

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol **67** | 2018
JUNE

TAKE FREE

熱く闘う!! ▶ P6

横浜DeNAベイスターズ
横浜F・マリノス
横浜FC
横浜ビー・コルセアーズ

**ラグビーワールドカップ2019™ /
東京2020 オリンピック・パラリンピック ▶ P7**

横浜市スポーツ医科学センター ▶ P8

熱中症予防

Information ▶ P10

DUARIG Fリーグ 2018/2019
YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ 2018
第9回 横浜シーサイドトライアスロン大会
横浜パラ卓球大会 2018
横浜市スポーツボランティアセンター
横浜銀行アイスアリーナ

Go for it!

目標に向かってがんばれ ▶ P13

元陸上競技オリンピック 刈部俊二

スポーツ便り ▶ P14

市内のスポーツ・レクリエーション活動

特集 ▶ P2

**リズムを通じて
運動能力を高めよう!!**

スポーツ施設を探したい!
スポーツの仲間を増やしたい!
みんなの
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



この情報誌は、横浜市と公益財団法人横浜市体育協会との共同編集により発行しています。
当情報誌はUDフォントを使用しております。

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。

特集 スポーツリズムトレーニング

リズムを通じて運動能力を高めよう!!

日本人はリズム感が悪いと言われていますが、これは遺伝的なものではありません。リズムに触れて体を動かす環境が少ないためです。

スポーツリズムトレーニングは、軽快な音楽に合わせてさまざまな動きのパターンを学習することで、リズム感を高め運動パフォーマンスを向上することができます。動きの緩急(筋肉の収縮や弛緩)メリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、けがの予防効果にも期待されています。

トレーニングというと、筋力や心肺機能などに対するものや、姿勢やフォームなどのテクニク、あるいは戦術やメンタルなどのイメージがあると思います。しかしこのスポーツリズムトレーニングは「リズム」からアプローチして「リズム感」を高めることで、運動能力を向上させる全く新しいトレーニングなのです。

この効果から、プロ野球チーム「横浜DeNAベイスターズ」のほか、他のスポーツチームや、高校・大学の部活動でもスポーツリズムトレーニングをウォーミングアップや練習プログラムに取り入れています。

総合的な運動センスを身に付けよう!

～「スポーツリズムトレーニング」どのような動きがあるか～

軽快な音楽でテンポの速さに合わせて、障害物をまたいだり・よけたり、ラインをジャンプしたり・ステップを踏んだりします。

初心者①
クロスジャンプ

リズムを
楽しもう!

1 ジャンプ(バー)で前進
2 ジャンプ(バー)でもう一度前進

3 足をクロス
4 1～2を繰り返す

※一回繰り返す

音楽に動きを合わせる

注意するもの
軽快な音楽、テープ(できれば5mm程度の厚みがあるもの)や一本のラインが引ける(書ける)もの
ラインを踏まない

Enjoy the rhythm!

競技スポーツでの活用

日本体育大学ラグビー部(男子)は、平成29年2月から主に練習や試合前のウォーミングアップのプログラムとして行っています。

- 1 下腿の強化となり痙攣(けいれん)を予防
- 2 プレーヤー間の連動性の意識を向上
- 3 音楽効果による集中力モチベーションの向上

この三点を期待して導入しています。チームを率いる秋廣(あきひろ)ヘッドコーチは「試合後半に発生が多い下腿の痙攣数は、昨シーズンよりも大幅に減少している。また、リズムジャンプに使用する曲目は学生が主体となって選択しているため、ウォーミングアップでモチベーションを向上するのに役立つという点だ」とのことです。



リズムトレーニングピラミッド

幼児もプロアスリートも同じ動きからトレーニング開始!

●種目別トレーニング

種目特有の動きや必要とされる能力を、さまざまなリズムで学習しプレーの幅を広げる。(競技選手・部活動)

●リズムサーキット

ジャンプ運動をペースにしながら、ミニハードル、コーン、ボール、跳び箱などを使い、より実践的な動きの中でリズムを学習する。(競技選手・部活動・授業)

●リズムジャンプ

音楽に合わせてさまざまなジャンプ運動を行う。リズム感や敏捷性を身につける基本的な運動。リズムを変えたり、回転動作を加えることで難易度をコントロールできる。(授業・運動遊び)

■幼児期

運動能力	週2～3回。半年取り組むことで実年齢+2歳程度の運動能力に!
社会性	動きを見る。指示を聞く。順番を待つ。友達と動きを合わせる。などの幼児期に育みたい社会性が高まります。
自己肯定感	「できた!」という喜びは幼児の自己肯定感を高め、何にでも自信をもって取り組めるようになります。

■青少年期

中学校・高校では、平成24年度から「ダンス」が必修化されました。リズム感を高めるリズムジャンプは、ダンスの導入運動やトレーニング色もあるので、抵抗なく取り組むことができます。

怪我をしにくい体に	リズムトレーニングは日本臨床整形外科学会より、障害予防トレーニングに認定されています。
集中できる脳を作る	リズムジャンプの「楽しさ」に加え、「ラインを踏まない」、「リズムに合わせる」、「動作を制御する」という課題は脳を刺激し、運動後より良い集中状態へと導きます。
児童の特性理解	リズムジャンプで見られる行動パターンと、教室での行動パターンは大変類似しています。そのため、早い段階で児童の特性を掴むことができ、教育に生かれます。

資料提供:一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会

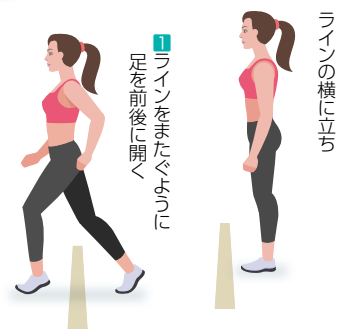
そこで今回は、音楽に合わせて楽しみながらトレーニングができる「スポーツリズムトレーニング」を紹介します。

①スポーツ選手のパフォーマンス向上
②子供の運動能力向上

①音楽リズムの緩急で動きの緩急を誘導する
②さまざまなリズムパターンを学習する

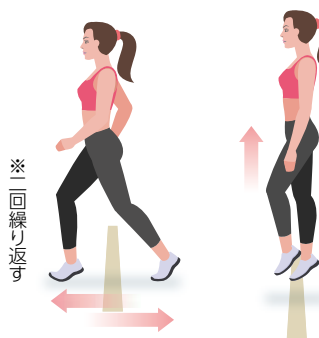
初心者②ランジジャンプ

リズムを
楽しもう!



