

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol **70** | 2018
DEC

TAKE FREE

特集▶P2

横浜 の武道

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

「肉離れ」の症状と対処法

NAVIGATION▶P10

横浜銀行アイスアリーナ
スポーツ医科学センター
2018FID ジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会
横浜市少年自然の家・横浜市青少年野外活動センター
公益財団法人横浜市体育協会賛助会員募集のご案内
2019ITU世界トライアスロンシリーズ・世界パラトライアスロンシリーズ横浜大会

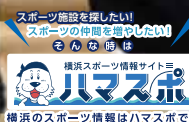
Go for it!

目標に向かってがんばれ▶P13

トライアスロン 上田 藍

スポーツ便り▶P14

横浜市ヨット連盟
横浜市卓球協会
横浜市体操協会
保土ヶ谷区体育協会
南区体育協会



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。

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。



武道の歴史と横浜

特集

横浜の武道

現在、世界中で注目されている日本の「武道」。
今回は先日開催された「第20回横浜武道合同演武会」を中心に、
横浜の武道についてご紹介します。

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。（日本武道館「武道憲章より」）
横浜の武道の歴史

■相撲の披露

嘉永7年（1854）2月26日、アメリカ合衆国の駐日特派使節ペリーをもてなすため、江戸の力士を横浜へ動員して稽古相撲を披露。

■武道場の開設

明治41年（1908）、日ノ出町1丁目39番地に北辰一刀流武術の指南所として「揚武館」が開設。

■弓道場の開場

六大都市の中で横浜がさがけて、昭和6年（1931）2月1日、元町公園内の横浜プール上に市営の弓道場が開場。

横浜市教育委員会

市政100周年・開港130周年記念刊行物

「横浜スポーツ百年の歩みより」



第20回横浜武道合同演武会

今年で20回目を迎えるこの演武会は、『横浜元氣!! スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018』の一環として毎年体育の日に開催され、（公財）横浜市体育協会加盟10武道団体による「心・技・体」が一つとなった演武の発表会です。

今年は「技を磨き 心を修める未来へ続く武道の輝き」をテーマに、日頃の修練の成果を発表しました。また、武道を知らない方が気軽に武道に触れ、親しむきっかけづくりとして、当日無料で誰でも参加できる「体験コーナー」を開催しました。

〔武道10団体〕

横浜市剣道連盟、横浜市弓道協会、
横浜市柔道協会、横浜市相撲連盟、
横浜市なぎなた連盟、横浜市空手道連盟、
横浜市太極拳協会、横浜市少林寺拳法連盟、
横浜市合気道連盟、横浜市日本拳法連盟



開会式



横浜市柔道協会

横浜

武道初心者スタッフが

体験コーナーに潜入！



10武道団体の初心者向け体験コーナーに、2名のスタッフが体当たりで全ての種目に挑戦しました！



子どもから大人まで、会場に入りきらない程の参加者が、とても熱心に指導を受けていました。先生方はやさしく丁寧に、質問にも細やかに対応していて、参加者はとても満足していました。ほとんどの参加者は、複数の武道を体験していて、一般の方だけではなく、演武を終えた演者が積極的に、他の武道体験に参加する姿も見られました。

1日を通して武道に触れ、親しむことができた楽しい体験会でした。

横浜市空手道連盟

空手道は心身の練磨を基礎として、練習を通して人間形成を図っています。空手が2020年東京オリンピックの正式種目として採用されました。当連盟でも候補選手育成に励んでいます。

教室や体験会の紹介

各道場へ連絡してください。

団体連絡先

横浜市空手道連盟事務局 担当者 加古文彦
TEL 046-754-0870 携帯 090-8057-2997
Mail kako12345@jcom.home.ne.jp
横浜市空手道連盟 担当者 米田裕信
携帯 090-1116-6619



横浜市相撲連盟

相撲は日本の「国技」と言われ、1,800年の歴史があります。勝ち負けにこだわり過ぎず、己の心と身体を鍛錬する、それが武道。「身体が大きくなれば…」というイメージがありますが、小さな身体でも相撲はできます。アマチュア相撲では、女性も土俵に上がることができます。

教室や体験会の紹介

見学・体験ができます。

稽古場所 旧野庭高校相撲場
稽古日時 毎週日曜日 10:00～
※事前連絡なく当日お越しください。



団体連絡先

横浜市相撲連盟事務局
担当者 倉持均
TEL/FAX 045-785-8992

横浜市少林寺拳法連盟

少林寺拳法は、1947年に創始者・宗道臣によって、自信と勇気と行動力と慈悲心を持った社会で役立つ人を育てる「人づくりの道」として、香川県において創始された日本の武道です。この理念のもと、市内各所において活動を展開しています。

教室や体験会の紹介

市内の各所属単位の修練場所において、護身術教室や体験入会などを開催。

《体験会例》
●転んだときの受け身
●腕を掴まれた時の逃れ方

団体連絡先

横浜市少林寺拳法連盟 担当者 三枝勝巳
住所 〒221-0865 横浜市神奈川区片倉2-5-8
TEL 045-413-5800 FAX 045-491-5507
Mail ksnsi@mud.biglobe.ne.jp



横浜市弓道協会

当協会は、昭和4年4月1日に設立し、現在15所属団体、会員総数約1,200名(平成30年4月時点)です。弓道を通じて体位の向上、情操の涵養に努め市民生活の向上を図っています。また、市民大会をはじめとする各種行事運営、全国健康福祉祭大会(ねんりんピック)、都市間交流大会など市外への代表選手選考派遣、市内公園弓道場の管理運営も行っています。

教室や体験会の紹介

【初心者教室(10日間)】

元町公園弓道場:毎週(金)(土)
常盤公園弓道場:年2回(4月～5月/9月～10月)
本郷ふじやま公園弓道場:年2回(4月～6月/9月～11月)
※体験会(半日)は、本郷ふじやま公園弓道場にて4月、9月に開催しています。

団体連絡先

横浜市弓道協会
元町公園弓道場 TEL 045-641-1217
常盤公園弓道場 TEL 045-333-3735
本郷ふじやま公園弓道場 TEL 045-893-1399



武道十団体の紹介

横浜市太極拳協会

太極拳は中国武術の1つとして、日本の武道と同様にその精神と己の技術の高みを目指し、武術修養を根底に自他を尊重したものです。

当協会は30年にわたり、各区のスポーツセンターにて「太極拳教室」の運営に関わり、多くの方に太極拳を体験していただいています。その太極拳教室から発生した同好会も数多くあり、現在加盟団体は約30団体。500人程の会員が各地域で活動しています。

教室や体験会の紹介

「市民健康祭太極拳大会」体験講習会(年間6回)
10時～15時15分開催予定
平成30年12月23日(日)港南スポーツセンター
平成31年1月13日(日)神奈川スポーツセンター
平成31年2月24日(日)磯子スポーツセンター
※詳細は下記連絡先へお問い合わせください。

団体連絡先

横浜市太極拳協会 TEL/FAX 045-775-0021



▲横浜武道館(サブアリーナ)(完成イメージ)



▲4面の広さを備える武道場(イメージ)

