

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol.
59

TAKE
FREE

2017
FEB

東京2020

～追加競技紹介～ 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
～成長速度と体力差～

夢を信じて P10

ウィルチェアーラグビー
若山 英史選手

インフォメーション P11

横浜銀行アイスアリーナ情報
第27回よこはまシティウォーク
横浜市ダンススポーツ連盟

地域だより P13

各区体育協会事業紹介
第4期姿勢測定会のお知らせ
第3回シニアスポーツの祭典のお知らせ

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

横浜スポーツ情報サイト
ハマスポ
横浜のスポーツ情報はハマスポで!

スポーツくじ
toto BIG

東京2020 ～追加競技紹介～

東京でオリンピック・パラリンピックが開催されたのは1964(昭和39)年の第18回夏季オリンピック。約半世紀の時を経て2020(平成32)年、待ちに待ったオリンピック・パラリンピックが再び東京で開催されます。

そこで今回は、国際オリンピック委員会(IOC)総会において承認された追加競技をご紹介します。

日本中が感動であふれること間違いなしの東京2020大会を、あなたはどこで何を観ますか。

横浜市では横浜国際総合競技場でサッカー競技が開催予定。さらに平成28年12月のIOC理事会で、野球・ソフトボールの主会場として横浜スタジアムが正式に決定されました。<横浜市民局スポーツ振興課>



開催会場

大会名	日程	競技数
第32回オリンピック競技大会(2020/東京)	2020年7月24日(金)～8月9日(日)	33競技
東京2020パラリンピック競技大会	2020年8月25日(火)～9月6日(日)	22競技

取材・文・写真●芹澤玲子(公益財団法人横浜市体育協会)/協力●横浜市空手道連盟・一般社団法人日本スケートボード協会・一般社団法人日本プロサーフィン連盟・公益社団法人日本山岳協会・横浜市ソフトボール協会



演武で技を競う「形」

形は古くから伝わる攻防の技で、相手を仮想して演じます。表演種目としてあらかじめ決められた一連の動作(突き・蹴りなど)の正確さや力強さ、スピード、パワー、リズム、バランスなどを審査します。

凛々しくキレイのある動きや気迫、集中力が魅力。



対戦をして攻防を競う「組手」

3階級に分かれて行われる組手は、一対一の実践試合ですが、決して相手に当てることはありません。突き、蹴り、受け、投げなど鮮やかに決める瞬間に引き込まれます!

会場 日本武道館(東京都千代田区)

注目!!

日本発祥の格闘技といわれる空手道。

当初「唐手」と書かれ、沖縄において発達・完成された護身術です。中国から琉球(現沖縄)に伝わった拳法の影響を受け、独自の発展を遂げました。昭和初期から「空手道」として普及。

身体だけでなく精神や根気の鍛錬など、心身統一や礼を重んじるスポーツ。

サーフィン

オリンピックは長さ2.7m未満のショートボードで競われます。波に乗り、難易度の高い技を行い、さらに一本のライディングの中でいかにバリエーション豊かな技を繰り出すかを総合して複数の審査員が採点します。時間内に獲得した得点のうち、2本の高得点の合計点により勝敗を決定。



スピードに乗ったライディングから空中へ飛び出し海面に回転しながら着水する華やかなテクニックのエアー。



スピードに乗り、波にボードを当て込み飛び出すスプレーの多さや高さに注目。

注目①

ライディングの流れるような美しさ、スピードとパワーに注目!

海という自然が生み出す波を舞台に競う競技のため、波の形や刻々と変化するコンディションの変化にいかに対応するか、また良い波をつかむための選手同士の駆け引きも勝敗を分けるカギ。

1日のうちでも全く違うコンディションで競われるのはサーフィンならではの!!

注目②

会場で観戦する場合、コンディションによっては、かなり沖合での試合になる場合も。ぜひ双眼鏡をお持ちください!!



会場 釣ヶ崎海岸サーフィン会場(千葉県長生郡一宮町)



Skateboard

注目!!

同じ技でもスピードや高さ、大きさ、また技の構成も個性や能力のアピールポイント!

「パーク」では高速での空中浮遊や、体操競技のような飛び出しからの回転技などが見所になり、「ストリート」では手摺りや段差を飛び越える際に、スケートボードが足から離れてクルクルと複雑に回転して再び飛び乗る様な、バランスコントロールの難しいトリックに注目!!

スケートボード

東京オリンピックでは「パーク」「ストリート」の2種目が開催! 両種目とも難易度、メイク(成功)率、ルーティーン(技を組み合わせるかどうか)、スピード、オリジナリティなどを総合的に評価する採点競技です。

パーク Park



「パーク」はお椀型のボールや、深皿型のプールなどを中心にR斜面(コースの中で湾曲した滑走面)を複雑に組み合わせたコンビプールと呼ばれるコースを使用。

ストリート Street

「ストリート」は街中に存在する斜面、縁石、手摺りなどを利用して技(トリック)を楽しむ事が発祥で、大会はそれらを模した障害物(セクション)を使用。



会場 青海アーバンスポーツ会場(東京都江東区)

(写真提供)一般社団法人日本スケートボード協会



リード

リードは専用に設計された十数メートルの高差を持つ人工壁を、ロープで安全を確保された状態でどこまで登れたか(どこで落ちたか)、制限時間内での到達高度を競う種目です。

最も長い距離を登る種目であるため「持久力」が勝敗を分けます。

3つの種目(リード・ボルダリング・スピード)の複合種目として実施されます。

スポーツクライミング



ボルダリング

ボルダリングは高さ5メートル以下の壁に設定された複数のコースを、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。完登数が同じだった場合は、トライ回数が少ない方が上位になります。

設定されたコースの難易度や強度、不安定度が3種目の中で最も高い種目であることから、いかに最適なコースを見出せるかが勝負の鍵!

