

Vol.
62

TAKE
FREE

2017
AUG

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌

特集

障害者スポーツ 共生スポーツ

P2

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
「ロコモティブシンドローム対策の食事」

夢を信じて P10
Y.S.C.C.監督
樋口靖洋氏(前編)

インフォメーション P11
横浜市内屋外プール情報
横浜マラソン2017
第8回横浜シーサイドトライアスロン大会
【連載】ラグビーワールドカップ2019™②
横浜銀行アイスアリーナ情報

地域だより P14
区体育協会情報(緑区・港南区・戸塚区)
「姿勢デザイン教室」で美しい姿勢を!

横浜銀行
アイスアリーナ
無料招待券
(1800円相当)
プレゼント

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
LOTO BIG

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。



©横浜チャレンジスポーツ2016



障害者スポーツ 共生スポーツ



© BLACKSOX

取材・文・写真●芹澤玲子(公益財団法人横浜市体育協会)／協力●田川豪太(障害者スポーツ文化センター横浜ラポール)

昨年9月に開催された、リオ2016パラリンピック競技大会は、世界の160を超える国や地域から、約4300人が参加し、大変盛り上がりしました。

パラリンピックは、戦争によって脊髄を損傷し、両下肢が麻痺した人々のリハビリテーションに、スポーツを導入したことから始まりました。この取り組みを主導したのは、英国のルートヴィヒ・グッドマン医師で「失ったものを数えるな、残されたものを最大限に活かせ!」というメッセージとともに、近代障害者スポーツの礎を築きました。

そして今、障害者が健常者と等しく生きる社会、すなわち全ての人にとって「当たり前」のことを当たり前」に実現するため、社会の環境整備が進んでいます。

スポーツにおいてもその第一歩として、共生スポーツの取り組みが行われています。

さまざまな障害のある方のスポーツ活動はもちろん、障害の有無に関係なく、だれもが楽しめるスポーツ活動です。

それには、この活動を支える人や理解あるサポートが重要になります。

障害はあるけれどスポーツをしたという方、障害者のスポーツ活動に携わってみたい方、横浜での取り組みをご紹介します。

障害者スポーツ…

● 競技としてのスポーツ

個人や団体で他者と競い合うこと。国内で最も多くの選手が参加するのは、全国障害者スポーツ大会。

● リハビリテーションとしてのスポーツ

さまざまな障害のある方々が、スポーツをツールとして、機能の維持・向上や社会参加機会の増大等を図る活動。

● 健康・体力づくりとしてのスポーツ

ウェイトコントロールや基礎体力向上を目的とし、トレーニングや水中ウォーキングなどをする活動。

● 余暇活動としてのスポーツ

自分の好きなスポーツを、仲間や家族などと楽しむ活動で、勝ち負けよりも楽しい時間を共有して、リフレッシュを図るもの。

共生スポーツ…

障害の有無はもちろん、年齢や性別を問わず、だれもが同じステージで楽しめるスポーツ活動。それらのスポーツ活動での交流を通して、共生社会に向けた心のバリアフリーに取り組むこと。

横浜の 障害者スポーツ

競技としてハマピック

秋季国体後に、国体開催地で開催される全国障害者スポーツ大会（以下、全スポ）は、都道府県単位のチームに加え、政令指定都市（以下、政令市）も代表チームを派遣します。47都道府県と20政令市の全67チームにより競われ、横浜市代表チームは、常に上位の成績を収めています。

全スポの種目は、個人競技と団体競技があり、身体障害、知的障害、精神障害の選手が参加します。

横浜市の代表は、ハマピックという予選会で選考されます。

今年度の第17回全国障害者スポーツ大会「愛顔つなぐえひめ大会」(10月28日〜30日、愛媛県)の代表選手を選出するハマピックは、4月9日のアーチェリー競技などを皮切りに、5月7日の陸上競技まで、ほぼ毎週末に開催されました。



アーチェリー

健康・体力づくりやリハビリとして

障害者のスポーツ活動の拠点である、障害者スポーツ文化センター横浜ラポールは、健康・体力づくりやリハビリテーションとしての障害者スポーツの推進を積極的に行っています。

また、横浜ラポールでは、障害のある方々が、身近な地域のスポーツセンターや地区センター、ケアプラザなどでスポーツを楽しむ事業も行っています。

地域で人気の種目は、昨年のパラリンピックで注目されたボッチャや卓球、グラウンドゴルフなどです。

この身近な地域での活動により、障害者スポーツへの理解が進み、共生社会の実現も進んでいます。

地域での活動の様子



障害者のスポーツ・レクリエーション活動や、これを支えるボランティア活動などにご興味のある方は、障害者スポーツ文化センター横浜ラポールへお問い合わせください。TEL 045-475-2001

横浜のプロチームが支える

～横浜F・マリノスフットーロ～



「横浜F・マリノスフットーロ」の詳細は、こちらをご覧ください。

URL <http://www.f-marinos.com/hometown/inclusive-football>

横浜をホームタウンとするJリーグチームの横浜F・マリノス（以下、マリノス）には、Jリーグ初となる知的障害者サッカーチーム「横浜F・マリノスフットーロ」（以下、フットーロ）があります。

フットーロは平成16年に発足し、マリノスと横浜ラポール及び（公財）横浜市体育協会が協働で運営しています。

参加する選手は、マリノスのユラオームを着て、マリノスのコーチから指導を受けています。また、日産スタジアムでゲームを行う際には、マリノスサポーターからの大きな声援の中で、サッカーを楽しんでいます。このような環境は、大変素晴らしいものです。



TASTE THE FEELING®



Coca-Colaは商標/Registered Trademark of The Coca-Cola Company.



