

ランニング障害とその予防

横浜市スポーツ医科学センター・整形外科長

しみずくにあき
清水 邦明

ジョギングやランニング(以下、ランニング)はもはや一時代のブームではなく、市民生活に深く根付いています。時間や場所の制約が少なく、一人でも自分のペースで手軽にできるスポーツ。平日休日を問わず、朝夕の街中でランナーを見かけない日はありません。そのスタイルが確立されたランナーズファッションに身を包んで、爽やかな汗をかいている人たち。しかし注意して見てみると、必ずしもすべてのランナーが軽快なフォームで気持ち良さそうに走っているわけではありません。中には息も絶え絶え、もがき苦しむように手足を動かし、果たして健康にプラスになっているのか、健康を損ねているのかわからないようなランナーも見かけます。

ランニングは、球技や対人競技のような全力疾走や急激なストップ・方向転換を伴わないので、1回の外力に伴うけが(Ⅱ外傷)のリスクは低いですが、繰り返しの負荷が体の耐久強度を超えた時(オーバーユース)に発生する痛み(Ⅱ障害)が生じることは少なくありません。本稿では、我々がスポーツ外来で多く見る代表的なランニング障害について解説します。

腸脛靭帯炎(図1)

別名「ランナーズ・ニー」と呼ばれるほど、最も多いランニング障害の一つです。ランニングに加え自転車走行など、長時間の膝の屈伸で発症します。名前は「靭帯」ですが、実際は股関節から膝の外側を通っている帯状の組織(Ⅱ腸脛靭帯)が、膝近位外側の骨の隆起(大腿骨外上顆)を繰り返し乗り越え続けることで炎症を起こすと考えられます。走り出し・動き出しに痛みが強く、途中で徐々に軽減し、終盤や終了後に再び痛みが増すと

というのが特徴的です。ランニング時の下肢や膝のバランスが内反傾向であれば、より腸脛靭帯にストレスがかかり、発症しやすくなります。○脚(図2)で荷重が外側中心になるフォームは修正したいものです。

ジャンパー膝(図3)