スピード

スピードは高さ15メートルの壁に設定された、予めホールドの配置が周知された同一条件のルートを駆け登るタイムをコンマ数秒まで競うスプリント種目です。

より速く登るための瞬発力が重要。

会場 青海アーバンスポーツ会場(東京都江東区)

注目1 メダル有力競技!!

ワールドカップ個人年間ランキングでは、男子リードで1位を3回、女子ボルダリングで1位を4回も日本人選手が獲得! 日本はチームとしてもボルダリングでは2014、2015年と2年続けて国別ランキング1位!!

注目2



緒方 良行選手

平成10(1998)年2月4日生 169cm 神奈川大学所属
姉に誘われて小学5年生の頃からジムに通う。現在は神奈川大学に在籍し、さらに技術を磨いている。ピンチ(クライミング用語で親指と他の4指で挟むように握る握り方)が得意。

「難しい壁を登れた時の達成感が競技の魅力。実力をつけて今後も良い成績を残したい」と話す。

平成27(2015)年8月から9月にイタリアで開催された世界ユース選手権のユースA男子(1998・99年生まれ)ボルダリング部門で優勝。

世界で輝けるクライマーを目標にしている緒方選手の4年後の活躍に期待!!



(写真提供)公益社団法人日本山岳協会



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

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



かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。
みなさまの身近な相談相手でありたい...
そんな地域密着の犬猫病院です。
どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容

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

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	—

※祝日はお休みです



Access

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

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

復活 野球・ソフトボール

～3大会ぶりの復活!!～

野球は1992年バルセロナオリンピック、ソフトボールは1996年アトランタオリンピックから正式競技となりましたが、ともに2008年北京オリンピックを最後に実施競技から外れました。12年ぶりにオリンピックの舞台に戻ってくる野球・ソフトボール。



(写真提供) 日立ソフトボール部

ソフトボール

ソフトボールはアトランタ大会4位、シドニー大会(2000年)銀、アテネ大会(2004年)銅、北京大会では悲願の金メダルを獲得しています。北京でも死闘を繰り広げた、最大のライバルである米国との対戦が見どころです。

野球

日本で国民的な人気を誇る野球は、アトランタ大会で銀メダルを獲得しています。今の時点では米大リーグ選手が参加できるかは不透明。大リーグで活躍する日本選手が多いだけに、今後の動向に注目です。

会場 横浜スタジアム (横浜市中区)



(写真提供) 株式会社横浜スタジアム

注目 主会場が
横浜スタジアム
に決定!!

横浜市のスポーツ栄誉賞

リオデジャネイロ2016オリンピック・パラリンピックにおいて、メダルを獲得した横浜ゆかりの選手にその功績を称え、横浜市スポーツ栄誉賞を贈呈しました。

この賞は、その活躍が横浜市民に夢と感動を与えたとして、横浜市長と横浜市体育協会会長から贈られるものです。

受賞者のみなさん、おめでとうございます。

敬称略



内村 航平 体操男子団体総合・体操男子個人総合
山室 光史 体操男子団体総合
白井 健三 体操男子団体総合



山縣 亮太 陸上男子4×100mリレー
樋口 黎 レスリング男子フリースタイル57kg級
太田 忍 レスリング男子グレコローマンスタイル59kg級



箱山 愛香 シンクロナイズドスイミング チーム
白井 健三 体操男子種目別跳馬
羽賀 龍之介 柔道男子100kg級
多川 知希 陸上男子400mリレー (切断など)
辻 沙絵 陸上女子400m (切断など T47)
山口 貴久 ウィルチェアーラグビー
若山 英史 ウィルチェアーラグビー (P10夢を信じてインタビュー掲載)



平成28年10月4日(火)開催の贈呈式

横浜市スポーツ栄誉賞とは

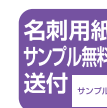
オリンピックおよびパラリンピックで3位までに入賞もしくはこれらに準ずる大会で顕著な功績を残した方の中で、横浜在住・在勤・出身校または所属するチームの所在地が横浜・これに準ずると認められる方に贈られる賞

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
☐ 名刺 ☐ ポスター ☐ 封筒 ☐ フライヤー ☐ はがき・ポストカード ☐ シール・ステッカー ☐ 挨拶状・喪中のはがき	☐ ラミネート ☐ パネル ☐ 看板・のぼり ☐ ノベルティ	☐ ホームページ制作 ☐ パナー広告制作	☐ フリーペーパー企画・制作 ☐ 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。



