

SPORTS よこはま

特集▶P2

横浜が誇る 20周年のスポーツ施設

横浜スポーツ情報誌

Vol 71 | 2019
FEB

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

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

ウォーキングで健康づくり

NAVIGATION▶P10

第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会
第29回よこはまシティウォーク
ダンスフィットネスヨコハマ2019
ITU世界トライアスロンシリーズ・ITU世界パラトライアスロンシリーズ
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

車いす陸上 中山 和美

スポーツ便り▶P14

横浜市ソフトボール協会
横浜野球協会
横浜野球連盟
緑区体育協会
港南区体育協会

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。

特集

横浜が誇る 20周年のスポーツ施設

1998年に誕生した「日産スタジアム(横浜国際総合競技場)」「横浜国際プール」
「横浜市スポーツ医学センター」では、これまでにごまごまなスポーツイベントがありました。
横浜の誇る3施設が、20年をひとつの節目として、思いをはせたいと思います。



日産スタジアム名誉場長
おぐら じゅんじ
小倉 純二

日本サッカー協会会長、FIFA理事、東アジアサッカー連盟会長を務める。
1994年からは、2002年FIFAワールドカップ日本招致委員会の事務局長。
2002年FIFAワールドカップ大会期間中、トーナメント・ダイレクターとして大会を成功に導く。
現在、日本サッカー協会最高顧問

初めて国境を越えた

FIFAルールには「ワールドカップ(以下、W杯)はその国の国境の範囲内『Within the border』で開催する」と書いてあった。だから共催はありえない。でも共催になっちゃって。当時は、FIFAに何度も確かめたよ。

1993年秋のアジア地区最終予選(開催地カタール・ドーハ)で日本がイラクに引き分け、1994年アメリカW杯出場を逃し、一方韓国は勝利してW杯に出場する事になったことが、共催の前兆だったと思う。またこの年に、韓国はW杯の招致委員会を立ち上げ、FIFA副会長選挙では、韓国のチョン・モンジュン会長が当選して、「ここから「共催」の話が加速すること

なった。

日本と韓国の招致活動で、投票権を持つ理事へのロビー活動が盛んに行われ、どの理事も日本と韓国どちらか一方の肩を持つわけにもいかず、「両国でやったらどうか」という共催案が浮上してきた。当時のFIFA会長アベランジェ氏は、当初日本単独開催を進めていたので、ヨーロッパ選出の理事たちは、日本開催に決まれば、アベランジェ氏の権威がさらに増してしまうことを恐れていた。一方で、ヨーロッパリーグやW杯公式スポンサーに日本企業があるため、ヨーロッパ選出の理事たちにとっては、日本を切り捨てない共催という形が都合が良かった。最後の最後まで「単独開催しかない」と言っていたFIFA事務総長のブラッター氏が、開催

国決定の前々日に「韓国は、共催の要請があれば可能性を考えると、韓国が共催を受け入れる意思を表明した。判断に困るから日本の考えを聞かせて欲しい」と日本招致委員会に連絡してきた。この時点で、もはや「日本が韓国か」ではなく、「共催を受け入れるか否か」が焦点となっていた。日本もそうだけど、韓国も本当は自国でやりたいと思っていたと思う。

日本中が、世界中が楽しんだ

W杯のカメルーンのキャンプ地だった「大分県の中津江村」が注目されたよね。

カメルーンは、協会からの給料の支給が約束されるまで飛行機に乗らないという珍事件が起きて、日本到着が遅れた。でも、中津江村の人たちはずっと村の入口で、並んでカメルーンの人旗を持って待っていてくれた。その熱い思いが伝わり、キャンプ地と選手との交流が深まったね。

海外からの来訪者も親切なボランティアに喜んでた。日産スタジアムの最寄り駅は「新横浜駅」だけど、間違えて「横浜駅」に行ってしまうサポーターに、親切に道案内してくれた。

01 日産スタジアム (横浜国際総合競技場)



2002 FIFAワールドカップ決勝戦™ ブラジルVSドイツ

鹿島では試合後、成田行のバスに乗り遅れてしまったサポーターを、地元の人たちが宿泊先まで送ってあげたなどの話もある。また、海外では自国のユニフォームを着て試合を観戦するが、多くの日本人が出場国のユニフォームを着て応援してくれたことに感激していた。

そして、ロシア戦の稲本のゴール。ベスト16。ありがたいと思った。みなさんも笑顔になったでしょう。

大会終了後に開催したFIFA理事会でW杯の反省をした時、理事全員から「楽しかった」「トラブルもなかった。開催できて良かった」と言われた。そこでブラッター会長が「World Cup of Smiles」を言ってくれて。これはありがたいかったし、最高だったね。

横浜のボランティアは誇れる

日本全国をみても、W杯当時のボランティアが残って活動しているのは横浜しかない。ボランティアから「おもてなし」を受けた世界のサポーターは喜んでくれたが、ボランティア自身も「おもてなしをする」ことを喜び、笑顔をもって活動していて素晴らしい。横浜のボランティアはすごいね。

心配ばかり 安らかな時はなかった

大会期間中一番怖かったのは、天気による試合の延期。日本も韓国も天気が悪いシーズン。だから通常のW杯より半月早めて、6月30日に決勝戦を開催してもらった。この事は功を奏したね。

前年のコンフェデレーションズカップ準決勝の大雨。この時、試合の中断はなかったけど、直前まで雨の降り具合が分からなかったという事があった。だからW杯は、天気予報の会社と契約をして、毎日情報をもたらしていた。宮城の1試合だけ朝から風が強く、「ダメかな」と思い、午前中FIFAと延期の相談をしていたけど、午後はやんでくれて良かった。

お天気以外では空席問題。チケットは売れているのに空席があった。FIFAが契約していたチケット会社の「パイロム社」が、アルゼンチンなどの通貨危機で、サポーターが買えないチケットを戻したのに再販売しなかった。

