康学部教授、同大学陸上競技部監督法政アスリート倶楽部代表、日本陸上競技連盟強化委員会男子短距離部長を務める。

1996年 アトランタオリンピック出場/1997年 パリ世界室内陸上競技選手権大会400m 銅メダル/2000年 シドニーオリンピック出場/元400m/ハードル日本記録保持者

私が覚えているオリンピックは中学生の時で、1984年ロサンゼルスオリンピックです。こんなすごい大会があるんだという印象で、この憧れの大会にその後2回出場することになるとは!!

オリンピックの選手村に入れる人は限られるので、少し紹介します。選手村は居住、食事はもちろん娯楽、散髪、教会などさまざまな施設が備わっており、何一つ不自由のなく選手たちは競技に集中することができます。

アトランタでは大学のキャンパスが選手村で、この時はテロがあったため、選手村は警戒態勢にありました。シドニーは新興住宅地の新築一軒家が居住スペースでした。食事は、循環バスで大きなホールに行き摂ります。食事はバイキング形式で、さまざまな国の料理が並んでいます。どれも美味しいのですが、マクドナルドが一番混んでいました。

私は男子短距離のコーチでリオに行くことになります。私もリオでは選手村に入る予定で、選手村での生活が楽しみです。そして日本代表として気を引き締めて参加してきたいと思います。



# ICI 石井スポーツ 横浜店

石井スポーツは"山とスキーの専門店"として50年以上続けております 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・下越田功ガイド。机上と実技)
- ◆ 毎月ノルディックウォーキング講習を開催(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

Hama Love

#### フ月 JULY

**22**日(金) 18:00 🍲 vs 巨人

**23**日(土) 17:30 🀞 vs 巨人

19:00 🧶 vs 磐田(日産ス)

17:30 🍁 vs 巨人 **24**日(日) 18:00 **零** vs 北九州

30日(土) 19:00 🥨 vs 名古屋(日産ス)

# ホームゲーム情報

#### 8月 AUGUST

**2** 日(火) 18:00 🌞 vs 阪神

**3**日(水)18:00 🍲 vs 阪神

4 日(木) 18:00 🌞 vs 阪神

5 日(金)18:00 👛 vs 中日

6 ⊟ (±) 17:30 🛊 vs 中日

**7** ⊟ (⊟) 17:30 🌞 vs 中日 

12日(金) 18:00 🌞 vs 広島

13日(土) 18:00 🌞 vs 広島 19:00 🌉 vs 大宮(ニッパツ)

14⊟(⊟) 18:00 🌞 vs 広島

**21**日(日)18:00 💗 vs 清水

**23**日(火) 18:00 🀞 vs 阪神 **24**日(水)18:00 🍲 vs 阪神

25日(木) 18:00 촭 vs 阪神

26日(金) 18:00 🍁 vs 巨人 **27**⊟(土) <sup>18:00</sup> ★ vs 巨人

未 定 🥨 vs 鹿島(日産ス)

**28**日(日)18:00 🔹 vs 巨人

# 黄浜DeNAベイスターズ

TEL 045-681-0811(代表)

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



- **8/12**(金) vs広島 18:00
- **8/14**(日) vs広島 18:00
- 8/13(土) vs広島 18:00

勝利の祭が今年も開催!お祭り騒ぎのハマスタに、勝利の花火を打 上げる横浜の星たちを見逃すな!









#### YOKOHAMA BAY BEER FESTIVAL

- **8/23**(火) vs阪神 18:00
- **8/24**(水) vs阪神 18:00
- **8/25**(木) vs阪神 18:00
- **8/26**(金) vs巨人 18:00
- **8/27**(土) vs巨人 18:00
- 8/28(日) vs巨人 18:00

横浜の夏を締めくくるDeNAベイスターズの"ビールの祭典"を今 年も開催!夏の終わりはビール片手に野球観戦で盛り上がろう!



# 横浜F・マリノス

15 045-285-0677 (トリコロールメンバーズ事務局) 045-285-0677 (トリコロールメンバーズ事務局)

URL http://www.f-marinos.com

今年も、関内にある横浜文化体育館で2つの「ふれあいサッカー」 を実施しています。

1つ目は、1歳半から4歳までを対象とした「ふれあい親子サッカー」。 親子で一緒にボールを使った遊び等のふれあいを通じて、身体を動 かす楽しさを伝えていきます。

2つ目は、小学生を対象とした「マリノスふれあいサッカー」。フット サルを通じてサッカーの楽しさや基本技術を学びます。いずれのプロ グラムも1回から参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。





#### ▶ ふれあい親子サッカー

火·金曜日開催(不定期) 各回定員15組 参加費1,500円

問合せ 横浜マリノス(株) ホームタウン・ふれあい事業部

TEL 045-285-0675(火~金 13:30~18:00)