する人

多くの人々を勇気づけ、日米友好の懸け橋となりました

町田宏さん(横浜市職員)



今年のボストンマラソン大会で、駐米領事から日米友好活動をした賞状を受賞した町田さんは、40歳の時に網膜の病気で失明後、49歳で伴走クラブと出会い、マラソンを始めた。

50代からの新たな挑戦は、体力的な困難を克服するところからのスタートです。土日は、新横浜公園や代々木公園の伴走クラブで練習を重ね、2013年に53歳で「ニューヨークシティフルマラソン」に初出場し、見事完走しました。「不自由があっても、同じように戦えるんです。」

4年連続で世界大会に出場し、自己記録を更新し続ける町田さんの現在の目標は、世界6大マラソン大会の完走です!!

支える人

電動車椅子サッカー日本代表アシスタントコーチ 眞島 哲也さん



電動車椅子サッカーチーム「Yokohama Crakers(横浜フロッカーズ)」にボランティアとして、胸を躍らせて参加した初練習では、ほとんど選手たちと喋ることができませんでした。

原因は自分にあります。それは障害に対して「知らない」ことで、自分で勝手に「心の壁」を作り、選手の内幕をみて接することができていませんでした。

私自身、選手・競技を通じ、障害を知ることによって視野が広がり、成長しました。今私にできることは、電動車椅子サッカーを通じて「障害を知る」ことを広めること。幼少期から「知る」機会があれば、その子どもたちが創る社会に「心の壁」はなくなるでしょう。

携わりたい人

横浜市障がい者スポーツ指導者協議会(愛称 バセル)

ハマピックをはじめとする、横浜で開催される大会や障害者スポーツイベントなど、多くの場で活躍しているバセル。

バセルで活動するには、初級障害者スポーツ指導員養成研修会への参加が必要です。障害者スポーツを支えるお手伝いがしたいという方は、ぜひ研修にご参加ください。



研修会

日程 平成30年1月27日(土)・28日(日)、2月10日(土)・11日(日)(4日間)
会場 横浜ラポール 大会議室他
費用 7,500円(受講料、教本代)ほか、認定料5,500円、登録料3,800円
申込期間 11月13日(月)~12月17日(日)
TEL 045-475-2001
(横浜ラポール スポーツ課担当まで)

携わりたい人

横浜市スポーツボランティアセンター開設

横浜市スポーツボランティアセンターでは、市内で開催されるスポーツイベントや障害者のスポーツイベントのボランティア情報を提供します。

また、ボランティアのスキルアップにつながる研修会や講習会を行うなどの支援をします。

スポーツには「する」「みる」を楽しむだけではなく、「ささえる」楽しみがあります。多くの方がスポーツボランティアを通じて、仲間ができ、感動し、生きがいを感じています。あなたもスポーツボランティア登録をして、活動の素晴らしさを体験してみませんか。

登録希望の方はこちらから

URL

<http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

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



車椅子ラグビー

日程 9月24日(日) **参加料** 無料

テニス

スポーツを始めてみたい、お手伝いがしたい、パラリンピック選手やプロ選手のプレイを間近で見たい：もちろん初心者大歓迎!!

横浜チャレンジスポーツは、子どもたちに「楽しい、またみんなに

『障害の有無に関わらず、全ての子どもたちに、笑顔でスポーツのある日々を』

いもむし、ラグドビー



ゾンビサッカー

日程 10月15日(日) **場所** 新横浜公園



スポーツ弱者を、世界からなくす。

世界ゆるスポーツ協会
WORLD YURU SPORTS ASSOCIATION

URL <http://yurusports.com>

「スポーツ弱者を世界からなくす」ことをコンセプトに、2015年4月10日に発足。だれでも楽しめる新しいスポーツジャンルを創りだすことを追求し、ベビーバスケット、ハンドソープボール、スポーツかるたなど、数多くの種目を紹介し、幅広く親しんでいただく活動を行っています。

5r スキー用品 4r ハースポール ソフドポール 3r サッカー フットサル ラグビー ハンドボール バスケットボール バレーボール 2r テニス パドミントン スイミング 1r ランニング トラック&フィールド 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!★↓↓     チームウエア大募集!! 5人以上で特別割引!! ユニホーム・トレーニングウエア Tシャツ・ウィンドレ など		アスリート期待の 本格派スポーツ専門店 T221-0056 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】 土 B1AM10:30~PM8:00 年中無休 土B1AM10:00~PM8:00
ときわスポーツ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 ときわスポーツ 			



横浜DeNAベイスターズ

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

YOKOHAMA STAR☆NIGHT

スケジュール: 8月1日(火)~3日(木)
今年のスペシャルユニフォームのデザインテーマは
“星空の煌めき”×“横浜の街並み”
選手と同じユニフォームをゲットして、ベイスターズ
を応援しよう!



勝祭

スケジュール: 8月11日(金・祝)~13日(日)
年に一度の勝利の祭り!
日本の祭りをテーマにしたスペシャルイベントで
横浜スタジアムがお祭り会場に早変わり!
今年は新たなスペシャルゲストの来場も!?