※完成予定図の著作権は、梓設計・フジタ 設計共同企業体に帰属します。

新しいスポーツの聖地へ 横浜武道館の誕生

2020年10月予定、横浜武道館が新たな横浜文化体育館のサブアリーナとして完成します。

「する」を支える「を」コンセプトとした施設として、市民スポーツの活動拠点として、市民にとって武道の聖地となる施設が誕生することとなります。

武道4面分のスペースと500席の観覧席を備える武道場(1階)は、大会だけではなく、個人や団体での練習利用も可能な施設となります。

武道8面分のスペースと約3,000席の観覧席を備えるアリーナ(2階)は、武道での利用に限らずこれまでの横浜文化体育館同様、多目的に利用できる施設となります。

横浜市剣道連盟

当連盟は平成7年に設立し、毎年4月に横浜地区講習会、4月・12月に剣道初段～三段の審査会を主管しています。6月に市民・マスターズ大会、8月に小学生、東西対抗大会を開催し、10月の横浜武道合同演武会では、横浜18支部で基本技の披露や居合の演武などを紹介しています。剣道1級から剣道八段まで5,321名、小学生剣士約1,500名の会員が稽古をしています。

教室や体験会の紹介

市内道場、剣友会、クラブなどで体験できます。そのほか、県立武道館には教室があります。

団体連絡先

横浜市剣道連盟事務局
TEL 090-1117-7779(水野)
神奈川県剣道連盟事務局
TEL 045-321-6178
神奈川県立武道館
TEL 045-491-4321



横浜市日本拳法連盟

「日本拳法は、素手の格技である。その技術構成は、拳の突打、足の蹴りなどの搏技(うちわざ)と、組みついた場合の投技、関節の逆技などの諸技とを総合したものである。人間の最も本来的な格闘技術である。その特徴は、突打蹴の搏技に対して、安全に、かつ自由に打ち合って稽古をすることである。創案の防具を着装して、この稽古法を練技の主流とし、またこの様式によっていままでできなかった試合を可能にしたことである。」

(日本拳法宗家 澤山宗海著書「日本拳法」抜粋)

教室や体験会の紹介

ご希望者に合わせたご案内をします。下記内容を添えて、事務所へに手紙、はがき、電話、FAX、mail でお問い合わせください。

- 1.住所 2.氏名 3.年齢
- 4.連絡先 5.武道、スポーツの経験など

団体連絡先

横浜市日本拳法連盟連絡事務所
担当者 小野謙治
住所 〒235-0032 横浜市磯子区新杉田町7-23 セジュール新杉田301
日本拳法横浜道場事務所内
TEL 045-773-9430 FAX 045-774-7450
携帯 090-7721-8963
Mail ycr@nipponkenpo.com
URL http://www.nipponkenpo.com/



横浜市柔道協会

当協会は、柔道の普及・振興および、青少年の健全育成と人格陶冶を期することを目的に活動しています。柔道大会・研修会の主催、共催、後援、また講道館・神奈川県柔道連盟の段位推薦委託団体として、段級審査会・形講習会の運営、市内の道場・クラブや愛好者の全日本柔道連盟登録の推進、および申請事務などを行っています。

教室や体験会の紹介

【初心者教室】
小学生:年30回(時期4～2月、受付2～3月)
中学生・一般:年20回(時期10～12月、受付8～9月)
※柔道を始めたばかりの中学生が対象の中学生柔道教室を8月に2日間(受付7月)開催。

団体連絡先

横浜市柔道協会事務局 担当者 鈴木常夫
住所 〒220-0061 横浜市区久保町21-20-602
TEL 090-4013-1253



横浜市なぎなた連盟

当連盟は、小学生が多いクラブや高齢者が多いクラブなど特徴があり、11のクラブが存在します。近年では、男性も増えてきています。なぎなたの普及・振興また指導者の育成を図り、会員相互の健康づくりと仲間づくりをし、心豊かに活動しています。

教室や体験会の紹介

クラブでは随時見学・体験を開催。
初心者教室も県立武道館にて開催
(毎週(火)10:00～11:30)

団体連絡先

横浜市なぎなた連盟 担当者 代表 倉又明美
TEL 045-842-7936
URL https://yokohamanaginata.jimdo.com/



横浜市合気道連盟

当連盟は、平成8年に設立しました。合気道は、警察の逮捕術や自衛隊の格闘技から、一般人の健康増進まで、世界各国で老若男女を問わず親しまれ、体格や体力を問わず習得できます。「柔よく剛を制する」「小よく大を制する」和の武道を体験ください。

教室や体験会の紹介

無料体験入門随時受付中。
年1回、県立武道館にて演武会を開催。
(平成31年度は3月23日(土)予定)

団体連絡先

横浜市合気道連盟 担当者 会長 星裕二
Mail awatami.h1505@ezweb.ne.jp
事務局 担当者 金子俊一
Mail ofxb814@ybb.ne.jp
URL http://aikido-renmei.yokohama/



▲メインアリーナ(完成イメージ)



▲プロスポーツを行うメインアリーナ



▲両施設の鳥瞰図(イメージ)

※完成予定図の著作権は、梓設計・アーキボックス・大成建設 設計共同企業体に帰属します。

横浜文化体育館が生まれ変わる
～新たな歴史のスタート～
横浜武道館(サブアリーナ)完成の約4年後には、メインアリーナがオープンします。メインアリーナは、現横浜文化体育館を解体して建設され、「観る」をコンセプトとした5,000席の観覧席と大型ビジョンを備えさらに、ホテルや飲食店が併設される予定です。
「つなぐ」をコンセプトに建設される両アリーナ。横浜の歴史と未来、人と人、人とまちをつなぐ、新たなスポーツ・文化の歴史がここからスタートします。



横浜DeNAベイスターズ

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



©YDB

■**幼稚園・保育園 野球ふれあい訪問**
横浜DeNAベイスターズの選手OBを講師として、やわらかいボールやバットを使った「ボール遊び」を通じて野球の楽しさに触れてもらい、同時にあいさつや友達を思いやる気持ちなど「スポーツマンシップ」の原点を伝える機会を提供しています。横浜DeNAベイスターズのマスコット「DB・スターマン」や「DB・キララ」、オフィシャルパフォーマンステーム「diana」(ティアナ)も一緒に訪問して園児と触れ合っています。

■**小学校体育授業訪問**
横浜DeNAベイスターズの選手OBが横浜市内の小学校に訪問して、体育授業のなかで「打つ」、捕る、投げるなど野球の楽しさに触れる機会を提供し、本格的に野球をするきっかけになればと思います。野球の基本を教えてください。より小さい頃に野球の楽しさを感じてもらいたいと考えているので、低学年の体育の授業に参加しています。

■**野球の楽しさを体験してもらう
年100回の訪問活動**
昨シーズン、ルヴァンカップと天皇杯の2冠を達成したセレッソ大阪をホーム日産スタジアムに迎える2018シーズンの最終戦。2017シーズンには3戦3敗と相性の悪い相手だけに、是が非でも勝利し、良い形で2018シーズンを締めくくりたいものです。ぜひ、皆さまの熱いご声援をよろしく願っています。