#### **)マリノスふれあいサッカー**

火曜日開催(不定期) 各回定員30名 参加費1,200円

問合せ 横浜市体育協会 横浜文化体育館

TEL 045-641-5741



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







営業時間

定休日

11:00~23:00 (L.O.22:00) ■ Lunch 11:00~15:00

■ Tea time 15:00~17:00 ■ Dinner 17:00~23:00

ワールドポーターズの休館日に準ずる 40席(全席禁煙) ※店外に喫煙所あり

- デ・ベビーカーをご利用の方もお気軽にご来店下さい。 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・ダイナーズクラブ・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

#### 9月 SEPTEMBER

6 日(火) 18:00 🌞 vs 東京ヤクルト

18:00 🍲 vs 東京ヤクルト

7日(水) 未定 ジャ 天皇杯 福島県代表と群馬県代表の勝者

8 日(木) 18:00 🌞 vs 東京ヤクルト

17日(土) 未定 🧶 vs アルビレックス新潟

**18**日(日) 未定 ▼ vs 京都サンガF.C. 17:00 🍲 vs 広島

19日(月) 13:00 🌞 vs 広島

横浜DeNAベイスターズ

横浜F·マリノス



横浜FC

※横浜DeNAベイスターズ (すべて横浜スタジアムで開催)

※横浜FC

(すべてニッパツ三ツ沢球技場で開催)

#### 横浜スタジアム

最寄り駅: JR·地下鉄「関内駅」徒歩2分、みなとみらい線 「日本大通り駅」2番出入口(横浜スタジアム口) より徒歩3分

#### 日産スタジアム(日産ス)

最寄り駅:JR·地下鉄「新横浜駅」徒歩14分、JR「小机駅」徒歩7分

#### ニッパツ三ツ沢球技場(ニッパツ)

最寄り駅:地下鉄「三ツ沢上町駅」徒歩15分

#### 横浜文化体育館

最寄り駅:関内駅南口 徒歩5分



11 045-372-5212(代表)

**URL** http://www.yokohamafc.com

#### ▶ ビール(ドリンク)を片手にサッカー観戦をしよう!

ニッパツ三ツ沢球技場は、ピッチとスタンドの距離が近く迫力満点の サッカー観戦をお楽しみいただけます。ぜひ、ニッパツで熱い戦いをご 観戦ください。

#### 《横浜FC試合スケジュール》

- **7/24**(日) vs北九州 18:00
- 7/31(日) vs千葉 18:00
- 8/11(木) vs札幌 18:00
- 8/21(日) vs清水 18:00
- 横浜FC情報のチェックは!

チームのトレーニングが行われる日はほぼ毎日更新されるフェイスブック。「いいね!」を押してぜひ普段はなかなかみられない 選手たちの素顔をご覧ください。

横浜FC公式フェイスブック ■ https://www.facebook.com/yokohamafc1999



# 浜ビー・コルセアーズ

**111 045-507-4544**(事務局) URL http://b-corsairs.com





#### バスケ新時代の幕開け 『B.LEAGUE』始動!!

日本最高峰の男子バスケットボールリーグ『B.LEAGUE(ビーリーグ)』 が、7月にスタートを切りました。世界と戦うべく日本バスケのレベルアップ を目指し、同時に「バスケ観戦って楽しい!|と感じてもらえるようなエンタ ーテイメント性を追求していきます。全国36のクラブがB1(1部)、B2(2部) に分かれ、ビーコルはB1に所属。まもなく各地で熱い戦いが始まります!

#### )新たなリーグでの開幕戦!舞台は横浜文化体育館!!

横浜ビー・コルセアーズは、B.LEAGUE、B1のクラブとして、新たな1歩を踏み出します。ビーコルの開幕戦は『**9/24(土)18:00** 9/25 (日) 14:00 横浜ビー・コルセアーズ vs サンロッカーズ渋谷 @横浜文化体育館 チケット販売開始8月1日(月)』。強豪揃 いのB1で頂点を目指して戦います。

● B.LEAGUEの開幕戦はフジテレビにて生中継!歴史的瞬間を見逃せない!!

B.LEAGUE開幕戦 アルバルク東京 VS 琉球ゴールデンキングス **9/22**(木・祝) 18:30~ @代々木第一体育館



子どもの健康・体力づくり

# 成長期(骨づくり)の食事

横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 髙木 久見子



骨の成長は小学校高学年頃から始まり、20歳頃まで骨 量を蓄積することができます。ヒトは空腹では動けないの と同じように、骨も成長時期に慢性的なエネルギー不足状 態では蓄積できる骨量が低くなります。では、1円に必要な エネルギー量(推定値)を見てみましょう(表1)。

#### 制 推定エネルギー必要量(kcal/日)

男子	年齢区分	女子
2,500	10~11歳	2,350
2,900	12~14歳	2,700
3,150	15~17歳	2,550
3,050	18~29歳	2,200

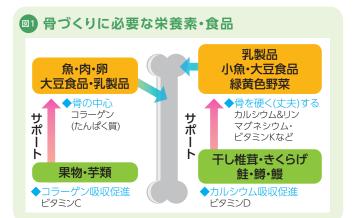
参考:日本人の食事摂取基準2015年版(身体活動レベル川を活用)

