

Vol.
57

TAKE
FREE

2016
OCT

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌

横浜ビー・コルセアーズ
チケット
プレゼント
TICKET

横浜元気!! スポーツ・レクリエーション フェスティバル2016

P2

インフォメーション

P6

横浜スポーツイベントカレンダー 平成28年度下半期(10月~3月)
B.LEAGUE ファーストシーズン開幕! 横浜ビー・コルセアーズの新たな出航

横浜熱闘倶楽部

P8

4プロチーム情報の紹介

スポーツ医科学センター

P10

子どもの健康・体力づくり

～心臓震盪から子どもを守るために～

夢を信じて

P12

日立ソフトボール部
那須 千春選手

地域だより

P13

各区体育協会事業紹介
オリンピックがやってくる!
～オリンピック競技体験会(新体操)～
「姿勢測定」情報
横浜銀行アイスアリーナ定期スケート教室情報



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



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

横浜元気!! スポーツ・レクリエーション フェスティバル2016

スポーツの秋、
スポレク2016に
行こう!

今年も9月から11月にかけて、横浜市全域のスポーツ施設で「横浜元気!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2016」(通称:スポレク)が開催されます。

スポーツに最適なこの季節、スポーツ体験や教室、発表会、体力測定などスポーツやレクリエーションを楽しめるイベントが、36施設で開催されます。お気に入りのプログラムを探して、あなたも参加してみませんか!

協力●横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会

編集●森山明(公益財団法人横浜市体育協会)

スポレク中央イベント

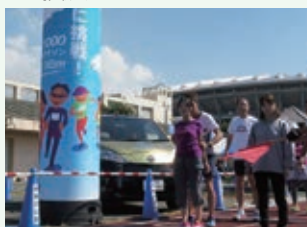
日時
会場

10月10日(月・祝) 10時~15時(予定)
新横浜公園(日産スタジアム・スポーツ医科学センター等)

新横浜駅から徒歩12分、日産スタジアムを始め9つのスポーツ施設がある新横浜公園で中央イベントを開催します。70haの広大な公園で繰り広げられる当日参加可能なプログラムの数は20以上! 時間と体力の許す限り楽しんでください。

◆当日参加できるプログラム

● 横浜マラソンPRイベント



● タグラグビー



● ポニーと遊ぼう



● スポーツチャンバラ体験



● えんにち(わなげ等ミニゲーム)



● インラインスケート体験



● 謎解きラリー[海賊を探せ]



● オリエンテーリング



● 体力測定



● 消防車両展示



● 踊り発表会



● ガチシリーズ(食販)



● ストリートラクビー

● ウォーキングポイントPRブース

● 登山・ハイキング体験型イベント

● 車椅子バスケットボール体験会

● 資源循環局ブース

● 健康診断

※事前申し込みの必要なプログラムの受付はすでに終了しています。

※写真は昨年度のイベントの様子です。

その他の施設イベント

各施設の特色を活かしたさまざまなイベント・体験会が催されます。その一部を紹介します。

スポーツセンター定番教室を無料で

普段の教室プログラムを無料体験できたり、利用者による発表会、その他施設ごとに特色のあるイベントを開催しています。

- さわやかスポーツ体験会
- フィットネス・ダンス体験
「ピラティス」「ヨガ」「バレトン」「ズンバ」など
- 体力測定
- スポーツサークル等の発表会
- トレーニング室無料開放や卓球・バトミントン個人利用(無料)
- キンボールを体験しよう(磯子SC)
- スラックライン(戸塚SC)
- 絵手紙を描こう(金沢SC・港南SC)



さわやかスポーツ
シャッフルボード



バレトン

ピザやせんべいを作ってみよう

野外活動センターではピザ・せんべい・焼き鳥などを薪や炭火で作る体験イベントを行います。ご自身で作ったできたての味をお楽しみください。



せんべい焼き

オリンピック・パラリンピアンがやってくる

オリンピック・パラリンピック出場経験者を先生に迎えて教室・イベントを開催します。

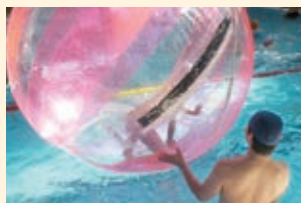


田中光さん(アトランタオリンピック体操競技出場)による昨年度の指導の様子(中SC)

※オリンピック事業は事前申込みのため多くは締め切っていますが、都筑スポーツセンターの事業は10/15から受け付けます。詳しくはホームページをご覧ください。
URL http://www.yssp.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/

屋内プール施設では

普段、体験できないプログラムに加えて、プール以外の教室も行われます。



- ウォーターバルーン(都筑プール)
- アクアチューブ(リネツ金沢)
- 親子ジョギング教室(栄プール)
- 簡単エアロビクス(旭プール)



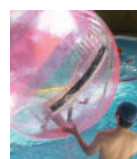
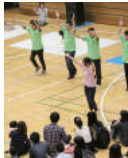
私たちにとって、
地域社会は
かけがえのない
パートナーです。

Coca-Cola East Japan

コカ・コーライーストジャパン株式会社

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

Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

9月 SEPTEMBER 開催イベント 	25日 (日) 南スポーツセンター バレトン、カーディオキック、 バレエストレッチ、 リセットヨガティス、 弘明寺商店街出張販売 他 TEL 045-743-6341 	10月 OCTOBER 開催イベント 
2日 (日) 保土ケ谷スポーツセンター ソフトヨガ・ズンバ、 脳トレエクササイズ、 ルーシーダットン、 インラインスケートフリー滑走 他 TEL 045-336-4633 	2日 (日) 旭スポーツセンター フレスコボール、 タグラグビー、 チャレンジフェンシング体験、 和のアロマ〜クラフト作り 他 TEL 045-371-6105 	2日 (日) 緑スポーツセンター 体験教室(ひばりエクササイズ他)、 工作教室、スタンブラリー、 パン等物品販売 他 TEL 045-932-0733 
10日 (月・祝) 都筑プール ウォーターバルーン、 ストレッチ&水中運動教室 他 TEL 045-941-8385 	10日 (月・祝) くろがね野外活動センター さわやかスポーツ体験、 せんべい焼き体験、 クラフト体験、 駄菓子屋コーナー 他 TEL 045-973-2701 	10日 (月・祝) 神奈川スポーツセンター スポーツ鬼ごっこ、 ポールストレッチ・骨盤エクササイズ、 レットトライボクサタイム12、 ズンバ、ピラティス 他 TEL 045-314-2662 
10日 (月・祝) たきがしら会館 ダーツ無料体験、 卓球無料開放、 ダンスパフォーマンス TEL 045-752-4050 	10日 (月・祝) 旭プール 簡単エアロビクス、 腰痛改善ストレッチ教室、 卓球台無料貸出 TEL 045-953-5010 	10日 (月・祝) 保土ケ谷プール 卓球無料開放、 口コモ体操 TEL 045-742-2003 
10日 (月・祝) 青葉スポーツセンター ダンス祭、 正しいラジオ体操 TEL 045-974-4225 	16日 (日) 港南スポーツセンター はっち祭(工作、おみこし等)、 港南地区センター合同発表会、 足型測定、健康プログラム、 絵手紙等もの作り体験 他 TEL 045-841-1188 	16日 (日) 戸塚スポーツセンター 無料個人利用(卓球・バドミントン・弓道・トレーニング室)、 膝乗体操体験教室、 こどもわくわくサーキット 他 TEL 045-862-2181 
23日 (日) 中スポーツセンター [9/27から募集開始]元ベイスターズ選手による野球教室(小学生対象)、あそび場スタンブラリー&高齢者疑似体験 他 TEL 045-625-0300 	23日 (日) リネツ金沢 アクアチューブ、風呂の日、 みんなで作ろうハロウィンバスケット TEL 045-789-2181 	30日 (日) 都筑スポーツセンター [10/15から募集開始]オリンピックによる瞬間的スピード走法クリニック、バルーンアートショー、コリハリ改善 他 TEL 045-941-2997 