横浜F・マリノス

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



©YFM

【名称】横浜F・マリノスvsセレッソ大阪
【日時】12月1日(土)14時キックオフ
【会場】日産スタジアム
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。

12/1(土) 2018 明治安田生命
J1リーグ 第34節・セレッソ大阪戦
開催!
昨シーズン、ルヴァンカップと天皇杯の2冠を達成したセレッソ大阪をホーム日産スタジアムに迎える2018シーズンの最終戦。2017シーズンには3戦3敗と相性の悪い相手だけに、是が非でも勝利し、良い形で2018シーズンを締めくくりたいものです。ぜひ、皆さまの熱いご声援をよろしく願っています。



横浜FC

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



©YOKOHAMA FC

国内No.1サッカー
スタジアム化プロジェクト
Webサイトはこちら



■**横浜FC 創設20周年記念プロジェクト**
横浜FCでは、チーム創設20周年を迎えた今シーズン、更なる10年、20年に向けて、新しいプロジェクト、「ニッパツ三ツ沢球技場 国内No.1サッカースタジアム化プロジェクト」をスタートさせました。
ホームスタジアムであるニッパツ三ツ沢球技場を、さらに魅力あふれるサッカースタジアムへと進化させるために、クラウドファンディングにてご協力を募っております。
※横浜FC創設20周年記念プロジェクト
ニッパツ三ツ沢球技場 国内No.1サッカースタジアム化プロジェクト専用カードをゲットすると、スマートフォンにタッチするだけで横浜FC所属選手の動画がご覧いただけます。
■詳細は、こちら
<http://mitsuzawa.yokohama/project/>



横浜ビー・コルセアーズ

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



©B-CORSAIRS/T.Osawa

●**ホームゲーム試合日程**
11月23日(金) 18時05分 VS 琉球
11月24日(土) 14時05分 VS 琉球
12月15日(土) 18時05分 VS 大阪
12月16日(日) 14時05分 VS 大阪
12月22日(土) 18時05分 VS A 東京
12月23日(日) 14時05分 VS A 東京
1月5日(土) 18時05分 VS 名古屋D
1月6日(日) 14時05分 VS 名古屋D
1月23日(水) 19時05分 VS 川崎

会場 横浜国際プール

毎週末が熱戦の連続!
アリーナでバスケットを観戦しよう!
10月に開幕したBリーグ。ビー・コルはシーズン序盤から早くもヒートアップした試合が毎週末続きます!選手たちが目の前で繰り広げるスピーディーでダイナミックなプレー、最後の二秒まで勝敗の分らないドキドキの試合展開、非日常の溢れるアリーナでBリーグ観戦を存分にお楽しみください!
横浜国際プールの会場は、アミューズメントスペースがますます充実。シュートゲームを始めとした体験型アトラクションや、ピクニック気分でのんびり過ごせる人工芝も!自慢のアリーナグルメもそろっています。

ラグビーワールドカップ2019™

チケット一般先着販売開始

来年はいよいよ夏季オリンピック、FIFAワールドカップに並び、世界三大スポーツイベントのひとつと言われているラグビーワールドカップが日本(アジア)で初開催されます。そして、来年1月19日からはチケットの一般先着販売が開始します。これまでの抽選販売で外れた方も申込が可能ですので、お忘れなく!!



横浜で行われる対戦～その1～ ニュージーランド v 南アフリカ ～プール戦最高のビックマッチを見逃すな～

三連覇を目指すニュージーランド代表の初戦の相手は、100年を超えるライバル関係にある南アフリカとなった。南アフリカ代表も過去2度の優勝経験があり、ともに世界のラグビーをけん引してきた「2トップ」だ。ラグビーセンス抜群の才能集団ニュージーランド代表に、世界最強のフィジカルを誇る南アフリカ代表が凄まじいタックルで襲い掛かる。プール戦最高のビックマッチを見逃す手はない。



横浜で行われる対戦～その2～ アイルランド v スコットランド ～日本代表が目標とするチーム同士の好カード～

決勝トーナメント進出を目指す日本代表の前に立ちちはだかる、プールAに入った2強の対戦だ。舞台は横浜国際総合競技場。1800年代後期に日本で初めてラグビーが行われたこの地で、1877年から続く伝統の一戦が行われる。歴史に思いをはせ、日本代表との対戦を想像しながら楽しめる好カードだ。アイルランド代表は優勝候補の一角だが、好敵手同士の戦いはい何が起こるか分からない。



TMCRugby World Cup Limited 2015.

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ウェブサイト 大会に関する情報を発信中!

市民の皆さんにも大会を身近に感じて一緒に盛り上げていただこうと、横浜市では、東京2020オリンピック・パラリンピックのウェブサイトを8月にオープンしました。大会の開催概要(開催競技、試合日程)や横浜市のイベント・取組のほか、事前キャンプ・ホストタウン、ボランティアの募集、学校での取組などの情報を随時掲載しています。



東京2020 横浜市 検索

東京2020参画プログラム(東京2020応援プログラム)の申請方法も掲載

東京2020参画プログラムとは、東京2020オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンのもと、スポーツだけでなく、文化芸術や地域での世代を越えた活動、被災地への支援など、参加者自らが体験・行動し、未来につなぐプログラムです。

東京2020参画プログラムのうち、東京2020応援プログラムは、地域の団体などが主体となって行う全国展開の取組です。申請方法など詳しくは、東京2020オリンピック・パラリンピック横浜市ウェブサイトでご確認ください。地域でのイベントや取組を通じて、東京2020オリンピック・パラリンピックと一緒に盛り上げていきませんか?

英国代表チーム応援サイト 「GO GB 2020」もぜひチェックを!



横浜市は、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、英国オリンピック・パラリンピック代表チームの事前キャンプを、川崎市、慶應義塾大学と連携して受け入れます。3者は英国代表チーム応援サイト「GO GB 2020」を通じて、さまざまな情報を発信して応援の機運を盛り上げています。

横浜市では、英国の事前キャンプ地「横浜国際プール」のある都筑区の「つづきジュニア編集局」の皆さんにも、記事の作成にお手伝いいただき、イベントのレポートや英国ゆかりの場所、都筑の魅力などについてご紹介していく予定です。今後の展開にもぜひご注目ください。



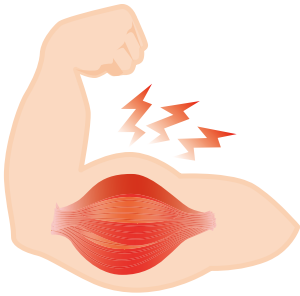
横浜市スポーツ医科学センター・整形外科長 清水 邦明 しみず くにあき

「肉離れ」の症状と対処法

気温や湿度が高い時期より、涼しい季節の方が運動しやすいことは、誰でも実感した事があるでしょう。気温が低い方が体温上昇や発汗量が抑えられ、同じ時間・同じ強度の運動でも疲労が出にくくなると考えられます。一方で気温が低くなれば、筋の柔軟性が低下して運動時のケガの発生が増えることも危惧されます。今回は、寒い季節に特に気をつけたいケガ、肉離れについて解説します。

