

特集 アイスホッケーを観戦しよう。

Vol.
65
TAKE
FREE
2018
FEB

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌



\\ 特集 /

アイスホッケー

P2

を観戦しよう。

横浜熱闘倶楽部

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

中高年者の健康・体力づくり
「健康的な生活と体力測定の実用法」

夢を信じて

元アイスホッケー日本代表選手 岩崎 伸一さん

インフォメーション

第28回よこはまシティーウォーク
第72回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会
横浜銀行アイスアリーナ情報
【連載】ラグビワールドカップ2019™④
第4回シニアの祭典

地域だより

区体育協会情報（港北区、泉区、栄区）
第4期姿勢測定会のお知らせ

スポーツ施設を探したい！
スポーツの仲間を捜したい！
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！



54年ぶりに国民体育大会冬季大会が神奈川にやってくる。

アイスホッケーを観戦しよう。

国民体育大会は都道府県対抗で毎年開催され、神奈川県での冬季大会は、昭和39年（1964）年以来54年ぶり2回目の開催です。

冬季大会では、スケート、アイスホッケー、スキートの3競技が行われ、このうちアイスホッケー競技が神奈川県で行われます。

会場は横浜銀行アイスアリーナとK.O.S.E.新横浜スケートセンター。ライブ観戦できる絶好のチャンスです。

そこで、アイスホッケーの基本ルールと豆知識を勉強して、楽しく観戦しましょう。

4.ルールを覚えよう。

ルールが分かると、選手の動きやプレーの見どころが分かります。

5.選手を知ろう。

お気に入りの選手を見つけましょう。応援に熱が入り、選手もそれに応えてくれるはずです。

● 交代要員

リンクを一往復するだけでも、とても体力を使うので、ベンチには多くの交代選手が控えています。

● フェイスオフスポット

フェイスオフスポットは、フェイスオフを行う場所で、リンク内に9か所設置されています。
フェイスオフとは、試合の開始時に審判がパックを落とし、両チームの選手がパックをはじきあってパックを奪いあうことをいいます。
アイシングやオフサイド時に試合を再開する場所になります。

ニュートラルゾーン

フェイスオフスポット

ディフェンシングゾーン
(防御時)

● 主将

チームには1人のキャプテンと2人以下の副キャプテンが必要です。主将だけが、レフェリーに質問できるので責任重大です。

● セット

6人对6人（キーパーを含むディフェンス3人とフォワード3人）でプレーします。これをセットと呼んでいます。

● 試合時間

ピリオドと呼ばれる試合単位（20分）、を3ピリオド行います。ピリオドの間に休憩時間15分のインターバルがあります。3ピリオドを終了して同点の場合、5分間の延長戦（サドンデス方式）があります。

基本
ルール
Rule

プレーヤーの用具

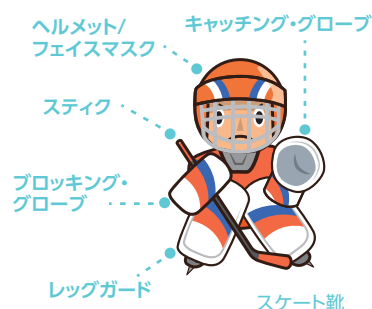
アイスホッケーは激しいスポーツなので、しっかりと体を守る防具は重要なアイテムです。国際競技規則に基づくものでなければなりません。



ゴールキーパーの用具

● キーパー

キーパーは、氷上に1人。チーム内には2人。キーパーの交代は試合の中断時に限られます。



基本 ルール Rule

アイスホッケーを初めて観る方は「アイシング・ザ・パック」「オフサイド」、この2つを知っておこう

● アイシング・ザ・パック (アイシング)

守っているチームが自陣 (センターラインの手前) からパックを出し、誰にも触れない状態で相手のゴールラインを越えるとホイッスルが鳴り、自陣に戻されます。(国際ルールではゴールラインを超えた時点でアイシングとなります。)

● オフサイド

攻撃側の選手は、相手陣地のブルーラインより先のエリア (アタッキングゾーン) に、パックより先に入るとオフサイドになります (線をまたいだり、スケートのエッジが線上にある状態はセーフです)。ブルーラインの手前まで戻され、フェイスオフで再開されます。

● ペナルティ

スティックで相手をひっかける「フッキング」、スティックを手でつかんだりして妨害した場合の「ホールディング」など反則した場合は、ペナルティボックスに入れられ、一時的に退場となります。

マイナーペナルティ	2分	代替選手不可
メジャーペナルティ	5分	代替選手不可
マッチペナルティ	残り時間すべて	代替選手5分後に交代可

● 得点

スティックを使ってパックをゴールに入ると得点1点となります。身体に当たっても得点ですが、わざとパックを手で投げたり蹴ったりして入った場合は、得点になりません。ゴールクリーズ内からのシュートはもとよりシュートした際に味方の選手がゴールクリーズに入っていた場合には、得点となりません。
※パックとは、球技におけるボールに相当するもので、硬質ゴム製の厚さ1インチ、直径3インチの円盤です。

