

スポーツさがみはら



vol. 53

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 28 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

相模原 クロス カントリー大会 2016開催!!

2016 SAGAMIHARA
CROSS-COUNTRY

3/12(土)



相模原ギオンスタジアムを発着点にウッドチップが敷き詰められたコースを一部使用し、相模原クロスカントリー大会2016が開催されました。参加者には日本を代表する選手や箱根駅伝を走った選手など、長距離界の将来を担う選手が多く出場し、大会が盛り上がりました。

※結果はHPをご覧ください。

LINE Up 主な内容

- 平成 28 年度大会・イベント年間予定表…………… 2 面
- 気軽にぶらり！ウォーキングマップ…………… 3 面
- ホームタウンチーム情報
- 相模原市スポーツ少年団…………… 4～5 面
- ピンポイント・アドバイス②
- 功績を讃えて…………… 6 面
- スポーツコラム⑤…………… 7 面
- 体協ニュース①
- 体協ニュース②…………… 8 面



2/14 (日) 市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会
惜しくも 3位!!



市町村対抗 かながわ駅伝とは

県内の33市町村がチームを結成し、市町村対抗で神奈川県1番をかけた歴史ある大会で、秦野から相模湖までの51.9kmを男女7名(中学生～一般)の選手がタスキをつないでいく駅伝です。



今大会は、上位3チームが大会新記録で駆け抜けるハイレベルなレースとなり、レース前の戦評どおり、横浜市・川崎市・相模原市との三つどもえのレース展開でしたが、惜しくも相模原市は昨年度に引き続き3位となり、「昨年を超える」という目標を果たすことができませんでした。しかし昨年からの記録を3分縮めるすばらしいレースをし、第3区の小町昌矢選手(日体大)は区間賞を獲得し、13年ぶりに区間記録を更新しました。

相模原市は年々チーム力を上げてきており、今年は、都道府県対抗駅伝を走った高谷将弘選手(JR東日本)、二井康介選手(藤沢翔陵高校)、箱根駅伝を走った小町昌矢選手、全国高校駅伝を走った今泉野乃香選手(八王子高校)と全国で活躍している選手が多く走りました。チーム力がさらに向上する来年こそは先頭で地元相模湖公園を走り抜けること期待しています。沿道での声援は選手の力になります、来年もぜひ熱い声援をお願いします。



スポーツさがみはらは
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています



第70回大会を記念して、神奈川県内全ケーブルテレビ局で1時間のタイジェスト番組が放送されました。



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。



toto-BIGの収益は、未来のメダリストの
発掘・育成に役立てられています。

平成
28年度

大会・イベント年間予定

当協会では、大会・イベントの開催や選手の派遣を行っています。なお、申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

4月

23日 津久井地域事業

「体験してみよう! つくい散策とたけのこ掘り」

昨年度大反響のこの事業! 今年度は津久井又野公園から出発し往復約4.5kmを歩くコースです。途中の竹林でたけのこを探し、試行錯誤しながら、たけのこ掘りの醍醐味を体験します。この機会にどうぞお申し込みください。



5月

21日 津久井地域事業

ノルディックウォーキング in 相模湖

7月

3日 津久井地域事業

「ウォーキングとブルーベリーつみ体験」

毎回すぐに定員に達してしまう人気の事業です。津久井周辺の自然を感じながらのウォーキングとブルーベリー園でのブルーベリーつみ体験と試食。おいしさでウォーキングの疲れを忘れてしまうのは言うまでもありません。

ぜひご家族やお友達と参加してください!



17~18日 銀河連邦交流事業

銀河カップ少年サッカー大会

23・30日 津久井地域事業 アクアビクス (新規)

未定 第2回(公財)相模原市体育協会 チャリティゴルフ大会

8月

7日 銀河連邦交流事業

大船渡ポートサイドマラソン大会

9~12日 大船渡市スポーツ交流事業

20~21日 第62回市民富士登山

未定 友好都市少年海外スポーツ交流事業

9月

3・10日 津久井地域事業 健康体操教室 (全2回)

24日 「スポーツさがみはらvol.54」発行

10月

10日 第11回さがみはらスポーツフェスティバル

15~18日 ねんりんピック長崎大会2016

11月

3日 「第16回市民ウォーキング大会」

健康志向が高まるこのご時勢、普段からウォーキングを行っている方や大勢の方と歩きたくないと思っている人が多いと思います。ですが、イベントでは、みんなと楽しく歩くことや新しい仲間ができること等、普段にはない体験ができると思います。ぜひ一緒に歩きませんか?

20日 銀河連邦交流事業

うちのうら銀河マラソン大会

20日 第172回相模原ロードレース大会

12月

3日 津久井地域事業 ふれあいウォーキング

1月

1日「第41回さがみはら元旦マラソン大会」

毎年1,000名を超えるランナーが様々な思いをはせて元旦に相模原ギオンスタジアムを駆け抜けます。毎年参加していただいている方も、まだ参加されたことがない方も新たな年のスタートにぜひご参加ください。一年の計は元旦にあり!!



15日 第77回相模原駅伝競走大会

未定 銀河連邦交流事業

星のまちスピードスケート親善大会

未定 (公財)相模原市体育協会表彰(一般)・賀詞交換会

2月

12日 第71回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

19日 第75回さがみはら健康マラソン大会

中旬 総合型地域スポーツクラブPR事業

未定 (公財)相模原市体育協会表彰(学生)

3月

初旬 スポーツネットワーク中学生セミナー

11日 相模原クロスカントリー大会2017

25日 「スポーツさがみはらvol.55」発行

未定 第18回相模原市民ゴルフ大会

通年開催

相模原市民選手権大会 (26種目)

日程未定

スポーツセミナー 年2回

スポーツ講習会 年3回

気軽にぶらり!

