

# SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol 68 | 2018  
AUG

TAKE FREE

特集▶P2

ハマパラ  
（横浜の  
パラスポーツ）

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

YOKOHAMA RUGBY NEWS /  
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

食事で夏バテ予防

NAVIGATION▶P10

夏だ！ プールだ！ 横浜の屋外プールに行こう！  
第9回 横浜シーサイドトライアスロン大会  
横浜銀行アイスアリーナ  
YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ 2018 Powered by ニッパツ

Go for it!

目標に向かってがんばれ▶P13

車いすバスケットボール 古澤拓也

スポーツ便り▶P14

NPO法人横浜市馬術協会  
横浜バスケットボール協会  
横浜バレーボール協会  
西区体育協会  
「姿勢改善プログラム」ワークショップ

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。

(C) Shugo Takemi / 2016 Yokohama ITU World Paratriathlon

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！



スポーツくらじ  
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。

# 特集

## ハマパラ(横浜の)パラスポーツ

「ハマパラ」とは横浜のパラスポーツの略で、横浜の障害者スポーツを表す言葉です。今回は施設やイベント、また、支援や取り組みを紹介します。

### 01 case 障害者スポーツ文化センター「横浜ラポール」の紹介

#### ■施設の概要

「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」(以下、横浜ラポール)は、横浜市における障害者のスポーツ・文化活動の中枢拠点として、平成4年8月に開館し、昨年8月で開館25周年を迎えました。近年は二日の平均利用者が1,200〜1,300人強、昨年11月には累計1,000万人を達成しました。

障害者スポーツ文化センターという名前のおと、スポーツのみならず文化活動の施設もあります。今回は主要なスポーツ施設についてご紹介します。

屋内では、バスケットボールのコートが2面取れるメインアリーナ、25m×6コースの室内温水プール、たまたみ約50畳分のサブアリーナ、障害のある方々が利用しやすいマシンをそろえたフィットネスルーム、4レーンのボウリングルームがあります。プールは、一般の温水プールよりも水温が少し高



地下グラウンド

い31度設定です。車いすの方も利用しやすい設備が整っており、最も人気の高いスポーツ施設です。

ボウリングルームは、一般のボウリング場と全く同じ構造のレーンですが、手すりの設置や視覚障害者向けの音声ガイド、点字に

よる得点表示などの設備があり、さまざまに障害の方が楽しめます。

屋外では、テニスコート(砂入り人工芝)1面、多目的のグラウンド、1000m直線走路、地下グラウンドにはアーチェリー場(30m・50m計8的)、ランニングトラック(150〜170m)などがあります。

ランニングトラックには、全盲の視覚障害者が一人でもランニングを楽しめる「ガイドランナー」という設備があります。通常、視覚障害者がランニングを行う場合、晴眼者(めいご)の伴走を依頼し、一緒に走ってもらうことが必要ですが、「ガイドランナー」を利用すれば、他者のサポートを受けずに走ることが可能です。

このように各スポーツ施設では、さまざまな利用者の状況に応じた用具の準備や、使いやすい利用ルールの設定など、より多くの方々が安全かつ快適にご利用いただけるよう、工夫を凝らした対応をしています。

#### ●横浜ラポールホームページ

<http://www.yokohama-rapport.jp/rapport/>  
問合せ TEL:045-4775-2001  
FAX:045-4775-2003

### ！施設の利用方法

横浜ラポールは、障害者の優先利用施設ですが、一般健常者の方も利用できます。利用にあたっては、はじめに利用者カードの発行手続きを行い、取得する必要があります。

#### 利用者カード(個人団体の2種類)

##### 個人

##### 【障害のある方】

- ・身体障害者手帳、療育手帳、保健福祉手帳などの提示が必要
- ・利用料金は全額減免
- ・介助者2名まで同行可能

##### 【障害のない方】

- ・個人利用料金は、大人500円  
中学生以下250円

##### 団体

- ・5人以上で構成されるグループ
- ・団体の名称、代表者氏名、連絡先などの登録が必要

※ボウリングルームの利用は、別途利用券をご購入

ご利用の際は、事前にホームページなどで確認いただくか、横浜ラポールまで直接お問い合わせください。



室内温水プール



02 case

# 「横浜子どもスポーツ基金」活動の紹介

「横浜子どもスポーツ基金」は、「世界トライアスロンシリーズ横浜大会」をきっかけに、ジョンソン株式会社からの寄付により誕生しました。障害のあるごもたち等が「スポーツ」を通じて、夢と希望を持って育ち、身近な地域でスポーツ活動に参加できる環境づくりを行うことを目的としています。目的を達成するため、イベントの開催や各種団体が行う事業・イベントなどへ支援活動を行い、障害者スポーツなどのより「層」の推進を図っています。



## 「横浜子どもスポーツ基金」が掲げる3つの展望・ビジョン

### ①障害者アスリートの発掘・育成

横浜からオリンピック・パラリンピアンなど世界で活躍するアスリートの発掘・育成を通して、障害があっても挑戦し続け

るごもたちが「夢」と「希望」を持てる横浜を目指します。

### ②誰もがスポーツを継続的にできる環境づくり

障害のあるごもたちが、安心して気軽にスポーツ活動に取り組める環境をつくります。また、障害の有無に関わらず、体を動かす楽しみを広め、共生社会の実現を目指します。

### ③多くの方々が参画する「横浜子どもスポーツ基金」

これからの活動を継続的に実施するため、広く市民・団体・企業の方々に当基金の活動を知っていただき、多くの方々が参画する基金としていきます。

## 「横浜子どもスポーツ基金」活動

主に、スポーツ交流やスポーツ観戦で、ごもたちがスポーツに参加できる機会・環境づくりを支援しています。

これまでに、プロスポーツチームによる特別支援学校の訪問や試合観戦への招待、校外学習でのスポーツ教室、世界トリアスロンシリーズ横浜大会でのごもたちとパラアスリートの交流などが実施されました。