初めてのアイスホッケーを楽しく観るために

1. 寒さ対策

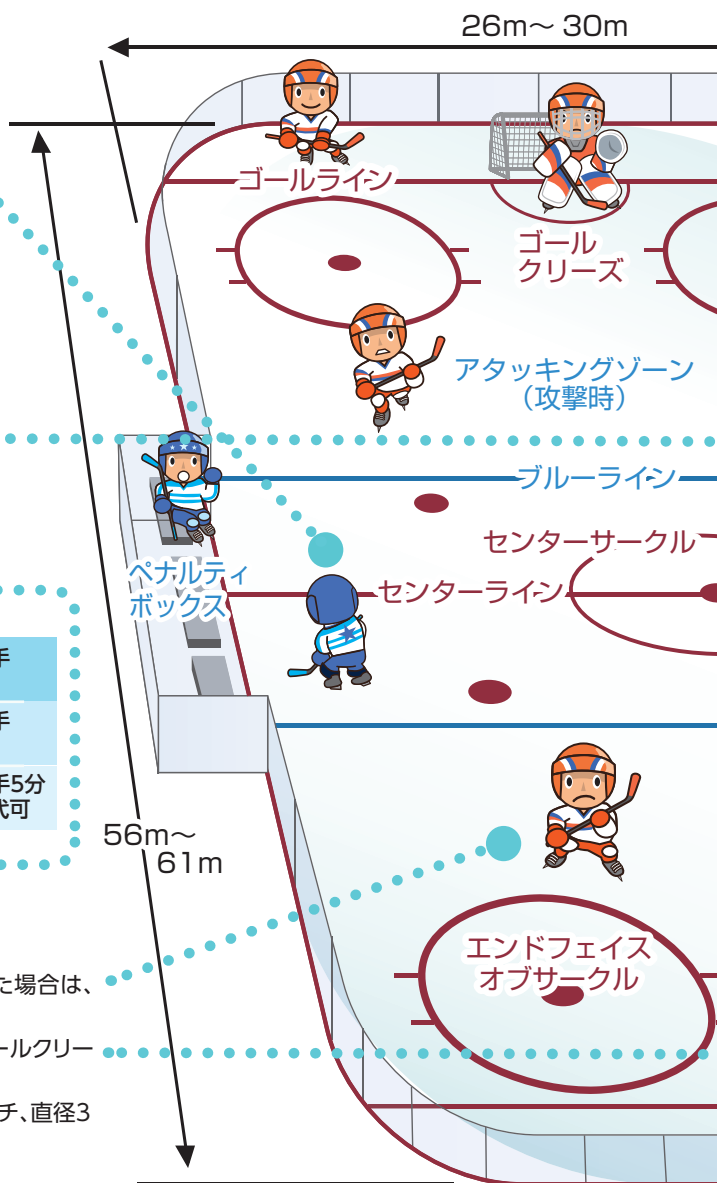
会場は底冷えします。オーバーコート、手袋、マフラー、使い捨てカイロ、ブランケットや座布団など持っていきましょう。

2. 暖かい飲み物

ポットにコーヒーなど、お好みの飲みものを用意しましょう。

3. 応援

チームのロゴの入ったジャージや応援グッズなどで応援すると一体感ができます。



平昌オリンピック

平昌冬季オリンピック出場第1号となった女子アイスホッケー「スマイルジャパン」は、長野、ソチオリンピックと過去2回出場。

平昌オリンピックでは、どんな活躍を見せるか注目です。

1次リーグ日本戦 (女子アイスホッケー)

2月10日 (土)	日本VSスウェーデン
2月12日 (月・祝)	日本VSスイス
2月14日 (水)	日本VS韓国

グループA : アメリカ・カナダ・フィンランド・ロシア

グループB : スウェーデン・スイス・日本・韓国

A.B グループに分かれて予選ラウンドを戦い、グループ上位2か国が決勝トーナメントで戦います。

パラアイスホッケー

※アイススレッジホッケーから名称変更

下肢に障害がある選手のためにアイスホッケーのルールを一部変更して行います。

スケートの刃を2枚つけたそり (スレッジ) になり、両手に1本ずつスティックを持ちこぎのようにして移動し、パックを操り、シュートします。ゴールキーパーを含め1チーム6人で、15分の3ピリオド制。

パラアイスホッケーは平昌オリンピック最終予選 (10月9日〜14日、スウェーデン) で日本代表は2位に入り、2010年バンクーバー大会以来、2大会ぶりのパラリンピックに出場します。



写真提供: 小金澤周平/公益財団法人苫小牧体育協会

アジアリーグアイスホッケー

日本、中国、韓国、ロシアの4か国のアイスホッケー連盟に所属する8チームが参加して行うクラブチームの国際リーグ。

オリンピックで金メダルを狙えるレベルを目指し、世界トップレベルの選手の輩出を目指しています。

毎年8月末から4月半ばにかけて試合が行われ、日本のチームは全体的にレベルが高いので、活躍が期待されます。



アイスホッケー観戦記



横浜銀行アイスアリーナに、アイスホッケーの試合を見に行きました。試合開始時間は午後10時30分。日中を一般利用者に開放しているため、遅い時間に行うそうです。リンクは底冷えする寒さ。試合は約2時間、防寒対策をしっかりと、暖かいコーヒーを持参しました。

アイスホッケーは「氷上の格闘技」と呼ばれています。その理由は、選手のスピードやぶつかり合う迫力あるプレーがあるからです。それをライブで観られることにワクワクしながら、一方で夜漬けで覚えたルールで、目まぐるしい展開が予測される試合についていけるかを心配しながら、試合開始を待っていました。