ウォーキングマップ 第1弾

ウォーキングは、体に負担をかけず、全身の筋肉を使ってゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」で健康づくりに大変効果的です。また、どこでも誰でも楽しめる手軽なスポーツです。ウォーキングマナーを守って、住まい周辺の良さを再発見する機会となるようご活用ください。

約8km

相原かま跡
明治41年開通の横浜鉄道トンネル工事の際に、御殿峠を挟み数百基の窯跡が発掘された。作られた瓦は国分寺や国府に使われたといわれている。

瑞光寺
境内には樹齢600年といわれるカヤの古木があり、旭小学校の前身といわれる本然学舎が開校された記念碑がある。

両国橋
徳川家康が境川をはさんで武蔵の国と相模の国と決め、その両方の国を結ぶことから名がつけられた。

諏訪神社
例祭には、村民が五穀豊穡を祈ったことが起源の「丸山獅子舞(町田市の無形民俗文化財)」が奉納される。

境川
かつて高座川と呼ばれ、東京都と神奈川県を流れ相模湾へ注いでいる。武蔵国と相模国の国境を流れることから境川と呼ばれた。

橋本駅ゆかりの碑
「風かほる駅やむかしの桑のはた」橋本駅設置の由来が記念碑に書かれている。

- 体調が思わしくないときは中止しましょう。
- こまめに水分補給と休憩を取りましょう。
- 歩きやすい靴や服装で出かけましょう。
- コースは、ウォーキング用に整備されたものではありません。季節や状況により、歩きにくい場合や歩道がない場所もありますので、注意して歩きましょう。
- 地図に掲載の寺社や施設などは、コースの順序を表す目印として掲載したものです。場所によっては立ち入りをお断りされることがあります。

ホームタウンチーム情報

ノジマ相模原ライズ
(アメリカンフットボール・Xリーグ所属)

ノジマ相模原ライズは2015シーズンを全体の3位で終わりました。設立以来、目標を日本一と掲げて挑戦してきましたが、未だその目標は達成できていません。しかし、どのチームよりも強い意志を持って全員が日々取り組んでいる自信があります。その意志が、今年こそ日本一への道を切り拓くと信じて邁進してまいります。最後のワンプレーまで勝利を目指して戦いますので、相模原市の皆様、ぜひ会場でご声援よろしくお願いします。

WR 志水 秀彰 選手

チケット料金 自由席 1,300円(中学生以下無料)
(当日販売)

ノジマステラ神奈川相模原
(女子サッカー・なでしこリーグ2部所属)

今年はステラに入団して2年目のシーズンを迎えます。昨シーズンは1部昇格まであと一歩のところまで力及ばず、とても悔しい思いをしました。今シーズンこそは絶対に1部へ昇格するため、自分の持てる最大限の力を発揮し、チームの勝利に貢献できるよう頑張ります。市民の皆さん、ぜひスタジアムで応援をよろしくお願いします!

DF 平野 優花 選手

チケット料金 自由席 1,000円(中学生以下無料)

三菱重工相模原ダイナボアーズ
(ラグビー・トップイーストリーグ所属)

ラグビーと言えば、大男たちが8人对8人で組み合って押し合い、真ん中に投げ入れられたボールを奪い合うのがスクラムです。その前列の真ん中でスクラムコントロールするのがフッカーの役割です。今シーズンこそ日本最高峰トップリーグへ昇格するため、心身ともに鍛え直し、自らの首と背中、腰、足の筋肉を使って重みに耐える姿を観に来てください。迫力ありますよ!

フッカー しかた 翔平 選手

チケット料金 無料

SC相模原
(サッカー・J3リーグ所属)

今シーズンからSC相模原に入団しました川口能活です。これまで自分が経験してきたことを活かして、相模原のため、市民の皆さんのために自分が持っている全てのものを発揮し、チームを優勝に導きたいと思っております。皆さんと勝利の喜びを分かち合えるようにがんばりますので、スタジアムにお越しいただき、応援をよろしくお願いします!

GK 川口 能活 選手

自由席 1,500円~(800円~)
指定席 2,500円~(1,200円~)
(当日販売) ※()内金額は小・中学生

ホームゲーム情報
4月9日~7月31日

- 相模原ギオンスタジアム
- 富士通スタジアム川崎

4月	
9 土 13時	VS アンジュヴィオレ広島 (●)
10 日 13時	VS グルージャ盛岡 (●)
24 日	13時 VS セレッソ大阪U-23 (●) 17時 VS 明治安田Penta Oceanパイレーツ (■)
30 土 13時	VS ASハリマアルビオン (●)
5月	
3 火 13時	VS 愛媛FCLレディース (●)
8 日 13時	VS ブラウブリッツ秋田 (●)
15 日 17時	VS アサヒールシルバスター (■)
29 日 13時	VS ガイナーレ鳥取 (●)
6月	
4 土 13時	VS スフィーダ世田谷FC (●)
12 日 13時	VS スフィーダ世田谷FC (●)
19 日 15時	VS カターレ富山 (●)
7月	
3 日 15時	VS 栃木SC (●)
9 土 15時	VS ちふれASエルフェン埼玉 (●)
16 土 15時	VS ガンバ大阪U-23 (●)
23 土 15時	VS ニッパツ横浜FCシーガルズ (●)
30 土 15時	VS 日体大 FIELDS横浜 (●)
31 日 15時	VS 福島ユナイテッドFC (●)

