

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol 74 | 2019
AUG

TAKE FREE

特集▶P2



RUGBY
WORLD CUP™
JAPAN 2019

開催都市
神奈川県・横浜市

2019
ラグビーワールドカップ

熱く闘う!!▶P6

東京2020オリンピック・パラリンピック/
Go for it!▶P7

Enjoy! Challenge! Dream!▶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。

ラグビー ワールドカップ 2019™

特集3



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(TM)の開催まで残りわずか。この世界規模の大会は見どころが盛りだくさん！
今月号では、「ラグビーワールドカップの文化」をテーマとした、知っているのと周囲に少し差がつく情報とともに、横浜で行われる試合の見どころをお伝えします。

大会ボランティア「TEAM NO-SIDE」

日本ラグビーには、どんなに激しく戦っても、試合が終わればお互いの健闘を称えあうノーサイドの文化が根付いています。それはラグビーが“尊重”という言葉を大切にしているから。

またラグビーでは試合観戦の際は、敵味方が入り乱れて座ります。仲間や相手を尊重し、素晴らしいプレーであれば相手チームであっても拍手で応じる。そんな光景が見られるのはラグビーにはノーサイドの精神が根付いているからかもしれません。

そんな日本ラグビーの精神を体現して欲しいという思いの込められた、ラグビーワールドカップ2019日本大会ボランティアが「TEAM NO-SIDE(ノーサイド)」なのです。

ニュージーランド代表のウォークライ「ハカ」

戦いやスポーツなどで氣勢をあげるために発する叫び「ウォークライ」。ラグビーではトンガやサモア、フィジー、ニュージーランドなどが試合前にウォークライを行います。中でも前回大会の優勝で、大会2連覇を果たしたニュージーランド代表のウォークライ「ハカ」はご存知の方も多いのではないのでしょうか。

大声で叫び、勇ましく大地を踏みならし、体を力強く叩くその舞踊の迫力は対戦相手のみならず会場全体を圧倒します。

ところで、このハカ。相手を威嚇するだけの踊りではないことをご存知でしょうか。

事実、ハカは現代マオリの暮らしの中にも息づいており、お祝い事や客人を歓迎する儀式、ときには結婚式でも披露されることがあるなど、社会的に重要な場面では、敬意をもって披露されているのです。

相手に敬意をもって披露される舞踊を、対戦チームは受け止める。ラグビーが大切にしている精神、“尊重”はこんなところにも表れているのですね。



大会オフィシャルソング

大会オフィシャルソング『World In Union』は、組曲『惑星』の中の『木星』のメロディをモチーフとし、独自の歌詞が付けられた楽曲です。今大会は神奈川県出身の吉岡聖恵さん(いきものがかり)が歌います。

『World In Union』では、ラグビーの精神が歌われており、中でも「If I win, lose or draw there's a winner in us all (ゲームで勝っても負けても、引き分けでもすべての人が勝者だ)」は非常に印象的。全員がベストを尽くした試合には、ゲームの勝敗などは取るに足らず、敗者は存在しない。まさにNO SIDEの精神ですね。

聴きたい方は
こちら
(動画サイト)



海外では当たり前?! “ファンゾーン”で楽しもう

ラグビーワールドカップ™の楽しみ方は、試合会場で観戦するだけではありません。それが大会におけるもう一つの目玉「ファンゾーン」です。ファンゾーンとは、大会期間中に行われる無料のイベントスペースで、大型スクリーンでのパブリックビューイングが行われ、気軽に飲食しながらみんなで試合が楽しめるほか、ラグビーの体験などさまざまなプログラムを楽しむことができます。

海外のラグビーファンの間ではファンゾーンで一度盛り上がった後に、試合会場へ行くのが慣例になっているそう。今大会、横浜のファンゾーンはみなとみらい(臨港パーク)で開催! 入場は無料。もちろん観戦チケットを持っていない方も大歓迎! 海外から来るラグビーファンと交流しながら、その熱量を肌で感じてみませんか?

開催日(予定): 大会期間(9月20日~11月2日)のうち、土日を中心とした15日間

開催場所: 臨港パーク

入場料: 無料

※入場時に手荷物検査を実施します。

※原則として飲食物の持ち込みは不可となります。

※当日の状況により、入場制限を行う場合があります。



ラグビーの歴史と ラグビーワールドカップの優勝トロフィー

ラグビーワールドカップで優勝したチームが、天高く掲げる優勝トロフィー。

このトロフィーの名称とラグビーが生まれたきっかけには、深い繋がりがあることをご存知でしょうか。


ラグビーが生まれたのは1823年の英国。とある学校でフットボールの試合が行われていたとき、一人の少年がルールを無視してボールを持って走り出したことがラグビーの起源と言われています。そしてこの少年の名前「ウィリアム・ウェブ・エリス」にちなみ、ラグビーワールドカップの優勝トロフィーは「ウェブ・エリス・カップ」と命名されました。

ちなみに、このことがきっかけで生まれたラグビー。実はこの出来事が起きた学校の名前「ラグビー校」にちなんで命名されたんだとか。



7試合

大会2連覇中のニュージーランド代表戦、優勝候補の一角であるアイルランド代表戦、決勝トーナメント常連のフランス代表戦、開催国の日本代表戦、そして準決勝・決勝。横浜で開催される7試合は注目カードばかりが並びます。