空席問題はもう1試合あった。日本がベスト16で、トルコの試合。雨が降っていたから屋根のある場所に隠れているのかと思っていただけ、試合が始まっても席が空いていて、FIFAに聞いただと、覗つらくて販売しない「見切



小倉名誉場長へのインタビュー風景

り席」と販売席を間違えていて。これには怒り狂ったね。しかも日本は負けて……。大変ショックだった。

世界で唯一

2002年サッカーW杯、2019年ラグビーW杯、東京2020オリンピック(男子サッカー)がある。この世界3大スポーツイベントの「決勝」をやる会場は、世界で横浜が初めて。これが実現するのはすごいこと。

あと、世界陸上ができたなら、それにすごいね。来年5月には世界リレーもあって、これはアジアで初だね。

02 横浜国際プール

メインプールは、国内最大級の国際公認プール。冬季には床にパネルを組み立て、テニスフットサル、バスケットボールなどさまざまな競技が行われている。メインプールの他、サブプール、トレーニングルーム、サブアリーナ、多目的ホール、会議室などを併設し、スポーツ活動の場として広く利用されているほか、市民の健康増進や体力づくり講座なども行われている。



パラ水泳選手 なりた まゆみ 成田 真由美

13歳で脊髄炎を発症、両下肢麻痺となる。23歳で水泳の楽しさに目覚める。パラリンピックでは5大会に出場し、多くのメダルを獲得、「水の女王」と呼ばれる。内閣総理大臣賜杯、内閣総理大臣顕彰、パラリンピックスポーツ大賞（最優秀女子選手賞）など数々の賞を受賞。

横浜国際プール20周年、おめでとうございます！

私の水泳人生が25年なので、ほぼ同じ時間を歩んできたんだと、感慨深いです。

光栄なことに、私は横浜国際プールのオープニングで、テープカットをさせていただきました。大きな小錦さんと一緒に。そして、小錦さんがいきなりプールに飛び込んで、ものすごい水しぶきが飛んで、大笑いしたことを覚えています。横浜国際プールでのスタートは、とても楽しいものでした。

そのせいか、私はこのプールでよくベストが出るので、とても相性のいいプールです。熱を出してフラフラの体調でも出たことがあります。リオデジャネイロパラリンピック前にもベストが出て、気持ちよく本番に向かうことができました。今年もなかなかいいタイムを残せました。勝手なもので、ベストが出た「いいプール」なんです。よね。だから、私にとって横浜国際プールは最高のプールです！

これからも多くの人に親しまれ、たくさんの方の記録と記憶が残るプールでありますように……。



冬季スポーツフロアの20年を振り返る



冬季スポーツフロアテニスコーチ

わたなべ いさお
渡辺 功

(写真中央)

(公財)日本テニス協会評議員 / (公財)日本プロテニス協会副会長
1967年ユニバーシアード東京大会単金メダル、複銀メダル。元デビスカップ代表選手、代表コーチ。

わたなべ つとむ
渡辺 力

(写真右)

(公財)日本プロテニス協会評議員
プロテニスコーチの草分け。皇太子殿下、秋篠宮殿下をレッスンし好評を得る。

インタビュアー：黒岩 司 ((公財)横浜市体育協会)

■冬季スポーツフロアの開設

黒岩：プールの上に床を作るのが大変でした。やぐらを組み、3,000枚以上のパネルを敷き詰め、専用ロールマットを載せました。設置作業は熱意を持ってくださった方々に関わっていただきました。

功：以前、床下を見せてもらいましたが素晴らしかったです。設置した方の努力を感じました。

力：テニス教室は、最初冬季のインドアのみでスタートしましたが生徒さんから夏も続けたいという意見をいただき、当時の館長と黒岩さんに、屋外の駐車場を多目的コート(テニス、フットサル、駐車場)にする提案をしていただきました。

功：当時の基礎工事がきちんとしていたので、コートは現在もそのまま維持できています。

力：開設時から20年間教室を続けていらっしゃる方もいます。嬉しいことです。

■スポーツ大会・イベントの誘致

黒岩：開設当初は、スポーツフロアのイベントを誘致するのが大変でしたが、お2人のおかげで大会を開催することができました。

功：テニスの実業団による日本最高峰の団体戦「日本リーグ」や、男子の国別対抗戦「デビスカップ」、ジュニア発掘キャラバン「ニューエネレーション」テニス・ジュニアスカウトキャラバン、また松岡修造さんのジュニアキャンプ「修造チャレンジ」も開催しました。

力：近隣の幼稚園、小学校の運動会でも使用していますね。

功：いろいろな地域活動で使っていただけるのは貴重です。黒岩：テニス専用のマットを新たに設置する時、松岡修造さんと功先生が試し打ちをしてくれました。またもう一度大きな大会をやりたいですね。

■市民が集まる魅力ある施設

功：スポーツは健康に良いということ、東京2020オリンピックで知っていただきたいですね。スポーツを愛する「スポーツマインド」を育てることが重要だと思います。

力：違うスポーツにチャレンジするきっかけにも良い機会です。功：この施設がいつでも何かできることがある玉手箱みたいなところと面白いですね。日本のスポーツは、形にこだわって気軽に参加しづらい。外国のリゾートのように、気軽にスポーツに触れる環境があるといいですね。

力：ここにくれば、何か面白いことができる雰囲気があれば、人が自然に集まってくる。

功：力先生が以前、このフロアでフットサル教室を開きました。スポーツだけにこだわらず、コラボすることで発展していきます。子どもたちが大人になってもここを利用してもらえるように、魅力ある施設になるといいですね。



03 横浜市スポーツ医科学センター

横浜唯一のスポーツ医科学拠点施設として、スポーツ医科学に基づいた市民の健康づくりの推進とトップアスリートの競技力向上、さらにスポーツ振興を目的として、クリニック「内科（循環器）、整形外科（スポーツ整形）、リハビリテーション科」、アリーナ、研修室、25mプール、トレーニングルームなど備えている。