そのほかにも、誰もが気軽に参加できるスポーツ体験イベントなども積極的に開催されています。障害の程度に応じて参加できる軽スポーツなど、障害のある方、ない方、

保護者、支援者などが一緒に参加し、スポーツをする喜びや感動を共有する機会を創出しています。

今後は、これまでの事業への助成の取組みだけでなく、障害のあるごもたちの継続的なスポーツ活動の環境づくりと、トップアスリートを目指す選手の発掘・育成の活動を進めていく予定です。また、市内の各種スポーツイベントなどの会場における募金活動・PR活動も、積極的に実施していきます。

●横浜子どもスポーツ基金事務局  
<http://www.yokohama-csf.jp/>



車いすバスケットのイベント

## タンデムバイク練習コース

横浜市体育協会では、横浜国立大学と協働で、学内道路をタンデムバイク(視覚障害クラスで使用する二人乗り自転車)の練習コースとする、パラトリアスロンの活動支援を行っています。同大は東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会と連携・協力に係る協定を結んでおり、今回の活動が実現しました。

コースはレーサー(競技用車いす)やハンドサイクルの練習にも使用でき、今後、トリアスロン部との連携や、学生・近隣住民へのパラスポーツ普及活動にも繋がっていく予定です。

パラトリアスロンのガイドとして活躍している同大職員の脇さんは「パラスポーツは、健常者と共に行う競技が多く、この機会に学生・地域の人達に知ってもらい、協力者が増えることを期待しています」と話してくれました。



タンデムバイク走行の練習風景



03 case  
**スポーツ医科学センターの取り組み**

**中山和美選手の最近での主な戦績**

2017 日本パラ陸上競技選手大会  
200m、400m、800m:1位 1500m:1位  
2017 世界パラ陸上競技選手権大会  
400m:6位入賞 800m:8位入賞  
今年の目標は、10月に開催されるアジアパラ大会の出場

**安川祐里香選手の最近での主な戦績**

2017 日本パラ陸上競技選手大会  
100m:3位 400m:3位  
2018 WPA トバイグランプリ大会  
100m:3位 200m:1位  
400m:3位 800m:4位  
今年の目標は、シーズンベストの成績を残すこと



右から、中山選手、安川選手



補助してもらいながら、トレーニングに励む中山選手

横浜市スポーツ医科学センターで行っている「特定スポーツ選手支援事業」は、国際大会出場競技レベルを持つ、横浜ゆかりのスポーツ選手に、メディカルチェック、アスリート測定、トレーニング指導、栄養指導、トレーニング室の利用提供を行い、今後の更なる活躍ができるようにサポートしています。

今年度の支援選手は、中山和美選手(下肢障害:陸上競技)、安川祐里香選手(下肢障害:陸上競技)、岡部祐介選手(聴覚障害:陸上競技)、林田泰河選手(知的障害:水泳)の4人です。

中山選手と安川選手に「特定スポーツ選手支援事業」について話を聞きました。

メディカルチェックについて、両選手とも「受け入れ態勢が整っているので、スムーズな対応で満足しています」と笑顔で答えてくれました。

トレーニング指導について中山選手は「スポーツ医科学センターの職員が熱心にトレーニングサポートしてくれるので、多い時で週3回利用しています」。安川選手は「強化したいところを的確にアドバイスしてくれ、また、自身の知識不足なところを教えてくれるので勉強になる」とのことでした。

両選手はこの取り組みを活用し、国際大会などで成績が残せるよう、今後の目標に向けてトレーニングに励みます」と意欲をみせてくれました。

**「ラポールの祭典2018」のご案内**

横浜ラポールでは、毎年9月第1週の日曜日に「ラポールの祭典」を開催しています。さまざまなパラスポーツを体験できるブースをはじめ、多くの方に楽しんでいただける企画をご用意しています。

参加は無料です。ぜひこの機会にパラスポーツを体験しましょう。

**日程** 9月2日(日) 10:00~15:00(予定)

**会場** 障害者スポーツ文化センター

横浜ラポール1F メインアリーナ他

**主催** 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール

**問合せ** Tel: 045-475-2001

Fax: 045-475-2053

Webサイトはこちら



**車いすバスケットボール大会情報**

8月18日(土)に横浜ラポールで、「第18回HIGH8選手権大会関東ブロック予選会」が開催されます。

例年、熱戦が繰り広げられ、選手たちの素晴らしいパフォーマンスとチーム戦術から目が離せません。観戦は自由、入場は無料ですので、ぜひ会場で応援しましょう。

**大会名** 第18回HIGH8選手権大会  
関東ブロック予選会

**日程** 8月18日(土)

**会場** 障害者スポーツ文化センター  
横浜ラポール1F メインアリーナ

**主催** 一般社団法人関東車いすバスケットボール連盟

\*大会に関するお問い合わせ等は、ホームページをご確認ください。

Webサイトはこちら





「こどもスポーツ記者」奮闘記

スポーツを通じて夢と希望を！

5月12日(土)、天候に恵まれ絶好のお出かけ日和となった山下公園には、朝から人・人・人。観光客や家族連れがいる

世界各国から集まった選手たつもの公園の風景ではない。自ちが、山下公園や赤レンガ倉庫、転車を押す外国人や念入りにウォーミングアップをする人が通り過ぎる。そう、東アジアで唯一、横浜では今年で9回目



の開催を迎える『世界トライアスロンシリーズ横浜大会』である。観光客や家族連れがいる

世界各国から集まった選手たつもの公園の風景ではない。自ちが、山下公園や赤レンガ倉庫、転車を押す外国人や念入りにウォーミングアップをする人が通り過ぎる。そう、東アジアで唯一、横浜では今年で9回目

真を掲載して新聞を作成する。

子どもたちは大会の前日から準備をした。日刊スポーツ新聞社の担当者から新聞記事の書き方を教わり、また二眼レフカメラを提供している株式会社ニコンイメージングジャパンの担当者から、カメラの操作方法を教わった。この両担当者から「記者として、誇りと勇気を持つて楽しく参加して欲しい」と言われ、子どもたちは当日を迎えた。

一喜一憂しながら撮影、こどもスポーツ記者の誕生

いよいよ迎えた本番当日。早朝6時30分の集合に、まだ眠い目を擦りながら現れた子どもたち。スタッフからカメラを渡されると、目が覚めたようだ。凛々しい表情で、まずはエリートパトラライアスロン選手を撮影す