相模原市スポーツ少年団事業結果

本
部
事
業

体力テスト

5月 11月

期日 第1回 5月9日(土)
第2回 11月28日(土)
会場 市立北総合体育館
参加 第1回 19団 204名
第2回 27団 274名



指導者講習会

6月

期日 6月14日(日)
会場 市立環境情報センター
参加 25団 49名
内容 「今日から使える！
スポーツパフォーマンス向上法」
講師 あさば整骨院 院長 浅場 淳平氏



リーダー研修会

8月

期日 8月22日(土)～23日(日)
会場 ふじの体験の森やませみ
参加 3団 24名



ハイキング

10月

期日 10月25日(日)
会場 西沢渓谷(山梨県)
参加 6団 52名



スキー講習会

2月

期日 2月12日(金)～14日(日)
会場 湯の丸スキー場(長野県)
参加 6団 24名



バレーボール大会

4月

期日 4月29日(水・祝)
会場 市立北総合体育館
参加 8団 73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 YAMASEMI VBC
第3位 北相チェリッシュ



ソフトボール大会

6月

期日 6月28日(日)
会場 淵野辺公園ひばり球場
参加 2団 21名
優勝 相模原フラワーズ



野球大会

7月

期日 7月4日(土)～20日(月・祝)
会場 淵野辺公園ひばり球場ほか
参加 37団 660名
優勝 相模台レッドジャガーズ
準優勝 弥栄ジュニアBBC
第3位 麻溝台ペガサス、あかつき野球部



水泳大会

8月

期日 8月1日(土)
会場 会場：さがみはらグリーンプール
参加 参加：7団 205名
優勝 淵野辺水泳
準優勝 清新88水泳



サッカー大会

9月～12月

期日 9月6日(日)～12月13日(日)
会場 相模原ギオンスタジアムほか
参加 45団 1,812名
【低学年の部】
優勝 大沢FC
準優勝 ARTEサッカー学校相模原
第3位 バディー SC中和田、大沼サッカー
【中学年の部】
優勝 FC相模原alondra
準優勝 相模ユナイテッドFC
第3位 星が丘サッカー、相模原みどりSC
【高学年の部】
優勝 OSジュニア
準優勝 共和サッカークラブ
第3位 新磯サッカー、ミハタサッカークラブ相模原
【女子の部】
優勝 大沢FC
準優勝 鹿島キッカーズ



バドミントン大会

10月

期日 10月4日(日)
会場 市立北総合体育館
参加 5団 65名
優勝 若草ジュニア
準優勝 申川育成会



新体操大会

11月

期日 11月7日(土)
会場 市立北総合体育館
参加 5団 64名



ドッジボール大会

11月

期日 11月22日(日)
会場 北公園スポーツ広場
参加 12団 158名
優勝 相原支部
準優勝 中央・光が丘支部
第3位 上溝・田名支部



少林寺拳法大会

2月

期日 2月28日(日)
会場 市立総合体育館
参加 4団 58名
優勝 相模原下溝A
準優勝 相模原新宿A
第3位 相模原市北



柔道大会

3月

期日 3月6日(日)
会場 市立総合体育館
参加 8団 110名
優勝 上溝柔道教室
準優勝 相武館吉田道場
第3位 大沢柔道会



空手道大会

3月

期日 3月6日(日)
会場 市立総合体育館
参加 14団 165名
優勝 日本空手道翔成会
準優勝 SKI相模原
第3位 相武館空手道



剣道大会

3月

期日 3月13日(日)
会場 市立総合体育館
参加 30団 236名
優勝 相模原南剣友会
準優勝 光武館道場
第3位 相武台少年剣友会
第3位 清新剣道クラブ



各
種
目
大
会

各
種
目
大
会

スポーツ安全保険

インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。



スポーツ安全協会 神奈川県支部

(公財)神奈川県体育協会内

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館

TEL045-311-0653

電話受付時間：午前9時～12時、午後1時～午後5時
(日、月曜日、祝日及び県立スポーツ会館の休館日は休みになります。)

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付しております。



携帯電話から資料請求ができます。

スポーツ活動以外の団体も加入できます。

嵐くん

千香ちゃん

平成27年度相模原市スポーツ少年団 本部長表彰

団員表彰

剣道	空手道	柔道	バドミントン	
竹内 真樹 (光武館)	齊藤 佑真 (翔成會)	大石 樹人 (上溝柔道教室)	原 葵唯 (串川育成会)	星野 雅 (若草ジュニア)
薄井 汐零 (光武館)	橘 杏珠 (翔成會)	片野 桃南 (上溝柔道教室)	末上 夏美 (串川育成会)	青柳 琴葉 (若草ジュニア)
井上 涼 (新磯)		熊坂 夢夏 (上溝柔道教室)	田中 一基 (若草ジュニア)	荒井 太一 (三条クラークJr.)
			井上 大馳 (若草ジュニア)	金成 志優 (三条クラークJr.)

