

# スポーツ さがみはら



vol.  
**49**  
SPORTS SAGAMIHARA

発行 / 公益財団法人 相模原市体育協会  
編集 / 公益財団法人 相模原市体育協会広報委員会  
発行月 / 平成 26 年 3 月  
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23 けやき会館 4 階  
Tel.042-751-5552 Fax.042-751-5545

ホームページ <http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo>  
Eメールアドレス [taikyo@jade.dti.ne.jp](mailto:taikyo@jade.dti.ne.jp)

## LINE Up 主な内容

- 大会・イベント年間予定表…………… 2～3面
- スポーツコラム①…………… 3面
- 体協ニュース…………… 4面
- スポーツクリニック④
- 功績を讃えて…………… 5面
- 相模原市スポーツ少年団…………… 6～7面
- 相模原市のスポーツを応援しよう…………… 8面

## TOPICS

### ノジマステラ神奈川相模原 市内 4 チーム目のホームタウンチームに認定



相模原市に本拠地を置く、女子サッカーチームのノジマステラ神奈川相模原に対して、3月7日(金)に相模原市ホームタウンチーム認定証の交付式が行われた。「女子サッカー界の星(ステラ)」を目指し、なでしこリーグ昇格をかけた熱い戦いが始まります。

相模原市 ホームタウンチーム



SC相模原  
(サッカー)

ノジマ相模原ライズ  
(アメフト)

三菱重工相模原ダイアポアーズ  
(ラグビー)



スポーツ振興くじ助成事業

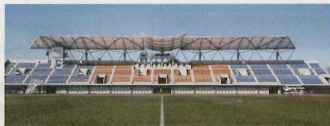
# 相模原ギオンフィールド 4月1日OPEN!!



○相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)に隣接する広大な土地に新しく相模原ギオンフィールド(第2競技場)が建設されました。400m×6レーンのトラックと、陸上の投てき競技(やり・円盤・ハンマー)に対応した最新の人工芝のフィールドを備えております。また、この人工芝は陸上競技だけでなくサッカーはもちろんのこと、ラグビー、アメリカンフットボールに対応した107m×75mのフィールドとなっております。更衣室にはシャワーが完備され、やり、円盤など充実した貸出物品をとりそろえております。ぜひ一度、相模原ギオンスタジアム、相模原ギオンフィールドに足をお運びください。ご利用方法などの詳細は下記にお問い合わせください。

## ネーミングライツ・スポンサー決定!!

○相模原麻溝公園競技場及び新たに完成した第2競技場につきましては、相模原市がネーミングライツ導入方針に基づきスポンサー募集等を実施した結果、3月1日より3年間相模原ギオンスタジアム(競技場)・相模原ギオンフィールド(第2競技場)の愛称を使用することが決定しました。



〒252-0335 相模原市南区下溝4169  
TEL:042-777-6088 FAX:042-777-0161  
Mail: [asamizo-stadium@dream.jp](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)  
H P: <http://www.asamizo-stadium.jpn.org>

指定管理者: 相模原市体育協会グループ (公財) 相模原市体育協会、日本体育施設㈱、㈱NTTファミリィーズ、㈱ギオン

平成  
26年度

# 大会・イベント年間予定

この一年の楽しいイベントをご紹介します。申込方法等については、ホームページやチラシをご覧ください。

5月	津久井地域事業 ノルディックウォーキングin宮ヶ瀬湖
6月	津久井地域事業 ニュースポーツフェスタ2014 in津久井 <b>ピックアップ!</b>
	津久井地域事業 ウォーキングとブルーベリーつみ体験
7月	銀河連邦交流事業 銀河カップ少年サッカー大会 銀河連邦交流事業 大船渡ポートサイドマラソン大会 友好都市少年海外スポーツ交流事業
8月	第60回 市民富士登山 <b>ピックアップ!</b> 大船渡市スポーツ交流事業
9月	(公財)相模原市体育協会創立60周年記念事業 <b>ピックアップ!</b>
10月	ねんりんピック栃木大会2014 第9回 さがみはらスポーツフェスティバル 「スポーツさがみはらVol. 50」発行 津久井地域事業 健康体操教室(全4回) 第14回 市民ウォーキング大会
11月	第170回 相模原ロードレース大会 津久井地域事業 ふれあいウォーキング 銀河連邦交流事業 うちのうら銀河マラソン大会
12月	第2回 相模原小・中学生クロスカントリー大会 第39回 さがみはら元旦マラソン大会
1月	銀河連邦交流事業 星のまちスピードスケート親善大会 第75回 相模原駅伝競走大会 (公財)相模原市体育協会表彰(一般)・賀詞交換会 第69回 市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会
2月	(公財)相模原市体育協会表彰(学生) 総合型地域スポーツクラブPR事業 第73回 さがみはら健康マラソン大会
3月	スポーツネットワーク中学生セミナー 第16回 相模原市民ゴルフ大会 「スポーツさがみはらvol. 51」発行
通年開催	市制施行60周年記念 公益財団法人 相模原市体育協会創立60周年記念 相模原市民選手権大会 スポーツセミナー スポーツ講習会(年3回)

