

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

水泳にテニスにバスケットまで！ 横浜国際プール 横浜が誇る大型プール施設

横浜熱闘倶楽部 P6
4プロスポーツチーム情報

横浜市スポーツ医科学センター P8
中高年者の健康・体力づくり
「中高年における傷害と予防」

夢を信じて P10
バスケットボール指導者
星澤純一氏

インフォメーション P11
「横浜マラソン2017」出走権が当たるラストチャンス
YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2017
J3リーグ Y.S.C.C.
横浜銀行アイスアリーナ
ラグビーワールドカップ2019™ / 東京2020

地域だより P14
区体育協会情報 (神奈川区・保土ヶ谷区・南区)
「姿勢デザイン教室」で美しい姿勢づくり

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





取材・文・写真●吉山博之(公益財団法人横浜市体育協会)／写真提供●横浜国際プール、横浜ビー・コルセアーズ

水泳にテニスにバスケットまで！横浜が誇る大型プール施設

横浜国際プール

今から19年前、横浜のスポーツ界を総じて「奇跡の1年」と呼ばれた1998年。

第74回箱根駅伝の神奈川大学総合優勝から始まり、松坂大輔投手擁する横浜高校が甲子園春夏連覇、そして横浜ベイスターズが38年ぶりに日本1になるなど、横浜の街がスポーツで輝いたこの年は、横浜が世界に誇る2つの総合スポーツ施設「横浜国際総合競技場(日産スタジアム)」と「横浜国際プール」が完成した年でもあります。

横浜国際プールはその名の通り、パンパシフィック水泳選手権大会やFINAシンクロナイズドスイミングワールドカップなどの世界大会をはじめ市民大会や個人利用まで、幅広くプール施設として利用されています。

しかしそれだけでなく、冬季には「床転換」し、テニスやフットサル、卓球、そしてBリーグの横浜ビー・コルセアーズのホームアリーナ…と、多岐にわたる競技種目のスポーツアリーナとして利用されています。

また、2020年東京オリンピック前に英国代表のキャンプ地として注目を浴びる、大型プール施設・横浜国際プールについて紹介します！

横浜国際プールヒストリー

1998年(平成10年)

- 7月4日 横浜市初の本格的な室内水泳競技場・横浜国際プール 開設。
愛称「WATER ARENA」(ウォーターアリーナ)
- 9月 第53回国民体育大会(かながわ・ゆめ国体)夏季大会 水球・シンクロナイズドスイミング競技
- 11月 第34回全国身体障害者スポーツ大会(かながわ・ゆめ大会) パレーボール・水泳競技

2001年(平成13年)

- 4月 第77回日本選手権水泳競技大会競泳競技

2002年(平成14年)

- 8月24日 第9回パンパシフィック水泳選手権大会横浜2002
- ～29日 ※横浜国際プールで初となる競泳の国際大会。北島康介選手やイアン・ソープ選手、マイケル・フェルプス選手などが出場

2004年(平成16年)

- 9月17日 シンクロナイズドスイミング ワールドグランプリ IN JAPAN 2004
- ・18日

2006年(平成18年)

- 9月14日 FINAシンクロナイズドスイミング ワールドカップ2006
- ～17日

2011年(平成23年)

- 9月 第87回日本学生選手権水泳競技大会(競泳競技)
- 11月22日 横浜ビー・コルセアーズ、bjリーグ参入後初の公式戦
- 12月 第63回全日本総合ハンドボール選手権大会

2014年(平成26年)

- 9月 第90回日本学生選手権水泳競技大会(競泳競技・シンクロ競技)
- 11月 ボクシング WBC世界S・フェザー級タイトルマッチ/同世界フライ級タイトルマッチ
- 12月 日本フットサルリーグ(Fリーグ)公式戦

2016年(平成28年)

- 5月10日 FINA水球ワールドリーグ 男子インターコンチネンタルトーナメント
- ～16日
- 10月22日 横浜ビー・コルセアーズ、Bリーグとして初の公式戦

横浜国際プール 概要

国際級の大会をはじめとする各種大会の開催や、選手・指導者の養成、そして市民の健康増進や体力づくりまで、幅広く活用されている横浜国際プール。

メインプールは約4000の観客席を擁する国内最大級の国際公認プールとして、5月から9月まで利用され、10月から4月の期間は、床にパネルを組み立て、テニスやフットサルなど、さまざまな競技が開催されています。現在は、日本プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」横浜ビー・コルセアーズのホームアリーナでもあります。

