

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol 77 | 2020
FEB

TAKE FREE

特集 スポーツの力、横浜の未来 ▶ P2

東京2020オリンピック・パラリンピック ▶ P4

熱く闘う!! ▶ P6

Enjoy! Challenge! Dream! ▶ P8

横浜市スポーツ医科学センター ▶ P10

Go for it! ▶ 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。

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。

スポーツの力、横浜の未来

昨年は、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2019™、そして今年には東京2020オリンピック・パラリンピックの野球・ソフトボール、サッカー競技が開催される横浜。活気あふれる横浜のスポーツについてお二人に聞きました。

スポーツの力

——三浦さん、2019年シーズンお疲れさまでした。2位となり本拠地でクライマックスシリーズを戦いました。昨季を振り返っていかがですか。

三浦…悔しいシーズンでした。優勝を掲げる中で2位。ジャイアンツに二時0.5ゲーム差まで迫ったところからガタガタッと引き離され、大勢のファンの期待に応えられませんでした。

山口…10連敗した時はどうなるかと心配しましたが、そこから盛り返しての2位。20年シーズンは、投手力の強化がポイントですね。

——ベ이스ターズの戦いも熱かったですね。19年はラグビーワールドカップ(W杯)もすごく盛り上がりました。

三浦…ウエールズ対南アフリカを見に行きまし

公益財団法人横浜市体育協会 会長

山口 宏

横浜DeNAベイスターズ ファーム監督

三浦 大輔



た。初めて生で見ましたが、すごい迫力で、スクラムやトライを巡る激しい攻防に熱くなりました。

山口…初戦の日本対ロシアを、みなとみらいのファンゾーンで見ましたが、ものすごい人で盛り上がりました。大勢の外国人が来場されて、試合前から盛り上がり、スポーツが持つ力を感じました。ベ이스ターズの、土日祝日に行われる横浜スタジアムのデーゲーム後は、関内の飲食店が満員です。活性化につながっていますね。

三浦…ありがたいことです。年々、野球を見るだけではなくボールパーク化してきています。野球ファン以外の人も横浜スタジアムに来てくださって、輪が広がっている感じがします。試合に勝った後、ベンチ前で整列して青く染まったスタンドを見上げた時のうれしさは格別です。優勝で応えないといけないと思っています。

山口…ボールパーク化という話が出ましたが、今横浜スタジアムを核とした「横浜スポーツタウン構想」というのがあります。横浜武道館(2020年完成予定)やメインアリーナ(24年完成予定)が造られ、スポーツを通じてまちづくりを進め、地域の活性化や健康づくりをしていこうとする動きです。

スポーツとの関わり

——お二人に共通するのは野球です。三浦さんはプロで172勝を挙げ、数々の記録を打ち立ててきました。一番うれしかったことや記憶に残る試合は。

三浦…やはり1998年のリーグ優勝と日本一。あの喜びは一番大きく、2005年に個人タイトルを取った時よりもうれしかった。野球人

山口 宏

東海大相模高校時代は野球部主将、原辰徳巨人監督らとともに春夏合わせ計4回の甲子園大会出場。2010年横浜市体育協会第8代会長就任。横浜野球協会会長、横浜野球連盟会長。祖父は横浜スタジアム初代社長 山口久像氏



三浦 大輔

1991年横浜大洋ホエールズ(現横浜DeNAベイスターズ)入団、1998年自己最多12勝を挙げ、チームのリーグ優勝、日本一に貢献。2004年アテネオリンピック銅メダル。2014年から兼任コーチ、2016年現役引退。2017年スペシャルアドバイザー、2019年一軍投手コーチを経て、今季よりファーム監督



生で二番です。

—— お二人は野球を通じて、子どもたちを育てることに関わってきました。

山口：長年三浦さんにご協力いただいている三浦大輔杯横浜市学童軟式野球大会は10回を数えます。

三浦：大会を通じて、子どもたちに野球を楽しんでもらいたい、野球からいろんなことを学んでもらえたらいいな、という思いで関わっています。

—— 横浜野球協会や横浜野球連盟の会長でもある山口さんが特に力を入れているのは。

山口：子どもたちの野球離れが少子化以上のペースで進んでいるので、ティーボール大会などで普及をと思っています。勝利至上主義にならずに楽しく野球ができる環境づくりと、けがの予防を進めていきたいと思っています。

三浦：時代とともに指導法もどんどん変わっていかないとけないと思います。暴力や体罰は今の時代は絶対にダメなんです。昔はそれでも我慢していた時代もあったと思いますが、昭和、平成も終わって令和になりましたから、子どもたちのために変えていかないと。誰のためのスポーツか、誰のための野球なのかを考えて、指導者も変わらなないとけない。

五輪イヤーと協会

—— 五輪イヤーを迎えました。

山口：ラグビーW杯では、地域の一体感などスポーツの持つ力を感じました。野球・ソフトボール、サッカーなど横浜で行われる五輪の競技に注目も集まるでしょうし、それを見た子どもたちがスポーツにどう関わってくれるかな、と期待しています。横浜スタジアムが世界のレガシー(遺産)になるという大変光栄な機会でもあります。