選手が、写真の真ん中に写ったことを確認するにつこりと笑う。お互いの写真を見比べ「上手に撮れたね」と褒め合う姿があった。

いよいよ対面！

トップアスリートへの取材

こどもスポーツ記者を対象にした記者会見では、パラアスリートの木村潤平選手、円尾敦子選手、ジョージ・ピースグッド選手の3名が子どもたちの質問に答えた。レースを終え、落ちていた表情で入ってきた選手たちは裏腹に、これから選手たちに質問をする子どもたちの表情は、今朝の緊張した面持ちに戻っていた。

しかし記者会見が始まると、子どもたちは気に我先にと挙



手をする。選手たちは、子どもたちに分かりやすく丁寧に回答していた。取材終了後、子どもたちに選手たちの回答で印象に残ったことを聞くと「他の競技のスイムだけ、ランだけより、3種目やるトライアスロンは切り替えができて気持ちいいが、何度も辞めようと思っただが、周りの支えてくれる方の方の期待を裏切れないし、バイクで風をきるときほど幸せを感じることはない」といった言葉がうた。今回、この「こどもスポーツ記者」体験を通して、子どもたちには、世界トップレベルのスポーツを身近に感じ、スポーツを通じて夢と希望を持ち、心豊かに成長してもらいたい。







## 横浜DeNAベイスターズ

URL ▶ <http://www.baystars.co.jp/>



■対象試合  
7月31日(火)～8月2日(木) 17時45分  
対読売ジャイアンツ

横浜DeNAベイスターズが、球団創設初年度となる2012年シーズンから毎年開催している夏のイベント『YOKOHAMA STAR☆NIGHT 2018 Supported by 横浜銀行』において、選手、またご来場のお客様に着用いただくスペシャルユニフォームのデザインが決定いたしました。テーマは「スパンコールのように輝く横浜の夜空」。このスペシャルユニフォームを身につけて横浜スタジアムを青くきらきらと染めあげましょう。

○山崎康晃選手コメント  
今年のスペシャルユニフォームは、本当にスパンコールがついているようで鮮やかですね。同じデザインのスペシャルユニフォームでファンの皆様と戦つこのイベントには本当に特別な想いがあります。球場体となったヤスアキスタジアムは、僕自身の武器でもあると思っています。横浜スタジアム一体となった応援をよろしくお願いします。

今年も開催!  
横浜・夏の天イベント



## 横浜F・マリノス

URL ▶ <http://www.f-marinos.com/>



2018年度新規スクール生 入会受付中  
4月より新吉田校・京急上大岡校が開校します ©YFM

マリノスサッカースクールでは、2018年度新規会員を募集中です。これからサッカーを始める方や、さらなる技術向上を目指す方など、ごなただも入会いただけます。

2018年4月より新たに新吉田校・京急上大岡校が開校し、横浜市・横須賀市大和市内で全10校のスクールを展開しています。

「サッカーを通して子どもたちの未来をつくる」を合言葉に、これからも多くの子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、サッカーを通して子どもたちが成長できる環境をつくり、さらなるサッカーの普及に取り組みます。

募集の詳細は、横浜F・マリノス公式サイトをご覧ください。

マリノスサッカースクール  
2018年度会員募集中!



## 横浜FC

URL ▶ <https://www.yokohamafc.com/>



クラブ創設20周年記念ユニフォームご購入は横浜FCオフィシャルWEBショップから  
<http://shop.yokohamafc.com/>

横浜FCは今シーズンクラブ創設20周年となります。

年間を通じて20周年に関するさまざまなイベントを行う中、7月・8月のホームゲームは、選手たちがクラブ創設20周年記念ユニフォームを着用して戦います。

■対象試合:  
○2018明治安田生命J2リーグ  
第22節 VS モンテディオ山形  
7月7日(土)18時キックオフ  
ニッパツニツ沢球技場  
第24節 VS FC岐阜  
7月21日(土)18時キックオフ  
ニッパツニツ沢球技場  
第27節 VS FC町田ゼルビア  
8月4日(土)18時キックオフ  
ニッパツニツ沢球技場

※GKは試合によって着用しない場合があります。

■クラブ創設20周年記念ユニフォームご購入は横浜FCオフィシャルWEBショップから  
<http://shop.yokohamafc.com/>

クラブ創設20周年7月・8月のホーム  
ゲームはイベントが盛りだくさん



## 横浜ビー・コルセアーズ

URL ▶ <https://b-corsairs.com/>



●試合日程  
アーリーカップ2018 関東  
(開幕前のトーナメントカップ戦)  
期間: 9月7日(金)～9月9日(日)  
会場: ブレックスアリーナ宇都宮  
9月7日(金)20時 VS 千葉ジェッツ

2017-18シーズンは勝ち星が伸びず苦戦が続きましたが、たくさんの方の強い声援に支えられてB1残留プレーオフの激戦を勝ち抜き、「B1残留を決めてシーズン終了となりました。たくさんの方の熱い声援、本当にありがとうございました。

次のシーズンは、9月7～9日にアーリーカップ2018関東が行われたのちに、B.LEAGUE2018-19シーズンが開幕します!ますます盛り上がりを見せるBリーグの3rd SEASONをお楽しみに!!

また、開幕までの期間は、選手たちが地域のイベントやバスケットニックなどにぜひ登場!

ぜひ選手に会いに来てください。出演情報などはビー・コルセアーズSNSをチェック!!