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



横浜DeNAベイスターズ

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

横浜DeNAベイスターズの地域貢献活動

横浜DeNAベイスターズは、横浜のプロ野球チームとして、横浜の皆さまに、より一層愛される球団を目指し、「FEEL」「TOUCH」「PLAY」の機会の提供を通じて、「地域の子どもの未来」と「野球の未来」に貢献しています。

主な活動

「星に願いを」プロジェクト

ベイスターズ選手が市内の小学校を訪問し、選手と児童が夢を語り合い、夢を持つことの大切さを実感してもらうプロジェクトです。



©YDB

野球ふれあいファミリーイベント

親子が一緒にキャッチボールやストラックアウトなどの「野球遊び」を通じて、野球を楽しんでもらうイベントを実施しています。



©YDB

幼稚園・保育園野球ふれあい訪問

選手OBを講師に「ボール遊び」を通じて、野球の楽しさに触れ「スポーツマンシップの原点」を伝えていきます。



©YDB

野球教室

現役選手やOBを講師として、小・中学生を対象に、プロの目線から本格的な野球指導を実施しています。



©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>

2017トリコロールメンバーズ会員申込受付中!

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」では、2017年の会員の申し込みを受け付けています。

ミニショルダーバッグ(チケットホルダー)やオフィシャルマガジン「TRICOLORE」など様々な特典を受けることのできる「レギュラー会員」がお薦めです(年間チケット会員については、トリコロールメンバーズ事務局にお問い合わせください)。

【レギュラー会員】

年会費 2,200円(税込)+カード発行手数料500円(税込)

受付期間 平成29年8月31日(木)まで

申込方法 インターネット、トリコロールワン、スタジアムショップ、ホームゲーム会場内ファンクラブブースなど。

問合せ トリコロールメンバーズ事務局

※そのほか、詳細は横浜F・マリノス公式ホームページよりご確認ください。



©Y.F.M



©Y.F.M

5F スキー履き

4F ベースボール
ソフトボール

3F ヲッケー
フットサル
ラグビー

2F ハンドボール
バレーボール

1F ランニング
ドジャース
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・ウインドブレーカー 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 B:AM10:30~PM8:00
年中無休 土日祝:AM10:00~PM8:00

しきわスポーツHP
詳しくは下記のアドレスへアクセスして下さい。
<http://www.tokiwa-sports.co.jp>

とさわスポーツ 検索 click





横浜FC

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

2017横浜FCクラブメンバー/シーズンシート/ F!クラブ 申込受付中。

横浜FCでは、2017シーズンの横浜FCクラブメンバー/シーズンシートホルダーの更新、新規申し込みを受け付けています。

今シーズンに引き続き、クラブメンバーかつシーズンシートホルダーの方は、「ダブルクラウン」として、「先行入場ファストパス」や「ご入会記念クーポン」など、特別な特典をご用意いたしました。

お申込みいただいた先着1,000名様には「2017バージョン オリジナルカードホルダー」をプレゼントさせていただきますので、ぜひご利用ください。

オンラインでのお申込みは、横浜FCクラブ公式ホームページへアクセスしていただき、オンライン申込専用サイトをご利用ください。

2017シーズンも共に戦いましょう。横浜FCへのご支援と熱い応援をよろしくお願いいたします。

【オンラインお申し込みの詳細はこちらから】

URL <http://www.yokohamafc.com/clubmember/index.html>



©YOKOHAMA FC



横浜ビー・コルセアーズ

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



「B.LEAGUE」元年、後半戦に突入!!

バスケットの新リーグ「B.LEAGUE」は、ファーストシーズン後半戦に突入しました。東地区、中地区、西地区の3カンファレンス構成の「B.LEAGUE」は、この時期オーバーカンファレンスと呼ばれる交流戦を行います。

中地区所属のビーコルが普段はなかなか対戦しない、京都、滋賀、琉球などのチームを続々と迎え撃ちます。順位争いもし烈になり、ますますヒートアップする「B.LEAGUE」。ビーコルの躍動に目が離せません。



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

■冬のレジャーにバスケットボールはピッタリ

寒さの厳しいこの時期、天気や気温を気にせずに楽しめるバスケットボール観戦はレジャーにピッタリ! 家族や友達、恋人と一緒に熱く応援すれば、からだもポカポカ温まります。会場では、体験型イベントやオリジナルグルメも楽しめます! 詳しくはビーコルチーム公式サイトで!