全てのスポーツを通じて頻度の高い、オーバーユースの代表的な障害で、ランニングでの発症も少なくありません。大腿前面の筋(大腿四頭筋)の力を下腿に伝え

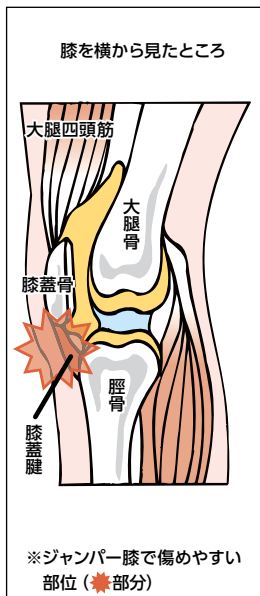


図3

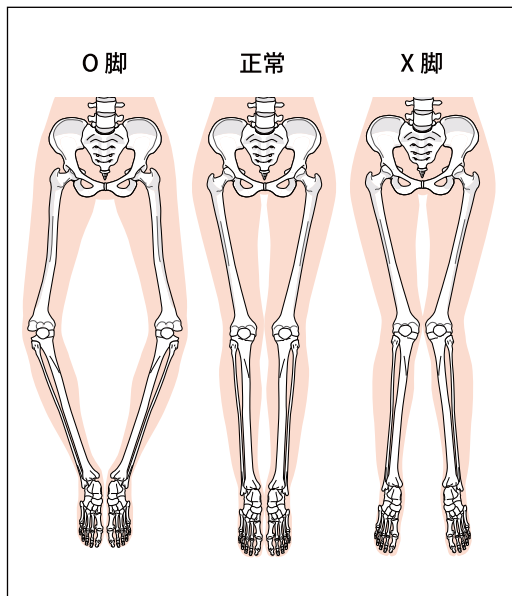


図2

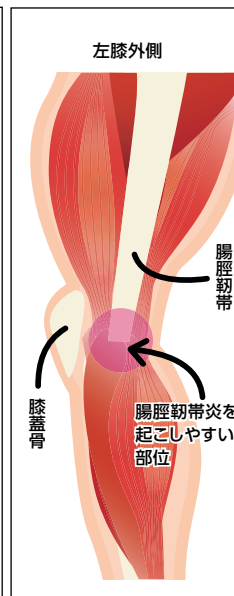


図1





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
中田 周兵



第33回

スキルの向上に必要な 正しい動きの獲得②

前回は、ストップ動作のスキルを高めるために、正確なパワーポジションの獲得を目的としたエクササイズを紹介しました。今回は、特にディフェンスの動きに必要な、サイドステップ動作のスキルを高めるエクササイズを紹介します。

サイドステップ動作は、十分に床を押す(蹴る)ことによって得られる床からの反発力を利用することがポイントです(図1)。床を押す角度が悪かったり体幹がブレたりしていると、床からの反発力を十分に利用できず、サイドステップの効率が低下してしまいます(図2)。そのため、体幹を十分固定しながら横方向に床を押すトレーニングを行うことで、サイドステップ動作に必要な体の使い方を学習します。具体的な方法としては、図のように壁に対して横向きで立ち、スクワットポジションで前腕を壁に押し付け、壁側の足を持ち上げます(図3)。ウォームアップで取り入れるのがオススメです。

ビーコルは現在、プレシーズンのトレーニングに励んでいます。昨年のウィークポイントであったディフェンス面の強化のために、このような基礎的なトレーニングも熱心に行っています。ぜひ今シーズンのビーコルの勇姿を見に、会場まで足を運んでください!

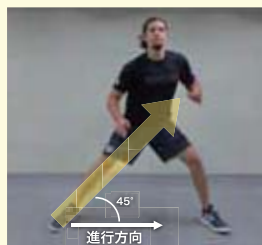


図1. サイドステップ動作での理想的な蹴り出し角度

図2. サイドステップ動作における非効率的な蹴り出し
a) 床を蹴り出す角度が悪く、上体が浮いてしまっている
b) 体幹が側方にブレて、膝が内側に入ってしまった

図3. ラテラルウォールドリル
足幅を広めにすることで、斜め方向に床を押すことを意識しやすい

(モデル:小原選手)



図2. a)



図2. b)

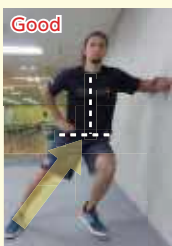


図3.

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)



腓骨筋腱炎・後脛骨筋腱炎(図4)

それぞれ足首の外くるぶし・内くるぶしの後ろを通っている、足首の外返し・内返しをコントロールしている腱の炎症です。接地時のバランスが回内

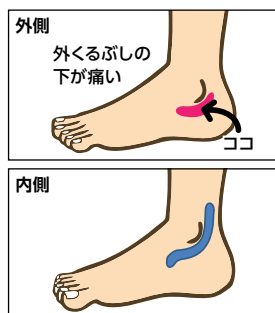


図4

る、お皿の下にある腱(膝蓋腱)の炎症です。本来前面の大腿四頭筋、大腿後面のハムストリングス、臀部や股関節周囲の筋をバランス良く使ってランニングするのが理想ですが、柔軟性・筋力・フォームなどのアンバランスが生じると、膝前面の痛みが生じるのです。スクワット動作(特に片脚)で痛みがあれば要注意です。

疲労骨折(図5)

ランナーはレベルに関わらず、誰でも疲労骨折のリスクを抱えていることを理解してください。足の甲、スネ(下腿)、時には大腿骨。X線検査で異常が出ないことも少なくなく、一度病院で「骨に異常なし」と言われても、1週間以上痛みが持続する場合は念頭に置く必要があります。