力強い声援に支えられてシーズン終了  
海賊船のB1での航海は続く



# YOKOHAMA RUGBY NEWS

## ブレディスローカップが日産スタジアムにやってきます！

80年以上にわたり、オーストラリア代表とニュージーランド代表との間で行われていた伝統ある試合「ブレディスローカップ」が、横浜で初開催されます。

ブレディスローカップは、両国以外の第三国で行われるのは4回目、日本で行われるのは9年ぶり、横浜で行われるのは初となります。

2015年のラグビーワールドカップでは、決勝戦で対戦した両国。この試合も非常にハイレベルな戦いになることは間違いありません。

現在、チケットを販売中です。ぜひご観戦ください！

- 大会名称/キャノン ブレディスローカップ2018
- 開催日/10月27日(土)
- 会場/日産スタジアム(神奈川県横浜市港北区小机町3300)
- 購入方法/日本ラグビーフットボール協会ウェブサイトから

Webサイトはこちら



## ウェブサイト「横浜ラグビー情報」をはじめました

横浜・神奈川のラグビー情報や魅力を発信するため、新たにサイトを開設しました。

市内・県内のラグビーに関する情報や、ルール等に関するコラムを掲載します。SNSとの連携で、誰もが気軽に参加し、みんなでラグビーを盛り上げるサイトとなっており、今後、インスタグラムを活用した市民参加企画も予定しているため、ぜひご覧ください！

Webサイトはこちら



# 東京2020オリンピック・パラリンピック

## 東京2020パラリンピック英国代表チーム事前キャンプ 英国パラリンピック委員会と覚書を締結しました

横浜市・慶應義塾大学・川崎市は、東京2020パラリンピックにおける英国パラリンピック代表チームの事前キャンプについて、5月24日(木)に英国パラリンピック委員会との間で覚書を締結し、事前キャンプの実施に関する正式な契約締結に向けて、協力していくことで合意しました。

今後は、事前キャンプのみならず、スポーツ科学や医学、教育、文化などの分野での交流や、地域との交流を行っていくことを目指しています。

なお、英国オリンピック代表チームの事前キャンプについても、横浜市・慶應義塾大学・川崎市での実施が2017年3月に正式決定しています。

これにより、東京2020大会に向けて、英国のオリンピック代表チームとパラリンピック代表チームの事前キャンプ受け入れを、三者で連携して進めていくことになります。

### キャンプ実施期間：

- 【オリンピック代表チーム】 2020年7月(予定)
- 【パラリンピック代表チーム】 2020年8月(予定)
- ※競技日程等により、変更となる可能性があります。

### 横浜市内のキャンプ地：

- 横浜国際プール(都筑区)
- 慶應義塾大学日吉キャンパス(港北区)

## 東京2020オリンピックまであと700日!! みんなでカウントダウンしませんか

8月24日(金)で、東京2020オリンピックまであと700日となります。横浜市では、昨年10月28日(土)に迎えた1000日前から、市内各スポーツセンターにカウントダウンボードを設置していますが、700日前に合わせて、市内の他の公共スポーツ施設にも設置する予定です。

開催までの日々をみんなで盛り上げていきましょう！



覚書締結の様子(左から、長谷山 彰 慶應義塾長、福田 紀彦 川崎市長、林 文子 横浜市長、Tim Hollingsworth(ティム ホリングスワース)英国パラリンピック委員会CEO)



# 食事と栄養摂取は大きく関連

横浜市スポーツ医科学センター管理栄養士 高木 久見子 たかぎ くみこ

夏の暑さに順応できず、ぐっすり眠れず常に体がだるい、疲れがなかなかとれないなどの「夏バテ症状」はみられませんか？ 体調と栄養摂取は大きく関連しています。食欲が低下し食事がしつかりとれない、そうめんなどのあっさりした食べ物や冷たい飲み物・アイス類ばかりになっていないでしょうか？

## 「夏バテ症状」はなぜ起こるのでしょうか？

ヒトの体は、食事をとって栄養素を体内に取り込み、体内で代謝されてエネルギーが生成されます。そして、生成されたエネルギーを使って体が動きます。すなわち「食事をとる→体内での代謝→エネルギー生成」の際に、炭水化物・脂質の他にビタミンB群(主にB1・B2)、鉄などのビタミンやミネラルが必要となります(図1参照)。

しかし、食欲低下による「炭水化物の摂取不足」や、冷たい飲み物・アイス中心の食事による「ビタミン、ミネラル類の摂取不足」によるエネルギーの生成不足状態が慢性的に続くことで、常に体がだるいなどの「夏バテ症状」があらわれます。



## 「夏バテ症状」を食事で予防するために

■ 欠食をせず、三食とる。

■ 「食事の基本型」(図2参照)に近づけることを意識しながら休日も食事時間を崩さずに食事をとる。

「食事の基本型」とは、(1)主食、(2)主菜、(3)副菜①・副菜②(汁もの含む)、(4)果物、(5)牛乳・乳製品がそろった食事をさします。

- (1) 主食は、ご飯・パン・麺類・シリアルを含む、エネルギーの元となる、炭水化物を多く含む食品です。
- (2) 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品です。
- (3) 副菜①②は、野菜類・芋類・海藻・きのこ類など、食物繊維・ビタミン・ミネラル類を多く含む食品です。
- (4) 果物は、ビタミン類(主にビタミンC)や炭水化物を多く含む食品です。
- (5) 牛乳・乳製品は、たんぱく質・ミネラル類(主にカルシウム)を多く含む食品です。

ビタミンB1は、炭水化物の代謝を促進させる役割が大きく、麺類やドリンク類・アイス中心の食事では体内の炭水化物量が増すため、ビタミンB1を食事(主菜や副菜)からより多く摂取する必要があります。

図3、図4を参照に、ビタミンB群や鉄を多く含む食品や献立を、日々の食事にとり入れてみましょう。

体調を崩す要因として、食事の乱れのほか、「水分の摂取不足による脱水」によっても体調の不調は起こります。屋外にいる際は勿論のこと、在宅の際にもこまめな水分摂取を心がけましょう。

- 1 就寝・起床リズムを整える。
- 2 食事の基本型に近い食事を日々心がける。
- 3 こまめな水分摂取を心がける。

以上の点に注意し、「夏バテ症状」を予防しましょう。







# 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26回

## 体幹トレーニング

近年、一般的な「腹筋運動(上体起こし)」は、腰痛の原因になりうるという専門家の意見から、体幹筋力を強化するうえで「推奨できないトレーニング方法」として、日本バスケットボール協会の指導者養成講習などで周知され始めています。確かに理論的には、椎間板の内圧が過度に上昇し、椎間板ヘルニアなどの腰痛の発症につながる可能性は否定できませんが、1日10回3セット程度の常識的な範囲では、腰痛のリスクが大幅に上昇するということはないと思いますので、日常的に行なっている選手もそれほど心配する必要はないでしょう。

