

# SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol **69** | 2018  
OCT

TAKE FREE

特集▶P2

横浜元気!!  
スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018

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

マラソンを無理なく走る

NAVIGATION▶P10

横浜スポーツイベントカレンダー  
横浜銀行アイスアリーナ  
横浜マラソンEXPO2018

Go for it!

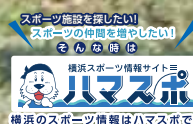
目標に向かってがんばれ▶P13

女子ラグビー 鈴木彩香

スポーツ便り▶P14

一般社団法人横浜市陸上競技協会  
横浜ハンドボール協会  
横浜市ホッケー協会  
中区体育協会  
神奈川区体育協会

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。



スポーツくじ



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

## 横浜元気!!

## スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018

「スポーツの秋」到来。今年は新しいスポーツにチャレンジしてみたいかでしょうか。

今年も9月から11月にかけて「横浜元気!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018」(通称:スポレク)を開催します。

スポレクは「体育の日」を中心に、横浜市内全域で市民を対象にした、どなたでも気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション事業です。スポーツに親しむ機会と継続的な活動へのきっかけとなるよう、さまざまなイベントが行われます。

新横浜公園で行われる「中央イベント」は、10月8日(月・祝)に開催。普段は体験できないスポーツに触れ、自分にあったスポーツに出会えるはず!

また、市内スポーツセンターなどでは、教室プログラムの無料体験や利用者による発表会、オリンピック・パラリンピック出場経験者を講師に迎えた特別教室・イベントなど、施設ごとに特色があります。

野外活動施設では、自然に触れる体験や石窯ピザ体験など、屋内プール施設では、水泳教室やウォーターバルーン体験などができます。身近なスポーツ施設で「スポーツの秋」を体感してみたいかですか!



ザ・えんにち



タグラグビー



ブラインドサッカー

# 中央イベント

10月8日(月・祝) 新横浜公園



## 中央会場 マップ

スポレク  
サイトは  
こちら



- トイレ
- 自動販売機
- 駐輪場
- アイス自販機
- ミスト散水

### ■プログラム（実施場所は変更になる場合があります）

■スポレク2018の開催情報などは、ハマスポ内特設サイト「スポレク」をご覧ください。

問合せ 横浜スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018実行委員会事務局

TEL 045-640-0018（平日9:00～17:00）

|   |                                       |                                          |
|---|---------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 | タグラグビー教室                              | しんよこフットボールパーク<br>10:00～12:00／13:00～15:00 |
|   | ブラインドサッカー体験<br>(5人制サッカー)              | しんよこフットボールパーク<br>10:00～12:00／13:00～15:00 |
| 2 | 健康チェック、水泳教室、<br>体操教室、健康・文化教室体験        | スポーツ医科学センター<br>10:00～15:00               |
| 3 | スポーツでまおうをたおせ!<br>シンヨコクエスト             | 東ゲート広場<br>10:00～15:00                    |
|   | ガチ/シリーズ(飲食)                           | 東ゲート広場<br>10:00～15:00                    |
|   | 親子でテントを楽しもう                           | 東ゲート広場<br>10:00～14:30                    |
|   | 東京2020オリンピック・<br>パラリンピックPRブース         | 東ゲート広場<br>10:00～15:00                    |
|   | ラグビーPRブース                             | 東ゲート広場<br>10:00～15:00                    |
|   | よこはまウォーキング<br>ポイント事業PRブース             | 東ゲート広場<br>10:00～12:00／13:00～15:00        |
|   | ゆるスポーツ体験                              | 東ゲート広場<br>10:00～15:00                    |
| 4 | 体力測定<br>(握力・腹筋・立ち幅跳びなど)               | 東ゲート前<br>10:00～15:00                     |
|   | スポーツチャンバラ体験                           | 東ゲート前<br>10:00～12:00／13:00～15:00         |
|   | ザ・えんにち(じゃんけんキング、<br>せんべい食い競争、アメすくいなど) | 東ゲート前<br>10:00～15:00                     |

|    |                                      |                                       |
|----|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 5  | ターゲット・バードゴルフ体験                       | 投てき練習場<br>10:00～12:00                 |
|    | ラクロス体験                               | 投てき練習場<br>10:00～15:00                 |
| 6  | スケボー体験                               | スケボー広場<br>10:00～15:00                 |
| 7  | ピクニック広場                              | 草地広場<br>10:00～15:00                   |
| 8  | ポニーと遊ぼう、工作教室                         | 中央広場<br>10:00～14:30                   |
|    | 秋を彩るいろいろフェスタ<br>レクリエーション種目体験         | 中央広場<br>10:00～12:00                   |
|    | 消防車両展示<br>子ども用防火衣装着体験                | 中央広場<br>10:00～12:00                   |
|    | ピザラ(飲食)                              | 中央広場<br>10:00～15:00                   |
| 9  | オリエンテーリングゲーム                         | 中央広場～園地<br>10:00～15:00                |
|    | 横浜ビー・コルセアーズスタッフ<br>によるバスケットボール教室     | バスケットボール広場<br>10:30～12:00／13:00～14:30 |
| 10 | 午前:パラ陸上タイムトライアル<br>午後:パラ陸上体験会        | 日産フィールド小机<br>10:30～15:00              |
| 11 | 午前:横浜F・マリノス、午後:横浜FC<br>スタッフによるサッカー教室 | 第2運動広場<br>10:30～12:00／13:00～14:30     |
| 12 | 新横浜公園カップテニス大会                        | テニスコート<br>9:00～大会終了まで                 |
| 13 | 横浜DeNAベイスターズスタッフ<br>による野球教室          | 野球場<br>10:30～12:00／13:00～14:30        |

スポレク  
開催マップ


**スポーツの秋を楽しもう！**  
**横浜のスポレク施設一覧**

スポレクは中央会場だけではなく、スポーツセンターやプールをはじめ、各施設の特徴をいかしたさまざまなイベント・体験会が催されます。お近くの会場や興味のあるイベントを見つけ、ぜひスポレクに参加してみませんか。各イベントの詳細については、各会場の電話番号にお問合せください。



## 各施設一覧

10/8(月・祝)

## 都筑プール

ウォーターバルーン体験会、  
水中泳法撮影会

TEL.045-941-8385

10/8(月・祝)

## 南スポーツセンター

第20回横浜武道合同演武会

TEL.045-640-0012  
(演武会担当)

10/1(月)~31(水)