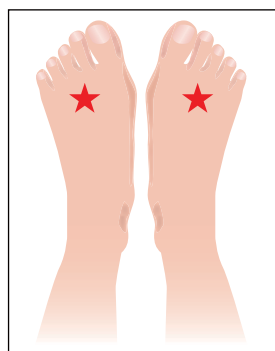


図5

(扁平足傾向)方向に強まれば後脛骨筋腱に、回外(外側接地)方向に強まれば腓骨筋腱に、それぞれ負荷が強まることとなります。

ランニング障害を回避するには……

全てのオーバーユース障害は、加えられた負荷が体の耐用限度を「相対的に」超えた時に発症します。まずランナー自身の体のリスクファクター(内的因子)をいかに小さくするか。下肢全体の筋肉の柔軟性と筋力を向上させる、またできるだけ負担のかけりにくい、自然なフォームを身につけることも大切です。フォームについては鏡で確認したり、上級者に率直にアドバイスを求めたりするべきです。加えられる負荷のコントロールという点では、走行距離と頻度に尽きます。少なくとも、ランニング中に痛みや張りなどの異常を感じたら、走るのをやめるのが大原則です。

令和元年度下半期(9~3月) 横浜スポーツ イベントカレンダー

11月(nov)		10月(oct)		9月(sep)	
23日(土)~24日(日)	トリリーグ 木下マイスター東京・木下アビエル神奈川 ホームゲーム 会場：横浜文化体育館	26日(土)	第21回Wリーグ横浜大会 富士通レッドウェーブ VS シャンソン化粧品シャンソンVマジック 会場：横浜文化体育館	11日(金)~12日(土)	横浜ビー・コルセアーズ ホーム開幕戦(Bリーグ) 会場：横浜文化体育館
16日(土)	ヨコハマベイサイドスポーツカーニバル2019 会場：横浜赤レンガ倉庫イベント広場A	26日(土)	第21回横浜武道合同演武会 会場：南スポーツセンター	29日(日)	第10回横浜シーサイドトライアスロン大会 ① 会場：横浜・八景島シーパラダイスほか
10日(日)	横浜マラソン2019 ③ 会場：パシフィコ横浜ほか	14日(月・祝)	第21回横浜武道合同演武会 会場：南スポーツセンター	21日(土)~23日(月・祝)	天皇陛下御即位記念2019ジャパンパラ水泳競技大会 会場：横浜国際プール
9日(土)~10日(日)	第95回関東大学バスケットボールリーグ戦 会場：横浜国際プール	12日(土)	横浜元氣!!スポーツ・レクリエーションシンポジウム2019 会場：JR桜木町駅前広場ほか		
8日(金)~9日(土)	横浜マラソンEXPO2019 ③ 会場：パシフィコ横浜				
		26日(土)~27日(日)	JBDFプロフェッショナルダンス選手権大会 / 全日本アマチュアダンス選手権大会 会場：横浜国際プール		

ラグビーワールドカップ2019™ 関連行事：9月20日~11月2日

①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。

① 10th 第10回横浜シーサイドトライアスロン大会

今回で10回目の開催となるこの大会は、誰もが参加できる市民参加型トライアスロン・パラトライアスロン大会です。競技カテゴリーはトライアスロンのほか、スイムとランのみで行うアクアスロン・パラアクアスロンや、子どもが参加できるペアチャレンジを実施。また、仲間と力を合わせるリレーや、トライアスロンデビューの方にやさしいカテゴリーなど、多くの方がフィニッシュを目指します。過去3大会オリンピックに出場したオリンピックもゲスト参加！
ご家族・ご友人・恋人や仲間と、ぜひ会場へ遊びに来てください。

開催日 9月29日(日)
時間 9時05分スタートセレモニー / 9時40分頃~競技スタート
※荒天などにより大会開催を中止する場合は、当日朝6時までに大会ホームページ・SNSにて公開します。

場所 【メイン、スイム・ラン】横浜・八景島シーパラダイス
【バイク】金沢工業団地周辺

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
TEL 045-680-5538 (平日9時~17時)
Mail info@sea.tri.yokohama
URL https://sea.tri.yokohama/



試合日程

(会場：横浜国際総合競技場)

9月21日(土)	ニュージーランド v 南アフリカ
9月22日(日)	アイルランド v スコットランド
10月12日(土)	イングランド v フランス
10月13日(日)	日本 v スコットランド
10月26日(土)	準決勝1
10月27日(日)	準決勝2
11月2日(土)	決勝