発生の瞬間と部位

スポーツ経験者なら、肉離れの経験がある人も少なくないと思います。スピードを上げて走っている時、あるいは強く踏み込んだ瞬間などに「ピキッ」「ズン」と強い痛みが生じるのが、多くの場合その後の運動継続が困難となります。筋肉が引き伸ばされながらも収縮するいわゆる「遠心性収縮」の際に、負荷が強くなりすぎて自らの収縮力に耐えられずに生じる場合が典型的です(図1)。肉離れの発生はもも裏やふくらはぎが圧倒的に多いですが、大腿前面や股関節前面、股関節内側、臀部にも発生します(図2)。頻度の少ない上肢では、力こぶを作る筋肉(上腕二頭筋)に発生することがあります。



症状の見極めが肝心

医学的には、肉離れの重症度は3段階に分けられます。

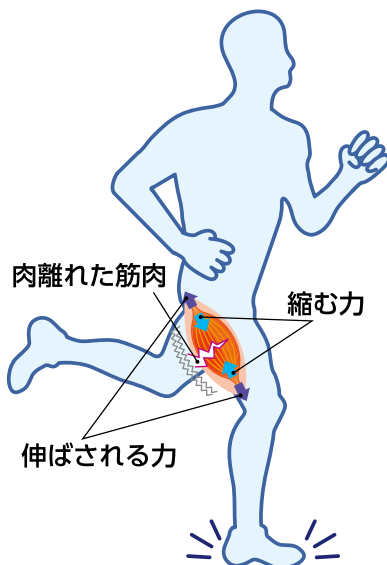
Ⅰ度…筋線維内のみの損傷

Ⅱ度…筋肉同士の仕切りⅡ腱膜まで損傷が及んでいる

Ⅲ度…腱の断裂

であり、Ⅲ度の場合は手術も必要になります。重症度によつて、当然治るまでの期間(スポーツ復帰可能時期)は異なります。大腿前面(主に大腿直筋)や臀部(大臀筋など)では比較的Ⅰ度損傷でとどまることが多く、2〜3週で復帰できる場合が多いです。ふくらはぎ(主に腓腹筋)や大腿後面(内外ハムストリング)ではⅡ度損傷も多く、この場合1カ月半から2カ月あるいはそれ以上必要なことも少なくありません。ふくらはぎや大腿後面では、急激な筋収縮に伴う急性発症がほとんどですが、一方大腿前面や臀部、股関節内側など多くの筋が働きを補い合う筋肉では、徐々に痛みが発生してくる場合も

図1. 遠心性収縮による肉離れ



少なくありません。ですから、緩徐に痛みが出てきたからといって「筋肉痛だろう」と油断はできません。もう一度まとめると、下半身の筋肉に運動中に急激に痛みが生じた場合、あるいは1回の受傷感がなくても、徐々に痛みが増してきた場合は、肉離れを念頭に置く





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28回

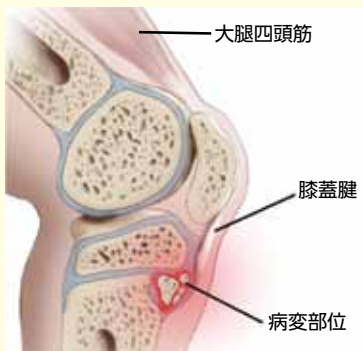
バスケットボールに多い成長期のけが① オスグッド病



ビーコルでは、子どもたちの可能性を伸ばすために、プロチームとしてのノウハウを活かしアカデミー事業を広く展開しています。育成チームには小学生から高校生までが在籍し、日々練習に励んでいます。激しい練習にはケガがつきものです。特に小中学生では成長期特有のケガが起こりやすく、対処を誤ると後遺症として残ってしまうこともあります。

成長期に起こるケガとしては、「オスグッド病」が有名です。オスグッド病は、膝前面の痛みが特徴的で、ジャンプやランニングの接地時に痛みが生じます。痛みを抱えたままスポーツを続けている選手も多くいますが、骨の成長段階によっては、スポーツを完全に休まなくてはならないケースがあります。長期の運動休止や外科的な治療が必要となる場合もあるため、適切な治療や十分なリハビリをすることが大切です。

リハビリは基本的に、(1)休養や運動制限、(2)柔軟性改善、(3)筋力トレーニング、(4)動作改善の順で進めていきます。特に重要なのは、柔軟性改善と動作改善です。オスグッドは、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)の付着部の炎症なので、痛みが少ない範囲で大腿四頭筋のストレッチを十分に行います。また、運動中に後方重心になることで患部に負担が加わるため、足首や股関節の曲げを意識した動作を獲得することが重要となります。



田渡選手はミニバス時代にオスグッドの痛みを経験したため今でも入念なストレッチは欠かせない

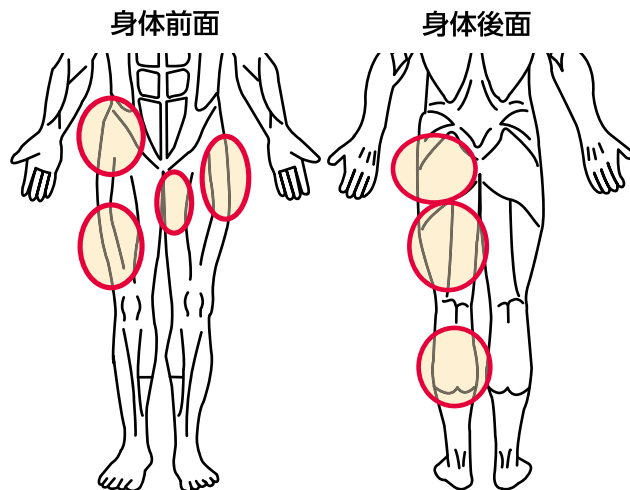
必要があります。
肉離れの可能性を感じた場合には、やはり専門医を受診して診断・治療を受けるべきです。肉離れは初回受傷時にしっかり治さないと再発しやすいケガで、その後のパフォーマンスにも影響が出てしまうので、再発は何としても避けたいところです。受傷後の適切な安静期間とリハビリ、その後の段階的なスポーツ復帰が不可欠です。逆にスポーツ愛好家が肉離れを再発してしまう場合の多くが「段階的な」復帰を怠ってしまったケースです。



肉離れの対処法

スポーツ復帰までのおおよその流れをお話します。
重症度にかかわらず、通常の歩行で痛みを感じなくなるまで(約1週間)は局所の安静を保ちます。歩行での痛みが消失したら、徐々に損傷した部分のストレッチやマッサージを開始します。その後、損傷した筋に力を入れた時の痛み(収縮時痛)も少しずつ確認し、ストレッチや収縮時の痛みがほぼ消失したらジョギングを開始します。ジョグ開始約1週間後、痛みなく走れていけば、段階的にスピードを上げたランニングに進め、また種目トレーニング(球技ならボールを使った動作)を始めます。この時期には、損傷した筋のトレーニングも積極的に開始します。全力ダッシュがほぼ不安なく行えるようになったら対敵動作→復帰と進めます。全過程を通じて、万が一痛みや違和感が出た場合は、焦らず休止期間を入れて、症状が消失してから再開することが大事です。