団表彰

剣道	少林寺拳法	柔道	バレーボール
光武館道場	相模原新宿	上溝柔道教室	富士見ジュニア

スポーツ少年団事業 年間予定表 平成28年度

4月	29日	バレーボール大会	10月	2日	バドミントン大会			
5月	14日	第1回体カテスト	8日	第2回体カテスト	8日	第2回体カテスト		
6月	18日	ソフトボール大会	29日~	野球大会	29日~	野球大会		
6月	未定	指導者講習会	下旬	ハイキング	下旬	ハイキング		
8月	6日	水泳大会	12日	新体操大会	12日	新体操大会		
8月	10・11日	スポーツ交流事業 (大船渡市)	13日	ドッジボール大会	13日	ドッジボール大会		
9月	4日~	サッカー大会 (U-8)	13日~	サッカー大会 (U-10)	13日~	サッカー大会 (U-10)		
			27日~	サッカー大会 (U-12・少女)	27日~	サッカー大会 (U-12・少女)		
			中旬	スキー講習会	中旬	スキー講習会		
			下旬	本部長表彰	下旬	本部長表彰		
			2月	26日	武道大会 (少林寺拳法)	2月	26日	武道大会 (少林寺拳法)
			3月	5日	武道大会 (柔道・空手道)	3月	5日	武道大会 (柔道・空手道)
				12日	武道大会 (剣道)		12日	武道大会 (剣道)

スポーツ少年団に入ろう!

相模原市内には188団のスポーツ少年団があります。(27年6月30日現在)
4月1日から平成28年度の登録が始まります。既に登録済みの団は更新手続きをお願いいたします。
また、新規でスポーツ少年団に入りたい団や団員はお気軽に相模原市体育協会までお問い合わせください。

※日本・県スポーツ少年団への登録は、平成28年度よりWEB化になります。従来の紙ベースでの登録はできませんので間違いの無いようお願いいたします。

相模原市体育協会
マスコット
すぽっち



ピンポイント・アドバイス②

Jr.アスリートの栄養学『強くなるために「考えて」食べる』

食事は競技成績に大きく影響することがわかっています。スポーツ(運動)はエネルギーを消費し、筋肉に刺激を与えます。

このため、運動後にはエネルギーや適切な栄養を補給する必要があります。適切な栄養補給は練習やトレーニングを質の高いものにし、その効果を確実に身につけるために必要です。とくにジュニアアスリートは、様々な臓器を成長させるためのエネルギーや栄養素が多く必要です。体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素は成長期に最も高くなります。ジュニアアスリートは強くなるために考えて食べる必要があるのです(図1)。

サッカーを60分間したときのエネルギーは両方ともおよそ500kcal



【図1 大人と子どものエネルギー消費量の比較】
500kcalはコンビニエンスストアのおにぎりだとおよそ3個分のエネルギーに相当します。

食事のとり方のコツ 5つを揃える

多くの種類の食品から必要なエネルギーをとれば、練習や試合に必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、そして微量栄養素をとることができます。多くの種類の食品とは、図2の①~④のグループです。ジュニアアスリートにとって必要な栄養素をとるには、1日朝夕の3食で5つのグループ(果物と乳製品は分けて考えます)の食品を組み合わせることで食べることが大切です。図2のジュニアアスリートのポイントも参考にしてください。

5つのグループをそろえることが難しい人もいられるかもしれませんが、図3では簡単な朝食を改善した例を示しています。いろいろな食品を組み合わせると栄養素も充実することがわかります。まずはできることから始めましょう。

【図2 スポーツ選手の基本的な食事の形】

	①主食	②主菜	③副菜	④果物・乳製品
主な役割	エネルギー源	筋肉・骨・血液など人の体の材料	①をエネルギーに変えるときに必要 ・体調を整える ・骨や血液の材料になる	①②③で不足する分を補う
主な栄養素	炭水化物	たんぱく質、ミネラル(カルシウムや鉄など)、脂質	ビタミン、ミネラル(カルシウムや鉄など)、食物繊維	ビタミン、ミネラル、炭水化物、たんぱく質
主な食品	ご飯、パン、めん類、シリアルなどの穀類	肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐など)などのおかず	野菜、芋、きのこ、海藻などのおかず	果物、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
ジュニアアスリートのポイント	スポーツをする人はしっかり食べましょう。小学校高学年であっても大人用のお茶わん1杯、食パンなら2枚は食べたい。試合前に意識して食べるのは主食と果物です。	肉なら豚、鶏、牛、魚なら赤身、白身、青魚、など色々な種類を食べると栄養のバランスがよくなります。卵や大豆製品は鉄などのミネラルも多く含まれます。	緑黄色野菜を気をつけてとると栄養のバランスがよくなります。とくにほうれん草、小松菜などの青菜は意識して食べましょう。	果物は酸味のある種類や甘みの強い種類など色々な種類を食べましょう。乳製品のヨーグルトは発酵食品で腸の機能を整えてくれます。

補食のとり方

食事ではとれなかったエネルギーや栄養素を食事以外で補うことを補食と言います。例えば、食事で主食が十分にとれなかったときには補食でおにぎりやパンなどをとるとよいでしょう。また、食事をしてから練習まで長く時間が空く場合や、練習後すぐに食事がとれない場合は補食をうまくとり入れることが大切です。(図4・図5)

試合の食事と栄養補給

試合までの時間を考えて食べるもの・飲むものを選択します。試合当日は試合開始の3~4時間前までに食事(朝食)を済ませるとよいでしょう。試合1時間前~直前まではゼリー飲料やスポーツドリンクなど水分補給を中心とした栄養補給を行います。

