

SPORTS

横浜スポーツ情報誌 よこはま



横浜のラグビー 新時代

P2

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

子どもの健康・体力づくり
～成長期のけが～

夢を信じて P10

フィギュアスケート
青木 祐奈選手

インフォメーション P11

シーズン到来! 横浜銀行アイスアリーナ
BADMINTON S/J LEAGUE 横浜文化体育館開催
2017世界トライアスロンシリーズ横浜大会情報

地域だより P13

各区体育協会事業紹介
みどりアップ～健康ウォーキング～
総合型地域スポーツクラブ KAZUスポーツクラブ
横浜市少年自然の家 部活動・サークル合宿プラン

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

横浜スポーツ情報サイト
HAMASPO
横浜のスポーツ情報はHAMASPOで!

スポーツくらじ

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。



YOKOHAMA RUGBY NEW ERA

A football match at Yokohama, Japan, The Graphic, 1874.4.18 (1874年「グラフィック」掲載イラスト…アジア初のラグビー国際試合の様子)
横浜開港資料所蔵

特集 横浜の ラグビー 新時代

1873 (明治6)年に日本初となるラグビーの試合が横浜で開催されました。ラグビーの聖地トゥイックナム・スタジアム (英国) にもその事実が挿絵付きで展示されています。維新そして明治改元からわずか6年後には、日本のラグビーがここ横浜で産声を上げていたのです。

さらに、その7年前の1866 (慶応2)年、すでにこの地でラグビーがプレーされていた、とする説もあります。そうであれば、わが国そして横浜のラグビーの起源は、江戸時代までさかのぼることとなるのです。

2015 (平成27)年、ラグビーの母国・イングランドを-host国に開催された第8回ラグビーワールドカップ。街全体をワールドカップ会場に仕立て、競技運営とホスピタリティにおいて、見事なパフォーマンスと矜持が示された大会でした。

そして、そのラグビーの母国から日本ラグビー発祥の地へ！
2019年大会の決勝は横浜で開催されます。

150年余の準備期間を経て、日本のラグビーの大舞台が迫ってきました。

残り3年を切ったラグビーワールドカップ2019™決勝戦に向けた横浜のチャレンジをご覧いただき、370万・横浜市民のホスピタリティで大会を迎えましょう！

陣取りゲーム! ラグビーのこと、もっと知ろう

「ラグビー知ってる!」…という方は多いと思います。でも「ルールあんまり知らないから、観たことはない」なんて方もいませんか? そんな方のために、ここでは導入として15人制ラグビーの基本的なルール・ポイントなどを紹介いたします。

ポイント 1 ラグビーは「陣取りゲーム」

1チーム15人・両チーム合わせて30人が、楕円形のボールを奪い合い、目指す先は相手陣のインゴール(得点エリア)。インゴールにボールをタッチさせる行為はトライと呼ばれ、得点となります。

両チームの選手は、このトライを得るため、もしくは守るために、体をぶつけてボールを奪い合う攻防を繰り返し、最終的に得点を多く取ったチームの勝利となります。



ポイント 2 得点方法は大きく分けて2種類

ラグビーの得点方法は、大きく分けて「トライ」と「ゴールキック」の2種類となります。

トライすると5点獲得。トライを決めた後は、ゴールキックの機会が与えられ、そのキックに成功するとさらに2点が与えられます。このゴールキックを「コンバージョンキック」と言います。

ゴールキックには、そのほか「ペナルティゴール」「ドロップゴール」があり、それぞれ成功すると3点が与えられます。

ゴールキックは、ゴールポスト間のクロスバー上を通過すると得点となります。

ポイント 3 ボールを回す…前には放れない

陣取りゲームの大事な鍵となるボールを、選手は「パス」、「キック」、そして「持って走って」ゴールを目指します。

しかし、パスの際にボールを前に放ってはいけないというルールがあります。パスを受け損なうなど、前にボールを落としてしまうと「ノックオン」という反則となります。

ポイント 4 プレーヤーのポジション



選手15人のポジションは、8人のフォワード(FW)と、7人のバックス(BK)に大きく分けられます。FWの選手は、スクラムを組んだり、相手チームとの激しいぶつかり合いに負けない、屈強な肉体が求められます。

BKの選手は、実際の得点に結びつけ、かつ相手チームの攻撃を最終的に防ぐため、スピードやパス回しの上手さ、キックの正確さが求められます。

ポイント 5 基本のプレー

タックル …… ボールを持っている相手選手に飛びかかり、その選手を倒す、もしくはボールを地面に着けさせるプレー。

スクラム …… 選手がボールを前に落としたり(ノックオン)、前に投げたり(スローフォワード)といった反則の後の試合のリスタート方法。両チームのFW同士が組み合った中間に、ボールを投げ入れ、スクラムを組んだ最後方のプレーヤーがボールを取り出すことによってプレー再開。

モール …… 両チーム合わせて3人以上が、ボールを持ったプレーヤーを中心に、組み合い立っている状態。

ラック …… 両チーム合わせて3人以上が、地面に転がっているボールを奪い合うため、組み合い立っている状態。

ラインアウト …… タッチラインの外にボールが出た時に、タッチラインに対して垂直に並んだ両チームのプレーヤーの間にボールを投げ入れ、ボールを奪い合うリスタート方法。



“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
セレスポは日本経団連加盟団体
オフィシャルパートナーです。

世界最高峰の大会、アジア初開催! ラグビーワールドカップ2019™について今から知っておこう

2019年に開催される日本大会は、初めてアジアで開催されるラグビーワールドカップ™です。
ラグビーにおける世界最高峰の大会に参加するのは20チーム。世界の強豪が一堂に会して、日本国内12会場で熱い戦いが繰り広げられます。
その決勝の舞台が、日本におけるラグビー発祥の地・横浜なのです。