①ラインをまたぐように足を前後に開く

②ジャンプをしながら、前後を入れ替え横移動
①②を繰り返す



①②ラインを中心にラインの片方へ1歩ずつ(ケンケン)



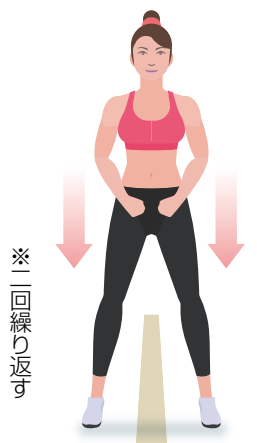
Let's challenge!



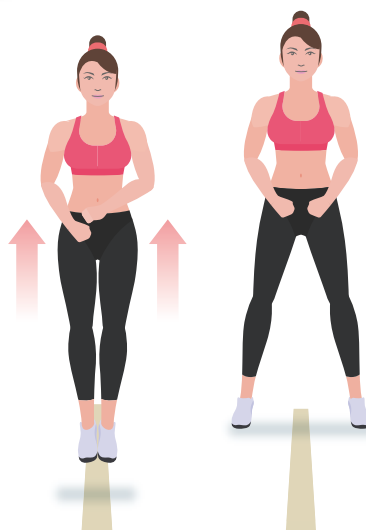
チャレンジ①片足ステップフットタッチ

チャレンジ!

④着地はラインをまたぐ(バー)
①④を繰り返す



③ラインをまたぐ(バー)と同時にジャンプをして、足と足を合わせる(グー)



④両手を頭の上
①④を繰り返す



③両手を肩



②両手を頭の上



①両手を肩



ラインを中心にジャンプしながら前に進むと共に、



チャレンジ②肩リズム4拍子

チャレンジ!

小学校での取り組み事例

スポーツリズムトレーニングは、子どもたちが楽しみながら「体力の向上」と「けがの予防」が期待できる運動プログラムです。ここでは小学校での取り組み事例をご紹介します。

横浜市立港北小学校では、平成29年6月からスポーツリズムトレーニングのリズムジャンプを導入し、現在も継続実施中です。導入のきっかけは、児童の転倒によるけがの発生件数が多いことでした。これを憂慮（ゆうりょ）した養護教諭の中野先生が、けが予防を目指した手段として「リズムジャンプ」に着目しました。

まず、リズムジャンプのプログラムの導入にあたり、港北小学校と横浜市体育協会が連携して学校保健委員会や学年ごとに体験指導を実施しました。また、教員を対象としたプログラム指導の研修会も実施し、児童・教員がプログラムの特性等について理解を図ることから始め、継続して実施できるような体制づくりをしました。

リズムジャンプの運動プログラムは、全学年において、主に体育の授業や休み時間などを中心に継続して実施し、秋の運動会においても準備運動の一環として取り組みました。

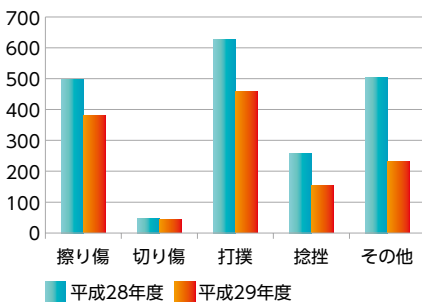


中野先生
(横浜市立港北小学校養護教諭)

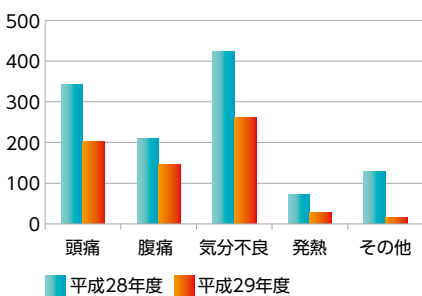
「リズムジャンプに参加している子どもたちは、いつも笑顔にあふれ、音楽に合わせて楽しくジャンプを実施しています。また、リズムジャンプが終わった後も、生き生きとした表情で教室に戻っていく姿が見られます」

港北小学校では、このリズムジャンプをスタートした平成29年6月から現在に至るまで、保健室の利用状況に大きな変化が起きている。これがリズムジャンプの影響であるのか、とらえることはできませんが、結果として、保健室を利用する児童が前年度同期と比較して、この9カ月間に1,200人以上（約40%）も減少しています。特に、ねん挫や打撲の受傷で児童が保健室を訪れる人数が大きく減少し、病気では頭痛や発熱に加え、気分不良といった内容が大きく減少している結果が出ています。