図2. 肉離れの発生しやすい部位



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し、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/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



横浜銀行アイスアリーナ

横浜銀行アイスアリーナ OPEN 3周年記念イベント

日時 12月16日(日) 10:00~18:30

参加費 500円(貸し靴代含む)

内容 【ミニアイスショー】①12:15~ ②14:15~
【ワンポイントレッスン】①11:00~ ②12:45~ ③14:30~
【整氷車と記念撮影】10:00~(整氷作業中は一時休止)

◆このイベントは、通常の一般滑走営業内で行います。予約は一切必要ありません。
◆混雑が予想されるため、状況により入場制限をさせていただく場合があります。
◆ミニアイスショーや教室開催などにより、滑走場所に一部制限を設けることがありますので、ご了承ください。
◆各イベントの開催時間は予定となっております。
前後する可能性もありますので、当日のご案内にご留意ください。

【ワンポイントレッスン】初めての方は安全に滑るためにぜひご参加を!

◆転び方、基本姿勢の指導

- 開催日時/土・日・祝日・年末年始 ①11:00 ②14:15 (各回30分程度)
- 対象・定員/定員なし。参加無料(ただし、一般滑走券の購入が必要)

【教室のお知らせ】

◆幼児体験教室 4歳~未就学児向け

- 日程/12月12日(水)、19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)
- 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(自転車用ヘルメット可・無料貸出有)
- 申込み/開催日当日の2週間前 10:00から電話にて受付(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ジャンプの一種である「アクセル・ジャンプ」を初めて成功させた人は?

- ① ウルリッヒ・サルコウ ② アクセル・パウルゼン ③ アロイス・ルッツ ④ リチャード・アクセル

プレゼント応募方法は、P15の読者アンケートページをご覧ください。
正解は「横浜銀行アイスアリーナホームページ」にて2019年1月下旬に掲載します。

横浜銀行アイスアリーナは、本年12月でリニューアルオープンしてから3周年を迎えます。これを記念して、12月16日(日)に「オープン3周年記念イベント」を開催します。

当日は、通常の貸靴付滑走券(大人1,800円、子ども(中学生以下)1,300円)を、(大人)子ども共500円で販売します。

また、当アリーナで活躍するフィギュアスケート選手によるミニアイスショーや、氷のメンテナンスに使用する整氷車への搭乗体験&記念撮影(運転中は除く)など、楽しい企画も盛りだくさん!ご家族やお友達をお誘いのうえ、ぜひお得にスケートをお楽しみください!

シーズン到来!スケートリンクへ遊びに行こう!
祝おかげさまで横浜銀行アイスアリーナは3周年!



スタッフが笑顔でお迎えいたします!

Webサイトはこちら



スポーツ医学センター

会場 横浜市スポーツ医学センター

開催曜日 月・水~土曜日

※詳しい日程はホームページを閲覧、
またはお電話でお問い合わせください。

TEL 045-477-5050

(平日・土曜9:00~21:00、日祝9:00~17:00)

URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>

スポーツ版人間ドック(SPS)は、医学的検査と体力測定をセットで行い、一般の健康診断や人間ドックでは行われない「運動負荷試験」や「各種体力測定」を行うのが特徴です。

結果はその日のうちにお渡しし、その結果に基づき、医師(スポーツドクター)・管理栄養士・スポーツ科学員が、あなたの健康・体力づくりをサポートします。

【医学的検査】

- 尿検査 ●血液検査 ●X線検査 ●安静時心電図
- 運動負荷試験 ●食事調査 ●骨量測定 ●内科診察

【体力測定】

- 形態、体組成の測定 ●柔軟性 ●バランス ●敏捷性
- 筋力(上肢・下肢) ●瞬発力 ●全身持久力 ●歩行能力

横浜市スポーツ医学センターで実施している「スポーツ版人間ドック(PS)」では、あなたの体力年齢と健康状態を調べ、運動栄養生活について適切にサポートします。いつまでも元気に生活していくために、早めの準備を始めませんか。

厚生労働省の資料によると、2016年の「健康寿命」(健康に日常生活を送れる期間は男性72.14歳、女性74.79歳となっています。一方、同年の日本人の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳と過去最高を更新しており、「健康寿命」と「平均寿命」の期間に約9~12年の差がある事がわかります。

その要因の一つに筋力の低下があげられます。それは20代から始まり、60歳までに20%ほどが低下します。

気づいた時には、ロコモティブシンドローム(運動機能障害候群)やサルコペニア(筋量減衰症)といったリスクが高まります。今後も「平均寿命」が更新される事が予想される中、早期から筋力アップなどを心がけ、「健康寿命」も延ばす工夫を意識していきましょう。

Webサイトはこちら



結果説明



歩行能力



運動負荷試験

あなたは、いま何歳ですか?
「健康寿命を延ばすために」

2018FID ジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会



世界へ羽ばたくための熱い戦い

この大会は、知的障害のある選手の卓球大会で、6月に行われた「2018FID ジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会」の上位入賞者のみが参加できる「チャンピオンリーグ」です。この大会の成績は、日本代表選手選出に大きく影響し、東京2020パラリンピックを目指すために非常に重要な大会となります。また当日は、連盟登録選手が参加できる「オープンリーグ」も同時開催。国内最高峰の戦いを、ぜひ会場で観戦しましょう！

日程 12月1日(土)～2日(日)
会場 横浜市平沼記念体育館
URL <http://jttf-fid.org/>

横浜市少年自然の家・横浜市青少年野外活動センター

問合せ

施設名 横浜市三ツ沢公園 青少年野外活動センター
住所 神奈川区三ツ沢西町3-1
TEL 045-314-7726
URL http://www.yssp.or.jp/mitsuzawa_yc_ysa/



三ツ沢公園 青少年野外活動センターホール

施設名 横浜市少年自然の家 赤城林間学園
住所 群馬県利根郡昭和村糸井7135
TEL 0278-24-7011
URL http://www.yssp.or.jp/akagi_ysa/



赤城林間学園体育館 (バレーボール2面)

施設名 横浜市くろがね 青少年野外活動センター
住所 青葉区鉄町1380
TEL 045-973-2701
URL http://www.yssp.or.jp/kurogane_yc_ysa/

施設名 横浜市少年自然の家 南伊豆臨海学園
住所 静岡県賀茂郡南伊豆町子浦1437
TEL 0558-67-0255
URL http://www.yssp.or.jp/minamiizu_ysa/



南伊豆町武道館 (半日1,800円～)

施設名 横浜市こども自然公園 青少年野外活動センター
住所 旭区大池町65-1
TEL 045-811-8444
URL http://www.yssp.or.jp/kodomo_yc_ysa/

スポーツ部活動・文科系サークルなどで合宿利用

「横浜市少年自然の家」「横浜市青少年野外活動センター」は、青少年の自然体験や集団宿泊体験の施設です。赤城林間学園にはサッカー場や体育館があり、無料で使用できます。また、南伊豆臨海学園の近隣には武道館や体育館があり、予約手続きを学園が代行します。両学園では給食もあり、合宿利用を全力でサポートします。