ラグビーワールドカップ2019™ 大会概要

- **主催**
ワールドラグビー (World Rugby)
- **開催期間**
2019 (平成31) 年9月20日 (金) ~11月2日 (土)
- **参加チーム**
20チーム※平成28年9月15日時点で12チームが決定
- **開催都市・スタジアム 12会場**
札幌市(札幌ドーム)、岩手県・釜石市(釜石鶏住居復興スタジアム(仮称))、埼玉県・熊谷市(熊谷ラグビー場)、東京都(東京スタジアム)、神奈川県・横浜市(横浜国際総合競技場)、静岡県(小笠山総合運動公園エコパスタジアム)、愛知県・豊田市(豊田スタジアム)、大阪府・東大阪市(東大阪市花園ラグビー場)、神戸市(神戸市御崎公園球技場)、福岡県・福岡市(東平尾公園博多の森球技場)、熊本県・熊本市(熊本県民総合運動公園陸上競技場)、大分県(大分スポーツ公園総合競技場)

(予選免除) 前回大会ベスト12

- 優勝** ニュージーランド
- 2位** オーストラリア
- 3位** 南アフリカ共和国
- 4位** アルゼンチン
- ベスト8** ウェールズ/フランス/アイルランド/スコットランド
- ベスト12** イングランド/日本/ジョージア/イタリア



イベントマーク 「Unity」 (ユニティ)

選手、ファンが「一体となって」ラグビーをグローバルスポーツにするために、アジアで初めての開催となる大会を「一緒に」創り上げ、全世界のラグビーファンがラグビーの精神を「共有」し、「団結」すること、そして開催都市を中心に日本全国が「結束」して、世界中から集まったラグビーファンをもてなし、素晴らしい体験をしてもらいたい…という気持ちがこもったイベントマークです。

2019年大会に向けた 横浜市・神奈川県の取組み

横浜市と神奈川県では、ラグビーの啓発事業として、「ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング」(平成27年10月3日開催)や、「横浜元気!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル」「横浜マラソン」など市内大規模スポーツイベントでの各種啓発活動を協力して行っています。

また、トップイーストリーグ所属・東京ガスラグビー部と協力し、ラグビー体験や公式戦観戦などの「やってみよう! みてみよう☆親子ラグビーバスツアー」を開催しています。



ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング「サモア 対 日本」

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はカスマメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
<input type="checkbox"/> 名刺 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> 封筒 <input type="checkbox"/> フライヤー <input type="checkbox"/> はがき・ポストカード <input type="checkbox"/> シール・ステッカー <input type="checkbox"/> 挨拶状・喪中はがき	<input type="checkbox"/> ラミネート <input type="checkbox"/> パネル <input type="checkbox"/> 看板・のぼり <input type="checkbox"/> ノベルティ	<input type="checkbox"/> ホームページ制作 <input type="checkbox"/> バナー広告制作	<input type="checkbox"/> フリーペーパー企画・制作 <input type="checkbox"/> 各種広告制作

こちらに記載のない商品にも対応いたします。
お気軽にお問合せください。

- 専任デザイナーが作成
- 低コスト
- 短納期
- 小ロットOK!
- 地図・ロゴ作成
- フォトタッチ画像修正
- 名刺用紙サンプル無料送付

CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

☎045-664-5530

☎045-664-2881

MAIL:info@cas-m.co.jp

桜木町デザインセンター

〒231-8331

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい11F

鶴見出力センター

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-25

2002年に続いてのFINAL STADIUM 横浜国際総合競技場(日産スタジアム)

2002(平成14)年6月30日、2002FIFAワールドカップ™決勝戦が開催されたスタジアムで、2019(平成31)年11月2日、ラグビーワールドカップ2019™の決勝戦が開催されます。サッカーとラグビー、それぞれのワールドカップの決勝戦を開催したスタジアムは、これまでフランス・サンドニにある「スタッド・ド・フランス」だけであり、国内最大のスタジアム「横浜国際総合競技場」は、これに続くスタジアムとして歴史に名を刻むこととなります。

69,029人もの観客を集めた2002FIFAワールドカップ™の決勝戦では、ドイツ代表と対戦したブラジル代表が、ロナウド選手の2ゴールでワールドカップ最多となる5度目の栄冠を勝ち取りました。

約3年後の未来…2019年11月2日、ラグビーワールドカップ2019™の決勝戦ではどの国が勝ち上がり、どのような名勝負がこのスタジアムで繰り広げられるのでしょうか。



ラグビーワールドカップ2019™決勝戦

- 開催日 2019(平成31)年11月2日(土)
- 開催都市・スタジアム 神奈川県横浜市・横浜国際総合競技場

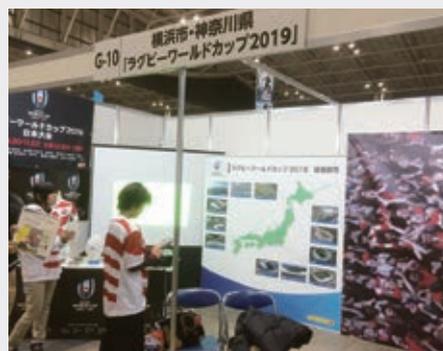
横浜国際総合競技場(日産スタジアム)