横浜市スポーツ医科学センターセンター長
あおき はるひと
青木 治人

東京慈恵会医科大学医学部卒業、東京慈恵会医科大学整形外科、聖マリアンナ医科大学附属病院病院長、聖マリアンナ医科大学学長を歴任して、平成23年4月に横浜市スポーツ医科学センター長に就任。
日本整形外科スポーツ医学会理事、日本臨床スポーツ医学会理事。

横浜市スポーツ医科学センターが20周年を迎えて

横浜市スポーツ医科学センターは、市民の健康作りの推進と競技力の向上、スポーツ活動の振興を図るために平成10年4月に開設され、以来、今日に至るまで市民の皆さまのご理解とご支援をいただき発展してまいりました。

当センターは、スポーツによる怪我や疾病の治療、スポーツ活動を始める前に欠かせない健康チェック、そしてさまざまな運動器障害（腰痛や膝痛）を改善するための医学的運動療法のコースなどを提供すると同時に、研究面では、一般市民の健康とスポーツとの関係、特に生活習慣病予防策としてのスポーツ、あるいは健康寿命に関係する運動器の機能とスポーツ活動などのテーマを主として研究してまいりました。

外部団体、組織との連携について申し上げますと、横浜市に本拠地を構えているプロスポーツチームの選手たちの健康管理、そして市内の中学、高校での部活動の際の出張相談なども行っています。

また近年では、健常者の方々に対してのみならず、障害のある選手の方々の競技活動への支援も行っています。

わが国では2019年のラグビーワールドカップ、2020年の東京オリンピック、パラリンピック、と大きなスポーツイベントが続きます。横浜市はその重要な競技開催地でもあり、スポーツへの関心はますます高まるでしょう。

スポーツの発展には、医科学の関与が欠かせません。当センターはこれらも、医科学の分野からスポーツの発展に寄与していきたいと考えています。

20周年おめでとうございます。

大きなスランプから逃げるように競技から離れていましたが、「このままでは後悔する」と、年齢的に最後のタイミングで出会ったのが、開設当初の医科学センターでした。

多種目のトップアスリートが測定、あるいは診察やリハビリに来ていて、いろいろな思いを持ちながら、きついトレーニングをしていた日々が懐かしいです。

私自身もう一度優勝することは叶いませんでしたが、測定後メニューを組んだのトレーニング、理学療法士とのリハビリなど、科学的根拠に基づいた身体作りのおかげで、シニアになるまで大きな故障もなく続けられたことに感謝しています。



プロゴルファー
おだ みき
小田 美岐

1982年プロテスト合格。1983年日本プロスポーツ新人賞受賞。1984年美津濃ゴルフトーナメントで初優勝。女子ツアー通算6勝。現在は、テレビ解説やゴルフの普及活動など、各方面で活躍中。



当時、フランスで開催されている「ル・マン24時間耐久レース」という自動車レースに挑戦するために、スポーツ医科学センターに通っていました。

クルマを運転しているだけに見られがちですが、最高速度340km/hのスピードで24時間レースを戦うには、かなり強いカラダが求められます。そこで、通える時は、ほぼ毎日のように医科学センターに通い、レーシングドライバーに適したプログラムでトレーニングを続けました。



この結果、2004年のレースで総合優勝を掴む事ができました。サポートしてくれた医科学センターのスタッフには、本当に感謝しています。



レーシングドライバー
あら せいじ
荒 聖治

1994年レースデビュー。その年のフォルクスワーゲンカップ ゴルフクラスでルーキーながらシリーズチャンピオンを獲得。その後、数々のレースで活躍。2004年ル・マン24時間耐久レースでは、日本人2人目の総合優勝を飾る。



横浜DeNAベイスターズ

URL ▶ <http://www.baystars.co.jp/>



©YDB

横浜スタジアム 増築・改修工事進行中

2020年に開催される東京2020オリンピックの野球・ソフトボール競技会場にもなる、横浜スタジアムの増築・改修工事が現在進行中です。

2018年シーズンは、観客動員率が97%、観客動員数は球団創設以来最多となる2,027,922人と、多くのお客さまが横浜スタジアムにお越しただきました。

より魅力あふれるボールパークを目指し、現在は、2019年シーズン開幕に向け、新たにオープン予定の「バックネット裏の屋上テラス・個室観覧席」と「右翼側観覧席」の工事が順調に進んでいます。屋上テラスは地上31mに位置し、ビルの8〜9階相当の高さに匹敵。横浜の市街地とともに球場全体を望み、眺望抜群となっています。

また、「左翼側観覧席」の工事も2018年11月から始まり、2020年2月には約6,000席が増え、収容人数は約35,000人となる計画です。新たな横浜スタジアムにご期待ください。



横浜F・マリノス

URL ▶ <http://www.f-marinos.com/>



©YFM

tvk「キックオフ・マリノス」 絶賛放送中!

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・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。ぜひご覧ください。

F・マリノスサポーターは「キウマリ」なしは週末を迎えられません!!

● 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



横浜FC

URL ▶ <https://www.yokohamafc.com/>



©YOKOHAMA FC

Twitter・Instagram・Facebook のお知らせ

横浜FCではスタジアムを横浜FCカラーであるHAMABLUに染めるため、さまざまな活動を行っています。

Twitter・Instagram・Facebookは、お得な情報をはじめ横浜FCの選手たちの魅力が詰まった情報が満載です。ぜひチェックしてください。

2019年シーズン、横浜FCクラブメンバーシップも受付中

■ お申し込みのご案内はこちらから
<http://www.yokohamafc.com>

■ Twitter
<https://twitter.com/yokohamafc>

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

■ Facebook
<https://www.facebook.com/yokohamafc1999>



横浜ビー・コルセアーズ

URL ▶ <https://b-corsairs.com/>



©B-CORSAIRS/T.Osawa

Bリーグ、シーズン中盤戦!! 熱いゲームをアリーナでブーストアップ!!

