

スポーツさがみはら

相模原ギオンスタジアム



平成28年度 下半期イベントカレンダー

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。

2016 10月
10日
第11回 さがみはらスポーツフェスティバル
場所：相模原ギオンスタジアム
相模原ギオンフィールド
時間：午前10時～午後3時

15～18日

ねんりんピック長崎 2016

場所：長崎県12市3町で開催
相模原代表
13種目
114名



11月
3日
第16回 市民ウォーキング大会
場所：アリオ橋本
受付：午前8時～8時30分

20日

第172回 相模原ロードレース大会

場所：相模原ギオンスタジアム
受付：午前8時30分～9時



27日

銀河連邦交流事業・うちのうら銀河マラソン大会

場所：鹿児島県肝付町

12月
3日
津久井地域事業・ふれあいウォーキング
場所：津久井湖城山公園
受付：午前8時45分～



2017 1月

1日

第41回 さがみはら元旦マラソン大会

場所：相模原ギオンスタジアム
受付：午前8時～8時30分



15日

第77回 相模原駅伝競走大会

場所：相模原ギオンスタジアム
受付：午前8時～8時30分



18日

(公財)相模原市体育協会表彰(一般)・賀詞交換会

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

2月

12日

第71回 市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

場所：秦野～相模湖
時間：午前9時～正午

19日

第75回 さがみはら健康マラソン大会

場所：相模原ギオンスタジアム
受付：午前8時30分～9時

19日

(公財)相模原市体育協会表彰(学生)

未定

総合型地域スポーツクラブPR事業

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

場所：相模原ギオンスタジアム

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

場所：相模原ゴルフクラブ
受付：午前9時～正午



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



4月23日(土) 参加28名
又野地域周辺をウォーキングし、途中の竹林でたけのこを掘りました! 今年度はたけのこも参加された皆さんの輝く汗も豊作でした!

ノルディックウォーキング in 相模湖

5月21日(土) 参加34名

フィンランド発祥のノルディックウォーキング! 今年度は相模湖の自然豊かなコースを歩きました! 全身を使えて気持ちいい~!



ウォーキングとブルーベリーつみ体験



7月3日(日) 参加50名
昨年度は雨で中止となってしまった事業ですが、今年度は快晴の中実施することができました! 歩いた後は甘〜いブルーベリーを堪能しました!

少年海外スポーツ交流事業

平成28年8月11日(木)～14日(日)



市内の中学校ソフトボール部の女子選手20名と役員7名で構成されたチームで相模原市の友好都市・無錫市に行ってきました。試合は両チームによる大接戦。無錫市の選手は体格が良く、1つ1つの動きにパワーを感じました。一方、相模原市は完成度の高い連携プレー等で無錫市チームを圧倒しました。試合は全3試合し、最後にお互いの健闘を称え友好を深めました。試合結果は2勝1敗で見事勝ち越しました。訪中期間中は試合以外にも無錫市の文化や食事を体験し、この3泊4日での経験は選手のこれからの人生に大いに役立つことでしょう。



大船渡市スポーツ交流事業



5年目になる本事業。今年は、大船渡市のスポーツ少年団員20名を相模原市に迎え行きました。初日に相模原市の岡本教育長に表敬訪問をし、大船渡市のスポーツの現状を報告しました。その後、相模原市スポーツ少年団員のお宅でホームステイを行い、かけがえのない時間を過ごしました。翌日からはビレッジ若あゆにて相模原市スポーツ少年団員とスポーツ交流を行いました! その他にも、組紐で有名な佃イノウエで工場見学やミサンガ作り、相模湖プレジャーフォレストでBBQや納涼イルミオンを楽しみました! 最終日は浅草寺などの東京観光を行い、充実した4日間となりましたね! みんな大きくなってまた相模原市に来てね!

topics



Open Water Swimming
津軽海峡(30km)・単独横断泳
《世界最年少・女性最高記録樹立》

8月24日に青森県と北海道を結ぶ津軽海峡の単独横断泳に相模原青陵高校3年の長谷川ほのかさんが挑戦しました。これまでの女子記録を1時間以上更新する8時間31分17秒で泳ぎ切り、女子世界記録と男女合わせて最年少での達成記録の2つを塗り替えました。この記録は現在ギネスブックに申請中!