1998(平成10)年3月に開場した横浜国際総合競技場は、2005(平成17)年3月より日産自動車との命名権契約開始に伴い、日産スタジアムに改称しました。

上記2002FIFAワールドカップ™決勝戦会場として有名なスタジアムは、J1リーグ・横浜F・マリノスのホームスタジアムであり、これまでFIFAクラブワールドカップ決勝やメジャーアーティストのライブイベント会場として、さまざまな感動を与えてきたスタジアム。ラグビーワールドカップ2019™決勝戦の開催が決定しており、東京2020オリンピックのサッカー競技会場としての利用も予定されています。

- 住所 横浜市港北区小机町3300
- アクセス JR新横浜駅から徒歩14分、市営地下鉄新横浜駅から徒歩12分、JR小机駅から徒歩7分
- 観覧席数 72,327席
- 車椅子席数 常設147席、臨時対応224席
- URL <http://www.nissan-stadium.jp>



横浜マラソンEXPO 2016・普及啓発ブース



横浜元気!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2016
ストリートラグビー体験(日産スタジアム)



やってみよう!みてもみよう☆親子ラグビーバスツアー



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/>



看板犬モーガン君

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
動物取扱業登録登録番号 第10-130号



横浜DeNAベイスターズ

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

球団初のクライマックスシリーズファイナルステージ進出を果たした、横浜DeNAベイスターズ。残念ながら日本シリーズは逃しましたが、今シーズンのベイスターズを語るにあたり、外すことのできない3名をピックアップしました。

2017シーズンもより一層のご声援、宜しくお願いします。



©YDB

● アレックス・ラミレス監督

観客動員数も日本一を達成した98年を超え、球団史上最高を記録した。

2017シーズンは就任2年目となるA.ラミレス監督のもと、セ・リーグ優勝、日本一を目指す戦いとなる。

● 筒香 嘉智選手

本塁打44本、打点110とキャリアハイを記録した日本を代表するホームランバッター。

チームの主砲そして、キャプテンとして若きチームを引っ張る。



©YDB



©YDB

● 三浦 大輔選手

2016シーズンをもって、現役を引退した三浦選手。

横浜一筋25年の長きに渡りチームの象徴として活躍を続けた。

ファンを愛し、ファンから愛された”ハマの番長”の次なる挑戦に期待したい。



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「ふれあいサッカープロジェクト」では、サッカーをこれから始めたいというお子さんから、お父さんお母さんが参加する親子サッカーなど参加者がサッカーを通して、楽しい時間を過ごせるよう丁寧な指導を心がけています。

中でも好評をいただいているのが「横浜F・マリノスふれあいサッカー教室」です。横浜市18区のスポーツセンターで開催し、毎年たくさんの皆さんにご参加いただいています。

初心者や女の子でも大歓迎。ぜひ、気軽にお近くのスポーツセンターでご参加ください。

定員 約40名

参加料 1人1,000円～(保険料込)

※定員、参加料とも各スポーツセンターによって異なる場合があります。

※ふれあいサッカー教室の開催日程及び募集期間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。

※磯子スポーツセンター(045-771-8118)のふれあいサッカー教室については11月20日から受付が始まります。



©Y.F.M

- 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
フットサル
ラグビー
ハンドボール
バスケボール
バレーボール
- 2F テニス
ドッジボール
スイミング
- 1F ランニング
ドジャースポーツウェア
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・インソール 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 B: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
国道1号線沿い、金港町交差点角

バスシオン横浜店
JR横浜駅北改札(きた東口A出口)徒歩2分
金港JCT
京浜東北線
JR東海東横線
横浜駅
スクイビル
モセラ
タカシマヤ
駐車場はございません



横浜FC

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

～サッカーの新しい可能性～

精神障害者のフットサル大会「横浜FCヨコハマぼるとカップ」

サッカーというスポーツそのものが、人々の生活の質(クオリティ・オブ・ライフ)を向上させる力を持っています。今、障害を抱えて生活をしている方のケア方法としてサッカー・フットサルが注目を浴びています。

2007年に大阪で提唱された精神障害者フットサルが、2008年から横浜でもスタートし、横浜FCが有志のみなさんとともに取り組みを続けています。

地域貢献活動の一環として、サッカーやフットサルを通じた社会参加の促進と余暇の充実を図ること、そして障害者の生活の幅を広げ、ひいては生活のしづらさを解消していくことを目的とします。

2015シーズンは、雨天にも関わらず26チーム276名の参加者が集い、それぞれの目標に向かってボールを一心に追いかけてきました。

「サッカーを通じて自身の新しい可能性を発見し、人間関係の広がりを築き、豊かな生活を送っていただくこと。」

それが横浜FCの願いです。



©YOKOHAMA FC



©YOKOHAMA FC



横浜ビー・コルセアーズ

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



バスケットボールの新時代 B.LEAGUE 熱戦が続く!!

バスケットボールの新リーグ「B.LEAGUE」が9月末に華々しく開幕し、横浜文化体育館で開催された横浜ビー・コルセアーズの開幕節は満員御礼の大盛況。2日間で6,479名が来場し、熱い歓声に会場が沸く中、新たな歴史のスタートを切りました!

「B.LEAGUE」では試合数が増え、レギュラーシーズン60試合を戦うビーコル。

ここからはメインのホームアリーナである横浜国際プールでの試合が続きます。ハイレベルで迫力満点のバスケットボールはもちろん、横浜らしい、ビーコルらしい会場エンターテインメントをたっぷりお楽しみください!

☆注目試合☆

平成29年1月2日(月) 16:00と1月3日(火) 14:00から京都ハンナリーズと横浜国際プールで対戦します。家族で一緒に熱く盛り上がりましょう!