② 国内女子バスケットボールトップリーグ 第21回Wリーグ横浜大会

日本の女子バスケットボール最高峰、Wリーグが横浜文化体育館にて開催されます。東京2020オリンピックでメダル獲得が期待される女子日本代表候補選手を間近で観られるチャンスです。ぜひ、会場でご観戦ください！

日時 10月26日(土)14時試合開始
会場 横浜文化体育館
対戦カード 富士通レッドウェーブ VS シャンソン化粧品シャンソンVマジック
入場料 フロア指定席4,500円 / フロア自由席3,000円 / スタンド自由席2,000円(すべて前売価格)
チケット チケットぴあ、ローソンチケット、イーブラスにて発売中
問合せ (一社)神奈川県バスケットボール協会
TEL 045-534-6135 (平日10時~18時) **URL** https://www.kanagawabk.or.jp/



ファンゾーンin神奈川・横浜 15日間開催!

(会場：全て臨港パーク)

9月 20日(金)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)

10月 5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)

11月 1日(金)、2日(土)

3月 (mar)		2月 (feb)		1月 (jan) 2020		12月 (dec)	
24日 (火)	横浜DeNAベイスターズ 本拠地開幕戦 会場：横浜スタジアム	下旬	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	25日(土)~26日(日)	トリリーグ 木下マイスター東京 ホームゲーム 会場：横浜文化体育館
20日 (金・祝)	第34回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	15日(水)~19日(日)	第34回テニス日本リーグ セカンドステージ 会場：横浜国際プール
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	6日(月)	東京2020オリンピック・パラリンピック2000日前キャンペーン(2/2) 東京2020オリンピック開催2000日前イベント 会場：未定 ※詳しい情報は特設ウェブサイトで等で随時発信します。
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	21日(土)	フリーグ Y.S.C.C.横浜 ホーム最終戦 会場：横浜市民平沼記念体育館
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	7日(土)	横浜F・マリノス ホーム最終戦(J1) 会場：日産スタジアム
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	5日(木)~8日(日)	第34回テニス日本リーグ ファーストステージ 会場：横浜国際プール
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	1日(日)	Y.S.C.C.横浜 ホーム最終戦(J3) 会場：未定
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	30日(土)~1日(日)	2019FIDジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会 会場：横浜市民平沼記念体育館
20日 (金・祝)	第30回よこはまシティウォーク 会場：横浜市内	7日(金)~9日(日)	第74回市町村対抗かながわ駅伝競走大会 会場：相模湖公園ほか	24日(金)	令和元年度 第54回横浜スポーツ表彰・新春横浜スポーツ人の集い 会場：パシフィコ横浜・横浜文化体育館	24日(日)	横浜FC ホーム最終戦(J2) 会場：ニッパツ三ツ沢球技場

4 ヨコハマベイサイドスポーツカーニバル2019

横浜赤レンガ倉庫で秋のスポーツイベントを開催！
『きっとみんなが好きになる！スポーツの魅力新発見』をコンセプトに、遊び感覚でも気軽に楽しめるスポーツを紹介します。
当日は、パラリンピアンなどによるトークショーや貴重な体験レッスンも！
おしゃれな横浜みなどみらいで、新たなスポーツの魅力を発見しませんか？

会場 横浜赤レンガ倉庫イベント広場A
日程 11月16日(土)
※イベント情報の詳細は10月上旬以降、横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」などで順次公開
問合せ (公財)横浜市体育協会スポーツ事業課
TEL 045-640-0018(平日9時~17時)



パラスポーツ体験

5 第34回テニス日本リーグ

日本最高峰の団体戦となるこの大会は、テニスの実業団チームによるトップリーグです。
国内外のランキング上位選手を含む、ほかでは見られないチームの熱い戦いを無料で観戦できます♪
国際ツアー大会のような対戦カードも必見！ぜひ会場で観戦ください！