試合日程(1/28から3/12まで)

1/28(土) 18:00~	vs 滋賀レイクスターズ	(横浜国際プール)
1/29(日) 14:00~	vs 滋賀レイクスターズ	(横浜国際プール)
2/ 4 (土) 18:00~	vs 千葉ジェッツ	(横浜国際プール)
2/ 5 (日) 14:00~	vs 千葉ジェッツ	(横浜国際プール)
2/22(水) 19:00~	vs 三遠ネオフェニックス	(トクセイセキュリティ 平塚総合体育館)
3/11(土) 18:00~	vs 琉球ゴールデンキングス	(横浜国際プール)
3/12(日) 14:00~	vs 琉球ゴールデンキングス	(横浜国際プール)



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に

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

バリ風天然温泉スパ施設
スパリブールヨコハマ
神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18
TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp> リブール 検索



星空を眺めながらの露天風呂



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

成長速度と体力差

横浜市スポーツ医科学センター スポーツ科学員 おののぶよし 小野 宣喜



小学生から中学生の時期において、成長速度に個人差があると報告されています。

ここでは、成長速度について暦年齢（出生以降の時間的経過）と骨年齢（骨の発育発達の度合い）を例に解説していきます。

●各種体力要素を伸ばす適齢期

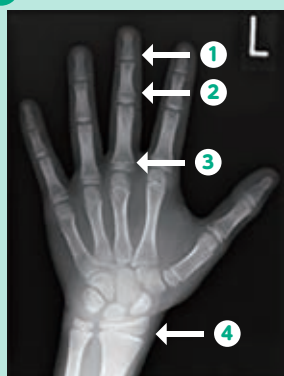
一般的に10歳頃までは、体をうまく動かすなど神経系の発達（技術を習得する）が著しい時期と言われています。10～14歳頃は、長く運動を持続する能力（全身持久力）を高める時期で、15歳頃になると大人に近づき、大きな力を出す能力（筋力）を高める適齢期になります。

このように、子どもの成長段階によって大きく向上する体力要素が異なります。

●成長速度の個人差

次に、当センターで実施している骨年齢検査を紹介します。骨年齢検査とは、成長速度の個人差を確認することが

図1

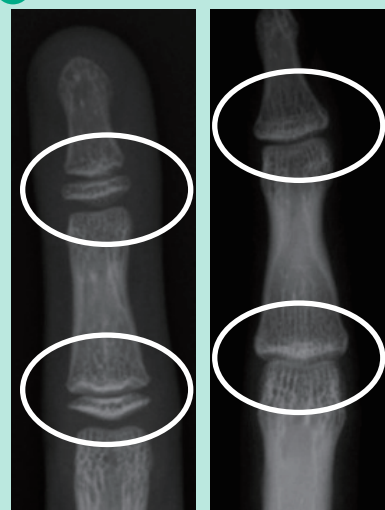


できる検査です。

まず、左手のX線（レントゲン）を撮影します。その画像（図1）から骨の成熟度を調べ、年齢で表したものが骨年齢です。調べる部分は、図1の①～④の部分になります。

図2は、12歳と15歳の骨（指先）の拡大図になり

図2



12歳

15歳

ます。丸印のついてる部分に注目してください。12歳のX線画像は、骨と骨との間に隙間が見えます。その隙間が成長とともに狭くなり、15歳のX線画像のように隙間が埋まります。

成長速度は個人差が大きく、暦年齢が同じでも骨年齢では最大4～5歳程

度の開きがあります。

●成長速度の違いと体力

当センターで実施しているジュニア選手の体力測定データから成長速度の違いと体力の一例を紹介します。

骨年齢が暦年齢より1歳以上高い選手を早熟型、1歳以上低い選手を晩熟型と分けました。

暦年齢13歳（男子）の身長の平均値を比べたグラフが図3、垂直跳びの平均値を比べたグラフが図4になります。身長の平均値は、早熟型の選手のほうが晩熟型の選手に比べて12.8cm高い結果でした。垂直跳びの平均値は、早熟型の選手のほうが晩熟型の選手に比べて4.5 cm 高い結果でした。



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。

図3 暦年齢13歳(男子)の身長の平均値の比較(cm)

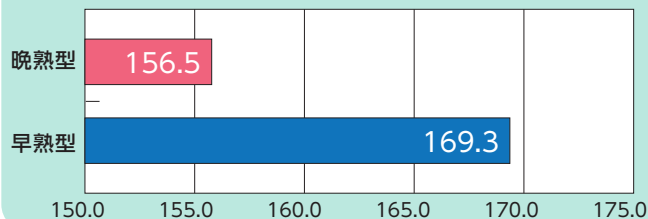
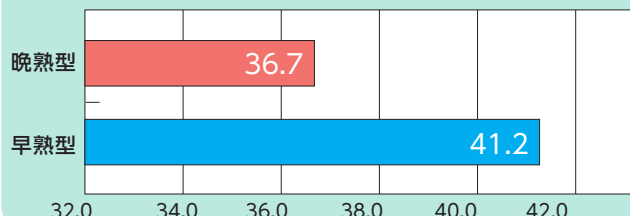


図4 暦年齢13歳(男子)の垂直跳びの平均値の比較(cm)



このように、暦年齢が同じでも成長速度が異なれば、体格の大きさや体力測定データにその差が反映されることになります。しかし、体力測定などの評価には暦年齢別の基準が使用され、成長速度の個人差は考慮されないのが一般的です。つまり体力が劣っていると判断されても、単に成長がまだ暦年齢まで進んでいないだけという場合も考えられるのです。