Bリーグは早くもシーズン中盤に突入。シーズン序盤はなかなか成績が振るわなかったビー・コルですが、このまま終わる横浜の海賊じゃない!!ここからの大躍進にご注目ください!!

寒い冬こそバスケット観戦がオススメ!天候も気にせず快適に応援できるビー・コル観戦、デートや家族のレジャーにぴったりです。

アリーナ内には、種類豊富な絶品アリーナグルメや地ビールの「横浜ビール」が楽しめるほか、海賊が見つけた宝島、をテーマにした「アイランドパーク」では、小さなお子さまから大人まで、みんなで楽しめること間違いなし!!

試合はもちろん、アリーナごと「ビー・コル」をみんなで楽しもう!

● 試合スケジュール
1月30日 vs シーホース三河
会場: 横浜国際プール
2月1日・2日 vs 三遠ネオフェニックス
会場: トクナイセキヨリテイ平塚総合体育館
3月9日・10日 vs 千葉ジェッツ
会場: 横浜国際プール

YOKOHAMA RUGBY NEWS



スーパーラグビー2019開幕!

世界最高峰の国際プロラグビーリーグ「スーパーラグビー」が開幕した。東京でも2月23日の国内初戦を皮切りに、6試合が行われる。

5カ国(オーストラリア・ニュージーランド・南アフリカ・アルゼンチン・日本)全15チームで争われるこのリーグは、世界120カ国で放送され、世界各国からの人気を博している。

会場ではトップレベルの試合だけでなく、国際色豊かなショー・コンテンツが展開され、観客を飽きさせない工夫が凝らされている。

日本から唯一参加している「サンウルブズ」。多くの日本代表選手が在籍しているため、もう一つの日本代表と比喻されることもある彼ら。2018シーズンでは過去最高の3勝を果たすなど、着実に成長を遂げている。多くの期待を背負い、今季も世界の強豪たちへと立ち向かう。

スーパーラグビー

チケットは、現在販売中。世界の強豪たちと戦うサンウルブズの試合は、見ごたえ十分だ。

<https://sunwolves.or.jp/ticket/2019/>



ラグビーワールドカップ2019™ 横浜で行われる対戦～その3～ 10/12(土)イングランド v フランス ～ラグビー史上屈指、伝統の一戦が日本で実現～



北半球最高峰のシックスネーションズ(欧州6カ国対抗)を引っ張ってきた両チームの一騎打ち。1906年の初対戦以降、切磋琢磨してきた両チームは、2000年代に入ってから、イングランド代表が6度、フランス代表が5度優勝としのぎを削っている。2018年3月の104回目の対戦では、フランス代表が22-16と勝利し、イングランド代表の3連覇を阻止した。フランス代表がボール争奪戦で勝利、イングランド代表は反則が多くなった。はたして日本での戦いはどうか。優勝争いに直接かかわる重要な一戦。



TM©Rugby World Cup Limited 2015.

東京2020オリンピック・パラリンピック

いよいよ来年開会! 東京2020オリンピック・パラリンピック500日前キャンペーンを行います

平成31年3月12日(火)に東京2020オリンピック、4月13日(土)に東京2020パラリンピックの500日前を迎えます。横浜市では、3月をキャンペーン月間とし、さまざまなイベント・取組を予定しています。なお、キャンペーンの詳細については、「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」などで情報発信する予定です。ぜひご注目ください。

500日前キャンペーン/コアイベント

- 日程** 3月16日(土)
- 会場** 新横浜公園一帯(横浜市港北区)
- 内容** 東京2020大会PRステージ、パラスポーツ体験会 など

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とは?



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、特設した横浜市のウェブサイトです。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、学校での取組の紹介などの情報を随時掲載しています。



東京2020 横浜市

横浜市スポーツ医科学センター・指導員 久保田 麻紀

ウォーキングで健康づくり

1. 関心が高いウォーキング

健康志向の高まりとともに、街中や公園でウォーキングをしている方をよく見かけるようになりました。

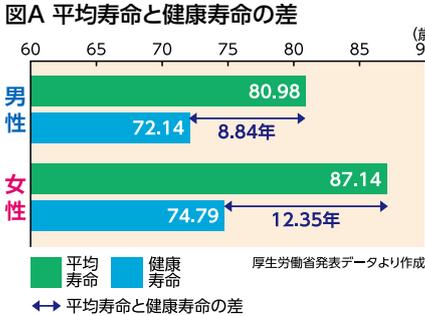
(公財)横浜市体育協会が毎年実施している「横浜市民スポーツ意識調査(※1)」によると、「この1年間で実施したスポーツ」と「今後、実施したいスポーツ種目」は、いずれも「ウォーキング」「散歩」が1位、2位となっています。

2. ウォーキングと健康

皆さんは、「ロコモティブシンドローム」という言葉をお聞きになったことがありますか。

平成19年に日本整形外科学会は、「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」を「運動器の障害によって移動機能の低下をきたした状態」と定義し、ロコモを予防するうえで「移動機能を維持することが重要である」との見解を示しました(※2)。

厚生労働省から発表された平成28年度の国民生活基礎調査によると、要支援状態になった原因の



3割以上がロコモによるものです(※3)。

また、厚生労働省は、介護を受けたり寝たきりにならせずに、日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、平成28年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと公表しています(※4)。前回調査(平成25年時点)と比べ、男性が0.95歳、女性は0.58歳延びていますが、依然として平均寿命と健康寿命には男性は約9年、女性は約12年の差があります(図A参照)。

そこで、いつまでも生き生きとした毎日過ごすために、手軽にできるウォーキングを日常生活に取り入れてはかがでしょうか。

3. ウォーキングの正しい姿勢

ウォーキングと一言で言っても、その姿勢には個人差があります。ウォーキングをする際には図1のようなことに気をつけてください。

また、ウォーキングをする時には、着地の際の衝撃を吸収し、安定した体重移動を行うことが重要です。衝撃をうまく吸収できずに歩行を繰り返すことは、関節などに負担をかけることとなります。ウォーキングをいつまでも楽しむために、一度歩行姿勢をチェックしてみましょう。