## 栄プール

プライベートレッスン値引きキャン  
ペーン、体験教室キャンペーン 他

TEL.045-891-2110

9/23(日・祝)

## 新横浜公園テニスコート

テニスの日 テニスクリニック

TEL.045-663-0557  
(横浜市テニス協会)

10/8(月・祝)

## 神奈川スポーツセンター

KANAGAWA/パフォーマンス★STAGE★、  
卓球教室 他

TEL.045-314-2662

10/8(月・祝)

## 保土ケ谷スポーツセンター

HODOGAYA/パフォーマンスショー、  
わくわくランド(幼児体操) 他

TEL.045-336-4633

10/7(日)

## 都筑プール

10月限定子供短期水泳教室  
(毎週日曜日開催)

TEL.045-941-8385

9/24(月・振休)

## 港南プール

ウォーターバルーン体験会、  
ヨーヨー釣り

TEL.045-832-0801

10/8(月・祝)

## 金沢スポーツセンター

オリンピックかけっこ教室、  
地域イベント 他

TEL.045-785-3000

10/8(月・祝)

## 横浜銀行アイスアリーナ

親子スケート教室

TEL.045-411-8008

10/7(日)

## 横浜国際プール

デビスカップ元日本代表選手の渡辺功  
氏によるテニス教室、あおぞらヨガ 他

TEL.045-592-0453

9/29(土)

## 日産スタジアム

全国統一かけっこチャレンジ2018(事前申込)  
user.support@kakekko-japan.com  
(全国統一かけっこチャレンジ事務局)

10/8(月・祝)

## 青葉スポーツセンター

ボディパンプ、メガダンス、  
ラジオ体操

TEL.045-974-4225

10/8(月・祝)

## 横浜スポーツ医科学センター

健康チェック、水泳教室、体操教室、  
健康・文化教室体験会

TEL.045-477-5050

10/7(日)

## 旭スポーツセンター

オリンピック出場経験者によるバドミントン教室、  
横浜DeNAベイスターズOBIによる野球教室 他

TEL.045-371-6105

9/29(土)

## 南スポーツセンター

オリンピックによるバドミントン教室、  
ダンス教室発表会 他

TEL.045-743-6341

10/8(月・祝)

## 栄公会堂・スポーツセンター

栄区スポーツ文化発表会、  
ラグビー体験 他

TEL.045-894-9503

10/8(月・祝)

## 新横浜公園(日産スタジアム)

ラクロスパーク、プレイグラウンド(ス  
ケボー-KIDS) 他

TEL.045-477-5000

10/7(日)

## 緑スポーツセンター

緑スポーツセンター 秋の大運動会、  
サークル発表会 他

TEL.045-932-0733

9/30(日)

## 鶴見スポーツセンター

オリンピックによる体操教室、  
TSURUMI☆ショータイム 他

TEL.045-584-5671

|                                                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10/21(日)</b> 36<br><b>中スポーツセンター</b><br>車椅子テニスパラアスリートイベント、中区ダンスパフォーマンス 他<br><b>TEL.045-625-0300</b>                                     | <b>10/14(日)</b> 31<br><b>三ツ沢公園青少年野外活動センター</b><br>乗馬(ポニー)体験、飯ごう炊飯体験、石窯ピザ体験 他<br><b>TEL.045-314-7726</b>         | <b>10/14(日)</b> 26<br><b>リネツ金沢</b><br>目覚めのヨガ、資源循環局金沢工場と同時開催「メリさんをさがせ」 他<br><b>TEL.045-789-2181</b>         | <b>10/8(月・祝)</b> 21<br><b>くろがね青少年野外活動センター</b><br>ボーイスカウト体験、炭火焼体験 他<br><b>TEL.045-973-2701</b> |
| <b>10/28(日)</b> 37<br><b>こども自然公園青少年野外活動センター</b><br>BBQ体験、焼いも・石窯ピザづくり、ネイチャーゲーム 他<br><b>TEL.045-811-8444</b>                                | <b>10/14(日)</b> 32<br><b>都筑スポーツセンター</b><br>オリンピックによるバスケットボールクリニック、横浜FCによる親子サッカー教室 他<br><b>TEL.045-941-2997</b> | <b>10/14(日)</b> 27<br><b>たきがしら会館</b><br>横浜ビー・コルセアーズバスケットボール大会、ダーツ無料体験 他<br><b>TEL.045-752-4050</b>         | <b>10/8(月・祝)</b> 22<br><b>平沼記念体育館</b><br>親子フットサル、親子スポンジテニス 他<br><b>TEL.045-311-6186</b>       |
| <b>11/3(土・祝)</b> 38<br><b>港北スポーツセンター</b><br>フロア教室体験(ビートアップ、ヨガ他)、タグラグビー体験教室 他<br><b>TEL.045-544-2636</b>                                   | <b>10/20(土)</b> 33<br><b>磯子スポーツセンター</b><br>ISOGO de ショータイム、テニスにチャレンジ 他<br><b>TEL.045-771-8118</b>              | <b>10/14(日)</b> 28<br><b>西スポーツセンター</b><br>3×3プロチームによるバスケットクリニック、オリンピックによる水泳教室 他<br><b>TEL.045-312-5990</b> | <b>10/8(月・祝)</b> 23<br><b>鶴見川漕艇場</b><br>ボート・カヌー無料体験会、ボート・カヌー半額開放 他<br><b>TEL.045-582-8680</b> |
| <b>11/4(日)</b> 39<br><b>横浜文化体育館</b><br>体操フェスティバルヨコハマ2018<br><b>TEL.045-641-5741</b>                                                       | <b>10/21(日)</b> 34<br><b>戸塚スポーツセンター</b><br>タグラグビー体験、クローバースポーツ体験 他<br><b>TEL.045-862-2181</b>                   | <b>10/14(日)</b> 29<br><b>港南スポーツセンター</b><br>はっち祭、さわやかスポーツ体験会、オリンピックによる体操教室 他<br><b>TEL.045-841-1188</b>     | <b>10/8(月・祝)</b> 24<br><b>旭プール</b><br>健康講話・リハビリ水泳教室、親子水泳教室<br><b>TEL.045-953-5010</b>         |
| 10月は<br><b>県民スポーツ月間!!</b><br>～スポーツで<br>にこにこ笑顔と 健康を～<br> | <b>10/21(日)</b> 35<br><b>泉スポーツセンター</b><br>泉区体育協会によるスポーツ体験ブース、テコンドー教室 他<br><b>TEL.045-813-7461</b>              | <b>10/14(日)</b> 30<br><b>瀬谷スポーツセンター</b><br>瀬谷区スポーツフェスタ、サークル発表会 他<br><b>TEL.045-302-3301</b>                | <b>10/8(月・祝)</b> 25<br><b>保土ケ谷プール</b><br>親子水泳、リズム体操 他<br><b>TEL.045-742-2003</b>              |