※予定している事業は変更になる場合があります。

## 6月 津久井地域事業 ニュースポーツフェスタ2014 in津久井

平成26年6月22日(日) 午前10時～正午 津久井生涯学習センター体育館

第1回目となる本事業は、人気急上昇中のニュースポーツを、指導のプロフェッショナルである市レクリエーション協会を講師に招き開催されます!当日集まった方でチームを作り楽しく点数を競いましょう!初めての方や運動が苦手な方も楽しめる内容です!

家族や友達を誘っての参加をお待ちしております!



**ストラックアウト**  
(サインボード)  
9枚のパネルに  
ボールを当てて  
倒そう!



**ラダーゲッター**  
ひもでつながった2個のボールを  
ラダーに引っ掛けて点数を競おう!

\*詳細や申込方法につきましては広報さがみはらをご覧ください。  
\*種目はラダーゲッター・ストラックアウト・ソフトダーツ・ユニカール等予定

## 8月 第60回 市民富士登山 平成26年8月23日(土)～24日(日)

世界に誇れる山から望む絶景を皆で!! 登頂率 98.7%!

富士山は遠くから眺めるのもきれいです、世界文化遺産となった富士山から見る雲海の美しい景色をぜひ体験してみませんか。

昨年も79人が参加し、市山岳協会の手厚いサポートのもと驚異的な登頂率で世界文化遺産となった富士山の頂上から御来光を眺めました。

みなさまのご参加を心からお待ちしております。



## 9月 (公財)相模原市体育協会創立60周年記念事業

平成26年9月21日(日) 相模原ギオンスタジアム

明治安田生命  
J3 LEAGUE  
2014  
明治安田生命 J3リーグ  
第26節

9月21日!  
集まれ1万人!



相模原市体育協会創立60周年記念のビッグイベント!

さあ、みんなで相模原ギオンスタジアムに集合!

1万人の大声援でホームタウンチームのSC相模原を応援しよう!

サッカーの試合だけでなく午前中には家族みんなで遊べる参加型イベントなど、大人から子どもまで楽しめるイベント・ブースをたくさんご用意します。

\*楽しいイベント・ブースの詳細は、随時ホームページに掲載していきます。

Coming  
Soon!



## ねんりんピックをご存知ですか?

10代が大活躍だったソチオリンピックで眠れない夜を過ごされた方も多はず!

日本には60歳以上の方々に参加する祭典オリンピックならぬ「ねんりんピック」をご存知ですか?!

平成25年度高知大会には相模原市選手団として60～89歳の107名が参加し、選手団ユニフォームを

身にまとい入場行進(右記写真)、13種目競技に出場しました。

平成26年度は栃木で大会が行われます。出場するためには相模原市内の厳しい選考会がありますが、ぜひチャレンジしていただき、1万人の大観衆のもと入場行進をしてみませんか?!

### ねんりんピック栃木大会 出場種目

- 卓球 ●テニス ●ソフトテニス ●ソフトボール ●ゲートボール ●ベタック ●弓道 ●剣道 ●水泳 ●サッカー
- グラウンドゴルフ ●ソフトバレーボール ●ダンススポーツ ●ターゲット・バードゴルフ ●健康マージャン

\*一部栃木大会の選考会が終了している種目もあります。\*大会により出場種目が異なります。



## 第27回全国健康福祉とちぎ大会 ねんりんピック栃木 2014

咲かせよう! 長寿の花を 栃木路で



広告事業を財源とする為、広告を募集しています。広告掲載の申込は、(公財)相模原市体育協会(☎042-751-5552)へ。掲載した広告のお問い合わせは各広告主へ。

集まれ、スポーツ仲間

Sports Pal  
スポーツ

http://www.sports-nakama.com/kubotasports/ 相模原市中央区相模原6-23-4  
TEL (042) 752-3107 FAX (042) 752-3075 メールID spkubota@mti.biglobe.ne.jp

相模原 ラグビーフットボール協会  
さがみ・津久井 ラグビーフットボール協会  
さがみ・南 ラグビーフットボール協会



4歳～中学3年生までの  
男女スクール生募集中!