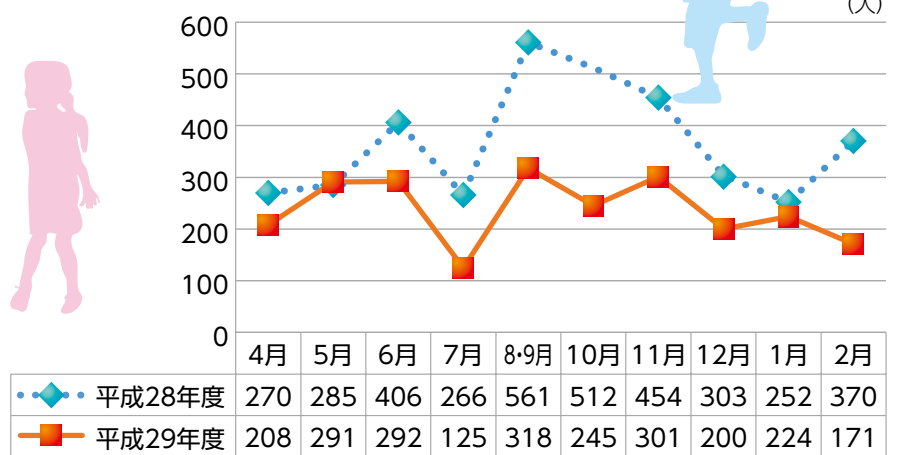
■けがの種類別



■病気の種類別



■けが・病気で保健室にきた児童の人数



スポーツ障害の予防につながるスポーツリズムトレーニング



横浜市整形外科医会
岩間 徹 医師

岩間医師は、「リズムに乗って楽しく体を動かすことで、子どもたちのスポーツ障害の減少が期待できるこのスポーツリズムトレーニングを広く普及することができれば」と話しています。

この四つの要素をすべて含んでいる運動プログラムとして、このスポーツリズムトレーニングを推奨しています。また、2015年に日本臨床整形外科学会において「子どものスポーツ障害予防に有効」として推薦プログラムに認定されました。

- ① 良いイメージ（感覚）を持って運動ができる
- ② 股関節がしなやかに動かせる
- ③ コア（体幹）が安定している
- ④ リズミカルに体を動かせる

そこで、子どものスポーツ障害を減少させるために次の四つの必要性をあげています。

「近年、子どものスポーツ障害の発生が増えている」この事に、横浜市整形外科医会の岩間徹医師は、強い危機感を抱き、その原因を「幼児期や幼少期の身体運動を伴う遊びの体験が乏しく、体の使い方がぎこちないままスポーツ競技の習い事を始め、そのスポーツの持つ特有な動作を（反復）やりすぎてしまう傾向にあること」と提言しています。



©YDB

プロスポーツチーム

「横浜DeNAベイスターズ」のセカンドアップ

スポーツリズムトレーニングは子どもからアスリートまで幅広く活用できるプログラムです。我ら地元のプロ野球チーム、『横浜DeNAベイスターズ』もスポーツリズムトレーニングを導入しています。スポーツリズムトレーニングを導入した理由や効果について、横浜DeNAベイスターズトレーニングの四角純哉さんにお話を伺いました。

スポーツリズムトレーニングはどのような活用していますか？

横浜DeNAベイスターズでは、主に試合前のウォーミングアップ（セカンドアップ）にスポーツリズムトレーニングのリズムジャンプを導入しています。

導入したきっかけは？

2年前にプロ野球12球団のトレーナー研修会の中で、スポーツリズムトレーニングの紹介があり、その効果に着目した横浜DeNAベイスターズのトレーナー間で「ぜひ、実施してみよう」と話がまとまりました。

どのような方法で実施していますか？

試合開始の約1時間前に実施しています。その理由は、「音楽に合わせたダンスに近い動きは、試合前の集中力を高めるのに効果的であるプログラム」だからです。

リズムジャンプは、次のステップの直前に指示しています。これは瞬時に認識して動作に移す、という野球選手に求められる対応力を高める要素も含まれています。

プログラムを取り組んだ時の選手の反応は？

リズムジャンプはプロ野球選手でも楽しく行えるプログラムのようで、選手の中には体幹トレーニングやチューブトレーニングにリズムを加える

など、選手自らアレンジしてトレーニングを実施している選手もいます。

プロのトレーナーからみて、リズムジャンプの良さは？

リズムジャンプは楽しみながら体幹をトレーニングできることがメリットです。子どもにとっては継続しやすく、その結果、パフォーマンスの向上が期待できるのではないかと推測しています。

四角さんからのメッセージ

「横浜DeNAベイスターズでは、試合前のウォーミングアップ（セカンドアップ）でリズムジャンプを行います。横浜スタジアムでご覧になることができますので、早めに球場に足を運んでいただき、選手に温かい声援を送ってください。そうしていただくと選手のモチベーションが更にアップします」

試合観戦で実際の選手が行うリズムジャンプに大きな声援を送り、選手と一体となって横浜DeNAベイスターズを盛り上げましょう。



横浜DeNAベイスターズトレーナー 四角 純哉 さん

スポーツリズムトレーニングをやりたい！

横浜市体育協会では、スポーツリズムトレーニング協会、横浜市整形外科医会の3者間で、このスポーツリズムトレーニングを推進して、さまざま



な団体やスポーツ指導者、学校の教諭の方などと連携を図り、サポートを進めています。

スポーツリズムトレーニングに関する問い合わせ先は、公益財団法人 横浜市体育協会
TEL: 045-640-0014

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/>



※詳細は、球団公式ホームページをご覧ください。

●ホームゲーム試合日程会場／横浜スタジアム

5月22日(火) 24日(木) VS 中日ドラゴンズ
 5月29日(火) 31日(木) VS 東北楽天ゴールデンイーグルス
 6月5日(火) 7日(木) VS 埼玉西武ライオンズ
 6月8日(金) 10日(日) VS 北海道日本ハムファイターズ
 6月26日(火) 28日(木) VS 阪神タイガース
 6月29日(金) 7月1日(日) VS 広島東洋カープ

※試合開始／平日18時／(中日戦のみ17時45分)／土曜日14時／日曜日13時

「夢に向かってJUMP!!」
 山崎康晃グロブプレゼント

三浦大輔さんの引退に伴い行われていなかったグロブプレゼントが、山崎康晃選手の要望を受け「夢に向かってJUMP!!」山崎康晃グロブプレゼントとして復活します。タイトル通り、子どもたちへの熱い思いが込められた直筆サイン入りの「山崎康晃モデル UNDER ARMOUR スペシャルグロブ」を、横浜スタジアムで行われる試合にて抽選で小学生以下のお子様5名にプレゼント!



横浜F・マリノス

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



●放映時間／毎週 金曜日
 22時～22時30分

●出演者／波戸康広・小山愛理

「F・マリノス情報はここです!!」
 tvk「キックオフF・マリノス」は
 毎週金曜日22時～放送中!