成長期における体力評価や成長速度に基づくトレーニング指導を行う上で、骨年齢は重要な指標となります。

当センターでは、医学的検査と体力測定をセットで行えるスポーツ版人間ドック(SPS)を実施しています。18歳以下の方は、医学的検査で骨年齢を調べることができます。「自分の現状を知りたい」「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。詳しくはホームページでご確認いただくか、下記の電話番号にてお問い合わせください。

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

料金 15,000円(横浜市民)・17,000円(市外)
*18歳以下・65歳以上の方は半額になります。

TEL 045-477-5050

URL <http://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17回 バスケットボールでの コンタクトプレー

バスケットボールでは、ルール上プレイヤー同士の身体接触は原則禁止とされています。しかし、実際のコート内ではプレーに影響のない範囲で接触が許され、軽い接触はもちろんのこと、見た目にも激しいコンタクト(接触)プレーが繰り広げられています。

激しい接触が分かりやすいプレーの一つにスクリーンがあります。これは攻撃側の選手が自分の体を壁にして守備選手の進路を塞ぎ、味方の選手を自由にするというプレーです。大きな攻撃選手が比較的小さな守備選手にスクリーンをかけることが多く、体格差のある選手同士で接触が起こります。しかし、守備選手は自分の担当する選手をフリーにしてピンチを招かぬように、体格差があっても当たり負けしない強さが求められます。

この時、重要なのが体幹の強さです。ビーコルでは、練習前のルーティンにコアトレーニングを取り入れ、体幹強化を図っています。また、コンタクトバックを用いて、実際に接触を行うトレーニングもウォームアップに取り入れ、当たり負けしない体づくり(写真)を日々行っています。

試合を観戦していると、ついついシュートに目がいきがちです。ただ、その裏ではシュートを打たせるために必



死に体を張ったり、逆にコンタクトプレーをかいくぐってシュートを防ごうとしたりする姿があります。そこに目を移すと、きっとプロの迫力をもっと体感できると思います。



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





第14回

ウィルチェアーラグビー日本代表

わかやま ひでふみ
若山 英史選手

「やれることを自分で見つけていければ また道が拓けていく」

—— ウィルチェアーラグビーはいつから？

若山 けがをしてから2年ぐらいたった頃ですね。静岡の伊東重度障害者センターと一緒に入所している人から車いすラグビーを題材にした「マダーボール」というドキュメンタリーがあるって紹介されて、そのDVDを見たんですね。その時の僕には全然想像できないような、激しいコンタクトもあって。プライベートな生活もすごく活発で、本当に楽しそうに生活しているなと思ったのがひとつのきっかけです。そのタイミングでデモンストレーションを生で見る機会があって。

—— 気持ちよさそうだと感じて、分かりますね。

若山 やっぱりそこですね。「おお！」って感情が自分の中にありました。

—— 聞きにくいことですが、けがのことを伺ってもいいですか？

若山 大丈夫ですよ。友達と遊んでいて、プールに飛び込んでプールの底に頭から。頸椎損傷は、交通事故より飛び込みの方が多いんですよ。手術した後にドクターから「この先たぶん歩けるようになることはほとんどない」ということを聞くんです。19歳の時なんですけれど、一週間ぐらいいすかね、泣きました。すごく悲しかったですし、親にも申し訳なく思いました。2か月ぐら経ってから違うリハビリセンターに移るんですけど、そのリハビリの先生はそういう患者さんをいっぱい見てきている方なので、ズバンと「親の方が先に死ぬんだから、自分でやれることはすべてやらなきゃいけないんだから、しっかりここでやっていけ」と強く言われて、確かにそうだなと。そこからだんだんと、あれはできないけどこれはできるようになったなって、普通にやれることが増えると楽しいというか、後ろ向いてくよくよしている暇なんてないって思えましたね。

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ろうさん。今回のインタビューゲストは、ウィルチェアーラグビー日本代表の若山英史選手です。

—— そうやってやれることを見つけていって、ひっくり返してくみたいなのは、すごいなあ。

若山 やれることを自分で見つけていければ、また道が拓けていくので。

「僕らがブロックに入って 道を作ってあげる」

—— 実際に競技を始めてみて、見ていたのとは違いましたか？

若山 全然違いましたね。ラグビーというよりもアメフトに近いですね。前にボール投げるし、ボールに関係ない選手にタックルできる。一台150万円くらいする車いすで(笑)。



—— それを惜しげもなくぶつけている(笑)。若山選手はどういうプレーをする選手なんですか？

若山 僕は同じローポインターのクラスの中でもスピードがあるかな。今の日本代表のパターンとして、まず高さのある人間にボールを落として、そこからもう1人のエース、ダブルエースみたいな感じなんですけど、そのエースをとにかくフリーにさせてあげるために、僕らがいたりするんです。どうしてもハイポインターが目立ちがちですが、彼らだけでは止められてしまうところを、僕らがブロックに入って道を作ってあげるっていうのが主な役割なんです。

—— つまり、若山さんが潰れ役としてスペースを作る。

若山 ローポインターが強いのはアメリカ、カナダなんです。ローポインターが相手のハイポインターを疲れさせ、ゲームメイクをする。きっとハイポインターが疲れて、まわりが見えなくなっても、ローポインターがしっかり落ち着いてゲームメイクできれば、それこそ頭よりも力のほ