連絡先 info@s-rugby.net

相模原市ラグビーフットボール協会

特定非営利活動法人  
相模原市ラグビーフットボール協会

平成26年度 スポーツ講習会

木場克己先生の体幹トレーニング講習会

平成25年度「木場克己先生の体幹トレーニング」講習会は、すべての回で定員を上回り、年代も10代～70代と幅広く支持していただくほど大好評の講習会となりました。人気を受け、平成26年度も継続して木場先生の体幹トレーニングの講習会を開催いたします。

いろいろなスポーツの根本となる体幹は、競技力・指導知識向上や健康管理・姿勢矯正などに役立つ内容です。

木場克己先生は有名スポーツ選手のトレーナーとしてテレビや雑誌に多数紹

介されるなか、数多くの著書を執筆され、バラエティー番組でもよくお見かけするなど体幹トレーニングの第一人者です。

人気トレーナーである木場克己先生の実技指導を体感できる滅多にない機会ですのでみなさまのご参加をお待ちしております。

※なお、木場先生は超多忙なスケジュールのため、万が一、木場先生の都合がつかなくなった場合は、アシスタントとして帯同する優秀なトレーナーの方々が講習を行うこととなりますがその際はご了承くださいようお願いいたします。



講習会の詳細は決まり次第随時ホームページに掲載いたします。

スポーツコラム ①

有限会社 コバメディカルジャパン 木場克己先生

初めての体幹バランストレーニング

「体幹」今ではこの言葉を聞いたことがある方も多くなってきているのではないかと思います。けれど、まだまだその中身については「体幹トレーニング＝運動選手のためのもの」というイメージを持たれている方がほとんどではないでしょうか？私が提案する「KOBAS式体幹バランストレーニング」は腰痛や肩こりの解消、代謝を上げることでのメタボ予防や筋肉の運動性を高めることで、転倒しにくくなるなど、健康作りにも役立つどなたにでも簡単に実践して頂ける運動です。

「体幹」ってどこでしょう？

体の中心部胴回りのことをいいます。体幹は背骨の近くにある体の内側の筋肉(インナーマッスル)と外側のアウトマッスルで成り立っています。このインナーマッスルを強化することで脊柱が安定し、まっすぐで正しい姿勢の維持が可能になります。これだけで肩こり・腰痛・猫背・頭痛などの体の不調を予防することも可能と考えられています。

その後アウトマッスルを鍛えると脊柱や関節の可動域が広がるのです。

Point

KOBAS式体幹バランストレーニングについて

KOBAS式体幹バランストレーニングには必ずストレッチとセットで、という定義があります。

まずは筋肉に合図をし、固まっている筋肉を目覚めさせ毛細血管を緩ませることで周辺の筋肉に血流を循環させ柔軟性を保ちつつ体幹が強化されていきます。

怪我なく無理なく安心・安全にどなたでも出来る体幹メニューはこのゆっくりと行う前後のストレッチとセットになっていることをお忘れなく。



「体幹」はココ！自分の体で「木」をイメージしましょう。

では始めましょう。今回は基本のストレッチをご紹介します。

\*お腹を伸ばすストレッチ



①うつ伏せに寝て肘を曲げて手の平を床につけます。



②腕に力を入れてゆっくりと上体を上げていきます。腕は一気に伸ばさないように注意します。



③正面を向いたまま腕を伸ばし、上体を起こします。お腹の下部部分が伸びているか意識しましょう。

★10秒から15秒かけてゆっくりと、姿勢を保って10秒を1セットとしてまずは2セット。  
毎日しっかりと実践して下さい。背筋が伸びて腰の重さもすっきりと、きれいな姿勢を保つことが出来ます。猫背も予防できます。



★体が硬い方・腰痛を感じる方は肘を直角に床につけたままでも大丈夫。

注意ポイント ③の状態の時に骨盤は浮かない様にしっかりと床につけている様に意識します。写真○印の部分をしっかりつけることが大切です。



有限会社 コバメディカルジャパン  
木場克己先生

1965年生まれ鹿児島出身  
有限会社コバメディカルジャパン、  
KOBASスポーツエンターテイメント株式会社代表  
長友佑都、大儀見優季等アスリート、アーティストのパーソナルトレーナー他  
体幹プロデューサーとして多くの講演活動、著書、商品開発を手掛ける。

トレーニングに関する  
ご質問等もホームページ  
お問合せからお気軽に  
どうぞ。  
<http://koba-japan.com/>

# 体協ニュース

## 2014 さがみはら スポーツガイド

体育協会  
発行

相模原市の年間スポーツ予定を掲載した「2014さがみはらスポーツガイド」が3月に発行されます！市内のスポーツ施設や図書館等の公共施設に掲載されています。

各種目の大会日程や教室・講習会の情報・市内総合型地域スポーツクラブやホームタウンチーム・スポーツ少年団などの相模原市のスポーツ情報が満載です！



加盟団体の年間事業など、スポーツ事業の情報満載

「私たちは、  
市民スポーツを応援します!!」

体育協会事務所の前に置いてあるラックには、33種類の加盟団体の年間行事、直近に開催される体育協会事業、ホームタウンチームのパンフレット等スポーツに関連する情報が陳列されています。