チームが輪になり、スティックを氷にたたきつけ士気を高め、さあ、試合開始です。パックを追いかけて、スタートダッシュ。試合が進むにしたがいスピードが加速されます。相手チームにパックが渡ると、素早く向きを変え、氷上を走るかのようなスケーティングは見事です。

スピーディな試合展開の中で選手同士が「ドカン」、壁にぶつかり、試合はヒートアップ。予想以上の迫力に興奮した気持ち、さらに高まります。しばらくすると、パックがリンクの外に飛び出しました。これを故意とさ

れ、反則。選手は2分間のペナルティボックス行きとなりました。アイスホッケーはともて体力を使うスポーツで、1分滑るとヘトヘトになるそうです。常に選手が交代します。しかし、試合展開が激しく、交代するタイミングがなかったため、あえてパックを出したため反則がとられたようです。

選手交代はその都度、審判に知らせる必要がないため、随時入れ替わります。お互い相手の動きを見ながら素早く交代し、常に体力のある選手が氷上でプレーをしています。そのため、息をもらかないスピード感あふれる試合展開になります。



神奈川県アイスホッケー協会提供

第73回国民体育大会 冬季大会アイスホッケー競技会

アイスホッケーの競技会は、全国を8ブロックに分けて予選会が行われ、成年26チーム、少年13チームが出場します。(神奈川県は開催地のため、成年1チーム、少年1チームが出場)

全国からしのぎを削って勝ち上がったチームは、どこも強豪です雪国の地域が有利かと思えば、そうでもなく、東京都が何度も優勝しています。

開催地で戦う神奈川県を大きな声援で応援しよう!



大会マスコット
かながわキンタロウ

競技会日程 **1月28日(日)~2月1日(木)**

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。



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】



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**





神奈川県アイスホッケー協会提供

この試合では、チームの作戦なのかセンターラインの手前から、ゴールに向かってパックをシュートする場面が多くありました。パックがゴール裏の壁に当たると「ガッン」、「バン」と大きな音がして、跳ね返っている間に選手は交代をしていました。

氷の上を滑っていくパックを自由自在にスティックを操ってさばくプレー。「あんな風に滑れば気持ちいいだろうなあ」と憧れてしまいました。

攻撃の選手は、素早くフェイントをかけながらゴールをねらい、ディフェンスの選手は、同じスピードで後ろ向きに滑り、必死にゴールを守ります。



動きが激しく、パックがあたるキーパーの防具は、特に厚く重い。



神奈川県アイスホッケー協会提供

ゴール前でもつれてシュート。あまりの速さにパックが入ったか目で追えませんでした。

体当たりして防御することが認められているアイスホッケー。圧倒的なスピード感で迫力満点!!でした。

第73回国民体育大会アイスホッケー競技会は、横浜市内の2会場で行われるので、みなさんも迫力あるプレーをライブで観戦し、応援してみませんか。

アイスホッケー競技会会場



KOSÉ 新横浜スケートセンター

KOSÉ 新横浜スケートセンター

住所 〒222-0033 横浜市港北区 新横浜2-11
電話 045-477-1112



横浜銀行アイスアリーナ

住所 〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町1-1
電話 045-411-8008



横浜銀行アイスアリーナ



心が動く。
そんなイベントを仕掛けていきます。

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 横浜支店

〒222-0033 横浜市港北区新横浜 3-2-6 VORT 新横浜 9F TEL:045-473-2555



横浜DeNAベイスターズ

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

【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

親子と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。



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 オフィシャルファンクラブ



ぜひ、ご入会ください!

<http://www.f-marinos.com/news/detail/2017-11-15/170000/102322>

横浜F・マリノス「2018トリコロールメンバーズ」受付中!

年間20試合(予定)のホームゲームがご観戦いただける「トリコロールメンバーズ 年間チケット会員」では、さまざまなお客様の観戦スタイルに寄り添った新たなサービスを始めました。

お客様の大切なお席が無駄にならないよう、対象席を譲渡できる「譲渡サービス」、その日の気分で席変更ができる「アップグレードサービス」、お子様が行けなくなった大人券へ変更できる「小中差額対応」などのサービスを実施しています。

また、様々な特典を受けることが出来る「トリコロールメンバーズ レギュラー会員」では、3種類の入会特典からお好きなアイテムをお選びいただけるようになります。そしてポイントプログラムもリニューアルし、シーズン中でもポイントを利用してイベント参加やグッズ交換など、皆さまが楽しんでいただける特典をご用意しています。

5F スキー用品

4F ベースボール
ソフトボール

3F ヴォレー
フットサル
ラグビー
バスケットボール
バレーボール

2F テニス
パドミントン
スイミング

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: 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





横浜FC

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



●2018横浜FCオフィシャルカレンダー

○価格:1,429円+税

○サイズ:A2版 7枚(表紙+6枚)

オールカラー 2018年1月~12月

全選手の写真が入った横浜FCオリジナルカレンダーが今年も登場!

2018年も横浜FCとともに彩ろう!

横浜FCオフィシャルグッズ情報はこちら
<http://shop.yokohamafc.com/>



横浜FCではスタジアムを横浜FCカラーであるHAMABLUにそめるために、さまざまな活動を行っています。

Twitter、Instagram、Facebook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。ぜひ、チェックしてください。

そして2018年は横浜FCにとってチーム創設20周年目の記念すべきシーズンとなります。

HAMABLUのアイテムに囲まれて、ぜひ2018シーズンも横浜FCへのサポートをお願いします。



横浜ビー・コルセアーズ

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



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

ホームゲームスケジュール

1月27日(土)、28日(日)
vs 名古屋ダイヤモンドフィズ
(横浜国際プール)

2月10日(土)、11日(日)
vs 島根スサノオマジック
(横浜国際プール)

3月3日(土)、4日(日)
vs 川崎ブレイブサンダース
(横浜国際プール)



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

■アリーナでの体験に家族でゾクゾク
そして試合以外にも、アリーナにはゾクゾクポイントがいくつか味わえないアリーナブルメも！
ここでは味わえないアリーナブルメも！
詳しくはビーコルWEBサイトをチェック！

■チャンピオンシップを狙ってゾクゾク
チャンピオンシップに向けて地区上位を狙い、1戦1戦負けられない戦いが続く。ロースコアな試合が得意で接戦の多いビーコルの試合は、最後の最後まで勝負の行方が分からない。試合展開にゾクゾク！

■巨人海賊サビートのプレーにゾクゾク
221cmの身長と、NBAで培った抜群のスキルで攻守の要として大活躍のサビート選手。最近の試合では豪快なダンクや規格外のアリウープを連発!! そのプレーを目撃したらゾクゾクすること間違い無し!!

シーズン中盤に差し掛かり、順位争いも白熱してきたBリーグ前半戦で苦戦が続いたビーコルは、荒波を超えて後半戦ゾクゾクの大反撃をかける!!

海賊たちの大反撃!!
横浜国際プールでゾクゾク!!



わかば犬猫病院

Tel.045-321-6112

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



横浜西口駅前

かけがえない大切な家族が
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店舗並ぶの左側)」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



中高年の健康・体力づくり

「健康的」な生活と

体力測定の実用性

横浜市スポーツ医学センター スポーツ科学員 小柳 玲乃

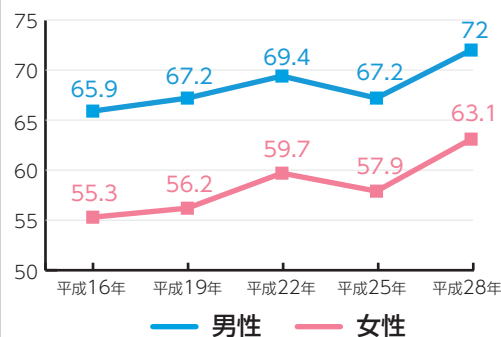
日々の運動習慣やトレーニング習慣で、生活習慣病やロコモティブシンドローム(以下ロコモ)(※1)を予防しようという考え方が広まりつつあります。そのような風潮の中で、現在の体力や身体の機能を確認し、客観的な数値として評価する体力測定の実用性が重要になってきました。では実際、ロコモ予防を考える際に体力測定をどのように活用すればよいのでしょうか。

健康意識と運動習慣

近年の健康意識の高まりにより、生活習慣病などの疾患は「治療」するということだけでなく、「予防」するという考え方が広まりつつあります。みなさんの健康への意識は健康診断の実受診率にも少しずつ反映されています。厚生労働省が発表している国民生活基礎調査によると、3年ごとの定期検診・人間ドック受診率を見ると、平成28年の平均受診率が男女ともに増加傾向であることがわかります(図1)。

また、近年ではロコモや健康寿命(※2)という概念が一般的になってきました。日常生活で介護や介助を必要とせず、自立的に生活するうえで、筋力・体力をいかに維持していくかが重要視されています。筋力や体力の維持及び向上には運動習慣やトレーニング習慣が不可欠であり、ケガなく効率的な筋力・体力の維持向上には体力の把握が重要になります。

図1 検診と人間ドック受診率



※1.ロコモティブシンドローム運動器症候群とは、筋肉、骨、関節などの衰え、変形などによる運動器の障害のため、移動機能が低下し日常の歩行能力などが低下した状態のことを指します。

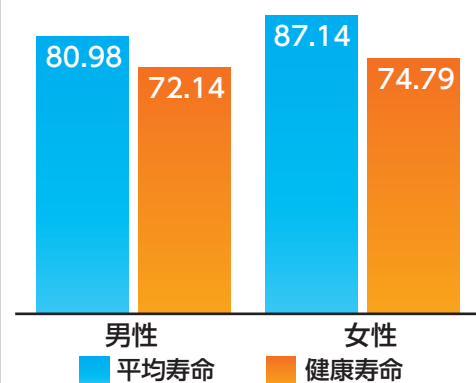
※2.健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。図2に示すように平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。このことは男性で9年、女性で12年ほど介護・介助が必要な期間があることを示しています。(2016年簡易生命表)及び「2016年国民生活基礎調査より算出」

定期的な体力測定の実用性

自分の現在の筋力・体力を知る方法は、体力測定が一般的です。体力測定は現在の状態を把握し、同年代の人と比較、評価することと今後引き起こりそうな体力的問題を予測することが可能です。体力測定は横浜市スポーツ医学センターでも行われており、スポーツ版人間ドックSport Program Service(以下SPS)(図3)という医学的検査とセットになった体力測定を平成10年の4月より実施しています。このSPSでは、平成28年度までに男女合わせて1万人以上の方が受診し、その中で複数回受診している方は12%程度です。受診された方からは、「1年に1回受診しているが、自分はこの1年間運動をがんばった結果が数値で見られるため、次の目標が見えてくる、運動意欲が掻き立てられる」などのお話を頂いています。

このように定期的な体力測定は健康の維持・増進に関して非常に重要な要素を

図2 平均寿命と健康寿命(2016)

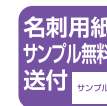


お客様のイメージを 色とカタチに。

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・表紙はがき	☐ 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

横浜市中区鶴見区鶴見中央 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23回 疲労に対するコンディショニング(2) 栄養補給

今回のテーマは栄養補給です。前回は、疲労に対するコンディショニングとしてアイシングを紹介しました。その他にも、疲労した筋肉をマッサージするなど、身体の外からのアプローチは当然必要ですが、身体の中からのアプローチも大切なことです。

筋肉は運動によってたくさんのエネルギーを消費しますから、十分に栄養補給が行われないとエネルギーが不足するばかりか、筋肉が分解されて痩せてきてしまいます。一般的に、筋肉の栄養といえばプロテイン(タンパク質)と思われる方も多いかと思いますが、もちろんタンパク質は、運動によって傷ついた筋肉の修復に重要な役割を担いますので、運動後には十分摂取する必要があります。しかし、運動によって消費するエネルギーは筋肉中のグリコーゲンが主です。ですから、運動後にはできるだけ早く(2時間以内)グリコーゲンのもととなる、炭水化物を摂取するように心がけます。

ビーコルが戦っているB.LEAGUEでは2日連続で試合を行うことが多いため、1試合目の試合終了から2試合目の試合開始までの短い時間で、素早く回復することが不可欠となります。選手たちは、試合が終わったら疲労困憊で食欲がないこともあります。そのため、筋肉のエネルギーを回復させるためにオニギリなどを食べて、翌日の戦いに備えています。

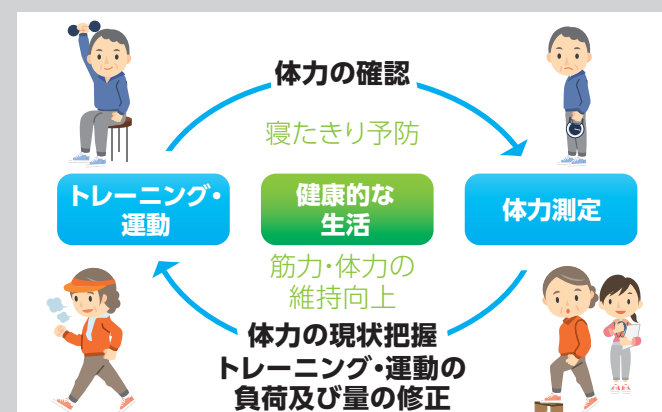


図3 スポーツ版人間ドック(Sport Program Service)



口「モを予防し、健康寿命を延ばすためには、自身が現在の体力や運動機能を把握し、体力低下の兆候を知り、それを防ぐ対策を常に講じる必要があります。図4のようにトレーニングや運動の量および、負荷を体力測定結果からその都度修正することで、より効率的かつ安全に筋力・体力を維持向上させ、快適かつ自立的に日常生活を送ることが可能になるでしょう。定期的な体力測定は、健康診断と同様に生活の質を向上させ、健康的な生活を送る上で必要不可欠なものなのです。

図4 トレーニング効果の確認



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。検査結果はすべてその日のうちにお渡しし、その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ます。

あなたの健康・
体力づくり
をサポートします

料金 15,000円(横浜市民)・17,000円(市外)
TEL 045-477-5050
URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>



整体 創心
~ SOUSHIN ~



整体 60分
4,000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>

●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/〇脚・X脚/その他



戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。

元アイスホッケー日本代表選手

いわさき しんいち
岩崎 伸一 さん

インタビュー 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、元アイスホッケー日本代表選手の岩崎伸一さんです。

——少年時代の岩崎さんは冷凍庫でアイスホッケーの特訓をしていたって話を聞いたことがあります。

岩崎 高校の頃ですね(笑) 6畳なかったくらいの冷凍庫の中にゴールを作って。夏場に氷のある環境が他になかったんですよ。

——すごい環境ですね。でも、今はいろんな部分で整ってるんだけど、そんなふうに創意工夫でやる世界って根性じゃないけど燃える空気がある。そこに熱意がある。

岩崎 夏は冷凍庫の中で、冬は校庭のリンクで。

——校庭に水を撒いてリンクを作る。そんなアイスホッケーに明け暮れる毎日。岩崎さんはその頃から将来は日本リーグの選手になりたいって思ってたんです。

岩崎 苫小牧ですからね。王子製紙は憧れのチームでしたし、入りたいなあと思ってましたね。高校生の時も大学に行くか、王子に行くかって悩んだり。苫小牧での試合はいつも行っていました。今こそYouTubeで試合もすぐに見られますけれど、昔はそうではなかったですから。

——苫小牧は日本のトップの選手たちを見られる環境ですからね。アイスホッケーを始めたときからずっとキーパーだったんですか？

岩崎 高校に入ってから、キーパーがいなくていうんで、それで。

——技術の基本は？

岩崎 小学生でキーパーだったときに同級生のお兄ちゃんがキーパーだったんです。その人に教えてもらったのが少し。あとは年一回、王子のアイスホッケー教室があったときくらいですね。もう我流です。

——その選手がオリンピックに。すごい。

岩崎 中学ではディフェンスだったんです。後にその経験がキーパーをやる上で役に立ちましたね。

——全体的なイメージが出来ることに繋がったんだ。

岩崎 キーパーとは別のスポーツみたいなもので、レベルは中学生のレベルですけど、すごく助かりましたね。

——明治大学へ進んで、コクドへ。当時は北海道の代表が王子で、本州の代表がコクドという感じでした。東京へ進学したことが大きかった？

岩崎 コクドは東京でやっぱりナショナルチームだし、まあ強かったですね。誰もがトップレベルで、試合にはなかなか出られないんだろうなあとは思ってましたが。

——飛び込む勇気って若さの大事なところですね。岩崎さんが入ってからコクドは一番輝く時期になったっていうイメージがあるんですけど、どうですか。

岩崎 僕が入った時期はチームのバランスが一番良かったと思います。

——そのチームの中で岩崎さんはまっしぐらに彗星のように出てきて、まっしぐらに代表へ、みたいなイメージでした。

岩崎 1年目に試合に出た時に、たまたま調子がよかったです。そういうのって運ですね。

——どんな選手でもそうだけど、試合出してもらわないと伸びませんね。1年目からフレッシュヤーのかかる経験が出来たのはすごい事ですよ。

岩崎 そこがすべてだと思います。地に足がつかない、足に氷がつかない感覚。その状況でもすごく集中できたんです。あんな気持ちで試合やったことは初めてでした。

——岩崎さんはここは抑えられない、という場面でギューツと力を出してました。勝負どころに強かった。今のキーパーはみんなサイズが大いでしょう。国際レベルの試合を岩崎さんのサイズで戦ってきたのはすごいこと。僕らファンは長野オリンピックのときの岩崎さんの雄姿は忘れられません。

岩崎 オリンピックに出られたのは誇りに思っていますけど、あんまりいい思い出がなくて。誰が選ばれる、使われるってことから始まって、いろんな理不尽なことにもみんな我慢しました。オリンピックに出たから。

——自国開催の代表のストレスって半端ないですよ。

岩崎 特殊な環境でした。代表チームは日本リーグに出ずに、1年の半分は海外遠征をしてたんです。でも僕は一度日本に帰ってきたんですよ。12月中旬、長野オリンピックの直前のスイス合宿のときに、バックが指にあたって骨折したんですよ。「もう直前だし、やばいな」って思ったけど、指にパットして

て、スティックにもパットして。オリンピックの時もそうやって出場しました。

——今、男子日本代表が韓国代表に歯が立たないでしょ。次元の違うような負け方。あれはショックです。なんとかしないと。

岩崎 私に出来ることがあれば、男子のホッケーを手伝いたいなと思っています。代表チームだけでなく、自分がやっていた競技を将来に向けて盛り上げる力にならないといけないって気持ちがあります。

取材を終えて

名GK・岩崎伸一さんの現役時代は、もうホントにすごかったのだ。とにかく反射神経が良くてどんなシュートも止めてしまう。試合の流れを読んで、起承転結がつかれるキーパーだった。



僕は当時、コクドアイスホッケー部のファン感をのぞきに行ったことがある。岩崎選手にサインをもらった。その日、たまたまあごにバンドエイドを貼っていたのだが、岩崎さんに「ラフプレーですか?」と言われた。

PROFILE プロフィール

岩崎 伸一 (いわさき しんいち)さん

苫小牧東高校→明治大学。1991年に国土計画(後にコクド)入社。1992年日本リーグ最優秀選手。日本代表としても長野オリンピックに出場。

2003年現役引退し、コクドのコーチに。2005年～2007年コクド(後にSEIBU)監督。

アジアリーグ2005-2006シーズンに就任1年目で最優秀監督賞を受賞。

現在は神奈川県アイスホッケー連盟理事として、競技の普及啓発に取り組んでいる。

第28回よこはまシティウォーク



開催日時	3月21日(水・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	1月17日(水)~3月9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 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)

参加記念品
プレゼント



早春の横浜を歩こう！

28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、今年もみなとみらい線「馬車道駅」をスタート・ゴールに、3月21日の春分の日に開催します。
今年のコースは、10km、20km、30kmに設定し、また新たに、家族で気軽に歩ける5kmコースもあります。

めまず！

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・完歩バッジをお渡しします。

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、多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

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
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

第72回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会



日 時	2月11日(日) 8:00開会式
開会式会場	秦野市カルチャーパーク(秦野市総合体育館)
スタート	秦野市カルチャーパーク(陸上競技場)
閉会式	県立相模湖公園(芝生の広場) ※12:45予定
TV放映	神奈川県のカブテレビ6局がレースのダイジェストを放映予定
交通規制	当日8時50分から12時30分ごろまで、コースとなる秦野市カルチャーパークから県立相模湖公園までの国道246号や国道412号などの道路で、選手の通過に伴い、順次一時的に交通規制が行われます。
チーム構成 および区間距離	第1区 3.0km 中学生男子 第2区 9.7km 高校生以上の男子 第3区 8.2km 高校生以上の男子 第4区 2.7km 中学生以上の女子 第5区 7.2km 高校生以上の男子 第6区 10.7km 高校生以上の男子 第7区 10.0km 高校生以上の男子 合計 51.5km

横浜市チーム3連覇に向けて
 秦野市カルチャーパークをスタートして、ゴールの県立相模湖公園まで全7区間、全長51.5kmをたすきでつなぐ、市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会を開催します。

出場チーム内のメンバーには、東京箱根間往復大学駅伝(箱根駅伝)、全日本実業団対抗駅伝などで活躍しているランナーのほか、全国駅伝大会に出場している高校生・中学生なども参加します。神奈川県内の30の市町が、それぞれの精鋭チームで競い合います。

全チーム構成は、第1区中学生男子、第4区中学生以上の女子で、それ以外は高校生以上の男子選手が走ります。

横浜市チームは、昨年優勝(2連覇)しており、3連覇41回目の優勝を目指します。ぜひ、出場する選手を応援しましょう。

横浜銀行アイスアリーナ

春休み短期スケート教室 4歳～大人(初心者のみ)

開催日時 3月26日(月)～3月29日(木)の4日間 9:15～10:00
定員 4,5歳児40名、6歳以上160名 合計200名
参加費 1人4日間6,480円(貸靴・保険料込み)
持ち物 長袖、長ズボン、手袋、ハイソックス、ニット帽
 またはヘルメット(自転車用でも可)
申し込み 2月13日(火)10:00から当施設HPからインターネット
 申込みにて受付(先着順)



定期スケート教室 3歳～大人

月4回コース・入会金不要

参加費 6,480～8,640円(貸靴・保険料込み)/1カ月

- * 料金は、コース・曜日により異なります。
- * レベル別にクラス分け。初めてスケートを習う方も安心です。
- * 幼児、フィギュアコースは、毎月個人の習得状況を確認するテストを実施し、合格すると次のレベルに進むシステムになっているため、目標を持って練習をすることができます。
- * クラス等の詳細は、横浜銀行アイスアリーナへお問合せください。



銀盤の華を目指して!!
 横浜銀行アイスアリーナでは、シーズン真っ盛りの3月26日(月)から、**初心者の方**を対象にした春休み短期教室を開催いたします!

新生活を前にスケートを体験してみたい方や定期教室に入る前に少し教わってみたい方など、ぜひ、ご参加ください。

先着順なので、お申込みはお早めに!
 なお、定期教室も前月10日から随時募集しています。

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 フィギュアスケートで難易度が1番高いとされているジャンプは?

- ① トウループ ② フリップ ③ サルコウ ④ アクセル

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」にて3月下旬に掲載します。

いよいよチケット販売が始まります！

④ラグビーワールドカップ2019™

横浜で開催 MATCH SCHEDULE 試合日程(横浜国際総合競技場)

全国12ヶ所で開催されるラグビーワールドカップ2019™。
横浜では、決勝・準決勝を含む全世界注目の7試合が繰り広げられます。

プール戦

プールB 9月21日(土) 18:45 ニュージーランド V 南アフリカ	プールA 9月22日(日) 16:45 アイルランド V スコットランド
プールC 10月12日(土) 17:15 イングランド V フランス	プールA 10月13日(日) 19:45 日本 V スコットランド

決勝トーナメント



ラグビーワールドカップ2019まで、いよいよあと1年半余りとなりました。横浜では決勝戦を含む計7試合が開催されます。決勝トーナメントはもとより、プール戦も強豪チーム同士の好カードや、注目の日本代表戦が組まれるなど、全世界注目の激闘が横浜で繰り広げられます。

チケット情報

セット券(スタジアムバック・チームバック) 一般(抽選) 2018年1月27日(土)～2月12日(月)

通常チケット
先行抽選 2018年3月19日(月)～4月12日(木) 開催都市住民対象
先行抽選 2018年5月19日(土)～6月26日(火) 大会公式サポーターズクラブ対象
一般(抽選) 2018年9月19日(水)～11月12日(月)
一般(先着) 2019年1月19日(土)から

このほか、セット券は2018年1月19日(金)から、通常チケットは2月19日(月)からJRFUメンバーズクラブ会員等を対象とした先行抽選販売も実施されます。
詳細は、公式チケットサイトにてご確認ください。

今すぐ公式チケットサイトからチケットIDを登録しよう！

チケットIDを登録すると

チケット購入にはID登録が必須

チケット最新情報をゲットできる！

チケット先行抽選販売に参加できる！

チケットID登録は、もうお済みですか？

tickets.rugbyworldcup.com

ラグビーワールドカップ チケット 検索



第4回シニアの祭典



日時 3月1日(木) 10:00～15:00
会場 横浜文化体育館
参加費 無料

ぜひ、ご家族で健康づくり・介護予防を考えてみましょう！

当日は、スタッフからルールやコツを教わりながら、輪投げ、ボッチャ、ターゲットバードゴルフなど、健康づくり・介護予防のために気軽にできるスポーツを体験できます。また、日ごろの練習の成果を披露するステージイベントもあり、どなたでも参加できるイベントです。

横浜市老人クラブ連合会では、仲間づくりを通して「生活を豊かにする楽しい活動」を行っています。知識や経験を生かして、地域のさまざまな団体と「地域を豊かにする社会活動」に取り組み、明るい長寿社会づくりの一環として、年に一度「シニアの祭典」を開催しています。