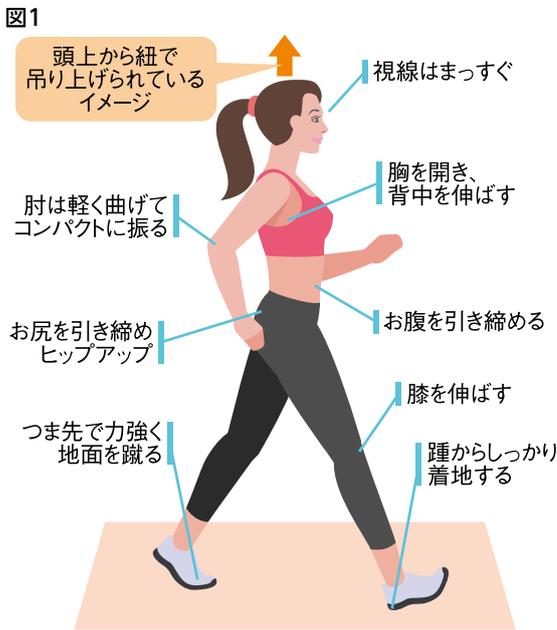
チェック1

図2のように前に出した足が地面に接地する際に、爪先を外を向き膝が内側に入ってしまうと、着地の衝撃が膝(特に内側)に大きな負担を与え、膝を痛め

る可能性が高くなります。膝と爪先は進行方向に向けるようにしましょう。

チェック2

図3と図4を比べると、図4は着地時に膝がより深く曲がっています。このような歩行姿勢は、重心が下がり体の上下動が大きくなると同時に、太腿の前側の筋力をより強く使うことになり、膝関節に大きな負担がかかります。更に股関節や膝関節にグッと力が入るため、ブレーキをかけることになり、体を前方に





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29回

バスケットボールにおいて成長期に多いけが① 腰椎分離症

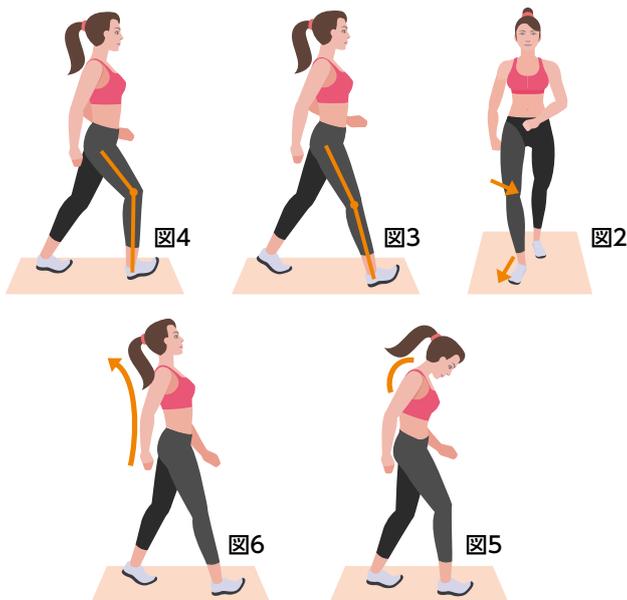
腰椎分離症とは、腰部への過剰な負担の繰り返しによって生じる疲労骨折で、腰を反ったときや捻ったときの痛みが主な症状です。小・中学生の男子に多いとされ、2週間以上続く腰痛の実に45%が分離症だったという報告もあります。

腰椎分離症は、レントゲンでは見つからないこともあり、MRIやCT検査によって診断が確定します。初期段階で見つかった腰椎分離症は、3～6カ月間のコルセット固定によって治癒を目指すのが治療の第一選択となります。しかし、活動期の学生に半年近くスポーツを休止させることが難しい場合もあります。治療方針の選択には、治癒の可能性や症状悪化のリスクも考慮しながら、重要な試合・大会への出場といった選手個々の状況によって判断する必要があるため、適切な治療方針を選択できるよう確実に診断してもらうことが大切です。

バスケットボールにおいて腰椎分離症の発症につながりやすい動作としては、ダッシュ動作での蹴り出しやジャンプ動作での上肢の振り上げなどが考えられます。これらを防ぐためには、(1)股関節・肩関節の柔軟性改善、(2)体幹筋(インナーマッスル)機能向上がポイントとなります。



a: 股関節前面のストレッチ。
b: 肩関節のストレッチ。
c: 体幹筋(インナーマッスル)トレーニング。へそを引き込むように下腹部に力を入れ、腰が反らないように注意しながら上肢・下肢をゆっくり動かす。



進む際には不効率な歩き方です。着地の際は自然と脚を伸ばした状態で、踵から着地しましょう。

チェック3
歩行時の姿勢では、図5のように胸を張れず猫背(円背)になる姿勢や、図6のように腰を反るような姿勢は、腰に大きな負担がかかります。腰は反らさずに胸を張りましょう。

4. 自分の歩行速度を評価する
近年の研究結果では、可能な限り速く歩いた際(最大歩行速度)が速い人の方が、遅い人よりも長生きできる可能性が高いことがわかっています(※5)。

当センターでは、スポーツプログラムサービス(SPS)の中で最大歩行速度を測定しています(※6)。

最大歩行速度の測定の様子



最大歩行速度の測定の様子

「自分の現在の^{いま}の身体の状態を総合的に把握し、今後の健康・体力の維持増進に役立てるためにも、ぜひ一度測定されてみてはいかがでしょうか。」

- ※1 横浜市民スポーツ意識調査
<http://www.w2-yssp.or.jp/yasa/jigyoshokai/chosai/index.html>
 - ※2 日本整形外科学会
公式ホームページ
<https://ocomo-joai.jp/ocomo/>
 - ※3 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kyosak-tyosai6/dl/05.pdf>
 - ※4 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagakuka-Kouseikagaku/000166296_7.pdf
 - ※5 tudenski S, Perera S, Patel K, et al. Gait Speed and Survival in Older Adults. JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923
 - ※6 11 Eの歩行路をなるべく速く歩き、歩行路中間の平均速度を測定します。
- 【参考】スポーツ医科学センター
<http://www.yssp-ysmc.jp/>

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。

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

スポーツ版
人間ドック(SPS)



第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

横浜チームが優勝を
目指して駆け抜ける!!