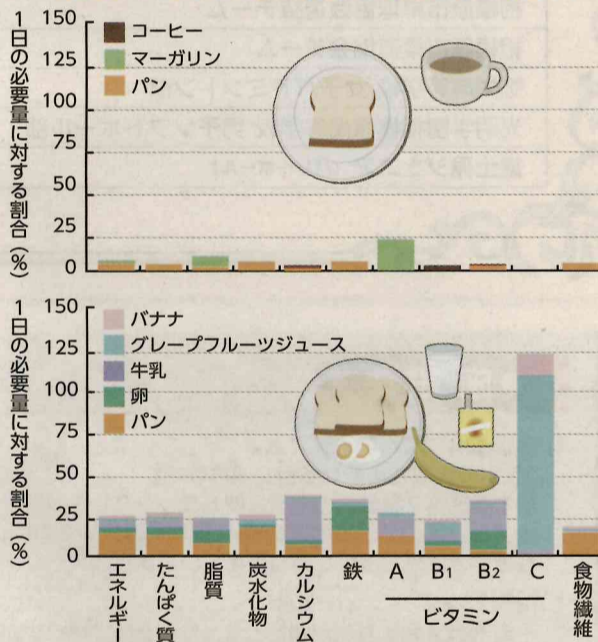
練習やトレーニングの効果を確実にするためにはコンディショニングが大切です。休養は成長期の体づくりにおいても重要ですが、トレーニングの効果を上げるためにも大切です。睡眠時間もしっかりと確保するようにしましょう(図6)。

【引用・参考文献】
親子で学ぶスポーツ栄養、柳沢香絵・岡村浩嗣監修、八千代出版、2013。
新版コンディショニングのスポーツ栄養学、樋口満編著、2007。

相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
准教授 柳沢香絵 先生



【図3 パンを主食とした場合の改善前後の食事】



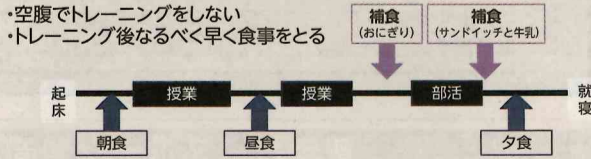
注) 1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男性のスポーツ選手の場合
簡単な朝食を改善した例です。調理の手間を省いても、主食を十分に食べ、卵、乳製品、果物を組み合わせることで望ましい栄養成分に近くなります。

【図4 補食におすすめの食品】

青文字はたんぱく質を多く含む食品。運動後の補食におすすめです。



【図5 補食のとり方例】



功績を讃えて

公益財団法人相模原市体育協会表彰

■表彰式 / 一般・1月20日(水) 産業会館
学 生・2月21日(日) 産業会館

スポーツ功労者 28名 (敬称略)

尾形 邦美 (陸上競技)	滝沢 安美 (卓球)	大谷 浩和 (柔道)	上原ゆかり (水泳)	西原 睦宏 (サッカー)	尾崎 昭弘 (少林寺拳法)	郷田 元宏 (ラグビーフットボール)
秋山 宣紀 (ソフトテニス)	二ノ宮 岳 (スキー)	河本 信行 (バスケットボール)	小澤 正男 (スケート)	西尾 靖 (空手道)	多田美保子 (体操)	小山 英一 (ベタング)
目黒 克己 (野球)	田辺 宗明 (山岳)	齋藤賀代子 (バレーボール)	奈良 正子 (レクリエーション)	坂本 啓司 (テニス)	大原 宏允 (バウンドテニス)	市川 孝志 (ゴルフ)
眞壁 泰 (野球)	鈴木 順也 (剣道)	石原 清行 (バドミントン)	小野 正也 (弓道)	福来 丈男 (ソフトボール)	小田中壽文 (ダンススポーツ)	原田 忠一 (ターゲット・バードゴルフ)

優秀選手 76名

陸上競技		ソフトテニス		バドミントン		ボウリング		スケート		柔道		ゴルフ		水泳	
石川 信夫	西山未奈美	加藤 君子	佐々木健吾	羽ヶ崎匠海	齋藤 仁美	山本 達彦	早川 佑斗	平本 世中	江副 滋子						
柿島 裕	北原 大蔵	小野 暁子	井上 大馳	坂本 かや	古川 舞	鈴木 練	新井 美香	山口すず夏	渡辺 勇						
二井 康介	菊川美柚菜	門倉久美子	原 葵唯	卓球	榛村 慧	島田 陸	高水 光	三浦 大河	早瀬 瑞稀						
中田 大雅	久保田和真	野口 弘美	末上 夏美	中橋 敬人	重弘 喜一	中尾 旭	大石 樹人	野球	小笠原慎之介						
高橋 智哉	秋山 雄飛	村上乃武子	星野 雅	秋田佳菜子	秋元 航太	辻 湧斗	榎田 大人	小笠原慎之介	長谷川ほのか						
小西 凌輔	下田 裕太	北崎 英樹	金成 志優	自転車	齋藤 慧	空 康次郎	近藤 悠瑞	杉崎 成輝	空手道						
江成みなみ	渡辺 利典	名取 一幸	内田 美羽	田辺万江吏	スキー	少林寺拳法	河本 健	新井日向子	豊田 寛						
バウンドテニス	剣道	サッカー	フットサル	八木 啓太	河本 健	河本 愛輝	河本 愛輝	重田 葵	西川 浩由						
佐藤 利文	小林 大輔	齋藤 拓仁	岩清水 梓	加藤 沙織	二ノ宮 和	河本 愛輝	重田 葵	西川 浩由	出町さくら						

優秀団体 13団体

相模原市卓球協会選抜チーム	相模原新宿スポーツ少年団 (少林寺拳法)	桜美林大学ソングリーディング部 CREAM
相模原市柔道協会チーム	東海大学付属相模高等学校 男子柔道部	神奈川総合産業高等学校 自転車競技部
弥栄高等学校 女子バドミントン部	相原中学校 男子柔道部	青山学院大学 陸上競技部 長距離ブロック
光明学園相模原高等学校 男子ソフトボール部	東海大学付属相模高等学校 中等部 体操競技部	
富士見ジュニア (バレーボール)	東海大学付属相模高等学校 野球部	