三ツ沢公園青少年野外活動センターにはバドミントンコート2面がとれるホールが、くろがね青少年野外活動センターにはミニサッカーができるグラウンドが、こども自然公園青少年野外活動センターには剣道や空手の練習ができる雨天集会場があります。詳細は施設へお問い合わせください。

公益財団法人横浜市体育協会賛助会員募集のご案内



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

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

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。



平成30年度賛助会員 ※平成30年10月17日現在・50音順・敬称略

●特別企業・団体(16)：(有)旭屋 エクスプロージョン合同会社 鹿島建物総合管理(株) (株)共栄社 (株)キョーエーメック 東日本電信電話(株) 神奈川事業本部 藤木企業(株) 藤木陸運(株) (株)プロアパ ンセ (株)ミドルウッド (株)横浜アーチスト 横浜エレベーター(株) (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(63)：(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 (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 (株)北原不動産 (株)栗田園 湘南建設(株) 陣体育運動具(株) (株)センターグランド 太平洋歯科クリニック 辻村商事(株) 東京体育用品(株) (株)長野工務店 (株)ポートサイド印刷 (株)ホテル ニューブランド 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 (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 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 横浜市空手道連盟 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 横浜市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 横浜市体操協会 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 横浜市バドミントン協会 横浜市婦人スポーツ団体連絡協議会 横浜市ボウリング協会 横浜市ラグビーフットボール協会 (一社)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2企業・団体様

●特別個人(21)：赤津光昭 河原智 菊池侃二 日下啓二 五反田哲哉 齊藤健二 柴田武志 篠敏恵 高井祿郎 夏田智子 南部信治 濱陽太郎 福島雅樹 星裕二 松澤賢吉 宮武俊弘 森博 山口宏 山田力 他1名様

●個人(111)：相澤一也 甘粕完治 安藤泰行 伊澤万樹 石井和則 伊藤隆介 岩井茂 岩倉憲男 宇田川ユキ子 内田渉 瓜本英二 大河原正生 太田和彦 大辻明 岡田喜久雄 荻田實 小野謙治 小野琢司 貝道和昭 片尾周道 加藤範義 加藤宏子 金児忠枝 金児英文 川口俊行 川戸政角 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 佐藤聡 佐藤美貴 佐藤義衛 椎名一男 椎野吉男 清水一明 下田秀美 陣貞夫 菅谷久夫 杉浦紀子 杉山都啓 鈴木栄一 鈴木信太郎 鈴木常夫 鈴木信夫 鈴木浩 鈴木勝之 清野宏之 妹尾愛子 高野啓子 高橋正純 高嶺隆二 高柳和弘 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 中山次 菜花好和 廣幡素道 藤尾不二枝 刈脇健夫 堀内芳子 牧義一 松浦隆 松澤喜久 水野良一 道下春三 三ツ木武 武藤千恵子 村松富夫 森岡健 八木克彦 安田恒雄 矢部寛治 矢部寛和 山鹿貴史 山崎健志 山下俊次 山野純子 弓場常正 吉井由里子 吉川勝 吉村勝太郎 米田裕信 渡辺良雄 他5名様

2019 ITU WORLD TRIATHLON

2019ITU世界トライアスロンシリーズ・世界パラトライアスロンシリーズ横浜大会

上田藍選手の
Go for it!も
掲載!

YOKOHAMA



©Satoshi TAKASAKI/ITU

開催にあたって

2019年5月18日(土)・19日(日)、横浜山下公園周辺で「2019ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会/世界パラトライアスロンシリーズ横浜大会」が開催されます。

トライアスロンは、スイム・バイク・ランの3種目の総合力で競われる競技で、オリンピック・パラリンピックの正式競技です。

本大会は、年間シリーズ化されているトライアスロンの世界最高峰の大会で、2019年は世界8都市を転戦するシリーズ3戦目、横浜では今回が10回目の開催となります。

18日は、オリンピック・パラリンピックメダリストを含む世界のトップアスリートが集うエリートの大会が行われます。また、2017年にシリーズ化された世界パラトライアスロンシリーズが同時開催されます。

19日は、国内最大の都市型トライアスロンであり、国内外から1,700人の一般参加選手によるエージの大会が行われます。

大会のメインエリアとなる山下公園では、EXPOも開催されます。大型ビジョンでのレースの生中継や、特設ステージでのイベントなどを実施し大会を盛り上げるとともに、スポーツ・健康・環境な

どに関連した企業ブース、厳選されたグルメの飲食ブースやキッチンカーによる出展など、トライアスロン観戦者や一般のお客様など皆様にお楽しみいただける、盛りだくさんのコンテンツをご提供します。

環境に配慮した大会への取組

2009年の第1回目の大会を開催するにあたり、山下公園前の海域の水質浄化実験を行い、海域生物による浄化能力の高い海づくりが重要であることを認識できました。以降、大会の開催にあたって横浜市と海の自然環境への取組みを行い、環境創造局の「きれいな海づくり事業：海域浄化」や、温暖化対策統括本部の「横浜ブルーカーボン事業：環境クレジットの創出」など、各種の環境事業を協働で進めてきました。

横浜の魅力を世界へ発信

開港以来、港町横浜の中心として発展してきた山下公園周辺の、異国情緒と港の雰囲気を感じることができるところを舞台とするこの横浜大会は、競技会場に響き渡る英語によるMC実況と相まって、国際色豊かな大会を印象付け、この様子は世界190の国と地域に配信されます。



先行エントリー【先着】

11月15日(木) 受付開始

一般エントリー【抽選】

12月10日(月) 受付開始

一般エントリーに先駆け、セレクトサービスエントリー、チャリティーエントリー、オフィシャルツアーパックエントリー、海外エントリーが11月15日(木)より開始します。エントリーは大会ホームページから先着順です。

Webサイトはこちら





「向上心に限界はない」

うえ だ あい

上田 藍 トライアスロン

1983年京都生まれ。2002年にアジアジュニア選手権を制し、2005年には日本ランキング1位に。その後、日本女子選手初の5度の日本選手権チャンピオンタイトル獲得(2007、2012、2013、2015、2016年)、6度のNTTランキング年間チャンピオンの実績を持つ。2016ITU 世界トライアスロングランドファイナルコズメル大会総合5位、2016年世界トライアスロンシリーズランキング総合3位。オリンピック3大会連続出場(北京17位、ロンドン39位、リオ39位)。



競技を始めたきっかけ
幼い頃から体を動かすことが大好きで、3歳から水泳を習い始めました。そして、中学生で水泳部に入部しながら、陸上部で駅伝のメンバーに加わって走ったことがきっかけで、走る楽しさも知りました。その頃に、通っていたスイミングスクールでトライアスロンをされている50歳の男性から「藍ちゃんだったらトライアスロンもできるよ。楽しいよ。」と声を掛けていただき、初めてトライアスロンという競技を知りました。高校卒業後の進路を決める時に「今まで積み重ねてきた経験(水泳と陸上)を活かせるトライアスロンにチャレンジしてみたい」と思い立ち、高校3年生で初レースに挑むことになりました。スイミングスクールにマウンテンバイクで通っていたこともあり、トライアスロンは「大好きな種目が1つになった競技」という良いイメージでした。