F・マリノスの応援番組として、試合情報や最新のチーム情報をお届けするのが、tvk(テレビ神奈川)の「キックオフF・マリノス」。毎週金曜日の22時から22時30分まで好評オンエア中です。

F・マリノスOBでクラブのアンバサダーを務める波戸康広さんと小山愛理さんのMCコンビが、試合はもちろんさまざまな企画を通じて選手に直撃し、チームの素顔をお伝えいたします。F・マリノスとファン・サポーターを応援する番組です。



横浜FC

URL <https://www.yokohamafc.com/>



●ホームゲーム試合日程

会場／ニッパツ三ツ沢球技場

5月20日(日) 14時
 VS ジェフユナイテッド千葉
 6月3日(日) 14時
 VS 東京ヴェルディ
 6月24日(日) 14時
 VS ユニオン仙台

「HAMABLUETIME」を放送中

毎週木曜日の14時から14時5分までの5分間FMヨコハマ「Easy Good Tonic」のコーナーとして、横浜FC応援番組「HAMABLUETIME」を放送中です。番組MCは、元横浜FC選手であり現在は横浜FCのスタッフとして「HAMABLUETIMEプロジェクト」コミュニケーション「シャドウ」を務める内田智也さんが、毎週行われるリーグ戦の結果はもちろんさまざまな横浜FCのお得な情報、試合イベント、選手インタビュー、選手ロケールームの裏側やプライベートまで迫る、ホットで耳寄りな情報をお届けしています。ぜひご視聴ください。



横浜ビー・コルセアーズ

URL <https://b-corsairs.com/>



●営業時間(定休日／月・火)
 水・金 15時～20時
 土・日・祝 12時～18時

「ビー・コルセアーズオフィシャルグッズショップ」

横浜ビー・コルセアーズの新たな拠点となる「ビー・コルセアーズ」がセンター北駅前に誕生しました!ここにはビー・コルの本社があるほか、ビー・コルオフィシャルグッズショップ、誰でもご利用いただけるレンタルスタジオさらにアメリカンでオシャレなレストラン「BYRDS GRILL & BAR」を併設しています。

初の実店舗となるグッズショップでは、ビー・コルグッズがいつでも購入可能!限定グッズもラインナップしています。レンタルスタジオは15m×6m、一面鏡張り、ダンスなどのレッスンやミーティングに最適。一般利用も定期利用も受付中です!

そしてBYRDS GRILL & BARのイチオシはクラフトビール!70年代のアメリカをイメージしたオシャレな雰囲気、大型モニターでのスポーツ観戦も楽しめます!

アクセスはセンター北駅から徒歩30秒!みなさんお気軽に遊びに来てください!

「ビー・コルの拠点「ビー・コルセンター」
 レンタルスタジオやグッズショップも!!」

ラグビーワールドカップ2019™

来年に迫るラグビーワールドカップ2019 を、決勝の地、横浜から大いに盛り上げていきましょう!

ラグビーワールドカップ2019™ 日本大会ボランティア (TEAM NO-SIDE) 募集中

現在、大会ボランティアを募集中。活動内容は試合会場内での観客案内や会場運営、また、試合会場周辺や最寄り駅、大会関連イベント会場での観客案内等です。決勝の地である横浜には国内外から多くの方が訪れます。大会ボランティアとして、最高のおもてなしで来場者をお迎えしませんか。



前回大会の様子

- 募集期間／7月18日(水)AM11:59まで
- 募集人数／全国12開催都市
合計約10,000人
- 応募方法／大会公式ウェブサイトよりご応募ください。

ラグビーワールドカップ ボランティア 検索

Webサイトはこちら



大会公式マスコット「レンジー」

日本古来の連獅子や獅子舞をモチーフとし、顔はラグビーボールの形をしています。ラグビー精神を日本中、世界中に広め、大会をさらに盛り上げます。



親の「レン」



子の「ジー」

元日本代表吉田義人さんによる親子ラグビー教室

- 開催日／7月から3月まで計5回実施予定
 - 場 所／しんよこフットボールパーク(港北区小机町3300)
 - 問合せ／横浜市市民局ラグビーワールドカップ2019 推進課
TEL:045-671-4566
- ※詳細が決まりしだい、下記ホームページに掲載します。
URL:<http://rugby.city.yokohama.lg.jp/>

Webサイトはこちら



今秋横浜で、ブレディスローカップ (ニュージーランド代表対オーストラリア代表)開催決定!

- 開催日／10月27日(土) ※時間未定
 - 場 所／日産スタジアム(港北区小机町3300)
- ※詳細は、日本ラグビーフットボール協会にてご確認ください。
URL:<https://www.rugby-japan.jp/>

Webサイトはこちら



TM©Rugby World Cup Limited 2015.

東京2020 オリンピック・パラリンピック

決定! 私たちが東京2020大会マスコットです!



【オリンピック マスコット(左)】

伝統と近未来がひとつになった温故知新なキャラクター。伝統を重んじる古風な面と最先端の情報に精通する鋭い面をあわせ持っています。正義感が強く運動神経バツグンで、どんな場所にも瞬間移動できます。

【パラリンピック マスコット(右)】

桜の触覚と超能力を持つクールなキャラクター。普段は物静かなのに、いざとなるとパワフル。凛とした内面の強さと自然を愛する優しさがあり、超能力を使って石や風と話したり、見るだけで物を動かします。

引用: 東京2020組織委員会Webサイト

東京2020大会マスコットが決まりました!

全国16,769校の小学生による投票の結果、2月に東京2020大会のマスコットが決まりました。横浜市からは320校が投票に参加しました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

マスコットは大会の精神を伝え、史上最大の祭典に輝きを添える存在です。このマスコットとともに、東京2020大会と一緒に盛り上げていきましょう。

※ネーミングを含め、正式なお披露目は今夏行われる予定です。

今夏迎える東京2020大会2年前にも ご注目ください!