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

試合日程(11/26から1/3まで) 会場は全て横浜国際プール

11/26(土) 18:00~ vs 三遠ネオフェニックス	12/11(日) 14:00~ vs シーホース三河	H29/1/2(月) 16:00~ vs 京都ハンナリーズ
11/27(日) 14:00~ vs 三遠ネオフェニックス	12/17(土) 18:00~ vs 仙台89ERS	H29/1/3(火) 14:00~ vs 京都ハンナリーズ
12/10(土) 18:00~ vs シーホース三河	12/18(日) 14:00~ vs 仙台89ERS	

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2-3-18
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>



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】



子どもの健康・体力づくり 成長期のけが

横浜市スポーツ医科学センター 整形診療科長 しみず くにあき 清水 邦明



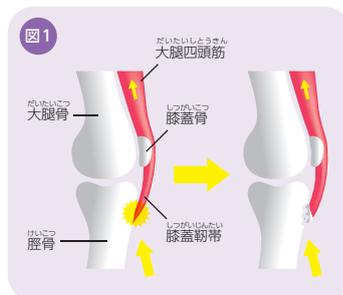
成長期には、大人では発症しないその年代特有のけががあります。その中には一度の大きな外力によるけが(外傷)もありますが、成長線を含む骨の強度が弱いために起こる、繰り返しの力・オーバーワークによるけが(障害)の方が生じやすいと言えます。「成長期のけが」と言うと、「成長期を過ぎれば治るだろう」と誤解されやすいですが、中には発症早期に的確な診断・治療を受けるかどうかで、その後の経過が大きく変わってくるけがもあります。今回は成長期における代表的なスポーツ障害について解説します。

1. オスグッド病

スポーツを行なっているお子さんの発症率は高く、多くの方が名前を聞いたことがあると思います。膝の下の部分が出っ張ってきて痛みを伴う障害です。太もも前面の筋肉[大腿四頭筋]の力をすね[下腿]に伝える丈夫な腱[膝蓋腱]がお皿からすねの骨の近位に繋がっていますが、このすねの骨への付着部が障害発生部位となります。付着部[脛骨結節]は成長に伴い、軟骨→骨端→骨と変化していきますが、軟骨ならびに骨端の時期は弱く、膝蓋腱による繰り返しの牽引力で徐々に剥がされてしまいます。

成長期、特に急激に身長が伸び始める頃は、骨の伸びに筋肉の柔軟性や強さが追いつかなかったり、筋肉を使うバランスが崩れたりしやすいために、腱の付着部にストレスが集中するのです。剥がれかけた脛骨結節の軟骨や骨端が最終的に再癒合すれば、痛みは残らないことが多いですが、もし完全に剥がれてしまったら、成人してからも骨片周囲に炎症・痛みが残ります(図1)。

多くの場合、脛骨結節が隆起してくる前に、本人は痛みや違和感を感じ始めます。その段階で診断を受けることが非常に大切です。明らかな剥離が生じる前であれば、短期間の安静やリハビリで治ることが期待できますが、剥離を生じた後では、時間もかかり、遊離骨片化を防げないこともあります。お子さんが「ひざ下が痛い気がする」と言ったら、すぐに整形外科を受診しましょう。



2. 腰椎分離症

成長期にスポーツを行なっているお子さんには腰痛も高頻度で生じます。この中で多いのが、疲労骨折である「分離症」です。成長期に長期間腰痛が続く患者さんの1/3から1/2はこの分離症を生じているとも言われています。分離症は腰椎の一番下の部分(第5腰椎)に生じることがほとんどで、特に腰を反らせる(後屈する)動きで痛みが強くなるのが特徴的です(図2)。



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。

かなり進行しないと単純X線(レントゲン)では判りにくいことが多く、また診断されても治りにくい(骨折部の癒合が得られにくい)疲労骨折の一つですが、発症後早期に診断がつけば、癒合が得られる可能性は高くなります。1週間以上腰痛が続く場合は整形外科を受診しましょう。そして、仮にレントゲンで「異常なし」と言われても、3週間以上続くようなら詳しい検査(MRIやCT)の相談もしてみましょう。骨癒合を目指す場合には3か月以上の安静・コルセット装着が必要となります。

3.野球肘

野球少年では投球側の肘内側痛が高頻度に発生します。前述のオスグッド病と同様に、弱い軟骨や骨端部分に、投球動作で繰り返し使う筋肉のストレスがかかり、軟骨や骨端が剥がれて痛みを生じます(図3)。

野球肘の発症には、体全体のバランスや投球フォームが強く関係することが判っており、逆にそれらの問題点が修正されれば、多くの場合1か月前後で投球再開が可能になります。投球フォームチェックなどは、専門的な見方が必要であり、専門施設の受診が望ましいです。



図3

投球時や投球後に肘が痛くなります。肘の伸びや曲がりが悪くなり、急に動かせなくなることもあります。

スポ医科情報

ランニング測定

フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーの方をサポートします。今のランニングレベルの把握やトレーニング効果のチェックができます。詳しくは、ホームページまたはお電話でお問合せください。

- 会場 横浜市スポーツ医科学センター
- 料金 6,200円
- TEL 045-477-5050
- URL http://www.yspc.or.jp/ysmc/consultation/checkup_for_athletes_3.html



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16回 メディカルチェック

11年間別々の道を歩んできたNBLとbjリーグが合併し、今秋いよいよB.LEAGUEとして開幕しました。新リーグの並み居る強豪との戦いに向け、去る7月にチーム強化のため、8名が新たにビーコルに入団しました。この時期は、メディカルチェックの実施と調整で慌ただしくなります。