ベイメンチ

横浜スタジアム限定商品。野球観戦のお
供に是非お楽しみください。



1個300円(税込み)

ハマスタの夏はイベント盛りだくさん!
横浜DeNAベイスターズが熱い戦いを繰り広げる
8月。
本拠地横浜スタジアムでは試合だけではなく、さまざ
まなイベントを行います。
横浜夏の一大イベントと銘打ち行う「YOKOHAMA
STAR☆NIGHT」は今年で6年目。
二人ひとりが星のように輝いて、チームも街も元気に
なる。そんな場所をみんなで創りたいというイベントコ
ンセプトをもとに、選手、ファン、さらに横浜の皆さんが同
じユニフォームを着て戦います!
また、こちらも恒例イベントとなった「勝祭(かつさい)」。
日本のお祭りをテーマとし、和太鼓の演奏でスタジア
ム全体がお祭り会場に変化します!
特別イベントを楽しみながら、ベイスターズを応援し
ましょう!



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>

試合観戦前はトリコロールランドで楽しもう!



各種アトラクションにバンドの演奏、美味しい食事を提供するケー
タリングカー、その他ブースの出店など、楽しいイベント盛りだくさん。
試合が始まる前は、日産スタジアム東ゲート前・トリコロールランド
に集合しよう!

横浜F・マリノス ホームゲーム日程

明治安田生命J2リーグ

8/13(日) 19:00~ vs サガン鳥栖 (ニッパツ三ツ沢球技場)

8/26(土) キックオフ 時間未定 vs FC東京 (日産スタジアム)

総合力が問われる夏場の熱い戦い
全34節で行われる2017明治安田生命J1リーグ。
リーグも後半戦を迎え、12月のリーグ最終戦に向けて
体力の消耗が激しい夏場の戦いが続きます。
昨シーズンは、年間10位でシーズンを終えた横浜F・マ
リノスですが、8月にホームで対戦するサガン鳥栖(昨シ
ーズ11位)、FC東京(昨シーズ9位)と、肉薄する相
手だけに、ここでの勝点
は最終順位を決める上で
非常に大きな意味を持つ
こととなります。
皆さまの熱い応援と共に、
ホームで熱い熱い戦い
を繰り広げましょう。
スタジアムでのご声援、
よろしくお願いします。



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/>



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」
を降り、「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



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、健康相談、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



横浜FC

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



twitter
https://twitter.com/yokohama_fc

facebook

<https://www.facebook.com/yokohamafc1999/>



Instagram
https://www.instagram.com/yokohamafc_official/



横浜FC ホームゲーム日程

明治安田生命J2リーグ
8/5(土) 18:30~ vs 大分トリニータ
(ニッパツ三ツ沢球技場)

HAMA BLUEにそめよう!
横浜FCでは、ニッパツ三ツ沢球技場を横浜FCカラーである「HAMA BLUE」にそめるために、さまざまな活動をしています。
ツイッター、インスタグラム、フェイスブックには、お得な情報をはじめ、横浜FCの選手たちの魅力が詰まった情報が満載です。
8月のホームゲームは、8月5日に、大分トリニータを、ニッパツ三ツ沢球技場に迎えるの戦いとなります。
ぜひHAMA BLUEのユニフォームを着て、横浜FCへ熱いご声援をお願いします。



横浜ビー・コルセアーズ

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



2ndシーズン開幕前 関東アーリーカップ開催!!

9月下旬に開幕する2ndシーズンを前に、Bリーグ初のカップ戦『関東アーリーカップ』の開催が決定!

日程 9月1日~3日 場所 船橋アリーナ
新生ビーコルの躍動に注目!!



**B1残留を決め
Bリーグ1stシーズンの航海が終了**
Bリーグの1stシーズンが終了し、ビーコルは残留プレーオフ、入替戦までもつれ込みながらも、数々の激戦を制し、B1残留を決めました。
たくさんのご来場、ご声援に支えられ、長いシーズンを戦い抜くことができました。
ことを感謝いたします。
オフシーズン中は、学校訪問や地域のイベントへの出演など、皆さんと身近に交流できる機会を多数予定しています。
詳細は、チーム公式サイトで随時お知らせいたします!



バスケスクール、チアスクール、
見学・体験随時 受け付け中



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> 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だくとともに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】





中高年の健康・体力づくり

ロコモティブシンドローム対策の食事

横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 高木 久見子

ヒトは運動器(骨や関節、筋肉、神経)が運動する事で動きます。運動器の障害により、歩行などの移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と呼びます。「自分自身の足で歩く人生を送る」健康寿命を延ばすには、食生活が大きく関わります。

「じつかり動いて、きちんと栄養をとる」「ロコモティブシンドローム対策において、日頃の食生活では、どんな点に気をつければよいのでしょうか。」

運動器のひとつ、骨や筋肉の元気の素は、日々の食事や「きちんと食べて寝る」生活習慣からです。ロコモティブシンドロームに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

キーワード①低栄養の予防

急激なダイエットなどでのエネルギー・栄養素不足(Ⅱ低栄養状態)では、運動器も元氣になれません。表1を参考に、1日に必要なエネルギー(量(推定値))を算出しましょう。

表1 推定エネルギー必要量 (kcal/日) (身体活動レベルⅡ活用)

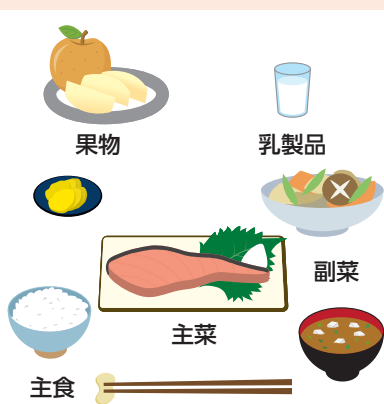
男子	年齢区分	女子
2,650	18~29歳	1,950
2,650	30~49歳	2,000
2,450	50~69歳	1,900
2,200	70歳以上	1,750