7月24日(火)に東京2020オリンピック2年前、8月25日(土)に東京2020パラリンピック2年前を迎えます。横浜市では、この期間にさまざまな取組・イベントを予定していますので、ぜひご注目ください。

熱中症予防

夏に運動する際の注意

横浜市スポーツ医科学センター診療部長 ながしま じゅんぞう
長嶋 淳三

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高温温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。暑い夏には、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のため、夏の運動・スポーツには次の六項目の基本的注意が重要です。

1 環境の把握

厳密には熱中症指標計（湿球黒球温度計）を用いた環境把握が適切ですが、近年は、気象庁のホームページや天気予報などで熱中症情報が得られます。

屋外でスポーツをする場合はテレビやスマートフォンなどで、該当地域が「危険」となっている場合は中止にすることが賢明です（図1）。

2 暑熱順化を心がける

実際のスポーツの現場では、環境条件や各個人のコンディションに合わせながら、発汗量や体温の上昇にも注意しつつ、暑さと運動に馴らしていくことが必要です。高温環境に対して順化（7日から10日間かけて運

動強度、持続時間を徐々に増加させてトレーニングを行う）することが重要です。暑熱順化の前後では汗で失われるナトリウム量に変化が生じます（図2）。

3 水分と塩分のこまめな補給

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときには小まめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を含んだものが適当です。いわゆる市販のスポーツドリンクの摂取が有効です。

図1. 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	WBGT*131℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT*128℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	WBGT*125℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT*121℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT*121℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

*1：WBGT(Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度)とは暑さ指数。湿度、日射・輻射、気温の3つを取り入れた指標。
※環境条件の評価にはWBGTが望ましい。
※乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
出典：日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2013





ビーコル日誌

横浜市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25回

バスケットボールでの 頭部外傷



2016年11月に公益財団法人日本バスケットボール協会(JBA)から「頭部外傷に関する注意喚起」が発表されました。また、同時期にアメフト選手の脳震盪(のうしんとう)を題材にした映画も公開され話題になりました。近年、スポーツ界では頭部外傷に対する認識が広がってきています。

バスケットボールの試合中に発生する外傷の5%は頭部外傷(軽傷も含めて)と言われています。この数字は決して低くないと思いませんか? 代表的な頭部外傷である「脳震盪」は、頭や顔への直接的な打撃だけでなく、ほかの体の部位への衝撃でも生じます。例えば、スクリーンプレーで相手選手と肩がぶつかった時に、頭が振られて脳震盪が発生することもあります。意識消失や頭痛、めまいなどの症状がある場合もありますが、症状が軽い場合には軽視されがちです。しかし、脳震盪は徐々に症状が出現したり、プレーの継続で症状が増悪したりするため、慎重に扱わなければいけません。

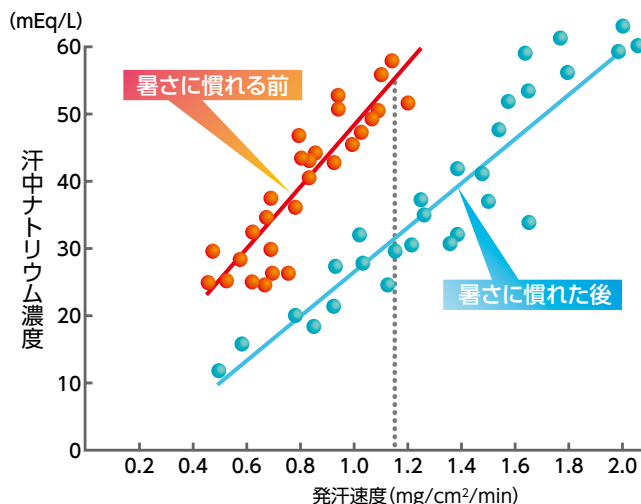
B.LEAGUEでは、脳震盪が発生した際に段階的な活動再開を義務付けていて、完全に復帰できるのは最短でも6日目となります。しかし、選手は症状が消えれば早期からプレーを望みますし、コーチは試合に出場させたいという気持ちになります。これはプロだけではなく、部活動でも起こりうる話です。選手やコーチ、指導者、保護者などが十分な知識を持つことが重要です。脳震盪を受傷しながらプレーし、それを称賛するということはあってはなりません。ビーコルでは、シーズン前にあらかじめ認知機能や身体機能のテストを行い、脳震盪発生時の回復具合の指標にしています。また、テストを通して脳震盪に関する認識を選手に持たせることができます。

脳震盪後の段階的復帰プロトコル

リハビリ段階	各リハビリ段階における運動	目的
1. 活動なし	身体と認知の完全な休息	リカバリー
2. 軽い有酸素運動	最大心拍数の70%以下での運動 例) 軽いジョグ、エアロバイク ※筋力トレーニングは行わない	心拍数の上昇
3. 競技特有の運動	ランニングドリル ※頭部に衝撃を与える活動はしない	動きを加える
4. ノンコンタクト練習	より複雑なトレーニングドリル 例) パス・シュートドリル 等 漸進的に筋力トレーニングを開始	運動、強調 認知的負荷
5. コンタクト練習	通常のトレーニング活動	自信の回復 機能スキル評価
6. 競技への復帰	通常の競技(試合) 復帰	回復

日本臨床スポーツ医学会作成「頭部外傷10か条の提言」を一部改変

図2. 汗中のNa濃度に及ぼす順化の影響



参考文献: Influence of acclimatization on sweat sodium concentration. JR, Wilson CG. J Appl Physiol. 1971 May;30(5):708-12.