●施設

○相模原ギオンスタジアム

15,300人収容可能な多目的競技場です。日本陸連第2種公認の全天候型トラック9レーンとサッカー・ラグビー等の公式試合が開催可能な天然芝や多目的に使える会議室、電光掲示板を兼ね備えています。

○相模原ギオンフィールド

平成26年4月より供用開始となった第2競技場です。日本陸連第4種公認の全天候型トラック6レーンと投てき競技(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います。

指定管理者：相模原市体育協会グループ
構成団体：(公財)相模原市体育協会 日本体育施設(株) (株)NTTファシリティーズ (株)ギオン

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



SAGAMIHARA GION STADIUM

●お知らせ

○相模原麻溝公園第6駐車場

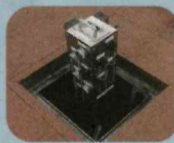
平成28年4月より新しく相模原麻溝公園第6駐車場がオープンします。ウッドチップコースに隣接され、普通車160台(うち身障者用4台)駐車可能です。ご利用方法・開場時間につきましては、スタジアム管理事務所にお問い合わせください。

○利用料金改定のお知らせ

平成28年4月より当施設の利用料金を改定いたします。改定後の利用料金につきましては、スタジアムHP料金表をご確認ください。何卒、ご理解いただきますようお願いいたします。

～スタジアムの秘密～

今回は、スタジアムウレタンの秘密に迫りたいと思います。右写真の機材ご存知ですか？これは陸上の大会運営に必要なインカムや電子式のピストルを接続するコネクターになります。他にも、ウレタンの下には、様々な機材があります。是非一度スタジアムにご来場ください。STAFF一同お待ちしております。



集まれ、スポーツ仲間

広告

Sports Pal
クボタスポーツ

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

Ver.01



LINEスタンプ配信中!

ダウンロードはQRコードから！
33種目を体験しているものや日常にも使える【すぽっち】などたくさんあります。
LINEスタンプでトークを盛り上げよう！

Ver.02



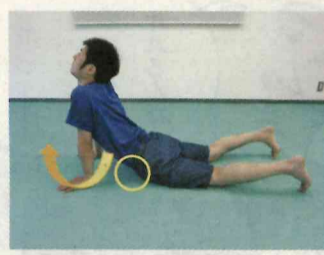
スポーツコラム ⑤ 初めての体幹バランストレーニング V

▶ 5回目となる今回の「KOBAS式体幹☆バランストレーニング」はお腹の一番深部にある体の軸を作るために重要なカギとなる「腹横筋」をメインに鍛える運動のご紹介です。この部分はインナーマッスルと呼ばれ、外側から鍛えることが出来ない筋肉で内臓の位置を安定させる役目を果たしています。共に脇腹の復斜筋を鍛えることで、骨盤が安定し腰痛予防が期待出来、またウエストのくびれを作る美体幹トレーニングとしても効果的です。ドローインを意識して行いましょう。

※ **ドローイン**とは… ゆっくり息を吐きながら下腹に力を入れて腹を凹ませる。おへそを背骨に引き付けるイメージで体幹を固めていくこと。

■ **まずはお約束のストレッチをしっかりと行います。**

Stretching 1 このコラムの第1回目にご紹介した「1 お腹を伸ばすストレッチ」で腹直筋をゆっくりと伸ばします。



- 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。お腹の下半分が伸びているか意識しましょう。
- 3秒かけてフォームを作り伸ばした姿勢を7秒キープして1セット。

POINT

- 骨盤が浮かぬようにしっかりと床につけている様に意識します。写真○印の部分意識してつけることが大切です。
- 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。
- 腰に痛みが出た場合はすぐ止めてください。

Stretching 2 「脇腹のストレッチ」で腹斜筋を伸ばしましょう。



- 1 両膝を着いて立ち、片腕をまっすぐ上げもう一方の手で上げている腕の手首を持ちます。
 - 2 ①の姿勢のまま腕を持った手首側に上体を真横へ倒していきます。
- 3秒かけてフォームを作り伸ばした姿勢を7秒キープ。同様に反対側も行い左右で1セット。

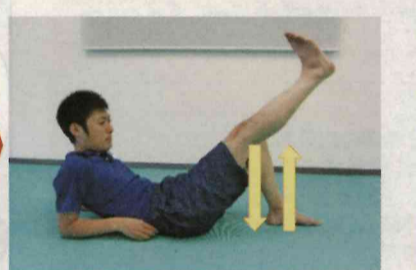
POINT

- 上げた腕側の脇腹が伸びている事を意識。
- 倒した時に骨盤が動かない様に上体だけを動かす。
- 腕で脇を引っ張るようにしてストレッチ。

KOBAS式 体幹☆バランストレーニングの基本メニュー

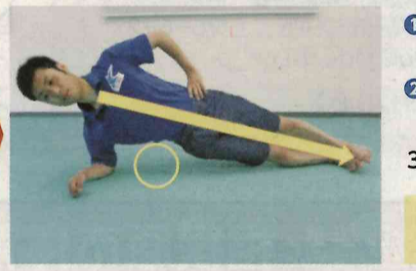
しっかりストレッチを行い準備が出来たら、実践のトレーニングに入って行きましょう。KOBAS式体幹☆バランストレーニングは今回で基本となる「ベーシック9」6・7種目になります。

6. ドローインVクランチ お腹をドローインで固めた状態のまま脚の引き上げ動作を行い運動性も高めます。インナーマッスルをつけることで腰痛予防に効果が期待できます。