う、車いすを漕ぐ方に力を配分できるんで、ローポインターがしっかり仕切ることが出来ればまたチームとしてぐっと強くなりますね。

—— 深いなあ。

「いろんな競技が全部盛り上がっていく きっかけにはなったと思うので」

—— 初めての海外での試合は？

若山 2011年。イギリスで開かれたGBカップです。

—— これはすげーなっていうような驚きはありましたか？

若山 あいつら同じ障害者のレベルなのかと思いました。なにしろ速かったですし、強い。体格の差はもちろんあると思うんです。ただそれ以上に感じたのは海外の選手たちの試合にかけける気持ちでした。たとえば僕は1.0クラスなんですけど、正直、3.0クラスの選手を1対1で止めようと思ったら気持ちなんです。絶対負けないと気合入れて行く。アメリカとカナダの1.0の選手たちは、絶対止めてやるぞみたいな気持ちのまたさらに上の上くらいにいて。だから試合でも強い。ローポインターだけどハイポインター喰えないわけじゃないんだぜ、俺たちだって目立つんだって。

—— 若山さんの目標としてすごい高いものを感じたんですね。あの長野オリパラの時に、スキーマの大日方邦子さんが言ってたんですけどね、「初めてサインしたよ、もう本当に列になってサイン求めてきてくれた」って。障害者スポーツっていうくりに言われてたんだけど、みんなアスリートとして見てもらえて、こうやって意識が変わっていったらって。次は2020年。

若山 メダルをとるとか自分の結果を出す為にまっすぐやっていく。もう障害者も健常者も関係ないんです。自分の時間使って、犠牲にして、結果求めていくっていうところでは、本当にみんながみんなすごいアスリートだと思うんです。リオで、準決勝で負けたとか、金メダルに届かなかったっていうのは正直言ってしまえば悔しかったことですが、東京でもっと盛り上がり、もっともっとパラスポーツやいろんな競技が全部盛り上がっていくきっかけにはなったと思うので…、それこそ自分たちの気持ちもさらに上の上にもっていかねければならないですね。

—— やっつけて下さい。あいつら(笑)。

若山 やっつけます、あいつら(笑)。

PROFILE プロフィール

若山 英史(わかやま ひでふみ)選手

ウィルチェアーラグビー・日本代表。横浜義塾のヘッドコーチ兼選手。1985年1月3日生まれ。19歳の時、事故により車いすでの生活に。リハビリ施設でウィルチェアーラグビーを題材にした映画「マダーボール」に出会い、競技の世界に進む。

ウィルチェアーラグビーは1チーム4人で行われ、障害の程度によって決められる点数の合計が8点以下のルールがある。

若山選手は1.0点のローポインター(障害が重いほど点数が低くなる)として、体を張って相手を止めるディフェンスの役割を担う。パラリンピックには、2012年・2016年の2大会に出場し、リオデジャネイロパラリンピックでは日本チームの銅メダル獲得に貢献。

取材を終えて

若山英史選手はエネルギーがぎゅっと凝縮した印象だった。ウィルチェアーラグビーという、過激なコンタクトスポーツで日本代表を張るだけのことはある。熱い。自分の持っているものを全部ぶつけたいのだろう。リオパラリンピックも凄かったが、最高の舞台は2020年、東京だ！ 千載一遇というのか、若さがあり、経験があり、時の運と地の利がある一世代の大会がやって来る。日の丸を上げてくれ。人生最高にしぶれてくれ。



◆ 横浜銀行アイスアリーナ おかげさまでリニューアル1周年!



一般利用…本当に多くの方にご利用いただきました



オープニングセレモニー



浅田舞さんと一緒に滑ろう!

こんなイベント・利用もありました!!



神奈川IFSC…未来のオリンピック選手がこの中から現れることが私たちの夢でもあります!



幼児スケート教室



氷上綱引



カーリング体験

ハロウィンイベントでは子どもたちも仮装してスケート♪

平成28年12月21日にリニューアルオープン1周年を迎えた横浜銀行アイスアリーナ。この1年で約20万人の方々にご来場いただきました!

一般利用時間は、10:00~18:30となっております。土・日・祝日には、無料でワンポイントレッスン(集団指導)を行っており、初心者の方でも気軽にスケートに親しんでいただけます。年中無休で、みなさまのご来館をお待ちしておりますので、これからも横浜銀行アイスアリーナをよろしくお願いいたします。

スペシャルオリンピックス日本(SON) スケートプログラム in 横浜「Play Unified!!」

スペシャルオリンピックスは、知的障害のある人たちに日常的なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を提供し、社会参加を応援する国際的なスポーツ組織で、SONは、その国内の本部組織です。

スペシャルオリンピックスのアスリートによるフィギュアスケート、ショートトラックスケートプログラムが、横浜銀行アイスアリーナで公開されます。詳細は、スペシャルオリンピックス日本のホームページ URL <http://www.son.or.jp/>をご覧ください。

日時 平成29年1月29日(日) 11:00~12:20(予定)