秦野市カルチャーパーク陸上競技場をスタートして、ゴールの県立相模原公園までの全7区間、全長51.5kmをたすきでつなぐ『第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会』が2月に開催されます。

本大会は神奈川県内の30もの市町村が、それぞれ7名のランナーを選出してチームを編成し、1本のたすきをつないで競い合います。

横浜チームは、毎年優勝争いに加わる強豪チームです。出場メンバーには、東京箱根間往復駅伝大会(箱根駅伝)や、全日本実業団対抗駅伝などで活躍しているランナーのほか、高校生や中学生も参加します。

優勝を目指して横浜チームが駆け抜けます。ぜひ、出場する選手を応援しよう!

- 日時** 2月10日(日)
8時開会式
- スタート** 秦野市カルチャーパーク
(陸上競技場)
- ゴール** 神奈川県立相模湖公園



第29回よこはまシティウォーク

早春の横浜を満喫

春恒例のウォーキングイベント「よこはまシティウォーク」を3月21日の春分の日に開催します。

みなとみらい線「馬車道駅」をスタート、ゴールとし、5km、10km、20km、30kmの4コース。ご自身の目的や体力に合わせて楽しめる寄り道自由なウォーキングです。

また、「マリニタワー」や「三菱みなとみらい技術館」の入場無料券(小中学生のみなど)お得な特典が付く「ファミリー申込」や、横浜シティガイド協会によるガイドウォークなども実施します。

春に向かい少しずつ暖かくなる季節、これからウォーキングを始めるきっかけにしたい方、家族や仲間と楽しく散策したい方、思いっきり歩きたい方など、多くの方のご参加をお待ちしています。



- 開催日時** 3月21日(木・祝) 8:00~17:00
- 参加料** 大人(15才以上)：1,500円／小中学生：500円／未就学児：無料
- 申込期間** 1月28日(月)~3月8日(金)
- 申込方法** 1. 郵便の払込取扱票の場合(支払手数料はお客さま負担)
スポーツセンターなどにある参加者募集チラシ内の申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費を郵便局でお振込みください。
2. インターネットの場合(参加券発行手数料はお客さま負担)
チケットぴあ <http://w.pia.jp/t/ycw/>(平成31年1月28日より公開)で登録。参加費は、コンビニもしくはネット決済でお支払いください。
- 問合せ** (公財)横浜市体育協会 よこはまシティウォーク担当
045-640-0018(平日9:00~17:00)
<https://www.hamasp.com/ycw29>

ダンスフィットネスヨコハマ2019

ダンスフィットネスヨコハマ2019
参加団体募集!!

今年で31回目の開催を迎える「ダンスフィットネスヨコハマ2019」は、パシフィコ横浜国立大ホールという大舞台に立てる数少ない、全国有数の歴史あるアマチュアダンスイベントです。

ヒップホップ、ジャズ、チアダンス、バレエ、バトン、フラなどさまざまなダンスの団体が、日頃の成果を披露する舞台として、子どもから大人まで幅広い年齢層の方々に長年愛され、市内外から多くの団体が出演しています。

2月より参加団体の募集を開始します。申込に関する詳細は、ホームページをご確認ください。たくさんのご応募お待ちしております。

募集期間 2月1日(金)～28日(木) (予定)

日時 <リハーサル>5月4日(土・祝) 10～20時(予定)
<本番>5月5日(日・祝) 10～18時(予定)

会場 パシフィコ横浜国立大ホール

問合せ (公財)横浜市体育協会

ダンスフィットネスヨコハマ担当

TEL 045-640-0018(平日9～17時)

URL <http://www2.yspc.or.jp/ysa/event/>

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

ITU世界トライアスロンシリーズ・ITU世界パラトライアスロンシリーズ

ありがとう、10年の感謝を未来に

世界最高峰のトライアスロン、パラトライアスロンの大会「ITU世界トライアスロンシリーズ・ITU世界パラトライアスロンシリーズ横浜大会」は、2009年横浜開港150周年記念事業として開催されてから、2019大会で第10回という大きな節目を迎えます。

東京2020オリンピック・パラリンピックを目指す世界のトップトライアスリート、パラトライアスリートをはじめ、国内外からの多くのトライアスリートが、氷川丸が見守る山下公園前の海に力強く泳ぎ出し、異国情緒ある街並みをバイクで駆け抜け、全力で疾走する姿は、横浜の風物詩となりました。

近年、横浜はますます「スポーツの街」としての存在感を高めており、本年9月には「ラグビーワールドカップ2019™」がアジア初開催され、翌年には「東京2020オリンピック・パラリンピック」における野球・ソフトボール・サッカー競技が行われます。

世界トライアスロンシリーズ横浜大会で、参加選手と観客の方々が体となって作り出したスポーツ機運の高まり、そして興奮と感動を、来る両大会の成功にも着実に伝えてまいります。まずは5月に開催するトライアスロンをぜひ会場でも応援してください。

Webサイトはこちら



開催日程 5月18日(土) エリートパラトライアスロン/エリート
5月19日(日) エイジ(一般)

- ・スタンダードディスタンス
- ・スプリントディスタンス
- ・エイジパラトライアスロン
- ・リレー

会場 横浜市山下公園周辺特設会場
(山下公園スタート・フィニッシュ)

URL <https://yokohamatriathlon.jp/wts/>

問合せ 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
組織委員会事務局

TEL 045-680-5538 **FAX** 045-641-2371

E-mail info@yokohamatriathlon.jp



横浜銀行アイスアリーナ

「春休み短期スケート教室」の詳細

日時 3月26日(火)～29日(金)4日間 9:15～10:00

参加費 4日間 6,480円(滑走料/貸靴料/保険料込み)

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)

募集人数 4・5歳…40人 6歳以上(大人の方もご参加いただけます)…160人

申込方法 2月23日(土)10:00より
横浜銀行アイスアリーナHPから
インターネット申込みにて受付(先着順)
※定員になり次第、受付を終了いたします。

住所 横浜市神奈川区広台太田町1-1

TEL 045-411-8008

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

交通機関 JR 東神奈川駅徒歩5分
京急 仲木戸駅徒歩7分
京急 神奈川駅徒歩10分
東急 反町駅徒歩5分

【アクセス】



「2019年」新生活、アイススケートをはじめよう！
横浜銀行アイスアリーナでは、春を目前に控えた3月26日(火)から、初心者の方を対象にした「春休み短期スケート教室」を開催します。スケートを経験したことがない方でも、経験豊富な指導者のもと、靴の履き方から安全な転び方などの基本動作を学べます。
新生活を前に、スケートを習いたい方や、お試し感覚で受講してみたい方など、お友達ご家族をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！

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には「メインリンク」と「サブリンク」がありますが、「サブリンク」のサイズは何m×何mでしょうか？

- ① 30m×5m ② 25m×8m ③ 60m×30m ④ 22m×6m

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3月下旬に掲載いたします。



大人も大歓迎！
親子での参加をお待ちしております！

Webサイトはこちら





「想像以上のスピードが楽しくて」

なか やま かず み

中山 和美 車いす陸上

1983年6月22日生まれ、横浜在住。
2010年から車いす陸上のトラック競技レースに参戦。インチョン2014アジアパラ競技大会200m、400mで銀メダルを獲得。リオ2016パラリンピックでは初出場で400m、800m、1,500mに出場。世界パラ陸上選手権大会ロンドン2017で400m6位入賞。



競技を始めたきっかけ

入院先のリハビリ病棟の体育指導員に誘われて、まず車いすマラソンを始めました。10キロやハーフマラソンなどに出場しましたが、2010年トラック競技に転向してパラリンピックを目指そうになりました。最初はお試し程度で、レース用の車いす(レーサー)に乗ってみましたが、走ってみると想像していた以上にスピードが出て、楽しかったのを覚えています。

競技の特徴

競技用車いす「レーサー」を使って走るスピード感や、競技ならではの迫力が特徴です。800m以上の競技はオープンレーンなので、レースの駆け引きなども楽しいところの一つです。

陸上競技は自分が頑張ってきた分、記録が

伸びるというところが魅力だと思います。それに加えてマシンを乗りこなす技術や、効率の良い漕ぎ方を習得することも必要なので、奥が深いです。

パラリンピックに出場した際の裏話

陸上競技は個人競技ですが、チームとしての団結力も必要です。その点では、頼りになる先輩たちがいてとても励みになったし、良い雰囲気だったと思います。

初めてのパラリンピックで、選手村がどのようなものか不安がありました。特に大きな問題もなく過ごせました。一度だけ、部屋のガスのスイッチが急に切れたりして、水回りに難点がありました。すぐ直してくれました。

現在どのような活動をしているのか

現在は東京2020パラリンピックに向けて、自分の競技人生での最高のパフォーマンスができるようトレーニングを続けています。それに加えて、小・中学校での講演活動も時々行っていて、パラ陸上や私の経験から、目標を持つことの大切さや、バリアフリーについての話をしています。子どもたちと交流する中で、少しでも子どもたちの記憶に残れば良いと思います。

将来像や今後の抱負など

東京2020パラリンピックに向けて、しっかりとトレーニングを続けて走り切ること。また、来年2019年にはとても大事な「ドバイ2019世界パラ陸上競技選手権大会」があるので、またひとつ成長した自分で臨みたいと思います。



子どもたちへのメッセージ

夢や目標を持って、みんなにも前に進んでいってほしいと思います。私もいろいろな壁に何度もぶち当たって、それでも挑戦してこうという気持ちを大切にしてきたので、まずは夢を持つところから!応援しています!

私もみんなに応援してもらえるように頑張ります。

競技ファンへのメッセージ

東京2020パラリンピックでは、国内選手だけではなく、男女ともに大勢の海外選手も出場し、車いす陸上のスピード感やレースで繰り広げられる駆け引きなど、みんなのカッコ良い姿が見られると思います。ぜひ競技場へ見に来てみてください。



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』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。

小学生から高齢者まで 楽しい大会ずらり

横浜市ソフトボール協会

近く設立70年を迎える当協会は、毎年市民大会が3月に開幕します。

一般男子は3部制、40歳以上の壮年は力いっぱい飛ばすスローピッチ、60歳以上のシニア、70歳以上のスーパースニアも元気です。女子は都市間交流大会の予選を兼ねるレディース、おしゃべりも楽しいママさん大会と45歳以上のマスターズ大会。小学生男女、中学生男子の大会は、少年少女連盟と共催で開催しています。小学生から高齢者まで、多くの市民がソフトボールで快い汗を流しています。

一方、毎年10月には日本女子リーグが保土ヶ谷球場で開催され、世界レベルに接することもできます。また、オリンピックが横浜スタジアムにやってきます。ソフトボールは観ても、投げて、打つても楽しいスポーツです。



日本リーグ市協会競技役員



都市間交流京都会開会式

事業予定

横浜市民大会春季大会

●開催日/3月24日から7月中旬まで

●種別/一般男子・壮年・シニア・ママさんほか

●問合せ/横浜市ソフトボール協会

TEL/04533114355

審判員の育成に 尽力

横浜野球協会

1920年(大正9年)、県下で初めて「横浜野球協会」が組織されました。設立当初、協会は各種の公式戦を主催する一方、中等学校野球(現高校野球)や青年団野球の組織化に取り組みました。また、審判員の育成にも尽力。初代の審判長にはセリーグ初代会長となった鈴木惣太郎氏が就任しました。