そして、各栄養素をバランスよくとるためには、単品食品のみの食事ではなく、図1を参考に、食事の基本型*1に近づけ、食品数を増やすように心がけ

「骨」は日々、古い骨が壊され新しい骨が作られることで生まれ変わっています。図2を参考に、骨を強くする栄養素が不足しないように、日々の食事から必要な食品をとりましょう。

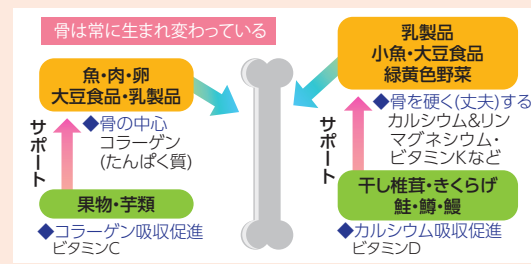
キーワード②骨を強くする

図1 食事の基本型



*1 食事の基本型とは、主食、主菜、副菜、果物、乳製品が揃った食事をさします。

図2 骨を強くする食生活



リン、カフェイン、食塩のとり過ぎは、カルシウムの吸収阻害や、尿への排出が促進されるため、加工食品やインスタント食品、コーヒーなどのとり過ぎには、注意しましょう。

キーワード③筋肉を強くする

「筋肉」は、高負荷を筋肉へ加えた(筋力トレーニング)後、適切な食事をとる事で増します。筋肉を強くするためには、摂取エネルギーが、消費エネルギーよりも常に多い状態を保つことが大切です。図3を参考に、日々の食事から筋肉を強くする食品をとりましょう。

(1) たんぱく質(コラーゲン)

網目状に重なり、骨の中心部分を構成します。朝食から主菜(魚・肉・卵・大豆食品)を摂取しましょう。

(2) カルシウム

白く見える骨の外部分を構成し、骨の強度を高めます。乳製品、小魚、大豆食品、緑黄色野菜に多く含まれます。

(3) 各種ビタミン類(ビタミンC・D・K)

ビタミン類は、栄養素の吸収のサポート役です。ビタミンCは、コラーゲンの吸収促進、ビタミンDは、カルシウムの腸での吸収を促進、ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働きます。

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



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

中田 周兵



第20回 ストレッチングの種類と目的

運動前や運動後に何気なく行なっているストレッチングですが、方法にはさまざまあり、効果も違うことはご存知でしょうか？

ストレッチングというと、筋肉や腱を適度に、ゆっくり伸ばすことをイメージする方が多いかと思います。これは「スタティック（静的）ストレッチング」と呼ばれ、簡単で効果的に柔軟性を改善させる方法です。また「ダイナミック（動的）ストレッチング」という、ラジオ体操のように関節を大きくリズミカルに動かし、筋肉や腱を伸ばす方法もあります。

それぞれのストレッチングには、柔軟性の改善効果以外にも、特徴的な効果があります。「スタティックストレッチング」は、筋肉痛を和らげたり、筋肉の緊張を低下させる効果があります。ただし、実施した直後は筋肉が緩むため、力を発揮しにくくなります。「ダイナミックストレッチング」は、体温の上昇や神経系の興奮が高まり、力が発揮しやすくなりパフォーマンスの向上が期待できます。

これらの特徴を踏まえ、練習前には筋肉の張りがある部位の「スタティックストレッチング」と、全身的な「ダイナミックストレッチング」を組み合わせ、練習後には、疲労した筋肉の「スタティックストレッチング」を行います。それぞれのストレッチングの効果を最大限に引き出す工夫が必要です。

ちなみに横浜ビー・コルセアーズ最年長の竹田選手は、練習後の「スタティックストレッチング」に30分以上かけ、

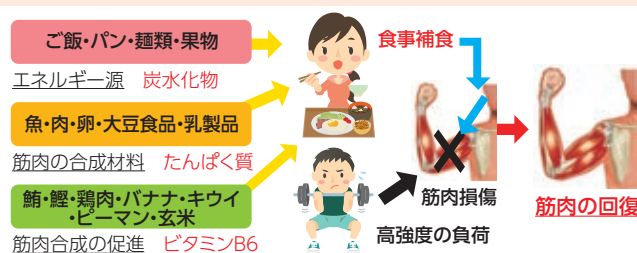


入念にストレッチをする竹田選手

自分の体のコンディションの維持に努めています。皆さんも、ぜひ一度ストレッチングの仕方を再考してみてくださいはいかがでしょうか？

- (1) **炭水化物**
体のエネルギー源です。エネルギー不足にならないように、主食（ご飯・パン・麺類など）を3食の食事でもとりましょう。また、トレーニング前後では、補食（おにぎり・果物・乳製品など）をとりましょう。
 - (2) **たんぱく質**
筋肉を合成する栄養素です。朝食でもしっかりと、主菜（魚・肉・卵・大豆食品）をとりましょう。主菜は偏らず、食品を組み合わせてとるようにしましょう。
 - (3) **ビタミンB6**
たんぱく質の合成を促進させるビタミンです。ビタミンB6を多く含む食品を、たんぱく質を多く含む食品と合わせてとりましょう。
- ロコモティブシンドロームは、適切な食事をとり、習慣的に運動を行う事で予防できます。できる事から始めてみましょう。

図3 筋肉を強くする食生活



スポ医科情報

スポーツ版人間ドック (SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「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、お問い合わせください。

料金 15,000円（横浜市民）・17,000円（市外）

TEL 045-477-5050

URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>

夏を乗り切るキーワード

- 熱中症予防**
- ①のどの渇きを感じていなくても水分をとりましょう。
 - ②熱を外に逃がすことができる服装にしましょう。
 - ③部屋の温度は28度を目安にしましょう。