また、メインプールのほか、約400の観客席を持つサブプール、トレーニングルーム、サブアリーナ、多目的ホール、会議室などを併設する総合スポーツ施設として広く利用されているほか、広域避難場所・帰宅困難者一時滞在施設としての機能も備えています。



住所 横浜市都筑区北山田7-3-1
最寄り駅 横浜市営地下鉄グリーンライン「北山田」駅・徒歩5分
URL <http://www.waterarena.jp/>

施設案内

メインプール（屋内温水プール・夏季）

50m×10コースの国際公認プール。水深0m～3.5mまで設定可能なので、さまざまな競技に対応可能。大会開催時以外は個人利用が可能

ダイビングプール（夏季）

25m×25m、水深5mのダイビングプール。飛び込み教室も開催

スポーツフロア（冬季）

冬季は床転換し、体育館として利用

サブプール（屋内温水プール・通年）

サブプールとしては国内最大級の50m公認プール。通常は2つの25mプールとなっており、大会開催時以外は個人利用が可能

サブアリーナ（体育館）

フットサル、バスケットボール、ダンス、体操などさまざまな用途で利用可能

トレーニングルーム（トレーニングジム）

健康体力づくりからトップアスリートの利用まで対応した、充実した機器を設置。目の前には緑の木々があふれ、自然を感じながらトレーニングできるのは魅力

多目的ホール・会議室

用途に応じた4つのホール・会議室の利用が可能

多目的コート

屋外にあるテニスコート2面分の広さの多目的コートは、通年テニスに利用できるほか、大会開催時は第2駐車場にも



横浜国際プールが、2020年の英国オリンピック代表チームの事前キャンプ施設に！

平成29年3月21日（火）、横浜市、川崎市、慶應義塾大学の3者と英国オリンピック委員会による事前キャンプ契約締結式が行われ、横浜国際プールが、「競泳」「飛込」「シンクロナイズドスイミング」の英国代表チームの事前キャンプ地に正式決定しました。

リオデジャネイロオリンピックでも金メダルを獲得した英国の水泳代表チームが、2020年（平成32年）7月10日（金）から29日（水）にかけて、メインプールを中心に、コンディション調整のためのトレーニングを行い、東京2020大会本番にのぞみます。

キャンプ期間中は、公開トレーニングの実施や市民の皆さまと英国選手やコーチとの交流事業等を予定しています。現在、横浜国際プールでは、英国の事前キャンプと魅力を紹介するパネルの展示を行っています。ぜひご覧ください。



東京2020オリンピック英国チーム事前キャンプ契約締結式の様子



「横浜国際プールに英国がやってくる！」パネル展示中（パネル提供：都筑区役所）

誰もが知りたかったメインアリーナ床転換

フロアの下って
どうなってるの？

「横浜国際プール」でテニスやフットサル大会の開催や、プロバスケットボールチームのホームアリーナと言われても、「え、プールでしょ？」って普通思いますよね！
水泳がオフシーズンになる冬季の横

浜国際プールは、国際公認の50mプールから体育館に早変わり。「プールの上にどうやってコートを作ってるの？」という皆さんの疑問に答えるべく、「床転換作業」を紹介します！



1 **メインプール利用風景**
5月上旬から9月下旬まで、国際公認50mプールとして利用されます

2-1 **メインプール床面上昇**
メインプールの床面は可変式です。水抜きさせ、その上をシートや木材で養生します

2-2 **ダイビングプール鉄骨設置**
水抜き後、底面からフロアレベルまで鉄骨で基礎を設置し、メインプールと同様、シートや木材で養生します

3 **床木材パネル敷き詰め**
全体を養生し、平らな状態にした後、床木材パネルを敷き詰めるとアリーナらしくなっていきます

4 **床シート敷き詰め**
床木材パネルの上に、床シートを敷き詰めてスポーツフロアの完成です

5 **スポーツフロア利用風景**
10月中旬から4月上旬まで、3,200㎡の体育館として利用されます

プールからアリーナ、そしてアリーナからプール床転換作業には、それぞれ約1か月の期間を要します。



プールがプロバスケットボールチームのホームアリーナ!?