■開催イベントは変更になる場合があります。

■事前申込が必要なイベントもありますので、詳細は各施設連絡先または、ハマスポ内特設サイト「スポレク」でご確認ください。



TASTE THE FEELING®



## 横浜DeNAベイスターズ

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



球団公式Twitter・Instagram  
アカウント開設のお知らせ

横浜DeNAベイスターズは、公式Twitter(ツイッター)・Instagram(イン스타그램)を7月に開設いたしました。  
公式Twitterではチーム情報やイベントグッズチケット、THE BAYS情報などさまざまな球団情報を投稿し、公式Instagramではチームや選手、試合情報のほか、選手のプレー以外の表情なども掲載していきます。横浜DeNAベイスターズのSNSをぜひご覧いただき、皆さまからのフォローをお待ちしております。

### 球団公式Twitter

【アカウント】@ydb\_yokohama

【URL】[https://twitter.com/ydb\\_yokohama](https://twitter.com/ydb_yokohama)

### 球団公式Instagram

【アカウント】baystars\_official

【URL】[https://www.instagram.com/baystars\\_official/](https://www.instagram.com/baystars_official/)



## 横浜F・マリノス

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



「おためしスクール」受付中!

マリノスサッカースクールでは「おためしスクール」の参加者を募集中です。

練習についていただける心配。練習内容や指導方針を納得してからスタートしたい。クラスの雰囲気やコーチやお友達を知りたい。などなど...

実際の練習に3回ご参加いただき、クラスの実情、練習内容、コーチやお友達を知っていただくことで、安心してご入会いただけます。

【回数】3回チケット制

【価格】8,000円(税込)

【販売期間】2018年10月31日(水)まで

詳細につきましては、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  
Webサイトはこちら



おためしスクール  
受付中  
Webサイトはこちら



## 横浜FC

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



横浜FCフットボールアカデミー  
サッカースクール入会受付中!

横浜FCフットボールアカデミーは、市内12校でサッカースクールを開校中です。年少から大人のクラスまで、これからサッカーを始める方や、技術向上を目指す方など一人ひとりの夢をカタチにするため、年代や個の成長のスピードに合わせた丁寧な指導を行っています。

スクール生以外の方も参加できるイベントも開催しています。

詳しくは、横浜FCフットボールアカデミーサッカースクールのWEBサイトをご覧ください。

<https://www.yokohamafc-school.com/>



YOKOHAMA FC  
Soccer School

Webサイトはこちら



## 横浜ビー・コルセアーズ

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



10月からB・LEAGUEシーズン開幕!!  
ホーム開幕は10月17日(水)横浜文化体育館

いよいよ10月にB・LEAGUE 2018-19シーズンが開幕します! 今季ビー・コルは、新たに7名の選手が加入しました。横浜高校出身の小原翼選手をはじめ、有望な若手選手を中心にチームを改革。新たに生まれ変わったビー・コルをみんなで応援しよう!!

ビー・コルのホーム開幕戦は、10月17日(水)横浜文化体育館です。ダイナミックでスピーディー、エキサイティングなプロバスケットをぜひ会場で!

### ホームゲーム試合日程

|           |        |       |   |
|-----------|--------|-------|---|
| 10月17日(水) | 19時05分 | VS 富山 | A |
| 10月20日(土) | 18時05分 | VS 滋賀 | B |
| 10月21日(日) | 14時05分 | VS 滋賀 | B |
| 10月24日(水) | 19時05分 | VS 新潟 | B |
| 11月3日(土)  | 18時05分 | VS 新潟 | B |
| 11月4日(日)  | 14時05分 | VS 新潟 | B |
| 11月7日(水)  | 19時05分 | VS 三遠 | B |
| 11月17日(土) | 18時05分 | VS 福岡 | B |
| 11月18日(日) | 14時05分 | VS 福岡 | B |

A 横浜文化体育館  
B 横浜国際プール



# YOKOHAMA RUGBY NEWS

## キャノンブレディスローカップ2018

世界のラグビー界で最強を誇る「オールブラックス」とニュージーランド代表(ラグビーワールドカップ優勝回数3回)と、長年のライバルで「ワラビーズ」の愛称で知られるオーストラリア代表(ラグビーワールドカップ優勝回数2回)との間で、80年以上にわたり行われている国際マッチ「ブレディスローカップ」が横浜で開催されます。

日本では9年ぶり2度目の開催となるこの試合は、ラグビーワールドカップ2015™大会の決勝カードでもあり、両国の誇りをかけた戦いが繰り広げられます。

来年開催されるラグビーワールドカップ2019™でも優勝候補の筆頭である両チームの試合。ぜひ、ご家族やご友人と観戦に行きませんか。

■日 時/10月27日(土) 15:00 キックオフ

■カード/ニュージーランド代表vsオーストラリア代表

■会 場/日産スタジアム(横浜国際総合競技場)

■チケット情報/販売中

※詳細は日本ラグビーフットボール協会のホームページをご覧ください

Webサイトはこちら



©Getty Images

## ラグビーワールドカップ2019™ チケット一般抽選販売開始 ～開幕まであと1年!～

来年開催されるラグビーワールドカップ2019™のチケットの一般抽選販売が9月19日(水)から開始されます。一度抽選で外れた方も申込が可能ですので、ぜひお申込みください。

〈チケット一般抽選販売〉

<https://www.rugbyworldcup.com/news/213933?lang=ja>

TM©Rugby World Cup Limited 2015



Webサイトはこちら



## ニッパツ三ツ沢球技場に、 ジャパンラグビートップリーグが やってきます

日本におけるラグビーの社会人リーグである「ジャパンラグビートップリーグ」が、現在開催中。9月22日(土)にはニッパツ三ツ沢球技場で試合が開催されますので、ぜひご観戦ください。

〈トップリーグ概要〉

■日 時/9月22日(土) 18:00キックオフ

■会 場/所 ニッパツ三ツ沢球技場

■カード/サントリーサンゴリアス vs NECグリーンロケッツ

■チケット情報/<http://www.top-league.jp/ticket/>

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オリンピック・パラリンピック「横浜市・都市ボランティア」を募集します!