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

世界フィギュアスケート選手権大会2017はフィンランド・ヘルシンキで行われますが、会場の名前は次のうちどれでしょう。

- ① ウォールストリートアリーナ
- ② 横浜銀行アイスアリーナ
- ③ ハートウォールアリーナ
- ④ ハートウォーミングアリーナ

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3月下旬に掲載いたします。



◆ 横浜銀行アイスアリーナ

住所 横浜市神奈川区広台太田町1-1 TEL 045-411-8008 URL <https://yokohama-icearena.jp>

アクセス JR 東神奈川駅より徒歩5分 / 東横 反町駅より徒歩5分 / 京急 仲木戸駅より徒歩7分 / 京急 神奈川駅より徒歩10分

営業時間 10:00~18:30(受付終了18:00) ※貸切利用は上記時間を除き、24時間可能

クレジットカード機能がおトクに

POWER UP!

クレジットカード機能のついている横浜バンクカードに、横浜・神奈川の飲食店や商業施設でご利用になれる、おトクな優待特典がつけました! 様々な優待店舗・特典をご用意しておりますので、ぜひご活用ください。

横浜バンクカードお申し込みにあたっては、当行所定の審査があります。

Afresh あなたに、あたらしく。

優待店舗検索はこちら

ハマトク

検索

第27回よこはまシティウォーク

27回目を迎える春恒例のウォーキングイベント「よこはまシティウォーク」が、平成29年3月20日・春分の日に開催されます。

みなとみらい線「馬車道駅」をスタート・ゴールに、絶好のロケーションである港エリア、緑あふれる公園や街並みといったさまざまな魅力を持つ横浜を歩きながら、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かくなる季節、これから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29年3月20日(月・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29年1月18日(水)~3月10日(金)
- **申込方法** 市内スポーツセンターや郵便局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の郵便振替、またはチケットぴあ **URL** <http://w.pia.jp/t/ycw/> (申込開始日より公開)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(平日9:00~17:00)



昨年のイベントの様子



横浜市ダンススポーツ連盟

第36回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権にて、横浜市の小嶋・盛田組が優勝



(写真提供) 公益社団法人日本ダンススポーツ連盟

平成28年10月9日(日)、東京体育館にて開催された「第36回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権」スタンダード部門において、横浜市の小嶋みなと・盛田めぐみ組が念願の初優勝を飾りました。

平成28年10月29日に薨去された三笠宮崇仁親王殿下が旧日本アマチュアダンス協会総裁に就任されたことを記念して始まり、名実ともに日本のダンススポーツ競技の頂点となる歴史ある大会。前年度同大会準優勝の小嶋・盛田組は、今大会優勝候補にあげられていたとおりの安定した演技で決勝まで進み、決勝では、ワルツ・スローフォックストロット・タンゴ・クイックステップ・ヴェニーズワルツの5種類のダンスすべてで1位獲得、トータル124.41で2位に5点以上の圧倒的な差をつけての勝利となりました。

海外大会での上位進出を今後の目標に掲げるお二人のさらなる活躍を期待しましょう。



“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
セレスポは日本舞踊と競技連盟の
オフィシャルパートナーです。

鶴見区をスポーツで活性化

鶴見区体育協会

鶴見区体育協会は、24の加盟団体から構成されております。

毎年6月に行われる「鶴見区民スポーツ奨励賞表彰式」は、全国規模のアマチュアスポーツ大会などで活躍した選手および永年にわたりスポーツの普及振興に寄与している指導者を顕彰し、区民のスポーツ振興・健康増進活動に資することを目的に開催しています。

毎年10月には、鶴見区の三大区民フェスティバルのひとつである「つるみ臨海フェスティバル」に、スポーツチャンバラやゲートボールなどのスポーツ体験で参加しています。

鶴見区体育協会では、今後も区民の方々のスポーツ普及および振興のために各種大会やスポーツイベントなどを開催していきます。



鶴見区スポーツ奨励賞表彰式



つるみ臨海フェスティバル

事業予定

第54回鶴見区インディアカ大会 2月26日(日) 鶴見スポーツセンター

問合せ 鶴見区体育協会 (鶴見スポーツセンター内) TEL 045-580-3027 FAX 045-580-3037



平成28年度 西区民秋季軟式野球大会

西区野球連盟 「元気に活動しています!」 西区体育協会

昭和21年9月に創立し今年度70周年を迎えた西区野球連盟は、5名の本部役員と15名の審判員(部)により運営しています。区民を対象に、毎年一部リーグ戦8チーム28試合、二部トーナメント戦として、春・秋各40から50チーム参加の区民野球大会を行っています。

また小学生を対象とした学童部では、7チームによるジュニアの部(1年生~4年生)と一般の部(5年生~6年生)が、毎年春・秋において各チームの監督やコーチの指導のもと、リーグ戦を行っています。

7月には横浜市少年野球大会予選(小学生の部、中学生の部)を行い、大会を通じて区民と青少年の健全な心身の発達と育成、技術の向上に貢献しています。

事業予定(加盟団体大会予定)

会長杯争奪 西区民ボーリング大会	1月9日(月・祝)
西区民卓球大会	1月22日(日)
西区シニアバスケットボール大会	1月29日(日)
西区民春季ママさんバレーボール大会	2月19日(日)
第56回西区剣道大会	3月26日(日)

問合せ 西区体育協会 (西スポーツセンター内) TEL 045-317-2630

NCJ (中区地域貢献事業)始動!