5000人収容！ 横浜ビー・コルセアーズの ホームアリーナ

2016-17シーズンより新たに発足した日本最高峰のプロバスケットボールリーグBリーグに所属する横浜ビー・コルセアーズ。5000人の収容人数を要する横浜国際プールをホームアリーナとし、新リーグ初年度は、ホームゲーム30試合中24試合を開催しました。

2月5日(日)のvs千葉ジェッツ戦では、4011人の来場者を集め、チーム設立6年目にして念願の大台(4000人)を突破し、さらに4月2日(日)vs川崎ブレイドサンダース戦では、来場者数4216人を記録!!リーグ戦(ブリーグ時代含む)における歴史上最多来場者数を更新するなど、「ビーコルのホームアリーナ、横浜国際プールは定着しつつあります。

TOA TOTAL CREATIVE PRINTING 東亜株式会社

営業取扱商品

宣伝・広告物全般	カタログ、会社案内・パンフレット、ポスター、チラシ類、ハガキ等
販促ツール加工製品	各種POP、等身大、ディスプレイパネル、のぼり、横断幕等
パッケージ各種	化粧箱、組箱、ワンタッチ箱等
袋類各種	紙手提袋、薬袋、OPP、CPP、ポリエチレン袋、巾着袋、手提袋、外装袋、OPP封筒等
塩ビ・プラスチック	クリアファイル、POP、下敷等

●上記取扱商品に関する、企画・デザイン・印刷・加工全般

〒135-0045 東京都江東区古石場1-1-9
TEL.03-3643-8101 FAX.03-3643-8170 toa@river.ocn.ne.jp 担当:平尾



横浜DeNAベイスターズ

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



©YDB

横浜DeNAベイスターズのマスコットキャラクター「DB.スターマン」と「DB.キララ」。横浜スタジアムで応援する方々をお迎えすることはもちろん、幼稚園や保育園に出かけ、子ども達と一緒に遊ぶことも。恋の行方にも注目。

1☆YOKOHAMAデー

1☆YOKOHAMA DAY

6/2(金)18:00 vs 福岡ソフトバンク
6/3(土)14:00 vs 福岡ソフトバンク
6/4(日)13:00 vs 福岡ソフトバンク

横浜を愛し、横浜に愛されるためのスペシャルイベントを初開催。選手もスタンドもYOKOHAMAユニフォームを着て共に戦おう！

交流戦SERIES



6/16(金)18:00 vs オリックス
6/17(土)14:00 vs オリックス
6/18(日)13:00 vs オリックス

夢のレジェンドOB対決が実現する交流戦。スペシャルグッズを手に入れて、強敵パリーグから勝利を掴み取る！
交流戦SERIES 2017
スペシャルグッズ付チケットを販売！

BLUE☆LIGHT SERIES



5/23(火)18:00 vs 中日
5/24(水)18:00 vs 中日
5/25(木)18:00 vs 中日

昨年のボールパークポンチョに続き、横浜ブルースペシャルグッズが付いてくる。ハマスタを青一色に染め上げよう！
→BLUE☆LIGHT SERIESスペシャルグッズ付チケットを販売！

キッズ STAR☆NIGHT



7/19(水)18:00 vs 東京ヤクルト

キッズが輝く、もう一つのSTAR☆NIGHT。野球の歴史と未来を語り合う、夢のイベントを開催！

キッズ STAR☆NIGHT 2017
キッズサイズスペシャルユニフォーム付チケット販売！

2017年度シーズン
スペシャルイベントのお知らせ

横浜DeNAベイスターズは、本拠地・横浜スタジアムにご来場いただいたお客様に楽しんでいただける数々のスペシャルイベントを実施しています。ぜひ、横浜スタジアムにお越しいただき応援よろしくお願ひします。



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>

YBCルヴァンカップ(グループステージ)

5/31(水)19:00 vs サンフレッチェ広島(ニッパツ三ツ沢球技場)



©Y.F.M



©Y.F.M

「YOKOHAMA CITY SPECIAL」を開催

6月4日(日)に、日産スタジアムで開催される神奈川ダービー、川崎フロンターレ戦では、毎年大好評の「YOKOHAMA CITY SPECIAL」を開催。横浜市内の区や地域のマスコットが勢ぞろいし、人気のマスコットレースをはじめ、さまざまなイベントが開催されます。ぜひ、お楽しみください。