2020年7月24日(金)～8月9日(日)及び8月25日(火)～9月6日(日)に開催される東京2020オリンピック・パラリンピック。横浜ではサッカー、野球・ソフトボール競技が行われます。そこで、国内外からのお客さまが気持ちよく過ごしていただけるよう「おもてなしの心」をもって迎えするため、会場(横浜スタジアム、横浜国際総合競技場)周辺や最寄り駅周辺での案内などを行う横浜市・都市ボランティアを募集します。

### 主な募集概要

※詳細はホームページをご覧ください。

■募集人数/2,500人程度

■募集期間/9月12日(水)～12月12日(水)

■役割・活動内容/交通案内、観光案内、美化推進、イベント補助、ボランティア事務局補助

■活動期間/3日間以上、1日5時間程度

### 応募方法

※詳細はホームページをご覧ください。

Web、FAX、郵送のいずれかによる方法でご応募ください。



### ホームページ、お問合せ先

都市ボランティア 横浜市

検索

東京2020大会横浜市・都市ボランティア募集事務局  
TEL 045-650-7850

Webサイトはこちら



横浜市スポーツ医科学センター・スポーツ科学員  
よしひさ たけし  
吉久 武志

# マラソンを無理なく走る

スポーツの秋、体を動かすにはいい季節になってきました。10月28日(日)には『横浜マラソン2018』が開催されますが、出場予定の方はすでにトレーニングに励んでおられることと思います。今回は、フルマラソン初挑戦の方やまだ経験の少ない方向けに、無理なく完走するための豆知識をご紹介します。

## 1 ペース設定(目標タイム設定)

42kmという長い距離を完走するには、なるべく一定のペースで走ることが大切です。自分にあったペースを探る方法をご紹介します。

### ◆呼吸のリズム

呼吸のリズムが大きく乱れるようなペースでは、42kmを走り切ることはできません。会話ができるくらいの余裕が必要です。4歩で1呼吸、できれば6〜8歩で1呼吸くらいのリズムを保てるようなペースがおすすです。浅く速い呼吸になってしまふ方は、長く吐くことを意識してみましよう。

### ◆短い距離のレース記録から予測

10kmやハーフマラソンの記録があれば、フルマラソンの記録を予測することができます。例を挙げますので試算してみてください(同様の予測式や換算表は他にもあります)。

マラソン記録(分)  $\parallel$  5.48  $\times$  [10km記録(分)]  $\div$  28  
マラソン記録(分)  $\parallel$  2.11  $\times$  [ハーフ記録(分)]

予測記録が出たら、平均ペースを計算して実際にそのペースで走ってみましよう。1時間程度できついと感じるようなら、ペースを下げたほうが良いでしょう。

### ◆心拍数

心拍(脈拍)計のついたランニングウォッチなどを使う方も多いと思います。心拍数は自分にとっての強度(キツさ)を表すため、ペースの管理・調整には良い指標となります。ただし、心拍数は個人差が大きいため、年齢などから一律に算出される心拍ゾーンを用いると、強度が高すぎたり低すぎたりする場合があります。日々のトレーニングの中で、ペースや主観的な「キツさ」と合わせて確認していくことが必要です。

### ◆LTを測る

LT(乳酸いき値)とは、血液中の乳酸濃度が上昇し始める運動強度のことです。マラソンペースにおおむね一致します。スポーツ医科学センターでは一般ランナー向けに、LT測定を実施しています(『ランニング測定』)。心

拍数も同時に測定するので、前述した心拍ゾーンの設定を確認したい方にもおすすめです。

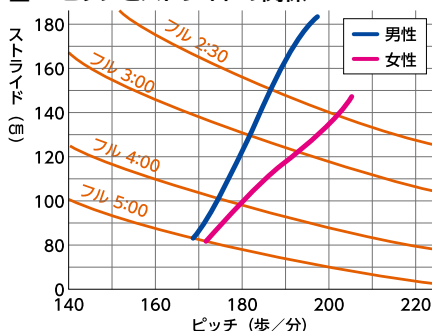
## 2 ピッチとストライド

走るスピードはピッチ(1分間の歩数)  $\times$  ストライド(1歩で進む距離)で決まります。スピードや体格に見合ったピッチ・ストライドで走ると効率よく楽に走ることができま

す。ピッチ・ストライドを計測できるランニングウォッチなども増えてきましたので、ぜひチェックしてみましよう。

図1は、ピッチとストライドの平均的

図1. ピッチとストライドの関係





## 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27回

### 新シーズンの幕開け



いよいよB.LEAGUE 2018-19シーズンが開幕します。今シーズンもブースターの皆さまの温かい声援を力に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今シーズンのビーコルは、キャプテンの湊谷選手が、けがから完全復活できるかどうかにかかっていると言っても過言ではありません。皆さまご存知のように、昨シーズンの序盤に湊谷選手はアキレス腱断裂という重傷を負ってしまいました。アキレス腱断裂後に手術を行った場合、競技復帰までには6~9カ月程度かかります。湊谷選手もおおよそ6カ月で復帰戦のコートに立ちました。ベストのコンディションではありませんでしたが、なんとかシーズン中に復帰しブースターの皆さまにプレーを見せたいという本人の強い気持ちから、我々トレーナー陣もその気持ちをくんでコートに送り出しました。シーズン終了後には、オフを返上して身体をさらに追い込み、完全復活の準備をしてきました。きっと今シーズンは、昨シーズンのうっぴんを晴らすべく大暴れしてくれることでしょう。

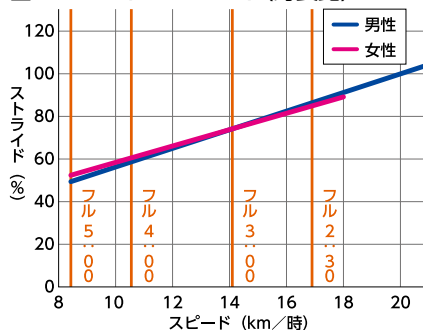
これから長いシーズンに突入します。きっとさまざまな困難が待ち受けていると思いますが、この大海原の航海をブースターの皆さまと共に乗り越えましょう!ゴー!ビーコル!