4 体重測定による自己管理

毎朝起床時に体重を量ることは、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を量ると、運動中に汗などで失われた水分量が推測できます。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。運動による体重減少が2%を超えないように、小まめに水分を補給することが有用です。

5 服装の注意

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係しています。熱中症予防のために、暑いときのスポーツでは服装は軽装にし、吸湿性や通気性のよいメッシュ素材のものなどにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子の着用が有効です。また、防具をつけるスポーツでは、

休憩中には衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。市販の保冷剤を用いたクールスーツなどの使用も有用です。

6 体調不良時は休む

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。また、暑さへの耐性は個人によって大きな差がありますが、肥満の方や、高齢者は暑さに弱いので特に注意が必要です。



スポーツ
医療
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。

- 料金: 15,000円(横浜市民) / 17,000円(その他)
- TEL: 045-477-5050
- URL: http://www.yspc-ysmc.jp/ysmc/consultation/sps_top.html

横浜市スポーツ
医科学センター



DUARIG フリーグ 2018/2019

Y.S.C.C.

我々、Y.S.C.C.は1986年に発足以来、スポーツ活動を通じて、地域の皆さまや子どもたち心と体の健康を提供すること、そして、街が元気に活気づくことを理想として、活動してまいりました。

中でも、フットボールの分野では、競技力向上をめざし、2014年には国内最高峰のリーグ、Jリーグに参戦させていただきました。

そして、2018シーズンからは、もうひとつのフットボール、「フットサル」の国内最高峰「Fリーグ」に横浜から初の参戦。平沼記念体育館をホームアリーナとして6月よりリーグ戦を戦いますので、Jリーグ共々、ぜひ、応援にお越しください。



Y.S.C.C.理事長
吉野 次郎

横浜から初参入の「Y.S.C.C.」が、新設のF2に参入します！

DUARIG フリーグ 2018/2019は、6月から2月の期間で開催し、既存の12クラブに加え、新設するFリーグディビジョン2(以下、F2)へ7クラブが加わり、全19のクラブが熱い戦いを繰り広げます。

Y.S.C.C. フリーグ参入!!

- Y.S.C.C.開幕戦
6月30日(土)14:00 キックオフ vsポルセイド浜田(島根県)
- 会場/平沼記念体育館
- URL <http://ysccfutsal.jp/>

◆Fリーグの競技

2007年に日本フットサルリーグ「Fリーグ」を発足させました。フットサルは、5人以下で構成された2つのチームによって行われるサッカーです。(参考:公益財団法人日本サッカー協会)

Webサイトはこちら



YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ 2018

- 日程・種目(予定) ※要事前申込
7月28日(土)・29日(日)【ビーチハンド・ビーチテニス】
8月4日(土)・5日(日)【ビーチバレー・ビーチサッカー】
- 関連イベント(予定) ※当日参加可能
ビーチクリーン活動、SUP(スタンドアップパドルボード)体験、ビーチヨガ、ビーチ宝探し、ビーチフラッグス、スプラッシュタイムなど。
開催日時などの詳細はお問い合わせください。
- 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月上旬より申込開始。参加料は種目によって異なる。
- 問合せ/公益財団法人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
- 電話/045-640-0018(平日9:00~17:00)
- URL <http://www2.yspc.or.jp/ysa/>

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)体験会やビーチヨガなど当日会場に来て楽しめる体験コーナーも実施予定！

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、「海の公園」で開催します。なんと今年で30回目！
「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。

YOKOHAMA
ビーチスポーツフェスタ2018
参加者大募集!!



ビーチサッカー



ビーチテニス



ビーチハンド



ビーチバレー



「女の子のスポーツライフをもっとファッションブルに。」

『ハミングバース』はスポーツ × ファッションをテーマとした、新感覚の女性誌。「おしゃれにスポーツをしたい!」という欲張りな女性の願望に応える企画が満載。自分のカラダをデザインするために必要な、スポーツ・ファッション・ビューティー・ライフスタイルを新たな切り口でお届けします。

2月・4月
8月・10月の
27日発売!!

H.B.

【H.B. ハミングバース】 発売・発行/メディアボーイ hb-web.jp

第9回 横浜シーサイドトライアスロン大会

Webサイトはこちら



- 開催日／9月30日(日)
- 会場／横浜・八景島シーパラダイス、金沢工業団地周辺
- 主催／横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会
【構成団体】横浜市、公益社団法人日本トライアスロン連合、公益財団法人横浜市体育協会 他
- 問合せ／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/>
- ※エントリー等、詳細はお問い合わせください。

ださい。

エントリー詳細は大会ウェブサイトをご確認ください。

どなたでも参加しやすい競技距離のうえ、穏やかなマリナー内のスイム、見通しの良いバイクコース、ジェットコースターの下を走るランコースなど、大人気の大会です。

あります。

今年で9回目となる市民参加型のトライアスロン大会。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、仲間と参加できるリレーの部、小学生から参加できるペアチャレンジの部もあります。

**第9回横浜シーサイド
トライアスロン大会参加者募集!!**

横浜パラ卓球大会 2018

- 開催日／7月14日(土)
- 競技時間／10:00～17:00
- 場所／障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール
メインアリーナ
- 競技種目／個人戦
 - ・肢体立位の部(男・女)
 - ・車椅子の部(男・女)
 - ・知的障害の部(男・女)
 - ・脳原性麻痺等による機能障害者の部(男・女)
- ※脳原性麻痺とは、脳性麻痺・脳血管疾患・脳外傷等による脳に起因して生じる健康状態の総称
- 応援・見学／入場料無料・見学自由
- 問合せ／障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
TEL:045-475-2050 スポーツ課田川まで

来てください。

この大会は、卓球を愛する障害者が、競技を通じて練習の成果を発揮する場面であると共に、相互親睦を図ることを目的としています。昨年は、国際級の選手も出場し、ハイレベルの戦いが繰り広げられました。今年も、熱戦が予想されますので、ぜひ応援

7月14日(土)に、障害者スポーツ文化センター横浜ラポールのメインアリーナで、横浜パラ卓球大会2018を開催します。

**横浜パラ卓球大会
2018開催!!**



「ささえるスポーツ」が面白い!