※津軽海峡は国内で唯一、世界オープンウォータースイミング協会が定める7海峡(オーシャンズセブン)の1つです。

《本人のコメント》「まだ空も海も真っ暗闇でのスタートですごく恐怖を感じました。ラスト5キロ過ぎてから目の前に北海道の大地が見えているのにほとんど進まず波に飲まれないように耐えながら少しずつ進むしかなくてもどかしい気持ちでした。私1人では泳ぎきることが出来なかったと思います。コーチや父親、サポーターの方々の助けが得られたからこそ達成できたと思います。これからもそういった方々に感謝し、いろいろなことに挑戦し続けたいと思いました。」

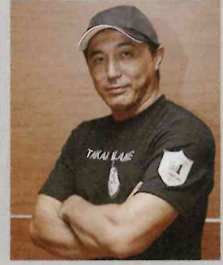
※津軽海峡単独横断泳の詳細は相模原市水泳協会フェイスブックをご覧ください。

初めての体幹バランストレーニング VI

初めてのKOBA式体幹☆バランストレーニングも6回目を迎え、いよいよ今回お教えする2種類のトレーニングメニューでKOBA☆トレの基本となるベーシック9の修得が完了します。
今までご紹介してきた、基本のストレッチと、この体幹トレーニングメニュー9種類を毎日繰り返す事で「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」4つの能力向上が可能となりますので、毎日繰り返し実践してみましょう。
まずは前回まで行ってきたストレッチをしっかりと行って下さい。準備を整えたらトレーニングに入りましょう。

監修：木場克己 (こば かつみ)

体幹プロデューサー
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、
KOBA スポーツエンターテイメント
株式会社代表、サッカー日本代表長友
佑都選手、金崎夢生選手他アーティスト
のパーソナルトレーニングを担当。
プロトレーナーの第一人者。



KOBA 式体幹☆バランストレーニングの基本メニュー

8 フロントブリッジ

メタボ対策・アスリートの方におすすめのメニュー。
背中・腰・お尻・太ももを鍛え、背中から骨盤周りの筋肉が引き締まり、体幹が強化されます。



① うつ伏せて肘を立てます。
足を肩幅に開き、つま先を立てたうつ伏せの状態から肘をつき立てた姿勢を取ります。視線は両手の間。

POINT
脚は肩幅、つま先立ち

POINT
肘は肩の下にくるように

3秒かけて上げる 3秒かけて下す (3~5回)



黄色の部分鍛えます

POINT

上体は床と水平にキープ

② 骨盤を持ち上げます。
頭から足部まで直線になる様に軸を作ります。

⚠️ 腰が上がりすぎたり、下がりすぎたり反りすぎない様に注意します。骨盤が安定せず肩・腰を痛める原因となります。

9 ダイアゴナル

背中・お尻・太ももを鍛えるメニュー。
美姿勢作り、ヒップアップ、腰痛予防と体全体の筋力アップが図れます。



POINT
背筋を伸ばし顔は下向き

① 四つん這いの姿勢を取ります。
両手は肩幅で肩の真下に、両足は骨盤の幅に開いてつま先を立てる。背筋をしっかり伸ばし、骨盤が傾かない様にまっすぐ保ちます。

3秒かけて上げる 3秒かけて下す (3~5回)



POINT
腕は耳の高さまで上げまっすぐ伸ばす

この部分を鍛えます

② ①の姿勢からドロインを行い骨盤の安定を意識しながら、片腕を上げ伸ばすと同時に対角となる反対側の脚も伸ばしていきます。(手と骨盤、足部が一直線になる様にキープします)

⚠️ 腕と脚が上がりすぎたり、下がりすぎたりは骨盤が傾き、また腰に負担がかかって筋肉への刺激が入らないので注意しましょう。

※ドロインとは…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つけるイメージで体幹を固めていくこと。

気軽にぶらり!

(ウォーキングマップ 第2弾)

約8km



ウォーキングは、全身を使い、たくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。
また、どこでもだれでも手軽に楽しみ、健康づくりに大変効果的。
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してみませんか?

スタート地点



- 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とりましょう。
- 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、コースの目印として掲載したもので、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。

畑地かんがい用水・東幹線大野支線 (市登録有形文化財) 終戦後の食糧難を補うため、16年の歳月を費やして完成した用水です。現在は、相模緑道緑地として整備されています。

道者みち (石碑) 大山参りの人々 (道者) がよく利用した道だったのでこのように呼ばれていました。また、「大山道」「磯部道」「木曾道」などとも言います。市内では、淵野辺にある龍像寺付近から磯部の船着き場まで道がありました。