...優勝回数



2019
9.21(土)
18:45~



プール戦最高のビッグマッチを見逃すな

3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代表となった。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グマッチを見逃す手はない。



2019
9.22(日)
16:45~



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はだかるプールAに入った2強の対戦だ。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。歴史に思いを馳せ、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何が起こるかわからない。

ラグビーワールドカップ2019™ チケット販売情報

現在チケット販売中。既に購入した人が、やむを得ず観戦できなくなってしま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」が行われています。

ラグビーワールドカップ

検索

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

横浜国際総合競技場で開催される



2019
10.12(土)
17:15~



イングランド
ENGLAND



フランス
FRANCE

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り、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。



2019
10.13(日)
19:45~



日本
JAPAN



スコットランド
SCOTLAND

決勝トーナメント進出をかけた運命の一番

プールAから決勝トーナメントに進む2チームを確定させる戦いになる可能性が高い。2015年大会の日本代表は、初戦で南アフリカ代表を破ったが、4日後のスコットランド代表戦に完敗し、目標のベスト8を逃した。今回は互いに4試合目。コンディションが勝敗を大きく左右しそうだが、スコットランド代表は過去8大会でプール戦敗退は一度しかない。大きなフォワードで圧力をかけるだろう。日本代表も周到な準備で臨む。魂を揺さぶる戦いになる。

準決勝1

2019
10.26(土)
17:00~

準決勝2

2019
10.27(日)
18:00~

決勝戦

2019
11.2(土)
18:00~



横浜DeNAベイスターズ

URL ▶ <https://www.baystars.co.jp/>



©YDB

「DB海賊団」奪われた宝を取り戻せ!!
「DB海賊団」を舞台に開催!

6月に開催したスペシャルイベント「交戦SERIES 2019」の限定Tシャツから生まれた「DB海賊団」が、謎解き宝探しゲームのキャラクターとして再登場!「DB海賊団」の二員として横浜スタジアムを巡りながら謎を解き、敵のブラックスター海賊団に奪われた「星の宝」を取り戻す、体験型ゲームです。

イベントの参加には、謎解き宝探しゲームキット(オリジナルクリアファイル付)のご購入と、インターネット接続が必要なスマートフォンやタブレットが必要となります。横浜スタジアムでの公式戦開催日に、当日の観戦チケットを持っていれば現地での参加が、ゲーム実施期間中であればご自宅から参加することも可能です。

すべての謎解きをクリアすると、選手サイン入りグッズなど豪華な賞品が当たる抽選にも応募できます。

皆さんに楽しんでいただけるイベントとなっておりますのでぜひご参加ください。詳細につきましてはHPをご覧ください。



横浜F・マリノス

URL ▶ <https://www.f-marinos.com/>



©YFM

「ハーフネンチケ」が絶賛発売中!

「お気に入りの場所を確保したいから、誰よりも早く入場したい!」「ホームゲームはお得に観戦したい!」そんな方におすすめの、ハーフ年間チケット。

ニッパツ三ツ沢球技場の試合が多い今シーズンの後半戦は、ダイナミックプライシング(価格変動制)を気にすることなく、思う存分観戦できる「ハーフネンチケ」がおすすすめです。

シーズン後半戦も引き続き皆さまのご声援をよろしくお願いたします。

「ハーフネンチケ情報」
 自由席: 8月31日(土)まで
 対象試合や価格の詳細は、クラブ公式サイトをご覧ください。



横浜FC

URL ▶ <https://www.yokohamafc.com/>



©YOKOHAMA FC

横浜FCホームゲーム2019 YOKOHAMA F.C TICKET3でお得に観戦!!

横浜FCホームゲーム限定、ホーム最終戦(11月24日)までの試合は、「2019 YOKOHAMA F.C TICKET3」が断然お得!

お一人さままで3試合、3名さままで1試合など、目的に合わせてご利用いただける3枚綴りのチケットです。

ニッパツ三ツ沢球技場は、スタンドとピッチが近いので選手に声が届きます!ご家族、ご友人の皆さんと一緒に、横浜FCのサッカー観戦をお楽しみください。

★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27節 8月10日(土)水戸ホリリーホック戦/第42節 11月24日(日)愛媛FC戦までのホームゲーム。

★対象席種/価格
 バックスタンドホーム自由席/¥6,000
 メインスタンド自由席/¥4,800
 ホームゴール裏自由席/¥4,800

★2019 YOKOHAMA F.C TICKET3のお求めは「Jリーグチケット」をご利用ください。

※販売期間/ 11月24日(日)14時まで



横浜ビー・コルセアーズ

URL ▶ <https://b-corsairs.com/>



©B-CORSAIRS

待望のBリーグNEXTシーズンは、秋に開幕!!

横浜ビー・コルセアーズは現在オフシーズン。選手たちは夏の間、次のシーズンの開幕に向けて日々練習とトレーニングを重ねています。

今回、選手の移籍も多く、新たなチーム編成となつて2019-20シーズンに挑みます。

9月にはBリーグアーリーカップが開催され、その後いよいよシーズンが開幕します!!

ビーコルの新たな航海に乞うご期待!!

バスケットスクール、チャリディングスクール メンバー募集中!

