



## 暑さに負けるな、夏トレ! 「快適・夏ランクリニック」

～「横浜マラソン2017」出走権が当たるラストチャンス～



昨年八景島で開催したプレイベントの様子

**日時** 7月9日(日) 9:00～13:00(予定)  
**場所** 横浜・八景島シーパラダイス  
**参加料** 2,000円  
**申込方法** 大会公式サイトにて事前申し込み  
**URL** <http://www.yokohamamarathon.jp/2017>

名に「横浜マラソン2017」の出走権が  
 当たるチャンスも！  
 申込方法などの詳細は、大会公式サイト  
 でご確認ください。

レースで最高のパフォーマンスを発揮するためには、暑い夏にどうトレーニングを積むかがポイントです。横浜マラソンプレイベント第3弾は、夏に打ち勝つをテーマにしたクリニックを行います。フルマラソンを走るためのポイントから夏場のトレーニング、給水方法など、さまざまな角度から「快走」のコツをお伝えします。

さらに、当日の参加者の中から抽選で30

## 「横浜マラソン2017」を支えるのはあなたです! 大会ボランティア募集中!!

横浜マラソン2017の運営サポーターとなって「明るく! 楽しく! 笑顔で!」仲間とともに、支えるスポーツを楽しんで、大会を盛り上げてみませんか?

### ボランティア活動イメージ



ボランティアメンバー準備会 ランナー受付 車いすサポート コース観察誘導 救護(BLS隊) フィニッシュ(手荷物返却)

ボランティアに関してはこちら [問合せ volunteer@yokohamamarathon.jp](mailto:volunteer@yokohamamarathon.jp)

横浜市内唯一の海水浴場「海の公園」で開催する「YOKOHAMA MAビーチスポーツフェスタ」。横浜の夏の風物詩となったこのイベントを今年も開催します!

「ビーチバレー」「ビーチハンド(ハンドボール)」「ビーチテニス」「ビーチサッカー」の4種目を開催。

さらに、毎年恒例のビーチクリーン活動のほか、今話題のSUP(スタンドアップパドルボード)体験会など、当日会場に来て楽しめる体験コーナーも実施予定!

## YOKOHAMA ビーチスポーツフェスタ2017 参加者大募集

体験会  
あり!!



ビーチバレー



ビーチテニス



ビーチサッカー



ビーチハンド

**種目・日程** (予定) ※要事前申込

【ビーチハンド・ビーチテニス】7月29日(土)・30日(日)

【ビーチバレー・ビーチサッカー】8月5日(土)・6日(日)

**関連イベント** ※当日参加可能

【ビーチクリーン活動】7月29日(土)・8月5日(土) 8:00～8:30

【SUP体験】7月29日(土)・8月5日(土) (予定)

その他、当日参加イベントも多数実施予定!

**会場**

海の公園・特設コート

シーサイドライン「海の公園柴口」または「海の公園南口」下車

**申込方法・参加料**

6月上旬より市内各区スポーツセンター、区役所、横浜市スポーツ情報センターなどで配布される所定の要項を参照の上、それぞれの種目の申込先あてにお申込みください。

なお、参加料は種目によって異なります。

**問合せ**

(公財)横浜市体育協会 スポーツ事業課 ビーチスポーツフェスタ担当

**TEL** 045-640-0018(平日9:00～17:00)



Y.S.C.C.は樋口靖洋監督指揮のもと、J3リーグ4シーズン目を迎えました。スポーツを通じた子どもの健全育成を念頭に、子どもたちが純粋に描く、夢・希望を体現できるような、地域にとって必要とされるクラブづくりを目指しています。

また、今シーズンのスローガンは「丸」です。選手、監督、コーチ、育成年代の選手達、クラブスタッフ、そしていつも応援いただいているサポーターや企業の皆さま、地元地域の皆さまとひとつになり、設立31年目の今年は「勝利」にこだわっていきます。

憧れのスポーツ、エンターテインメントであるからこそ、今シーズンは順位を上げるべく真摯な気持ちで、結果を求めて力強く戦っています！応援よろしくお願ひします。

## 横浜スポーツ&カルチャークラブ



### Y.S.C.C.ホームゲーム日程紹介 (ニッパツ三ツ沢球技場)

- 5/28(日) 13:00～ vs アスクラロ沼津
- 6/10(土) 13:00～ vs SC相模原
- 6/18(日) 14:00～ vs FC東京U-23
- 7/1(土) 17:00～ vs FC琉球
- 7/16(日) 17:00～ vs 藤枝MYFC

### ●Y.S.C.C.の情報はこちらをご覧ください

URL <http://www.yscc1986.net>

f <https://www.facebook.com/Y.S.C.C.NPO>



チケット(A席)  
プレゼント  
8月中旬開催の  
ホームゲーム  
10組20名様

※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。

Pick UP!!