©Y.F.M

新戦力と若い力が躍動し、優勝候補の一角、浦和レッズを撃破したことは大きいです。スタジアムで熱い声援をよろしくお願ひします。

この日、39歳の誕生日を迎えた守備の要、中澤佑二選手に勝利をプレゼント。



©Y.F.M

2月25日に開幕した2017明治安田生命J1リーグ。その大事な開幕戦は、強豪・浦和レッズと対戦。期待の新外国人MFダビッド・バブンスキー選手が先制したものの、後半、逆転されました。しかし、新キャプテン・斎藤学選手のスピードに乗った右サイドからの突破でチャンスを作り、ウーゴ・ヴィエイラ選手、前田直輝選手がゴールを決め、3対2で勝利しました。

2017年
横浜F・マリノスの活躍を期待して



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。

どうぞ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
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号

中高年における障害と予防



スポーツ医学センター理学療法士

藤堂

愛

現在、日本は超高齢社会を迎え、医療や介護に依存せず、自立して生活できる期間（健康寿命）を延ばすことが重要な課題となっています。要支援・要介護の状態は健康寿命を短縮しますが、その要因の第1位は運動器の障害です。近年ではこの要介護のリスクをロコモティブシンドローム（以下、「ロコモ」と呼び、大きく注目されています。そこで今回は、ロコモ予防のための運動機能改善という観点から、膝のためのエクササイズを紹介いたします。

ロコモと運動器の機能

ロコモとは、運動器の障害または衰えによって移動能力の低下をきたした状態と提唱されています。運動器とは、骨・筋肉・関節・神経などの総称です。身体の動きはこの運動機能の協働により可能になるため、加齢により一部の運動器の機能が低下すると移動能力（ロコモティブの原意）が低下する可能性があります。中でも関節は加齢とともに機能が低下しやすい運動器です。特に膝関節は、痛みが強い方がロコモと判定されやすく、膝の痛みの予防はロコモ予防につながると言えます。

膝関節の代表的疾患に、変形性膝関節症があります。膝の軟骨が磨耗し、関節のすき間が狭くなったたり、内反変形（O脚）を生じたりする疾患で、痛みの症状で歩行や階段などの移動動作に支障を生じやすくなります。変形性膝関節症は、60代の男性で約30%、女性で約60%の方が抱え、女性の場合、50歳代ですでに約30%が罹患します。つまり、膝関節の問題は一般的に起こりやすく、特

に女性では男性より早期に高い割合で起こります。そして、リハビリに來られる方の多くが、この膝の障害で受診されます。

予防のためのエクササイズ

膝の痛みは、アライメント（関節のかみ合わせ）の問題によって起こりやすくなります。エクササイズによって変形を戻すことはできませんが、アライメントの問題を解決することは可能です。変形性膝関節症で来院された方も、アライメントに着目したエクササイズにより痛みが減ることがよくあります。言い換えれば、アライメントをよい状態に保つことが痛みの予防になります。

まずは、アライメントをチェックしましょう。理想的なアライメントでは大腿骨に対して脛骨がほぼ直線上にあります（図1-a）。アライメントの問題がある膝ではすねやお皿が外向きにねじれており（図1-b）、関節を支える組織に偏った負担がかかるために痛

図2 太ももの外側を柔らかくするエクササイズ

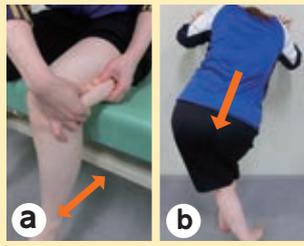


図1 アライメントのチェック方法

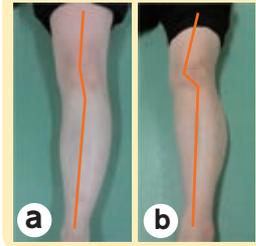
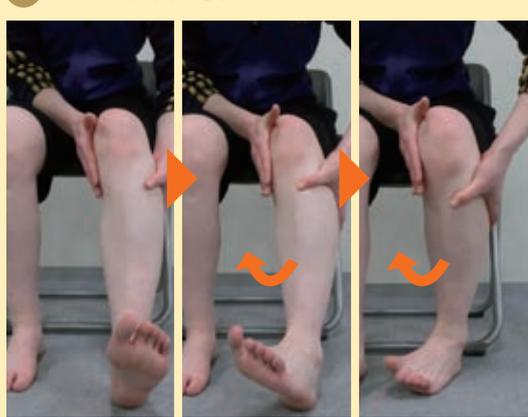