三浦：横浜でオリンピックが行われるというだけで今からワクワクしています。横浜スタジア

ムでオリンピックの試合を見て「自分も野球をやる」という子どもが一人でも多く増えてくれることを願っていますね。

—— 横浜市体育協会はスポーツ全般に関わっています。昨年90周年を迎え、五輪イヤーには「スポーツ協会」に名称が変わります。

山口：いま74の加盟団体とともに、競技スポーツ、生涯スポーツ、地域スポーツ、レクリエーション、インクルーシブスポーツ、健康体力づくりなど幅広い分野でスポーツを推進しています。昨今、社会が大きく変化し市民ニーズが多様化してきており、これからのスポーツ関係団体には、さらにいろいろな役割を担うことが求められてきていると感じます。

そこで、100周年に向かうこの機に「体育」の概念を含む幅広い分野を表現した「スポーツ」を当協会の名称に用いました。

未来に向け、「スポーツタウン横浜」を舞台に「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、スポーツの二層の発展に取り組み、スポーツという素晴らしい文化を後世に継承していきたいと考えています。

—— 最後に抱負をお願いします。

三浦：19年は2位という悔しいシーズンでしたが、やはり優勝、そこしかない。五輪イヤーに横浜スタジアムでオリンピックがあつて、終わった後にベイスターズがそこで優勝する。そのためにも、ファーム監督として、二軍に一人でも多くの選手を送り出せるように頑張ります。

山口：大いに期待しています。地元のスポーツ団体、そして横浜市民とともに全力で応援します。オリンピック開催、ベイスターズの優勝と一緒に横浜を盛り上げていきましょう。

取材・文：神奈川新聞社統合編集局運動部長

佐藤 英仁

横浜市体育協会は 創立90周年を迎えました

令和元年を迎え、公益財団法人横浜市体育協会は創立90周年を迎えました。

長きに渡り私たちが横浜市のスポーツ振興に寄与できたのは、ひとえに横浜市民の皆さまのお力添えによるものであります。ここに厚くお礼申し上げます。

令和元年11月22日には、ロイヤルホールヨコハマにて、創立90周年記念式典を開催いたしました。当日は、総勢400名以上のご参加をいただき、盛大な式典となりました。

式典は、藤本幸夫名誉会長による挨拶で幕を開け、続いて山口宏会長からの挨拶の後、鴻義久神奈川県体育協会会長ら、多くの来賓から祝辞を頂戴しました。また、当協会の活動に長年に渡り、尽力いただいた賛助会員の皆さまへの感謝状贈呈も行いました。

山口宏会長の挨拶では、令和2年4月1日より当協会の名称を公益財団法人横浜市スポーツ協会に変更することを発表いたしました。

私たち横浜市体育協会は、スポーツという文化を後世に継承していくため、これからは「体育」を包括した広義の「スポーツ」という言葉を用い、これからも横浜市や加盟団体をはじめとする関係団体の皆さまとともに、スポーツのさらなる発展に取り組んでまいります。



横浜市は東京2020大会を ともに盛り上げていきます



開催会場

東京2020 オリンピック 野球・ソフトボール サッカー 開催自治体 横浜市

開催概要

1964年の東京大会から56年ぶりに、日本・東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。

第32回オリンピック競技大会 (2020/東京)

開催期間 ▶ 2020年7月24日(金)～8月9日(日)

競技数 ▶ 33競技

東京2020パラリンピック競技大会

開催期間 ▶ 2020年8月25日(火)～9月6日(日)

競技数 ▶ 22競技

横浜市でも野球・ソフトボール、サッカーが行われます。

世界から注目が集まる東京2020オリンピック・パラリンピックを横浜全体で盛り上げましょう！



野球・ソフトボール

会場／横浜スタジアム(中区)



野 球

2020年7月30日(木)～8月8日(土)

※7日(金)を除く

試合数 ▶ 決勝を含む15試合

ソフトボール

2020年7月25日(土)～28日(火)

試合数 ▶ 決勝を含む11試合



サッカー

会場／横浜国際総合競技場(港北区)



男 子

2020年7月23日(木)・26日(日)・

29日(水)、8月1日(土)・8日(土)

試合数 ▶ 決勝を含む8試合

女 子

2020年7月28日(火)・31日(金)、

8月3日(月)

試合数 ▶ 準決勝を含む3試合

大会の感動と興奮を共有できる「東京2020ライブサイト」を開催!

大会期間中、競技会場外で誰もが、大型スクリーンを利用した競技中継等を通じて競技観戦を楽しめる「東京2020ライブサイト」を市内2会場で開催します。メモリアルな会場で一緒に応援しませんか?

会場 横浜市役所アトリウム(新市庁舎) 中区本町6丁目
オープン直後のお披露目!

開催日(予定) ▶ オリンピック期間※、パラリンピック期間 ※ソフトボール競技開催日(福島)の7月22日(水)~

横浜文化体育館 中区不老町2丁目7
1964年東京大会のバスケットボール・バレーボール競技会場!

開催日(予定) ▶ オリンピック期間

実施コンテンツの例



競技中継



競技体験



ステージイベント



東京2020大会公式ライセンス商品販売

GO GB
2020
FRIENDS OF GREAT BRITAIN

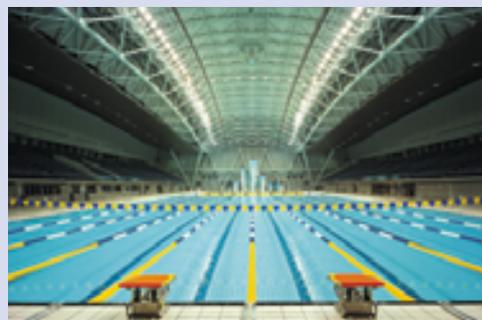
英国代表チームの 事前キャンプ地に決定!