中区体育協会

●地域貢献事業

中区体育協会の地域貢献事業は、地元有力企業にNCJパートナーズとして応援いただいています。このたび手作りのインタビューボードを作製し、イベントの表彰式などに活用しています。

また、平成28年10月23日に笑顔スポーツフェスタ2016「チャレンジスポーツ5」を開催し「RIOオリンピックの感動を! バドミントン スマッシュ対決 金メダルをかけて大熱戦!!」で盛り上がりしました。

●中区体育協会表彰式

平成28年5月25日開催の中区体育協会総会において「平成27年度横浜スポーツ普及功労賞」「平成28年度中区体育推進功労賞・優秀選手賞」を表彰しました。



笑顔フェスタ2016表彰式はインタビューボードの前にて



中区長と表彰式受賞者の記念撮影

平成29年度事業予定

- ① 子どもフェスタ2017 5月5日(金・祝) 中スポーツセンター
- ② 笑顔スポーツフェスタ2017 10月予定 中スポーツセンター

問合せ 中区体育協会 TEL 045-640-0051 URL <http://www.y-nakaku-sports.com/>

第4期姿勢測定会のお知らせ

知らず知らずのうちに歪んでいく姿勢の改善は、ご自身の姿勢を知ることが第一歩です。スポーツセンターでは定期的に姿勢測定会を開催しており、いままで約4,000人の方が測定し、トレーニングに役立てています!

測定は横姿勢1枚・正面(立位、屈位)姿勢2枚の計3枚の写真を撮るだけ!! その場で画像解析を行い、およそ3分で姿勢測定の結果を見ることができます。もちろん、姿勢に歪みがある場合は、改善のための推奨トレーニングをご案内させていただきます。目指せ! 満点姿勢!!



足首・膝・腰に目印をつけてカメラで撮影 測定後は結果を元にアドバイス

【開催日程】実施日が変更になる場合がありますので、必ずお問い合わせのうえご予約ください。

1回1,000円
(税込み)

会場 電話	測定日	時間	会場 電話	測定日	時間
緑SC ☎045-932-0733	2月3日(金)	10:00~12:00	南SC ☎045-743-6341	2月22日(水)	10:00~12:00
港南SC ☎045-841-1188	2月7日(火)	10:00~12:00	栄SC ☎045-894-9503	2月22日(水)	10:00~12:00
中SC ☎045-625-0300	2月7日(火)	10:00~12:00	鶴見SC ☎045-584-5671	2月23日(木)	11:00~13:00
都筑SC ☎045-941-2997	2月10日(金)	12:30~14:30	金沢SC ☎045-785-3000	2月25日(土)	15:00~17:00
西SC ☎045-312-5990	2月18日(土)	10:30~12:30	保土ヶ谷SC ☎045-336-4633	3月2日(木)	10:00~12:00
神奈川SC ☎045-314-2662	2月20日(月)	10:30~12:30	戸塚SC ☎045-862-2181	3月6日(月)	13:00~15:00
旭SC ☎045-371-6105	2月21日(火)	10:00~12:00	泉SC ☎045-813-7461	3月13日(月)	13:00~15:00
磯子SC ☎045-771-8118	2月21日(火)	11:00~13:00	※SCはスポーツセンター		

第3回シニアスポーツの祭典のお知らせ

入場無料・当日受付



今年はステージコーナーで開催のハマトレ

今回は例年大人気のスポーツ体験コーナーに加え、新たにステージコーナーを設け、老人クラブ会員による発表会を予定しています。

ご夫婦で、ご家族で、もちろんおひとりでの参加も大歓迎です。飲食コーナーもありますので、みなさまお気軽にご参加ください。

●開催日時 平成29年3月14日(火) 10:00~15:00(予定)

●場所 パシフィコ横浜展示ホールA

問合せ 公益財団法人横浜市老人クラブ連合会

TEL 045-433-1256 URL <http://yokorouren.com>



人の心に働きかけ、人の心に響き、人の心が動く。

イベント・ソリューション・パートナー

セレスポ

株式会社セレスポ

〒170-0004 東京都豊島区北大塚 1-21-5
tel:03-5974-1111 fax:03-5394-7651



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。

スポーツくじ
toto BIG

スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

スポーツサークル・指導者 登録希望者 募集中!

お仲間を募集のスポーツサークル、指導の場をお探しの指導者のみなさま「ハマスポ」に登録してみませんか。
登録は「ハマスポ」注目ワード「スポーツサークル情報・街の指導者(人材)情報登録のご案内」
(URL <https://www.hamaspo.com/promo-renewal>) をクリックし登録用紙にて申し込み!!

問合せ 横浜市スポーツ情報センター(平日9:00~17:00) TEL 045-640-0055



「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3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。

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

「SPORTSよこはま」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





See you
at the wall!



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

検索



MAMMUT

Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY+