

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌



喜田 拓也

川村 卓也

筒香 嘉智

松井 大輔選手

横浜スポーツイベントカレンダー P6
平成30年度上半期(4月~9月)

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
「運動不足の影響とロコモ予防について」

特別企画 P10
平成29年度横浜スポーツ表彰
横浜市体育協会賛助会員のご案内および紹介

地域だより P14
平成30年度横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座受講者募集

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!



スポーツくら
toto BIG



横浜DeNAベイスターズ

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

スローガン

VICTORY is within US. (勝利は我らの中にある)



© YDB

昨シーズンは、約198万人という球団史上最多となる観客動員数を記録した上、2年連続のAクラス、そして球団史上初となるクライマックスシリーズ突破を果たし、19年ぶりに日本シリーズへ進出することができました。

横浜市民、またファンの皆さまの温かいご声援があつて成し得たことと、チーム一同感謝しております。

昨シーズンの成績・結果に満足せず、チームは20年ぶりのリーグ優勝、また日本を目指して横浜の皆さまと一丸となつて戦っていきます。

ドラフト、FA、外国人選手とさらなる補強を行い、新加入選手の活躍にもご期待ください。今シーズンも変わらぬご声援をよろしくお願いいたします。

アレックス・ラミレス監督からのメッセージ

今シーズンは『VICTORY is within US.』(勝利は我らの中にある)をチームスローガンに掲げました。

チームそして選手一人ひとりが勝者のメンタルを持ち合わせ、目の前の相手に対して恐れることなく自信をみなぎらせて臨んでもらいたいという想いを込めています。支えてくださるファンの皆さまにも私たちと同じ想いを胸に、共に戦っていただけることを願っています。

今年こそリーグ優勝、そして日本一を果たし、秋にはファンの皆さまと歓喜に沸きたいと思います。



© YDB

ホームゲーム日程 横浜スタジアム開催

3月30日(金)	18:30~	vs 東京ヤクルトスワローズ
3月31日(土)	14:00~	vs 東京ヤクルトスワローズ
4月1日(日)	13:00~	vs 東京ヤクルトスワローズ
4月4日(水)	18:00~	vs 阪神タイガース
4月5日(木)	18:00~	vs 阪神タイガース
4月13日(金)	18:00~	vs 中日ドラゴンズ
4月14日(土)	14:00~	vs 中日ドラゴンズ
4月15日(日)	13:00~	vs 中日ドラゴンズ
4月19日(木)	18:00~	vs 読売ジャイアンツ
4月24日(火)	18:00~	vs 広島東洋カープ
4月25日(水)	18:00~	vs 広島東洋カープ
4月26日(木)	18:00~	vs 広島東洋カープ

5F スキー専用

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
ハンドボール
バレーボール

2F テニス
バドミントン
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・ウインドブレーザー 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 日:AM10:30~PM8:00
土 日 祝:AM10:00~PM8:00
年中無休

とくわスポーツHP
http://www.tokiwa-sports.co.jp
とくわスポーツ





横浜F・マリノス

TEL 045-285-0677 URL <http://www.f-marinos.com> (トリコロールメンバーズ事務局 10:00~17:00/不定休)

スローガン

Brave and Challenging ~勇猛果敢~



©Y.F.M

ホームゲーム日程 日産スタジアム開催

4月 8 日(日) 16:00~ vs 川崎フロンターレ
4月15日(日) 14:00~ vs ヴィッセル神戸
4月21日(土) 16:00~ vs 湘南ベルマーレ
4月28日(土) 19:00~ vs 鹿島アントラーズ

アンジェ・ポステコグルー監督からのメッセージ

他のチームをリスペクトはしますが、怖れるチームはどこにもありません。他のチームが横浜 F・マリノスを怖れるようにしたいと思います。

私としては、ファン・サポーターが白熱し、誇りに思えるよう、そして今年2018年が将来も語り継がれるようなチームにしたいと思います。

我々が試合で戦うには、ファン・サポーターの皆さまが生み出すポジティブなエネルギーが必要です。このチームを自分がリードし、皆さまと一緒に勝ち進むことを今シーズンは願っています。

引き続きサポートいただきますようお願い申し上げます。



©Y.F.M

2018シーズンに向けて、1月14日(日)に横浜F・マリノスは新体制発表会を開催しました。
 今シーズンからF・マリノスを率いるアンジェ・ポステコグルー新監督は、「他チームから怖れられるようなチームにしていきたい。ファンが白熱し、誇りに思えるチームにしたいと思う」と意気込みを語り、チーム一丸となってタイトル獲得を目指します。
 今シーズンのチームスローガンは「Brave and Challenging ~勇猛果敢~」。チームは石垣島、宮崎での2次キャンプを行い、2月25日(日)のJ1リーグ開幕から好ダッシュを狙っています。
 今シーズンも、皆さまの熱い応援をよろしく願います。

プレゼント



卓上カレンダー 表紙



卓上カレンダー 中面 オモテ

**2018年 横浜 F・マリノス
 オフィシャルカレンダー
 1名様にプレゼント**

※応募方法はP14をご覧ください。

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ど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】



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





©Y.F.SPORTS.C.

横浜FC

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

スローガン

BE BRAVE -勇敢たれ-



©YOKOHAMA FC

横浜FCでは、スタジアムを横浜FCカラーであるHAMABLUEに求めるためにさまざまな活動をしています。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。

BE BRAVE-勇敢たれ-のスローガンのもと、J1昇格のためにプロフェッショナルな精神で最後の最後まで全力で戦います。

ニッパツ三ツ沢球技場での試合観戦をお待ちしております。

フェイスブックやインスタグラムには、試合の情報はじめ、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。



Instagram

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


facebook

<https://www.facebook.com/yokohamafc1999/?ref=bookmarks>

タヴァレス監督からのメッセージ

いつも温かい応援ありがとうございます。

競争力のあるチーム作りを行い、勝利文化を根付かせJ1昇格を目標に全力で戦っていきます。

J2リーグにサプライズを巻き起こしていきたいと思っていますので、ぜひ、ニッパツ三ツ沢球技場で熱い応援をお願いします。



©YOKOHAMA FC

ホームゲーム日程 ニッパツ三ツ沢球技場開催

4月1日(日)14:00～ ツエーゲン金沢
 4月8日(日)14:00～ アビスパ福岡
 4月22日(日)14:00～ 栃木SC
 4月28日(土)14:00～ 徳島ヴォルティス

プレゼント

横浜FCホームゲーム ご招待チケット

2組4名様(席種:ホームA自由席)

※応募方法はP14をご覧ください。



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・ボディリトリートメント/
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。



横浜ビー・コルセアーズ

TEL 045-507-4544 URL <https://b-corsairs.com>

「大逆転のビーコル」の底力で突き進む!!



©YOKOHAMA B-CORSAIRS

ビーコルのレギュラーシーズン残りのホームゲームは、あと7試合! グルメあり、アトラクションありのアリーナ大迫力エンターテインメントを、ぜひご家族と、友人と、恋人と一緒に楽しみください。そして皆さんの声援でビーコルの勝利を後押ししてください!

Bリーグは2年目のレギュラーシーズンも終盤戦に差し掛かり、5月半ばからのチャンピオンシップ進出に向けての順位争いが白熱しています。5月から始まるのは、優勝をかけて戦うチャンピオンシップと、B2降格の危機がある残留プレーオフ。
シーズン前半から思うように勝ち星を伸ばせていないビーコルですが、代名詞となった「大逆転のビーコル」の底力でまずはチャンピオンシップ進出を目指して突き進みます!

ホームゲームスケジュール

- 3月24日(土)** 18:05~ vs シーホース三河
(横浜国際プール)
- 3月25日(日)** 14:05~ vs シーホース三河
(横浜国際プール)
- 3月28日(水)** 19:05~ vs 三遠ネオフェニックス
(横浜国際プール)
- 4月 7 日(土)** 15:05~ vs 西宮ストークス
(トッケイセキュリティ平塚総合体育館)
- 4月 8 日(日)** 14:05~ vs 西宮ストークス
(トッケイセキュリティ平塚総合体育館)
- 4月27日(金)** 19:05~ vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
(横浜文化体育館)
- 4月28日(土)** 14:05~ vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
(横浜文化体育館)

尺野将太ヘッドコーチからのメッセージ

60試合の長いレギュラーシーズンも終盤になり、チャンピオンシップ進出に向けて熾烈な順位争いの真っ只中です。

ここからの1ヶ月、今シーズンの明暗を分ける重要な試合が続きます。

日本一応援の熱いビーコルブラスターの皆さんと多くの感動を共有できるよう、チーム一丸となり勝利に向けて全力を尽くしていきます。皆さんの応援がチームの力になります。ぜひ会場に足を運んで頂き、共に感動を味わいましょう。



©YOKOHAMA B-CORSAIRS



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

8日(火)
ラグビーワールド
カップ2019™
開幕500日前

6月
June

5月
May

4月
April

平成30年度 上半期(4月～9月) 横浜スポーツイベントカレンダー

- 9日(土)～10日(日)
2018 FID ジャパン・チャンピオンシップ卓球大会
(平沼記念体育館/卓球)
- 9日(土)～10日(日)
2018年度 第21回日本知的障害者選手権水泳競技大会
(横浜国際プール/水泳・競泳)
- 30日(水)
キリンチャレンジカップ2018
(日産スタジアム/サッカー 日本代表戦)
- 26日(土)～27日(日)
関東シンクロ選手権
(横浜国際プール/水泳・シンクロナイズドスイミング)
- 18日(金)～20日(日)
第31回全日本ライフセービングプール競技選手権大会
(横浜国際プール/ライフセービング)
- 12日(土)～13日(日)
2018 ITU 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
(山下公園ほか/トライアスロン)
- 5日(土・祝)
JA全農チビリンピック
(日産スタジアム/その他イベント)
- 5日(土・祝)
ダンスフィットネスヨコハマ2018
(パシフィコ横浜 国立大ホール/ダンスイベント)
- 4日(金)～6日(日)
第30回フィンスイミング日本選手権大会
(横浜国際プール/フィンスイミング)
- 22日(日)
第33回皇后盃全日本女子柔道選手権大会
(横浜文化体育館/柔道)
- 14日(土)
2018 ITU 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
1ヶ月前イベント「グリーントライアスロン」
(山下公園/その他イベント)
- 6日(金)～8日(日)
LION ITTF・ATTU アジアカップ横浜2018
(横浜文化体育館/卓球)

3月19日(月)～4月12日(木)
ラグビーワールドカップ2019™
チケット開催都市住民向け先行抽選販売

ラグビーワールドカップ2019™

大会チケット開催都市住民向け先行抽選販売、開始!

ラグビーワールドカップ 2019™ チケット先行販売スケジュール

- 一般より7ヶ月早く申込可能!
- A ラグビーファミリー**
2018年2月19日(月)～3月12日(月)
(抽選結果発表日:3月26日(月))
- 一般より6ヶ月早く申込可能!
- B 開催都市住民**
※居住されている都市で行われる試合のみ対象
2018年3月19日(月)～4月12日(木)
(抽選結果発表日:4月26日(金))
- 一般より5ヶ月早く申込可能!
- C ラグビーフレンズ**
2018年4月19日(木)～5月12日(土)
(抽選結果発表日:5月26日(土))
- 一般より4ヶ月早く申込可能!
- D サポーターズクラブ**
2018年5月19日(土)～6月26日(木)
(抽選結果発表日:7月10日(金))

一般抽選販売 2018年9月19日(水)～(抽選結果発表日:11月26日(日))

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!
tickets.rugbyworldcup.com

ラグビーワールドカップ チケット 検索

ラグビーファミリー 現役ラグビー選手、JRFUメンバーズクラブ等
ラグビーフレンズ 元ラグビー競技者(日本ラグビー協会登録)等
サポーターズクラブ 公式サポーターズクラブ会員(チケットサイトで無料登録可能)

現在、大会チケットの開催都市住民向け先行抽選販売が行われています。神奈川県内にお住まいの方は横浜国際総合競技場で開催される決勝・準決勝を含む7試合の先行抽選販売に申込が可能です。

4月12日(木)までの期間限定申込みです。お見逃しなく!!

大会ボランティア募集開始のお知らせ

ラグビーワールドカップ2019™大会ボランティアを4月(予定)から募集します。活動内容は、会場運営や試合会場内・周辺、最寄り駅、大会関連イベント会場での観客案内などです。

具体的な募集期間や募集方法などの詳細は、ラグビーワールドカップ2019™のホームページをご確認ください。

ラグビーワールドカップ ボランティア 検索

ダンスフィットネスヨコハマ2018～舞 collection もっとダンスできるはず～

今年で30回目を迎える「ダンスフィットネスヨコハマ2018」は、パシフィコ横浜国立大ホールを舞台として開催される、全国でも有数のアマチュアダンスイベントです。

ヒップホップ、ジャズ、チアダンス、バレエ、フラなどさまざまなダンスの団体が日頃の練習の成果を披露します。また、ハイレベルなダンスを披露するコンテスト部門では、優勝チームを予想して豪華賞品が当たる大抽選会を開催します。

日程 5月5日(土) 10:00～18:00(予定)
会場 パシフィコ横浜 国立大ホール
入場料 一般1,000円、小中学生500円、未就学児無料
問合せ 横浜市体育協会 ダンスフィットネスヨコハマ担当
TEL 045-640-0018(※出場チームの募集は終了)



2018 ITU 世界トライアスロンシリーズ横浜大会

「ITU世界トライアスロンシリーズ」は、オリンピック・パラリンピックを目指す各国の代表選手が世界を転戦しながらポイントを獲得し、年間のチャンピオンを決定するシリーズ戦です。東京2020オリンピック・パラリンピックに向け横浜に世界のトップアスリートが集結します!

世界トライアスロン
シリーズ横浜大会 HP



日程 5月12日(土)
エリートパトラトライアスロン、エリート女子、エリート男子
5月13日(日)
エイジグループ(一般、リレー、パトラトライアスロン)
会場 山下公園周辺特設会場(山下公園スタート・フィニッシュ)
問合せ 世界トライアスロンシリーズ横浜大会組織委員会事務局
TEL 045-680-5538

20日(木)
ラグビーワールド
カップ2019™
開幕1年前

24日(火)
東京2020オリンピック・
パラリンピック
2年前

9月
September

8月
August

7月
July

日程未定 【横浜ビー・コルセアーズ】 Bリーグ開幕	30日(日) 第9回横浜シーサイドトライアスロン大会 (横浜・八景島シーパラダイスほか/トライアスロン)	29日(土) ~10月20日(土) ※第1次ラウンド・決勝戦開催 (横浜アリーナ/バレーボール) FIVBバレーボール女子世界選手権2018	22日(土) ~24日(祝・月) 2018 ジャパンパラ水泳競技大会 (横浜国際プール/水泳・競泳)	15日(土) 第94回日本学生選手権水泳競技大会 【シンクロナイズド・スイミング競技】 (横浜国際プール/水泳・シンクロナイズド・スイミング)	5日(水) ~9日(日) 第94回日本学生選手権水泳競技大会 【競泳競技】 (横浜国際プール/水泳・競泳)	18日(土) 第34回全国小学生陸上競技交流大会 (日産スタジアム/陸上競技)	13日(月) ~16日(木) 第35回全日本少年軟式野球大会 (横浜スタジアム/軟式野球)	12日(日) ~17日(金) 2018全日本ジュニア体操競技選手権大会・東西決勝大会 (横浜文化体育館/体操・体操競技)	4日(土) ~5日(日) YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ (海の公園ビーチ/ビーチスポーツ)	28日(土) ~29日(日) YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ (海の公園ビーチ/ビーチスポーツ)	13日(金) ~24日(火) 第89回都市対抗野球大会 (東京ドーム/野球)	17日(日) アイスフェスティバル2018 (横浜銀行アイスアリーナ/アイススケートイベント)
---	--	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---

9月19日(水)~11月12日(月)
ラグビーワールドカップ2019™
チケット一般販売(抽選)

YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ



横浜の夏の風物詩となったYOKOHAMAビーチスポーツフェスタを今年も開催します!横浜市内唯一の海水浴場「海の公園」で、ビーチにちなんだ種目やイベントを開催。暑さを吹き飛ばす熱い戦いを、仲間やご家族でぜひお楽しみください。

日程	7月28日(土)・29日(日) 8月4日(土)・5日(日)	会場	海の公園ビーチ
種目	ビーチバレー・ビーチサッカー・ ビーチハンド・ビーチテニスなど	問合せ	横浜市体育協会 ビーチスポーツフェスタ担当
TEL	045-640-0018		

2018 FIDジャパン・チャンピオンシップ卓球大会

FID卓球とは、知的障害のある選手の卓球大会で、毎年2回開催されます。東京2020パラリンピックの卓球クラス11の代表選手も出場予定。真剣なラリーや競技力の高さ、熱気あふれる会場に、ぜひ、応援にきてください。



日程	6月9日(土)~10日(日)
会場	平沼記念体育館
問合せ	日本FID卓球連盟事務局
TEL	045-624-2642



2018全日本ジュニア体操競技選手権大会、東西決勝大会



横浜で33回目の開催となる、各年代のトップ選手が集まる全国大会です。世界選手権やオリンピックの登竜門といわれ、全国から集まった小・中・高校生が躍動感あふれる演技を競います。ぜひ、会場でご覧ください。



日程	8月12日(日)~17日(金)
会場	横浜文化体育館
問合せ	全日本ジュニア体操クラブ連盟
TEL	03-3281-7788

2018 ジャパンパラ水泳競技大会

大会にはさまざまな種類、程度の障害がある選手が参加します。重力から自由になった選手たちが、残された機能を最大限に使うって水中を突き進んでいく姿は、人間の限界を超える力に気づかせてくれるはず。日本国内のトップアスリートはもちろん、海外からも選手が参加予定で、東京2020パラリンピックに向けてハイレベルな大会が期待されている大会です。ぜひ、応援にきてください。



日程	9月22日(土)~24日(祝・月)
会場	横浜国際プール
問合せ	日本障がい者スポーツ協会
TEL	03-5939-7021



中高年の健康・体力づくり

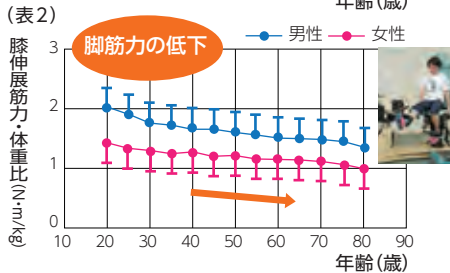
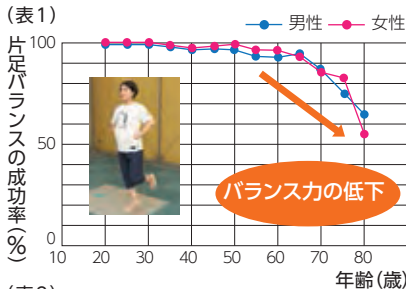
運動不足の影響とロコモ予防について

横浜市スポーツ医科学センター 健康科学課 指導員 小川 あずさ

あなたは片脚立ちで靴下をはけますか。
家の中でつまづいたりすることはありませんか。片脚立ち動作が不安定になったり、つまづきが増えたりすると骨や関節、筋肉等の運動器が衰えているサインかもしれません。

ヒトは加齢や運動不足により運動器の機能が低下すると、立つ・歩くなどの日常生活動作に支障が生じてきます。これをロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」といいます。通常ロコモが進行すると、将来的に介護や生活支援が必要になるなど自立した生活が困難になることが予想されます。事実、平成28年の『厚生労働省国民生活基礎調査』で介護が必要になった主な原因を要介護度別に見ると、要支援者では最も多い原因として「関節疾患が挙げられています。

一般的に、ロコモは骨や関節の病気、バランス能力の低下や筋力の衰えが主な原因と考えられています。当センターで実施しているスポーツ版人間ドック(SPS)のデータでは、バランス能力は40歳代から20秒間片脚立ちを成功できなかった人が現れ始め、60歳代からはその傾向が顕著になっていることがわかります(表1)。また、太もも前側の筋力は20代頃から徐々に低下傾向にあります(表2)。このように、バランス能力の低下と筋力の衰えによって、立つ・歩くな



参考:横浜市スポーツ医科学センター「健康体力アップ情報」

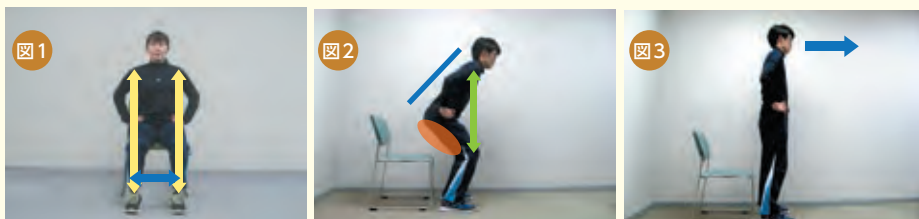
どの日常生活動作に支障をきたす要因にもなり、転倒のリスクが高まるものと考えられます。これらは日ごろの運動量や歩行量の減少が大きく影響し、長く運動不足が続くと誰もがロコモになる危険性があります。高齢になっても介護を必要としない生活を送るためには、日頃から積極的に運動を取り入れ、バランス能力や筋力などを衰えさせないことがとても重要です。

では、ロコモになりにくく、健康的で自立した日常生活を送るためにはどのような運動をすればよいのでしょうか。ここでは、日常生活で簡単に取り組める脚のトレーニング1種目とバランストレーニング2種目基礎・応用を紹介します。

● 椅子スクワット(下肢筋力のトレーニング)

- ① 椅子に浅く座り、肩幅くらいに脚を開き、膝はつま先と同じ方向に向け、つま先は平行にします(図1)
- ② 肩が膝の延長線上にくるようにゆっくりと立ち上がります(図2)
- ③ ゆっくりと椅子に座ります(図3)
- ④ ②、③と動作を繰り返します(図3)

目安:はじめは10回×1セットを目指します。慣れてきたら徐々にセット数を増やしましょう



注意するポイント

- ・動作中、膝や腰などに痛みを感じたら運動を中止しましょう



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
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号



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24回 疲労に対するコンディショニング(3) コンプレッション衣類

今回のテーマは、コンプレッション衣類についてです。近年、さまざまなメーカーからコンプレッション(着圧)衣類が販売されており、皆さまの中にも愛用されている方がいると思います。

運動後の筋肉のリカバリー促進のためには、筋肉の血流改善が必要となります。一般的なマッサージやストレッチはそれを目的に行います。特に運動後には下半身の静脈血流が滞りやすく、それが足のむくみや重だるさにつながるため、下半身から心臓への静脈血の還流を促す必要があります。コンプレッション衣類の中でも、高い着圧構造になっているものは、運動後のリカバリー効果が高いと言われております。ただし、これを着るだけでは最大限の効果を得られているとは言えません。

下半身から心臓への静脈血の還流を促すためには、筋肉の収縮によるポンプ作用が必要です。筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、末梢から心臓方向への血流が促進されます。コンプレッション衣類はその作用を補助する役割ですので、最大限にその効果を得るためには、コンプレッション衣類を着用した状態で軽い運動を行うことが必要です。

ビーコルの選手たちは、試合後にはリカバリー用のコンプレッション衣類を着用して軽いシューティングをするなど、試合による筋肉の疲労からいち早くリカバリーできるように工夫しています。

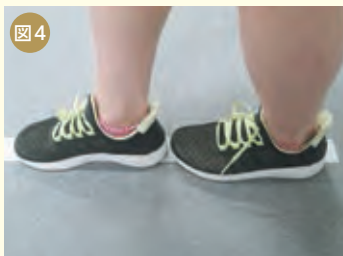


試合終了直後や翌日にコンプレッション衣類を着用してシューティングする満田選手・細谷選手

● 継ぎ足立ち(基礎:静的バランスのトレーニング)