横浜市では、東京2020オリンピック・パラリンピックにおける英国代表チームの事前キャンプ※を、ホストとして受け入れます。2019年7月には水泳代表チームが9日間に渡り、世界水泳のためのプレ事前キャンプを行いました。

横浜で本番前の大切な調整を行う英国代表チームを応援していきましょう!

合い言葉は“GO GB (がんばれ、英国)”!

※選手村に入村する前に時差や気候に順応し、コンディションを調整するためのトレーニングです。



市内での 実施概要

会場 ▶ 横浜国際プール(都筑区)、慶應義塾大学日吉キャンパス(港北区)

期間 ▶ オリンピック代表チーム: 2020年7月(予定)
パラリンピック代表チーム: 2020年8月(予定)

詳しくは ▶
「英国事前キャンプ応援サイト
“GO GB 2020”」へ



ウェブサイト・SNSで情報発信中!



詳細は横浜市特設ウェブサイトへ

東京2020 横浜市

検索

Follow Us!
最新のイベント
情報などは
Twitterへ



ハッシュタグは
#決勝はヨコハマ

アカウント: @tokyo2020_ykham
(横浜市東京2020情報(市民局))

ホストタウン登録国との交流も進めています!

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る、横浜市とのホストタウン登録国が続々と増えています。市民の皆さんと各国の代表選手との交流など、幅広い交流の機会を作っていきます。 ※ホストタウンは国の事業です。



英国



イスラエル国



ジョージア共和国



ベナン共和国



ボツワナ共和国



コートジボワール共和国



ブルガリア共和国



モロッコ王国

(登録順、2019年12月現在)



横浜DeNAベイスターズ

URL ▶ <https://www.baystars.co.jp/>



詳しくは球団公式HPを「ご覧ください」
<https://www.baystars.co.jp/forreal/>

映像と書籍で2019年シーズンを振り返る「FOR REAL」発売中

横浜DeNAベイスターズ公式ドキュメンタリー映像作品DVD-Box「FOR REAL」戻さぬ瞬間、残されたもの。〜

400時間を超える密着映像の中から、挫折と栄光の狭間で葛藤する選手の中から、チームの真実の姿を詰め込んだ渾身の映像作品を、DVD-Boxで発売します。「瞬間」に全てをかけた理由がここに。監督・選手のロングインタビューなど、特典映像も盛りだくさんです。ぜひ、自宅でお楽しみください。

オフシャルドキュメンタリーBOOK「FOR REAL 2019」

2019年シーズン中に撮影された約12万枚におよぶ写真と、シーズンを通してリアルタイムでチームの出来事をお伝えしている球団公式サイト連載コラムからオフシャルならではの視点でシーズン振り返ることのできるドキュメンタリーBOOKです。映像作品「FOR REAL」戻らない瞬間、残されるもの。〜とはまた異なった視点から楽しむことができます。



横浜F・マリノス

URL ▶ <https://www.f-marinos.com/>



横浜F・マリノスオフィシャルファンクラブ「トリコロールメンバーズ」会員登録中!

ホームタウン横浜、横須賀、大和だけでなく、全国の人々をF・マリノスカラーであるトリコロールに染めていきたい! そんな想いを込めて誕生した横浜F・マリノスオフィシャルファンクラブ「トリコロールメンバーズ」。

ホームゲーム観戦特典がついた「年間チケット会員」と、全国どこにいてもF・マリノスを身近に感じることが出来る「レギュラー会員」の2つのカテゴリをご用意しています。

ぜひトリコロールメンバーズの一員になってもっとF・マリノスをお楽しみください!



横浜FC

URL ▶ <https://www.yokohamafc.com/>



「横浜FCシーズンシート」
「クラブメンバー」募集中

2020シーズンからJリーグで戦う横浜FCでは、ホームゲームを観戦するなら断然お得な「シーズンシート」と、クラブの一員として戦い、共にクラブを作っていくサポーター会組織「クラブメンバー」を募集しています。

シーズンシートにお申し込みいただくと、ICカードを端末にかざすだけでスタジアムにご入場いただけます。また、クラブメンバーにご加入いただくと、シーズンを通してホームゲームの先行入場や、場内イベントに参加できる特典があります。更に、選手が参加するスタジアム外の限定イベントにもご参加いただけます。シーズンシート「クラブメンバー」共に、オンラインからのお申し込みが便利です。

2020シーズンも、選手に手が届きそうなくらいピッチに近いニッパツ三ツ沢球技場で、お得に横浜FCのスタジアムライフをお楽しみください。

横浜FCオフィシャルホームページ
<https://www.yokohamafc.com>



横浜ビー・コルセアーズ

URL ▶ <https://b-corsairs.com/>

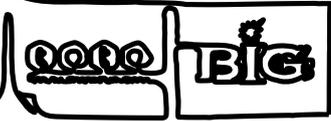


「BE COURAGEOUS」の旗のもと!

Bリーグのシーズンもいよいよ後半戦に突入! 昨シーズンまで成績の低迷が続きましたが「今シーズンのビーコルは違う」と結果で証明するために、ここが意地の見せどころ。海賊船はチームスローガン「BE COURAGEOUS」をカレイジャスへの旗を掲げ、全力で、泥臭く、勝利のためにトコトン貪欲に、最後の1秒までコート駆け回ります。アリーナでビーコルを応援して、ぜひ一緒に熱く盛り上がりましょう!!