内科では安静時や運動時の心電図検査、心臓の超音波画像検査、胸部のレントゲン検査などを行い、スポーツ中の突然死の問題をできるだけ未然に防ぐスクリーニングを行います。心臓の検査で重大な問題があれば、引退が勧告されることさえあります。たとえ前年にプレーしていても新たに問題が見つかる場合もあるのです。

整形外科では、整形外科医師がけがの既往に応じてレントゲン検査やMRI検査を実施し、理学療法士がアライメント評価や運動パターンの確認を行います。特にアライメントや動きに問題があると慢性障害に直結することは、以前に書いた通りです(vol.47-50)。ビーコルでは、現状の痛みの改善を図りながら、アスレティックトレーナーと相談してプレワークアウトエクササイズ(選手別に組む練習前の運動)や日頃のケアの方針を立て、シーズンを通じたコンディションの維持、向上を図ります。

スポーツを続ける上で、自らの体の状態を把握するのは非常に重要です。スポーツ医科学センターでは一



複数名同時に運動負荷試験を受ける選手

般の方向けのサービス(SPS)もあります。一度ご自分の体をチェックしてみるのもよいと思います。



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(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





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、神奈川FSC所属の女子フィギュアスケート・青木祐奈選手です。

第13回

フィギュアスケート
あおき ゆな
青木 祐奈選手

最初は小さいサブリンクでお母さんと一緒に

— スケートを始めたのは？

青木 5歳からです。建て替える前の神奈川スケートリンクで。最初は小さいサブリンクでお母さんと一緒に滑ったんですけど、私は壁につかまって立つのがやっとなのに周りにはビュンビュン滑ってる子たちがいっぱいいて、クルクル回ったり、すごいなって思いました。

— 最初、滑れたときって感動しなかった？

青木 すごいしました。お母さんの助けも壁もなくても立てるようになったときは、本当に「イエイッ！」ってなって、さらに楽しくなっちゃって(笑)。どんどんいろんなことに挑戦するのが毎回楽しみで、バックに滑ってみたりとか。

— 最初、ひょうたんバックみたいに後ろに下がるやつとかできたとき、感動するよね。「後ろ下がってるよ！」みたいな感じで。でも、だんだん練習で友達と遊べなくなったり、学校からすぐリンク行くとか、普通の子と生活が変わっちゃうじゃない。そんな寂しさってあったの？

青木 やっぱ遊びたいなって思ったりするときもありましたけれど、自分で選んだことだから。

— 本気でこの競技をやっているって決めたのは？

青木 幼児教室から選手になるコースに移ったとき、小学校に入る頃です。

— へー。すごいなあ。そこから一回もぶれてない？

青木 いえ、あります(笑)。

— チームスポーツじゃないからさ、やっぱり一人でやることのきつさってあると思うんだけど。

青木 去年はすごく行き詰まっちゃって、練習も嫌で嫌で。もう辞めたいって何回も思いました。部活だったら試合負けちゃったりしてもみんな励ましあったりできるけど、そういうことはできないから。自分と戦ってる感じかな。

— じゃあ課題を抱えると、その課題と一緒に電車に乗って、家に帰ったらその課題と一緒に生活して…。

青木 そうですね。追いこんじゃうから、気分も乗らないし、練習自体がダメになっちゃうときもあるけど、でも乗り越えられたら、自分が一段階強くなった感じがするから。

— 今までどんなことが大変でした？

青木 去年が一番きつかったかな。いままで飛べたジャンプまで飛べなくなっちゃいました。小さい頃は何も考えずに勢いってというのがあったけど、やっぱり年頃になって考えたり、周りの目とかも気にすることが多くなっちゃったのかな。「何でだろう」って自分で何回も考えても答えが見つかりませんでした。

— それはどういう感じで突破したの？

青木 もう一度基礎からってアメリカに行ったんです。アメリカでジャンプの練習を丸々2週間。

— アメリカ人の先生って感覚的に教えるっていうか、「あっそうか」っていうヒントをポーンってくれる感じでしょ。外国に行くとかこんなふうには教えるの？ ってびっくりしますよね。

青木 すごい感じました。最初はびっくりしました。



日本でトップにいければ、世界でも通用する

— 今はどんなことを考えてるの？

青木 今のジュニアはすごくレベルが高くて。世界もすごく高いし、日本も高いから。まず日本の中で勝っていくことが大事だと考えています。日本でトップにいければ、世界でも通用するので。それと、アイスショーがすごく好きなんです。プロの方と会うことも勉強にもなるし、プロの選手はすべての動作が美しく、本当に学ぶことがたくさんあるので。一緒にショーの練習をしていると自分もモチベーションが上がって、勉強にもなるし。

— フィギュアスケートって、芸術性もあるし、その人その人の表現の世界があるからね。

青木 いろんな方に出会ってみたいです。ジャンプが得意な人もいれば、表現がすごく豊かでスケートが上手い人もいるし。やっぱり生で見るのが一番なので、自分が上手くなって試合やショーに出て、いろんな選手を見たいなと思います。

— 会って直接話をして、どんなことを考えてるのかとか、どんな感じ方をしているのかとか、そういうやりとりはすごく刺激になるよね。

青木 小さい頃からの憧れだった荒川静香さんと初めて同じショーに出たんです。「頑張ってるね」って言ってもらって、それは励みになっています。

— 羽生結弦さんは東日本大震災のときにここのリンクに来ていたって聞きました。

青木 普段はやさしいんですけど、氷に上がったからキリって目つきが変わって。ジャンプがすごくきれいで。軸がまっすぐで。トレーニングと一緒にやるときに「腰締めた方がいいよ」って教えてくれて。それは今でもノートに書いてあって、大切に持ってます。