昨シーズンのホーム最終節で半年ぶりにコートに立ち存在感を示した湊谷選手

な関係を表したグラフです。グラフの右上に行くほどスピードが速くなります。ピッチはフル5時間のスピードで170程度、フル3時間のスピードでは180~190程度です。スピードによる差はあまり大きくありません。一方、ストライドはスピードの増加に伴って大きく増加します。また、ストライドについては身長も影響します。同じスピードで走る場合、男性の方の身長が高い分ストライドも大きいですが、身長比にすると男女差はほとんどありません(図2)。

図2. スピードとストライド(身長比)



ピッチとストライドはランニングフォームとも強く関係しており、平均的なレベルから大きく外れている場合には、効率の悪いフォームになっているかもしれません。例えば、ピッチが遅くストライドが大きい場合、大きく跳ねるフォームや腰の落ちたフォームになりがちです。また逆のパターンでは、脚の動きが速すぎて無駄なエネルギーを使ってしまう。

### 3 体重コントロール

マラソンは、自分の身体を42km移動する作業と言えます。その作業に必要なエネルギー量は体重に比例します。つまり体重が軽くなれば、その分だけ少ないエネルギー量で済みます。速いランナーは、体重が軽くて体脂肪の少ない省エネな体になっています。体重や体脂肪率が標準より多めの方は、脂肪を減らすことがタイルの短縮につながります。例えば、体重75kg・体脂肪率20%でマラソンを5時間で走れる男性の場合、もし脂肪が5kg少なく体重70kg・体脂肪率14%だったとしたら、4時間40分で走れる計算になります。なかなか大きな差だと思いませんか?ただしこれを1カ月で実現するには無理があります。なるべく脂肪だけを減らして筋肉や骨などは減らさないようにするには、3~6カ月程度かけてじっくり取り組むと良いでしょう。

無理なくマラソンを完走するためには、楽しくトレーニングを続けられることが大切です。ご自身の身体の状態や走り方について、いろいろと考えたり調べたりすることも一つの楽しみになるかもしれません。

詳しく身体をチェックしてみたい方やご自身のトレーニングに不安のある方は、スポーツ医科学センターの『スポーツ版人間ドック』や『ランニング測定』をぜひご利用ください。

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/measurement/sp/>

### ランニング測定 (LT)

あなたのランニングレベルをズバツと診断します!フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーをスポーツ科学でサポートします!今のレベルの把握やトレーニング効果のチェックにご活用ください!

スポーツ版  
人間ドック(SPS)



ランニング測定



# 横浜スポーツ イベントカレンダー

平成30年度下半期(9~3月)

| 10月(oct)                                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 9月(sep)                                                                           |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 27日(土)                                                                            | 26日(金)<br>~28日(日)                                                                 | 19日(金)<br>~20日(土)                                                                 | 17日(水)                                                                            | 12日(金)<br>~14日(日)                                                                 | 30日(日)                                                                            | 29日(土)<br>~10/4日(木)                                                               | 22日(土)<br>~24日(月)                                                                   | 22日(土)                                                                              |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| キヤノンブレディスローカップ2018(ラグビー)<br>会場: 日産スタジアム                                           | 横浜マラソン2018(28日) 会場: パシフィコ横浜ほか<br>横浜マラソンEXPO2018(26日~28日)<br>会場: 横浜赤レンガ倉庫イベント広場    | 2018女子バレーボール世界選手権<br>決勝ラウンド<br>会場: 横浜アリーナ                                         | 横浜ビー・コルセアーズ ホーム開幕戦<br>会場: 横浜文化体育館                                                 | 第49回ジュニアオリンピック陸上競技大会<br>会場: 日産スタジアム                                               | 第9回横浜シーサイドトライアスロン大会<br>会場: 横浜・八景島シーパラダイス周辺                                        | 2018女子バレーボール世界選手権<br>第1次ラウンド<br>会場: 横浜アリーナ                                        | 2018ジャパンパラ水泳競技大会<br>会場: 横浜国際プール                                                     | ジャパンラグビートップリーグ2018~2019<br>サントリーサンゴリアス VS NECグリーンロケッツ<br>会場: ニッパツ三ツ沢球技場             |

●はピックアップイベントです。  
※日程は変更になる場合があります。

## 2 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

〜スポーツの秋・行楽の秋、八景島に集合!〜

横浜・八景島シーパラダイスをメイン会場に、マリーナを泳いで自転車  
で金沢工業団地周辺まで駆け巡り、テーマパーク内を走る、トライアスロ  
ン・パラトライアスロン大会です。

当日はさまざまなブースが立ち並びEXPOも同時開催。参加者だけで  
はなく、誰もが楽しむことのできる、見どころ盛りだくさんのトライアスロ  
ンフェスタです。ゲストにオリンピックも登場!

ご家族・ご友人・恋人や仲間と、ぜひ大会へ足を運んでください!!

**開催日** 9月30日(日)  
**時 間** 9時20分スタートセレモニー／9時50分頃〜競技スタート  
**場 所** 【メイン会場】横浜・八景島シーパラダイス  
**観戦料** 無料  
**問合せ** 横浜シーサイドトライアスロン大会  
実行委員会事務局  
【電話】045-680-5538 (平日9時~17時)  
【Mail】info@sea.tri.yokohama  
【HP】http://sea.tri.yokohama/



## 1 世界最高峰の女子バレーボール大会! 「2018 女子バレーボール世界選手権」

バレーボール界において最も歴史と伝統が  
ある世界選手権が、横浜にやってきます!世界  
トップレベルの戦いが、間近で観られるチャン  
スです。ぜひ、熱い戦いを観に行きましょう!



**会 場** 横浜アリーナ  
**日 程** 【第1次ラウンド】9月29日(土)~10月4日(木)  
【決勝ラウンド】10月19日(金)、20日(土)  
**参加国** 【南米代表】(2チーム) アルゼンチン、ブラジル  
【ヨーロッパ代表】(8チーム) アゼルバイジャン、ブルガリア、ドイツ、  
イタリア、オランダ、ロシア、セルビア、トルコ  
【北米代表】(7チーム) カナダ、キューバ、ドミニカ共和国、メキシコ、  
プエルトリコ、トリニダード・トバゴ、アメリカ  
【アジア代表】(5チーム) 中国、日本、カザフスタン、韓国、タイ  
【アフリカ代表】(2チーム) カメルーン、ケニア  
**試 合** 詳細は、日本バレーボール協会Webサイトを参照ください。  
**入場料** 席種によって異なります  
**チケット** ローソンチケット、チケットぴあ、e+ (イープラス) にて発売中  
**URL** https://wchs2018.jva.or.jp/ticket/