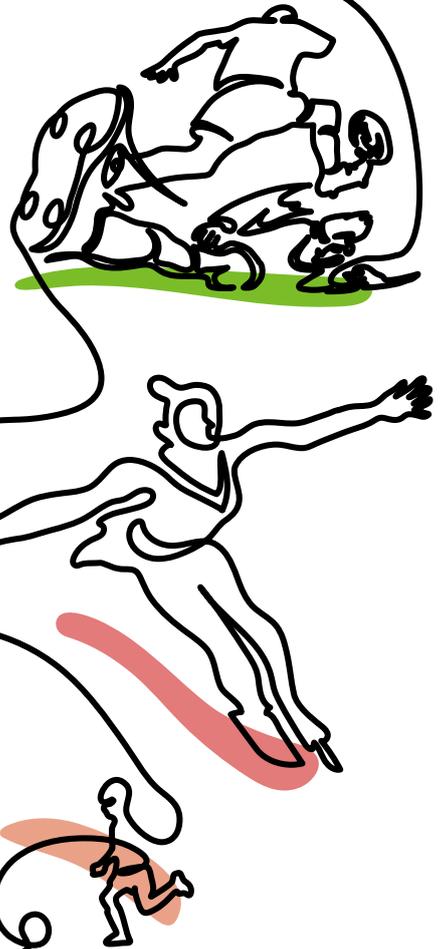
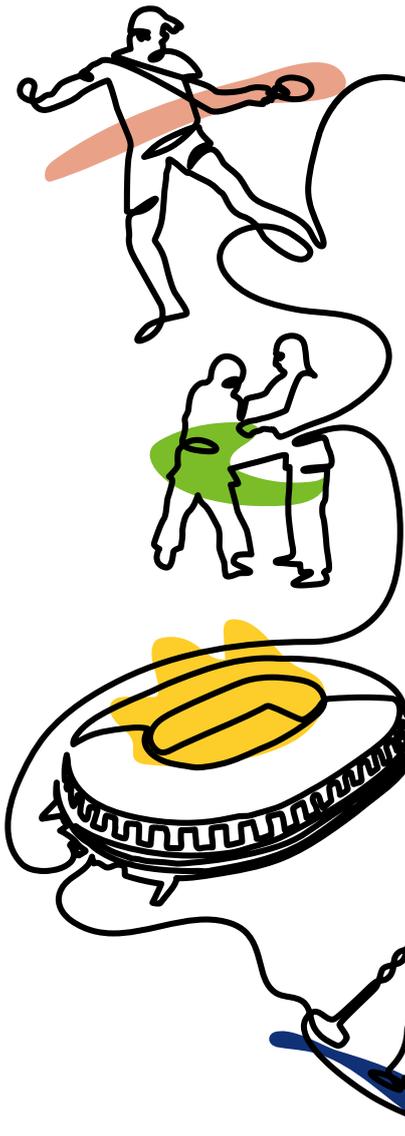
試合スケジュール

- 3月7日(土) 15時5分 京都戦
 - 3月8日(日) 14時5分 京都戦
 - 3月11日(水) 19時5分 富山戦
 - 3月21日(土) 15時5分 三遠戦
 - 3月22日(日) 14時5分 三遠戦
 - 3月25日(水) 19時5分 富山戦
- 会場: 横浜国際プール
会場: 横浜国際プール
会場: 横浜国際プール
会場: 横浜国際プール
会場: 横浜国際プール
会場: 横浜国際プール



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。



グリンコチャレンジスイム2019に出場しました!

12月8日(日)に横浜国際プール(サブプール)で開催された「グリンコチャレンジスイム2019 第9回JSCA全国知的障害者水泳競技大会」に、横浜こどもスポーツ基金「チャレンジプロジェクト」に参加している6名のメンバーが出場しました。

2012年から行われている本大会は、全国各地に会場を移しながら行われ、今年度は横浜での開催となりました。当日は全国から約300名の参加者が集まり、日頃の練習の成果を発揮しました。

9名メンバーは「Yokohama Challenge Project Team(YCPT)」として出場。9月にチームが開始してから、初めての大会へのチャレンジです。

結果は、6名全員が自己ベストを更新し、2つの大会新記録の樹立と、4個のメダル獲得となりました。出場メンバー全員が練習の成果を存分に発揮し、チームとしての一体感がより高まりました。

チームは引き続き、大会や記録会にチャレンジするため練習に励みます。

〈チャレンジプロジェクト(水泳)〉

水泳経験者を対象に、未習得の泳法のマスターや泳力・タイムの向上をめざした練習を行っています。

・実施日：火曜日(月2回)

・活動場所：障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

・指導者：(一社)横浜水泳協会



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

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

sc Johnson
A family company
at work for a better world



スポーツ大好き
人間のお店

ヨコハマ
アンドウスポーツ!



YOKOHAMA
AND
SPORTS

アンドウスポーツ

アンドウスポーツ

検索

<https://ando-sports.co.jp/>

LINE 友だち追加



LINE@お友達募集中!
最新情報&クーポンをお届けします。



〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川 2-6-30 TEL 045-331-2461

☆相鉄線「星川駅」徒歩3分 ☆バス停「星川駅前」徒歩1分、「峯小学校前」徒歩9分

横浜市スポーツ医科学センター・理学療法士 藤堂 愛

肩こりの予防

現代人の国民病とも言える肩こりは、デスクワークの増加やスマートフォンの普及によって、より深刻化しています。日常的に不良な姿勢を取り続けることは、運動器(筋肉・骨・関節など)の機能を低下させ、肩こりを発生させる可能性があります。そこで今回は、肩こりの予防につながるエクササイズを紹介します。

肩こりはなぜ起る?!