整体 創心
~ SOUSHIN ~



整体 60分
4,200円
(税込)

☎ 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・ボディリトメント/整体/姿勢矯正/足:フットケア・足つぼ/〇脚・X脚/その他



戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。

Y.S.C.C.監督

樋口 靖洋さん
インタビュー えのきどりちろう



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りちろうさん。今回のインタビューゲストは、Y.S.C.C.監督の樋口靖洋さんです。

もう人生の3分の2は横浜ですからね

——Y.S.C.C.の監督としてこの横浜に戻ってこられました。樋口さんにはやっぱり横浜のイメージがありますね。

樋口 高校を出て1980年に日産自動車サッカー部に入団してから、もう人生の3分の2は横浜ですからね。当時の日産のサッカー部には清水(秀彦)さん、早野(宏史)さん、金田(喜稔)さん。金田さんは僕のあこがれの選手でした。一緒にプレイできるって喜びながらも、そのレベルの高さには厳しい世界だなあと驚きました。ケガをしたこともあって、なかなか試合にも出られず、監督から「日産がサッカースクールを立ち上げるので、そのコーチをやってくれ」と言われて…。日産で選手としてやらせてもらったのは5年でした。

——悔しいですね。

樋口 「もう1年やらせてほしい」と抵抗したんですけれどね。ただ、いつか学校の先生でサッカー部を指導したいっていう自分の夢もあって、願っていた指導の道なんだと自分に言い聞かせて受けた感じですね。今こうやってサッカーに携わって

いることを思えば感謝してまずけど、その時は悔しかったですね。

——そんな思いの中で指導者としての人生が始まったんですね。その後、日本のサッカーの環境は大きく変わっていくんですが、当時はまだ道がないところに道を作っていくようなものだったと思うのですが。

樋口 指導ライセンスも何もなく、自分たちの経験をどうやって伝えるかというところからスタートでしたね。子どもたちはスパイクもなくて運動靴。みんな初めてボールを蹴る子ばかり。サッカーを楽しませることから始めました。今年で32年目。最初の14年間で子どもたち、1999年にマリノスとフリューゲルスが合併した時からトップチーム。4歳の子どもからトップチームまでの年代を全部みさせてもらった指導者っていうのは、日本中でもそんなにいないと思うんです。

自分の発想以上のことを伝えていくことの必要性を気づかせてくれました

——すごい。指導してきた中で忘れられない選手たちは？

樋口 僕が最初に指導した子どもにフロンターレでプロになった寺田周平がいたんです。教え始めてどんどん上手くなって、指導の手応えを感じていたら、もう一人のコーチから「樋口のプレイと一緒だな、だったらおまえぐらいの選手にしなければならないぞ！」って言われたんです。はっと思いましたね。自分の発想以上のことを伝えていくことの必要性を気づかせてくれました。ただ教えるのではなく、指導に工夫を凝らしたのは彼との出会いですね。

——自分の発想以上のことを伝えるって…。

樋口 難しいです。たとえば当時だったら(木村)和司さんや(水沼)貴史さんという代表クラスのプレイを見本として伝えたりしましたね。そしてもう一人は、ラモンディアスの子でもエミリアン。初めてスクールに来た時、リフティングが10回もできなかつたんです。ぼくが教えている子どもたちと一緒に練習させるのは難しいんじゃないかなと正直思いました。でもゲームになるとそのエミリアンが二番点を取るんです。それはもう衝撃的。点を取るためにどこにいたらいのかということを感性でわかっているんですね。そこから練習を変えたんです。技術練習してから最後にゲームだったのを逆にしてゲームから始めたり、ゴールをいくつも設定したゲームをしたり。サッカーは点を取るスポーツだという感覚そのものを大事にする方向へ。1年間実験してみたら日本の子どもたちが点を取るようになりました。

——ゴールに向かっていく意識ですね。

樋口 それと同時にエミリアンもボールリフティングやドリブルがすごく上手になってきた。相乗効果でこんなに変わるんだというのを経験しましたね。

——樋口さんの気づきが原点になった選手は多いのではないですか。

樋口 こちらが教えられることも多いんです。た

たとえば石川直宏。しなやかで素晴らしい選手だなあというのが最初の印象でした。でも彼が16、17才の頃だったかな、持ち前のしなやかさがなくなつて、プレイの質が落ちたんですね。成長期によつて筋肉と骨のバランスが悪くなったのがその理由だったんですが、僕は見誤つて「今の状態だとプロは厳しいぞ」と言ってしまった記憶があるんです。成長期が終わつてバランスを取り戻した彼はプロになったんですが、彼をつぶしてたかもしれないと思ひ返すと、今でも怖いなと思いますね。(中村)俊輔もそうでした。ユースに上がれなかつたあと、高校であんなに身長が伸びるって想像できませんでしたから。選手はいつ変わるかわからないということを彼らから学びました。

——子どもが持つてくる時計みたいなものが、それぞれみな違うんですね。

樋口 どこでどう変わるかなんてわからないですよ。だから僕は指導者として絶対はずしやいけないのは、選手は育てるもんじゃなくて育つものだと。絶対にそうだと思つています。

〜後編に続く〜

PROFILE プロフィール

樋口 靖洋(ひぐち やすひろ)さん

三重県立四日市中央工業高等学校1年生時全国高校選手権準優勝を果たし、1980年に日産自動車サッカー部(現在の横浜F・マリノス)に入団。選手としての活動は短く、1985年に日産サッカースクールのコーチに就任、その後マリノスのユースコーチ・監督、トップチームのコーチを歴任。2003年にS級ライセンスを取得し、2016年、Y.S.C.C.の監督に就任。

夏を待てない! 屋外プール 今夏もオープン!!