表1が表す通り、成長期には多くのエネルギーが必要で す。エネルギーを充足するためには、1日3食の食事を基本 とし、食が細く1度に沢山食べる事が難しい場合は、補食を 摂りましょう。また、エネルギー源である糖質は表2を参考 に1食あたりの主食量を確認しましょう。

#### ■ 1食あたりの摂取kcalに対する主食量

ご飯の場合	摂取kcal/日	食パンの場合
200g 🔔	<b>2,000</b> kcal	6枚切 (1) 2枚
250g 🝙 🝙 🕻	<b>2,500</b> kcal	6枚切 2.5枚
300g 🔔 🚍	<b>3,000</b> kcal	6枚切 (1) (1) (1) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
350g ( )	3,500kcal	6枚切

ヒトの骨(細胞)は種々な食品を食べる事で作られます(図1)。



#### 1 コラーゲン(たんぱく質のひとつ)

網目状に重なり骨の中心部分を構成します。主菜(魚・ 肉・卵・大豆食品)に多く含まれます。朝食から主菜を 摂取しましょう。

#### 2 ビタミンC

コラーゲンの吸収を助けます。果物(柑橘類)や芋 類に多く含まれます。果物は1日1回摂取しましょう。

#### 3 カルシウム、リンをはじめとするミネラル類

白く見えている骨の表面部分を構成し、骨の強度を 高めます。乳製品、小魚(しらすなど)、大豆食品、緑黄色 野菜(小松菜など)に多く含まれます。成長期におけるけ が予防のためにも、乳製品や小魚を毎日摂取しましょう。

#### 4 ビタミンD

祝日はお休みです

腸管でのカルシウムの吸収を助けます。干椎茸やき くらげ、鮭や鱒などの魚に多く含まれます。

動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

以上の点を踏まえて、ご飯がすすむ簡単レシピを次ペ ージで紹介します。たくさん食べて成長期に備えましょう。



#### ◆骨コツふりかけ





#### 本才料 (4人分)……

·小松菜 ······ 1/3袋	•海苔 適量
·桜海老 ····· 大3	·わかめ(乾) ······ 2g
・しらす 大3	·ゴマ油 大1
・ゴマ 大2	·塩

#### 作り方.....

- ① 小松菜は水洗いし、粗めのみじん切りにします。
- 2 わかめは水で戻し、粗めのみじん切りにします。
- ③ ゴマ油を熱し、海苔以外の具を炒めます。塩で味を調えます。
- 少を消し、両面をあぶり細かくちぎった海苔を加え軽く混ぜます。

#### Point

ご飯の上にふりかけてもよし、チャーハンの具に加えてもよし、冷奴にかけてもよし! 常備菜の一品に加えてみましょう。

#### スポ医科 情報 筋力向上・姿勢改善数室

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなどを実施して、体力の維持増進を図る教室です。いつまでも、自立して暮らせるために筋力・バランス能力・柔軟性を高めましょう。入会等の詳細は、お問合せください。

会場 横浜市スポーツ医科学センター

料金 7,200円~(月額・税込)

TEL 045-477-5050

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

# **FCORSAIRS**

# ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

#### 玉置 龍也

# 9

#### 第14回

#### ピリオダイゼーション1(中期・年間計画)

目標に向かって戦い抜くためには、事前のトレーニング計画が重要です。まず最終目標の大会までをいくつかの期間に区切ります。数か月単位の大まかな中期計画で目的と内容を考え、さらに月や週単位の短期計画に落とし込みます。これをピリオダイゼーションと呼びます。

ビーコルでは1年間の中期計画として、シーズン終了後の「オフ期」、チーム合流から開幕までの「プレ期」、オールスター戦までの「試合期前半」、シーズン終了までの「試合期後半」で考えています。オフ期は健康・基礎体力・個人スキルの獲得、プレ期は基礎向上の継続・漸減[注1]とチーム練習の導入・漸増[注2]、試合期はチーム練習と疲労回復の重視となります。目的に応じて、取り組むトレーニングや練習内容とその比重を変えていきます。

特に重要なのは、選手のコンディションへの配慮です。 例えば、ウェイトトレーニングではオフ期やプレ期は筋力・筋量向上を目的に高強度の内容を週に何度も行いますが、試合期は疲労がけがのリスク、シュートや動きの感覚のズレにつながります。また、長いシーズンの後半戦は特に疲労がひどくなるため、計画にとらわれず選手の調子に合わせた内容変更も柔軟に行います。

中期計画の先には長期的な選手の将来があることが 大前提です。試合期の後は十分に体を休めて健康を取り 戻し、基礎を作り直すなど、将来の競技力、競技生活を 大切にする視点が大切です。