- 1 仰向けに寝た状態から上体を起こしてドローイン。片膝を立てて、肘を着いて上体を起こし片脚を伸ばす。つま先は上に向ける。
 - 2 息を吐きながらお腹を固めて骨盤を床に押しつける。
 - 3 お腹を固めた状態で伸ばした脚を曲げた膝の高さまで上げリズムよく上下させる。
- 上下で1回とカウントし15～20回を左右1～3セット
- POINT** ● 脚を上下させる時にお腹の力を抜かない様に、常にドローインを意識する。

7. サイドブリッジ 主に脇腹の筋肉を鍛えるトレーニングで体の軸や骨盤が安定します。運動で当たり負けしない体作りに有効な他、姿勢の保持やウエストの引き締めといった美を叶える体幹メニューとしても効果的です。



- 1 横向きに寝た姿勢から肘が肩の下になる様に立てて床につきます。骨盤を垂直にして両足をまっすぐに伸ばし構える。
 - 2 ドローインを意識して固めながら、肘でしっかりと上体を支え骨盤をゆっくりと浮かせていく
- 3秒かけて上げて3秒かけて下ろす。上げ下しを1回とカウントし左右3～5回
- POINT** ● 体のラインを一直線にキープできないと背中から腰にかけて負担がかかりますので注意しましょう。

脇腹・内腿を鍛えられます

6、7のメニューともに痛みを感じた場合は無理をせず中止しましょう。



有限会社 コバメディカルジャパン
木場克己 先生

1965年生まれ鹿児島県出身
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ニングを担当。
プロトレーナーの第一人者。

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

体協ニュース①

【2016 さがみはら スポーツガイド】

相模原市の年間スポーツ予定(各種目大会日程や講習会情報等)を掲載した「2016さがみはらスポーツガイド」が3月に発行されました。市内のスポーツ施設や図書館等の公共施設に掲示しております。

【スポーツ情報コーナー】

自由にお取りになってください

体育協会事務所の前に、33種目の加盟団体の年間行事予定や直近に開催される体育協会事業等のスポーツに関する情報が満載のラックを設置しております。市民の方が新たなスポーツを発見するきっかけや知りたいスポーツ情報が手にいれる場所になればと思います。ぜひご利用ください。

【オリジナル缶バッジを作成しませんか?】

注文は1つから可能で、すべて違うデザインもOK!

デザイン持込みOK! デザイン作成も

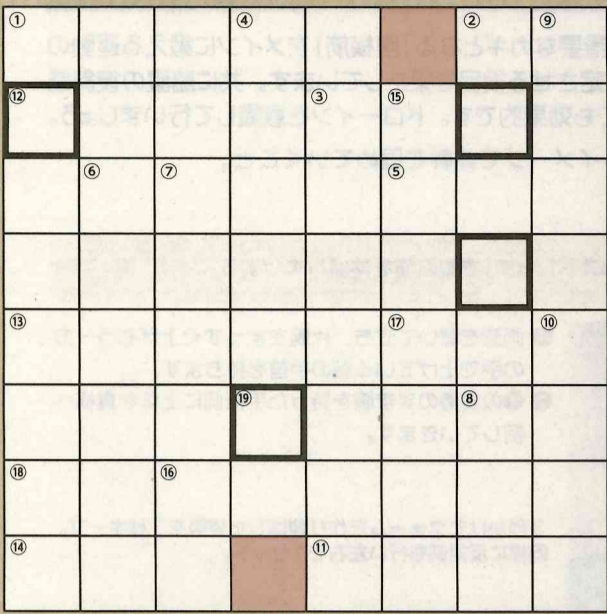
大きさは43, 35, 25mmで、安全ピンやマグネットから選べます。価格はすべて1個100円(税込)

大会記念や参加賞、卒業記念、子どもの写真入り...

いろいろなアイデアでオリジナル缶バッジを作りませんか?

体協ニュース②

【クロスワードクイズに答えてプレゼントをゲット】



正解者の中から抽選で
上記施設の「無料招待券」をプレゼント!
「さがみ湖温泉・うるり」 5組10名
「相模・下九沢温泉・湯楽の里」 5組10名

【よこのかぎ】

- ①相模原にある15,300人収容可能な多目的競技場は?
「相模原ギオン○○○○○」
- ②今回号から始まった新コーナー。「○○○○ぶらり!ウォーキングマップ」
- ③大船渡○○○○○○マラソン大会
- ④体育協会主催のイベントで新年最初に行うのは?
「さがみはら○○○○マラソン大会」
- ⑤体育協会が緑区で「健康体操教室」や「アクアピクス」などで行っている事業を総称して? 「○○○地域事業」
- ⑥スポーツ少年団の中でボールを使う種目で11月に大会を行っている、「避球」と漢字で書くスポーツは? 「○○○ボール」
- ⑦漢字で「送球」と書き、ボールを手に持ち、パスをつなぎ、ゴール数を競うスポーツは?
- ⑧野球において投手が投げたボールが打者に当たることをなんという? 「○○○ボール」
- ⑨男子サッカーのリオ五輪アジア最終予選決勝で勝てば五輪出場が決まる試合でイランに劇的勝利を収めたことで「○○○の歓喜」と言われた。
- ⑩スポーツにおいて、選手やチームが通常の成績よりパフォーマンスが低下した状態が続く期間のことを。

※上記の黒枠4つに入る文字を並び替えて、できる言葉をお答えください。

答え



クイズ「すぽっちを探せ!!」の
正解発表! (スポーツさがみはら52号掲載クイズ)
正解は「イ・27羽」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。