市民の方が新たなスポーツを発見するきっかけになればと思い設置させていただきました。

皆様にご利用いただき、体育協会の活動や加盟団体の活動をもっと知っていただき、事業に参加していただければと思います。

スポーツに関連する情報が満載のラックとなっていますので、ぜひご利用ください。



## スポーツクリニック ④④

北里大学 医療衛生学部 リハビリテーション学科 教授 増田 卓

### 「日本人と腹部肥満」

今回は、日本人が直面している肥満についてお話し致します。現代の日本人は、過食そして運動不足といったライフスタイルによって、肥満の人の割合が著しく増加しています。そして、肥満と強く関係するのが、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病で、これらの病気が重複するとメタボリックシンドロームの発症に繋がります。肥満を放置すると内臓脂肪が蓄積して、その結果メタボリックシンドロームとなる人の割合も増加します。メタボリックシンドロームになると、こうした生活習慣病を悪化させ、全身の動脈を傷害して動脈硬化を促進します。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気に進展することになります。

日本人におけるメタボリックシンドロームの診断は、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上あることが必須条件であり、これを臍周囲径で評価します。臍周囲径が、男性で85cm以上、女性で90cm以上ある人は内臓脂肪の蓄積があると判断し、これに(1)血圧130/85mmHg以上、(2)空腹時の血糖110mg/dL以上、(3)血液の中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満の3項目のうち、2項目以上を合併した場合をメタボリックシンドロームと診断しています(表)。この診断基準に当てはめると、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームであるか、その予備軍であるという計算になります。

日本では、メタボリックシンドロームと診断された人は、そうでない人と比べて心筋梗塞などの虚血性心疾患を発症する危険度が、男性で約2倍、女性では約3倍高くなることが知られています。そのため、メタボリックシンドロームに起因する虚血性心疾患の発症を予防するには、メタボリックシンドロームの根幹である内臓脂肪を減少させることが必須であると考えられます。この内臓脂肪の減少のための治療手段として、食事療法と運動療法が基本になります。

表.メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)の蓄積 必須項目	
臍周囲径……	男性≥85cm、女性≥90cm <small>(内臓脂肪面積 男女とも≥100cm<sup>2</sup>に相当)</small>
上記に加え、男女とも以下のうち2項目以上	
(1) 収縮期血圧	≥130mmHg
かつ/または	
拡張期血圧	≥85mmHg
(2) 空腹時高血糖	≥110mg/dL
(3) 高中性脂肪血症	≥150mg/dL
かつ/または	
低HDLコレステロール血症	<40mg/dL

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005より一部改変



食事療法として、「食べ過ぎない」、「動物脂肪を少なくし、食物繊維を多く摂る」、「よく噛んでゆっくり食べる」を心がけ、魚、野菜、海藻類などの和食を中心とした食事をバランスよく食べることです。運動療法としては、脂肪を効率よく燃焼させるために「有酸素運動」を行います。身体の状態に合わせて、ウォーキング、軽めのジョギング、エアロバイク(固定式の自転車こぎ)、水中歩行などが推奨されます。軽い腹筋や背筋の運動、屈伸運動などで足や腕に適度の負荷をかける「抵抗運動」も大切です。筋肉量を維持することが目的なので、無理をせずに少しずつ続けてください。ウォーキングの途中で、軽い屈伸運動や腕立て伏せを行うなどして、有酸素運動と抵抗運動を適度に組み合わせると、体力に合わせた無理のない運動が実施できます。そして、筋肉量が増えると、生活に必要なエネルギー消費量が多くなるため、脂肪が付きにくい身体をつくることができます。

注意:運動療法で大切なことは、その人の身体にあった適切な運動を行うことであり、やり過ぎはかえって身体にとって害となります。適切な運動量の設定には、専門家の指示を受けて下さい。



北里大学医療衛生学部  
リハビリテーション学科教授  
医師(循環器内科学、リハビリテーション医学) 増田 卓 氏

経歴  
S58年 北里大学大学院医学研究科卒業、医学博士  
S63年~H2年 米国立衛生研究所  
米食品医薬品局に勤務  
H12年~ 北里大学医療衛生学部教授  
北里大学大学院医療系研究科専任教授