ただし、個人的にはバスケットボールにとって必要な体幹機能の強化という点で、「腹筋運動」が重要かどうかは疑問があります。競技特性に合ったトレーニングを行うことで、競技力は向上します。すなわちバスケットボール選手には、バスケットボールで求められる体幹機能を強化できるトレーニングを処方する必要があり、私たちトレーナーの腕の見せ所でもあります。

私がビーコルの選手に行わせる体幹トレーニングを2つ紹介します。どちらも一見そこまでキツそうには見えないかもしれませんが、腰を反ったり丸めたりせず、体幹部(腰部)を固定して行うことを意識することでプレー中のボディコントロール能力を高めることができます。



### ◎ベアエクササイズ

四つ這い姿勢から脊柱をまっすぐに保ちながら、両膝を持ち上げる。可能であれば、図のように手や足を床から挙上しキープする。



### ◎デッドバグエクササイズ

仰向けで膝を曲げ、脚を浮かし、両腕を天上に伸ばす。腰が浮かないように注意しながら、対角線の上下肢をゆっくり動かす。

図1. エネルギー生成の仕組み

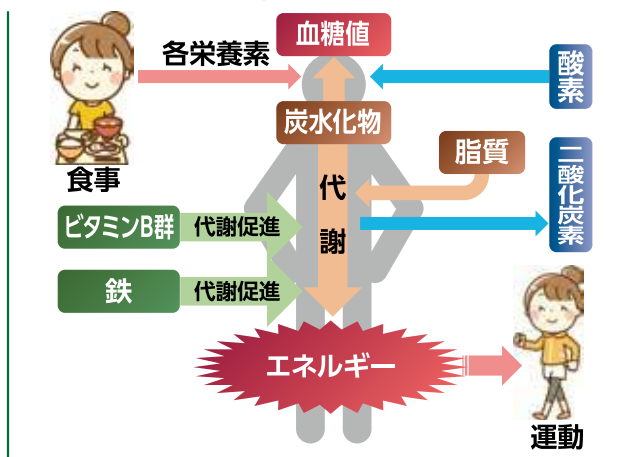


図2. 食事の基本型



図3. ビタミンB群の働きと多く含む食品・料理例

**ビタミンB群の働き**

- 1) エネルギー生成の促進
- 2) 疲労の回復

**ビタミンB群を豊富に含む食品例**

豚肉・豚肉加工品 納豆 卵  
牛乳・乳製品 鰻蒲焼き 玄米

**ビタミンB群たっぷり献立**

豚キムチ  
納豆巻き  
豚のチーズ焼き  
冷やし中華

図4. 鉄の働きと鉄を多く含む食品・料理例

**鉄の働き**

- 1) 全身の細胞への酸素運搬・持久力向上
- 2) 貧血改善

**鉄を豊富に含む食品例**

レバー 牛肉 鮭・鰹・ツナ缶 卵  
ほうれん草 ひじき

**鉄たっぷり献立**

ひじき入りオムレツ ハヤシライス  
レバニラ炒め  
ほうれん草磯和え  
鉄火丼

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。

横浜市スポーツ  
医科学センター

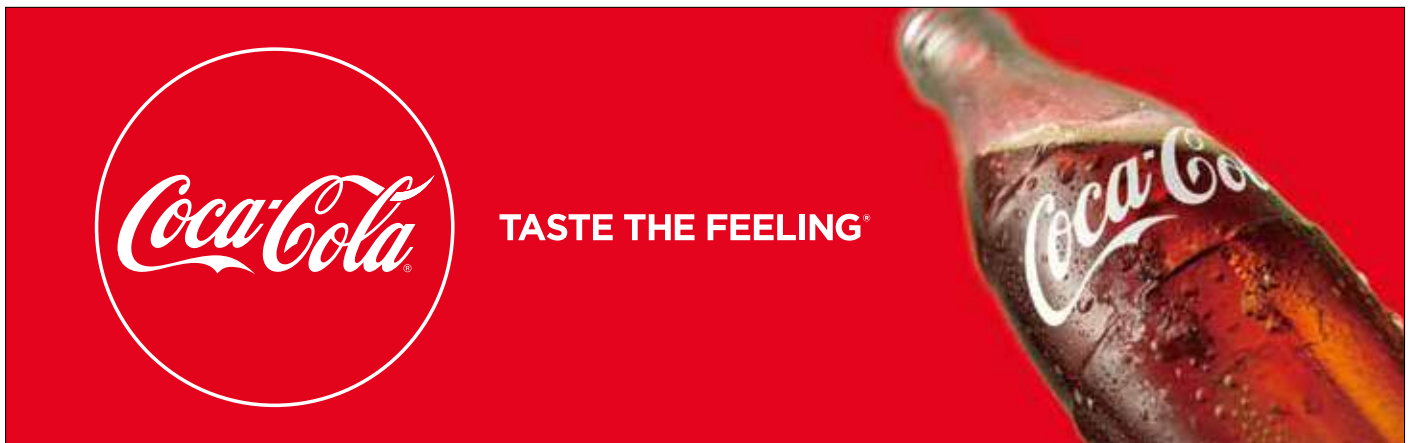


- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:[http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/](http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sp/)



# 夏だ！プールだ！ 横浜の屋外プールに行こう！

横浜が誇る屋外大規模プール「横浜プールセンター」をはじめ、市内29の公園プール、そして旭プールの屋外プールが7月14日(土)にオープンしました。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！







## 18 横浜プールセンター

- 営業期間** 9月2日(日)まで ※期間中は無休
- 営業時間** 9:00~17:00(入場・券売は16:00まで)
- 利用料金** 大人:800円  
子ども(3歳以上中学生以下):200円
- 問合せ** 横浜プールセンター
- TEL** 045-761-1948
- URL** [http://www.yspc.or.jp/yokohama\\_p\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/yokohama_p_ysa/)

多くの横浜市民に親しまれている大型のレジャープールです。根岸駅から徒歩8分でとても駅近。外側が流れるプールとなっていて、浅いところで水深60cm、浮輪などを使えばゆっくり流れて楽しめます。内側は最大水深150cmでかなり深いです。ほかにも、水深の浅い子ども用プールや滑り台もあり、大人から子どもまで楽しめます。料金は、大人800円、子ども200円で1日遊べてとてもリーズナブル。プールサイドにはレストランやキッチンカーもあります。太陽の日差しを浴びに、ぜひご来場ください!