## 3 第49回ジュニアオリンピック陸上競技大会

全国から選手が集まり、各学年で  
順位を競い合う、中学生アスリートの  
祭典です。

今回は年齢区分が変更となり、中  
学1年生から高校1年生の早生まれ  
(H15.4.1.生まれまで)の選手が参加  
対象となります。

未来のオリンピック選手たちの熱  
いレースを、会場で応援しましょう。

**会 場** 日産スタジアム  
**日 程** 10月12日(金)~10月14日(日)  
**種 目** 100m、200m、800m、1500m、3000m、ハードル、走高跳、砲丸投、  
走幅跳、円盤投、ジャベリックスロー、4×100mリレー  
※年齢区分により異なる  
**URL** 日本陸上競技連盟公式サイト  
https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1281/



| 3月 (mar)                                                                          |                                                                                   | 2月 (feb)                                                                          |                                                                                   | 1月 (jan)<br>2019                                                                  |                                                                                   | 12月 (dec)                                                                         |                                                                                   | 11月 (nov)                                                                         |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 下旬                                                                                | 21日 (木・祝)                                                                         | 下旬                                                                                | 10日 (日)                                                                           | 9日 (土)<br>~10日 (日)                                                                | 7日 (木)<br>~10日 (日)                                                                | 25日 (金)                                                                           | 15日 (土)                                                                           | 15日 (土)                                                                           | 1日 (土)<br>~2日 (日)                                                                  | 1日 (土)                                                                              | 24日 (土)                                                                             | 17日 (土)                                                                             | 17日 (土)                                                                             | 10日 (土)                                                                             |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 横浜 DeNA ベイスターズ 本拠地開幕<br>会場：横浜スタジアム                                                | 第29回よこはまシティウォーク<br>会場：横浜市内                                                        | Jリーグ開幕<br>横浜 F・マリノス 会場：日産スタジアム<br>横浜 F・マリノス VS Y.S.C.C. 横浜 会場：ニッパツ三ツ沢球技場          | 第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会<br>会場：相模湖公園など                                               | 木下アビエル神奈川 VS 日本生命レッドエルフ<br>木下アビエル神奈川 VS 日本ペイントマレッツ<br>会場：横浜文化体育館                  | テニス日本リーグ 決勝トーナメント<br>会場：横浜国際プール                                                   | 第53回新春横浜スポーツ人の集い<br>会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館                                            | ジャパンラグビー トップリーグ 順位戦 2018-2019(仮称)<br>会場：ニッパツ三ツ沢球技場                                | フリーグ Y.S.C.C. 横浜 ホーム最終戦<br>会場：横浜市民平沼記念体育館                                         | 2018 FID ジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会<br>会場：横浜市民平沼記念体育館                                      | 横浜 F・マリノス ホーム最終戦<br>会場：日産スタジアム                                                      | Y.S.C.C. 横浜 ホーム最終戦<br>会場：ニッパツ三ツ沢球技場                                                 | YOKOHAMA BAYSIDE カーニバル 2018<br>会場：横浜赤レンガ倉庫イベント広場 A                                  | ジャパンラグビー トップリーグ カップ 2018-2019(仮称)<br>リコーブラックラムズ VS サントリーサンゴリアス<br>会場：ニッパツ三ツ沢球技場     | 横浜 FC ホーム最終戦<br>会場：ニッパツ三ツ沢球技場                                                       |

## 5 ジャパンラグビー トップリーグ 2018-2019

日本ラグビーの最高峰リーグ「ジャパンラグビー トップリーグ 2018-2019」は、16チームを8チームずつの2カンファレンス(レッド・ホワイト)に分けて戦います。各カンファレンス1回戦総当たりのリーグ戦および、カンファレンス順位に応じた総合順位決定トーナメントを行い、最終順位を決定する大会です。そして今シーズンは、プール戦およびトーナメントで争う新たな公式戦「ジャパンラグビー トップリーグ カップ 2018-2019(仮称)」も開催します。

7月に完成した岩手県の「釜本鶏住居復興スタジアム」をはじめ、ラグビーワールドカップ2019 日本大会開催都市など、全国各地で熱い戦いを届けます。ぜひ会場で観戦を!

**会場** ニッパツ三ツ沢球技場

**日程/対戦** 【ジャパンラグビー トップリーグ カップ 2018-2019(仮称)】

11月17日(土) / リコーブラックラムズ VS サントリーサンゴリアス

【ジャパンラグビー トップリーグ 順位戦 2018-2019(仮称)】

12月15日(土) / トップリーグ順位決定戦 2試合 KO.11:30、14:00

※日程、会場、チケット販売などについては神奈川県ラグビーフットボール協会 HP <http://www.rugby-kanagawa.jp/> をご覧ください。

## 4 横浜マラソン2018

みなとみらい大橋をスタートし、浜風を感じながら横浜の数々の観光名所沿いを駆け抜ける、市民参加型のマラソン大会です。

国内外から28,000人のランナーが参加し、7,000人を超えるボランティアの皆さんが大会を支え、横浜の街がスポーツの熱気で包まれます。

また、10月26日から28日は横浜赤レンガ倉庫イベント広場で、どなたでも楽しめるEXPOも開催します。

**メイン会場** パシフィコ横浜

**日程** 10月28日(日)

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



## 6 YOKOHAMA BAYSIDE カーニバル 2018

横浜赤レンガ倉庫をメイン会場に「スポーツと健康」のイベントを開催します。

誰でも気軽に参加できるウォーキングイベントでは、抽選で豪華プレゼントが当たるかも?!横浜のすてきなフォトスポットを周って、のんびり港・横浜を楽しみませんか?