- ①3月に発行される相模原市の年間スポーツ予定(各種目大会日程や講習会情報等)を掲載したポスターの名前は?
- ②相模原ギオンスタジアムに新しくオープンする第6駐車場は「○○○○○○コース」に隣接されている。
- ③お腹の最深部にあり体の軸を作る重要な鍵となる「腹横筋」がメインの「○○○○マッスル」
- ④相模原ギオンスタジアムの近くにある市立公園は?
「相模原○○○○公園」
- ⑤県内の33市町村が神奈川県1番をかけてタスキをつなぐ大会は?
「市町村対抗かながわ○○○○競走大会」
- ⑥木場克己先生が書いている人気コラムは?
「初めての体幹○○○○トレーニング」
- ⑦主に夏に行われる全国高等学校総合体育大会の通称は?
- ⑧横山公園にある施設で、相模原市立総合水泳場の名称は?
「さがみはらグリーン○○○」
- ⑨体育協会の事業で8月20~21日に登る世界遺産に登録された標高日本の山は?
- ⑩技能を習得するために目的を持って部分練習を反復しておこなう練習方法をなんという?

ご希望の方はハガキかEメールに、
①クロスワードクイズの回答、②希望の施設名、
③その施設を選んだ理由、④住所、⑤氏名、
⑥年齢(例:40代)、⑦電話番号、⑧おもしろかった記事、
⑨今後取り上げてほしい話題、本誌へのご意見、
ご感想を明記のうえ、ご応募ください。

※当選者の発表は招待券の発送をもって代えさせていただきます。
※応募に際してご記入いただきました個人情報は、招待券の発送以外の用途では使用いたしません。

応募先 公益財団法人相模原市体育協会 広報誌係
〒252-0236相模原市中央区富士見6-6-23
Eメール taikyo@jade.dti.ne.jp
応募締切 2016年5月10日(火) 必着

オリジナル缶バッジ



1個100円で売り上げは
スポーツ振興に充てられます!

あなたが支える相模原のスポーツ

賛助会員募集 年会費

個人会員 2,000円(1口)	家族会員 4,000円(1口)	団体会員 5,000円(1口)
--------------------	--------------------	--------------------

賛助会員からの年会費は、相模原市民のスポーツ振興のため、当協会や各種目団体が主催する大会・イベントの事業で活用させていただいております。

スポーツさがみはら広告

体育協会の広報誌は、各号232,000部を年2回発行し、新聞折込以外にも市内の公共施設はもちろん、スポーツ店、スポーツジムなど約350ヶ所に配布しています。
例 50,000円~/回 (4cm×12cm)
年間割引などもあります。

バナー広告

体育協会のホームページは、各種目の年間大会日程や体験教室などのスポーツ情報を掲載していますので、大会の要項・申込等をする人やスポーツをこれから始めようとしている人など多くの方が閲覧しています。
例 2,000円~/月

イベント協賛

体育協会が主催している多くのイベントで、イベントと一緒に盛り上げていく企業を募集しております。
例
・イベントキャップ
・スタッフバック
・飲み物 etc.

自動販売機の設置場所

体育協会では、スポーツ振興のため自動販売機の設置場所を探しています。設置にご協力いただける場所等がありましたらご紹介ください。
例
・スポーツ広場 (与瀬グラウンド・内郷グラウンド)
・会社 etc.

平成27年度 相模原市体育協会 賛助会員名簿

平成27年度 公益財団法人 相模原市体育協会 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	初山 昭二	倉田 順子	渋谷 章	牛尾 美和	神岡 勝彦
田野倉利男	樋川 芳雄	阿部 隆彦	岡田 朝子	尾作 晃	加藤 泰男
鈴木 正治	菱倉 昭夫	佐藤 サエ	渡辺 勇樹	高橋ミノリ	渡邊 邦夫
及川 憲造	中西 洋子	吉水タケ子	山村 光夫	唐釜 光雄	辻 正明
根岸 吉明	中西 行雄	小澤美代子	岩下 光男	清水 勇	清水 義久
磯 隆司	矢野 悦右	吉田ミエノ	奥村 正之	田中 信之	佐々木 昇
遠藤 友啓	原田 忠一	内山 隆彦	野中 秀雄	鈴木 昭次	福島 拓朗
岩城 利之	小島 久夫	及川 正廣	金井やえ子	藤村 隼二	

家族会員				
森田 之雄	三塚 康雄	兒玉 國利	太田 孝史	佐藤 晃司

団体会員	
相模原市ソフトテニス協会	相模原市グラウンド・ゴルフ協会
相模原市レクリエーション協会	相模原市スキー協会
相模原市射撃協会	NPO法人ラグビーフットボール協会
相模原市ゴルフ協会	相模原市少林拳法協会
相模原市ソフトボール協会	相模原市ペタンク協会
相模原市水泳協会	有限会社 山十徽章
相模原市卓球協会	(有)片野印刷
相模原市ターゲット・バードゴルフ協会	(有)東京サービス あかつき旗店
相模原市テニス協会	株式会社 コサカ
相模原市バドミントン協会	相武台レッドジャガーズ
相模原市ボウリング協会	アルベックス
相模原バレーボール協会	NPO法人 Spitzen Performance
相模原市スケート協会	厚木ヤクルト販売株式会社
相模原市弓道協会	旭釜油株式会社
相模原市空手道協会	株式会社 ラケットショップ フジ
相模原市ゲートボール協会	ガイドービバレッジサービス(株)相模原営業所
相模原市陸上競技協会	菊屋浦上商事株式会社
相模原市バスケットボール協会	相模原市ダンススポーツ連盟
相模原市バウンドテニス協会	相模原観光株式会社
NPO法人市サッカー協会	東京キリンビバレッジサービス(株)相模原営業所