大沼 (大沼神社) 大沼神社の脇で水をたたえていた沼を大沼といい、ヤマトタケルが豪族に計られ火攻めにあうという話が伝わっています。

大日堂 南北朝時代に足利氏と北条氏の合戦があり、その戦死者の弔いのために本堂が建てられたと伝えられています。

古淵横穴墓・古淵B遺跡 境川流域は旧石器時代～近世の遺跡が点在しています。

幸延寺の古銭 (市登録有形文化財) 戦前、幸延寺付近の畑から木箱に入った多量の古銭が発見され寺宝として保管されています。

相模原市スポーツ少年団 事業案内

スポーツ少年団とは？

- 「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」●「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる」
 - 「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」ことを目的に誕生した日本最大の青少年団体です。
- スポーツをはじめ、野外・文化・社会活動などを通じて協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりのこころを学びます。

スポーツ交流事業

期日：8月10日（水）～11日（木）
 宿泊先：相模川ビレッジ若あゆ
 大船渡市のスポーツ少年団と合同で行いました！いろいろな経験をした2日間はあっという間でしたね！大船渡のみんなと仲良くなった分、帰るときは寂しかったけれど、また会える日を楽しみにしているよ！



大会結果



【バレーボール】
 期日：4月29日（金・祝）
 会場：北総合体育館
 参加：9団 78名
 <男子優勝> 大沢フロッグ男子
 <女子優勝> 大沢フロッグ女子



【ソフトボール】
 期日：6月18日（土）
 会場：ひばり球場
 参加：2団 25名
 <優勝> すみれ少女



【水泳】
 期日：8月6日（土）
 会場：グリーンプール
 参加：6団 194名
 <優勝> 淵野辺水泳
 <準優勝> 清新 88

ハイキング



期日：10月22日（土） 場所：奥多摩むかしみち
 今回は東京の奥座敷、奥多摩町にある「奥多摩むかしみち」に行きます！奥多摩の山に囲まれる自然豊かなコースを歩き、ゴール地点の奥多摩湖が一望できる場所でお昼を食べます！みんなハイキングの準備はいいかな～？

本部事業結果



【第1回体カテスト】
 期日：5月14日（土）
 会場：北総合体育館
 参加：18団 186名



【指導者講習会】
 「子どもたちの傷害予防とパフォーマンスアップのためのエクササイズ」
 期日：6月25日（土）
 会場：総合学習センター 参加：23団 35名
 講師：泉 重樹 准教授（法政大学スポーツ健康学部）

ピンポイント・アドバイス③

水分補給を再考しよう

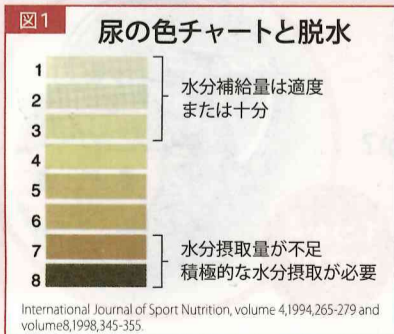
量は適切ですか？

運動時の脱水量は、運動前後の体重を比較すれば知ることができます。運動後の体重が運動前と変わらないように水分が摂れていれば、脱水を防いだこととなります。暑熱環境下において運動能力の低下を予防するためには、運動後の脱水率が2%を超えないようにします（下記式参照）。喉のかわきに合わせて自由に飲水することができれば、脱水率を2%以内におさえることができるのですが、実際に適切な量をとることができているか測定してみると良いでしょう。

$$\text{脱水率} [\%] = \frac{(\text{運動前の体重} [\text{kg}] - \text{運動後の体重} [\text{kg}])}{\text{運動前の体重} [\text{kg}]} \times 100$$

（例）運動前の体重が50kg、運動後48kg、飲水量が500mlであれば、 $(50 - (48 + 0.5)) \div 50 \times 100 = 3.0$ となり、脱水率は3.0%です。

*飲料を摂取した場合は、運動後の体重に飲水量を加えて計算します。
 *測るときは、衣類に含まれる汗の量を除外するために、Tシャツや短パンなど薄着がよいでしょう。また、身体についている汗はよく拭きます。



脱水の程度を知るためには運動前後の体重以外に、尿の色（図1）、運動後でもある程度の尿量があることなどがあります。さらに、長時間の脱水の程度は便秘でないかどうかでも知ることができます。

運動時に体温が上がりやすい（下がりにくい）条件は、運動強度が高い時や運動量が多い時だけではなく、気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、風がない、ユニフォームで肌の多くを覆っていることなどです。このようなときはいつもより水分補給をしっかりすることが大切です。

一方で、運動前より運動後で体重が増えたら水分の摂り

9月に入り、まだ暑い日が続いています。このような暑熱環境でのスポーツ活動時には、熱中症や持久力・筋力などの運動能力低下を防ぐために水分補給を行うことが重要です。発汗量や汗の成分は、運動の強度や量、そのときの気象条件、暑さへの慣れなどによって異なります。これらのことを考えて水分補給量を調節し、飲料の種類（成分）も調整することが個人に合った水分摂取につながります。ここでは、個人に合った水分補給法を考えるためのポイントを紹介いたします。