より気軽に！より身近に！
より楽しく健康づくり・
介護予防事業！

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

港北区をスポーツで元気に

港北区体育協会

TEL 045-533-0865

港北区体育協会



港北区体育協会は、加盟する20団体の各種目団体と協力して、区民にスポーツをする喜びを体験し、共に親睦を図り、健康増進を体得する機会の提供を目的として活動しています。各団体は港北区大会の実施のほか、各種教室を開催して、区民の身近な場所で開催しています。7月に「小学生スポーツフェスティバル」、2月に「港北区スポーツシンポジウム」を開催し、広くスポーツの普及に努めています。

ラグビーワールドカップ2019TMを控え、本年度は小学校ラグビー・キヤラバン教室を展開し、参加者から好評を得ました。来年度も、ラグビー教室で教員向けタグラグビーの講習会などを企画しています。



●港北区スポーツシンポジウム

日 時 2月17日(土)
会 場 港北区公会堂
内 容 式典(区内スポーツ功労者表彰)
 地域発表 記念講演会
講 演 近藤欽司 卓球元日本代表監督(北京オリンピック)
参加費 無料



祝 泉区体育協会事務所開所



また、11月3日の「泉区民ふれあいまつり」に出店し、活動報告の展示や体力測定などを行い、まつりを盛り上げました。3月には「神明台のつどい」にも出店する予定です。当協会は19の専門部があり、各種大会を開催し、地域スポーツの普及・発展に取り組んでいますので、ご参加をお待ちしております。

自主運営スタート!

泉区体育協会

TEL・FAX 045-392-3631

泉区体育協会



泉区体育協会は平成29年4月1日から自主運営となり、事務局を泉スポーツセンター内に置くことになりました。今後とも、区民のスポーツ振興や体力の向上に全力で取り組んでまいります。「泉区民スポーツフェスティバル2017」を10月15日に泉スポーツセンターで開催し、あいにくの雨の中でしたが、子どもから大人まで約3000名が参加しました。

あわせて、隣接の老人福祉センター泉寿荘の「せんじゅまつり」の模擬店で利用できる引換券をプレゼントして、たいへん盛り上がりしました。地域と一体となり、イベントを開催したことで、より多くの方々が会場にお越しくださいました。

設立三十周年を迎えます

栄区体育協会

TEL・FAX 045-896-4208

栄区体育協会



栄区体育協会は設立30周年を迎え、2月24日に記念式典を開催いたします。当協会は、現在21専門部で構成され、各専門部の大会予定や結果については、広報誌「はつらつ」でお知らせしております。大船駅・本郷台駅の「栄区PRボックス」に置いてあります。ぜひ、ご覧ください。

●平成29年度栄区体育協会の主催・主幹行事紹介
 11月5日に実施した「第14回栄区民スポーツフェスティバル」をはじめ、12月3日に「第8回てくてくウオーク栄」、1月6日「第28回ロードレス大会」などのイベントを開催しました。

平成30年度も、多くの方々にご参加いただけるスポーツの場を提供していきます。

●新しい仲間、パワーリフティング協会が新加入
 平成29年度栄区体育協会理事会で新規加入が承認され、栄区体育協会の一員として活動を開始しました。

●2018神奈川チームベンチプレス大会

日 時 3月4日(日)
会 場 栄スポーツセンター



足首・膝・腰に目印をつけてカメラで撮影



測定後は、結果をもとにアドバイス

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には、ご自身の姿勢を知ることから始めましょう。スポーツセンターでは、定期的に姿勢測定会を開催しています。これまで4000人以上の方が測定し、健康づくりに役立てています！

測定は、横姿勢1枚・正面姿勢2枚（立位、座位）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分で結果を見ることが出来ます。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!!

【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上、ご予約ください。

1回、1,000円(税込み)

会場電話市内(045)	測定日 曜日	時間	会場電話市内(045)	測定日 曜日	時間
神奈川スポーツセンター TEL 314-2662	2月5日(月)	13:00~15:00	緑スポーツセンター TEL 932-0733	2月2日(金)	10:00~12:00
西スポーツセンター TEL 312-5990	3月17日(土)	13:00~15:00	金沢スポーツセンター TEL 785-3000	2月21日(水)	10:00~12:00
中スポーツセンター TEL 625-0300	2月17日(土)	13:00~15:00	都筑スポーツセンター TEL 941-2997	2月23日(金)	12:30~14:30
南スポーツセンター TEL 743-6341	2月20日(火)	13:30~15:30	戸塚スポーツセンター TEL 862-2181	3月19日(月)	13:00~15:30
港南スポーツセンター TEL 841-1188	2月19日(月)	9:30~11:30	栄スポーツセンター TEL 894-9503	2月14日(水)	10:00~12:00
保土ヶ谷スポーツセンター TEL 336-4633	3月1日(木)	10:00~12:00	瀬谷スポーツセンター TEL 302-3301	2月20日(火)	13:30~15:30
旭スポーツセンター TEL 371-6105	2月17日(土)	13:00~15:00			

**「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30年2月28日必着で下のあて先へお送りください。ご協力いただいた方のうち、抽選で5組10名に「横浜銀行アイスアリーナ無料 招待券」を差し上げます。当落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) P12横浜銀行アイスアリーナクイズの答え
- (2) 今月号への意見(よかった記事、そうでもなかった記事など)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。
- (5) またどこに置いてあると便利だと思いますか?
- (6) 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」個人情報の取り扱いについて

- (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、次の場合により利用いたします。
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。
- (5) 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。
- (6) 個人情報をご提供いただ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、当事業にお申し込みできない場合があります。
- (7) 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.jp

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 