— 言葉で教わるよりも、本当にやっているのを見る方が「ああ、そういうことか」って分かったりすることありますよね。スター選手とかって通っていくときに、風が…キラキラって吹くような。そういうの感じたことない？

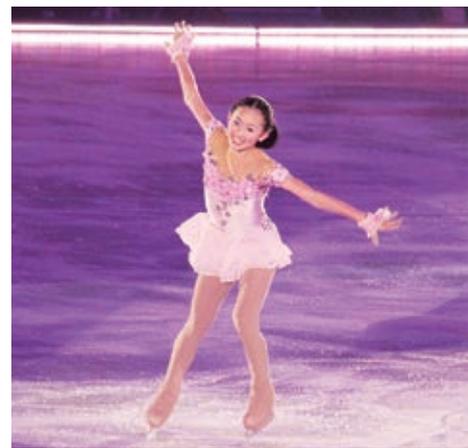
青木 あります(笑)

— 後ろになんかヒューって(笑)。通るとそう見えるんだよね。あれはすごいよね。

青木 本当にすごいです。立っているだけできれいだからすごいなって。やっぱり自信のようになって思うくらい。

— 祐奈さんもそういうふうにならないとね。

青木 へへ(笑)



PROFILE プロフィール

青木 祐奈(あおき ゆな)選手

フィギュアスケート選手(女子シングル)。2002年1月10日生まれ。横浜市出身。2006年のトリノオリンピックで金メダルを獲得した荒川静香選手の演技をテレビで観て、スケートに憧れ、5才から神奈川スケートリンクでスケートをはじめ。指導者は、羽生結弦選手の指導にもあった都築章一郎氏。2014年3月、ルクセンブルグで開催された国際B級大会グループ・プランタン杯で国際大会初出場ながら見事優勝を果たし、2015-16シーズンから公益財団法人日本スケート連盟強化選手(フィギュアスケート強化選手B)に選出されるなど、将来を期待される若手スケーター。

取材を終えて

横浜銀行アイスアリーナの氷上で青木祐奈さんはすぐに見つかった。たくさん選手が練習していたんだけど、自然に目が行く。うまく言えないが、こう、雰囲気というか世界があるのだ。その雰囲気、世界は直接インタビューをして、更に強く印象に残った。自分を見つめ返す視線を持っている。舞台にたとえるなら、自分が主演でありながら観客や批評家でもあるような感じだ。ひと言でいえば自分を持っている。まぎれもなく逸材だ。





◆ 横浜銀行アイスアリーナ

シーズン到来! スケートリンクへ遊びに行こう!!



冬休み短期スケート教室参加者募集中!

夏休みに大好評だった短期教室が、冬休みも開催決定! 氷に慣れること、安全な転び方から丁寧に指導します。老若男女問わず、家族そろってのご参加も大歓迎です。これからスケートを習ってみたいという方、まずは短期教室から始めてはいかがですか。受付は、平成28年11月11日(金) 10:00からホームページにて開始します(先着順)。

※初心者対象。中級者以上のクラスはありませんのでご注意ください。



日程 平成28年12月26日(月)～29日(木)【計4日間】
時間 9:00～9:45
対象 4歳児～大人(未経験・初心者の方)
定員 4・5歳 40名/6歳以上 160名
料金 6,480円(1名。4日間、貸靴・保険料含む)



アイスアリーナでは健康体操教室も開催しています!

ヨガ・ピラティス・フラダンスなど、スケート以外のプログラムも多数開催しています。各コース10回開催の定期教室に参加してみませんか!



[平成29年1月～3月開催プログラムのご案内]

教室名	日程(予定)	曜日	時間
ヨガ教室 3 コース	・yoga	1月13日～3月17日	毎週金曜日 10:00～10:50
	・やさしいヨガ	1月14日～3月25日	毎週土曜日 11:00～11:50
	・タイ古式ヨガ	1月18日～3月22日	毎週水曜日 11:00～11:50
ピラティス教室	1月13日～3月17日	毎週金曜日	11:00～11:50
フラダンス教室	1月17日～3月21日	毎週火曜日	10:00～11:15

その他、姿勢改善体操教室、コアエクササイズ&ストレッチ教室なども開催します。

※教室はいずれも全10回、祝日除く。料金5,400円(税込・保険料含む)。日程変更等がある場合は、ホームページでお知らせいたします。

横浜銀行アイスアリーナは年末年始も休まず営業!

年末年始、親子そして友人同士で遊べるスポットに横浜銀行アイスアリーナを加えてみませんか。この冬はスケートリンクでウインタースポーツを満喫しましょう!

※一般利用時間は10:00～18:30となります。



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 横浜銀行アイスアリーナは「平成28年12月21日でリニューアル〇周年」です。〇には次のうちの数字が入るでしょう?

- ① 100 ② 1 ③ 65 ④ 10

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」にて平成29年1月下旬に掲載いたします。



上記掲載内容の詳細は、下記横浜銀行アイスアリーナホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

金メダリスト
が登場!



BADMINTON S/J LEAGUE 横浜文化体育館で開催

これまでのバドミントン日本リーグ1部リーグが、今年から「BADMINTON S/J LEAGUE」と名称を変更し、その新シーズンが11月に開幕しました。

平成29年1月22日(日)には、横浜文化体育館を舞台に熱い戦いが繰り広げられます。

男子の部には、地元・横浜の「日立情報通信エンジニアリング」、そして女子の部には、リオデジヤネイロオリンピックで金メダルを獲得したタカマツペア(高橋礼華選手、松友美佐紀選手)、銅メダルを獲得した奥原希望選手、ミックズダブルスで5位入賞の栗原文音選手が所属する「日本ユニシス」が登場。

オリンピックメダリストのプレーをぜひ会場で!