現在は県下・首都圏の社会人野球と神奈川大学野球連盟の公式戦、オープン戦を中心に、地域の軟式野球への審判活動を行っています。

シーズン中は、毎週スケジュール調整と勉強会を行い、2月・3月は大学野球・社会人野球のシーズン・インに備えています。

当協会役員を長年に渡り務め、国際野球連盟副審判長も歴任した田中美は、1995年世界のアマチュア野球で最も優れた審判員(Umpire of the Year)をI・B・A(世界野球連盟)から受賞しています。



フォースアウトの練習



判定のコール練習

問合せ

横浜野球協会事務局

●TEL2310012

横浜市中央区相生町4-69(株)金港スポーツ内

TEL/0456622277

FAX/0456622767

野球の好きな人 集まれ

横浜野球連盟

当連盟は、戦後間もない昭和21年、神奈川県野球連盟の横浜支部として創立しました。当時は9支部体制でしたが、現在は18支部(区)と学童部、遠藤 古希部から構成され、70年を超える長い間活動を続けています。

天皇賜杯全日本軟式野球大会の予選をはじめ、年間14大会を開催しています。そのほか、浜の甲子園といわれる中学生の全国大会「全日本少年軟式野球大会」は、今年で36回にもなります。

また、当連盟の審判員の中から、高校野球神奈川大会の審判を務めており、甲子園に派遣された審判員もいます。

野球に興味がある方のご連絡をお待ちしています。



横浜野球連盟総会



全日本少年軟式野球大会開会式、選手宣誓

問合せ

横浜野球連盟

●理事長 丸山隆

〒2310013

横浜市中央区住吉町2-24 共栄ビル7階

TEL/FAX/0456811189

平成30年度の 緑区スポーツ人の集い

緑区体育協会

当協会は、16種目のスポーツ団体で構成されており、毎年各種大会の開催や講習会、教室への指導者派遣などを行い、地域スポーツの普及・発展に努めています。

毎年2月に「緑区スポーツ人の集い」を開催しています。この開催にあたり、スポーツの素晴らしさや楽しさを伝えるスポーツ関連の講演会を同時開催しています。今年は元ボクシング世界フライ級チャンピオンの花形進氏に「練習の積み重ねにより苦難を乗り越えて、世界チャンピオンに到達できた経験から努力と継続の大切さ」をお話していただきます。誰でも参加可能で無料ですので、皆さまご参加ください。

緑区スポーツ人の集い

開催日：2月2日(土)13時30分～16時

場所：緑公会堂

講演会のほかに、スポーツ功労者の表彰と和太鼓演奏があります。



花形進さん
元ボクシング世界フライ級
チャンピオン

緑区体育協会事務局

TEL 226-0019

横浜市緑区中山1-29-7

TEL 045-662-0885

URL http://www.midori-taikyo.org/

区民の皆さんで スポーツを楽しもう!

港南区体育協会

当協会には、野球部(屋外)やバレーボール部(屋内)など、16の部会が年間約90の事業を行っています。その他に、当協会主催による研修事業として、毎年1月に「こども体操教室」、6月に「指導者講習会」を、公益的の事業として、7月に「小学生陸上教室」と「少年野球大会」、10月に「スポーツ・エンジョイ・フェスティバル」を実施しています。どの事業も年々盛況で、多くの参加者に楽しんでいただいております。

また、4月に発行する「レ・スポールこうなん」では、各部および当協会主催の詳細な年間事業や各種教室などの情報を周知しています。

一人でも多くの港南区民に、スポーツを通じて健康増進を図りながら、楽しんでいただきたいと思います。お待ちしております。



こども体操教室



スポーツ・エンジョイ・フェスティバル(相撲体験)

港南区体育協会

TEL 234-0051 港南区日野1-2-30

(横浜市港南スポーツセンター内)

TEL 045-840-3085

FAX 045-840-3086

「SPORTSよこはま」 定期購読者 募集

定期購読をご希望の方は、〒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31年2月28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」のいずれかでお答えください。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



プロや本格的にスポーツをしている人だけじゃない！
一般の方でも気軽に利用できる！



そうだ

スポ医科に行こう！



スポーツ版人間ドック

医学的検査(運動負荷試験も含む)と
体力測定をセットで実施。
その日に結果説明。



ランニング測定

マラソン愛好家にオススメ。
全身持久力を測定して
今のレベルを把握しよう。



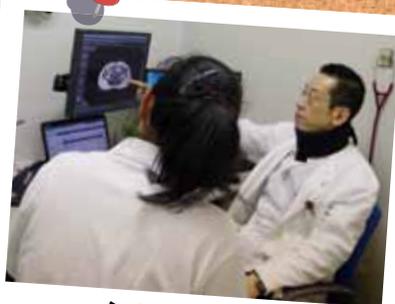
トレーニングルーム

目的にあったマシンで体力づくり。
運動指導員も常駐。
プログラム相談に応じます。



スポーツ教室

幼児からの
体操教室と水泳教室を実施。
初心者大歓迎。



クリニック

一般からトップアスリートまで、
スポーツドクターの資格を持つ
医師が診察を行ないます。



施設貸出

135名定員の研修室や
各種体操・ダンスができる
体育館まで設置。

※ご利用における詳細はホームページでご確認願います。

**SYOKOHAMA
SPORTS
MEDICAL
MC CENTER**
横浜市スポーツ医科学センター

自分にあった運動をしよう！
私達は、医学的・科学的な視点から
皆様の健康や体力づくりを応援します！

横浜市スポーツ医科学センター
神奈川県横浜市港北区小机町3302-5 (日産スタジアム内)

TEL:045-477-5050
<http://www.yspc-ysmc.jp/>

Webサイト



JR横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口(日産スタジアム方面)徒歩15分
JR横浜線「小机駅」下車徒歩15分