市民から「マンモスプール」の愛称で親しまれる横浜プールセンター。メインの円形プールを全周360mの流水プールが取り囲むインパクト大な施設!

横浜プールセンター

住 所 磯子区原町14-1
T E L 045-761-1948
アクセス JR根岸線「根岸駅」下車徒歩8分
営業時間 9:00~17:00
利用料金 大人 800円/1回 子ども 200円/1回

今年は
7月8日(土)~9月3日(日)
期間中
無休オープン

旭プール

住 所 旭区白根2-33-1
T E L 045-953-5010
アクセス 相鉄線「西谷駅・鶴ヶ峰駅」から
バス「福寿荘前」下車徒歩1分
利用料金 大人 400円/1回 子ども 100円/1回



通年営業の屋内プールに加え、屋外の「50mプール」「児童用プール」「幼児プール」が期間中オープン!

横浜が誇る屋外大規模プール「横浜プールセンター」、市内27の公園プール、そして旭プールの屋外プールが、今夏もオープンします。
 ご近所の屋外プールで、夏ならではの楽しみを、満喫しましょう!

横浜市の公園プール一覧

鶴見区	潮田公園プール 向井町2-71-1 TEL 045-504-4791	西区	岡野公園プール 岡野2-9-1 TEL 045-311-0734	旭区	大貫谷公園プール 若葉台4-35 TEL 045-922-4153	金沢区	富岡八幡公園プール 富岡東4-12-1 TEL 045-774-2379	戸塚区	大坂下公園プール 戸塚町2974-1 TEL 045-881-3870
	岸谷公園プール 岸谷3-20 TEL 045-573-1832	中区	元町公園プール 元町1-77-5 TEL 045-651-7123		鶴ヶ峰本町公園プール 鶴ヶ峰本町1-16-2 TEL 045-954-1827	港北区	菊名池公園プール 菊名1-8-1 TEL 045-431-6921	泉区	しらゆり公園プール 中田東1-41-1 TEL 045-803-2061
	平安公園プール 平安町2-17 TEL 045-504-4792	南区	弘明寺公園プール 弘明寺町327 TEL 045-721-5948		芦名橋公園プール (子ども用) 磯子2-15 TEL 045-751-4912	青葉区	綱島公園プール 綱島台1-1 TEL 045-531-9021	瀬谷区	宮沢町第二公園プール 宮沢1-58 TEL 045-303-3455
神奈川区	入江町公園プール 入江1-27-3 TEL 045-421-5315	港南区	中村公園プール 中村町4-269-2 TEL 045-261-3958	磯子区	磯子腰越公園プール 磯子8-12-3 TEL 045-751-4911	都筑区	千草台公園プール 千草台17-1 TEL 045-973-5400	※ 天候状況、施設メンテナンスにより営業中止となる場合がございます。詳細は各施設にお問い合わせください。 ※ それぞれの問合せ電話番号は期間中のみ有効です。	
	白幡仲町公園プール (子ども用) 白幡仲町17-6 TEL 045-431-5620	保土ヶ谷区	野庭中央公園プール 野庭町613 TEL 045-842-3653		森町公園プール 森3-2 TEL 045-761-6148		茅ヶ崎公園プール 茅ヶ崎南1-4 TEL 045-941-2802		
	六角橋公園プール 六角橋6-1-4 TEL 045-432-3346		川辺公園プール 川辺町4-4 TEL 045-331-5768		洋光台南公園プール 洋光台6-37 TEL 045-831-3818		山崎公園プール 中川4-19 TEL 045-912-6011		

利用料金

- 25mプール 100円/1時間 ● 子ども用プール 60円/1時間
- 元町公園プールは、日中:200円/1時間、ナイター:300円/1時間 ※9月10日(日)まで営業
- 菊名池公園プールは、大人:800円/1回、子ども:300円/1回 ※1時間券あり
- 茅ヶ崎公園プールは、大人:200円/1時間、子ども:100円/1時間

横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」では、公園プールの開催情報を随時更新しています。
 ハマスポ「2017夏期公園プール休業情報」URL <https://www.hamaspo.com/2017pool> を参照ください。



横浜マラソン2016
給水パフォーマンスの様子

横浜マラソン2017 ～横浜を走る、世界が変わる～

【横浜マラソン2017】

開催日 10月29日(日)

メイン会場 パシフィコ横浜

【横浜マラソンEXPO2017】

開催日 10月27日(金)～29日(日)

会場 横浜赤レンガ倉庫イベント広場

【主催】横浜マラソン組織委員会事務局

YOKOHAMA 2017
MARATHON 横浜マラソン

TEL 045-651-0666

URL <http://www.yokohamamarathon.jp/2017/>

県内最大の 市民参加型フルマラソン開催

県内最大の市民参加型フルマラソン「横浜マラソン2017」が10月29日に開催されます。今大会から参加者を3000人拡大し、国内外から参加する28000人のランナーが、「横浜赤レンガ倉庫」や、「山下公園」など、横浜が誇る数々の名所や、普段走ることのできな「首都高速湾岸線」などを、駆け抜けます。

また、横浜赤レンガ倉庫イベント広場で行われる「横浜マラソンEXPO2017」では、大会オリジナルグッズの販売のほか、さまざまなイベントを大会前々日から開催し、盛りあげます。