図4 お皿を内側に引くエクササイズ



図3 すねを内側に引くエクササイズ



みを生じやすくなります。このねじれを解消するには、すねを外側に引く原因となる太ももの外側の筋肉を柔らかくします。太ももの外側にある筋肉をつまんで膝を曲げ伸ばししたり（図2-a）お尻を突き出すようなストレッチをしたりします（図2-b）。次にすねやお皿を内側に引く筋肉を動かせる運動をします。すねを内側に引くには、椅子に座り、つま先をあげて内側に向けながら膝を曲げます（図3）。お皿を内側に引くには、膝の下に入れたタオルを押し付け、踵を遠ざけるように膝を伸ばします（図4）。

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"/> 封筒 <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・喪中のはがき	<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"/> パナー広告制作	<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



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

なかた しゅうへい
中田 周兵



第19回 バasketボールの 膝関節外傷

バスケットボールで発生するケガのうち、比較的重症度が高いのが膝関節外傷です。私たちの調査によると、足関節外傷では10日程度で競技復帰可能でしたが、膝関節外傷では50日前後も復帰までに時間を要していました。

膝関節外傷のうち、特に重症度の高いものが膝前十字靭帯損傷です。膝前十字靭帯損傷の治療は手術が選択されるケースがほとんどで、その場合には競技復帰までに6~9ヶ月を要し、シーズンを棒に振ることになります。そのため重要になってくるのが「予防」です。

ケガの「予防」には、「発生率・重症度の調査」「原因の究明」「予防方法の考案」「効果の検証」の4つの段階を踏みます。膝前十字靭帯損傷は「重症度」が高いため、多くの研究が行われていますが、明確な「予防方法」は確立されていません。

その理由は、さまざまな「原因」が複雑に関与し、怪我が発生するためです。しかし、その「原因」を解消することにより、ケガ発生の可能性は低下が期待できます。

たとえば、靭帯に負担となる動きが「原因」であれば、「動きの修正」が重要となります。

具体的には、膝前十字靭帯を損傷しやすい選手は、膝が内側に入ってしまうという特徴があり、この修正には股関節のトレーニングが重要であると言われています。

ビーコルでは、プレウォームアップで股関節を意識したメニューを取り入れており、パフォーマンスアップだけでなくケガの予防を意識して日々トレーニングを行なっています。



チューブの負荷を利用し股関節をトレーニングする喜久山選手

図5 お皿の動きの誘導



押し付けた状態を3秒程度キープし、30回を目安に行います。この時、お皿がまっすぐ上に上がるように、手でお皿の動きを誘導してもよいでしょう(図5)。

たくさん歩いたり、トレーニングをしたりして筋力や体力をつけることも大切ですが、まずは関節の動きや使い方の質を高めることが痛みの予防の第一歩です。なお、この内容は痛みのない方を前提としています。すでに、痛みの症状がある場合は、まず医師へ相談することをお勧めします。

○MECの紹介

今回ご紹介したエクササイズは、予防のためのごく簡単なものです。当センターでは、こうした考え方に基づき、膝に痛みを抱える方のためのMEC(メディカルエクササイズコース:医学的運動療法)という事業を展開しています。詳細は下のコラムをご覧ください。

スポ医科 情報

MEC 膝・腰コース

横浜市スポーツ医科学センターでは、医師が処方する独自の運動療法を実践できるMEC(メディカルエクササイズコース)を実施しています。中でも膝・腰コースでは、膝や腰の機能改善と負担軽減に特化したメニューを行うことができます。整形外科を受診し、医師の処方に基づき参加することができます。

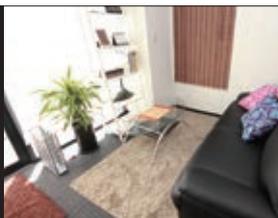
日常生活の歩行や階段などの移動動作による負担軽減を目標とし、今回ご紹介した内容からさらに進んだエクササイズも提供しています。

膝に痛みを抱えている方、あるいは膝の問題で生活に支障を感じているという方、運動療法をお望みの方は、ぜひ下記の連絡先にお問い合わせのうえ、整形外科を受診ください。

場所 横浜市スポーツ医科学センター
料金 1回1,500円(医療費控除対象)

整形外科の診療にかかる費用は別途必要です。

整体 創心



整体 60分
4,200円
(税込)

元気な体は潤滑な血液循環から

☎ 045-620-8680

施術時間 10:00~21:00 (電話受付9:30~20:00)

URL <http://www.soushin-tobe.com>

HPを見た方は初回半額サービスいたします。

- 所在地 横浜市西区戸部本町51-19-101
- アクセス 戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。
- 定休日 日曜、祝祭日
- 施術内容 カラダ:ボディケア・ボディトリートメント/
整体/姿勢矯正/
足:フットケア・足つぼ/O脚・X脚/その他



戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。

バスケットボール指導者

ほしざわ じゅんいち

星澤 純一 さん

インタビュアー えのきどいちろう



あなたが子どもの頃に抱いた夢は？ アスリートや一流の指導者が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、バスケットボール指導者の星澤純一さんです。

「考えることを楽しみなさい」と子どもたちには常に言っています

星澤 ラグビーの平尾さんが7連覇したときに言っていた「創造的破壊」。だから7連覇できたって。これはカッコいい言葉だなんて、僕も使っているんです。

——問題を見つけて、それを解決していくために工夫する。

星澤 主アイデアを考えることが楽しいんですけどね。インサイドスクリーンとアウトサイドスクリーンっていうのがあるんですが、その二つを足してみたり(笑)。たとえば携帯電話にも誰かカメラつけてみようと思った人がいて進化したんだろ。うし。応用できないかなとか面白いかなとか「考えることを楽しみなさい」と子どもたちには常に言っています。

——試合の時にタイムアウトを取らないこともそうですが、選手たちに自分で答えを出す習慣、自分なりに考える習慣をつけるっていうのはすごいですよ。考える力がつく。生徒たち

に押し付けることが全然ないんですね。

星澤 スローインひとつをとっても、変えるんだから変えていって伝えているんです。自分で考えて行けて。今、「ザ・コーチ」って本を読み直しているんですけど、ヘッドコーチなんていうのはバスケット知らなくていい、優秀なコーチ…ディフェンスコーチとかオフフェンスコーチを集めて束ねてまとめて、あとは選手にやる気を出させればヘッドコーチはできるんだって書いてありますね。

自主的にトレーニングをするように仕向けてやった時の方が結果的には成績がいいんです

星澤 実際、自主的にトレーニングをするように仕向けてやった時の方が結果的には成績がいいんですよ。それとね、土日に親がみんな見に来てその中で練習をやる。いっぱい練習見学に来て人が見れば、人の目があれば頑張れるじゃないですか。そうしたら今度は県内を中心にいろんな部活の先生方がどういうふう guidance しているの、

て聞かに来たり。先生だけじゃなくて、実際に子どもたちも連れて来る。多くの目が注がれますからますます盛り上がった中で練習するんです。「ああこうやって練習やるんだ」とか「止まっている人いなね。並んでる時もなんか動いてる」って、それぞれの競技に応用できるっていうんですね。

——それは部活の新しい道を作っていくことにもなりますね。

星澤 京都大学のアメリカンフットボール部は4年生が全部雑用やるんだそうです。みんなほとんど大学からアメフトを始めるので、圧倒的に多いフォーメーションの数を覚えるのが大変なんです。だから4年生が雑用。これを聞いて、じゃあうちもそれがいいって、やり始めました。当時の3年生に「これで京都大学は日本になってんだから、お前たちが3年生になって、もう一回ボール磨きとか掃除やってくれたら、チームは強くなるから我慢してね」って言って。卒業生たちはそれを大学に行ってもやろうとしているようです。

——帝京大学のラグビー部も最上級生が雑用をやるって聞きますね

星澤 教員たちは卒業してどんな大学に行っても「インカレで優勝しよう」って言うらしいんですよ。朝行って個人練習やるとか、夜ちよつと残ってウエイトトレーニングやるとか、自分が上手くなりたいから自分で考えてどんどんやる。そういうモデルになってくれるから大学の監督からも評判がいいですね。

——たとえ弱いバスケット部でも、それは種を次の代に渡すことになるかもしれないから、元気いづばいなければですね。

星澤 そういう先輩がいるってことは必ず現役の子たちにも言うんです。そうするとその現役の子たちがまた大学に行ったり、社会人になったりして、頑張る。僕はここが日本の学校スポーツのいいところのひとつだと思うんです。

PROFILE プロフィール

星澤 純一(ほしざわ じゅんいち)さん

1976年、創立初年度の神奈川県立富岡高等学校(現:金沢総合高等学校)でバスケットボール部を創部し、顧問に就任。県立高校ながら同校女子バスケットボール部を全国屈指の強豪校へと育てあげる。1988年のインターハイで初優勝し、富岡高校の名前を全国区にした。インターハイ優勝3回、ウインターカップ優勝1回、2012年の全日本選手権では高校として49年ぶりのベスト8の快挙を成し遂げる。2013年3月に定年退職し、その後WJBL羽田ヴィッキーズヘッドコーチに。現在は、講演活動などを通じて、バスケットボールの普及啓発に努める。