肩こりの症状を生じる筋肉は、主に僧帽筋と肩甲挙筋(図1)です。どちらも肩甲骨から首にかけて付いている筋肉なので、肩甲骨の位置や首の位置の影響を強く受けます。例えば、典型的な不良姿勢である「猫背」であると、肩甲骨の位置が崩れてしまい、筋肉が常に緊張している状態となり、張り感や凝り感を引き起こします。また、肩甲骨が正しい位置にないことで安定性が低下し、肩のインナーマッスルにも機能不全を生じることがあります。その状態で腕を使い続けると、肩甲骨を介して首まわりの筋肉に必要以上に負担をかけてしまい、疲労性の重だるさを引き起こします。

肩こりは治せる?!

肩こりとは、首筋から肩や背中にかけて張りや凝り、痛みなどを生じている状態の総称です。しかし、その症状にはさまざまなタイプがあります。筋肉が凝り固まっ

ている場合が多いですが、関節や神経が原因で起こる肩こりもあります。

肩こりの方の多くは「マッサージをすれば楽になる」と、対症的な対処しか行わずにいるのではないのでしょうか。確かに筋肉が凝り固まっている場合には、筋肉をほぐすことで一時的に症状は軽減しますが、根本的な原因を改善しないことにはすぐに症状は再燃してしまいます。

肩こりは、姿勢の改善、肩甲骨位置の修正、インナーマッスルの機能改善により痛

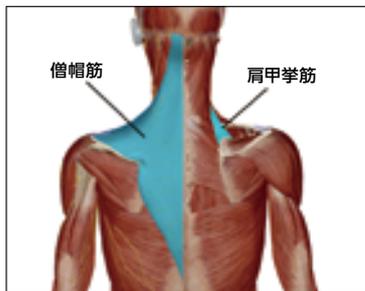


図1 肩こりを引き起こす筋肉

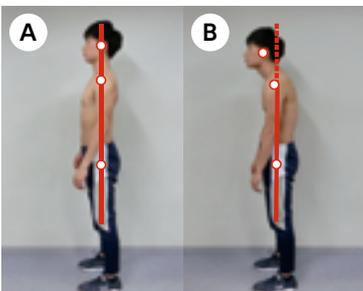


図2 姿勢の違い



図3 肋骨と背中のストレッチ

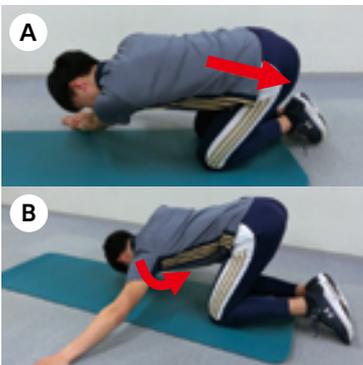


図4 肩甲骨の位置を改善するストレッチ



図5 肩甲骨の安定性を高めるエクササイズ



図6 インナーマッスルのトレーニング





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医学科学センター
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35回

セルフケアによる コンディションの維持

長かったシーズンもそろそろ終盤に入りました。この時期の選手たちは、激戦を越えてきたことにより蓄積した疲労や負担が顕著に出始めます。スポーツ選手は身体が資本なので、プロとして日々練習の前後に自らストレッチやトレーニングを行い、疲労回復やケガ予防に努めています。…が、それでも完全には避けられないのがケガの怖さです。

ケガは、蓄積した疲労だけではなく、関節のズレ（アライメントの崩れ）が原因となることがあります。関節のズレは、過去のケガの後遺症や不良な動きの癖によって、特定の組織がこわばることで生じます。これは通常のストレッチでは戻せないことが多く、放っておくと大変なことに。

私たちトレーナーは、選手個別の問題に対応し解決していきますが、選手全員をケアするのは時間的に難しいため、セルフケアの指導が重要となります。竹田選手には、バスケットボールシューズを履く前に足関節のセルフケアを行うよう指導しています。セルフケアを日頃から行うことで、自分の身体の状態を認識できるほどです。関節のズレを整えてからストレッチを行い、不足している筋肉のトレーニングを行うことが竹田選手のルーティンとなっています。その成果で、最近では足首の問題を訴えることが格段に減りました。



写真：セルフケアを日常的に行こなっている竹田選手

みを減らすことができ、普段から姿勢を意識することで予防にも繋がります。

予防のためのエクササイズ

まずは、姿勢をチェックしましょう。横から見た時の理想的な姿勢では、「耳の穴」「肩」「大転子」を結ぶ線が一直線上にある状態です(図2A)。猫背では、肩と大転子のラインに対して耳の穴の位置が前に出ており、背中の丸みも大きくなっています(図2B)。

猫背を解消するには、まず胸を張れるように肋骨や背骨の動きを良くします。横向きに寝た状態から胸を開くように身体を捻ります(図3A)。また、背中の中から丸めたバスタオルを入れ、ばんざいをした状態で5分程度深呼吸を繰り返します(図3B)。

次に、肩甲骨の位置を崩してしまう筋肉を柔らかく

します。四つ這いの状態で手を反対側の手の下に置き、お尻を斜め後ろに突き出すことで背中の外側をストレッチします(図4A)。四つ這いのまま手を遠くにつき、身体を反対側へ回しながら肩を床に近づけると胸前のストレッチになります(図4B)。