見て楽しむ、やって楽しむスポーツが盛りたくさん。おしゃれな横浜みなとみらいで「みる」・「する」スポーツを1日中楽しみましょう。

**会場** 会場:横浜赤レンガ倉庫イベント広場Aほか

**日程** 11月17日(土)

※イベント情報の詳細は、10月上旬以降ハマスボなどで順次公開していきます。

**問合せ** (公財)横浜市民体育協会スポーツ事業課

**TEL** 045-640-0018(平日9時~17時)



## 横浜銀行アイスアリーナ

### 無料開放デー&氷上スポーツ体験

- 日時** 11月23日(金・祝)
- ①午前の部 10:00~12:00 (定員300名)  
無料滑走(初心者講習会)、氷上スケート体験(アイスホッケーシュート体験・そり遊び体験)
- ②午後の部 13:00~15:30 (定員500名)  
無料滑走(初心者講習会)
- 会場** 横浜銀行アイスアリーナ(横浜市神奈川区広台太田町1-1)
- 参加費** 無料(貸し靴代含む)
- 主催** 横浜市体育協会、横浜銀行
- 共催** コンコルディア・フィナンシャルグループ、東日本銀行
- 申込方法** 横浜銀行アイスアリーナのホームページからお申し込みください。  
※申込み期間:10月16日(火)~11月4日(日)  
※第1部・第2部それぞれインターネット申込み(抽選)となります。



「無料開放デー&氷上スポーツ体験」開催！  
みんなで滑ろう！みんなで遊ぼう！

11月23日(金・祝)に、横浜銀行アイスアリーナで「無料開放デー&氷上スポーツ体験」を開催します。

当日は、無料でリンクを滑走できるほか、午前の部では、アイスホッケーやそり遊びを体験することができます。

子どもから大人まで、アイススケート経験に関わらず、どなたでも楽しめるイベント。ご家族やお友達とお誘い合わせのうえ、皆さまのご参加をお待ちしております！

### まず体験してみたい!という方にお勧め!

#### ◆幼児体験教室

##### 4歳~未就学児向け

- 日程: 10月10日(水)、10月17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: 10月31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)

各教室共通 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(無料貸出有)  
申込み: 開催日当日の2週間前 午前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/>

### 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の「フィギュア」の意味とは?

- ① 回転 ② 図形 ③ 飛ぶ ④ 人形

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11月下旬に掲載します。



Webサイトはこちら



## 横浜マラソンEXPO2018

### ●横浜マラソン2018

**日程** 10月28日(日)  
**メイン会場** パシフィコ横浜

### ●横浜マラソンEXPO2018

**日程** 10月26日(金)~28日(日)  
**会場** 横浜赤レンガ倉庫イベント広場

**問合せ** 横浜マラソン組織委員会事務局  
**URL** <http://www.yokohamamarathon.jp/2018/>  
**TEL** 045-651-0666(平日9:30~17:00)

10月28日(日)に開催される「横浜マラソン2018」は、国内外から28,000人のランナーが横浜の街を駆け抜けます。

大会当日は、ランナーの皆さんが力を発揮できるよう、沿道での大きな声援をお願いします。

また、大会を盛り上げる「横浜マラソンEXPO2018」を横浜赤レンガ倉庫イベント広場で開催します。

誰もが楽しめる3日間、横浜マラソン公式グッズの販売や、ダンス・音楽などのステージ、さらにスペシャルゲストも登場!

ランナーはもちろん家族や友だちと「横浜マラソンEXPO2018」もぜひお楽しみください!!

横浜マラソン2018  
いよいよ開催間近!!





## 自分のワクワクを探して

### 鈴木 彩香 女子ラグビー

1989年9月30日生まれ、横浜市出身。  
小学3年生の時ラグビーを始め、翌年本格的にラグビーに転向。  
2007年アジアセブンズ(7人制)、2008年アジア大会(15人制)で日本代表に選出。  
2010年香港ウィメンズセブンズではキャプテンを務め、2016年リオデジャネイロ五輪出場。  
2012年より立正大学大学院で選手と女子コーチを兼任し、現在ラグビーワールドカップ2019™開催都市特別サポーターとして、競技の普及にも尽力している。



#### 競技を始めたきっかけ

小学2年生の時に公園で遊んでいたら、同じ小学校に通っていた違う学年の家族が、ラグビーボールで遊んでいた。とても楽しそうだったので、学年は違いましたが、参加させてもらったことがきっかけでコンタクトのないラグビーを始めました。ラグビーを通して楢円球が大好きになり、その翌年横浜・山手にある「YC&ACラグビースクール」で本格的にラグビーにのめり込むようになりました。

#### 競技の特徴

ラグビーはたくさんさんの要素が集まった競技です。走る・パスする・蹴る・あたるなどのさまざまな技術を身につけなければいけません。また、試合時に求められるのは状況判断です。敵味方の状況を客観的に観察し、最も適切な選択をします。

ラグビーは誰もが輝けるポジションがあり、人と人との繋がりを強く感じさせてくれるスポーツだと思います。

#### 国際大会に出場した際の裏話

ラグビーでは、大会後に全チームが集まる交流会が開かれます。試合後は敵味方関係なくコミュニケーションを取り合う文化がラグビーにはあります。特に国際大会後には、プ



#### 現在どのような活動をしているのか

現在は東京日野自動車に所属し、埼玉県熊谷市にある「アルカスクイーン熊谷」という女子ラグビーチームで、プレーイングコーチとして活動しています。プレーを通してチームのやるべきことを確認し、選手に落とし込む役割を担っています。

国内大会の「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」が年間4大会開催されています。スタッフ・プレーヤーが二丸となって、大会での優勝を目指しています。

#### 今後の抱負や将来像など

2016年に、7人制ラグビーが正式にオリンピック競技に採用され、日本代表として夢の舞台に立つことができました。2020年の東京オリンピックではたくさんの方たちに見ていただけるような選手になって、再びオリンピックの舞台に立つことが目標です。

#### 子どもたちへのメッセージ

私は今、幸運にも大好きなラグビーを中心とした生活を送っています。私はラグビーをしているとワクワクします。自分のワクワクすることは人それぞれです。ぜひ、皆さんにとってのワクワクを探してみてください。その出会いは、私がラグビーに出会えたように皆さんにとっての一生の宝物になるかもしれません。

#### 競技ファンへのメッセージ

私は、横浜でラグビーに出会い成長させていただきました。

私にできることは、競技者として最大限のパフォーマンスをして結果で示すことです。女子の大会は全国各地で開催されていますので、会場に足を運んでいただけると幸いです。

日本ラグビー界にとって大切な2年間で、ぜひ皆さんと共有したいと思います。



## 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』です。

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。

### 法人化元年 更なる陸上競技の発展へ

#### 一般社団法人横浜市陸上競技協会

当協会は、本年度4月より一般社団法人横浜市陸上競技協会として、新たなスタートを切ることとなりました。今まで以上に一般市民に寄り添った陸上競技の発展に寄与すべく、各役員・協会審判員共々、より一層の努力をまいります。

競技会の開催は、春の市民大会や秋の市選手権大会など年間5つ開催しております。普及活動は、小中学生を対象とした陸上教室や冬期講習会を開催し、低年齢からの陸上競技普及に努めております。また、昨今のマラソンブーム、駅伝ブームを受けて、横浜マラソン・神奈川マラソンの審判や、日産スタジアムで行われている各種の駅伝大会などのお手伝いをしております。