横浜ビー・コルセアーズでは、県内各地でバスケットボールスクールとチャリウをを活かした指導で、初心者から経験者までレベルに合った指導を実施。見学・体験随時受付中です!詳しくはビーコルWEBサイトをご覧ください。

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 今、パラスポーツが熱い！イベントへGO！

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パラリンピックの1年前を迎えるにあたり、横浜市は神奈川県と共にパラリンピックを盛り上げるイベントを開催します。

多くのアスリートゲストや各種体験会など、パラスポーツを身近に感じていただけるプログラムが盛りだくさん!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。

■日時/8月17日(土)11時~18時
※雨天は18日(日)に順延(内容・時間を変更する場合があります)

■会場/横浜赤レンガ倉庫 イベント広場B(横浜市中区新港1丁目1)
アクセス: JR・市営地下鉄 桜木町駅・関内駅
みなとみらい線 馬車道駅・日本大通り駅

■内容/・ステージイベント
・デモンストレーション
・体験会(走高跳、義足体験) など

■出演者/
アスリート

- ・鈴木 徹さん(パラ陸上競技走高跳)
- ・三阪 洋行さん(車いすラグビー)
- ・丸山 桂里奈さん(女子サッカー)
- ・葭原 滋男さん(5人制サッカー)

アーティスト

- ・アルケミスト
- ・大前 光市さん(ダンスパフォーマー)



丸山 桂里奈さん

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_ykham

(横浜市東京2020情報(市民局))



競技の特徴
世界レベルの試合では、ボールが高速で飛び交うため、「100メートル走をしながらチェスをするようなもの」と評されるほど、フィジカルの強さに加えて、瞬時の状況判断と駆け引きが要求されます。

競技を始めたきっかけ
両親が元卓球選手で、子どもの頃によく卓球場に連れていってもらった影響で始めました。



オリンピックに出場した際の裏話
初めてオリンピックに出場した時、選手村では日本はもとより世界各国・各競技の有名な選手を間近で見ると、異常なテンションになった事を覚えています。
アトランタとシドニーのオリンピックで、自分の競技が終了した後、野球日本代表チームの応援に行ったことが思い出深いです。

みなさんへ メッセージ

オリンピックに出場する選手・関係者は誰も特別な感情を抱きながら戦います。

ぜひその熱い戦いを生で観戦し、感動を味わってください。

GO for it!

Vol.6



両親の影響で
高速の世界へ

しぶ たに ひろし
渋谷 浩

卓球

【生年月日】1967年4月6日
【出身地】福岡県北九州市
【主な出場大会・成績】
オリンピック日本代表3回(バルセロナ、アトランタ、シドニー)
※1996アトランタ大会 男子ダブルス5位入賞(ベスト8)、世界卓球選手権大会日本代表8回(1997年男子ダブルス銅メダル、2000年男子団体銅メダル)、全日本卓球チャンピオン(男子シングルス1回、男子ダブルス7回)

「子どもスポーツ記者」奮闘記

5月18日(土)に山下公園周辺で開催された「2019 IRTU世界トライアスロンシリーズ・パラトライアスロンシリーズ横浜大会」で、15名の子どもたちがキッズプロジェクト「子どもスポーツ記者」に参加しました。

今年で5回目となるこの「子どもスポーツ記者」は、エリートパラトライアスロン、エリート女子のレースを撮影し、選手への取材を体験した後、新聞記事にまとめます。

子どもたちは、大会前日からワークショップに参加し、新聞記事の書き方やカメラの操作方法を教わりました。一眼レフカメラにワクワクシャッターを押す手が止まりません。翌日に向けて、良い準備ができました。

さて、いよいよ大会当日。朝6時30分に集合すると、早速エリートパラトライアスロンのレースの取材です。目の前を通りすぎる選手たちのスピードに圧倒される子どもたち。真剣な表情でフラインダーをのぞいている姿が印象的でした。

レースの撮影が終わると、待ちに待った記者会見。今回、質問に答えてくれたのは、エリートパラトライアスロンの円尾敦子選手、中山賢史朗選手の2名。直前まで過酷なレースを練り広げていたアスリートが目の前に。1人ずつ事前に考えていた質問を投げかけ、熱心にメモを取っていました。

参加者の中には、スポーツが苦手な子もいれば、大好きな子も。今回の体験を通して、「スポーツに関わりたーい!」と思ってくれた子もいました。さまざまなきっかけを抱く子どもたちが、力を合わせて一緒に活動できたことは、素敵な思い出として心に刻まれています。



横浜子どもスポーツ基金

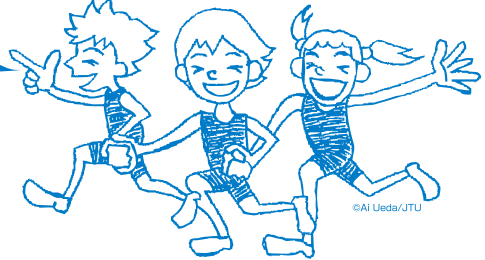
YOKOHAMA CHILDREN SPORTS FOUNDATION

すべての子どもたちに
スポーツ活動に参加できる環境を!