オフ期間に基礎体力向上を目指し、積極的にトレーニングに取り組む山田選手

[注1]ぜんげん:だんだんと減ること [注2]ぜんぞう:だんだんと増えること





第11回

横浜F·マリノス アンバサダー

#### マラドーナの5人抜きを見て、 プロになりたいと思ったんですよ。

#### ― いつからサッカーを?

波戸 本格的にサッカーを始めたのは小学3年生くらい からでしたね。コーチが電気屋さんのおじさんで、ワー ルドカップの得点シーンのビデオを作ってくれたんです。 マラドーナの5人抜きを見て、この選手はプロのサッカ 一選手だって聞いて、プロになりたいと思ったんですよ。 海外に行けばプロサッカー選手になれるだろうって思っ たんですね。

#### すごいなぁ。まだ日本にはプロがない頃に。

波戸 夢っていうのは持った瞬間に目標に変わっていっ て、まず淡路島選抜の上って何だろうって考えたら兵庫 選抜だったんですよ。一つ目の目標は兵庫県選抜。その トが関西選抜。

#### ―― 淡路島にいた子の地図が広がってく感じですよね。 滝川第二高校には?

波戸 「行きたい学校に行け。お父さん、お母さんも一 生懸命頑張るから、お前も一生懸命頑張れ」って親父に 言われて行きました。そこでゲルト・エンゲルスに出会っ て横浜フリューゲルスに。

一 やっぱりそうやって人と出会わないと道って開けな いですね。

センスがない」って言われたんですよ(笑)

- 波戸さんは戦術的なサッカーに関与した最初のサ イドバックだったと思います。

波戸 小・中・高からプロでもフォワードだった人間が、デ ィフェンスに転向して日本代表まで行ったというのは数少 ないと思いますね。

―― 自分がひと仕事しないとおさまらない感じ、エネル ギーに満ちた感じっていうのを波戸さんはすごく持って いた印象がありますね。日本のサッカー史の中でもすご く攻撃のセンスがあった。

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、元サッカー日本代表選手で、現在は 横浜F・マリノスのアンバサダーとして活躍する波戸康広さんです。

#### 2枚看板から僕は 全部吸収したんです。

波戸 フリューゲルスが最後に天皇杯で優勝して、僕自 身も最後の最後まで試合に出させてもらって、その優勝 でマリノスからオファーもらったんです。日本代表に近づ くことを考えて、マリノスに入りました。

- Jリーグのバックスで当時のマリノスの4人は特別 な感じがしますね。松田がいて、中澤がいて、ドゥトラが いて、波戸さんがいるっていう。



波戸 今のマリノスもそうですけど、そんなに組織では守 ってないんですよね。みんなそれぞれ個の力で守ってる んですよ。伝統ですね。入団した頃、最終ラインには井原 さん、小村さんがいて。練習が終わると週に2日も3日も 井原さんちでご飯を食べて、あとの2日間は小村さんち でご飯食べて。ご飯食べながら「ああいう時どうしたらい いんですか?」って聞く。その2枚看板から僕は全部吸収 したんです。井原さんはバランスとフィード。小村さんは 対人の強さ。自分の長所はスピード。スピード活かしたデ ィフェンダーってマリノスにいないなぁ、代表見渡しても いないなぁ…と思って自分のプレイ像を作り上げていっ 波戸 でも、そのエンゲルスさんに「フォワードとしての たんですよ。ダメな所を改善するより、いいところを伸ば そうと思えば短所も長所も全体が同じように上がっていく 再現されました。 んです。

#### 一 なるほど。

波戸 僕、将棋もやってて、将棋は向こうのラストスリーラ インに行ったら「成れる」じゃないですか、パワーアップする んです。僕は飛車で向こうまで行ったら「龍」になるんです よ。そういうところで僕は個を出そうと。そういうファイテ ィングポーズの部分をトルシエに見い出してもらったと思 いますね。初めて代表戦はスペイン戦。フランスに5-0でがつまった試合だったんでしょうね。 負けた次の試合でしたし、自分が先発で出るとは思ってい

ませんでした。スペインから実家に電話したとき「正直 怖い」「自信ないんだよ」みたいな言葉を親父に言った ら「プロになってそんなこと思ってるんじゃ、もうやめた方 がいい。すぐ日本帰ってきてサッカーやめろ」って言われ て。グラウディオラ、ラウル、横で入場してくる時とかも 「テレビで見た顔だ!」なんて感じだったんですけど、親父 の言葉でいつもの自分に戻ったんですよ。試合の一番は じめ、バルセロナのセルジっていう左サイドバックに僕、 仕掛けたんです。足引っ掛けられてファウルになったんで すけど、その時「行ける」と思いました。試合は負けました けれど、そこからまた高い意識を持てました。

―― サンドニでやられて代表大丈夫かっていう空気の 中、気持ちを立て直して向かっていく波戸さんはすごい と思いますよ。

#### ワールドカップに落ちた経験が なかったら、もっと早く引退していた かもしれないですよね。

波戸 親父にはワールドカップ落ちた時も「ラジオで聞 いたよ」「残念やったけど、トルシエさんに感謝せなあか んな」「これだけ国際舞台でいろいろ経験させてもらっ て、成長もさせてもらって、それは絶対感謝せなあかん。 今は落ちたかもわからないけどそっからもう一回自分が どうしたら上手くなれるのかとか考える、その機会を与 えてくれたんだから」って言われて。その時すぐ妻に「子 どもが小学1年生なるまで、俺絶対やるから」って言えた んです。しかもJ2じゃなくてJ1の舞台でやるって言っ て。そして35歳、横浜で、F·マリノスで、引退しました。あ の時のことがなかったらもっと早くやめていたかもしれ ないですよね。