会場 横浜国際プール
日程 ファーストステージ：12月5日(木)~8日(日)
セカンドステージ：2020年1月15日(水)~19日(日)
決勝トーナメント：2020年2月7日(金)~9日(日)
問合せ 詳細はホームページ
<http://www.jta-tennis.com/cotennis/>

3 横浜マラソン2019

フルマラソンとして今年で第5回の節目を迎える「横浜マラソン2019」は、11月10日(日)に開催します。国内外から28,000人のランナーが参加し、横浜の名所を駆け抜ける光景は圧巻です。

今回のフルマラソンでは新たな名所として、「ランチ 横浜南部市場」や「横浜ハンマーヘッド」がコースになります。ランナーの皆さまはお楽しみに！

そのほか、大会前の11月8日(金)、9日(土)は、メイン会場となるパシフィコ横浜でEXPOを開催します。パフォーマンスやトークショーのほか、協賛社をはじめさまざまなブース出展などを予定しており、ランナーだけでなく一般のご来場者も存分に楽しめる内容をご用意しています。

令和最初の秋の思い出に、横浜マラソンと一緒に素敵な時間を過ごしませんか？

皆さまのご来場、大会での応援をお待ちしています！

メイン会場 パシフィコ横浜
日程 11月10日(日)
※11月8日(金)、9日(土)は「横浜マラソンEXPO2019」を開催(11時~20時)
URL <https://yokohamamarathon.jp/2019/>



「横浜マラソン2018」
※EXPO会場は横浜赤レンガ倉庫

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。

柔道は人格形成を目的とした教育手段です

横浜市柔道協会

柔道は、200以上の国と地域が国際連盟に加盟する世界有数のスポーツです。世界ではオリンピック競技というより、青少年の人格形成を目的とした教育手段として認識されています。

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、次のような事業を行っています。

- 柔道大会・研修会の主催
 - 中学校・高校の柔道大会および区民柔道大会などの共催・後援
 - 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
 - 市内の柔道道場クラブや個人柔道愛好者の全日本柔道連盟登録の推進および申請事務
- 行事予定などは、ホームページで確認してください。



日神杯 横浜市女子・ジュニア柔道選手権大会 開会式



日神杯 横浜市ジュニア柔道選手権大会 試合

問合せ

横浜市柔道協会

TEL 22000061
横浜市西区久保町2120-602 鈴木方
TEL 09040131253
URL http://www.yokohama-judo.com/

生涯スポーツとしての水泳をサポートします！

一般社団法人横浜水泳協会

当協会は創立92年目を迎えました。平成24年に任意団体から一般社団法人横浜水泳協会に移行し、平成28年には、文部科学省から「生涯スポーツ優良団体」に選ばれました。

普及活動として、横浜ラポール室内プールで障害者を対象とした水泳教室を開催し、清水ヶ丘公園プールなどでは水泳教室の指導を行っています。さらにアライティックスイミング部では、当協会ASチームとして選手育成、各種大会に参加しています。

主な活動場所は横浜国際プールで、競技会は7月下旬の市民大会(3日間)や、体育の日に行う市民マスタース大会などです。市民大会や各競技会に出場した選手が、国際大会、オリンピック、パラリンピック競技大会などの日本代表選手として選出され、活躍しています。



市民大会

問合せ

一般社団法人横浜水泳協会

TEL 22400021
横浜市都筑区北山田町73-1 横浜国際プール内
FAX 0443441066(草野方)
URL http://www.yokohama-swim.or.jp/

誰でも気軽に楽しめる武道です

横浜市相撲連盟

相撲は「日本の国技」と言われ二千年の歴史を誇る武道です。

土俵の外に出るか足の裏以外が土俵に着いたら負け、という簡単なルールの中、十五尺の土俵で廻しつを身につけ、力と技を競う武道です。

「相撲は体の大きい人のスポーツ」と思われがちですが、体の小さな選手もいます。また、生涯スポーツの観点から見れば体格、年齢、性別は関係なく誰でも土俵に上がれます。アマチュア相撲では女性も土俵に上がれますし、「横浜市民大会」や40歳以上の「マスタース大会」もあり、50歳を過ぎてから本格的に相撲を始めたい人もいます。

