

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol **73** | 2019 JUN

TAKE FREE

特集▶P2



RUGBY
WORLD CUP™
JAPAN 2019

開催都市
神奈川県・横浜市

ラグビー
ワールド
カップ
2019™

Enjoy! Challenge! Dream!▶P6

東京2020オリンピック・パラリンピック▶P7

熱く闘う!!▶P8

横浜市スポーツ医科学センター▶P10

NAVIGATION▶P12

スポーツ便り▶P14

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。

TM©Rugby World Cup Limited 2015



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。

ラグビー ワールドカップ 2019™

特集2



開催都市
神奈川県・横浜市

夏季オリンピック、FIFAワールドカップと並び、世界三大スポーツイベントの一つと言われるラグビーワールドカップ(™)が日本(アジア)で初開催され、横浜では決勝・準決勝を含む7試合が繰り広げられます。

今月号では、ラグビーの魅力やルール、選手の心について特集します。

ラグビーのココがスゴイ！



1 総重量800キロを
超えるスクラム!?

「ヒグマが襲い掛かってきたときの「撃」」時速50キロの車の衝突事故、「体重3〜4トンのサイを背負う」。スクラムの衝撃の凄まじさはさまざまなものに例えられる。



2 ラインアウトは
バスケットゴールすらも
超える!?

チームの中でも背の高い選手が他の選手を担ぎ上げるラインアウト。トップ選手になると、目線の高さは歩行者信号機(約2.50m)やバスケットゴール(約3.05m)を超すとか。



3 トップスピードは
スズメバチに匹敵する!?

ラグビー界最速と言われる選手のトップスピードはスズメバチ(約30〜40km/h)にも匹敵する。



ラグビーのさまざまなプレー

ラグビーの花形とも言えるプレーを簡単に紹介します。

■トライ



敵陣の一番奥（インゴール）でボールを地面へ置く得点方法。決めたチームには5点が加算され、更にコンバージョンキックの機会が与えられる。

■キック



ラグビーでは蹴ったボールがゴールポストを通ると得点になる。得点となるキックは全部で3種類あり、プレー中にボールを地面にバウンドさせてから蹴るドロップゴール（3点）。相手の反則後に行われるペナルティゴール（3点）。そして、トライ成立後に行われるコンバージョンキック（2点）。

■パス



ラグビーは自分より横か後ろにいる選手にしかパスを投げることはできないため、ボールを持って運ぶこととなり、ラグビーの醍醐味であるパワフルな接触プレーが行われることになる。

■スクラム



反則が起きた際、8人対8人で押し合って、真ん中に投げ入れられたボールを奪い合う、試合再開方法。「スクラムの強いチームは負けない」と言われることもあるほど重要なプレーの一つ。

■ラインアウト



ボールがコート外に出た際のプレー再開方法の一つ。両チームの選手が対面して並ぶ間に投げ入れられたボールを奪い合う。

■タックル



ボールを持った選手を止めよう（倒そう）とするディフェンスのプレー。タックルの際は必ず相手を掴む必要があり、ボールを持っていない選手へのタックルは反則となる。

初心者向けのルール解説

基本的なルールをご紹介します。これだけ理解すれば、ラグビーを楽しく観戦することができます。

15人对15人で80分(前半40分+後半40分)の間ボールを奪い合い、敵陣の最後部までボールを運び、その得点を競い合います。パスは後ろにしかできないため、基本的にボールを持って運ぶことになり、その結果、ラグビーの醍醐味であるパワフルな接触プレーが行われることになります。

ポジション

-POSITIONS-

それぞれが特徴あるポジションであり、観戦の際の大きなポイントとなる。

フォワード(FW)

試合中にスクラムを組むメンバー、体が大きく、力がある選手が多い。

1 左ブロップ(PR)
スクラム名人で力持ち

2 フッカー(HO)
スクラムの操縦士

3 右ブロップ(PR)
スクラム名人で力持ち

5 右ロック(LO)
空中のボールをキャッチ

4 左ロック(LO)
空中のボールをキャッチ

8 ナンバーエイト(No.8)
FWのリーダー的存在

9 スクラムハーフ(SH)
球捌きの名人

12 左センター(CTB)
タックルとパスの達人

11 左ウィング(WTB)
チーム1のスピードスター

バックス(BK)