―― 横浜って波戸さんにとってすごく運命的な街だと 思うんです。フリューゲルスがあって、マリノスがあっ て。波戸さんの引退試合ではかつてのフリューゲルスと マリノスの両方のファンがひとつになる横浜ダービーが

波戸 高校時代に選手権で負けたのも三ツ沢、プロで デビューしたのも三ツ沢。その三ツ沢にもう一度フ リューゲルスとマリノスの当時のメンバーが集まった。最 高の終わり方をしましたね。当時キャプテンだった山口 素弘さんが引退試合終わった後に泣いてたんですよ。 「お前のおかげでこのメンバーが集まってよかった」っ て。僕の引退試合っていうよりも、当時のみんなの想い

#### PROFILE プロフィール

#### 波戸 康広(はと やすひろ)さん

元プロサッカー選手。1976年5月4日生まれ。兵庫県出身。 兵庫県・滝川第二高等学校から横浜フリューゲルスに入団。 加入時フォワードだったポジションを右サイドにコンバート 後、レギュラーに定着。1999年、横浜F・マリノスへ移籍。 2001年4月、スペイン戦で日本代表デビュー。その後、柏 レイソル、大宮アルディージャを経て、2010年に横浜F・マ リノスに復帰。2011年のシーズン終了後、現役引退。現在 は、アンバサダーとして横浜F・マリノスを支える。

#### 取材を終えて

波戸康広さんは兵庫県三原郡西淡町(現南あわじ市)の出身だけど、すごく「横 浜の男」って感じがしますね。スターの明るさと人づきあいを重んじるハートの部 分を両方持っている。普段、メディアに登場するとき、関西弁の印象ってあんまりな いでしょう。関西イントネーションにするときは意図的に切り替えておられる。取材 中はあまりに話が面白くて引き込まれました。



横浜フリューゲルスと横浜F·マリノス。波戸さんのキャリアを形づくった2つのクラブは、ともにJリーグの「宝石」です。 その輝きはサッカー史に刻まれ、また街の歴史となって現在まで続いている。波戸さんはその歴史を構成する重要な個性 ですね。

今回、うかがった秘話ですけど、フリューゲルス解散時、波戸さんは別の強豪クラブへ移籍する目があったそうです。もしマ リノスがオファーを出さなかったら…、たぶん歴史は変わっていましたね。

今回のインタビューをテーマにしたコラムが横浜スポーツ情報サイト「ハマスポーでご覧いただけます。併せてご覧ください。 えのきどいちろうの横浜スポーツウォッチング vol.49 「波乱万丈」 URL https://www.hamaspo.com/enokido/vol-49







# 参加者 募集!

#### ヨコハマ・ワールド・ウォーク2016

気持ちいい秋風を感じながら横浜の街を歩く「ヨコハマ・ワールド・ウォーク」。

今年は11月3日・文化の日に開催します!

スタートの馬車道駅で配布するマップを頼りにポイントを通過し ながらゴールを目指す、寄り道自由なウォーキングイベントです。

指定された数以上のポイントを回ってゴールをすると、素敵な 景品のプレゼントがあります。

映画やドラマの舞台として話題にあふれる横浜の街を、楽しくの んびり歩いてみませんか!

さらに、ゴールの山下公園では、昨年も好評だった「スポーツ健康美祭」を同時開催いたします。健康・美・運動等にまつわる企業のブース出展やニュースポーツ体験コーナー、スポーツイベントのPRコーナー等が展開される予定ですので、こちらもお楽しみください。

9月1日(木)より、参加者募集が開始(予定)となります。

詳細は、募集開始のタイミングにあわせて横浜市内の区役所・スポーツセンター等で配布予定の専用申込書や、

横浜スポーツ情報サイト[ハマスポ]

(URL https://www.hamaspo.com/)内 「お知らせ&トピックス」等でご確認ください。

11<sub>月</sub>3<sub>日</sub> (木·祝) 開催

<u> 問合せ</u> 横浜市体育協会スポーツ事業課 ワールド・ウォーク担当 TEL 045-640-0018

# 観戦に行こうし

### 第7回横浜シーサイドトライアスロン大会

横浜・八景島シーパラダイスをメイン会場にした、市民参加型トライアスロン大会が今年も開催されます。

トライアスロン・パラトライアスロンの一般の部に加え、スイム・ランの2種目で競われるアクアスロン・パラアクアスロン、小学生から参加できるペアチャレンジの部もあります。

八景島は入島無料のため、トライアスロンの観戦だけでなく、アトラクションで遊んだり、散策したり、いろいろ楽しめます。

また、会場内にできるEXPOブースは、誰でも立ち寄れるコーナーが盛りだくさんです!