子どもたちへのメッセージ

できなかったことが、できるようになる瞬間はとても嬉しく、やる気が増す瞬間だと思います。でも失敗すると落ち込んだり、ガッカリしたりもすると思います。失敗した時は、なぜ失敗したのかを追及してほしいです。失敗の理由を見つけるために、何度もチャレンジと失敗を繰り返しながら、成功するカギを見つけ出してください。苦労した分、成功に辿り着いた時の達成感は最高に幸せです。その繰り返しの、なりたい自分に近づいてください。私も繰り返しながら、メダリストになりたいと思います。



競技ファンへのメッセージ

2019年5月18日(土)に世界トライアスロンシリーズ横浜大会が開催されますので、ぜひ山下公園特設コースまでレースを観戦しに来てください。日本チームにビッグパワーをよろしくお願いいたします。

現在どのような活動をしているのか

2020年東京オリンピックでのメダル獲得に向けて、競技力向上を目指してトレーニング

オリンピックに出場した際の裏話
2012年ロンドンオリンピックに出場した時に、トライアスロン競技で日本代表に選ばれた女子メンバーが「いのしし年」だったことから、ネーミングが「猪JAPAN」と命名されてしまい、競泳では「トビウオJAPAN」、新体操は「フェアリーJAPAN」など、可愛くカッコいいネーミングからは程遠くて、ガッカリしたことがあります。

競技の特徴

レース当日の天候(風や雨、気温、湿度など)や、あらゆる環境、自然に適応し、ベストパフォーマンスを発揮するために戦略をたて、挑戦することがトライアスロンの魅力の一つだと思います。そしてフィニッシュラインで、観客の皆さんが選手とハイタッチをして健闘を称えるシーンは、選手と観客、双方の喜びや興奮、会場の盛り上がりにつながる、トライアスロンの見所の一つです。



「向上心には限界はない」という言葉が座右の銘なのですが、目標を持ち、その目標を達成する瞬間を思い浮かべるたびに「よし!やるぞー!」とやる気が湧いてきます。厳しく、苦しい練習を普段から乗り越えていく経験を積んでおくことが、レース本番で苦しくなった時に「あの時はこう乗り越えた!だから大丈夫」と強い気持ちで挑み続ける【力の源】になります。どんな時も諦めず前向きに、目標を達成するために必要な努力を積み重ねながら、メダル獲得に向けて笑顔で毎日を送りたいと思います。

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。

港ヨコハマで セーリングを楽しもう！

横浜市ヨット連盟

当連盟は、横浜でセーリングに親しんでもらうため、特にジュニア育成の環境づくりに力を注いでいます。そのついでに横浜ジュニアヨットクラブがあり、そこに多くの指導者を派遣しています。一人乗りのヨットで練習しており、当クラブからは3名のオリンピック出場選手を輩出しています。横浜市内には、このクラブを含め3つのジュニアヨットクラブがあり、競技力向上を目指して、6日間の合同強化練習も行っています。

また、広く一般市民の方にもセーリングを親しんでもらうため、ヨット教室を八景島マリーナで一年をとおして開催しています。更に毎年9月には、横浜ブルーセンターで、小学生を対象とした親子ヨット教室も行っております。



ポート天国のレース (MM21)



ヨット教室 (八景島マリーナ)

問合せ

横浜市ヨット連盟事務所

〒223-0018
横浜市磯子区新森町7-2
横浜ジュニアヨットクラブ内
URL / <https://yjc.jimdo.com/>
TEL / 060-1977-6494

卓球ヨコハマ！ みんなでピンポン！

横浜市卓球協会

当協会は昨年度設立90周年を迎えました。現在の活動を簡単に紹介します。

小学生・中学生・高校生・レディース・スラージ・一般と、各種40大会以上を開催しています。特に平成10年から開始した「横浜リーグ」は、団体戦・個人戦共に各地域よりご参加いただき盛況です。

また、各区スポーツセンターの卓球教室へ指導員を派遣し、愛好家の皆さんへ卓球の楽しさを伝えていきます。平成24年から小学生を対象に「よこはまキッズ卓球教室」を開催し、ジュニア層への働きかけの一助としています。横浜文化体育館主催事業の「ヨコハマ卓球練習の日」には、運営指導として携わっています。

皆さんも気軽に楽しくできるピンポンを始めてはいかがでしょうか！



戸塚スポーツセンターでのよこはまキッズ卓球教室の練習



横浜文化体育館でのカデット大会の様子

問合せ

横浜市卓球協会事務局

〒220-0003 横浜市西区霞ヶ丘78-31
TEL / 045-231-8546 (伊藤隆介)
大会申込受付 (河原スポーツ内)
〒231-0868 横浜市中区石川町2-66
URL / <http://shiai.jp/asp/yokohama/>

オリンピックを 目指して

横浜市体操協会

横浜市体操協会では、年間を通してさまざまな行事や体操・新体操の各種大会を実施しております。春先に実施する市民大会、秋口から始まる秋季大会・新人戦、ジュニア大会があります。

体操競技「ゆか運動」の世界チャンピオンで、東京オリンピックでの活躍が期待されている白井健三選手のデビュー戦は、幼稚園の時に上級生に混ざり参加したジュニア大会でした。

大会以外では、春夏冬の年三回、三日間ずつ、専門の練習器具がある保土ヶ谷スポーツセンターで、中高強化練習会を実施しております。

今後も体操協会として、競技の部分だけでなく、運動文化の普及発展のために、いろいろな活動に取り組んでいきたいと思っています。



会場設営



大会の様子

問合せ

横浜市体操協会事務局

〒244-0003
横浜市戸塚区戸塚町1842-1
TEL / 045-871-7611
FAX / 045-856-7668
e-mail / ke01-nuno@city.yokohama.jp

問合せ

保土ヶ谷区体育協会



昨年「保土ヶ谷区制90周年記念大会」新春バレーボール大会優勝チーム

開催日	大会名・会場	内 容
12月9日(日)	第160回バドミントン大会(混成団体戦) 保土ヶ谷スポーツセンター	女子・混合・男子の3ダブルスで行う団体戦
12月23日(日)	第229回卓球大会(男女ダブルス・混合) 保土ヶ谷スポーツセンター	男女別ダブルス戦の後、混合ダブルス戦
	女子ダブルステニス大会 三ツ沢庭球場	4チームによるリーグ戦後、順位別トーナメント戦
1月20日(日)	新春バレーボール大会 保土ヶ谷スポーツセンター	9人制で女性のみ大会
	卓球(お楽しみ)大会 保土ヶ谷スポーツセンター	初級～中級を対象とし、その場で抽選により男女8～10名の混合チームを結成。5ダブルスによる4～5チームのリーグ戦。