最後に、肩甲骨の安定性を高めるエクササイズとインナーマッスルのトレーニングを行います。肩甲骨のエクササイズは、四つ這いで上を向きながら肩甲骨を寄せたり、下を向きながら背中を突き出したりを繰り返します(図5)。インナーマッスルのトレーニングは、ペットボトル程度の重りを持ち、肩甲骨を寄せた状態で腕を開きます(図6)。この時、肩がすくまないように注意しましょう。ここまでの運動が終わったら、再び姿勢をチェックして猫背が改善しているのかを確認してみましょう。

ここまでの内容は、痛みや神経症状がない方を前提

としています。エクササイズ中に痛みなどの症状が出た場合には速やかに中止し、すでに症状がある場合には、医師へのご相談をお勧めします。

日常生活における姿勢

エクササイズを行うだけではなく、普段の生活の中で少し意識するだけでも姿勢の改善に大きく影響します。例えば、利き手の違いであったり、重いかばんをいつも決まった側の肩に掛けていたり、食卓テーブルでは決まった席に座る、ソファに横になりながらテレビを見るなども不良な姿勢をつくる要因となり得ます。肩こりは、慢性化してしまうと症状が治りにくくなってしまいます。エクササイズを行う時間が取れない方も、まずは日常生活の姿勢から意識してみたいかがでしょうか。

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.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)





全ての技術を兼ね備えた 完璧なスケーターに

【生年月日】2003年5月5日 【出身地】神奈川県
 【主な出場大会・成績】
 2019 全日本フィギュアスケート選手権大会 3位
 2019 全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 優勝
 2019 ISU ジュニアグランプリフランス大会 優勝
 2018 全日本フィギュアスケート選手権大会 6位
 2018 全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 5位
 2018 ISU ジュニアグランプリアルメニア大会 2位
 2018 ISU ジュニアグランプリカナダ大会 4位
 2018 アジアンオープントロフィー(ジュニア) 優勝
 2018 全国中学校スケート大会 2位
 2017 全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 12位



Vol.8 特別編

かぎやまゆうま

鍵山優真

フィギュアスケート

フィギュアスケートを始めたきっかけ

お父さんがフィギュアスケートをやっていたので、その影響で始めました。
 氷に初めて乗ったのは3歳の時。最初はお父さんがレッスンをしているそばで、リンクの上で遊んでいました。滑るのが楽しくて5歳から練習を始めましたが、その頃の楽しかった気持ちは今も変わりません。

競技の難しいところ

競技の難しいところは、考えたことがありません。難しいことは、嫌にならずに挑戦したいと思っています。
 今シーズンショートプログラムでピアノの曲を使用しているのですが、指先の動きと表情作りに苦戦しました。楽しい曲にこやかな表情より、悲しい表情は難しいです。でも、表現の練習を毎日やっている、切り替えができるようになってきました。

試合前のルーティーン

小学校高学年から、なぜか分からないけれど毎日の習慣で、靴は左足から履きます。右利きなんですけれどね。
 試合前のルーティーンは無いです。この音楽を聴くとか、これを食べるとかという物もありません。
 試合では緊張感を保っていますが、あまり緊張しすぎないようにコントロールしています。

演技中に考えていること

難しいことをきちやちや考えると余計な気持ちになるので、練習でおいにやろう、楽しもうと、いつも考えています。練習は

うそをつかない」。ちよつと不安や緊張はあるけれど、それをどうするかで結果が決まってくると思います。

曲選び

僕は踊るのが好きで、音楽が流れてくると踊りたくなります。「この曲で踊りたいな」。

楽しい明るめのアップテンポの曲が好きです。しっとりとした曲はあまり使ったことがなかったのですが、今シーズンのショートプログラムで挑戦しています。実際使っていると「意外と好きかも」と思いました。
 ジュニアになってからは、振付師の佐藤操先生が自分に合った何曲かを選んできてくれて、その中から決めていきます。ショートプログラムもフリープログラムも、シーズンごとに変えます。

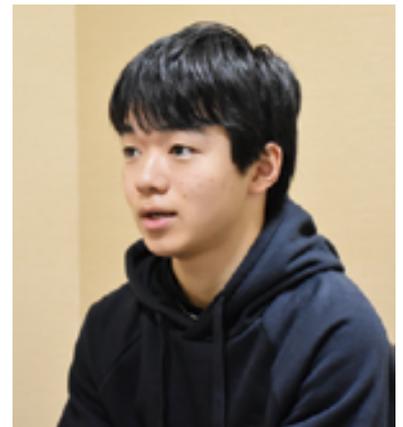
振り付けの覚えは、最初は遅かったけれど、徐々に早くなってきました。先生は、まず基本的な足元の部分を作ってから、手の振り付けをします。同時には難しくできない時があります。

衣装のこだわり

ちゃんと相談に乗ってくれて、僕の考えが伝わる衣装専門の方に依頼しています。
 一度曲に合わせた振り付けを見てもらい、どういふイメージで、どんな感じで作りたかを相談します。

動いたときにきれいに見えるように、「振付でこういう動作が多いから、この部分の生地を伸ばしてほしい」とか、「この色で、ここにこのストーンを付けたらどうですか?」とか。

多くの選手は、その曲のドラマや映画を観て衣装を考えていると思うのですが、僕は曲だけのイメージで決めていきます。今のショートプログラムは「砂の器」というドラマの曲で、肌色や茶色を連想すると思うのですが、初めて曲を聴いた時、青っぽいなって。ピアノの静かなきれいな曲だから、青い衣装にしました。