トライアスロン大会と横浜・八景島シーパラダイス、一緒に楽しみませんか! 詳細は大会HPをご確認ください。

#### 第7回横浜シーサイドトライアスロン大会

■ 開催日 平成28年9月25日(日)

● 会場 横浜・八景島シーパラダイス、金沢工業団地周辺

● 主催 横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会

(構成団体 横浜市、公益社団法人日本トライアスロン連合、公益財団法人横浜市体育協会、神奈川県トライアスロン連合、横浜市トライアスロン協会 他)

問合せ 横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会

TEL 045-680-5538

URL http://sea.tri.yokohama/ 横浜シーサイドトライアスロン







# 夏を待てない!

# 屋外プール! 今夏もオープン!!

横浜が誇る屋外大規模プール「横浜プールセンター」、市内27の公園プール、そして 旭プールの屋外プールが、今夏もオープンします!

ご近所の屋外プール施設で、夏ならではの楽しみ、満喫しましょう!

今年は
7月9日(土)
~9月4日(日)
期間中
無休オープン



市民から「マンモスプール」の愛称で親しまれる横浜プールセンター。メインの円形プールを全周360mの流水プールが取り囲むインパクト大な施設です!

住所 横浜市磯子区原町14-1

アクセス JR根岸線「根岸駅」下車徒歩8分

TEL 045-761-1948

URL http://www.yspc.or.jp/yokohama\_p\_ysa/

営業時間 9:00~17:00

利用料金 当日券 大人800円/1回 こども200円/1回

旭プール

通年営業の屋内プールに加え、屋外の「50mプール」「児童用プール」 「幼児プール」が期間中オープンします!

住所 旭区白根2-33-1

アクセス JR根岸線「根岸駅」下車徒歩8分

**TEL** 045-953-5010

URL http://www.yspc.or.jp/asahi\_p\_ysa/ 利用料金 大人400円/1回 こども100円/1回



#### 横浜市公園プール一覧

	潮田公園プール 向井町2-71-1 TEL 045-504-4791	西区	<b>岡野公園プール</b> 岡野2-9-1 <b>TEL</b> 045-311-0734	旭	大貫谷公園プール 若葉台4-35 『EL 045-922-4153	金沢区	富岡八幡公園プール <sup>富岡東4-12-1</sup> 1EL 045-774-2379	戸塚区	大坂下公園プール 戸塚町2974-1 1EL 045-881-3870
<b>金</b>	岸谷3-20 ▼ TEL 045-573-1832	中区	元町公園プール 元町1-77-5 TEL 045-651-7123	区	鶴ケ峰本町公園プール 鶴ケ峰本町1-16-2 1EL 045-954-1827	港ル	<b>菊名池公園プール</b> <sup>菊名1-8-1</sup> 1EL 045-431-6921	泉区	
	平安公園プール 平安町2-17 TEL 045-504-4792	南	弘明寺公園プール 弘明寺町327 『EL 045-721-5948		<b>芦名橋公園プール</b> (子ども用) 磯子2-15 1EL 045-751-4912	区	綱島公園プール <sub>綱島台1-1</sub> 1EL 045-531-9021	瀬谷区	宮沢町第二公園プール 宮沢1-58 IEL 045-303-3455
	入江町公園プール 入江1-27-3 TEL 045-421-5315	×	中村公園プール 中村町4-269-2 TEL 045-261-3958	磯ヱ	<b>磯子腰越公園プール</b> 磯子8-12-3 <b>TEI</b> 045-751-4911	青葉区	千草台公園プール <sup>干草台17-1</sup> 1E1 045-973-5400		天候状況、施設メンテナンスに より中止となる場合がござい ます。詳細は各施設にお問い 合わせください。
* ₹ !	<b>白幡仲町公園プール</b> (子ども用) 日幡仲町17-6 (工) 045-431-5620	港南区	野庭中央公園プール 野庭町613 TEL 045-842-3653	区	森町公園プール 森3-2 1EL 045-761-6148	都等	茅ケ崎公園プール <sup>茅ヶ崎南1-4</sup> 1E1 045-941-2802		<ul><li>※ それぞれの問合せ電話番号は 期間中のみ有効です。</li><li>※ 上飯田西公園プールは、老杯</li></ul>
	<b>六角橋公園プール</b> 六角橋6-1-4 TEL 045-432-3346	保土ケ谷区	川辺公園プール 川辺町4-4 TEL 045-331-5768		洋光台南公園プール 洋光台6-37 1EL 045-831-3818	风区	山崎公園プール 中川4-19 TEL 045-912-6011		化のため休止中です。

● 25mプール 100円/1時間 ● 子ども用プール 60円/1時間(大人・子どもとも)

● 元町公園プールは、日中:200円/1時間、ナイター:300円/1時間 ※9月11日(土)まで営業

● 菊名池公園プールは、大人:800円/1回、子ども:300円/1回 ※1時間券あり

■ 茅ケ崎公園プールは、大人:200円/1時間、子ども:100円/1時間

横浜スポーツ情報サイト[ハマスポ]では、公園プールの開催情報を随時更新しています。営業期間中の天候不順等による休業情報はハマスポ内「2016夏期公園プール休業情報」 URL https://www.hamaspo.com/2016pool を参照ください。

#### 【本牧市民プールの営業休止について】

施設の老朽化が著しく、大量の漏水が確認されていますが、改修が困難であることから営業を休止します。再開時期は未定です。 今後、横浜市において再整備に向けた検討が進められます。

#### スポーツ人の集いを開催しました

#### 青葉区体育協会

平成28年3月5日(土)に青葉区体育協会主催のスポーツ人の集いが開催されました。

長年区内でスポーツ・レクリエーション活動の振興発展に貢献された方々23名に、各種表 彰状が授与されました。285名の出席者と日本体育大学応援団チアリーダー部が、受賞者の お祝いに華を添えました。

同日に開催したスポーツフェスタでは、バスケットボール協会によるミニバスケットボール 大会が実施され、参加した200名の小学生が汗を流しました。

#### 平成28年度の主な事業計画

- (1) **青葉区民まつり** (体力測定・さわやかスポーツ)
- ② 青葉区民マラソン
- ③ 第22回青葉スポーツ人の集い・青葉スポーツフェスタ

問合せ 青葉区体育協会 (青葉スポーツセンター内) TEL 045-971-6647

Email aoba.taikyou@gmail.com



青葉区スポーツ人の集い





授賞式



#### 平成27年度旭区スポーツ人のつどい表彰式 旭区体育協会

平成28年11月3日(木・祝) 平成28年11月27日(日)

平成29年2月4日(土)

平成28年3月6日(日)「第20回旭区スポーツ人のつどい」が開催されました。

旭区体育協会は14種目のスポーツ団体で構成され、スポーツの普及・振興に寄与した者な らびにスポーツ大会等で活躍した選手に対し、スポーツ賞を贈呈します。

さらに、区のスポーツ振興と体育協会活動の活性化に資する事を目的として行われました。 第1部は表彰とアトラクション、第2部は受賞者を励ます会を行い、奨励賞7名、特別賞6名 4団体が表彰されました。

本年も各競技部種目による大会や講習の開催が予定されております。

#### 平成28年度事業開催予定

- ① 旭区スポーツ祭

- ③ 旭区駅伝大会2017 (ズーラシア駅伝)
- 平成28年6月25日(土)~11月26日(土)
- ② 応急手当講習会 (心肺蘇生法・AED操作) 平成28年9月25日 (日) 13:00~ 旭スポーツセンター
  - 平成29年1月28日(土)よこはま動物園ズーラシア
- ④ 第21回旭区スポーツ人のつどい表彰式 平成29年3月5日(日)旭公会堂
- 問合せ 旭区体育協会 (旭スポーツセンター内) TEL 045-370-6415 FAX 045-370-6416

#### 区民大会や教室事業を開催しています

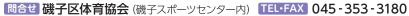
#### 磯子区体育協会

磯子区体育協会は、19の加盟団体と共に、区民大会や教室事業を開催しています。「社会 人になってスポーツをする機会が減ってしまった…」「学校のクラブだけじゃなくもっとスポ ーツがしたい! |そんなあなた! ぜひお問い合わせください!!

この度さらなるスポーツ振興を目指し、事務所を区役所からスポーツセンターへ移しまし た。また、新たに公益的事業を開催し、皆さまがさらにスポーツに触れあえる機会を作ってい きたいと思います。

加盟団体である野球協会は、「地域の野球好きの皆さん」により組織され、野球大会の開催 や中・高生の部活動等で審判をお手伝いするなど、地域の方々との交流を深め、親睦と体力 向上を目指す活動を積極的に行っています。

磯子区内にある浜中学校が神奈川県中学校軟式野球大会で優勝し、磯子区民栄誉賞を授 与されました。このような選手が育つよう地域一丸となって協力して活動をしていきます。



Email isogo-kutaikyou@eos.ocn.ne.jp(不在としていることが多いため、メールでお問い合わせください。)



新杉田球場での区民大会



# 姿勢デザイン教室

姿勢測定会後のフォローサービスとして開設した姿勢改善教室です。筋機能を改善する当協会オリジナルセレクトによるトレーニングメニューと膝関節の歪みを改善するバランスシューズ、体幹(コア)機能を改善するポールを使用して皆様にとって健康的な姿勢をつくっていきます。

ア) 開催す

指導は当協会内研修を受講し、認定された専門指導員が行います。





バランスシューズでの動作学習

ポールを用いた体幹(コア)機能改善

#### 第3期の教室日程

	旭スポーツセンター	保土ケ谷スポーツセンター	<b>中スポーツセンター</b>	<b>緑スポーツセンター</b>
	☎045-371-6105	☎045-336-4633	☎045-625-0300	☎045-932-0733
日程	10/7~12/9	10/12~12/21	10/5~12/14	10/7~12/16
	毎週金曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	毎週金曜日
時間	11:15-12:15	12:15-13:15	12:00-12:50	13:00-13:50

※事前申込みのため、開催スポーツセンターへ直接お問い合わせください。

予告 第4期開催スポーツセンター:旭、保土ケ谷、瀬谷、中、戸塚、緑、南の7施設で開催予定。

# 総合型地域スポーツクラブ

# 誰でも、いつでも、いつまでも。 スポーツであなたの町と人をヘルシーに!



スゴージテノコ!