今年後半となりますが、これから行われる区民大会の部を紹介いたしますので、ぜひご参加ください。

保土ヶ谷区には「区制90年」そして保土ヶ谷区体育協会は、創立70周年を迎える節目の年にあたり、区民大会を記念大会として開催し、大いに盛り上げました。

保土ヶ谷区体育協会には、12競技団体が所属し、今年度は45の区民大会と「ほどがやスポーツ祭り」を開催しています。昨年度も同等数の大会を行い、個人参加は延べ4,908人、団体チーム参加は187チームに及んでいます。

保土ヶ谷区体育協会

創立70周年を経て
さらなる「飛躍」

問合せ

南区体育協会



みなっちランニングフェスタの様子



みなっちスポーツフェスタの様子

16団体が、種目の枠を超えて協力して開催する事業です。より多くの皆さまのご参加を、楽しみにしています。

「みなっちランニングフェスタ」と「みなっちスポーツフェスタ」は、回を重ねるごとに、スポーツ推進委員、青少年指導員、総合型地域スポーツクラブなど、地域団体との協力や、子ども会との連携も深まり、充実した事業となっています。このような地域に根差した活動は、我々の活動の原動力となっています。

今年度も12月2日(日)に大岡公園で第8回「みなっちランニングフェスタ」を、2月11日(月)祝日には、第10回「みなっちスポーツフェスタ」を南スポーツセンターで開催します。

南区体育協会

スポーツを通じて地域交流の大事業
「みなっちランニングフェスタ」
「みなっちスポーツフェスタ」

お詫びと訂正

2018年10月号(vol.69)「NAVIGATION」横浜スポーツイベントカレンダーP11⑤
ジャパンラグビートップリーグ 2018-2019の8行目において、次の誤りがありました。
謹んでお詫び申しあげ、ここに訂正いたします。

(誤) 釜本鶴住居復興スタジアム
(正) 釜石鶴住居復興スタジアム

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12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

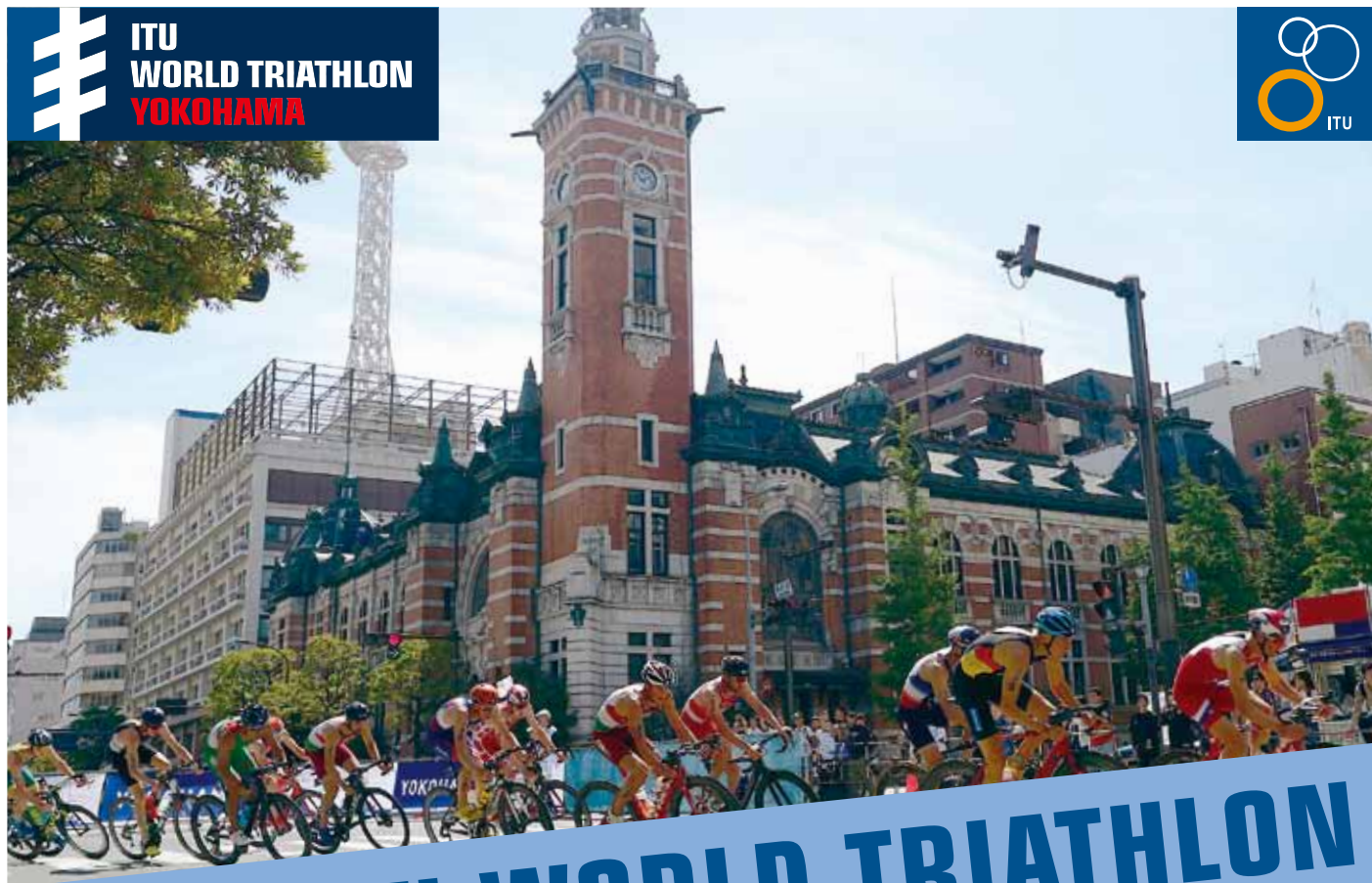
- (1) P10 横浜銀行アイスアリーナのクイズの答え
- (2) 今月号の表紙はいかがでしたか。「良かった」「悪かった」「その他」のいずれかで教えてください。その理由もお聞かせください。
- (3) 今月号で興味を引いたのはどの記事ですか。その理由もお聞かせください。
- (4) 今月号で興味を持てなかったのはどの記事ですか。その理由もお聞かせください。
- (5) 今後取り上げてほしいテーマ(種目・イベント・人物など)はありますか。
- (6) どこで入手しましたか。駅名・施設名など具体的にご記入ください。
- (7) どこに置いてあると便利だと思いますか。
- (8) その他、ご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

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





2019 ITU WORLD TRIATHLON YOKOHAMA 18-19 MAY, 2019

THANKS TO YOU !! 10TH ANNIVERSARY



2019 ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会／2019 ITU世界パラトライアスロンシリーズ横浜大会

開催日 2019年5月18日(土)・19日(日) [5月18日:エリートパラトライアスロン・エリート競技／5月19日:一般競技] 会場 山下公園特設会場

先行エントリー 11月15日(木)／一般エントリー 12月10日(月) 受付開始

SPONSORS

LAWSON

NTT 東日本

HOST CITY



ISO20121認証取得



yokohama.triathlon.org

2019 ITU WORLD TRIATHLON | ABU DHABI | BERMUDA | YOKOHAMA | LEEDS | MONTREAL | HAMBURG | EDMONTON | LAUSANNE