「BADMINTON S/J LEAGUE」横浜大会

- **開催日時** 平成29年1月22日(日) 開場9:30 公開練習9:50～
- **対戦カード** 女子 日本ユニシス vs 岐阜トリッキーパンダース (試合開始12:30～)
男子 日立情報通信エンジニアリング vs 三菱自動車京都 (試合開始13:00～)
- **会場** 横浜文化体育館(中区不老町2-7) JR・市営地下鉄ブルーライン「関内駅」から徒歩
- **入場料** 一般:2,000円(当日:2,500円)
高校:1,000円(当日:1,500円)
小中: 500円(当日:1,000円)
- **販売期間** 平成28年12月1日(木)～平成29年1月10日(火)
- **販売箇所** 神奈川県バドミントン協会ホームページ **URL** <http://www.badminton-kk.org/>
(購入方法:メールにて申込み)
- **主催・主管** バドミントン日本リーグ実行委員会・神奈川県バドミントン協会

2017世界トライアスロンシリーズ横浜大会 平成29年5月13日(土)・14日(日)開催決定! ～感動と興奮を横浜で!～



横浜の風物詩となった世界トライアスロンシリーズ横浜大会の平成29年開催日が決定しました。選手として参戦するもよし、ボランティアとして参加するもよし、一流選手のレースを間近で観戦するもよし!

トライアスロン・パラトライアスロンで横浜を熱く盛り上げましょう!!

エイジ選手エントリー受付開始日

平成28年12月5日(月)



©Shugo Takemi



©Satoshi TAKASAKI/JTU



©Satoshi TAKASAKI/JTU

2017世界トライアスロンシリーズ横浜大会

- **開催日時** 平成29年5月13日(土) エリートパラトライアスロン/エリート女子/エリート男子
5月14日(日) エイジグループ/エイジパラトライアスロン/リレー
(スタンダードディスタンス51.5km/スプリントディスタンス25.75km)
- **会場** 横浜市山下公園周辺特設会場(山下公園スタート・フィニッシュ)
- **URL** <http://yokohamatriathlon.jp/wts/>



「港北区をスポーツで元気に!!」

港北区体育協会

港北区体育協会は、加盟する競技団体(20団体)と協力し、スポーツを通して健康増進と元気な港北区を目指しています。主な活動としては、港北区民大会や教室の開催、各競技の練習などで日々汗を流しています。また、スポーツに関する講演会や勉強会も企画運営しています。

7月には港北区役所と港北区スポーツ推進連絡協議会とともに主催し、港北区さわやかスポーツ普及委員会協賛による「小学生スポーツフェスティバル」を実施しました。また平成29年2月には「スポーツシンポジウム」としてスポーツ人の講演会を実施し、広く港北区民のスポーツ普及に尽力しております。

●港北区スポーツシンポジウム

【日 時】平成29年2月18日(土) 13:00～

【会 場】小机城郷地区センター 体育館

【講 師】具志堅 幸司氏(ロサンゼルスオリンピック 体操金メダリスト)

【参加費】無料

【問合せ】港北区体育協会(港北スポーツセンター内) TEL 045-533-0865



小学生スポーツフェスティバル



スポーツシンポジウム

卓球大会、スキーツアーのご案内

泉区体育協会

泉区体育協会は、種目別の専門部(20団体)が加盟し、年間を通して区民のスポーツ普及振興のための活動をしています。今回は平成29年1月～3月に開催する行事をご紹介します。みなさまのご参加お待ちしております。



卓球大会(平成28年開催の様子)

●第8回 泉区近郊オープン卓球大会

近郊の方々と卓球を通じて親交を深めることを目的に開催。中学生から高齢者まで気軽に参加できる大会です。

【日 時】平成29年1月22日(日) 9:00～

【会 場】横浜市泉スポーツセンター

【参加費】一般1,000円/人、中学生500円/人

【問合せ】泉区卓球協会 森 TEL 045-811-9009

●スキーツアー

泉区役所を集合・解散場所とした長野県戸狩スキー場(変更の場合あり)へのスキーツアーです。個人やシニアの方のご参加大歓迎です。

① 泉区民スキー

【日 程】平成29年2月中旬(1泊2日)(6:00出発→翌日21:00着予定)

【定 員】20名(高校生以上)

【参加費】25,000円

【問合せ】泉区体育協会(泉区役所地域振興課内) TEL 045-800-2391

② 泉区春休みスキー

【日 程】平成29年3月下旬(2泊3日)

【定 員】40名(小学3年生以上)

【参加費】未定(平成29年2月広報よこはま泉区版に掲載予定)

栄区制30周年記念ウォークを開催

栄区体育協会

栄区はとても自然豊かなところです。ウォーキングをしながらさわやかな森やきれいな川を散策してみませんか。小学生から高齢者の方まで、幅広いみなさまのご参加お待ちしております。

●第7回てくてくウォーク栄「紅葉の市民の森・川を歩く」

【日 時】平成28年12月4日(日) 8:30～(コースにより時間が変わります)

【集合場所】本郷台駅前公園(ゴールは栄区役所)

【コ ー ス】5km・11km・15kmの3コース

【申込方法】FAXかハガキにて申し込み(詳細は下記問合せ先まで)

【定 員】400名

【参加費】大人400円、小学生以下200円

【平成28年度の主な事業計画】

① 区民ロードレース大会 平成29年1月7日(土)

② 区体育協会新春の集い 平成29年1月17日(火)

【問合せ】栄区体育協会(栄スポーツセンター内) TEL・FAX 045-896-4208



ウォーキングの様子

みどりアップ～健康ウォーキング～



(参加者の感想)
横浜市内を歩いているの?と思うぐらい素晴らしい森林でした(70代女性)

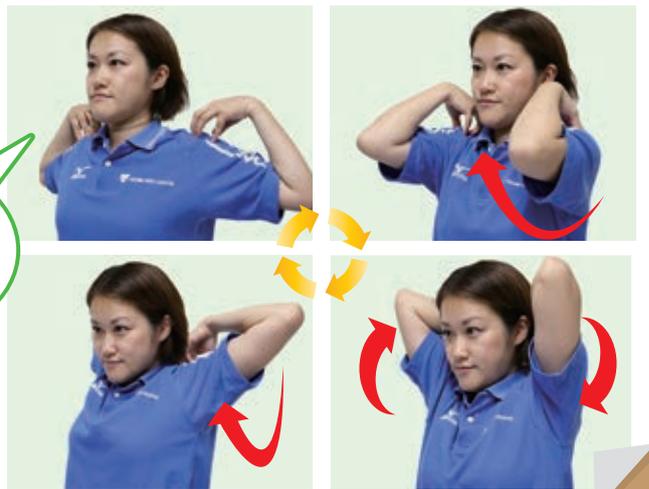
- 日程** 平成29年1月21日(土) (予備日1月22日)
- 行程** JR横浜線「中山」駅～県立四季の森公園～横浜動物の森公園～新治市民の森～「十日市場」駅(約6km)
- 募集期間** 平成28年12月11日(日)～平成29年1月18日(水)
- 定員** 先着30名
- 問合せ** 横浜市緑スポーツセンター
- TEL** 045-932-0733
- 主催** 横浜市環境創造局
- 共催** 公益財団法人横浜市体育協会
- 主管** 横浜市レクリエーション連合
横浜市オリエンテーリングリーダークラブ

肘で○(円)を描くように意識してみよう

植物ガイドとウォーキングをしながら市内各所にあるみどりへの興味や理解を深める「みどりアップ～健康ウォーキング」。

普段、運動不足を感じている人や横浜にある身近な自然を楽しみたいあなた、ぜひご参加ください。

リュックを背負って疲れたら肩回しストレッチ



鶴見区末吉地区のまちづくりに貢献～KAZUスポーツクラブ～

当クラブの経緯は、1978年に下末吉で「和珠算研数塾」を設立したことから始まっています。その後、外へ出て元気に思い切り走りまわろう! を初心とし、1991年に「KAZU SOCCER CLUB」が設立されました。

地域に根差して四半世紀が経ち、何か地域のお役に立てないか? と初心をさらに発展させ実現すべく、総合型地域スポーツクラブである「KAZUスポーツクラブ」を今年5月29日にスタートさせました。



クラブ理念となる、

1. 新たなスポーツ活動愛好家を育成
2. スポーツボランティアでやる気を実現
3. 地域への奉仕貢献
4. 仲間と楽しむ
5. 地域の健康づくりを支援します

を実現するため、地域へ密着していきます。

- 「スポーツしたいけど、一人だしな」
- 「スポーツは苦手だけど、支えたい」
- 「地域行事があるけど、手が足りない」
- 「出会った仲間と遊びたいな」
- 「健康が気になる、でもこの歳では」

大丈夫! 子どもから高齢者までが豊かなふれあいのもと、芽を育み、健康づくりを支援し、鶴見区末吉地区のまちづくりに貢献できればと考えています。ぜひKAZUスポーツクラブへご参加ください!!



横浜市少年自然の家 部活動・サークル合宿プラン

横浜市内で活動している中学校、高校、大学の部活動やサークル、または地域のスポーツチームや文化系グループのみならず、合宿場所を探していませんか。赤城林間学園と南伊豆臨海学園では、各チームなどの活動場所としてピッタリのプランをご用意しています。みなさまの合宿を全力でサポートします。ぜひご利用ください。

～横浜市少年自然の家 赤城林間学園～



体育館(無料)



グラウンド(無料)



おいしい夕食(例)

赤城の合宿で一致団結! 自然の中でチームワークを高めスキルアップしましょう!!

料金:中学生以上1人あたり1泊3食付 1,980円～(光熱水費は別途必要)

問合せ 横浜市少年自然の家赤城林間学園(群馬県利根郡昭和村糸井7135)

TEL 0278-24-7011 FAX 0278-24-7966 URL http://www.yspc.or.jp/akagi_ysa/

～横浜市少年自然の家 南伊豆臨海学園～



旧三浜小学校体育館(学園からすぐ近く)



町営差田グラウンド



ボリューム満点の夕食(例)

冬でも暖かい南伊豆! 町が管理する体育館、グラウンド、武道館の予約は、学園が代行します(施設使用料は有料)。

料金:中学生以上1人あたり1泊3食付 1,960円～(光熱水費は別途必要・食事増量プランあり)

問合せ 横浜市少年自然の家南伊豆臨海学園(静岡県賀茂郡南伊豆町子浦1437)

TEL 0558-67-0255 FAX 0558-67-0420 URL http://www.yspc.or.jp/minamiizu_ysa/

「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)、電話番号をご記入のうえ、平成29年1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、クイズに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) P11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) 今後取り上げてほしいテーマ(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。

〒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

MAMMUT STORE

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



www.mammut.jp

f マムートジャパン 検索