横浜市スポーツボランティアセンターは、市内で行われるスポーツイベントのボランティアを支援するために2017年5月に開設され、登録会員は約3,300人。「横浜マラソン」「神奈川国体アイスホッケー大会」「よこはまシティウォーク」「世界トライアスロンシリーズ横浜大会」などで活躍しています。

横浜には魅力的なスポーツイベントが盛りだくさん!市民参加型の大規模スポーツ大会から各区で行われるスポーツイベントまで、さまざまなボランティア活動の情報を発信します。また、講演会や研修会などを予定しています。

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、仲間ができて、感動し、生きがいを感じています。

ぜひ、スポーツボランティア活動の素晴らしさを体験してみませんか! 多くの方々の募集をお待ちしています。



横浜市スポーツボランティアセンター

- ◆登録方法／当公式サイトから登録
- ◆登録料／無料
- ◆ボランティア募集しているイベント／横浜マラソン2018(※切:7月16日)
- ◆TEL／045-211-4288(平日9:30～17:00)
- ◆URL <http://sports.yokohama-volunteer.jp/spo-v/>

Webサイトはこちら



横浜銀行アイスアリーナ

- 一般滑走
- 利用時間／10:00～18:30(最終入場18:00)
- 利用料金／貸靴付滑走券1名あたり(大人)1,800円、(子ども・中学生以下)1,300円
※貸靴は、サイズ15cm～32cm。

初めてで滑れるか不安な方は… 無料の「ワンポイントアドバイス」

- 開催日時／土・日・祝日・年末年始 ①11:00 ②14:15 (各回30分程度)
- 定員・参加料／定員なし。参加無料(ただし、一般滑走券の購入が必要)
- 参加方法／開催時間にサブリンクへお集まりください。

スケートを習ってみたい、上手になりたい方は… 「定期スケート教室」(月4回)

- 3歳児教室：各30分 火・木曜 15:00から
- 幼児教室(4～6歳)：各45分 日～金曜 16:00から、土曜 15:00から
- フィギュア教室(小学生以上)：各45分 月～金曜 17:00から、土曜 16:00から、日曜 9:15から
- 料金(1カ月)／6,480円～8,640円(貸靴代、保険料込) ※クラス・曜日により異なります。

- 問合せ／横浜銀行アイスアリーナ TEL:045(411)8008
URL <https://yokohama-icearena.jp/>

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



横浜銀行アイスアリーナのメインリンク
(国際規格)の大きさは何メートルでしょう?

- ① 65m×30m ② 65m×40m ③ 60m×30m ④ 60m×40m

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7月下旬に掲載します。

Webサイトは
こちら



指導者が無料でワンポイント
アドバイスをします!!

横浜銀行アイスアリーナは季節に関係なく一年中、滑ることが出来るスケートリンクです。いつでもご利用いただける「一般滑走」や経験豊富な指導者が丁寧に指導する「スケート教室」を開催しています。外が雨でも安心!多くの皆さまのご来場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



世界の舞台を目指して

か る べ し ゅ ん じ 苅部 俊二

1969年5月8日生まれ、横浜市南区出身。
元オリンピック陸上競技選手
(1996年アトランタ五輪、
2000年シドニー五輪出場)
現在は、法政大学スポーツ健康学部教授、
日本陸上競技連盟短距離部長



陸上競技を始めたきっかけ

走ることは好きでした。小学5、6年の時はサッカーをしていたので中学校でもサッカー部に入ろうと思っていました。

しかし、なぜか何となく文科系の部活に仮入部してしまいました。そして、すぐに陸上競技部に入りなおした感じです。あまりこれといった理由はなかったのではないかと思います。中学生まではあまりモチベーションが高くなかったです。

陸上競技の特徴は?

陸上競技はリレーや駅伝などがありますが、基本的には個人競技です。自分で頑張ったことや改善したことが自分自身に直接的に反映します。同様に敗北や失敗も自分にかかってきます。ですから、自分自身を熟知することが大切です。自らを鍛え、磨いていくという特徴があります。これは日本の「道」の考え方に似ています。自分自身がどこまでできるか、高められるかという自己研鑽(じこけん)に努める競技であると思っています。

オリンピックに出場した時の裏話や想いでは?

裏話はあまりないのですが、私はシドニーオリンピックが最後のオリンピックとなりました。史上最速と呼ばれるメンバーで4×400mリレーを組み出しました。アトランタオリンピックで5位入賞を果たしていたので、シドニーオリンピックの目標はメダル獲得でした。

しかしながら、第2走者が他国の選手と接触しバトンを落とし、準決勝最下位で決勝進出を逃してしまいました。第2走者の選手は

自分を責め、私たちに謝罪してきましたが、第1走者であった私がもう少し速く走れていたら接触はなかっただろうし、私の責任も大きいと感じていました。

私はシドニーオリンピックで代表引退を決めていたのですが、悔しかったのですが、彼が「次のオリンピックまで続けてください」と泣きながら私に頼んできたことは嬉しかったですね。その彼は、次のアテネオリンピックでメダルには届かなかったものの4位に入賞してくれました。これも嬉しかったです。

現在の活動とこれから

現在は、母校である法政大学で陸上競技部の監督をしています。また、日本陸上競技連盟の情報戦略部のリレー担当として、リレー種目の強化にあたっています。今まで私がやってきたことや学んできたことをこれからの競技者たちに伝えていければと思っています。

そして、私の指導している競技者が、一人でも多く世界の舞台に立てれば、と思っています。私が立つたあの世界の舞台に立つてほし



陸上競技ファンへのメッセージ

ぜひ、陸上競技場に足を運んでいただき観戦していただきたいです。

特に2020年は東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。陸上競技だけに限ったわけではありませんが、世界トップの技やパフォーマンスを間近で観られる機会はあると思います。

世界の超人たちのすごさを肌で感じてほしいですね。



子どもたちへのメッセージ

夢や目標を持って、それに挑戦してほしいです。

ただ、夢がまだない人やわからない人、はっきりとしない人もいます。今はそれでもいいと思います。焦って見つける必要はありません。さまざまなことにチャレンジしていると、いつか必ずやりたいことが見つかるはずです。