※駐車場(700円/1回、営業時間内)は混雑が予想されますので、電車やバスでのご来場がオススメ。

## 横浜市の公園等 (屋外) プール一覧

営業期間 9月2日(日)まで ※期間中は無休

① 潮田公園プール TEL. 045-504-4791 鶴見区向井町2-71-1	⑩ 弘明寺公園プール TEL. 045-721-5948 南区弘明寺町327
② 岸谷公園プール TEL. 045-573-1832 鶴見区岸谷3-20	⑪ 中村公園プール TEL. 045-261-3958 南区中村町4-269-2
③ 県立三ツ池公園プール TEL. 045-581-0287 鶴見区三ツ池公園1-1	⑫ 野庭中央公園プール TEL. 045-842-3653 港南区野庭町613
④ 平安公園プール TEL. 045-504-4792 鶴見区平安町2-17	⑬ 川辺公園プール TEL. 045-331-5768 保土ヶ谷区川辺町4-4
⑤ 子安小学校プール TEL. 045-421-8750 神奈川区新子安1-36-1	⑭ 県立保土ヶ谷公園プール TEL. 045-333-5515 保土ヶ谷区花見台4-2
⑥ 白幡仲町公園プール(子ども用) TEL. 045-431-5620 神奈川区白幡仲町17-6	⑮ 旭プール TEL. 045-953-5010 旭区白根2-33-1
⑦ 六角橋公園プール TEL. 045-432-3346 神奈川区六角橋6-1-4	⑯ 大貫谷公園プール TEL. 045-922-4153 旭区若葉台4-35
⑧ 岡野公園プール TEL. 045-311-0734 西区岡野2-9-1	⑰ 鶴ヶ峰本町公園プール TEL. 045-954-1827 旭区鶴ヶ峰本町1-16-2
⑨ 元町公園プール TEL. 045-651-7123 中区元町1-77-5	⑱ 芦名橋公園プール(子ども用) TEL. 045-751-4912 磯子区磯子2-15
⑫ 茅ヶ崎公園プール TEL. 045-941-2802 都筑区茅ヶ崎南1-4	⑳ 磯子腰越公園プール TEL. 045-751-4911 磯子区磯子8-12-3
⑬ 山崎公園プール TEL. 045-912-6011 都筑区中川4-19	㉑ 森町公園プール TEL. 045-761-6148 磯子区森3-2
⑭ 大坂下公園プール TEL. 045-881-3870 戸塚区戸塚町2974-1	㉒ 洋光台南公園プール TEL. 045-831-3818 磯子区洋光台6-37
⑮ しらゆり公園プール TEL. 045-803-2061 泉区中田東1-41-1	㉓ 富岡八幡公園プール TEL. 045-774-2379 金沢区富岡東4-12-1
⑯ 宮沢町第二公園プール TEL. 045-303-3455 瀬谷区宮沢1-58	㉔ 菊名池公園プール TEL. 045-431-6921 港北区菊名1-8-1
	㉕ 綱島公園プール TEL. 045-531-9021 港北区綱島台1-1
	㉖ 千草台公園プール TEL. 045-973-5400 青葉区千草台17-1

※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。  
※それぞれの電話番号は期間中のみ有効です。詳細は各施設にお問い合わせください。

### 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9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
- 旭プールは、大人:400円/1回、子ども:100円/1回、屋外50mプール他、屋内プール併設利用可
- 子安小学校プールは、土日祝日と学校夏季休業日に開放。 ※9月17日(月・祝)まで営業

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[2018夏期公園プール休業情報]  
URL <https://www.hamaspo.com/2018pool> を参照ください。

※本牧市民プールは、営業休止中です。



## 金沢区制70周年記念事業 第9回横浜シーサイド トライアスロン大会開催!!

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をはじめ、スイム・ラン2種目のアクアスロン・パラアクアスロン、仲間と力を合わせるリレーの部、小学生も参加できるペアチャレンジの部、トライアスロンデビューの部と、総勢1,130名が会場内を駆け抜けます。

当日は、軽食コーナーやブースが立ち並びEXPOも同時開催。誰もが楽しめるトライアスロンフェスタです。皆さまのご来場お待ちしております!

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/>



# 横浜銀行アイスアリーナ

## ◆幼児体験教室 4歳～未就学児向け

- 日 程：8月8日(水)、8月22日(水)
- 時 間：14:30～15:30(フリー滑走なし)
- 定 員：40名(先着)
- 対 象：4歳～未就学児
- 参加費：1回700円  
(滑走券、貸靴代、保険料、指導料込)

## ◆初心者体験教室

- 日 程：8月15日(水)
- 時 間：17:00～18:00  
(18:30までフリー滑走付)
- 定 員：30名(先着)
- 対 象：小学生以上～大人  
(未経験者、初心者の方)
- 参加費：1回1,000円  
(滑走券、貸靴代、保険料、指導料込)

両教室とも 持ち物：長袖、長ズボン、ハイソックス、手袋、ニット帽またはヘルメット(ヘルメットの無料貸出有)  
申込み：開催日当日の2週間前10:00より電話にて受付(先着順)

問合せ 横浜銀行アイスアリーナ TEL 045(411)8008

URL <https://yokohama-icearena.jp/>

夏でも涼しく、スケートリンクは営業中!!  
横浜銀行アイスアリーナは夏季も休まず営業しています。アイススケートを多くの方に体験していただくため、未就学児の方を対象にした『幼児体験教室』や、小学生から大人まで幅広い層の方にご参加いただける『初心者体験教室』をご用意しておりますので、ぜひご参加ください!

夏でも涼しく、スケートリンクは営業中!!