国際大会でのエピソード

びつくりしたことは、ホテルの選手専用の朝ごはんが、感動するくらいおいしかったです。一番おいしかった国はオランダです。海外で絶対食べるのが、スクランブルエッグとパンケーキ、あとソーセージ。試合前でもあまり気にせず、つい食べ過ぎてしまいました。

以前、試合が終わって夜中の3時頃、ホテルから空港までバス移動していた時。外国人の先生が自身の選手を呼んだのに、呼ばれたと勘違いして寝ぼけてついて行ってしまい、佐藤先生が止めてくれたと聞きました。海外での一番の笑い話です。

目標の選手とライバル

日本人選手で一番の憧れは、宇野昌磨選手です。好きな所はスケートティング。よく滑っていて真似したくなります。表現がきれいで目標にしています。外国人選手だとネイサン・チエン選手。ジャンプをお手本にしています。でも一番見ているところは踊り。踊れる選手の中でも、しっかり曲をとらえているので凄いなと思います。

ライバルはやっぱり佐藤駿選手。ノービスからずっと一緒です。お互い切磋琢磨して成長して、良いライバルで良い友だちです。近い存在では三浦佳生選手。もともと同じ



「2019全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会」
圧倒的な得点差で見事優勝！



将来的には、全ての技術を兼ね備えた完璧なスケーターになりたいです。ジャンプもそうですが、スピンのステップも大事。完璧って言われるくらいになりたいです。
この前の全日本ジュニアで1位になりましたが、世界を見るとまだまだなので、もっと上を目指したいです。

理想のスケート

クラブで、彼の方が先に4回転を飛びました。今、中学2年生でボテシヤルがすごいなって。刺激になっています。
試合直前まで、いつも通りワイワイ騒いでいます。僕らの世代は、みんな仲が良くって明るいです。仲間にも恵まれました。みんなが頑張っているから頑張ろうと思えます。

学業と練習

スケートの練習がしやすい環境をつくるために、今の高校に入りました。学校に自分の目標を理解してもらっているの、感謝しています。

得意科目は体育。苦手な科目は数学と理科。スケートの数字にはこだわらなくて、学校の数字は興味がないです。国語とか社会の方が好きだと思います。

オフの日

今シーズンは忙しくて。試合の次の日が貴重な休日です。僕は「オフ」体力の回復といった感じです。とにかく休んで休憩して、次の日からまた頑張る。うまくリフレッシュできています。

将来像

将来の大きな目標はオリンピックで金メダル。
今シーズンの目標は、今後全ての試合で表彰台に上がる事です。これからの試合は世界トップレベルの選手しかいない試合なので、そこでしっかり表彰台を目指したいです。自分で決めたことなので、しっかりとやるなとしっかりと頑張っています。

みなさんへ メッセージ

いつも応援していただきありがとうございます。感謝の気持ちを伝えたいです。

将来的には、フィギュアスケートを見たことのない方や興味のない方も、僕の演技を見て興味を持っていただけたらいいなと思います。観客を魅了して、あこがれてもらえる選手になりたいです。頑張ります！

横浜銀行アイスアリーナ

夢は大きく!! フィギュアスケート選手への道

3歳から氷上に乗っていたという鍵山優真選手の記事や活躍をみて、スケートに興味を持った方も多いのではないのでしょうか。
横浜銀行アイスアリーナでは、幼児から大人まで、各種スケート教室を開催しています。また、専属インストラクターのレッスンを受けて、大会に出場している選手もいます。同じリンクで練習して、フィギュアスケート選手への道を目指してみませんか。

選手：本格的に習ってみよう

インストラクターとのレッスン
当リンク専属のインストラクターは10名以上。
教室生から選手になり、公式戦や国際大会出場など多くの選手が活躍しています。

定期教室参加者：教室に通ってみよう

定期教室(3歳~大人)：月4回1セットで開催
ワンデー教室(18歳以上)：火曜日~金曜日に開催
一年を通じて各種スケート教室を開催しています。
カテゴリー分けされているので、初心者の方も安心です。

一般利用者：気軽に体験してみよう

一般滑走(10:00~18:30)：15cm~32cmの貸靴あり
わくわく体験教室(4~6歳)：月2回程度、水曜日開催
短期教室(4歳~大人)：春休みやGWなどに開催
初めてでも氷に慣れることから楽しくスケートを体験できます。

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の
貸靴の一番小さいサイズは15cmですが、
一番大きいサイズは何cmでしょう?

- ① 30cm
- ② 32cm
- ③ 34cm
- ④ 36cm

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月上旬に掲載します。

【春休み短期教室】

- 開催日
Aコース：3月26日(木)~30日(月)
※29日(日)を除く4日間
Bコース：4月1日(水)~4日(土)
2月13日(木)10時からHPにて受付開始。
詳しくはHPをご覧ください。
(2月上旬掲載予定)

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。

今年も「E」かながわスポーツゲームズクレー射撃大会」総合優勝

横浜市クレー射撃協会

当協会は、古くは「神奈川県総合体育大会」、現在は「E」かながわスポーツゲームズ」に横浜市として選手を送り出す母体として活動しています。会員数は約40名と少ないですが、平成26年から28年まで総合優勝三連覇、そして30年、令和元年と二連覇中です。当協会には、バルセロナオリンピックで銀メダルを獲得した渡辺和三さん(クレー射撃界唯一のメダリスト)が、当時所属していたという自負があります。