「横浜子どもスポーツ基金」は、障害のある子ども達等へ「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

URL <http://yokohama-csf.jp/>

sc Johnson
A family company
at work for a better world



“惻隱の心”を持つ薬剤師・研究者を世界へ

無限に広がる薬剤師・研究者の未来。はじめるのは「今」

薬剤師・研究者に必要なものは、学業の成績ではありません。

大切なのは、薬を通じてみんなを幸せにしたいという気持ちだったり、
医師や看護師とのコミュニケーション能力だったり、患者さんへのやさしい気配りだったりします。

だから横浜薬科大学は、学生さんを学力や偏差値だけでは計りません。

多彩な入試制度により、幅広い人材を受け入れています。

苦しみを理解し、温かい心配りのできる“惻隱の心”を持った薬剤師・研究者を、より多く世の中に送り出すこと。
それこそが私たちの使命だと考えています。



横浜薬科大学 YOKOHAMA UNIVERSITY OF PHARMACY

薬学部／6年制：●健康薬学科 ●漢方薬学科 ●臨床薬学科 4年制：●薬科学科
大学院 薬学研究科／●薬学専攻 博士課程 ●薬科学専攻 修士課程



正面から図書館棟を望む



薬用植物園



軽井沢セミナーハウス



Leo Esaki 記念ホール



〒245-0066 横浜市戸塚区俣野町601

☎045-859-1300

<https://www.hamayaku.ac.jp>

ハマヤク

検索

ランニング中の水分補給について

熱中症予防

横浜市スポーツ医科学センター・内科長 高木明彦

ランニングは時間と場所を選ばず行えることもあり、今や趣味としても定着しています。自分の成果を試すために、市民マラソンなどに参加される方も多々ではないでしょうか。横浜でも11月10日に「横浜マラソン2019」が開催される予定です。

ランニングの目的には、ダイエット、健康の維持、精神の向上、仲間との交流などが挙げられると思います。しかし、良いことばかりではなく、注意して走らないと体に害を及ぼすこともあり得ます。特に高温多湿となる夏期は、ランニング中の熱中症が大きな問題となっています。今回は、ランニング中の熱中症予防のポイントとなる水分補給について述べたいと思います。

熱中症とは？

気温が上がると、体温調節のために体表の血流量が増え、汗が出てきます。これにより、体内から体表へ熱が移動しやすくなり、体表からの熱の放散も増えます。しかし、気温がさらに上昇して体温と同じ位になるとその効率は悪くなり、体温よりも高くなると逆に体外から体内へ熱が移動してしまいます。これが熱中症の機序です。

ランニング中は筋肉で熱が発生するため、熱中症が起きやすくなります。熱中症は重症化すると著明な高体温、循環不全から多臓器不全を起こすことが知られています。その結果、意識障害が遷延する植物状態、透析が必要となる重度腎機能障害などの後遺症も多く、死亡する可能性もある病態です(表)。決して安易に考え

たりせず、予防はもちろん、熱中症になってしまった時の対処も理解してランニングを楽しんでください。

ランニング中の水分補給

ランニング中の熱中症予防のポイントは、適切な水分補給です。脱水だけを予防するには、できるだけ多くの水分を飲めば良いこととなりますが、飲み過ぎによる水分過剰にも注意しなければなりません。水分の過剰は血中のナトリウム濃度を低下(低ナトリウム血症)させ、疲労感、頭痛、嘔吐、重症化するとけいれんや意識障害

表：熱中症の分類と対処

重症度による分類	I 度		II 度	III 度
	軽症 現場での対処も可能な状態。		中等症 速やかに医療機関への受診が必要な状態。	重症 入院(場合によっては集中治療)が必要な状態。
症状による分類	熱けいれん	熱失神	熱疲労	熱射病
	汗をかくと血中のナトリウム濃度が低下し、痛みを伴った四肢の筋肉のけいれん(こむらがり)が起こる。	気温が上がると、体温調節のために体表の血管が拡張する。また、汗をかくことによる脱水のため、血圧が低下し失神を起こす。	血管の拡張と脱水のため、さまざまな症状を起こす。	著明な高体温、循環不全により多臓器不全を起こす。後遺症も多く、死亡する可能性もある。
	(発汗) 大量	大量	あり	停止
	(体温) 正常～軽度上昇	正常～軽度上昇	正常～中等度上昇	著明な高体温
(症状)	こむらがり	顔面蒼白、めまい、失神、頻脈	頭痛、嘔気・嘔吐、腹痛・下痢、疲労感、集中力・判断力低下	頻脈、頻呼吸、ショック、中枢神経障害(意識障害、全身のけいれん)、肝・腎機能障害、血液凝固異常(出血傾向)
現場での対処	涼しい場所で安静にする。塩分を含んだ水分を補給する。真水だけを補給した場合、血中のナトリウム濃度がさらに低下し、症状が悪化するので注意。	涼しい場所に運び、下肢を上げて寝かせる。	現場では応急処置(涼しい場所に運び、体を冷やす、十分な水分を補給させる)を行う。速やかに医療機関を受診させる。	体を冷やしながらか、早急に医療機関へ運ぶ。体温を下げるには、水をかける、濡らしたタオルを当てて扇ぐ、氷などを体の表面に太い血管がある首・腋の下・足の付け根にあてると良い。いかに早く体温を下げ意識を回復させるかが重要。





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
横浜ビー・コルセアーズ
メディカルトレーナー
なかた しゅうへい



第32回

中田 周兵

スキルの向上に必要な正しい動きの獲得①

バスケットをやっている選手は、みんなうまくなりたと思っていますよね?しかし、ドリブルやシュートの練習だけやっていけばバスケットがうまくなるわけではありません。

パフォーマンスピラミッドという考え方をご紹介します(図1)。「競技特性に応じた技術(スキル)は、筋力やアジリティ(パフォーマンス)が備わっていなければ向上せず、その基礎としてムーブメント(動きの正確さ・正しい動作パターン)が重要である」という考え方です。バスケットで例えるなら、ジャンプシュートがうまくなるには、まず正しいストップ・ジャンプ動作ができることが必要だということです。