#### 初めてのヨガ

無理のない呼吸・無理のないポーズで少しずつほぐしていくゆったりとしたクラス



#### 鈴木一平先生

こちらの教室は、運動が初めてでも楽しく安全にご参加できます。みんなで一緒にヨガを楽しんでいきましょう!!

Pick UP!!



#### 姿勢改善体操

無理のない筋力トレーニング・体幹トレーニングとストレッチ運動で、身体に本来の動きを戻し、姿勢改善を図るクラス



#### 川上友信先生

姿勢と呼吸を正し、自分のカラダについて学びながらみなさんの体調に合わせて無理なく楽しく行っています。

教室の開催日時や、7月からの健康体操教室のお申し込みなどの詳細は、横浜銀行アイスアリーナホームページ(下記参照)またはお電話(TEL 045-411-8008)にてご確認ください。

## 横浜銀行アイスアリーナ スケートリンクだけじゃない!?

～今、注目の健康体操教室～

### ～教室一覧～

教室名	曜日
姿勢改善体操	月曜・火曜
骨盤リセット	月曜
フラダンス	火曜
骨盤ストレッチ	水曜
タイ古式ヨガ	水曜
やさしい体幹エクササイズ	木曜
初めてのヨガ	木曜・土曜
yoga	金曜
ピラティス	金曜
コアエクササイズ&ストレッチ	土曜

横浜銀行アイスアリーナでは、スケート教室の他にも、多目的室において健康体操教室を開催しています。各曜日に人気のプログラムを用意しており、10種類とバリエーションも豊富。今回は数ある教室の中から「姿勢改善体操」と「初めてのヨガ」を紹介します。

## 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 難易度がいちばん高く点数も高いジャンプは次のうちどれでしょう?

- ① アクセルジャンプ ② ルッツジャンプ ③ フリップジャンプ ④ トウループジャンプ

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」(URL <http://yokohama-icearena.jp>)で7月下旬に掲載いたします。

## スポーツで「横浜」が熱くなる!~2つの国際大会が開催~

### ①ラグビーワールドカップ2019™



#### <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)  
**日程** 2019年9月20日~11月2日 (44日間)  
**参加チーム** 20チーム **会場** 日本国内12会場

神奈川県・横浜市は、平成31年に日本国内12会場で開催されるラグビーワールドカップ2019™の開催都市のひとつで、決勝戦の開催も決定しています。会場は、2002 FIFAワールドカップ™の決勝戦も開催された横浜国際総合競技場です。開催までいよいよ3年を切り、秋以降には試合日程が決まる予定です!!



2月5日に MARKISみなとみらいで開催された決勝戦1000日前イベントの様子



© YDB  
横浜スタジアム



横浜国際総合競技場

#### <東京2020オリンピック・パラリンピックの概要>

- 第32回オリンピック競技大会 (2020/東京)  
**日程** 2020年7月24日~8月9日 (17日間)  
**競技数** 33競技
- 東京2020パラリンピック競技大会  
**日程** 2020年8月25日~9月6日 (13日間)  
**競技数** 22競技
- 横浜市開催競技  
**横浜スタジアム**: 野球・ソフトボール競技  
**横浜国際総合競技場**: サッカー競技

東京2020オリンピック・パラリンピックは、横浜国際総合競技場でサッカー競技が、横浜スタジアムで野球・ソフトボール競技が開催され、横浜市では1964年の東京大会に引き続き、競技開催都市になります。また、東京2020大会における英国オリンピック代表チームによる事前キャンプ地にも決定しており、英国のホストタウンとして、スポーツ、文化、教育など様々な分野で幅広い交流機会の創出を目指しています。両大会の横浜開催に向け、今後ともさまざまな情報を取り上げていきますので、お楽しみに!!

誰もが世界一になれるわけでもない  
 誰もが日本代表になれるわけでもない  
 それでも人はスポーツをする  
 昨日の自分に追い越されないために  
 明日の自分を追い越すために  
 スポーツに鍛えられた人生は  
 勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

# スポーツくじ



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-dream.com](http://www.toto-dream.com) [www.toto-growing.com](http://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