※当日参加できるプログラムを中心に掲載しています。 ※各施設、事前申込みが必要なプログラムの実施もごさいます。すでに終了しているものもありますが、詳細は各施設のホームページでご確認ください。



“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。

1日～31日(土・月) 栄プール プライベートレッスン(割引)、無料体験教室(水泳・体操) 他  TEL 045-891-2110	2日(日) 横浜文化体育館 測定会(足型測定・体組成測定)、[事前申込]トップアスリートと一緒に体を動かそう  TEL 045-641-5741	2日(日) 鶴見スポーツセンター TSURUMI★ショータイム(観覧可能)、投げ方・走り方教室、グループキック教室、アイロンビーズ工作 他  TEL 045-584-5671
8日(土) 横浜国際プール 定期教室参加者によるヒップホップダンス発表会、サックス発表会 他  TEL 045-592-0453	8日(土) 磯子スポーツセンター キンボールを体験しよう、ひばりエアロビクス、日体大体操部による演技、体力測定・ロコモ度チェック 他  TEL 045-771-8118	9日(日) 10日(月・祝) 栄公会堂・栄スポーツセンター [10/9]親子アスレチック広場、ファンクショナルトレーニング、茶道入門 他 [10/10]神奈川フィルコンサート  TEL 045-894-9503
10日(月・祝) 金沢スポーツセンター ラクラク骨盤体操、ストレッチポールタイム、絵手紙体験 他  TEL 045-785-3000	10日(月・祝) 泉スポーツセンター 泉区体協30周年泉区民スポーツフェスティバル、さわやかスポーツ体験、トレーニング室無料開放 他  TEL 045-813-7461	10日(月・祝) 平沼記念体育館 フットサルミックス交流大会、フラダンス教室発表会、ヨガ体験、ズンバ体験、ピラティス体験 他  TEL 045-311-6186
10日(月・祝) 鶴見川漕艇場 ボート・カナディアンカヌー体験会、ボート・カヌー半額開放  TEL 045-582-8680	10日(月・祝) 横浜銀行アイスアリーナ 一般営業開催中、親子スケート教室(事前申込みのため、受付は終了しています)  TEL 045-411-8008	10日(月・祝) 横浜武道合同演武会(南スポーツセンター) 横浜武道合同演武会(合気道、柔道、日本拳法、空手道、少林寺拳法、弓道、太極拳、なぎなた、相撲、剣道の演武と体験コーナー)  TEL 045-640-0055
16日(日) 瀬谷スポーツセンター 瀬谷区スポーツフェスタ、足型測定会、ベリーダンス、ボディシェイプエアロ、コアコンディショニング 他  TEL 045-302-3301	16日(日) 西スポーツセンター プール水中宝探しゲーム、グルメフェア・抽選会、地域交流ブース、スタンプラリー 他  TEL 045-312-5990	16日(日) 三ツ沢公園野外活動センター 石釜でミニピザづくり、焼き鳥・おせんべい作り、ポニーふれあい体験、ネイチャーゲームで遊ぼう 他  TEL 045-314-7726
11月 NOVEMBER 開催イベント 	6日(日) こども自然公園 野外活動センター 炭火焼・クラフト、駄菓子屋さん・ポニー乗馬、道志村PRコーナー  TEL 045-811-8444	6日(日) 港北スポーツセンター 球技タイム、エンジョイテニス、Inbody測定会、昔遊び、パン小物販売 他  TEL 045-544-2636

- 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 バドミントン バスケボール バレーボール
- 2F テニス バドミントン スイミング
- 1F ランニング ドラッグ&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・ウインドブレーザー 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: AM10:30~PM8:00
年中無休 土日祝: AM10:00~PM8:00

とぎわスポーツ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>

とぎわスポーツ 検索 click

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



バス停: 金港町駅
バス路線: 金港線
バス停: 金港町駅
バス路線: 金港線

駐車場はございません

平成28年度 下半期(10月～3月)

横浜スポーツイベントカレンダー

9月末～
11月中

横浜元気!! スポーツ・レクリエーション フェスティバル2016

(横浜市内全域＝詳細はP2～5参照)

10月
October

28日(金)～30日(日)

第47回ジュニアオリンピック陸上競技大会・
第100回日本陸上競技選手権リレー競技大会
(日産スタジアム)

11月
November

3日(木・祝)

ヨコハマ・ワールド・ウォーク 2016

20日(日)

第7回ノルディックウォーキングフェスティバル
(日産スタジアム)

27日(日)

DCJ The 24th All Japan Championships
※ドラムコー(打楽器と金管楽器によって編成された音楽隊)ジャパン
(DCJ)主催の日本国内大会
(日産スタジアム)

12月
December

1日(木)～4日(日)

第31回テニス日本リーグ(ファーストステージ)
(横浜国際プール)

8日(木)～18日(日)

FIFAクラブワールドカップ ジャパン2016
(横浜国際総合競技場)

2017年

1月
January

20日(金)～22日(日)

第31回テニス日本リーグ(セカンドステージ)
(横浜国際プール)

22日(日)

BADMINTON S/J LEAGUE

(横浜文化体育館)

27日(金)

第51回新春横浜スポーツ人の集い
(横浜文化体育館)

3月
March

Jリーグ開幕(横浜F・マリノス/横浜FC/Y.S.C.C.横浜)
プロ野球開幕(横浜DeNAベイスターズ)

4日(土)・5日(日)

2016/17 V・プレミアリーグ女子 V・ファイナルステージ(ファイナル6)

(横浜文化体育館)

20日(月・祝)

第27回よこはまシティウォーク

※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。



BADMINTON S/J LEAGUE

日本リーグ1部リーグが、新シーズンから「BADMINTON S/J LEAGUE」と新名称に!

横浜での開催は、男子の部「日立情報通信エンジニアリング」vs「三菱自動車京都」、女子の部「日本ユニシス」vs「岐阜トリッキーパンダース」です。



2016/17 V・プレミアリーグ女子 V・ファイナルステージ(ファイナル6)

バレーボールの国内リーグがスタートして50周年を迎える2016/17シーズン。レギュラーラウンド上位6チームによるファイナル6の最終日が横浜文化体育館で開催されます。熱い声援を送って盛り上がりましょう。



第27回 よこはまシティウォーク

春分の日恒例のウォーキングイベント。10kmから30kmまでの4コース、お好みのコースが選べます。春の息吹を感じながら横浜の街並みを歩いてみませんか。



ヨコハマ・ワールド・ウォーク 2016

今年は11月3日・文化の日に開催される「ヨコハマ・ワールド・ウォーク」。当日配布するマップを頼りにポイントを通り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。

ゴールの山下公園では、「スポーツ健康美祭」を同時開催。健康・美・運動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等が展開されますので、こちらもお楽しみください。

参加費 事前申込 1,000円 当日申込 1,200円(保険料含む)

※申込方法等詳細は、横浜市内の区役所・スポーツセンター等で配布する募集要項でご確認ください。

問合せ 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
(平日9:00～17:00)





B.LEAGUE ファーストシーズン開幕! 横浜ビー・コルセアーズの新たな出航

これまでbjリーグとNBL、2つのトップリーグが存在していた日本バスケットボール界。2016-17シーズンからその2リーグが統合し、B.LEAGUE(Bリーグ)として新たなスタートを切ります。

その1部にあたるB1リーグの中地区に所属する横浜ビー・コルセアーズ。

指揮を執るのは、昨年に引き続き青木勇人ヘッドコーチ。これまでビーコルを支えてきた山田謙治選手、蒲谷正之選手など4人のメンバーと、生粋の点取り屋・川村卓也選手や2シーズンぶりの現役復帰を果たした竹田謙選手など元日本代表選手を含む5人の日本人新メンバー、そして4シーズンぶりのビーコル復帰となるファイ・パプ・月瑠選手をはじめとする帰化選手・外国籍選手を含めた新ラインナップが決定しました。

B1中地区は、前シーズンbjリーグ準優勝の富山グラウジーズ、NBL優勝の川崎ブレイブサンダースなど強豪ぞろい。特に川崎ブレイブサンダースとの“神奈川ダービー”は盛り上がること間違いなし! 強豪集うB1中地区で、ビーコルがどのような旋風を巻き起こすか。Bリーグ初年度のビーコルの戦いに大いに注目です!



© YOKOHAMA B-CORSAIRS

キャプテン・山田謙治選手インタビュー



ーチーム設立以来、はじめて日本人選手の半数以上が入れ替わりました。

山田 5人の日本人新メンバーはNBLを経験していて、bjリーグとは違う戦い方をよく知っている選手です。それぞれのリーグを経験した選手がバランスよく集まったと思います。そして、日本代表経験のある川村選手・竹田選手は、リンク栃木ブレックスに所属していた時、一緒にプレーしたこともあるので、また一緒にできるのは心強いですね。

ーそういう意味では選手同士のコミュニケーションはとりやすいですね。

山田 昨シーズンまでは下の年代の選手が多くて、意見を言うメンバーが決まっていたのですが、経験ある選手がまとめようという意識を持って、声掛けをしてくれる機会が増えました。お互いに助け合い、意見を言い合える選手がチームにたくさんいるというのはいいことだなと思います。

ー今シーズンの目標、意気込みを聞かせてください。

山田 もちろん優勝やプレイオフ進出を口にしたのですが、Bリーグは入れ替え戦が出てくるので、B1リーグ残留は絶対の目標としてやっていかなくてはいけないことです。周りの多くの協力があって1部加盟が決まったチームなので、最初のシーズンでB2リーグに落ちることは許されないと思っています。周りからは「そんなこと当たり前」と言われますが、その当たり前のことを当たり前にやること自体、なかなか難しいことでもあるので、しっかり実行できるようにしていきます。

ー多くの方々に横浜ビー・コルセアーズの試合を観戦してほしいですね。

山田 バスケットボールは、コートと観客席の距離がとても近いので、会場で観戦するとその迫力を感じることができるスポーツです。会場でぜひそれを味わってください。そして、選手とブースターの方々の距離が近いことも、ビーコルの魅力の一つですので、ぜひ会場でその雰囲気を体感しながら、応援をしてください。



© YOKOHAMA B-CORSAIRS

2016-17シーズン 横浜ビー・コルセアーズシーズン開幕節

■ 9/24(土)18:00・25(日)14:00 vs サンロッカーズ渋谷(横浜文化体育館)

2016-17 シーズン前半分 横浜ビー・コルセアーズホームゲーム情報

- 10/22(土)・23(日) vs 新潟アルビレックスBB
- 11/ 5(土)・ 6(日) vs 川崎ブレイブサンダース
- 11/19(土)・20(日) vs 富山グラウジーズ
- 11/26(土)・27(日) vs 三遠ネオフェニックス
- 12/10(土)・11(日) vs シーホース三河
- 12/17(土)・18(日) vs 仙台89ERS
- 1/ 2(月・休)・ 3(火) vs 京都ハンナリーズ

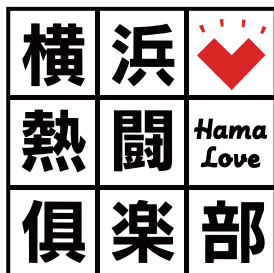


※開幕節を除く上記日程は、横浜国際プールでの開催です。

※開始時間等詳細は、チーム公式サイトをご確認ください [URL http://b-corsairs.com/](http://b-corsairs.com/)

チケットプレゼント

平成29年1月2日(月・休)・3日(火)に横浜国際プールで開催される、横浜ビー・コルセアーズvs京都ハンナリーズのペアチケット(2階自由席)を、抽選で10組20名様にプレゼント。ご希望の方は、P15の読者アンケートにご記入のうえ、平成28年11月19日(必着)までに「横浜ビー・コルセアーズチケット希望」と明記のうえ応募ください。当選の発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。



ホームゲーム情報
9月20日～11月20日

9月 SEPTEMBER

22日(休) 14:00 ★ vs 東京ヤクルト
24日(土) 14:00 ★ vs 巨人
18:00 vs 渋谷(横浜文化体育館)
25日(日) 14:00 vs 渋谷(横浜文化体育館)

横浜スタジアム

最寄り駅: JR・市営地下鉄ブルーライン「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)徒歩3分

日産スタジアム

最寄り駅: JR・市営地下鉄ブルーライン「新横浜駅」徒歩14分、JR「小机駅」徒歩7分

10月 OCTOBER

8日(土) 13:00 vs 長崎
22日(土) 18:00 vs 新潟(横浜国際プール)
19:00 vs 大阪(日産スタジアム)
23日(日) 13:00 vs 群馬
14:00 vs 新潟(横浜国際プール)

ニッパツ三ツ沢球技場

最寄り駅: 市営地下鉄ブルーライン「三ツ沢上町駅」徒歩15分

横浜文化体育館

最寄り駅: JR・市営地下鉄ブルーライン「関内駅」徒歩5分

横浜国際プール

最寄り駅: 市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」徒歩5分

11月 NOVEMBER

3日(休) 13:00 vs 山形
5日(土) 18:00 vs 川崎(横浜国際プール)
6日(日) 14:00 vs 川崎(横浜国際プール)
12日(土) 13:00 vs 金沢
19日(土) 18:00 vs 富山(横浜国際プール)
20日(日) 14:00 vs 富山(横浜国際プール)



横浜DeNAベイスターズ

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

● B食祭

あのカレーの名店が大集結! 食と選手の華麗なプレーでお腹も心も満たされるスパイシーなハマスタでスポーツの秋、秋の一味をお楽しみください。詳しくはチーム公式ホームページをご参照ください。



© YDB

日程 9/18(日)・9/19(月・祝)・9/22(木・祝)
(9/18・19 vs 広島 9/22 vs 東京ヤクルト)

会場 横浜公園・横浜スタジアム(中区横浜公園)

対象 申込不要、どなたでも参加できます。

内容 カレーをテーマにした食のイベントを開催します。今年は中華街の隠れたカレーの名店など話題のお店が出店! ベイスターズが出店する「青星寮カレー」はこのイベントでしか食べられないアレンジメニューで登場予定。「食とスポーツ」を同時にお楽しみください。



© YDB



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>

● 横浜F・マリノスふれあいサッカー教室

「横浜F・マリノスふれあいサッカー教室」は、日韓ワールドカップが行われた2002年度に緑・瀬谷・青葉の3スポーツセンターでフットサル教室としてスタートしました。現在では、横浜全18区のスポーツセンターでの開催に拡大し、毎年大勢の皆さんにご参加いただいています。

サッカー教室は、F・マリノス「ふれあいサッカープロジェクト」のプロコーチ陣が、参加者全員に楽しい時間を過ごしていただけるよう丁寧な指導を心掛けています。

サッカーをこれから始めたいというお子さんにも気軽にご参加いただけるプログラムを用意しています。

親子の部では、サッカー好きなお父さんだけでなく、最近はお母さんの参加も増えています。

定員 約40名 ※各スポーツセンターによって異なります。参加料 1人1,200円(保険料込)～

※ふれあいサッカー教室の開催日時は各スポーツセンターによって異なるため、直接スポーツセンターへお問い合わせください。



© Y.F.M

© Y.F.M



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



**横浜DeNAベイスターズ**

- ※ すべて横浜スタジアムで開催
- ※ 雨天等中止による追加日程、クライマックスシリーズ、日本シリーズ進出時の試合日程は、チーム公式ホームページにてご確認ください。

**横浜FC**

- ※ すべてニッパツ三ツ沢球技場で開催
- ※ 第96回天皇杯全日本サッカー選手権大会勝ちあがり時の試合日程は、クラブ公式ホームページでご確認ください。

**横浜F・マリノス**

- ※ 明治安田生命2016 JリーグチャンピオンシップおよびJリーグYBCルヴァンカップ、第96回天皇杯全日本サッカー選手権大会勝ちあがり時の試合日程は、クラブ公式ホームページでご確認ください。

**横浜ビー・コルセアーズ**

- ※ 9/24・25の開幕節は、横浜文化体育館で開催
- ※ 10月・11月のホームゲームは、横浜国際プールで開催

**横浜FC**

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

横浜FC戸塚区民DAY**● 戸塚区民の皆様を横浜FCホームゲームにご招待!****対戦カード**

横浜FC vs ザスパクサツ群馬

日時

10/23(日) 13:00キックオフ(チケット引換開始10:15、開場11:00)

会場

ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

対象

区内在住・在勤・在学者とご家族

席種

バックスタンドA自由席※満員の場合はB自由席になります。

事前申込方法

右記QRコードまたは、E-mail[tk01@m.msgs.jp]へメールを送信してください。手続きをご案内したメールを返信します。返信メールからお手続きいただき、試合当日に区内在住・在勤・在学を証明できるものを持参のうえ、試合当日に「横浜FC場外チケット引換テント」に直接お越しください。



© YOKOHAMA FC



※車いす席をご希望の方は、10/16(日)までに横浜FC宛までお問い合わせください。

※事前申込完了後に[entry@yokohamafc.com]からメールが届きますので、端末の受信許可をお願いいたします。

**横浜ビー・コルセアーズ**

TEL 045-507-4544(事務局)
URL <https://b-corsairs.com>

**開幕戦!!****● バスケットボールの新たな歴史が始まる**

いよいよ幕を開ける、日本最高峰のバスケットボールリーグ「B.LEAGUE(Bリーグ)」。
これまでのbjリーグとNBLが1つになり、日本バスケットボールの新たな歴史が始まります。
横浜ビー・コルセアーズの開幕節は9/24(土)・25(日)、横浜文化体育館で開催!!
bjリーグ時代の5年間、さまざまな感動シーンを紡いできた聖地「横浜文化体育館」で開催される記念すべきBリーグ開幕戦。横浜ビー・コルセアーズは、Bリーグをどのように戦うのか。この記念すべき一戦を見逃すな。

チケットはチーム公式サイトから。また、P7もご覧ください。

【横浜ビー・コルセアーズ2016-17シーズン開幕節情報】**対戦カード**

横浜ビー・コルセアーズ vs サンロッカーズ渋谷

日時

9/24(土)18:00~ 9/25(日)14:00~

会場

横浜文化体育館(中区不老町2-7)



© YOKOHAMA B-CORSAIRS



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・アメリカンエクスプレス・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

子どもの健康・体力づくり

しんぞうしんとう

心臓震盪から子どもを守るために

横浜市スポーツ医科学センター 内科診療科長

たかぎ あきひこ
高木 明彦

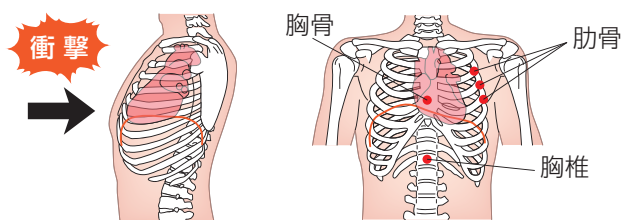


子どもを安全にスポーツに参加させるためには、メディカルチェックなどで病気がないかどうかを把握することが大切です。しかし、健康と診断されたからといって、安心することはできません。誰にでも起こり得る、けが以外のスポーツ障害が存在し、子どもの命にかかわることもあるからです。今回は、スポーツ中の突然死の原因となる心臓震盪(しんぞうしんとう)について解説します。

●心臓震盪とは

頭を打った後に、意識消失、記憶喪失、頭痛、めまいなどを起こす脳震盪はよく知られていますが、心臓にも心臓震盪という病態があります。前胸部(心臓)に鈍的衝撃を受けることにより、致死的な不整脈を起こすものです。不整脈の多くは、心臓の筋肉が痙攣(けいれん)した状態となる心室細動です。心臓は袋状となっていて、血液を全身に送り出すポンプの役目をしていますが、痙攣した状態となると血液を送り出すことができなくなります。これは心臓が止まっているのと同じことで、突然死の原因となります。

心臓への鈍的衝撃が心室細動を起こすしくみは、完全には解明されていませんが、それ程強くない衝撃が、心臓の動きのある瞬間に加わった時のみに起こると言われています。特に子どもは胸郭(きょうかく)が柔らかく、心臓に衝撃が伝わりやすいため、注意が必要です。



心臓、肺などを守る骨の構造を胸郭といい、胸骨(きょうこつ)、肋骨(ろっこつ)、胸椎(きょうつい)からなる

●心臓震盪を起こす状況

心臓震盪は野球やソフトボールのボール、ホッケーのパックなどが前胸部に当たって起こることが多く、フットボール、ボクシング、空手など身体同士が衝突するスポーツにもみられます。また、競技スポーツだけでなく、公園でのキャッチボール(投げたボールが他の子どもの胸に当たってしまった)、子ども同士の遊び(ボクシングごっこ)などでも起こることがあります(表1)。

表1 心臓震盪(128人)の胸部衝撃の特徴
(JAMA. 287: 1142-1146, 2002. より改変)

事故の状況	人数
野球のボール	53
ソフトボールのボール	14
ホッケーのパック	10
ラクロスボール	5
クリケットボール	2
サッカーボール	1
ホッケーのスティック	1
他	1
身体同士の衝突によるもの	
膝や足	5
肘や前腕	5
肩	4
拳	2
頭(フットボールのヘルメット)	2
他	1
日常の活動で起きたもの	
ボクシングごっこ(シャドーボクシング)	6
親から子どもへのしつけ	5
他	11

●予防と対処

心臓震盪による突然死から子どもを守るためには、心臓震盪が「起きないようにする予防」と「起きてしまった時の対処」が重要です。予防するためには、まず子どもにも心臓震盪について十分理解させる必要があります。そして、スポーツをする時や遊ぶ時には、自分だけでなく相手や周りの人にも配慮するよう指導することです。また、最近では胸部

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。



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】



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をご覧頂けます。

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

リブール 検索



を保護するパッドも市販されています。着用による競技能力低下の懸念もあるかも知れませんが、子どもの命を守るためにはさらなる普及が望まれます。

心臓震盪が起きてしまった時は、すぐに一次救命処置を開始することが重要です。前胸部に衝撃を受けた子どもが、倒れて反応がなかったら、119番通報と自動体外式除細動器(AED:automated external defibrillator、図1)の手配をしてください。その後、直ちに心肺蘇生を開始し、一刻も早くAEDを使用するようにしてください。AEDは突然死の救命率を向上させるために開発されたもので、心室細動を停止することができる、一般市民でも使用可能な医療機器です。心肺停止(=心室細動)から1分経過するごとに救命率は7~10%低下し、10分経過してしまうとほぼ助けることができないと言われているため、迅速な対応が必要です。そのためには、付近でAEDが設置されている場所を把握しておく必要があり、特にスポーツ現場にはAEDを持参しておくことが望まれます。そして、ためらわず一次救命処置を行うことができるように、講習を受けておくことをお勧めします。

図1 自動体外式除細動器
(日本光電工業株式会社より画像提供)



スポーツ医
科情報

秋の健康教室

スポーツ医科学センターでは、健康ヨーガやピラティス、シェイプアップボクシングなど初心者の方でもご参加いただける様々な教室を開催しています。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、ホームページまたはお電話でお問合せ下さい。



会場 横浜市スポーツ医科学センター
料金 5,000円～
TEL 045-477-5050
URL <https://www.yspc.or.jp/ysmc/>



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

たまき たつや
玉置 龍也



第15回

ピリオダイゼーション2(週間計画)

前はシーズンを大まかに区切った「オフ期」や「プレ期」、「試合期」でトレーニングの目標が異なることを取り上げました。次は、時期ごとの目標をもとに具体的な内容に落とし込みます。通常はオフを含む1週間のサイクルで週間計画を立てます。

「オフ期」や「プレ期」は、週単位でトレーニング内容や量を微調整し、最大限のトレーニング効果を引き出す事が重要となります。一方、「試合期」では試合に向けた準備が最大の目的となります。ビーコルの「試合期」はオフ日が減り、さらにインターバルの短い試合の連続も相まって肉体的・精神的疲労が徐々に蓄積します。週間の計画はその点もある程度予測してスケジュールに落とし込み、試合直後には完全休養や軽めの練習を設けます。一方で、プレータイムの少ない選手は「試合期」でもトレーニングを行い、コンディションの維持を図ることもあります。

週間計画はあくまで予測に基づく基本的な計画です。アウェイへの長時間移動後やシーズン終盤などで疲労の蓄積が顕著であれば、軽めの内容やオフ日に切り替えることも必要になります。計画変更は随時ヘッドコーチと相談して調整します。

新たに開幕するBリーグでは、試合数が増え平日にも試合が組まれるため、コンディショニングはさらに複雑になります。選手が最高の状態を獲得し、チームが1つになれるよう取り組んでいきますので、今シーズンも応援よろしくお願いします。



プレシーズンにウェイトトレーニングに励む選手たち



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							—

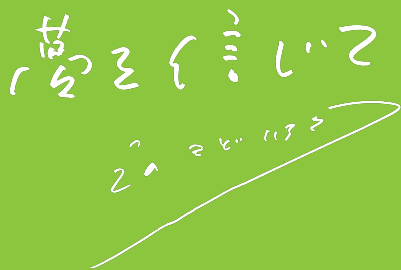
※祝日はお休みです



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
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号



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、日立サンディーバ(日立ソフトボール部)の那須千春選手です。

えてくれたのが有住先生です。

—— ソフトボールはピッチャーとバッターの距離が近いので忙しいですね。

那須 私も野球みたいに大きく足を上げてたら間に合わないって思ってたんですけど、タイミングさえとれば、パワーがボールに伝わって飛距離が伸びるからって。

—— どういう練習を？

那須 最初からいきなり足を上げたわけではないんです。徐々に段階を踏んでいって最終的にはこうなるんだと示してくれました。足を上げる動作を分解して「分からなくなったらここからもう一度だよ」って教えてくれました。今になって思うんです、戻る場所を教えてくださいました。



「山田さん、西山さんがいる日立に」 って決めていました

—— 日立へは？

那須 有住先生から何チームか実業団チームを紹介されて、それを聞いた瞬間に私のなかでは「山田さん、西山さんがいる日立に」って決めていました。

—— 入部して、実際お会いしてどうでしたか？ うれしかったですか？

那須 最初はもう夢みたい。山田さんがいて、西山さんがいて。選手名鑑でしか見たことない人がたくさんいて。そのなかでプレーできることもベンチにすることさえもうれしかったです。

—— 声かけてくれたりした？

那須 西山さんからは「守備は足だよ、フットワークだよ、無駄な力はとにかく抜いて」って言われながらノックを受けました。「守備はやった分だけ上手くなるから」って手取り足取り。山田さんは外野手なので、なかなか機会がなかったんですけど、何気ないことでもよく声を掛けてくれました。

—— その山田選手以来というベストナインと新人賞のダブル受賞の1年目になったわけですね。

那須 日立に入って1年目は結果はあまり考えてなくて、試合に出られること、あのメンバーのなかで出られることを素直に楽しんでました。結果的にはそれがよかったんだと思います。やっぱり打球の速さも違うし、足の速さも違う。ピッチャーも外国人で、最初は驚いてたというか、すぐには対応出来なかったです。ついていけないから私はただグラウンドでできることだけをやってた。そんな感じでしたね。

—— すっげー！ みたいのはゾクゾクするというか面白いんですよね、それは間違いはないですよね。

那須 2年目の今はずっと5番ショートですから、自分にプレッシャーをかけて、私が結果を出せばチームは勝つんだと強く思ってやっています。チームが日本一になるために打ちたいし守りたい、チームの為にプレーしたいと思っています。

今、何をしなくちゃいけないのかって いうのを、ひとつひとつ やっていきたい

—— 代表への思いは？

那須 日立の那須としての結果がすごく大事になってくると思うんです。今を大事にしたい、今の積み重ねをつなげて行きたいって。打撃にしても守備にしても結果を考えて動こうとしても、いい結果が出たことがないので。次の一球を仕留めるか。目の前の一球を確実にアウトにするとか。今、何をしなくちゃいけないのかっていうのを、ひとつひとつやっていきたいなって思っています。

—— すっごく落ち込む時とかないんですか？ 結果でない時とか、切り替えとかどういうふうにするんですか？

那須 私は経験が浅いから引き出しがないので、先輩に相談してます。相談して、自分はここはこうなってると思うんですけど、どう見えますか？ って。

—— 手ぶらで聞くんじゃないんですね、自分でもいろんな筋道を考えてみて。これかなって一いつのを考えてから聞くん。

那須 矢印が一方向的にならないように。私からまず考えていることを言って…っていうようにしています。聞くことも経験ですから。

—— 那須さん！ めっちゃしっかりしてる！

第12回

日立ソフトボール部

なすちはる

那須 千春選手

姉の部活について行って 真似をするのが好きで

—— ソフトボールを始めたきっかけは？

那須 姉がソフトボール、兄が野球、そういう家庭に生まれて、気がついたらボールを持っていたという感じでした。7歳離れている姉の部活について行って真似をするのが好きで、あの選手はこうだねとか、構えがこうだねって真似ばかりしていました。「ソフトボールマガジン」という本が出ているんですけど、その本が大好きでしたね(笑)。

—— そういうふう我真似をするってすごく大事だと言いますよね。

那須 そうですね。姉がインターハイに出場した時も応援に連れて行ってもらったり、小さい頃から、すごくいいものを見せてもらってたんだなって思います。

—— 声すげー出ているじゃないですか、試合って。それこそ出ていない選手も含めて一体になって。声とか迫力とか、やっぱりびっくりしました？

那須 カッコいいって思いましたね。

—— 小さい頃のヒーローっていうか、憧れの存在は？

那須 姉です。一緒にキャッチボールしたり、姉の存在はすごく大きいです。

—— 那須さんのように、ソフトボールを始めてくれる子がいるといいですね。

那須 姉について行っていろいろなものを見て、姉が実業団に入ったら今度は初めて実業団の試合を見て、「これが1部リーグのレベルなんだ」って。だから私も中学生の時に「将来は実業団でやりたい」って思って、その目標を考えて上山明新館高校に進学しました。

—— いいチームですね。那須さんが一番バッターだった2014年の高校総体。不運な判定のあと、選手みんながまとまって反撃した試合は本当に感動しました。その上山明新館で有住先生に出会ったんですね。

那須 今、足を上げて打っているんですけど、それを教

PROFILE プロフィール

那須 千春(なすちはる)選手

ソフトボール選手。1997年1月2日生まれ。岩手県出身。小学2年からソフトボールを始める。上山明新館高時代は、1年時からレギュラーとして活躍、2年生からは主将としてチームを牽引。2015年4月、日本女子ソフトボールリーグ1部の日立ソフトボール部へ入団すると、リーグ戦・開幕スタメンを果たし、初打席でタイムリーを放つ鮮烈デビューを飾る。そのま1年目は全試合に出場、山田選手以来となる新人賞とベストナインのダブル受賞に輝いた。中学3年時にU-16日本代表メンバーに名を連ねて以来、年代別日本代表としても活躍。2020年開催の東京オリンピックで復活が決定したソフトボール競技の日本代表入りを目指す。

取材を終えて

那須千春選手は所属の日立ソフトボール部のライジングスターだ。高卒ルーキーとして挑んだ昨シーズン、何と3割9分4厘、本塁打7本の大活躍だ。2020年東京オリンピックで正式に復活が決まったソフトボール競技では代表入りが期待されている。

印象に残ったのは目標をまっすぐフォーカスする、その熱量のようなものだ。僕がこれまで取材したなかでは、大谷翔平(北海道日本ハムファイターズ)にそっくりだ。



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」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.51「ライジングスター」 URL <https://www.hamaspo.com/enokido/vol-51>



設立二十周年を迎えて 都筑区体育協会

都筑区体育協会は設立20周年を迎え、多くの方々にご参加いただき、2月20日に記念式典を開催しました。

当協会は、現在12専門部会で構成され、年間を通して区民大会を開催しております。各専門部の大会予定や結果については、都筑スポーツセンターが中心となって開設している「都筑区スポーツネットワーク」でお知らせしております。ぜひご覧ください。

事業予定

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| ●各専門部「区民大会」の開催 | 年間を通して開催 |
| ●横浜元気!!スポーツ・レクレーションフェスティバルに参加 | 平成28年10月30日(日) |
| ●第22回都筑区民祭り「模擬店」出店 | 平成28年11月3日(木・祝) |
| ●スポーツ人の集い | 平成29年2月17日(金) |
| ●研修会(加盟専門部構成員対象) | 平成29年3月予定 |

問合せ 都筑区体育協会(都筑スポーツセンター内) TEL 045-949-1654 FAX 045-949-1655

都筑区スポーツネットワークURL http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/category/tsuzukisnw.html



20周年記念式典



研修会の様子



スポーツ関係者の集い



瀬谷区スポーツフェスタ(卓球体験)

瀬谷区の元気をスポーツで! 瀬谷区体育協会

瀬谷区体育協会は、今年度より1団体増え、20種目の団体で構成されております。

毎年1月に開催されている瀬谷区マラソン大会や7月の区民盆踊り大会をはじめ、各種目団体で大会等を開催し、区民のスポーツ振興・健康増進に努めています。

毎年3月には「瀬谷区スポーツ関係者の集い」を開催し、発展・振興にご尽力された方、全国大会等で顕著な功績のあった方の表彰を行っています。

10月には毎年恒例の「瀬谷区スポーツフェスタ」を開催します。ターゲット・バードゴルフや球技、陸上競技など屋内・屋外で年齢を問わず誰でも楽しめる内容が盛りだくさんのイベントです。ご家族やお友達をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

最後に今年度より瀬谷新会長を迎え、前会長の網代氏は顧問に就任されたことをご報告いたします。

事業予定

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ●第9回瀬谷区スポーツフェスタ | [日程]平成28年10月16日(日) |
| | [会場]瀬谷スポーツセンター、南台グラウンド |

問合せ 瀬谷区体育協会(瀬谷スポーツセンター内) TEL 045-300-3047 FAX 045-300-3048

新しい仲間、ターゲット・バードゴルフ協会が新加入 金沢区体育協会

金沢区ターゲット・バードゴルフ協会(金沢区TBG協会)は、平成28年度金沢区体育協会評議員会にて新規加入が承認され、金沢区体育協会の一員として活動を開始しました。

金沢区TBG協会は会員が36名、3か所の会場で週4日練習や大会を行い、毎週水・金曜日は体験コーナーや初心者教室を開催しています。生涯スポーツとして、また年齢・性別問わず楽しんで健康づくりを行うことができますので、区民のみなさんと交流・親睦をはかり、愛好家を増やしてまいります。みなさま、ぜひご参加ください。



県大会出場代表選手



横浜市TBG協会春季大会出場者

事業予定

- | | | |
|-----------|----------------|-------------|
| ●月例大会 | [日程] 9月26日(月) | [会場] 能見台北公園 |
| ●市秋季大会 | [日程] 11月6日(日) | [会場] 海の公園 |
| ●月例ドラコン大会 | [日程] 11月14日(月) | [会場] 西富岡小学校 |

問合せ 金沢区体育協会(金沢スポーツセンター内) TEL・FAX 045-782-9234

URL <http://kanazawaku-taikyou.com/> Email kutaiyo1068@tbz.t-com.ne.jp

オリンピックがやってくる ～オリンピック競技体験会(新体操)～

2008年北京オリンピックで新体操のチームリーダーを務めた三澤樹知さんをご招待し、講演と体験会を実施します。あなたも新体操を体験してみませんか。

三澤 樹知 プロフィール

北京オリンピック代表 団体10位
現在は山形県の新体操クラブチーム指導者として活躍中

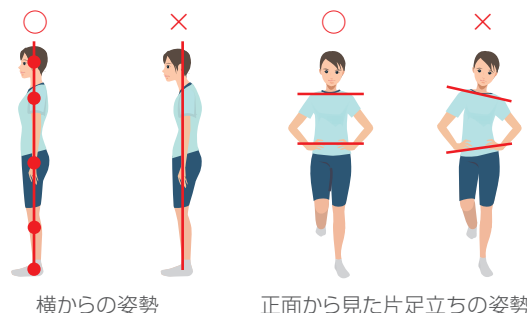


日時	平成28年11月6日(日) 13:00～14:30 (西区民まつりと同時開催)
場所	横浜市立西前小学校 体育館 (住所:横浜市西区中央2-27-7)
参加費	無料
持ち物	準備できる方は、上履きをご持参ください
対象	横浜市に在住・在勤・在学の方
申込方法	当日直接会場へお越しください
問合せ	西区スポーツ振興事業推進委員会(西区地域振興課内)
TEL	045-320-8390 FAX 045-322-5063

「姿勢測定」は歩行機能改善と 介護予防の第一歩!

歪みのある不良姿勢は、見た目が悪くなるだけでなく、「歩幅が短くなる」「歩くスピードが遅くなる」「片足立ちでの安定性が悪くなる」など、歩きやバランスのパフォーマンスを低下させます。それらを見過ぐすと、歩行や日常生活に何らかの障害をきたす**ロコモティブシンドローム**(運動器症候群)になってしまう可能性が出てきます。

いつまでも元気に、美しく歩けるよう姿勢のチェックを始めることが歩行機能改善につながり、早期の健康づくりや介護予防となります。



★「SC姿勢測定会」は、市内の16スポーツセンターで11月1日(火)～12月22日(木)に開催。詳しくは開催施設のHPをご覧ください(港北区、青葉区を除く)。

ウィンタースポーツ! 始めるなら今!!

身体を動かすには最高の季節がやってまいりました。この秋、スケート教室に通ってみてはいかがでしょうか。冬には華麗にリンクを舞っているかも!?



速見先生担当

Pick Up *定期スケート教室* ～フィギュアスケート教室 ビギナークラスに通うお友達に直撃!!～



目標のスピンのむけて練習中

久保田 彩月さん(8歳)

リニューアルオープンの12月から通っています。

「羽生君が大好きです。目標はスピンの出来るようになることです」と元気に話してくれました。



1人ひとりへフォームを丁寧に指導

ティメルマン ソフィアさん(7歳)

2月までオランダにいた女の子。オランダの子ども達は自然の川が凍ったところで滑ることが多く、冬がメイン。

「大きなリンクでいつでもスケートを習えることがうれしい」とのこと。毎週休まず教室に通ってきてくれます。

横浜銀行アイスアリーナ定期スケート教室のおススメポイント!!

- ① 入会金0円でお手軽にスケートをスタート
- ② 小学生以下の教室は進級テストを実施し、目標を持った練習が可能
- ③ 指導経験が豊富な指導員とプロのインストラクターの指導が受けられる
- ④ 各教室は月4回あり、継続的な練習が可能(教室をお休みした場合は、一般利用時間に振替滑走可)
- ⑤ 教室開催日は、一般利用時間も無料で利用することが可能(再入場不可)

そのほか、年齢やレベルに合わせてさまざまなクラスがあります。

※詳細は、横浜銀行アイスアリーナホームページ(URL: <https://yokohama-icearena.jp>)をご覧くださいか、TEL 045-411-8008(9:00-21:00)までお問い合わせください。



楽しく集中できる45分レッスン

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

Q アイスホッケーが国技のカナダにて、アイスホッケーが描かれているものは次のうちどれ?

- ① カナダ国旗 ② カナダ5ドル紙幣 ③ AIR CANADA(機体) ④ カナダパスポート偽造防止ホログラム

プレゼントの応募は、読者アンケートページ(P15)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11月下旬に掲載します。





横浜市体育協会は、「いつまでもスポーツが楽しめる 明るく豊かな社会の実現」を目指し活動しています。
特に「子どもの体力向上」や「高齢者の介護予防・健康づくり」のための事業に力を入れています。
私たちの活動に、ぜひご賛同いただき、寄付をお願いします。



スポーツで元気な横浜!
公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

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

◆ 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

平成28年度賛助会員 (平成28年8月18日現在・敬称略) ※会員のうち、氏名等の公表を希望しない方の掲載はしていません。

- **特別企業・団体(11)**
(有)旭屋 (株)共栄社 (株)トーリツ 藤木企業(株) 藤木陸運(株) (株)横浜アーチスト 横浜エレベータ(株) (一社)横浜サッカー協会 (株)横浜シミズ (株)横浜スタジアム (株)ロイヤルホール
- **企業・団体(71)**
(有)朝日スポーツセンターイシケンススポーツ瀬谷店 医療法人社団阿部医院 (株)阿部鋼業 (株)安藤スポーツ 石井商事運輸(株) (株)エイコープリント (株)エイト (有)エスク 沖縄ツリスト(株)横浜支店 河原スポーツ (株)環境造園 (株)北原不動産 中華街桂宮 (株)栗田園 公益情報システム(株) シティアクセス(株) 湘南建設(株) 陣体育運動具(株) (株)新横浜ラーメン博物館 (株)スリーオックス (株)センターグリル 太平洋歯科クリニック 辻村商事(株) 東京体育用品(株) (株)長野工務店 (株)ナセグリーンゴルフ (株)ポートサイド印刷 (株)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) 港タクシー(株) ミムラ工業(株) (株)山野井 (公社)横浜インターナショナルテニスコミュニティ (公財)横浜観光コンベンション・ビューロー 横浜市山岳協会 横浜市アーチェリー協会 横浜市合気道連盟 (一社)横浜市医師会 横浜市インディアカ協会 横浜市グラウンド・ゴルフ協会 横浜市クレー射撃協会 横浜市ゲートボール連合 横浜市剣道連盟 横浜市柔道協会 横浜市少年野球連盟学童部 横浜市少林寺拳法連盟 横浜市スポーツチャンバラ協会 横浜市体操協会 横浜市卓球協会 横浜市ダンススポーツ連盟 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 横浜市ラグビーフットボール協会 横浜市陸上競技協会 横浜信用金庫 (一社)横浜水泳協会 横浜野球連盟 (株)ラケットショップフジ 六国建設(株) 他4企業・団体様
- **特別個人(20)**
押山勝貴 加藤宏子 河原智 菊池侃二 日下啓二 五反田哲哉 齊藤禮二 柴田武志 簾敬意 須藤照彦 高井祿郎 長井文枝 南部信治 濱陽太郎 藤田泰子 宮武俊弘 山口憲一 山口宏 他2名様
- **個人(124)**
相澤一也 赤津光昭 浅野俊博 阿部昭一 甘粕完治 安藤泰行 石井清史 石島孝志 井田昌明 伊藤隆介 井上勇 岩井茂 岩倉憲男 岩本博 宇田川ユキ子 大河原正生 太田和彦 大辻明 岡田喜久雄 荻田寛 小野琢司 芹政男 貝道和昭 片尾周造 加藤弘 金児忠枝 川口俊行 河野多恵子 川端重義 菊池佳代子 及能茂道 工藤司朗 國富進 久保田信義 黒崎二男 小泉隆志 小坂恵美子 小柴邦幸 齋藤裕昭 三枝克巳 佐久間尚志 佐藤富美男 佐藤義衛 椎名一男 椎野吉男 芝崎正雄 清水伸一 清水鐵夫 陣貞夫 菅谷久夫 杉浦紀子 杉山郡啓 杉山葉子 鈴木栄一 鈴木常夫 鈴木信夫 鈴木勝之 妹尾愛子 高野啓子 高橋一男 高橋利夫 高橋正純 高見勝貞 高嶺隆二 高柳和広 武居和子 田中義孝 塚越正男 戸辺克也 富岡俊次 内藤裕幸 永嶺健治 永嶺隆司 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 廣瀬正春 淵脇建夫 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 丸山隆 三浦孝之 道下修三 武藤千恵子 村松富夫 安田恒雄 筋内和夫 矢部寛治 矢部寛和 山崎健志 山村徳男 湯原路江 横関久美子 吉井由里子 吉川勝 渡辺良雄 他18名様

**「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

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願っています。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、ご希望のプレゼントをご記入のうえ、平成28年11月19日必着で下のおて先へお送りください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で「横浜銀行アイスアリーナ無料招待券」または「横浜ビー・コルセアーズホームゲームチケット」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) P14横浜銀行アイスアリーナのクイズの答え(横浜銀行アイスアリーナ無料招待券ご希望の方のみ)
- (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記入してください。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。

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」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



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

MAMMUTSTORE
YOKOHAMA

OPEN 11:00 - 20:00

Tel 045-640-1380



www.mammut.jp



マムートジャパン

檢 索



SWISS TECHNOLOGY 

MAMMUT®
Absolute alpine.