取材を終えて

星澤さんのお話にはグイグイ引き込まれました。非常に具体的で、かつ説得力がある。それから不思議なユーモアをたたえてるんです。話の中身がシリアスであっても、どこか常に飄然としたニュアンスがある。真に迫りすぎない、とても言えばいいんでしょうか。言葉に遊びがある。明るさがある。「鬼コーチ」じゃないんですね。目標が高く、要求がきびしいとしても、たぶんバスケット部員たちは笑顔でついてきたんじゃないでしょうか。





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」にこだわってまいります。

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~



<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!!

① ラグビーワールドカップ2019™



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!!

① 東京2020

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 www.toto-growing.com

① 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

戦後の混乱期を経て、現在も人間形成の道を求める

神奈川県剣道連盟 (神奈川県体育協会)

問合せ 神奈川県体育協会事務局 TEL 045-411-7093

昭和29年には、神奈川県体育協会主催による「第1回区民剣道大会」が開催され、昭和50年代には、区民大会参加者数は700名以上、剣道人口は1000名を超えました。平成以降は少子化もあり、現在は約400名が区内の道場、剣友会、各学校の剣道部で剣道の理念である人間形成の道を求めて稽古に励んでいます。これからも日本文化の維持発展のため努力しますので、神奈川県剣道連盟へのあたたかいご支援をお願いします。

横浜市内でも歴史ある団体の一つである神奈川県剣道連盟は、今年64回目の区民大会を開催します。日本の伝統である剣道は、終戦直後に最大の存続危機にありました。GHQの命令により武道が禁止されたのです。しかし、昭和26年サンフランシスコ講和条約の調印、翌年の条約発効と同時に、剣道が再開されました。神奈川県でもいち早く、北辰一刀流出身の範士・横松勝三郎氏を中心に剣道が再開され、北辰館(道場)を創立、週3回約30名の剣士で再スタートしました。



区民剣道大会



小学生による演武

保土ヶ谷区体育協会は70周年を迎えます

保土ヶ谷区体育協会

問合せ 保土ヶ谷区体育協会事務局 (保土ヶ谷スポーツセンター内)

TEL 045-332-1130



平成28年度保土ヶ谷区民夏季ソフトテニス大会(小学生の部)・参加者と記念写真

今年、保土ヶ谷区は区制90周年、そして保土ヶ谷区体育協会は創立70周年を迎える節目の年にあたります。各加盟競技団体では、これらの記念となる各種大会を企画しています。平成29年度も多くの区民大会を開催いたしますので、ぜひご参加いただければ幸いです。その一部の事業予定を紹介いたします。

事業予定(加盟団体大会予定)

5月27日(土)

ミックスタブルステニス大会
三ツ沢庭球場

6月18日(日)

春季ソフトテニス大会(一般男女の部)
三ツ沢庭球場

6月18日(日)

レディース・社会人フットサル大会
保土ヶ谷スポーツセンター

6月18日(日)

卓球(お楽しみ)大会
保土ヶ谷スポーツセンター

6月25日(日)

春季女子ダブルステニス大会
清水が丘公園庭球場

7月27日(木)

夏季ソフトテニス大会(小学生の部)
三ツ沢庭球場

地域とともにスポーツを盛り上げます!

南区体育協会

問合せ 南区体育協会事務局(南スポーツセンター内)

TEL 045-716-5752

このような地域に根差した活動が、南区体育協会の活動の原動力となっております。平成28年度は、12月4日に「みなっちランニングフェスタ」を大岡公園で開催し、アトラクタ・シドニーの両オリンピック出場した地元出身の苅部俊二氏を招いての「走り方教室」、そして幼児・小学2年生とその保護者を対象にした「親子ランニング」を開催しました。2月11日には「みなっちスポーツフェスタ」を南スポーツセンターにて開催しました。平成29年度も、引き続き地域とともにスポーツを盛り上げてまいります。

南区体育協会では、17の種目別団体が、南区民の皆さまへの地域貢献と青少年の健全の育成を目標に各種事業を進めています。回を重ねるごとに、スポーツ推進委員や青少年指導員、そして総合型地域スポーツクラブなど地域団体との協力や、子ども会などの連携も深まり、充実したプログラムを展開できるようになりました。最近では、区民の認知度が上がり、各種イベントを毎年楽しみにして参加くださる方も増え、世代を超え、スポーツを通じたコミュニケーションの輪が広がっています。