広告事業を財源とする為、広告を募集しています。広告掲載の申込は、(公財)相模原市体育協会(☎042-751-5552)へ。掲載した広告のお問い合わせは各広告主へ。

sta  
SINCE 1967

地元で生まれて44年

航空券・JR券から個人・団体旅行まで、お出掛けの際はお気軽にご相談下さい。

相模原観光株式会社

神奈川県相模原市中央区千代田2-208号

〒252-0237 神奈川県相模原市中央区千代田2-1-16 相模ビル1F TEL. 042-753-1116(代) FAX. 042-753-5785

http://www.sagami-hara-kanko.co.jp

120mm

30mm

広告を募集しています。

●掲載の申込は、(公財)相模原市体育協会(☎042-751-5552)へ。

# 功績を讃えて

## 市民文化表彰

■表彰式 2013年11月20日(水) けやき会館

## 相模原市制功労表彰

■表彰式 2013年11月20日(水) けやき会館

スポーツ振興に寄与し、尽力された功績が評価され6名の方が表彰されました。(敬称略)

森田 之雄 (市体育協会会長)	石田 省二 (市陸上競技協会)	菅野 鉄男 (市サッカー協会)	駒形 典彦 (市体操協会)	清水 謙二 (市ゴルフ協会)	本庄 修 (市空手道協会)	萬田 信行 (市剣道連盟)
--------------------	--------------------	--------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------

## 神奈川県体育功労者表彰

■表彰式 2014年1月11日(土) 神奈川県庁

スポーツの健全な普及及び発展に貢献した功績を評価され、本市より3名1団体が表彰されました。(敬称略)

平澤 雅身 (市卓球協会)	大嵩 道郎 (市スケート協会)	藤井 泰一 (市剣道連盟)	相模原市レクリエーション協会 (会長：磯 隆司)
------------------	--------------------	------------------	-----------------------------

## 公益財団法人相模原市体育協会表彰

■表彰式 一般・2014年1月15日(水) 相模原市民会館 / 学生・2014年2月23日(日) 相模原教育会館

加盟団体役員で、スポーツの普及振興に顕著な功績があったスポーツ功労者及び団体と全国大会優勝や県大会優勝など、優秀な成績を残した優秀選手・団体に、森田之雄会長から表彰状が贈呈されました。(敬称略)



## スポーツ功労者 28名

佐藤 美知男 (市陸上競技協会)	加藤 君子 (市ソフトテニス協会)	工藤 隆久 (市野球協会)	小山 謙次 (市野球協会)	岡本 貴美江 (市卓球協会)	市川 栄 (市スキー協会)	月野 隆雄 (市山岳協会)
齋藤 敦 (市剣道連盟)	橋本 寿 (市柔道協会)	山口 雄史 (市バスケットボール協会)	矢野 将生 (市バレーボール協会)	古座野 園美 (市水泳協会)	澤田 可和 (市スケート協会)	野口 秀子 (市レクリエーション協会)
小竹 晴美 (市弓道協会)	石井 孝良 (市サッカー協会)	滝沢 敬次 (市空手道協会)	長沼 利三 (市テニス協会)	小金 優 (市ソフトボール協会)	嶋田 友和 (市少林寺拳法協会)	遠藤 七郎 (市ゲートボール協会)
岩井 貴實雄 (市体操協会)	桑澤 又一 (市バウンドテニス協会)	松井 八重子 (市ダンススポーツ連盟)	渡邊 敏衛 (市ラグビーフットボール協会)	金平 兼善 (市ベタング協会)	長谷川 一弘 (市ゴルフ協会)	今井 寿一 (市ターゲットバードゴルフ協会)