また、18か所の給水所で繰り広げられるパフォーマンスは、ランナー以外の応援者も見えます。参加者も応援者も、みんなで楽しみましょう！

誰でも参加できる 市民参加型トライアスロン開催



第8回 横浜シーサイドトライアスロン大会 in 横浜・八景島シーパラダイス

開催日 9月24日(日)

会場 横浜・八景島シーパラダイス 金沢工業団地周辺

今年で8回目となる市民参加型のトライアスロン大会は、海と島と生き物のテーマパーク「横浜・八景島シーパラダイス」をメイン会場に開催します。

トライアスロン・パラトライアスロンの一般の部に加え、スイム・ランの2種目で競われるアクアスロン・パラアクアスロン、小学生から参加できるペアチャレンジの部もあります。

誰でも立ち寄れる軽食コーナーや、地元の食材を使った試食コーナーが立ち並び「EXPO」も同時開催します。

また、トライアスロン観戦と合わせて、アトラクションで遊んだり、散策したりなど、一日中楽しむことができます。トライアスロン大会と横浜・八景島シーパラダイス、一緒に楽しみませんか！

【主催】横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会



TEL 045-680-5538

URL <http://sea.tri.yokohama/>

平成29年 7月30日(日)

横浜市長選挙



横浜市の
選挙のマスコット
イコットJr.

横浜市・区選挙管理委員会

<http://www.city.yokohama.lg.jp/senkyo/>



スポーツで「横浜」が熱くなる!~2つの国際大会が開催~

② ラグビーワールドカップ2019™

女子ラグビーワールドカップ2017 アイルランド大会に日本代表が出場します!

8月9日~8月26日に開催される、女子ラグビーワールドカップ2017に出場する、日本代表の「サクラフィフティーン」は、2002年大会以来、3回目の出場となります。世界の強豪のフランス、アイルランド、オーストラリアと対戦します。
世界ランキング11位の女子日本代表の熱戦に注目しましょう!

ラグビーワールドカップ開幕2年前を迎えます。

ラグビーワールドカップの開幕まで、9月20日です。2年前となります。今後、試合日程や試合会場が決定するなど、大会への動きが加速していきます。

ワールドカップに向けて横浜が世界から注目される2年。横浜全体で大会を盛りあげ、アジア初のワールドカップの成功を勝ち取りましょう。

横浜で日本代表テストマッチが開催されます。

11月4日に日産スタジアムで、日本代表とオーストラリア代表のテストマッチが開催されます。

同スタジアムでのラグビー国際試合は、今回が初めてで、対戦国のオーストラリア代表は、前回のワールドカップ準優勝の強豪です。2年後のワールドカップに向けて日本代表が世界の強豪国に挑む雄姿を、地元横浜で観戦する絶好の機会となります。ぜひともスタジアムに行き、世界最高峰のプレーを体感してください。



ラグビー日本代表テストマッチ概要 (対オーストラリア代表)

開催日 11月4日(土)

会場 日産スタジアム(港北区小机町3300)

※チケット、キックオフ時間については、決まり次第、横浜市ホームページでお知らせします。

期間限定! 「横浜市民限定 アイススケート優待利用」

■優待料金:

大人貸靴付滑走券 1,800円 → **1,600円** 子ども貸靴付滑走券(中学生以下) 1,300円 → **1,100円**

※貸靴なしの滑走券、付き添い券は割引の対象外です。
また、その他割引券とは併用はできません。

■利用方法:

1階窓口にて、在住区が確認できるもの(免許証・郵便物など)を、ご持参・ご提示ください。

※ 今後の対象区

9月(鶴見、緑、神奈川)、
10月(旭、泉、瀬谷、保土ケ谷)
11月(青葉、港北、都筑)

※金沢、栄、磯子、南は、7月に終了。

【8月の対象区】

中、港南、西、戸塚
にお住まいの方

初めての方も安心! 「無料のワンポイントレッスン」

■対象者

スケート初心者の方

■開催日時

土曜日・日曜日・祝日(各回30分間)

①11:00~ ②14:15~

■対象

お子様から大人の方まで自由参加

■参加料

無料(ただし、滑走券のご購入が必要)

■参加方法

予約不要。

開催時間にサブリンクに集合

横浜銀行アイスアリーナは、 夏でも営業中!!



一般利用のご案内

■利用時間

10:00~18:30 (最終入場18:00)

■利用料金(1人あたり)

※貸靴代・消費税含む

大人:1,800円

子ども(中学生以下):1,300円

■営業日

原則年中無休。場合により休場あり。要問合せ。

■問合せ

045-411-8008

アイススケートを多くの方に体験していただくため、「無料のワンポイントレッスン」や、「横浜市民限定の優待利用」を行っています。
暑い夏には、涼しい環境で、気持ちよくスポーツを体験してみませんか!

暑い夏は10℃の銀盤で
涼しく楽しく過ごす!!

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

フィギュアスケートには、ジャンプやスピンなどさまざまな技があります。次のうち、氷と平行になるように上体を横に倒して片足を上げ、Tの字型になって回るスピンはどれでしょう?