## 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 横浜銀行アイスアリーナの室温は約何度でしょうか?

- ① 約-20度 ② 約-10度 ③ 約10度 ④ 約20度

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」(<https://yokohama-icearena.jp/>)にて9月下旬に掲載します。



暑い夏は涼しくスケートを楽しもう!

Webサイトはこちら



# YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ 2018 Powered by ニッパツ

● 詳しくはコチラの専用ページへアクセス

URL <https://www.hamaspo.com/ybf2018>

日 程 7月28日(土)・29日(日)、8月4日(土)・5日(日)

会 場 海の公園

特設会場(横浜市金沢区海の公園10番)  
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

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

TEL 045-640-0018(平日9:00～17:00)

横浜市内唯一の海水浴場「海の公園」で開催する「YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ」。  
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種目の大会のほか、当日申込みのSUP(スタンドアップパドルボード)や、ビーチヨガ、ビーチラグビー、ビーチフラッグスなどのスポーツ体験プログラムを実施します。  
また、親子で参加できる水遊び「スプラッシュタイム」、豪華景品が当たる「ビーチ宝探し」、ニッパツOasis環境プログラムサンゴワークショップ、シーパラなぎさの観察会などのプログラムが満載!ぜひ、海の公園に遊びに来てください!

YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2018 Powered by ニッパツ 参加者大募集!!



ビーチ宝探し



スプラッシュタイム



ビーチフラッグス



ビーチラグビー



ビーチヨガ



スタンドアップパドルボード

# AT-X、TOKYO MXほかにて TVアニメ好評放送中!

AT-X/テレビ愛知/KBS京都/サンテレビ/TVQ九州放送/琉球放送/BS11 dアニメストア、AbemaTVでも好評配信中!

[STAFF] 原作: 如意自在(芳文社「まんがタイムきららフォワード」連載) / 監督: 窪岡俊之 / シリーズ構成・脚本: 待田堂子  
キャラクターデザイン: 小田武士 / 音楽: ラスマス・フェイバー / アニメーション制作: C2C

[CAST] 大空遥: 優木かな / 比嘉かなた: 宮下早紀 / トーマス・紅愛: 種崎敦美 / トーマス・恵美理: 末柄里恵  
遠井成美: 島袋美由利 / 立花彩紗: 伊藤かな恵 / 大城あかり: 木村千咲

<http://www.harukana-receive.jp/> ©如意自在・芳文社 / はるかなレシーブ製作委員会





## 大好きなものを見つけて!

ふる さわ たく や

# 古澤 拓也



平成8年5月8日生まれ、横浜市出身。  
平成20年12歳の時に二分脊椎の合併症(脊髄空洞症)により車いすユーザーになる。  
13歳の時、横浜ラポールの事業として開かれていた車いすバスケットボール教室を体験し、車いすバスケットボールを始めた。  
高校2年生でU23日本代表に選抜され、2017年U23世界選手権4位。  
大学2年生から現在まで日本代表強化指定選手として活躍。



写真提供：パラ神奈川ISC

### 競技を始めたきっかけ

小学6年生までは野球少年でしたが、車いすユーザーになったことをきっかけに「車いすユーザーでもできる競技はないか」と母が探してくれました。障害者スポーツ文化センター横浜ラポールで開催される車いすバスケットボールの体験会に参加してみたらと言われ、しぶしぶ参加したところ面白く感じて、そこから始めました。

### 競技の特徴(良いところなど)

一般のバスケットボールとほとんど変わらないルールの中、障害の程度が違う選手たちが持ち点(※)というルールの中で、公平かつ本気の勝負ができるのが特徴です。また、競技用車いすに乗ることで、自由に動くことができ、自分の限界を出すことができるような感覚が魅力です。

(※持ち点…車いすバスケットボールの選手にはおのれの障害レベルの重い順から1.0〜4.5の持ち点が定められており、試合中コート上の5人の持ち点の合計が14.0を超えてはなりません)(一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟HPより引用。)

### 国際大会に出場した際の裏話

2017年のU23世界選手権の際、準々決勝(カナダ戦)に向かっている途中に鳥の糞が自分のズボンに落ちてきました。その日は、シュートタッチが調子よく大活躍することができました。

### 現在どのような活動をしているのか

現在は競技活動に理解ある桐蔭横浜大学に転学し、さまざまなバックアップを得ながら学業と代表活動の両立をしています。

### 今後の抱負や将来像など

東京パラリンピックに出場し、金メダルを取る! 将来は海外で活躍し、世界ナンバー1ポイントガードになることが目標です。

### 子どもたちへのメッセージ

ぜひ車いすバスケットボールを生で見たい、いろいろなことを感じてほしいです。カッコいいでも、すごいでも。そして、自分が楽しめることを見つけてほしいです。スポーツでも勉強でも。そこから夢を見つけて、目標を作り自分自身が納得できる人生にできることを願っています。

### 競技ファンへのメッセージ

車いすバスケットボールをいつも応援してくれている方々、まだ一度も見たことがない方々、ぜひ会場で観戦してほしいと思います。生で見てもらえれば皆ハマるはず。そして会場で応援してくれることが、僕たちの力にもなります。ぜひ会場でお会いしましょう。



写真提供：パラ神奈川ISC





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。

市内にある競技団体と地域団体の活動やイベントをお届けする「スポーツ便り」。  
8月号は「馬術」「バスケットボール」「バレーボール」「西区体育協会(ボウリング部)」です。さらに「姿勢改善プログラム」のワークショップも紹介しています。

## 馬に乗って触って 元気になろう！

### NPO法人横浜市馬術協会

NPO法人横浜市馬術協会は、三ツ沢公園の指定管理者である横浜市緑の協会・体育協会グループの委託を受け、馬術練習場の管理運営をしながら活動しています。三ツ沢公園馬術練習場には約30頭の馬があり、交通の便にも恵まれた横浜市内の静かな園内で、一般市民が気軽に乗馬を体験できます。

当協会は、小学生から中高年、障害のある方まで、幅広い年代の方に乗馬を身近に楽しんでいただいています。活動内容は、無料体験乗馬、ふれあい乗馬、乗馬教室などさまざまです。また、横浜乗馬スポーツ少年団では、小学4年生から高校3年生までが在籍しており、さまざまな大会にも参加しています。