講師の苅部俊二氏



みなっちスポーツフェスタ



参加者募集中

姿勢の改善は体づくり・健康づくりの第一歩♪
 「姿勢デザイン教室」で美しい姿勢づくり



姿勢改善のエクササイズ



バランスシューズでの動作学習

横浜市内のスポーツセンターでは、姿勢測定の結果に基づく改善メニューを実施する定期教室「姿勢デザイン教室」を開催しています。

ご自身の姿勢パターンやゆがみ、バランスを知り、筋機能を改善する横浜市体育協会オリジナルのトレーニングメニュー、膝関節のゆが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などを使って、健康的な姿勢づくりをしていきます。

指導は当協会内研修で認定された専門指導員が行います。皆さまのご参加をお待ちしております。

第2期 7月スタート教室 横浜市内スポーツセンター姿勢デザイン教室日程

施設名・電話番号	日程	施設名・電話番号	日程
鶴見スポーツセンター TEL 045-584-5671	7/7~9/22 11:20~12:10 (毎週金曜日・全10回)	金沢スポーツセンター TEL 045-785-3000	7/7~9/15 13:30~14:30 (毎週金曜日・全10回)
西スポーツセンター TEL 045-312-5990	7/8~9/16 11:00~11:50 (毎週土曜日・全10回)	緑スポーツセンター TEL 045-932-0733	7/7~9/22 14:00~14:50 (毎週金曜日・全11回)
中スポーツセンター TEL 045-625-0300	7/5~9/13 12:00~12:50 (毎週水曜日・全10回)	戸塚スポーツセンター TEL 045-862-2181	7/5~9/20 12:05~12:55 (毎週水曜日・全10回)
南スポーツセンター TEL 045-743-6341	7/3~9/4 9:00~9:50 (毎週月曜日・全8回)	泉スポーツセンター TEL 045-813-7461	7/5~9/20 12:30~13:20 (毎週水曜日・全10回)
保土ヶ谷スポーツセンター TEL 045-336-4633	7/12~9/20 15:30~16:30 (毎週水曜日・全10回)	瀬谷スポーツセンター TEL 045-302-3301	7/5~9/20 13:20~14:20 (毎週水曜日・全10回)
旭スポーツセンター TEL 045-371-6105	7/7~9/15 11:15~12:15 (毎週金曜日・全10回)	※申込みおよび参加料等の教室詳細については、開催施設まで、直接お問い合わせください。	

「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にご希望のプレゼント(横浜銀行アイスアリーナ無料招待券、またはY.S.C.C.チケット)、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6月30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いた方の中から抽選で5組10名様に横浜銀行アイスアリーナ無料招待券、または10組20名様にY.S.C.C.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。個人情報の取り扱いについては右記をご参照ください。

質問事項

- ご希望のプレゼント(横浜銀行アイスアリーナ無料招待券の方はクイズの答えもご記入ください)
- 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。
- 今後取り上げてほしいテーマ(種目・イベント・人物など)は?
- 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。またどこに置いてあると便利だと思いますか?
- 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」個人情報の取り扱いについて

- 事業者の名称 公益財団法人横浜市体育協会
- 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
- 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。
- 個人情報の取り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。
- 個人情報の開示等及び問い合わせについて
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。
- 個人情報をご提供いただけ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、当事業にお申し込みできない場合があります。
- 当協会の個人情報取り扱いに関する苦情、相談等の問い合わせ先
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





MAMMUT
Absolute alpine.

Mammut / Stefan Schlumpf



BLOCKBUSTERS.

Bouldering is dynamism, athleticism and play. It's excitement, technique and style.

www.mammut.swiss

MAMMUT BOULDERING GYM 横浜

神奈川県横浜市中区山下町22 SSKビル1F 045-640-1398

SWISS TECHNOLOGY 

MAMMUT JAPAN 検索



SPORTS
スポーツ

2017年6月・VOL.61

発行 横浜市・公益財団法人横浜市体育協会 〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81
〈副刊 2007(H19)年6月1日〉 発行日 平成29年5月20日(隔月1回30,000部発行)
ニッセイ横浜尾上町ビル2階 (045)640-0011代
〒サイフ・印刷 株式会社サイフ
http://www2.yspc.or.jp/ysa/