ストップ動作は、パワーポジションを正確にとることが重要です。成長期の選手によく見られる不良なスクワット動作は、股関節をうまく使わずに腰が丸くなるパターンです(図2)。正しいスクワットにするには、腰を動かさずに股関節を動かすというパターンに修正する必要があります。具体的な方法として、図3のように四つばいとなり、腰をまっすぐにして体幹を固定した状態で、お尻を踵に近づけていきます。それによって、スクワットにおいて体幹を固定しながら股関節を曲げるというパターンが身につけていきます。



図1. パフォーマンスピラミッド



図2. 不良なスクワット動作
股関節を十分に曲げられておらず、代償的に腰が丸くなっています。



図3. 動作修正のエクササイズ例
(モデル:ハンター選手・田渡選手)
四つばいの姿勢から、体幹を固定した状態でお尻を踵に近づけていきます。お尻を後ろから手で押さえてもらい、腰を丸めないようにその力に対抗すると、さらに効果的です。

図: ランニング中の汗の量と脱水率

$$\text{■1時間あたりの汗の量(L)} = \frac{\text{ランニング前の体重(kg)} - \text{ランニング後の体重(kg)} + \text{飲水量(L)}}{\text{走った時間(分)}} \times 60(\text{分})$$

$$\text{■脱水率(\%)} = \frac{\text{ランニング前の体重(kg)} - \text{ランニング後の体重(kg)}}{\text{ランニング前の体重(kg)}} \times 100$$

などを起こすからです。では、どの位の水分を補給すれば良いのでしょうか?理論的には、ランニング中の汗(図)と同量の水分を補給すれば良いことになるので、ランニング前後で体重を測定するようにすれば、自分の水分補給量の目安が分かってくるかも知れませんが、しかし、汗の量はランナーの体型、走る速度や距離によってはもちろんのこと、その時の体調、気温や湿度によっても大きく変化します。そのため、それぞれのランナーの適切な水

分補給量を具体的な数値として理解することは、とても難しいことだと思えます。そこで、適切な水分補給として「のどが渴いたら水分をとる」方法が勧められています。のどが渴いてから水分を補給しても、脱水になってしまっているのではないかとの懸念もありますが、脱水率(図)が2%以内であれば、生理機能や競技成績には影響しないとされています。熱中症の中でも軽症である熱けいれん(痛みを伴った四肢の筋肉のけいれん(こむらえり)では、「真水」だけを補給すると症状が悪化してしまうため、ランニング中は塩分の補給も大切です。塩分の濃度としては、0.1~0.2%(水1000mLに食塩を1~2g入れたもの)が勧められています。市販の飲料の場合は、1000mL中にナトリウムが40~80mg入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。また、1時間以上ランニングす

る場合は、エネルギーの補給も必要なため、糖質を含んだ飲料を補給するようにしましょう。
それでも熱中症になってしまったら
熱中症の対処(表)の基本は、「体の冷却(体温を下げる)」と「水分および塩分の十分な補給(脱水を改善させる)」です。これで回復しない場合や自力で水分補給ができない場合は、現場での対処のみでは限界があり、手遅れになる前に医療機関を受診する必要があります。

【参考文献】
・伊藤静夫、佐伯徹郎、青野博、他:ランニング学会の見解 マラソンレース中の適切な水分補給について、ランニング学研究、2010、22(1):1~12。
・日本救急医学会 熱中症に関する委員会:熱中症診療ガイドライン 2015。

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。

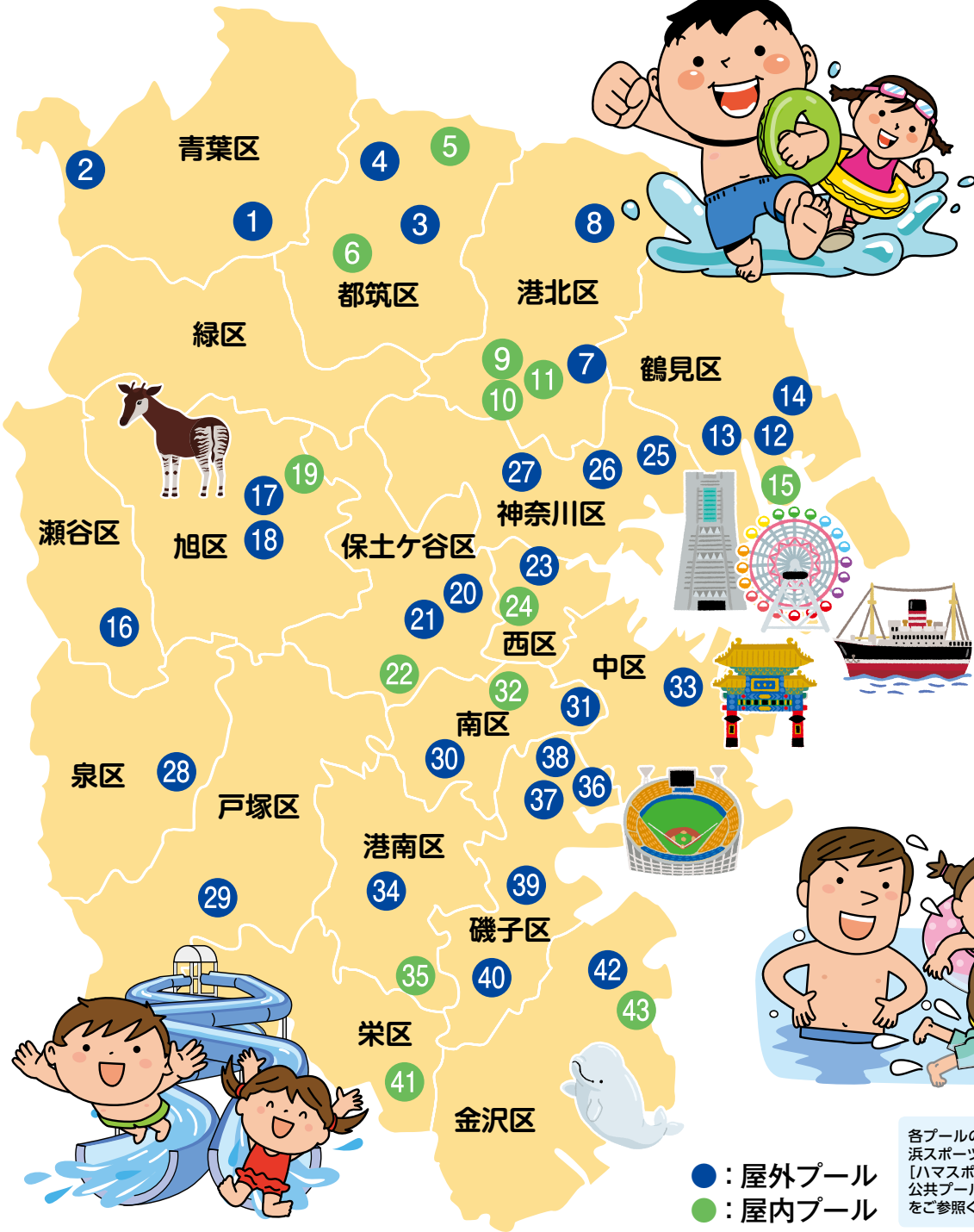
- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



今年プールで夏をたのしもう！

暑い夏をプールで涼しく過ごすのはいかがですか！
みんなで楽しい夏の思い出をつくりましょう！



●：屋外プール
●：屋内プール

各プールの詳細は、横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」[横浜市内公共プール施設一覧]をご参照ください。



横浜市の公共プール一覧

区名	地図No./名称/住所	区名	地図No./名称/住所	区名	地図No./名称/住所
青葉	① 千草台公園プール 青葉区千草台17-1	瀬谷	⑩ 宮沢町第二公園プール 瀬谷区宮沢1-58	南	③① 中村公園プール 南区中村町4-269-2
	② こどもの国屋外プール 青葉区奈良町700		⑪ 大貫谷公園プール 旭区若葉台4-35		③② 清水ヶ丘公園プール 南区清水ヶ丘87-2
都筑	③ 茅ヶ崎公園プール 都筑区茅ヶ崎南1-4	旭	⑫ 鶴ヶ峰本町公園プール 旭区鶴ヶ峰本町1-16-2	中	③③ 元町公園プール 中区元町1-77-5
	④ 山崎公園プール 都筑区中川4-19		⑬ 旭プール 旭区白根2-33-1		港南
	⑤ 横浜国際プール 都筑区北山田7-3-1	⑭ 川辺公園プール 保土ヶ谷区川辺町4-4	③⑤ 港南プール 港南区港南台6-22-38		
	⑥ 都筑プール 都筑区葛が谷2-2	⑮ 県立保土ヶ谷公園プール 保土ヶ谷区花見台4-2	磯子	③⑥ 横浜プールセンター 磯子区原町14-1	
⑦ 菊名池公園プール 港北区菊名1-8-1	⑯ 保土ヶ谷プール 保土ヶ谷区狩場町238-3	③⑦ 芦名橋公園プール(子ども用) 磯子区磯子2-15			
港北	⑧ 綱島公園プール 港北区綱島台1-1	西	⑰ 岡野公園プール 西区岡野2-9	磯子	③⑧ 磯子腰越公園プール 磯子区磯子8-12
	⑨ 横浜市スポーツ医学センター 港北区小机3302-5		⑱ 西スポーツセンター 西区浅間町4-340-1		③⑨ 森町公園プール 磯子区森3-2
	⑩ 日産ウォーターパーク 港北区小机3302-5	⑲ 子安小学校プール 神奈川区新子安1-36-1	栄	④① 栄プール 栄区野七里2-21-1	
	⑪ 鶴が丘スポーツ文化センター横浜プール 港北区鳥山町1752	⑳ 白幡仲町公園プール(子ども用) 神奈川区白幡仲町17-6		金沢	④② 富岡八幡公園プール 金沢区富岡東4-12-1
⑫ 潮田公園プール 鶴見区向井町2-71-1	㉑ 六角橋公園プール 神奈川区六角橋6-1-4	④③ リネツ金沢 金沢区幸浦2-7-1			
鶴見	⑬ 岸谷公園プール 鶴見区岸谷3-20	泉	㉒ しらゆり公園プール 泉区中田東1-41-1	[今シーズンの運営休止プール]	
	⑭ 平安公園プール 鶴見区平安町2-17	戸塚	㉓ 大坂下公園プール 戸塚区戸塚町2974-1	・本牧市民プール ・県立三ツ池公園プール	
	⑮ 高齢者保養研修施設ふれーゆ 鶴見区末広町1-15-2	南	④④ 弘明寺公園プール 南区弘明寺町265-1		

※天候状況、施設メンテナンスにより営業中止となる場合がございます。

◆ 横浜銀行アイスアリーナ

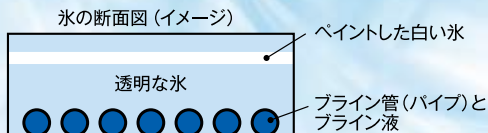
スケートリンクの氷って、暑くてもなんで溶けないの？

もちろん暑い夏では、スケートリンクの氷も放っておくと溶けてしまいます。そのために、スケートリンクの底部には、氷の状態を維持する設備があります。氷の下に、マイナス20℃ほどに設定した「ブライン液」という特殊な冷却液を通したパイプを敷き詰め、その上に水を満たしていくと冷却され氷になります。そして、このパイプ内にブライン液を常に流し続けることで、できた氷が溶けないようにしています。

氷は透明だから、パイプが見えてしまうのでは？

鋭い質問です！

リンク表面を白色にするため、水を凍らす時に、白くペイントした水を途中で加え、リンクが白くキレイに見た目も涼しく美しいスケートリンクが作られています。



パイプが見えているリンク表面の写真

「スケートリンクの氷って、夏でもなぜ溶けないの？」と質問が寄せられます。そこで今回は、スケートリンクの氷を維持する仕組みをご紹介します。

暑い夏真っ盛り！
涼しいスケートリンクで、
クールにすごしましょう！

Webサイトは
こちら



暑い夏をアイススケートで涼しく&楽しく乗り切りましょう！

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 スケートリンクの氷の下には、○○○が流れているパイプが敷き詰められています。○○○に入る液体の名前は次のうちどれでしょう？

- ① ブライン液
- ② 炭酸水
- ③ 水
- ④ アルコール

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9月上旬に掲載します。

氷のスポーツを体験しよう！ 氷上スポーツイベントを開催します！

●開催日／9月29日(日)
初心者スケート教室やアイスホッケーのシュート体験など(4歳以上対象)。
詳しくはホームページをご覧ください。



バレーボールワールドカップ2019 女子横浜大会

会場 横浜アリーナ

日程 【女子横浜大会】

9月14日(土)、15日(日)、16日(月・祝)、18日(水)、19日(木)

参加国 【女子大会出場12チーム】★は女子横浜大会出場国

日本(開催国)★/セルビア/中国★
韓国★/カメルーン★/ケニア
ロシア★/オランダ/ブラジル
アルゼンチン/アメリカ/ドミニカ共和国★

試合方法 12チームによる1回総当たり戦
(シングル・ラウンドロビン方式)

※詳細は、日本バレーボール協会
Webサイトを参照ください。

大会Webサイト <https://wc2019.jva.or.jp/>



JVA2019-06-001

世界トップレベルの
熱い戦いを横浜で！

世界選手権やオリンピックと並ぶ、バレーボール世界三大会の一つであるワールドカップが横浜にやってきました！女子横浜大会には、女子日本代表火の鳥NIPPONのほか、リオオリンピックの金メダルの中国など、強豪国が勢ぞろいします。

四年に一度開催される世界トップレベルの熱い戦いを、ぜひ間近で観戦しましょう！

コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
COCA-COLA BOTTLERS JAPAN INC. (コカ・コーラ販売会社)
<https://www.ccbji.co.jp>
Coca-Colaは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。



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。

ジュニアからシニアまで 『ソフトテニス』をもっと楽しく

横浜ソフトテニス協会

中学生からシニアの部まで、各カテゴリーの市民大会や団体戦を開催しており、どの大会も白熱した試合を繰り広げています。

冬には、横浜国際プールで「ジュニアインドア大会」とトップ選手を招待して行われる「横浜インドア大会」を同時開催し、中学・高校生にもレベルの高い試合を体感してもらっています。そして中学生からシニアで構成したチームで対戦する「各区交流大会」では、各区並びに世代間の交流を行っています。

また横浜在住・在学の中学・高校生を対象とした「ジュニアナイター練習会」を開催し、ジュニアの競技力向上にも取り組んでいます。

これからも、生涯スポーツとして一人でも多くの市民にソフトテニスを身近に感じ、楽しんでもらえるようなイベント・大会を開催してまいります。

『ジュニアナイター練習会』

●開催日／三ツ沢公園(火)、日野中央公園(水)



ジュニアナイター練習会

NPO法人横浜ソフトテニス協会

問合せ

●URL／
<http://yokohamasoft.wp.xdomain.jp/>
Eメール／satoshi.uckyo0905@gmail.com

初心者教室から 全国大会で優勝！

横浜市弓道協会

設立90年を迎えた当協会は、弓道を通じた体力の向上、生活の向上を目指して弓道の普及活動を行っています。市内公園弓道場(元町、常盤、本郷ふじやま)では初心者教室を開催し、未経験者、昔経験した方などが受講しています。

その他、市民大会をはじめとする各種大会・講習会の運営や、全国健康福祉祭(ねんりんピック)、都市間交流スポーツ大会(旧五大都市体育大会など)市外大会への代表選手の選考や派遣を行っています。ねんりんピックでは過去に4回優勝、昨年は3位と高成績を収めていて、選手の中には、初心者教室を卒業された方もいます。

9月から秋の初心者教室が始まります。興味をお持ちの方は、ぜひご連絡ください。



「ねんりんピック富山2018」で3位入賞した横浜市代表選手



初心者教室(常盤公園弓道場)

横浜市弓道協会

問合せ

●URL／<http://yokohama-kyudo.com/index.html>
●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／045-809-3130

サッカーファミリーの 拡大

一般社団法人横浜サッカー協会

当協会は、1932年に「横浜ア式蹴球協会」として設立し、昨年85周年を迎え、サッカーファミリーとして、幼児から高齢者まで多くの方々にサッカーができる環境を提供しています。こうした功績が評価され、平成29年には文部科学省から「生涯スポーツ優良団体」として表彰されました。

また、当協会に登録する社会人、少年、シニア、女子、ジュニアユースなどの各種大会を主催するほか、国際試合やJリーグなどのトップクラスの大会運営補助、選手育成や指導者などの養成を行っています。

今後、サッカーファミリーの皆さまが楽しくプレーできる環境作りに向け、まい進してまいります。



2002 FIFAワールドカップ™ 決勝戦セレモニー



J1横浜F・マリノス戦前座試合

一般社団法人横浜サッカー協会

問合せ

●TEL／045-474-4316
●FAX／045-474-4316
●TEL／045-474-4315
●TEL／045-474-4316
●URL／<http://yokohama-fa.or.jp/>
●〒222-0003 横浜市港北区新横浜2-6-3 DSM新横浜ビル7階

問合せ

旭区体育協会事務局

〒241-0011 横浜市旭区川島町1-9-33 番地
旭スポーツセンター内
TEL 045-370-6415
FAX 045-370-6416
(火曜: 13時~16時、木曜: 9時~13時)



平成30年度「応急手当講習会」

旭区体育協会

目の前で人が倒れた時、
何ができますか？

当協会は、公益的の事業として「心肺蘇生法、AED操作の応急手当講習会を、共催の旭スポーツセンターや旭消防団の協力を得て、毎年開催しています。皆さまぜひご参加ください。

今年度、旭区体育協会は50周年を迎え、9月28日(土)には50周年式典が開催されます。「すべての人々が年齢や体力、目的に応じて誰でもいつでもどこでも、いつまでも気軽にスポーツを楽しむことができる」ことを事業方針に掲げ、今後も地域スポーツの普及振興に努めていきます。

お知らせ

- ① 応急手当講習会
10月5日(土) 13時受付 旭区役所新館2F大会議室(旭スポーツセンター内で配布の要綱参照)
- ② 旭区駅伝大会2020(旭スーランア駅伝)
令和2年1月25日(土) よこはま動物園ズーラシア
- ③ 第24回旭区スポーツ人のつどい表彰式
令和2年3月8日(日) 午前中 旭公会堂

問合せ

磯子区体育協会

〒235-0033 横浜市磯子区杉田5-32-25
磯子スポーツセンター内
TEL/FAX 045-553-3180
Eメール /sogo-kutakyou@eos.ocn.ne.jp
(不在が多いためメールは問い合わせはいたしません)



第10回磯子区民駅伝大会



第10回記念大会記念キャラクター「はしれ うめばなちゃん!!」

磯子区体育協会

「磯子区民駅伝大会」を
応援しています!!

当協会は、18の加盟団体と共に、区民大会や教室事業を開催し、当協会の活動の周知と共に、区民のスポーツへの関心を高められるような公益的の事業を行っています。

その中の一つとして、今年で第11回を迎える「磯子区民駅伝大会」を、サポートしています。親子ペアマラン部門の「親子ではしる」が新設され、子どもから大人まで参加しやすい駅伝大会となっています。ぜひ、磯子区民駅伝大会への参加・応援をお願いします。

今後、子どもたちへ夢を与えられるような活動を計画し、磯子区からスポーツで活躍する選手が育つよう、地域一丸となって活動をしていきます。

「磯子区民駅伝大会」

12月1日(日) 株式会社H-I 横浜事業所内

「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、横浜市体育協会スポーツ情報課までご連絡ください。

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、令和元年8月31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せんか。
- (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、次の場合にご利用いたします。
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



近くて便利! 練習も効果的!
合宿で強いチームへ

横浜市少年自然の家 部活動・サークル 合宿プラン

**赤城
林間学園**

1泊2食付
(中学生以上1人あたり)
1,530円~
※光熱水費は別途必要
※昼食はオプション

爽快な空気の高原でスキルアップ!
村が管理する体育施設の予約は
学園が代行!



問合せ: 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
電話: 0278-24-7011 (受付時間8:45~17:30)
F A X: 0278-24-7966
E-mail: a.rinkan@hyper.ocn.ne.jp

**南伊豆
臨海学園**

1泊3食付
(中学生以上1人あたり)
2,250円~
※光熱水費は別途必要
※食事増量可

1年中、温暖な気候の南伊豆!
町が管理する体育施設の予約は
学園が代行!



問合せ: 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
電話: 0558-67-0255 (受付時間8:45~17:30)
F A X: 0558-67-0420
E-mail: minamiizu@yspc.or.jp

指定管理者  公益財団法人
横浜市体育協会



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。