足が速い選手や、パスやキックが優れている選手が多い。

15 フルバック(FB)
ディフェンス最後の砦

10 スタンドオフ(SO)
チームの司令塔

14 右ウィング(WTB)
チーム1のスピードスター

13 右センター(CTB)
タックルとパスの達人

攻撃方向

得点方法

-SCORING METHODS-

得点は、5点、3点、2点の3種類。

トライ ▶ 5点

攻撃側の選手が相手側のインゴール内の地面にボールをつける。

コンバージョンゴール ▶ 2点

トライ後に、トライをした側がゴールキックによりゴールすることができる。

ペナルティゴール ▶ 3点

相手チームの反則後にゴールキックが成功することで、ペナルティゴールとなる。

ドロップゴール ▶ 3点

プレーの最中にドロップキックからゴールする。

ルール -RULES-

ラグビーの一層の理解がより試合を楽しむ。

ノックオン

ボールを前に落としてしまうこと。

スローフォワード

ボールを前にパスしてしまうこと。

オフサイド

プレーをしてはいけない場所からプレーに加わること。

ノットリリースザボール

タックルで倒された選手がボールを離さないこと。

ノットロールアウェイ

タックルをした選手、またはタックルをされた選手が地面に倒れ、ボールから離れないこと。

ラグビー用語

-RUGBY KEYWORDS-

これだけ覚えるだけでも、ずっとラグビーが面白くなる。

タックル

ボールを持った選手をつかんで倒す。ラグビーの醍醐味とも言えるプレー。

スクラム

8人对8人で組み合い、真ん中に投げ入れられたボールを奪い合うセットプレー。

ラインアウト

ボールがタッチラインから外側に出た時に試合を再開させるセットプレー。

ドロップキック

ボールを地面にバウンドさせてから蹴るキックの仕方。

ブレースキック

試合を停止させた状態で、地面に置いたボールを蹴るキックの仕方。

モール

ボールを持った選手を中心に両チームが組み合う状態。

ラック

地面に転がるボールを両チームが組み合って奪い合う状態。

ノーサイド

激しく戦った両チームのプレーヤー全員が、お互いの健闘を称えあう、ラグビーの精神。日本では試合終了の合図も意味する。

ラグビーの心

ラグビーでは人の心にまつわるさまざまな逸話が残されています。
それらを知ってラグビーを観ると、また一味違った魅力に気付くことができるかもしれません。

キャプテンの役割

スポーツには心を育てる側面がありますが、その中でも多くの仲間を率い、試合中の意思決定をも担うラグビーのキャプテンは、特にその側面が強いと言えます。

例えば反則が起きた場合、審判はキャプテンに注意をします。そしてキャプテンは、その選手に注意の内容を伝えるだけでなく、必要に応じて仲間を集め、審判の注意を伝えます。

また、ラグビーでは反則後のリスタートの際、ペナルティ・ゴールやスクラムなど複数の選択肢があります。最終的にその判断はキャプテンに任されています。ラグビーワールドカップ2019で、日本代表が南アフリカ代表に勝利したことは世界を驚愕させました。これは、試合終了間際のリスタートで、キャプテンのリーチ・マイケル選手が勝ちにこだわり、逆転を狙う方法（スクラム）を選択したことで成し遂げられた、番狂わせだったと言えるでしょう。

大人数を率い、さまざまな判断を行う経験は、人生の中で多くはありません。だからこそ、ラグビーでキャプテンを経験した選手は、人の苦しみを理解し、仲間のために頑張れる人になれるのかもしれません。

ノースাইドの精神

かつて、ラグビーの試合終了の笛は「ノースাইド」と呼んでいましたが、時代とともに、世界では「フルタイム」と呼ぶことが一般的になりました。

そんな中、日本では今でも「ノースাইド」と呼んでいます。理由は定かではありませんが、もしかしたら、ボールを持つ側（サイド）が無くなるという意味の「ノースাইド」という言葉が、フェアプレーを大切にしている日本人の心にマッチしたからなのかもしれません。

どんなに激しく戦っても、試合が終われば称え合い、感謝し、永遠の友情を誓い合う、先人たちが大切に育んできたラグーマンならではのスピリットは、ノースাইドの精神と呼ばれており、今も世界を相手に戦う日本のラグーマンの心に、しっかりと引き継がれています。

ラグビーワールドカップ2019™チケット販売情報

現在、チケットの第3次一般販売中。また既に購入した人が、やむを得ず観戦できなくなったチケットを定価で再販するための「公式リセットサービス」が5月31日より開始されます。

ラグビーワールドカップ

検索

Web
サイトは
こちら



Webサイト 「横浜ラグビー情報」配信中！

市・県が運営するWebサイト。県主催のイベント情報やラグビーの見どころを発信中。イベントでは、入場無料のパブリックビューイングや、数量限定グッズの配布も。市内・県内の身近なラグビー関連情報も併せて配信中。チェックしてラグビーに詳しくなろう！

横浜ラグビー情報

検索

パラアイスホッケー 体験会レポート

パラスポーツを広く普及・啓発することを目的として、3月2日(土)に「パラアイスホッケー体験会」を開催しました。会場の横浜銀行アイスアリーナには、観覧者を含めて約110名にご来場いただきました。

パラアイスホッケー講師は、2006年トリノ、2010年バンクーバー、2018年平昌の3つのパラリンピックに出場した上原大祐さん。当日は、バンクーバー大会で獲得した銀メダルを披露してくれました。