- ① 直線上に足を前後に置きます(図4)
- ② 足を動かさずバランスを保ちます(図5)

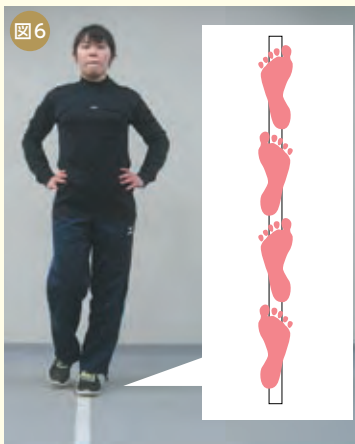
目安:はじめは5秒保持する。慣れてきたら少しずつ時間を延ばしましょう



● 継ぎ足歩行(応用:動的バランスのトレーニング)

- ① 直線上に足を前後に置きます(図4)
- ② 前後の足のかかととつま先が着くように直線状を歩きます(図6)

目安:はじめは5歩程度を目安に、慣れてきたら歩数を増やしましょう



注意するポイント



不安定であれば、すぐに身体を支えられるところで実施する

できるだけ脚はまっすぐに

スポーツ医
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し、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/>



運動習慣を身につけることはとても大切です。まずは、手軽にできる運動から始めてみましょう。
横浜市スポーツ医科学センターでは医学検査と体力測定をセットにしたスポーツ版人間ドック(SPS)を実施しています。自分の身体の状態を把握して自分にあった運動を見つけてみませんか。

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

横浜市中区鶴見中央 3-4-25

平成29年度

横浜スポーツ表彰

公益財団法人横浜市
体育協会と横浜市では、
横浜の体育・スポーツ
の普及振興に顕著な功
績のあった方および著
名な大会で優秀な成績
を収めた方々を称え、
「横浜スポーツ表彰」を
授与しています。

平成29年度の表彰は、
平成30年1月26日(金)
開催「第52回新春横浜
スポーツ人の集い」の
中で行われました。

第23回夏季デフリンピック競技大
会で顕著な功績を残した3名に横浜
市スポーツ栄誉賞を授与しました。ま
た、各競技で優秀な成績を収めた選手
や団体、スポーツ振興に功績のあった
方あわせて189人・14チームにスポ
ーツ功労賞、優秀指導者賞、優秀選手
賞、スポーツ奨励賞がそれぞれ贈られ
ました。(以下、敬称略・順不同)



【横浜市スポーツ栄誉賞受賞者】3名

オリンピックおよびパラリンピック、若しくは、これらに準ずる大会において顕著な功績を残した方に贈られます。

デフリンピックとは、ICSD(国際ろう者スポーツ委員会)が主催し、4年に一度行われる聴覚障害者による国際的なスポーツ大会で、夏季・冬季大会があります。

「第23回 夏季デフリンピック競技大会」出場者

早瀬 久美(昭和大学病院)

マウンテンバイク女子クロスカンントリー・オリンピック 銅メダル

三枝 浩基(エイベックス・グループ・ホールディングス株式会社)

陸上男子4×100mリレー 金メダル

滝澤 佳奈子(横浜市立ろう特別支援学校)

陸上女子棒高跳び 銅メダル



左から、早瀬 久美、三枝 浩基、滝澤 佳奈子 バトンを渡す三枝選手(右側)



【スポーツ功労賞】41名

体育・スポーツの進歩・発展に顕著な功績をなした方、および価値ある研究調査をなした方に贈られます。

武田 一郎(青葉区体育協会)、長谷川 義洋(横浜市合気道連盟)、山田 みね子(横浜市インディアカ協会)、関場 和子(横浜市テニス協会)、白木 雅子(横浜市綱引連盟)、中川 豊弘(横浜市中学校体育連盟)、水野 良一(横浜市剣道連盟)、山下 信男(横浜市ソフトボール協会)、横山 純(NPO法人日本ローラースポーツ連盟)、鈴木 満(横浜市柔道協会)、鈴木 英一(横浜スキー協会)、小川 伸一(横浜バレーボール協会)、須貝 政則(横浜ハンドボー

ル協会)、服部 政男(横浜市弓道協会)、小澤 好一(横浜市立小学校体育研究会)、工藤 政実(横浜市バドミントン協会)、千村 保(横浜市陸上競技協会)、濱崎 文博(横浜市カヌー協会)、佐藤 征男(横浜野球連盟)、笹原 健司(横浜バスケットボール協会)、小清水 貢(一般社団法人横浜水泳協会)、加古 文彦(横浜市空手道連盟)、平野 佳子・和田 雅子(横浜市レクリエーション連合)、田島 隆道(一般社団法人横浜サッカー協会)、吉田 雅彦(横浜野球協会)、久保田 敏子(緑区体育協会)、山野井 正郎(港南区体育協会)、横山 典子(港北区体育協会)、川戸 政角(西区体育協会)、堤 章(神奈川区体育協会)、神野 眞(泉区体育協会)、町永 和彦(旭区体育協会)、林 紘男(中区体育協会)、和田 誠治(戸塚区体育協会)、小野 智史(南区体育協会)、芝本 正治(瀬谷区体育協会)、横山 謙一(都筑区体育協会)、松本 留美子(横浜市体操協会)、鈴木 信太郎(NPO法人横浜市ボート協会)、齋田 昌仁(磯子区体育協会)



スポーツ功労賞の代表として、表彰状と記念品を受け取る
小川 伸一(横浜バレーボール協会 理事)

【優秀選手賞(個人)】78名

著名な大会で優秀な成績を示した方に贈られます。

■アマチュアボクシング 田中 空(武相高等学校) ■卓球 笹尾 明日香・齊藤 元希(横浜隼人高等学校)、北本 理子(横浜市立盲特別支援学校)、吉川 碧人(株式会社ニッパツハーモニー)、木下 佑輝(株式会社ひなり)、堀内 信雄(障害者スポーツ文化センター横浜ラポール)、中島 和子(浜卓会) ■バトン 仲澤 友莉菜・平久井 愛由・齋藤 晟(杉浦紀子バトンスタジオ)、山村 美波・荒井 久範(ヨコハマリトルメジャレッツ) ■トライアスロン 山口 梨花(森村学園初等部) ■剣道 勝見 洋介・高橋 萌子(神奈川県警察) ■柔道 村尾 三四郎・賀持 喜道・朝飛 七海(桐蔭学園高等学校) ■バドミントン 林 純子(逗子なぎさ) ■陸上 泉谷 駿介(武相高等学校)、館澤 亨次(東海大学)、宮坂 楓(ニッパツ)、今村 咲織(順天堂大学)、北村 夢(日本体育大学)、江島 雅紀(日本大学)、米山 大晟(横浜市立茅ヶ崎中学校)、岡部 祐介(ライフネット生命保険株式会社)、小林 久枝・佐藤 夏菜子(障害者スポーツ文化センター横浜ラポール)、階戸 健太(神奈川県立上矢部高等学校)、高居 千紘(日本体育大学)、花牟禮 潔(横浜市立盲特別支援学校)、竹花 康太郎(横浜市立ろう特別支援学校)、池田 ブライアン 雅貴(慶應義塾大学) ■パワーリフティング 大谷 憲弘・鈴木 豪(エスクァティア)、田村 陽(神奈川県立厚木商業高等学校)、長谷川 直輝(K's GYM横浜)、赤川 智子(アサマトレーニングクラブ)、松尾 賢太郎 ■水泳 柳

川 大樹(スポーツプラザ報徳金沢)、竹内 智哉(ヨコハマスイミングクラブ)、中田 圭帆子(イトマンスイミングスクール永田台校)、小林 麗・小方 颯(イトマンスイミングスクール港北校)、泉原 風沙(横浜市立鶴ヶ峰中学校)、本 由佳子(品川区役所)、浜本 純矢(日出学園日出高等学校)、林田 泰河(神奈川区役所)、本郷 雅博(株式会社東急ウィル)、上田 真義(第一生命チャレンジド株式会社)、芹澤美希香(神奈川県立麻生養護学校) ■空手 佐藤 凜子(全日本空手道一友会横浜飯塚道場)、高木 真由(全日本空手道志空会横浜道場)、三浦 拓己(横浜北松濤館)、雨宮 悠華(櫻空横浜本部道場) ■スポーツチャンバラ 山村 知暉(横国翔剣会スポチャンクラブ) 渡邊 珠伶・渡邊 理仁(県立武道館スポチャンクラブ)、奥永 悟生(山王台スポチャンクラブ)、伊藤 匠(横浜馬車道スポチャンクラブ) ■ライフル射撃 松田 知幸(神奈川県警察)、一ノ渡 桜(法政大学) ■スケート 岩佐 暖・齋藤 慧(神奈川大学) ■銃剣道 神保 悠馬(横浜修悠館高等学校)、平松 花音・平松 望奈・鈴木 弥生(本間道場) ■ダンススポーツ 海老原 拳人・タカギ ルナ・小嶋 みなと・盛田 めぐみ(チームヒルズ) ■フライングディスク 武田 芳徳(社会福祉法人共助会特別養護老人ホーム福寿園横浜) ■体操 白井 健三・村上 茉愛(日本体育大学)、田嶋 将太(よこはまY SMC体操クラブ)



奥永悟生(山王台スポチャンクラブ)
第43回全日本スポーツチャンバラ選手権大会
楯小太刀5〜6級 優勝



芹澤美希香(神奈川県立麻生養護学校)
第17回全国障害者スポーツ大会
女子25m・50m平泳ぎ27、女子200mリレー27 第1位



宮坂楓(ニッパツ)
第101回日本陸上競技選手権大会
女子三段跳び 優勝

【優秀選手賞(団体)】12チーム

著名な大会で優秀な成績を示した団体に贈られます。

■卓球 横浜隼人中学校女子卓球部

■柔道 桐蔭学園高等学校柔道部男子・女子

■バドミントン 神奈川A

■バスケットボール 川上北ブルーデビルス

■水泳 イトマンスイミングスクール港北校

■銃剣道 神奈川選抜

■体操 日本体育大学体操競技部女子チーム

■ラグビー 桐蔭学園高等学校ラグビー部

■陸上 神奈川大学陸上競技部駅伝チーム

日本体育大学陸上競技チーム(2チーム)

【優秀指導者賞】10名

体育・スポーツの指導者として、優秀な選手またはチームを育成した方に贈られます。

重黒木 英俊 (横浜市剣道連盟)

高松 正裕 (横浜市柔道協会)

田中 徳孝 (横浜市陸上競技協会)

村上 純二 (横浜市空手道連盟)

大塚 義明 (横浜市スポーツチャンバラ協会)

坂本 信子 (中区体育協会)

小林 秀行 (瀬谷区体育協会)

高橋 義則

(障害者スポーツ文化センター横浜ラポール)

瀬尾 京子 (横浜市体操協会)

竹花 康太郎 (横浜市健康福祉局)



優秀指導者賞の代表として、表彰状と記念品を受け取る**高橋 義則**
(全国障害者スポーツ大会横浜市選手団
陸上競技チーム監督)

【スポーツ奨励賞 (団体)】2チーム

マスターズ選手権大会などで優秀な成績を示した団体に贈られます。

■合気道 養神館合気道精晟会都筑



第62回全日本養神館合気道総合演武大会
ファミリー演武 優秀演武賞

■サッカー 横浜シニア



第5回全国シニア (40歳以上) サッカー大会
優勝

【スポーツ奨励賞 (選手)】60名

マスターズ選手権大会などにおいて優秀な成績を示した方に贈られます。

■空手 平島 夏帆 (池上支部照己館)、佐藤 花月 (櫻空横浜本部道場)、松下 武蔵 (社団法人極真会館神奈川県井上道場) ■卓球 石河 恵美・土佐 昭子・珠玖 幸子 (浜卓会)

■テニス 境 真由美 (横浜スポーツマンクラブ) ■柔道 鈴木 常夫 (横浜市柔道協会)、松本 勇治 (神奈川県警察)、田中 秀昌 (横浜市立上郷中学校)、坂本 周作 (あざみ野柔友会) ■水泳 池田 百合子・池田 正輝・吉村 華余・綿貫 麻衣子・田窪 達 (EDGE)、三浦 彩華 (スポーツクラブルネサンス港南台)、小原 明德・富田 健一・富田 智子・古田 和子・浅田 治・小口 真利子 (ザバス藤が丘)、畑中 浩和・手中 正・畔柳 美津子 (両国きんぎょ)、渋谷 浩志、小野 房子、伊藤 篤・秋山 浩二 (コナミスポーツクラブ横浜)、菊原 珠花 (チ

ームカナロア)、渡邊 改三・坂上 優子・馬江 治喜・仲丸 徹雄・米沢 祥子・鴨下 美江子・寺田 定夫 (サンウェイ横浜)、小葉松 能理子 (mimiスイミングクラブ)、小林 薫 (ネクスス本牧)、下野 育朗 (寿泳クラブ)、広瀬 百合香 (セントラルフィットネスクラブ東戸塚) ■スポーツチャンバラ 多田 悟 (県立武道館スポチャンクラブ) ■フィンスイミング 三村 逸人 (日本体育大学) ■陸上 吉川 剛秀・小林 裕・高橋 葉子・笹目 修央・草川 元一・山崎 真千子・畠中 正司・一瀬 正治・市来 真・松本 伸一・萩原 真由美 (神奈川県マスターズ陸上競技連盟) ■バドミントン 高橋 百恵・小金井 美和・渡辺 直人・近藤 明子・小山 包博 (横浜市バドミントン協会)



鈴木 常夫 (左から3番目)
2017年日本ベテラン国際柔道大会 (第14回日本マスターズ柔道大会)
男子個人戦M7 66kg級 優勝
(横浜市柔道協会)



左から小山 包博、高橋 百恵、近藤 明子、小金井 美和
第34回全日本シニアバドミントン選手権大会
各種目で1位
(横浜市バドミントン協会)



境 真由美 (右側)
第79回全日本ベテランテニス選手権大会'17
女子65才以上ダブルス 優勝
(横浜スポーツマンクラブ)

- ◆ 個人賛助会員 1口 3,000円
- ◆ 企業・団体賛助会員 1口 10,000円
- ◆ 特別個人賛助会員 1口 10,000円
- ◆ 特別企業・団体賛助会員 1口 50,000円



スポーツで元気な横浜！
公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

問合せ 公益財団法人横浜市体育協会総務課
TEL 045-640-0011 詳細についてはホームページから
URL <http://www2.yspc.or.jp/ysa/sanjo/index.html>



**公益財団法人横浜市体育協会
賛助会員募集のご案内**

横浜市体育協会は、「いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現」を目指し活動しています。

特に「子どもの体力向上」「高齢者の介護予防」「健康づくり」のための事業に力を入れています。

私たちの活動に、ぜひご賛同いただき、ご支援をお願いします。

公益財団法人横浜市体育協会 平成29年度賛助会員(平成30年1月31日現在・50音順・敬称略)

※会員のうち、氏名などの公表を希望していない方は掲載していません。

●特別企業・団体(16)

(有)旭屋 鹿島建物総合管理(株) (株)共栄社 (株)キョーエーメック (株)トリーツ 東日本電信電話株式会社神奈川事業部 藤木企業(株) 藤木陸運(株) (株)プロアバンセ (株)横浜アーチスト 横浜エレベータ(株) (一社)横浜サッカー協会 (株)横浜シミズ (株)横浜スタジアム (株)ロイヤルホール 他1企業・団体様

●企業・団体会員(68)

(有)朝日スポーツセンターイシケンススポーツ瀬谷店 医療法人社団阿部医院 (株)阿部鋼業 (株)安藤スポーツ 石井商事運輸(株) (株)エイト (有)エスク (株)かながわアド 神奈川県民共済生活協同組合 (株)環境造園 (有)関東化染工業所 (株)北原不動産 (株)崎陽軒 中華街桂宮 (株)栗田園 公益情報システム(株) 湘南建設(株) 陣体育運動具(株) (株)スリーオークス (株)センターグリラ 太洋歯科クリニック 辻村商事(株) 東京体育用品(株) (株)長野工務店 (一社)日本シティスポーツ協会 (株)ポートサイド印刷 (株)ホテルニューグランド ベイ・タックス税理士法人 保土ヶ谷区体育協会 松宮整形外科 丸五運輸(株) ミズノ(株)スポーツ施設サービス営業部 港タクシー(株) (株)山野井 (公社)横浜インターナショナルテニスコミュニティ (公財)横浜観光コンベンション・ビューロー 横浜市山岳協会 横浜市アーチェリー協会 横浜市合気道連盟 横浜市アマチュアボクシング協会 横浜市インディアカ協会 よこはまウオーキング協会 横浜市弓道協会 横浜市グラウンド・ゴルフ協会 横浜市ゲートボール連合 横浜市剣道連盟 横浜市柔道協会 横浜市少年野球連盟学童部 横浜市少林寺拳法連盟 横浜市卓球協会 横浜市ダンススポーツ連盟 横浜市テニス協会 横浜市なぎなた連盟 NPO法人横浜市馬術協会 横浜市婦人スポーツ団体連絡協議会 横浜市ラグビーフットボール協会 横浜市陸上競技協会 横浜市レディースバドミントン連盟 横浜信用金庫 (一社)横浜水泳協会 横浜スバル自動車(株) 横浜バスケットボール協会 横浜ハンドボール協会 横浜野球協会 横浜野球連盟 (株)ラケットショップ フジ (株)ローズホテルズ・インターナショナル 他1企業・団体様

●特別個人(19)

尾島良一 押山勝實 河原智 菊池侃二 日下啓二 五反田哲哉 齊藤禮二 柴田武志 簾敬意 鈴木元也 高井祿郎 南部信治 濱陽太郎 福島雅樹 松澤賢吉 峯岸晃三 宮武俊弘 山口宏 他1名様

●個人会員(113)

相澤一也 赤津光昭 甘粕完治 安藤泰行 石井清史 伊藤隆介 岩井茂 岩倉憲男 岩本博 宇田川ユキ子 内田渉 大河原正生 太田和彦 大辻明 岡田喜久雄 荻田實 小野琢司 貝道和昭 片尾周造 加藤範義 加藤宏子 加藤弘 金児忠枝 金児英文 川口俊行 河野多恵子 菊池佳代子 及能茂道 工藤司朗 久保田信義 黒崎二男 小泉隆志 鯉登昇六 小坂恵美子 小柴邦幸 齋藤裕昭 三枝勝巳 佐久間尚志 佐瀬瀬 佐藤富美男 佐藤義衛 椎名一男 椎野吉男 清水一明 陣貞夫 菅谷久夫 杉浦紀子 杉山郡啓 鈴木栄一 鈴木信太郎 鈴木常夫 鈴木信夫 鈴木浩 鈴木勝之 妹尾愛子 高野啓子 高橋利夫 高橋正純 高嶺隆二 高柳和弘 武田功大 武居和子 田中義孝 塚越正男 戸辺克也 富岡俊次 永嶺健治 永嶺隆司 夏田智子 菜花好和 新村一郎 西岡健一 野口隆 馬場正徳 林紘男 番幸一 平岡可奈之 廣瀬正春 廣幡素道 藤尾不二枝 淵脇建夫 堀内芳子 牧義一 松浦隆 松澤喜久 丸山隆 三浦孝之 水野良一 道下修三 三ツ木武 武藤千恵子 村松富夫 八木克彦 矢部寛治 矢部寛和 山鹿貴史 山崎健志 山下俊次 山村徳男 弓場常正 吉井由里子 吉川勝 米田裕信 渡辺良雄 他9名様

スポーツ用品・体育用品全般



スポーツ用品・体育用品全般

有限会社 平沼スポーツ店

〒220-0053 横浜市西区藤棚町 1-126 電話 045-231-1940

平成30年度横浜市 スポーツ・レクリエーション 人材養成講座 受講者募集

市民の健康・体力づくりをサポートし、地域で活動できる人材を養成する講座です！

スポーツや健康、レクリエーションの中から自分に合った講座を選べます。

また、基礎から専門までの知識と技術を楽しく学びながら、日本体育協会公認のスポーツリーダーやアシスタントマネージャーなどの資格を取得できる講習会も開催いたします。日程・費用など詳細は、問い合わせ先にご連絡いただくか、申込書、または、横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」でご確認ください。



スポーツリーダー養成講座



健康体力づくりインストラクター養成講座



アウトドアリーダー講座



“楽しい”をつくるレクリエーション人材養成講座

●受講科

(1) スポーツリーダー養成講座

(全3回・検定含)

(2) 健康体力づくりインストラクター養成講座

(全12回・実習含)

(3) 地域クラブアシスタントマネージャー養成講座

(全7回・検定・クラブ視察含)

(4) アウトドアリーダー講座

(全9回・12日間・実習含)

(5) “楽しい”をつくるレクリエーション人材養成講座

(全8回)

●申込方法

申込書(市内各スポーツセンター、区民活動支援センター、地区センター等で配布)に必要事項をご記入の上、お申込ください。

●申込締切

平成30年5月11日(金)

●問合せ

公益財団法人横浜市体育協会 人材養成講座係
(平日9:00~17:00)

- (1)~(3) TEL 045-640-0014 (健康づくり事業課)
- (4) TEL 045-640-0017 (施設経営課)
- (5) TEL 045-640-0018 (スポーツ事業課)

ハマスポ



「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お願いしています。ハガキかe-mail、FAXに質問事項に対する回答、横浜銀行アイスアリーナ無料招待券または特集プレゼント希望の方はチーム名(P3・4のプレゼント参照)、〒住所、氏名、年代(例:30代)、電話番号をご記入のうえ、平成30年4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、もしくはプロチームからのプレゼントを差し上げます。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

- (1) 横浜銀行アイスアリーナ無料招待券または特集プレゼント希望の方はチーム名
- (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) 今後取り上げてほしいテーマ(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。またどこに置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。
- (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





仲間と一緒に
楽しく

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険[®]



4名以上の団体・グループで
ご加入ください。



傷害保険



賠償責任保険



突然死葬祭費用保険

対象となる事故

団体での活動中の事故／往復中の事故

保険期間

平成30年4月1日午前0時から平成31年3月31日午後12時まで（申込受付は平成30年3月から）

掛金

掛金（1人年額800円～1,850円）は、活動内容・年齢によってご選択いただく加入区分ごとに異なります。
ただし、危険度の高いスポーツを補償するD区分は11,000円

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。詳しくは、ホームページなどをご覧ください。



スポーツ安全協会 神奈川県支部

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

〈（公財）神奈川県体育協会内〉 県立スポーツ会館

TEL 045-311-0653（代表） 電話受付時間 午前9時～12時 午後1時～5時（休業日：日曜日、月曜日、祝日、年末年始、その他県立スポーツ会館の臨時休館日）



保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険

検索

この広告はスポーツ安全保険（スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険（スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外担保）・突然死葬祭費用担保特約付帯普通傷害保険）、賠償責任保険（スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約（学校管理下外担保）付帯普通傷害保険賠償責任担保条項））の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら（公財）スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険（株）までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社
担当課：公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346（平日9:00～17:00）

〈共同引受保険会社（平成30年4月予定）〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災
損保ジャパン日本興亜 大同火災 東京海上日動
日新火災 三井住友海上 AIG損保

横浜を走る、世界が変わる。

横浜マラソン2018

開催日

2018年10月28日(日)



フルマラソン

1/7フルマラソン

1/7フルマラソン(車いす)

2km(車いす)

募集期間 地元優先(横浜市民・神奈川県民)枠 / 一般枠

2018年4月18日(水) ▶ 5月16日(水)

コース
(フルマラソン)

スタート

みなとみらい大橋～横浜南部市場(折り返し)～

フィニッシュ

首都高速湾岸線～パシフィコ横浜

メイン会場

パシフィコ横浜

主催

横浜マラソン組織委員会

(横浜市、神奈川県、(公財)横浜市体育協会 ほか)

<http://www.yokohamamarathon.jp/2018>