- ① ドーナツスピン ② レイバックスピン ③ キャメルスピン ④ ビールマンズスピン

プレゼント応募方法は【P15】の読者アンケートページをご覧ください。

正解は「横浜銀行アイスアリーナホームページ」([URL https://yokohama-icearena.jp/](https://yokohama-icearena.jp/))で9月下旬頃に掲載いたします。

緑区スポーツ普及振興計画

緑区体育協会 事務局

住 所 〒226-0011 横浜市緑区中山町329-25

緑スポーツセンター内

TEL 045-932-0835

[下半期の主な事業予定]

●平成29年10月15日(日)

『緑区民まつり』(県立四季の森公園)

昨年の区民祭りでは区内100以上の団体が参加して、大盛況でした。

今年も、体力測定とカウンセリングを行いますので、この機会に測定してみませんか。

●平成30年2月3日(土)

『緑スポーツ人の集い』(緑公会堂)

スポーツ功労者の表彰とスポーツ関連の講演会を実施します。区民の方々も参加できますので、ぜひ、お越しください。

緑区体育協会は、16種目のスポーツ団体で構成されています。毎年各種大会の開催、講習会、教室の指導などを行い、地域スポーツの普及と発展に努めています。ジュニアの育成にも力を入れ、少年野球、少年・少女サッカーが活躍しています。少女サッカーチーム「緑ピクシーズ」は昨年、区や市の7つの大会で優勝を果たしました。今年もこのような活躍ができるように、協会はジュニア育成を支援しています。



少女サッカーチーム「緑ピクシーズ」

スポーツエンジョイ! 港南元気!!

港南区体育協会 事務局

住 所 〒234-0051 横浜市港南区日野1-2-30

港南スポーツセンター2階

TEL 045-840-3085



スポーツエンジョイ・フェスティバル
(写真左) 相撲体験



(写真右) 体力測定



こども体操教室



指導者AED講習会

また、毎年1月に開催している「こども体操教室」は、アテネ五輪男子体操団体金メダリストの米田功氏のクラブの専門コーチから、直接指導を受けて好評を得ています。

[主催事業]

6月 スポーツ指導者講習会

7月 小学生陸上教室

10月 スポーツエンジョイ・フェスティバル

平成30年

1月 こども体操教室

港南区体育協会は、毎年4月に大会や教室などのイベント情報が掲載されたスポーツ情報誌「レ・スポールこうなん」を発行しています。

毎年10月に開催している「スポーツエンジョイ・フェスティバル」は、各種目別部会が趣向を凝らし、さまざまな種目を楽しみながら、誰もが気軽に体験できるイベントです。

創立70周年を節目に、ますます大きくなる戸塚区体育協会

戸塚区体育協会 事務局

住 所 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田477 戸塚スポーツセンター2階

TEL 045-869-2075

「こども体操教室」も今年度で6回目を迎え、年々参加者も増え、武道人口拡大に繋がる事業となりました。5月下旬の総会後に実行委員会を立ち上げ、気軽に参加できる事業を新たに企画準備し、取り組んでいます。

戸塚区体育協会は、平成25年から創立70周年事業に向け、記念誌及び式典実行委員会を立ち上げ、平成28年11月に創立70周年記念式典を盛大に執り行いました。創立当初と比べ、加盟団体も25団体となり、各競技者の数も増えました。今後も競技種目が増え、さらに活性化することを期待しています。また、毎年好評のウォーキングなどの事業は、広報活動の充実が功を奏し、区民の方々の認知度が年々高まっています。

[下半期の主な事業予定]

10月～3月 加盟団体の大会、講習会、教室を実施

12月 ウォーキング事業

2月 新春交流会

3月 戸塚武道フェスティバル



70周年記念式典



平成29年度戸塚区体育協会総会

募集

肩こり・腰痛・膝痛：姿勢を見直してみませんか？
『姿勢デザイン教室』で美しい姿勢を！

不良姿勢は、さまざまな体の不調を引き起こします。姿勢デザイン教室では、姿勢測定を行い、その結果に基づいた運動プログラムを実施することで、健康的な姿勢をつくっていきます。指導は（公財）横浜市体育協会の専門指導員が行います。



姿勢測定を行います！からだのバランスやX脚O脚などがわかります。



自宅でできるエクササイズやバランスシューズ、ストレッチポールを使った運動指導をします。

教室日程

※申し込みは、開催スポーツセンターまで、直接お問い合わせください。

鶴見スポーツセンター TEL 584-5671	10/6～12/15 11:20～12:10 (毎週金曜日 全10回)	旭スポーツセンター TEL 371-6105	10/6～12/15 11:15～12:15 (毎週金曜日 全10回)
西スポーツセンター TEL 312-5990	9/30～12/2 11:00～11:50 (毎週土曜日 全10回)	金沢スポーツセンター TEL 785-3000	10/6～12/15 13:30～14:30 (毎週金曜日 全10回)
中スポーツセンター TEL 625-0300	10/4～12/6 12:00～12:50 (毎週水曜日 全10回)	緑スポーツセンター TEL 932-0733	10/6～12/22 14:00～14:50 (毎週金曜日 全11回)
南スポーツセンター TEL 743-6341	10/2～12/11 9:00～9:50 (毎週月曜日 全8回)	栄スポーツセンター TEL 894-9503	10/13～12/22 11:30～12:20 (毎週金曜日 全10回)
港南スポーツセンター TEL 841-1188	10/4～12/6 15:10～16:00 (毎週水曜日 全10回)	泉スポーツセンター TEL 813-7461	10/4～12/13 12:30～13:20 (毎週水曜日 全11回)
保土ヶ谷スポーツセンター TEL 336-4633	10/11～12/13 15:30～16:30 (毎週水曜日 全10回)	TEL 市外の方は、市外局番045を付けておかけください。	

「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8月31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。個人情報の取り扱いについては右記をご参照ください。

質問事項

- P13横浜銀行アイスアリーナクイズの答え
- 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.

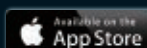
Bouldering is dynamism, athleticism and play. It's excitement, technique and style.

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

MAMMUT JAPAN 検索



SWISS TECHNOLOGY 