い。そして、私が成し得なかったメダル獲得をしてほしいと。
ただ、そのような場に立てる競技者はそれほど多くはありません。ですから、一人一人がそれぞれの目標を達成してほしいと考えています。
また、そのサポートするのが、私の役目だと思っています。

市内のスポーツ・レクリエーション活動

スポーツ
便り

今月号から、「スポーツ便り」として、市民の皆さまに横浜市内にある競技団体と地域団体などの活動の様子やイベントのお知らせをします。52の競技団体、18の地域団体、1つのレクリエーション団体が「市民にいつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな街」を目指して活動しています。「やってみよう」、「参加したい」など、興味のあるスポーツに参加してみませんか。



各団体の詳細は、公益財団法人横浜市体育協会のホームページ「加盟団体紹介」をご覧ください。
「キャプテンわん」は当協会のマスコットです。

競技団体



横浜市
バドミントン協会



NPO法人
横浜市馬術協会



横浜市
バスケットボール協会



横浜
バレーボール協会



横浜
ハンドボール協会



横浜市
サッカー協会



横浜市
陸上競技協会



横浜市
ヨット連盟



横浜市
卓球協会



横浜市
体操協会



横浜市
ソフトボール協会



横浜野球協会
(硬式)



横浜野球連盟
(軟式)



横浜市ラグビー
フットボール協会



横浜市
剣道連盟



横浜市
テニス協会



NPO法人横浜
ソフトテニス協会



横浜市
弓道協会



一般社団法人
横浜サッカー協会



横浜市
柔道協会



一般社団法人
横浜水泳協会



横浜市
相撲連盟



横浜市
山岳協会



横浜
スキー協会



横浜市
ボクシング協会



横浜市
クレー射撃協会



横浜市
レスリング協会



横浜市ウェイト
リフティング協会



横浜市
なぎなた連盟



横浜市
アーチェリー協会



横浜市ライフル
射撃協会



横浜市
ボウリング協会



横浜市
空手道連盟



横浜アメリカン
フットボール協会



横浜市
カヌー協会



NPO法人横浜市
ボート協会



横浜市
太極拳協会



横浜市
ゲートボール連合



横浜市
少林寺拳法連盟



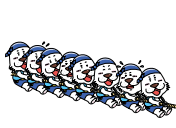
横浜市
ゴルフ協会



横浜
アイスホッケー連盟



横浜市
インディアカ協会



横浜市
綱引連盟



横浜市
ダンススポーツ連盟



横浜市
合気道連盟



横浜市スポーツ
チャンバラ協会



横浜市
日本拳法連盟



横浜市
バトン協会



横浜市
トライアスロン協会



横浜市パワー
リフティング協会



横浜市グラウンド・
ゴルフ協会



横浜市ターゲット
バードゴルフ協会

地域団体

鶴見区体育協会	保土ヶ谷区体育協会	青葉区体育協会
神奈川区体育協会	旭区体育協会	都筑区体育協会
西区体育協会	磯子区体育協会	戸塚区体育協会
中区体育協会	金沢区体育協会	栄区体育協会
南区体育協会	港北区体育協会	泉区体育協会
港南区体育協会	緑区体育協会	瀬谷区体育協会

レクリエーション団体

横浜市レクリエーション連合



事業予定

第74回鶴見区民ソフトテニス大会

●日程／8月5日(日)
●会場／入船公園テニスコート
●問合せ／鶴見区体育協会
(鶴見スポーツセンター内)
TEL／045-58030027



鶴見区体育協会は、24の加盟団体から構成されています。
昨年は鶴見区制90周年記念事業として、初となるランニングイベント「鶴見区ランニングフェスタ」を開催しました。当協会は、このイベントの実行委員会事務局として参画しました。
また、鶴見区の三区民フェスティバルのひとつ「つるみ臨海フェスティバル」(毎年10月開催)では、ゲートボールやスポーツチャンバラの体験ブースを出展しています。
当協会は、今後も加盟団体による大会やスポーツイベントなどを開催し、区民の方々にスポーツの普及と振興に努めてまいります。

鶴見区体育協会

鶴見区をスポーツで盛り上げる

事業予定

※横浜市バドミントン協会のホームページをご覧ください。

●問合せ／
横浜市バドミントン協会
e-mail: yokohama_badkyou
@yahoo.co.jp



横浜市バドミントン協会は昭和22年発足以来、各区協会、レディース連盟、中学生連盟、ジュニア連盟を合わせて計15,000名の競技人口があり、競技の育成、振興を目的として活動をしています。
近年、高年齢層のスポーツが盛んな状況を考慮し、男子、女子、混合の各ダブルス種目は一般と40歳代から80歳代までを5歳ごとに分け、クラスも1から3部までとし、参加者が技量、体力にかかわらずプレーを楽しめるようなカテゴリーを設定しています。
バドミントンをプレーしている皆さん、当協会のホームページをご覧ください、ぜひ、各会場にお越しください。また、ご参加もお待ちしております。

横浜市バドミントン協会

バドミントンを愛する皆さま

「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うえ、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」と明記のうえ、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、〒住所、氏名、年代(例:30代)、電話番号をご記入のうえ、平成30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」を差しあげます。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) P12 横浜銀行アイスアリーナの答え
- (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)の問い合わせ先とします。
- (6) 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。
- (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



ボランティア大募集

横浜を支える、世界をつなげる。

募集
開始

2018年5月22日(火)

活動日程: ■ランナー受付 10月26日(金) ■ランナー受付 10月27日(土) ■大会当日 10月28日(日)

YOKOHAMA 2018
MARATHON 横浜マラソン詳しくは、大会公式サイト
ボランティアページを
ご覧ください。→<http://www.yokohamamarathon.jp/2018/volunteer/>

ENEOS

LAWSON

AMADA

NISSAN

横浜銀行

ALL SPORTS
community

SUGIKO

KYOSAN

List

日清オイリオ

FANCL

第一生命

東急グループ

AQUARIUS

UNDER ARMOUR

KIRIN

MORE'S