## 優秀選手 72名

<b>陸上競技</b>		<b>バドミントン</b>		<b>柔道</b>	
石田 爽太(県大会優勝)	平林 里菜(全国大会優勝)	川端 唯人(県大会優勝)	大竹 璃菜(県大会優勝)	尾方 寿應(国体優勝)	
北村 梨紗(県大会優勝)	岸 夏希(県大会優勝)	大木 菜々(県大会優勝)	西尾 実莉(県大会優勝)	依 隆太(県大会優勝)	
喜多 和也(県大会優勝)	後藤 かおり(県大会優勝)	内田 美羽(県大会優勝)	五十嵐 直美(県大会優勝)	春日 良太(国体優勝)	
落合 真結(県大会優勝)	住谷 広子(県大会優勝)	田澤 未陽(県大会優勝)	溝口 なつめ(県大会優勝)	井澤 広大(県大会優勝)	
泉田 怜恵(県大会優勝)	赤坂 よもぎ(関東駅伝大会区間賞)	阿部 瞳子(県大会優勝)	岸 紗羅(県大会優勝)	原 伸之介(県大会優勝)	
持地 将克(県大会優勝)	松井 俊樹(県大会優勝)	金子 雪穂(県大会優勝)	長谷川 萌季(県大会優勝)	山科 良悟(県大会優勝)	
齋藤 駿(県大会優勝)	岩崎 浩太郎(県大会優勝)	中津 位江(全国大会優勝)	物井 あゆみ(全国大会優勝)	河内 優斗(県大会優勝)	
土田 千弘(県大会優勝)	中西 修平(県大会優勝)	鈴木 勝博(県大会優勝)		飯田 健太郎(関東大会優勝)	
福原 嶺(関東大会優勝)	小町 昌矢(県大会優勝)	<b>ゴルフ</b>		<b>スキー</b>	
福村 奨太(県大会優勝)	高橋 幸奈(県大会優勝)	三浦 大河(県大会優勝)	土屋 将虎(県大会優勝)	真木 香(県大会最優秀賞)	
水村 佳那子(県大会優勝)	石川 信夫(全国大会優勝)	山口 ずず夏(県大会優勝)	田所 広太(県大会優勝)	小林 識子(県大会最優秀賞)	
桜井 直之(県大会優勝)		<b>水泳</b>		野元 義和(県大会優勝)	
<b>ソフトテニス</b>		<b>相撲</b>		<b>少棒</b>	
影沢 光子(県大会優勝)	小島 大地(アジア大会優勝)	外山 優香(県大会優勝)	坪井 卓郎(全国大会優勝)	齋藤 慧(世界大会3位)	
今野 翔太(県大会優勝)		橋本 丈一郎(関東大会優勝)		<b>スケート</b>	
<b>カヌー</b>		<b>空手道</b>		<b>弓道</b>	
	白須 鉄也(関東大会優勝)	奥山 浩(全国大会優勝)	奥野 彪太(県大会優勝)	望月 久美(全国大会優勝)	
<b>剣道</b>		<b>相撲</b>		<b>サッカー</b>	
		宮澤 瑠伊(全国大会優勝)	大関 美優(東南アジア選手権優勝)	<b>アーチェリー</b>	
<b>バウンドテニス</b>		<b>相撲</b>		<b>パワーリフティング</b>	
倉谷 守(関東大会優勝)				北村 真由美(全国大会優勝)	
佐藤 初美(関東大会優勝)		<b>スポーツチャンバラ</b>		<b>アイスホッケー</b>	
佐藤 明子(関東大会優勝)	西川 蒼空(世界選手権3位)			田畑 隼剛(ワールドカップ銀メダル)	

## 優秀団体 8団体

市立大沢中学校野球部 (関東近県大会優勝)	麻布大学附属淵野辺高等学校サッカー部 (県大会優勝)	明球会A(ゲートボール) (県大会優勝)
市立串川中学校バドミントン部 (県ジュニア大会優勝)	県立上溝南高等学校ハンドボール部 (県大会優勝)	(株)VILLAGE柔道部 (東日本大会優勝)
市立弥栄中学校バドミントン部 (県大会優勝)	桜美林大学ソングリーディング部CREAM (世界選手権2位)	