平成28年5月に新しく設立した旭区2つ目のクラブ 「NPO法人スポーツコミュニティ・シュート」(愛称:スポッシュ)。

「スポーツを通して大切な仲間と汗をかき、素敵な時間を過ごす。世代を超えて地域に根づいたコミュニティ作りを!」をコンセプトに会員の皆様とスポーツの架け橋になるべく、サッカー/フットサル/グラウンド・ゴルフ/かけっこ教室/バレーボール/体力づくり教室など多種多様な種目を取り入れた総合型地域スポーツクラブです。

心身ともに健康、明るい地域づくり、地域ネットワークの 構築といった形で社会貢献できる地域に根づいた活動を していきます。

クラブの理事長は「ミスターマリノス」の愛称で親しまれ、 横浜市民にも愛された木村和司氏。

「わしは現役引退後、サッカーの楽しさを伝えたくて、横 浜市を中心に全国を回り、途中、Jリーグの監督もやらして もろうたりして。その中で強く思ったのが、未来を担う子ど もたちやそれを支える大人たちにサッカーの素晴らしさを もっともっと伝えにゃいかんなと。そのためにもわしは常々、 ホームグラウンドを持ちたいと思うとった。その夢を数年 前に旭区白根で叶えることができての。その名もスポーツジャングル10(テン)。皆さんと地域全体が元気になれるよう、スポーツを通して貢献したいと思うとる。旭区といえばスポッシュと言ってもらえるよう、みんなのコミュニティになればうれしく思うね。ぜひ、スポーツジャングル10に足を運んでスポッシュに参加して欲しいのお」と話してくれました。

URL http://www.shoot-jungle.org/ TEL 045-744-8550







個人参加バレーボール



ちびっ子サッカー



理事長の木村和司氏

# 暑い夏、涼しいスケートリンクに遊びに行こう!!

# ♠ 横浜銀行アイスアリーナ

横浜銀行アイスアリーナは、通年営業のスケート場として、夏も通常どおり営業しています。

暑い夏でもリンクの中は10℃以下で涼しくお楽しみいただけます。

夏休みは、ぜひ涼しいスケートリンクにご来場ください。



# 初心者向け「ワンポイントアドバイス」のご案内



横浜銀行アイスアリーナでは、スケート初心者の方を対象に、ワンポイントアドバイスを行っています。一般利用券をご購入いただき、下の開催期間にリンクをご利用いただいている方はどなたでもご参加いただけますので、ぜひ、ご活用ください。

- 開催日
- 開催時間
- 対象・定員
- 参加料
- 当日の参加方法について

土曜日·日曜日·祝日

①11:00~11:30、②14:15~14:45(各回30分間)

お子様から大人の方まで自由参加

無料(ただし、一般利用券をご購入いただく必要がございます)

開催時間までに、サブリンクに集合してください。

一般利用 のご案内 一般利用時間 10:00~18:30

利 用 料 金 (大人)1,800円、(子ども・中学生以下)1,300円※貸靴代・消費税含みます

※貸靴は、15cm~32cmまでとなります。詳細は横浜銀行アイスアリーナホームページをご確認ください。

TEL 045-411-8008 (9:00~21:00) URL https://yokohama-icearena.jp/

#### クイズに答えて「横浜銀行アイスアリーナ無料招待券」プレゼント

フィギュアスケートには、さまざまなジャンプの技があります。次のうち、前向きに踏み切る技はどれでしょう?

1 ダブルアクセル

② シングルサルコー

4 ダブルルッツ

プレゼント応募方法は下の「読者アンケートにご協力ください」をご覧ください。 正解は、「横浜銀行アイスアリーナホームページ」にて9月下旬に掲載させていただきます。

「SPORTSよこはま」 定期購読者 募集 定期郵送をご希望の方は、下住所・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。

#### 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9月19日必着で下のあて先へお送りください。アンケートにご協力いただき、クイズ正解の方の中から抽選で5組10名様に、「横浜銀行アイスアリーナ無料招待券」を差し上げます。なお、当選者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右記をご参照ください。

#### 質問事項

- (1) 横浜銀行アイスアリーナのクイズの答え
- (2) 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。
- (3) 今後取りあげてほしいテーマ (種目・イベント・人物など)は?
- (4) 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?
- (5) その他、ご意見・ご要望をお寄せください。
- まで 〒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」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