活動風景

#### 事業予定

##### 横浜市陸上競技選手権大会

- 開催日／10月7日(日)・13日(土)・14日(日)
- 参加資格／陸連登録者で、在住・在勤・在学の方
- 問合せ  
email／jaaf-yokohama@kuf.biglobe.ne.jp

### ビーチハンドボールの 発信基地

#### 横浜ハンドボール協会

当協会は1948年(昭和23年)に設立され、今年70周年を迎えました。年間を通じて各種大会を実施しながら、ハンドボールの普及・啓発活動を実施しています。また、近年はビーチハンドにも力を注ぎ、おおいに盛り上がっています。

今年で11年目を迎えるYOKOHAMAビーチスポーツフェスタでのビーチハンドボールは、国内最大の7種目を実施する大会です。ハンドボール愛好家の交流の場を提供すると共に、ビーチハンドボールの発信基地としての一翼を担っています。体育館でのハンドボールとは違った戦術と、砂浜を素足で走る醍醐味から、毎年多数のチームにご参加いただいています。これからも、市民スポーツの発展に寄与し、横浜のスポーツ愛好者を増やしていきたいと思っております。



YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ

#### 問合せ

##### 横浜ハンドボール協会

- 協会へのご質問、お問合せはメールにて承ります。
- email／info@yokohama-hand.sakura.ne.jp
- メール／yokohama-hand.sakura.ne.jp/

### 都市間交流スポーツ大会 ホッケー競技優勝

#### 横浜市ホッケー協会

7月21日～22日の2日間にわたり「第15回都市間交流スポーツ大会ホッケー競技」が、立命館大学いばらきキャンパス(大阪府茨木市)を舞台に開催されました。当日は雲つない夏空の下、文字通りの熱戦が繰り広げられました。

神戸市・大阪市・名古屋市、そして開催都市の京都市を相手にトーナメント方式で大会は実施され、横浜チームは優勝の栄冠を手にとることができました。(初戦…大阪3-0 準決勝…神戸6-0 決勝…京都3-1)

40度近い炎天下を戦い抜いた19名の戦士たちに、惜しみない拍手を送ります。彼らの多くは神奈川県成年男子代表として、8月18日開幕の国体ブロック予選に出場しました。更なる活躍に期待しつつ、応援をお願いいたします。



都市間交流スポーツ大会

#### 問合せ

##### 横浜市ホッケー協会

- 関連団体  
(公社)日本ホッケー協会
- メール／https://www.hockey.or.jp/

## スポーツイベントで金メダルゲット！ &被災地支援

### 中区体育協会

中区体育協会は、2つの中区地域貢献事業（略称「NC」）を実施します。

#### ●『笑顔スポーツフェスタ2018』

2012年からスタートした「笑顔スポーツフェスタ」別名「チャレスポ（チャレンジスポーツ）」は、複数のスポーツゲームにチャレンジし、その合計点数が規定点数を超えたら、金メダルをプレゼントする企画です。

毎年、メダル獲得を目指して大粒の汗を流しながら、多くの子どもたちが参加しています。

#### ●『大通り公園に、よりみちしよう。』

関内駅周辺の新しい魅力づくりを検討している、大通り公園のにぎわいをめざした実証実験に、参加しています。

今年度は、オリンピック競技の近代五種をまねたスポーツゲームを行い、成績優秀者には金メダルを渡します。参加料は、西日本豪雨災害被災地へ義援金として、寄付させていただきます。



Tバットिंगに挑戦



大通り公園に、よりみちしよう。

## 神奈川県サッカー協会の 歴史と今後の取組み

### 神奈川県サッカー協会 （神奈川県サッカー協会）

神奈川県サッカー協会は1995年に設立、今年で23年目になります。区内の少年サッカーチームを中心に社会人とシニアチームで結成されました。現在は、4種（小学生）と1種（一般・大学）があります（表参照）。

少年サッカーは、公式戦に出場機会の少ない小学3年生・5年生を対象に、秋から「少年リーグ」を開催しています。また、各少年サッカーチームの指導者からなる少年委員会が、春と秋の区少年リーグや区少年選手権大会、NHK杯選抜区代表チーム、少女区選抜チームの運営を行っています。

区内のチーム出身者から、サッカー日本代表選手が選ばれることを夢に、今後も協会の発展を願い、活動が続けていきます。

表【神奈川県サッカー協会登録チーム】

#### 4種（小学生、8団体）

- 横浜かもめSC ●かながわクラブ
- ミツ沢ダックスFC ●EMSC
- FCコルボス ●FCビッツ
- ライフネットSC
- CFG-YOKOHAMA

#### 1種（一般・大学、2団体）

- FC MACNICA
- Hama no Oyaji Utd. FC



神奈川県選抜U-12メンバー

#### 事業予定

●『笑顔スポーツフェスタ2018』チャレスポ

●開催日／10月21日（日） ●会場／中スポーツセンター

●『大通り公園に、よりみちしよう。』

●開催日／11月3日（土） ●会場／大通り公園

●問合せ／中区体育協会

TEL／045-640-0005

#### 事業予定

●『第22回神奈川県  
社会人サッカー選手権大会』

●開催日／11月18日（日）～2月24日（日）

●問合せ／神奈川県サッカー協会

TEL／045-633-4567

### 「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10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)の問い合わせ先と同じです。
- (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



# 横浜マラソン2018

横浜を走る、世界が変わる。

## 2018年10月28日(日) START

1/7フルマラソン(車いす)・・・8時20分スタート

フルマラソン・1/7フルマラソン・・・8時30分スタート

2km(車いす)・・・9時40分スタート

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)～首都高速湾岸線～パシフィコ横浜(フィニッシュ)

横浜マラソン  
EXPO2018**10.26(金) 10.27(土)**

●会場:横浜赤レンガ倉庫 イベント広場 11時00分～20時00分

大会当日  
イベント**10.28(日)**【EXPO】横浜赤レンガ倉庫イベント広場 10時00分～15時00分  
【フェスタ】パシフィコ横浜円形広場「プラザ」 10時00分～17時00分主催 横浜マラソン組織委員会(構成団体:横浜市、神奈川県、(公財)横浜市体育協会ほか) お問い合わせ:045-651-0666(平日9:30～17:00) 公式サイト: <http://www.yokohamamarathon.jp/2018>**ENEOS**

ENEOSは、横浜マラソン2018を応援しています。