SAGAMIHARA

相模原市

# スポーツ少年団

## ●●● 平成25年度各種目大会結果 ●●●

※記載上、団名の後に「スポーツ少年団」を省略させていただきます。

### バレーボール大会

期日:4月29日(月・祝)  
会場:市立富士見小学校体育館  
参加:8団67名

【男子の部】  
優勝 大沢フロッグ



【女子の部】  
優勝 大沢フロッグ  
準優勝 田名バレーボールクラブ  
第3位 北相チエリッシュ



### ソフトボール大会

期日:6月30日(日)  
会場:ひばり球場  
参加:2団19名

優勝 相模原フラワーズ



### 野球大会

期日:7月6日(土)  
~7月20日(日)  
会場:ひばり球場 ほか  
参加:37団656名

優勝 ひのきビートルズ  
準優勝 小原メイズ  
第3位 相模ブルーバース  
大野野球部



### 水泳大会

期日:7月27日(土)  
会場:さがみはら  
グリーンプール  
参加:6団179名

総合優勝 淵野辺小学校  
準優勝 みどり台



### ドッジボール大会

期日:11月17日(日)  
会場:相模原北公園  
スポーツ広場  
参加:11団206名

優勝 中央支部  
準優勝 清新・小山支部A  
第3位 相原支部



### サッカー大会

期日:9月1日(日)~12月7日(土)  
会場:相模原麻溝公園競技場 ほか  
参加:40団1,891名

【高学年の部】  
優勝 ミハタサッカークラブ  
準優勝 南大野サッカー  
第3位 共和サッカークラブ  
ARTESC相模原



【女子の部】  
優勝 相模原SCコプリス  
準優勝 上清FC



【低学年の部】  
優勝 相模原みどりSC  
準優勝 OKスポーツFC  
第3位 清新サッカー・ARTESC相模原

【中学年の部】  
優勝 ミハタサッカークラブ  
準優勝 バティールSC中和田  
第3位 藤野FC2000・ARTESC相模原



※結果の詳細につきましては、体育協会HPをご覧ください。

### バドミントン大会

期日:10月6日(日)  
会場:北総総合体育館 体育室  
参加:6団65名

総合優勝 串川育成会  
準優勝 若草ジュニアBC



### 少林寺拳法大会

期日:2月23日(日)  
会場:総合体育館 体育室  
参加:3団42名

【団体の部】  
優勝 相模原上清  
準優勝 相模原新宿B  
第3位 相模原新宿C



### 空手道大会

期日:3月2日(日)  
会場:総合体育館 体育室  
参加:8団176名

総合優勝 日本空手道翔成会  
準優勝 空手道松和館  
第3位 SKI相模原



### 新体操大会

期日:11月9日(土)  
会場:北総総合体育館 体育室  
参加:5団73名



### 柔道大会

期日:3月2日(日)  
会場:総合体育館 柔道場  
参加:7団129名

総合優勝 相武館吉田道場  
準優勝 上清柔道教室  
第3位 富吉道場



### 剣道大会

期日:3月9日(日)  
会場:総合体育館 体育室  
参加:31団251名

【団体の部】  
優勝 光武館道場  
準優勝 清新剣道クラブ  
第3位 淵野辺剣道  
星が丘剣友会



## 本部事業

相模原市スポーツ少年団への登録や事業詳細につきましては相模原市スポーツ少年団 HPをご覧ください。

◆ 5月10日(土) 体力テスト 会場:北総総合体育館

◆ 10月下旬 ハイキング 会場:未定

◆ 6月中旬 指導者講習会 会場:未定

◆ 11月29日(土) 体力テスト 会場:北総総合体育館

◆ 8月9日(土)~10日(日) リーダー研修会 会場:ピレリッ若あゆ

◆ 2月6日(金)~8日(日) スキー講習会 会場:湯の丸高原

事業はスポーツ少年団に登録している団員が参加できます。

2014年2月7日(金)～9日(日)

# スキー講習会

in 湯の丸高原

## 行程表



2/7(金)	
20:00	相模原市役所集合・出発
2/8(土)	
0:00	ホテル到着 各部屋に荷物を運んで就寝
6:30	起床
7:00	朝のラジオ体操
7:30	朝食
9:00	開講式 講習会①
11:30	昼食
13:00	講習会② バッジテスト・タイムレース
16:00	自由時間 休憩・入浴
18:00	夕食
19:30	タイムレース・級別テスト発表 ビデオ上映会、記念品授与
21:00	就寝
2/9(日)	
6:30	起床
7:00	朝のラジオ体操
7:30	朝食
8:30	チェックアウト、片づけ
9:00	講習会③
11:00	閉講式
11:30	昼食
12:30	ホテル出発
18:00	相模原市役所到着・解散

### はじめてのスキー班

今年の「初めてのスキー班」は団員10人に講師が3名。はじめに片足に板をつけて滑るイメージを付けます。そして、とても大切な転ぶ練習と起き上がる練習。「スキーはケガをしやすいスポーツ」と思っている方も多いと思いますが、この練習をしっかりと行っているため今までスキー講習会でケガをした人は一人もいません。講師の指導の賜物ですね!!午後には悪戦苦闘しながらもリフトに乗るなどがんばりました。



### 中級班・上級班・ポール班

中級班と上級班、タイムを競うポール班と3つの班に分かれての講習。初日は吹雪でしたが、二日目は晴天で空気も澄んでおり、絶景を眺めることができました。今年のバッジテストでは2級合格者も出ましたよ!!



(事務局職員)

吹雪の中、団員達は弱音も吐かず一生懸命がんばっていました。講習会後の冷えた身体と疲れを取るにはやはり温泉に限りますね～。露天風呂もあり団員達は大喜びでした。二日目は「どうにか晴れてほしい」とのみんなの願いが叶い、素晴らしい天気・景色の中で滑ることができました。  
ご参加いただいた団員・引率のみなさん、すばらしい講習会をしていただいた講師の方々ありがとうございました。また来年もご参加お待ちしております。

## スキー講習会を通して

**団を越えての交流**  
他種目の団員と友達になろう。

**思い出を作ろう**  
「一年頑張った団員達のご褒美」や「卒団の思い出」として参加しよう。

**団体行動を学ぼう**  
5分前行動を心がけよう。

**感謝の気持ちを持とう**  
スキー講習会に参加させてくれたことや好きなスポーツを続けられることを家族に感謝しよう。

**礼儀作法を学ぼう**  
「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごめんね」自分から言葉にして伝えよう。



## 平成25年度 本部長表彰

優秀選手及び優秀団体

県大会以上で優勝した団員・団体が相模原市スポーツ少年団より表彰されました。

バドミントン	柔道	空手道	剣道	少林寺拳法	バレーボール	ミニバスケットボール
宮本 美海 (三ヶヶクラブ) 川端 唯人 (幸川南成会) 五十嵐 直美 (三ヶヶクラブ) 大木 菜々 (若草ジュニアBC) 田澤 未陽 (三ヶヶクラブ) 西尾 実莉 (若草ジュニアBC)	猪川 そよ (富士道場) 奥野 彪太 (SKI相模原) 工藤 光貴 (富士道場) 矢部 梨乃 (翔成会) 吉川 琴美 (相模台柔道教室) 橘 杏珠 (翔成会)	光武館道場 相模原新宿	大沢フロッグ男子 若松クラブ			