参加者はすぐにスレッジのコツを掴み、スティックを両手に持ち、パックをシュートする体験を行いました。また、同時開催の「アイススケート体験」では、スタッフのサポートのもと、滑走を楽しんでいました。

【パラアイスホッケーとは？】

「スレッジ」と呼ばれる専用のそりに乗り、両手にスティックを持ってプレーをする冬季パラリンピック競技です。アイスホッケーと同じようにボディチェック(体当たり)が認められており、「氷上の格闘技」といわれるほど激しいスポーツです。



上原大祐さん



横浜こどもスポーツ基金

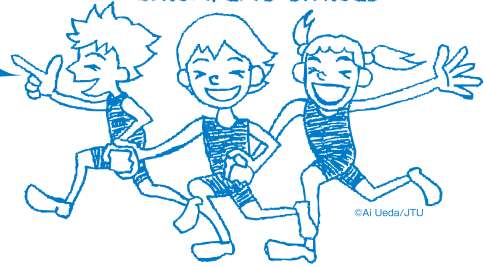
YOKOHAMA CHILDREN SPORTS FOUNDATION

すべてのこどもたちに
スポーツ活動に参加できる環境を！

「横浜こどもスポーツ基金」は、障害のあるこども達等へ「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作りを行うことを目的に、「横浜トライアスロン」をきっかけにジョンソン株式会社からの寄附により誕生しました。



For YOKOHAMA
children's smiles



詳細は [横浜こどもスポーツ基金](http://yokohama-csf.jp/) 検索
URL <http://yokohama-csf.jp/>

sc Johnson
A family company
at work for a better world



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・パラリンピックまであと1年
横浜から一緒に盛り上げていきましょう！

7月24日(水)に東京2020オリンピック1年前、8月25日(日)に東京2020パラリンピック1年前を迎えます。
横浜市では、この機会にスペシャルイベントを開催します。ぜひお越しいただき、一緒に大会を盛り上げていきましょう！
詳細はウェブサイトなどで情報発信していきますので、ご注目ください！

1 Year to Go! フェスティバル ～東京2020開催まであと1年！～

- 日時／7月13日(土)10時～19時30分(予定)
- 会場／横浜スタジアム(横浜市中区横浜公園)
- アクセス／JR・市営地下鉄関内駅、みなとみらい線日本大通り駅

東京2020オリンピックの
野球・ソフトボールの
会場です！



情報発信中！

横浜市ウェブサイト

横浜市の特設ウェブサイトです。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。



Web
サイトは
こちら

東京2020 横浜市

検索

Twitter

横浜市の東京2020オリンピック・パラリンピックに向けたイベント・取組や市の魅力などについて、情報を発信しています。ぜひフォローしてください！

アカウント：@tokyo2020_ykhm

(横浜市東京2020情報(市民局))



つなげていきます スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  





横浜DeNAベイスターズ

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



©YDB

『YOKOHAMA GIRLS☆FESTIVAL 2019 Supported by あひる横浜ハマー アンバサダーもイベント全日程来場決定!』

『YOKOHAMA GIRLS☆FESTIVAL』は、女性のご来場者(※)にイベント限定スペシャルユニフォームを着用いただくほか、女性にお楽しみいただけるさまざまな企画を実施するスペシャルイベントです。

今年は、さらにたくさんの方の女性の皆さまに野球観戦の楽しさを知ってほしい!という想いからイベント開催5年目で初となるアンバサダーを起用し、楓さん、SAYAKAさん、川本璃さんが就任。イベント期間中(5月31日(金)〜6月2日(日))は3名が全日程来場し、横浜スタジアムを盛り上げます!

さらに、6月1日(土)にはアンバサダー3名を含む7人組ダンス&ボーカルグループHappinessの来場が決定!グラウンド上でのパフォーマンスなどを予定しています。Happinessメンバーと一緒にスペシャルユニフォームを身にまとい、たくさんの方のHappyと輝く笑顔でチームを勝利に導きましょう!

(※)ビシター外野エリア(立ち見含む)は対象外となります



横浜F・マリノス

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



2019年度 新規スクール生 入会受付中! ©YFM

マリノスサッカースクール 2019年度新規会員募集のお知らせ

マリノスサッカースクールでは、2019年度新規会員の募集を開始します。

これからサッカーを始めたい方や、さらなる技術向上を目指す方など、ごなたでも入会できます。募集の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。

横浜F・マリノスでは「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んでいきます。



横浜FC

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



本誌提示+ビール1杯付チケット購入で、ビールもう1杯プレゼント!

©YOKOHAMA FC

横浜FCホームゲーム「夏のビール1杯付チケット」で、さらにもう1杯!

夏の特別企画のご案内です。対象試合4試合の場外「チケット引換券」で「SPORTS」は6月(本誌を提示いただく「ビール1杯付チケット」をご購入いただく、さらに「ビールがもう1杯ももらえます(合計2杯)。

ビール片手にナイトゲームのサッカー観戦を楽しみながら、日ごろの疲れを癒し、横浜FCの選手たちへ、勝利のひと押しをお願いします。

★対象試合: 2019 明治安田生命 J2 リーグ 会場/ニッパツ三ツ沢球技場

第18節: 6月15日(土) 徳島ヴォルティス 18時

第20節: 6月29日(土) フジアン岡山 18時

第23節: 7月20日(土) 栃木SC 18時

第25節: 7月31日(水) レノファ山口 19時30分

※4試合すべてのホームゲームが対象です。

★席種/メインスタンド自由席

★価格/¥2,000



横浜ビー・コルセアーズ

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



©B-CORSAIRS

バスケットスクール、チャリティーリングスクールメンバー募集中!

横浜ビー・コルセアーズのバスケットボールスクールは、ビー・コルセアーズの持つプロのノウハウを生かし、アカデミーコーチ陣が初心者からトップレベルまで、個々のスキルやレベルに合わせた指導を実施。初心者も、さらなるスキルアップを目指すプレイヤーも大歓迎です!

チャススクールも市内8カ所で開催中! クラスは3歳から、小学生、中学生、高校生以上も募集中です。スキルの上達と共に、応援して励ますこと、美しく強く優しい心を育むこと、周りを敬う協調性を養うこと、そんな「チャスピリッツ」を通じた心の成長を目指します。

体験・見学随時、受付中!

神奈川県石油組合加盟 ガソリンスタンド情報

10月6日は
石油の日

神奈川県石油組合キャラクター

ユッシーくん



地域の皆様とともに
みんなでつくろう **安全・安心の街づくり**

災害時徒歩帰宅者支援事業

神奈川県石油組合は神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市と、大規模地震発生等の災害時に備えて、「災害時の徒歩帰宅者支援に関する協定」を締結しております。

大規模災害発生時にガソリンスタンドが、可能な範囲で、徒歩帰宅者に「一時休憩所として飲料水やトイレの提供」「情報の提供」などを行う事業です。

災害時徒歩帰宅者
支援ステーション



災害の際には、飲料水やトイレの提供で、
徒歩帰宅する皆様を支援します。

神奈川県石油業協同組合
神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市

お客様の災害対策としての

「満タン&灯油プラス1缶運動」を提案します

この運動のきっかけは…

阪神・淡路大震災（1995年、M7.3）、東日本大震災（2011年、M9.0）、熊本地震（2016年、M7.3）と日本はこれまで巨大な地震に見舞われてきました。

そして、近い将来、南海トラフ地震（M9）や首都直下地震（M7.3）が発生することが想定されており、国・地方自治体では防災対策の整備が進められています。

災害が発生すると…

- 車中の避難生活のためのガソリン・軽油、暖房用の灯油を求める大勢のお客様がガソリンスタンドに殺到しました。
- 交通網の混乱や一時的な供給量の縮小により、ご来店いただいても、ご要望の量を販売できないことが起こりました。
- ガソリンスタンド周辺の道路では大渋滞が発生し、緊急車両や救援物資を積んだトラックの運行を妨げる事態も発生しました。

災害発生時の安心のために…

石油製品は非常食や飲料水のように簡単に「備蓄」することができません。災害発生時の“安心”のために、車は常に満タンを心がける、暖房用の灯油は1缶余分に買い置くことを心がける、「満タン&灯油プラス1缶運動」を、私たちは提案します。



灯油プラス1缶で
安心

私たちは
満タン&灯油プラス1缶運動
を展開しています。

もしもの時のために、車は満タンに、灯油は多めに備えましょう。

※ 主催：神奈川県石油業協同組合 協賛：石油業協会・石油業協会加盟企業・ガソリンスタンド加盟企業 協賛：内閣府防災対策（防災対策）・関東地区防災対策（防災対策）

※ 問い合わせ先：神奈川県石油業協同組合 事務局 〒221-0001 横浜市西区新山下1-1-1 11F TEL: 045-662-9408 FAX: 045-662-9409

詳しくはこちら <http://mantan-undo.com>

神奈川県石油商業組合 神奈川県石油業協同組合

成長期の弁当づくりに挑戦！

今回は、成長期に取り入れたい「弁当」について考えます。
日ごろ作ることが多い「弁当」について見直してみましょう。

新学年になり、新しい変化にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。しかし、日々の緊張感や疲労の蓄積、気候の変化も加わり、体調を崩しやすい時期でもあります。

「弁当」と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか？学生生活の中で、「昼休みに食べる弁当が楽しかった！」という方も多いと思います。また、部活動でスポーツに取り組む学生は、週末の練習時間や試合数が増える中、休憩時間に「弁当」を食べてエネルギー補給を行い、コンディションを整えていたのではないのでしょうか。

成長期では特に、食事からの「エネルギー・栄養素」の補給がとても重要になります。また、食事のポイントとして、「主食・主菜・副菜・果物・牛乳乳製品」を揃え、毎日食べることが重要です。弁当箱にそれらを詰めることで、栄養素のバランスも整います。

① 弁当箱の大きさの確認

弁当箱が小さ過ぎれば慢性的なエネルギー不足が起り、「疲れがとれない」「けがの治りが遅い」などの体調不良や、成長の遅れを招きます。

弁当箱の容量(ml)は、推定エネルギー必要量(kcal)から算出できます。(図1.「推定エネルギー必要量の算出」参照)
算出した推定エネルギー必要量(kcal) ÷ 3111食あたりのエネルギーが、弁当箱の容量に相当します。

例) 13歳・男性・体重48kg・陸上長距離選手の場合 ↓ 48 × 31.0 × 1.90 + 20112, 847kcal/日となり、1食あたりのエネルギーは 2,847 ÷ 3111 = 914.9 ÷ 950kcalとなり、950ml容量の弁当箱が必要となります。

図1 推定エネルギー必要量の算出

推定エネルギー必要量 = 体重 × 性・年齢別基礎代謝基準値 × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量

【表1】性・年齢別基礎代謝基準値 【表2】身体活動レベル(男女共通)

男性	年齢(歳)	女性	年齢	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(ふつう)	レベルⅢ(高い)	男性	年齢(歳)	女性
44.3	6~7	41.9	6~7歳	1.35	1.55	1.75	15	6~7	20
40.8	8~9	38.3	8~9歳	1.40	1.60	1.80	25	8~9	30
37.4	10~11	34.8	10~11歳	1.45	1.65	1.85	40	10~11	30
31.0	12~14	29.6	12~14歳	1.50	1.70	1.90	20	12~14	25
27.0	15~17	25.3	15~17歳	1.55	1.75	1.95	10	15~17	10

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」策定検討会報告書

図2 弁当の詰め方と留意点

1. エネルギー必要量÷3と同容量の弁当箱を準備する
2. 図のとおり、主食3:主菜1:副菜2の割合で詰める

主食③	
主菜①	副菜②



<献立>
ゆかりご飯/牛肉とパプリカの炒めもの
小松菜の和え物/切り干し大根煮/梅



<弁当作成時に留意する点>

1. 煮物など汁が出やすいおかずは汁をよく切ってから詰める
2. 粗熱がとれてから弁当箱の蓋を閉める
3. 保冷剤や冷凍ペットボトルと一緒に保冷パックで保管する



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31回

オフシーズンの 過ごし方

ビーコルは、毎年のことながら苦しい戦いが続きました。現在はオフシーズンに入り、秋の開幕に向けて備えています。オフは傷を癒すとともに、次シーズンに向けた重要な準備期間です。

ビーコルでは、選手の希望に応じてオフシーズンに入った直後に、整形外科医師の診察と理学療法士によるフィジカルチェックを行っています。医師はけがの既往に応じてレントゲン検査やMRI検査を実施し、理学療法士は身体機能の評価や運動パターンの確認を行います。特に、アライメントや動きに問題があると慢性障害に直結するため、十分に確認する必要があります。

これらの検査や評価などで明らかになった問題点に対して、理学療法士の立場から選手一人一人に合わせたプレウォームアップエクササイズや、日ごろのケアの方針を提案します。そして、アスレティックトレーナーやストレングスコーチと相談し、シーズンを通したコンディションの維持、向上を図っていきます。

シーズン中に大けがを負ってしまったハンター選手も、オフシーズンの間にけがをしないための身体づくりに励んでいます。ぜひ来シーズンのハンター選手の活躍をご期待ください！

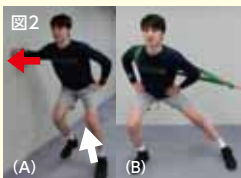


図1. デッドバグエクササイズ

仰向けになり、右手にボールを持って左膝に置き、お互いに押し合う。その状態をキープしたまま、左上肢と右下肢を床と水平になるところまで伸ばしていく。反対側も同様に行う。

図2. (A) 壁押しスクワット

(B) サイドステップ

壁に対して横向きに立ち、片足スクワットの姿勢になり、肘で壁を押す。壁から受ける反力に対して外側の足の母趾球で踏ん張るよう意識する。ゴムバンドがあれば、写真(B)のように肩にかけ、反対側から引っ張ってもらいながらサイドステップを行うことで、より体幹に負荷が加わる。

図3. リバース片足スクワット

片足立ちの姿勢でまっすぐ立ち、上げた足を後方に下げ、元に戻す動作を繰り返す。その際に体幹や膝が左右にぶれないように注意する。慣れてきたら徐々にスピードを上げる。

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/spc/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



② ご飯やおかずの詰め方

運動でのエネルギー消費や、成長も考慮した容量の弁当箱が準備できたら、**主食3、主菜1、副菜2**の割合で、ご飯やおかずを詰めます。

主食Ⅱご飯、主菜Ⅱ肉・魚・卵・大豆製品、副菜Ⅱ野菜や海藻・きのこ類・芋類を指します。また、おかずは「主菜」より「副菜」を多く詰めます。(図2. 「弁当の詰め方と留意点」参照)

成長期の食事における留意点は、「エネルギー不足を起こさない」ことです。そのために炭水化物を多く含む「主食」を、3食で必要量摂取しなければなりません。(図3. 「推定エネルギー必要量別にみたご飯の目安量」参照)。主食である「ご飯」は、身体や脳のエネルギー源であるため、常時充足している

図3 推定エネルギー必要量別にみたご飯の目安量

推定エネルギー必要量/日 (kcal/日)	1食あたりのご飯量	
	g	→ご飯100g
1,500	150	
1,700	170	
2,000	200	
2,200	220	
2,500	250	
3,000	300	
3,500	350	
4,000	400	

高野豆腐や茹で大豆などからは大豆製品が摂取でき、主菜が肉に偏り過ぎず、各種ビタミン・ミネラルの摂取を増やすことができます。日ごろから成長に伴う

と集中力が持続し、疲労回復が早まります。
たんぱく質を多く含む「主菜」(肉・魚・卵・大豆製品)は、骨や筋肉など各臓器の構成栄養素です。ちくわなどの練り製品や、ツナなどの缶詰からは魚、

けがに悩む選手にとって、カルシウムを多く含む魚や大豆製品の摂取頻度を増やすことは効果的です。
ビタミン・ミネラル類を含む「副菜」(海藻・きのこ類・芋類)は、体内の神経やホルモンの働きを調整し、体調を整えます。少量でもビタミンやミネラル類が摂取できる栄養密度の高い食品(例…ブロッコリー・トマト・ほうれん草など緑黄色野菜、切り干し大根・ひじきなど乾物食品)を活用します。
夏場を迎えるにあたり、食の安全面から弁当の「詰め方や保管方法」にも留意しなければなりません。詰める際は、「汁はよく切ってから詰める・粗熱がとれてから蓋を閉める」ことを心がけてください。また、保管の際には、「保冷剤や冷凍したペットボトルと一緒に包み、保冷バックで保管する」などの工夫で、食中毒を予防しましょう。

YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2019

競技大会 ※要事前申込

- ビーチハンド・ビーチテニス
7月27日(土)・28日(日)
- ビーチバレー・ビーチサッカー
8月3日(土)・4日(日)

会場 海の公園・特設コート

シーサイドライン「海の公園柴口」
または「海の公園南口」下車

申込方法 6月上旬より市内各区スポーツセンター、区役所などで配布される所定の要項を参照のうえ、それぞれの種目の申込先あてにお申込みください。

参加料 種目によって異なります。

関連イベント (予定) ※当日参加可能

- ビーチクリーン活動
7月27日(土)・8月3日(土)

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
045-640-0018(平日9:00~17:00)



ビーチバレー



ビーチハンド



ビーチサッカー

さらに、毎年恒例のビーチクリーン活動のほか、ビーチ宝探しやニュースポーツ体験など、当日楽しめるプログラムも実施予定！



ビーチテニス

横浜の夏の風物詩となった「YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ」。今年も横浜市内唯一の海水浴場「海の公園」で「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種目の競技大会を開催します。

**YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ2019
参加者大募集**

横浜市くろがね青少年野外活動センター

■こどもカヤック教室

日時：7月13日(土) 9:30~12:30
対象：小学校2年生~中学生
申込期間：6月1日(土)~6月15日(土)



■竹のおわんと流しそうめん

日時：7月15日(月・祝)、8月11日(日)、
8月17日(土) 10:00~13:30
対象：小学生とその家族
申込期間：6月1日(土)~6月20日(木)



「くろがね」で夏のアウトドアを満喫！
季節にあつたさまざまな楽しいイベントを開催しています。夏が近づくとこれからの季節は、カヤックと流しそうめんがお勧めです。
その中でも「こどもカヤック教室」は、初心者・初級者向けに、操船技術や水辺での安全、身近な自然について楽しみながら学びます。川の流れを体感しながら臨む水面からの景色は、アメンボになった気分です。
「竹のおわんと流しそうめん」は、センター内に生えている竹で「おわん」を作り、流しそうめんを楽しめます。竹の香りと涼やかなそうめん、おいしい食べ過ぎちゃうかも。ぜひ「くろがね」で夏のアウトドアを満喫しましょう。

【お問い合わせ先】

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

Webサイトはこちら



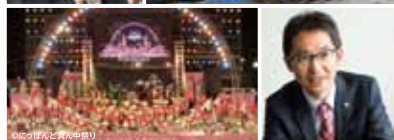
心が動く。
そんなイベントを手掛けます。

イベント・ソリューション・パートナー

セレスポ

株式会社セレスポ 横浜支店

〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜 3-2-6 VORT 新横浜 9F TEL:045-473-2555



◆ 横浜銀行アイスアリーナ



安定性★★★ スピード★★ 小回り★★

フィギュアスケート用シューズ

フィギュアスケートやアイスダンスに使用されるスケート用シューズです。トゥ(つま先)には氷を引っ掛けるためのギザギザ(トゥピック)がついていて、ジャンプの踏み切りの際などに用いられます。ブレード(刃)が厚めですので、初心者にはこのスケート用シューズがおすすめです。

フィギュアスケート用シューズは初心者におすすめだよ！



横浜銀行アイスアリーナでは、スケート用シューズの貸し出しサービスがあり、気軽にスケートを楽しめます。貸し出しをしているスケート用シューズは、主に次の二種類があります。

スケート用シューズって、どんな種類があるの？



アイスホッケー用シューズは上級者向けだよ！

アイスホッケー用シューズ

アイスホッケーやアイスクロスに使用され、ブレードは細めです。急速なターンに対応できるように、両端がやや上に向かって反った形をしています。バランスをとるのにコツが必要ですが、慣れれば素早い方向転換と力強い滑走ができます。



ぜひご自身のレベルにフィットしたスケート用シューズで、滑走をお楽しみください！

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

フィギュアスケートのブレードの先端についている「ギザギザ」の名称は次のうちどれでしょう？

- ① セレーション ② スラップスケート
③ アイスピック ④ トウピック

プレゼント応募方法は、P15の読者アンケートページをご覧ください。
正解は「横浜銀行アイスアリーナホームページ」にて7月下旬に掲載します。

夏休み短期スケート教室

- 日程／7月29日(月)～8月1日(木)
 - 時間／9時～12時
 - 参加費／6,480円(4日間)
 - 募集人数／年代別で異なる
- ※詳しくは、横浜銀行アイスアリーナホームページでご確認ください。

Webサイトは
こちら



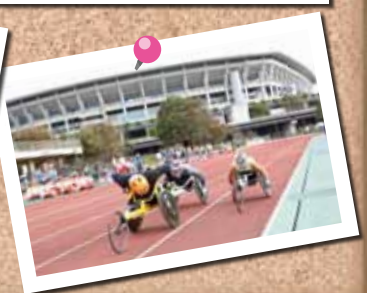
公益財団法人横浜市体育協会 賛助会員募集中!!

私たちは「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」を理念として、横浜市民が生涯にわたって「する・みる・ささえる」スポーツ活動を楽しめるように、さまざまな場面で貢献してまいります。



問合せ 公益財団法人横浜市体育協会
総務課
TEL 045-640-0011

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



市内にある競技団体と地域団体が活動やイベントを紹介する『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。

問合せ

●事務局
横浜市ラグビーフットボール協会

〒240-0036
横浜市保土ヶ谷区新桜ヶ丘1丁目18-6
TEL/045-442-3990



各ラグビースクール

ラグビーワールドカップ2019™の決勝戦は、この「横浜」で行われます。これを機に、多くの市民の皆さんも、ラグビーに触れてほしいと思っています。

横浜市内のラグビースクールは、4団体が活動しており、各スクールでは体験会などを開催しています。ぜひ参加してみませんか？きっと、魅力ある「ラグビー」を体験することができるでしょう。

また、「タグラグビー体験会」や「女子ラグビー大会」なども開催しています。こちらにもぜひ、ご参加ください。

●横浜市内のラグビースクール

- 横浜ラグビースクール URL <http://yrs-boy.jp/>
- 田園ラグビースクール URL <http://www.denens.com/>
- グリーンラグビースクール URL <http://green-rugby.boj.jp/>
- 横浜Yクラブビースクール URL <https://www.yclubrugby.com/>

横浜市ラグビーフットボール協会

2019はラグビーイヤー
ラグビーを体験してみませんか

問合せ

●事務局
横浜市剣道連盟

〒241-0005 横浜市旭区白根7-3-8
TEL・FAX/045-955-7330



市民大会開会式



市民大会

剣道のように、両手で刀(竹刀)を操作する武術は、世界でもほかにありません。左右の手をバランスよく操作することで、左右の脳に刺激を与えることができます。と考えられます。何十年か前の新聞記事で、頭の良くなるスポーツは剣道と言われていましたが、こんなところにも要因があるのではないのでしょうか。

本連盟は、一級から八段まで約5,000名の会員があり、毎年約800名の初段剣士が誕生しています。また、年一回の大会、三段以下の審査会主管や全国福祉祭(ねりんピック)に参加しています。ねりんピックでは高知大会(2013年)三位、秋田大会(2017年)ベスト8、栃木大会・富山大会でベスト16と上位入賞を果たしており、2021年の神奈川大会に向け稽古に励んでいます。