毎年開催される「E」かながわスポーツゲームズ」を目指し、年間5回の射撃会を主に神奈川県立伊勢原射撃場で実施しています。5回のうち良い成績3回の合計で、翌年大会の選手選考を行っています。

クレー射撃には、遠ざかるクレー(お皿)を40m前後で割るトップ競技と、いろいろな角度から飛び出すクレーを20m前後で割るスキート競技があります。当協会にはどちらにもいい選手がいるのが強みです。



クレー射撃

横浜市クレー射撃協会

TEL 220-0053

横浜市西区藤棚町1-43 今村銃砲店内

TEL 045-231-2561

URL https://yokohama-shooting.jimdofree.com/

問合せ

横浜市レスリング協会

TEL 235-0036

横浜市磯子区中原2丁目9番15号(亀井宅)

TEL 09-08808-5194



横浜市民大会

レスリングを始めてみませんか 体感を鍛えあらゆるスポーツに役立ちます

横浜市レスリング協会

近年、少年・少女のレスリングが盛んになり、競技人口も増加しています。横浜市でも、子どもを対象にしたチームが多く、全国大会で優勝する選手を数多く輩出しています。

レスリングは、人間形成はもとより、マット運動により体幹が鍛えられ、ほかのスポーツにも相通するトレーニングを行うことができます。レスリングでオリンピックを目指す選手や、ほかのスポーツに役立てるために体幹を鍛える選手など、さまざまな選手がいます。生涯スポーツとして、シニアからマスターズまで競技人口も増えており、子どもと一緒にレスリングを楽しむお父さん、お母さんも出てきています。

また年に一度、少年・少女を対象にした横浜市民大会も開催しています。ぜひ一度、レスリングを体験してみませんか？

自分の努力を数字で 知ることができます

横浜市ウエイトリフティング協会

ウエイトリフティングは、男女とも10階級にわかれ、体重別で順位を競う競技です。

横浜市でウエイトリフティング部のある高校や大学は少なく、個人登録の社会人選手が大半を占めているのが現状です。公営の練習場も磯子スポーツセンターにしか所あるのみで、従来から練習場の確保が課題になっています。

協会の一番の事業は毎年春に行われている「横浜市民大会」です。参加者の中から、「全日本マスターズウエイトリフティング競技選手権大会」の優勝者を何人も輩出しています。

また、国民体育大会にも毎年選手を送り出し、今年度の茨城国体の少年の部では、優勝者が生まれました。一方、出場者が皆無だった女子選手の参加も、数少ないながらもここ数年見られるようになり、高校・大学生のみならず小・中学生も参加するようになりました。



横浜市民大会

問合せ

横浜市ウエイトリフティング協会

TEL 247-0015

横浜市栄区中野町14-4(米田方)

TEL 09-08808-73928

FAX 045-250-0463

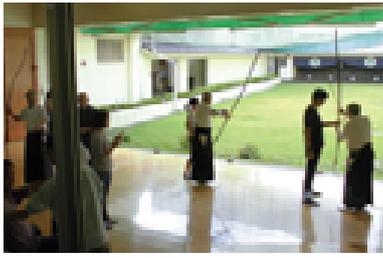
「泉区を元気に！」 各スポーツを応援します

泉区体育協会

当協会は、戸塚区から分区となり33年目を迎え、19専門部と中体連・高体連を加えて構成されています。各専門部は、多くの区民が参加し、体力増進、技術向上に繋がるよう、春秋ごとに区民大会などを開催しています。

3回目となった「泉区民スポーツフェスティバル2019」は、区役所協力のもと泉スポーツセンターと共同主催するイベントで、専門部が堂にブースを設け、多くの区民の皆さまに各種スポーツ体験を楽しんでいただきました。今回は、ラクビーやオリピック・パラリンピック競技などの体験もあり、大いに盛り上がりました。

今後も、区民スポーツの普及と健康増進を後押しします。



泉区民スポーツフェスティバル・体験コーナー

問合せ

泉区体育協会

● 245-0006
泉区西が丘3-11 泉スポーツセンター内
TEL・FAX / 045-339233631
(毎水曜日9時～12時)
Eメール / izumi_takyou@yahoo.co.jp

スポーツ活動時の けが予防に取り組みます

栄区体育協会

● 応急手当講習会

9月7日(土)、栄スポーツセンターとの共催で、消防署ならびに消防団の指導による心肺蘇生法の基本やAED操作など、入門コースの講習を開催しました。また、「体幹を鍛え、バランスウォーキングだけが予防」などの講習を受けることで、区民大会やスポーツ活動時のけが予防に努めています。

● 区民スポーツフェスティバル

11月9日(土)に開催され、今年で16回を数えるこの催しでは、21ある専門部の体験を行いました。今年初めての試みとして、地元のチアリーディングチーム「横浜ドルフィンズ」(5月の理事会で体育特別賞を受賞)に演技を披露していただき、大勢の参加者の喝采を浴びていました。

今後も、地元の頑張っている子どもたちを応援してまいります。



応急手当講習会



泉区民スポーツフェスティバルでのチア披露

問合せ

栄区体育協会

● 247-0005 横浜市栄区桂町2-9-29
栄スポーツセンター2階
TEL・FAX / 045-896-4208
(火曜・木曜日 / 10時～13時)

「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2年2月29日必着で下記のとおり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