市内には相撲体験ができるクラブチームがありますので、ぜひ一度体験してみてください。一緒に国技相撲を楽しみましょう。



市民大会

問合せ

横浜市相撲連盟

TEL 360038
横浜市金沢区六浦南3-12-16(倉持方)
TEL/FAX 04570558962
URL http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/sumo.htm

都筑元気、区民大会に 参加しませんか！

都筑区体育協会

当体育協会は設立24周年を迎え、令和元年現在11専門部(競技団体)で構成されています。より多くの区民の皆さまにご参加いただけるよう、年間を通して「区民大会」を開催しております。これからも区民スポーツを盛り上げ、気軽に参加し、楽しんでいただけるよう、各専門部の最新ニュースや各イベント情報など発信してまいります。

大会予定や結果などについては、スポーツセンターが中心となって開設しているHP「都筑区スポーツネットワーク」でお知らせしておりますので、ご利用ください。

令和元年度下期の主な予定

- ・ 4月～令和2年3月 各専門部「区民大会」
- ・ 10月22日(火・祝) 横浜入スポーツフェスタ
- ・ 11月3日(日・祝) 区民まつり「模擬店」出店
- ・ 令和2年2月14日(金) 区スポーツ人の集い
- ・ 3月 研修会 専門部構成員対象



研修会「心肺蘇生」



区民まつり「模擬店」出店

問合せ

都筑区体育協会

〒224-0053 都筑区池辺町2973-1
都筑スポーツセンター内
TEL/0459491654
FAX/0459491655
都筑スポーツネットワーク
URL/ http://www.yssp.or.jp/suzuki_sc/ (category/suzukisw/)

区制50周年× スポーツイベント

瀬谷区体育協会

瀬谷区は今年区制50周年を迎え、記念の事業を数多く行っています。

10月14日(月・祝)に開催予定の「瀬谷区スポーツフェスタ」では、さまざまな種類の体験会を開催し、毎年子どもから高齢者まで多くの方に楽しんでいただいております。今年は瀬谷スポーツセンターと協力し、ボルダリングとクロスの体験会を行います。皆さま、奮ってご参加ください！

また1月に開催した「トップアスリートとのふれあい事業in瀬谷区マラソン大会」では、オリンピックの長谷川大悟選手、パラリンピアンの中川知希選手をお招きし、大盛況に終わりました。

このように、今後も区民の皆さまがスポーツに触れられる機会を、当協会所属の21団体と共に、数多く作っていききたいと思っております。

「瀬谷区スポーツフェスタ」

開催日：10月14日(月・祝)
開催場所：瀬谷スポーツセンター



瀬谷区マラソン大会



瀬谷区スポーツフェスタのソフトバレー体験

問合せ

瀬谷区体育協会

〒246-0032 横浜市瀬谷区南台2465
瀬谷スポーツセンター内
TEL/0453003047
FAX/0453003048
URL/ <http://www.yssp.or.jp/ysa/dantai/tiki/seyaku.htm>

「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10月31日必着で下のあて先へお送りください。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) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) どこに置いてあると便利だと思いますか。
- (7) 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

読者アンケートは
こちら



「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





現代人の ストレス解消!

N
A
T
U
R
A
L
S
P
A

米ぬか100%の 酵素の力

酵・素・風・呂
Natural ナチュラル

月曜～金曜日
AM 9:30～PM 8:00
土曜日・日曜日
AM 9:00～PM 8:00
火曜日定休

M E N U

酵素浴 1回 3,900円
貸しタオル一式 400円
(ガウン・タオル・バスタオル) ※ガウン・タオル持ち込みOK

初めてご利用の
お客様 限定
3,900円→3,500円

広く開放的で清潔なロッカーとパウダールーム完備
入浴後、リラックスできる休憩室完備

完全予約制 ☎045-315-7524
(当日予約も可能)



酵・素・風・呂
Natural

市営地下鉄
伊勢佐木長者町駅

〒231-0047
横浜市中区羽衣町3-76-3
アクセラ21ビル5階

詳しくはこちらから