横浜市剣道連盟

世界に類を見ない剣道を
始めてみませんか

問合せ

●事務局
横浜市テニス協会

〒233-0028 横浜市中区翁町1-5-5
関内スフェェル306号
URL <http://yokohama-tennis.cococan.jp/>
MAIL wp8936@mb.infoweb.ne.jp
TEL/045-663-0555
(月・水・金 10時~16時)



毎年9月23日開催の「テニスの日」

当協会は1922年に設立し、3年後の2022年には100周年を迎えます。

市営公園テニスコートで行う市民大会は、ジュニア・一般・年齢別のベテランから、親子・ミックスまで多くの種目があり、横浜市在住・在勤・在学・在学であれば、シングルスやダブルスに誰でも出場できます。さらに、一般団体対抗、クラブ対抗、実業団対抗の団体戦も行われています。

また、市民大会優勝者などから選抜して、都市間交流大会、都市対抗大会への派遣や、毎年1月に行う横浜選抜室内選手権大会(会場：横浜国際プール)を開催しています。

一般テニス愛好家から初心者まで参加できる、市民テニス教室(4~10月)、市民シニアテニス教室(4~6月)、テニスの日などの事業も幅広く開催しています。皆さまのご参加をお待ちしています。

横浜市テニス協会

2022年に創設百周年
を迎えます

明るく元気に、 楽しくをモットーに！

戸塚区体育協会

当協会は27団体が所属し、それぞれ区民大会などの特色ある事業を開催しています。

公益的スポーツ事業においては、例年ウォークを開催していましたが、30年度は天候に左右されない屋内競技として、「綱引」を開催しました。綱引連盟の協力を得て、競技ルールなどの指導を受けながら、小学生から一般の方まで幅広い参加があり、充実した事業となりました。

また、年々盛んになる「武道フェスティバル」は7回目を迎え、見学体験など活気にあふれたものになりました。

戸塚区は今年「区制80周年」を迎えます。加盟団体では、各事業を記念事業と位置付け、戸塚区全体が一体感をもって区民スポーツの普及、振興、地域の交流につながるよう活動していきます。



公益的スポーツ事業「ウォーク」

開催日／11月3日(日・祝)

内容／秋空の下、気軽に歩いて交流します。

問合せ／戸塚区体育協会事務局

TEL／045-869-2075

青葉区民の スポーツを支えます

青葉区体育協会

今年も11月24日(日)「第6回青葉区民マラソン大会」が開催され、当協会は大会運営をサポートします。昨年は、オリンピック出場経験のある元マラソン選手の谷口浩美氏をアンバサダーに迎え、約1,000人のランナーが、10kmの公道を警察白バイ隊の先導で力走しました。

これからも区民スポーツを支え、多くの方々にスポーツを楽しんでいただきたいと考えています。また、協会ホームページを準備中で、加盟17団体の最新ニュースや各イベント情報など、区民に開かれた青葉区体育協会を目指します。

【2019年度の主な事業】

- 青葉区民まつり…11月3日(日・祝)
- 第6回青葉区民マラソン…11月24日(日)
- 青葉ふれあいまつり…12月14日(土)
- 青葉スポーツフェスタ…2月1日(土)
- 青葉スポーツ人の集い…2月1日(土)



「区民マラソン」をサポートしました



「区民まつり」で体力測定を実施

青葉区体育協会

TEL／045-971-6647

FAX／045-971-6648

（火曜 木曜 9時30分～12時）

メール／aoba.taikyuu@gmail.com

「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」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、令和元年6月30日必着で下記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。

TEL▶045-640-0012 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願っています。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、令和元年6月30日必着で下記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) P13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
横浜市体育協会スポーツ情報課「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 定期購読の場合 「SPORTSよこはま」の発送
ウ 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) 個人情報を提供しただけの場合の取り扱い
必要事項をご記入いただけない場合、当事業にお申し込みできない場合があります。
- (7) 当協会の個人情報取り扱いに関する苦情、相談等の問い合わせ先
個人情報保護管理責任者
公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
お問い合わせ窓口 総務部総務課
電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021



ボランティア募集

2019年6月・VOL.73

発行 横浜市・公益財団法人横浜市体育協会 〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル2階 (045)640-0011代 http://www2.yspc.or.jp/ysa/
〈創刊 2007(H19)年8月1日〉発行日 令和元年5月20日(隔月1回30,000部発行) デザイン・印刷 (株)アーチャークロス

横浜を支える、世界をつなげる。

6/4(火)募集開始

活動日〔ランナー受付〕11/8(金)・11/9(土)
〔大会当日〕11/10(日)

YOKOHAMA 2019
MARATHON 横浜マラソン

詳しくは、
大会公式サイト
ボランティアページを
ご覧ください。→

<https://www.yokohamamarathon.jp/2019/volunteer/>



ENEOS

ENEOSは、横浜マラソン2019を応援しています。