# 相模原市の スポーツを 応援しよう!

## ▶ 賛助会員加入のお願い。

(公財)相模原市体育協会では、当協会の目的・事業に賛同していただける個人・団体並びに法人の方へ賛助会員としてご支援・ご協力をいただいております。

いただきました賛助会費につきましては、相模原市のスポーツ振興事業として当協会が公益目的事業に活用させていただきます。

さらなる事業の充実のためにも、多くの方々からのご支援・ご協力をお願いいたします。

加入の手続き等は簡単ですので、ご興味を持たれた方はお気軽にお問合せください。

### 【会費(年額)】

- 個人会員… 1口2,000円
- 家族会員… 1口4,000円
- 団体会員(企業等含む)… 1口5,000円



### 【賛助会員特典】

- ・賛助会員協力店による割引等の優遇
- ・「スポーツさがみはら」「相模原市体育協会ホームページ」へ名前の掲載(希望制) ※下記「賛助会員名簿」として掲載させていただきます。

☆「賛助会員協力店」についてもご協力をいただける店舗を募集しております。

## ▶ 自動販売機設置場所をご提供・ご紹介ください。

スポーツの振興を推進するための財源確保を目的に、自動販売機の設置を推進しております。設置にご協力いただける場所等がありましたらお気軽にご連絡ください。



## ▶ 「スポーツさがみはら」広告募集中。

「スポーツさがみはら」は、体育協会の広報紙として毎年2回発行しています。

今年度より236,000部(年2回)と発行部数を増やし、新聞折込を行うなど、より多くの市民の方が目にする機会が増えていくよう発行しています。新聞折込以外にも市内の公民館・施設・学校など約350ヶ所に配布しています。

広告掲載を希望される企業・団体の方は、掲載サイズや広告料などお気軽にお問合せください。



## ▶ ホームページ「バナー広告」募集中。

(公財)相模原市体育協会のホームページは、加盟団体やスポーツに興味のある人で、1日平均200名の閲覧があります。

閲覧される方は、各種目の年間大会日程や「広報さがみはら」に掲載されている「市体育協会のお知らせ」の詳しい内容、市民選手権大会の日程・結果を知りたい人など様々です。



詳しくは、(公財)相模原市体育協会(tel.042-751-5552)までお問い合わせください。

## 平成25年度 賛助会員名簿

(掲載承諾者のみ・敬称略・順不同)

### 個人会員

宮崎 功	根岸 吉明
樋川 芳雄	鈴木 正治
中西 洋子	谷津 光雄
中西 行雄	清水 勇
野村 隆司	細川 満
小島 久夫	野田 正之
原田 忠一	師 長次郎
倉田 順子	奥田 武文
及川 憲造	浦 博行
尾作 晃	及川 正廣
菱倉 昭夫	佐々木 昇
渡辺 勇樹	岩城 利之
初山 昭二	渋谷 章
田野倉 利男	唐釜 光雄
辻 正明	原 幸雄
内山 隆彦	遠藤 友啓
渡邊 邦夫	小金 優

### 団体会員

相模原市ソフトボール協会	相模原市射撃協会
相模原市テニス協会	相模原市グラウンド・ゴルフ協会
相模原市水泳協会	相模原市ゲートボール協会
相模原市ターゲット・バードゴルフ協会	相模原観光株式会社
相模原市バドミントン協会	あかつき旗店
相模原市弓道協会	相模原市陸上競技協会
相模原市スケート協会	相模原市空手道協会
特定非営利活動法人相模原市サッカー協会	相模原市山岳協会
株式会社 コサカ	菊屋浦上商事株式会社
株式会社 ラケットショップフジ	特定非営利活動法人相模原市ラグビーフットボール協会
ダイドービパレッジサービス株式会社 相模原営業所	有限会社 片野印刷
有限会社 山十徽章	相模原市ベタンク協会
相模原市ダンススポーツ連盟	アルベックス
相模原バレーボール協会	相模原市少林寺拳法協会
相模原市ボウリング協会	東京キンビパレッジサービス株式会社相模原営業所
相模原市ソフトテニス協会	相模原市卓球協会

### 家族会員

太田 孝史 家(4名)	兒玉 國利 家(3名)	佐藤 晃司 家(2名)
森田 之雄 家(2名)	三塚 康雄 家(2名)	

趣旨にご賛同いただき、誠にありがとうございます。