活動を通じて心身を鍛え、動物愛護の精神を育むとともに、広く社会に開かれた施設として市民の体力向上に貢献していきます。



#### 馬に親しむ会

#### 事業予定

- 開催日／毎月第2日曜日
  - 内容／一般市民向け無料体験乗馬会
  - 問合せ／NPO法人横浜市馬術協会
- TEL／045-311-0789

## バスケットマンたちの熱き戦い 横浜市民大会

### 横浜バスケットボール協会

横浜市民バスケットボール大会は、5月から2月まで市内各スポーツセンターで開催されており、4月に登録した男女119チームがリーグ戦・トーナメント戦を実施しています。男女1部の優勝チームは、横浜市代表として翌年度の都市間交流スポーツ大会の出場権を得ることから、選手は真剣そのもの。横浜バスケットボールの頂点を目指して、熱い戦いを繰り広げています。

また、毎年秋分の日に行われるマスターズ大会では、往年の選手たちが昔と変わらぬ巧みな技を見せてくれます(本年は旭SCで開催、個人参加可能)。

そして、2020年東京オリンピックで正式種目に採用される3人制競技3×3(スリーバイスリー)も3月に開催。ハードコートで目まぐるしく攻守交替する展開やポディーコンタクトがあり、バスケットボールの面白さをより一層楽しめます。ぜひ、会場に足を運んでみてください。



#### 横浜バスケットボール協会

#### 問合せ

- e-mail／yokohama-sournu@mail.goo.ne.jp
- 市民大会の日程・結果の確認は、公益財団法人横浜市体育協会のホームページ「ユング」を確認ください。  
URL／<http://www.yppc.or.jp/yas/dantai/young/basketball.htm>

## YOKOHAMAビーチ バレーも30年

### 横浜バレーボール協会

「バレーボール」は、一般の方々が認識されている6人制バレーボールの他にも種目が色々あります。その一つとして、8月に海の公園で開催される「YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2018」では、30回記念大会を迎えるビーチバレーの大会が開催され、2日間約500チームのビーチバレー愛好者たちが、熱い戦いを繰り広げます。この大会は当協会関係者のほか、夏の部活動教育の二環で高校生も補助役員として参加します。

また今年の9月には、横浜アリーナで「FIVBバレーボール女子世界選手権2018」が開催されるため、開催地協会として運営に協力していきます。

子どもから高齢の方まで楽しんでいただけるよう、生涯スポーツとしてバレーボール競技も進化していきます。ぜひ、大会会場へお越しいただきご観戦ください。また、大会への参加もお待ちしております。



#### 横浜バレーボール協会

#### 問合せ

- e-mail／yokohama-volleyball@cpost.plata.or.jp
- URL／<http://yokohama.volleyball.ne.jp>  
公式ツイッター／@yokohamava



## 健康維持のためのボウリング体験会や 区民ボウリング大会を開催

### 西区体育協会(ボウリング部)

西区体育協会ボウリング部は、初心者の方を対象にした健康維持のためのボウリング体験会(教室)を年2回、ボウリング大会を年3回開催しています。

「体験会」は、ボウリングのルールやマナーについて、ハマボール専属プロボウラーやインストラクターから指導が受けられ、最後は実技ゲームを行います。

ボウリングは、健康と仲間づくり、そして生涯スポーツとして、ごなたでもできる楽しいスポーツです。ぜひ体験会に参加し、ボウリングを楽しんでください。

#### 平成30年度事業開催予定

- 第34回横浜市長杯争奪各区対抗ボウリング大会西区予選会  
9月17日(月)祝 9時30分
- 健康維持のためのボウリング体験会  
10月9日、16日、23日、30日(火)13時~14時30分
- 平成30年度秋季西区区民ボウリング大会  
11月3日(土)祝 9時30分
- 平成30年度会長杯争奪西区区民ボウリング大会  
平成31年3月21日(木)祝 9時30分



#### 問合せ

### 西区体育協会

#### ボウリング部(ハマボール内)

●TEL / 045-311-6700  
FAX / 045-311-6712

## 【指導者向け】 「姿勢改善プログラム」ワークショップ

猫背(円背)や反り腰など「不良姿勢」の状態では生活を続けると、歩行だけではなく内臓器官にも大きく影響し、さまざまな疾病につながる恐れがあらま

す。  
横浜市体育協会では、「しっかり歩くためには、しっかりとした姿勢で立つ」をコンセプトに、市内各スポーツセンターなどで姿勢改善プログラムを指導展開しています。

今回のワークショップでは、不良姿勢が影響した不具合を改善する動きの実践と、応用できる運動などを学び、指導者のスキルアップを目指します。

#### 申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXでお申し込みください。

※申込用紙は、当協会ホームページからダウンロード印刷をしてご利用ください。

#### 開催日時 / 申込期限

- 第3回：10月14日(日)9時~17時 / 9月14日(金)必着
  - 第4回：11月3日(祝)土 9時~17時 / 10月5日(金)必着
- ※受講対象、受講料などは当協会ホームページをご確認ください。



### 公益財団法人横浜市体育協会

#### 健康づくり事業課

●TEL / 045-640-0014  
URL / <http://www2.yspc.or.jp/ysa/jigyoshokai/jinzai.html>

#### 問合せ

## 「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 年末年始を除く平日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8月31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クイズの答え
- (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](mailto: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



# ばねから広がる ものづくり。



ニッパツは、世界ナンバーワン\*のばねメーカー。  
高度なばね技術から、つくり出される様々なキーパーツで、  
自動車、情報通信から産業・生活分野まで幅広い業界を支えています。  
わたしたちは、ばねの技術を通して、新しい可能性へ挑戦し、  
未来をもっと便利に、もっと豊かにしていきます。

未来を弾ませよう。  
**NHK ニッパツ**  
日本発条株式会社

〒236-0004 横浜市金沢区福浦3-10 TEL:045-786-7511 www.nhkspg.co.jp

\*当社調べ

ニッパツはスポーツを通じて地元・横浜に貢献します。