過ぎです。発汗量以上の水分を摂ったためと考えられ低ナトリウム血症の危険性が増します。低ナトリウム血症は血液のナトリウム濃度が低下し、浸透圧が低下した状態で、重篤な場合は意識がなくなったり死亡したりすることがあります。

飲料の成分や種類は？

市販のスポーツドリンクには汗で失うナトリウムなどの電解質、運動時のエネルギー源である糖質が含まれています。「スポーツドリンクを薄めても良いか？」という質問を多く受けますが、下記のようなことを考えて決める必要があります。

長時間の運動ではもちろんのこと、短時間の運動でも発汗量が多いとき（発汗速度が速いとき）は、汗からのナトリウム損失量は多くなります。また、暑さに慣れるまでは、発汗量が少なくてもナトリウム濃度の濃い汗をかきます。同じ練習やトレーニングを行っていても体力の低い人や運動に慣れていない人の運動強度は相対的に高くなります。これらの場合、スポーツドリンクを薄めないことを勧めます。個人によるナトリウム損失量の違いは、運動時に色の濃い衣服を着たときにできる白い汗ジミでも観察することができます。

糖質を補給せずに長時間の運動をすると、血糖値が低下し、運動を持続することができません。1時間を超える持続的な運動を行う際に必要な糖質の量が研究されており、

スポーツ活動時の水分補給の注意点

- ◆補給量：体重減少が体重の2%以内におさまること。
- ◆自由に飲水できる環境を整える。喉のかわきにに応じて飲めるように。
- ◆食塩（0.1～0.2%）と糖質を含んだものが効果的。
 特に1時間以上の運動の場合には4～8%程度の糖質を含んだものが疲労の予防と水分補給効果に役立つ。
- ◆飲料：◎5～15℃に冷やしたもの ◎飲みやすい組成 ◎胃にたまりにくい組成および量

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、(公財)日本体育協会、2013.をもとに著者作成

その量を根拠として市販のスポーツドリンクの糖質濃度は決まっています（図2）。食事からの糖質（炭水化物）補給が十分であるとすれば、運動時間が45分程度と短時間の場合は飲料から糖質を摂る必要はなく、一方、2.5時間を超えるような運動を行う場合は飲料以外からも糖質を補給することが勧められます。

ナトリウム（食塩）や糖質の量を調節したい場合、図3を参考に調整するとよいでしょう。

図3 簡単なスポーツドリンクの作り方

水 (500ml) 砂糖 (25g) 塩 (0.5g) レモン果汁 (15g)

- ◎砂糖と塩が溶けるようによく混ぜます。
- ◎500mlのペットボトルで作るときは、砂糖の分の水を抜いてもよいでしょう。
- ◎味見をして、好みに合わせてレモン果汁を増やしてもよいでしょう。

気を付けないといけない人は？

体温調節機能が低い子どもや高齢者が暑熱環境で運動を行う場合、水分摂取を勧めることが大切です。子どもが安全にスポーツ活動を行うためには自由に飲水できる環境を整え、また、喉のかわきを感じにくい高齢者ではこまめな水分補給を行う必要があります。最近では、暑さに慣れる期間の飲料として牛乳が勧められています。運動後早いタイミングで糖質、たんぱく質を含む飲料（牛乳であれば1～2杯）を補給すると、血液量が増え、発汗量が増加し、効果的に暑さに慣れることが報告されています。このことから、暑さに弱い年齢層への活用だけではなく、一般のスポーツを行う人にとっても運動後の栄養補給として利用できるでしょう。

【参考】
 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、(公財)日本体育協会、2013. Carbohydrates for training and competition. Burke LM, et al, J Sports Sci.,2011;29(s1):S17-27

クイズに答えて素敵なプレゼントをゲット!

【表1】

No.	カタカナ	漢字	スポーツ名称
例	ドウキュウ	撞球	ビリヤード
1	ガイキュウ	鎧球	
2	モンキュウ	門球	
3	コウキュウ	孔球	
4	シュウキュウ		
5	タツキュウ		テーブルテニス
6	テイキュウ		
7	ヒキュウ	避球	
8	ロウキュウ		
9	ウキュウ	羽球	
10	ハイキュウ		
11	ソウキュウ	送球	
12	ヤキュウ		ベースボール
13	トウキュウ	投球	
14	トウキュウ	闘球	
15	ルイキュウ	塁球	

【表2】

と	と	す	す	ー	べ	ば	ら
ー	つ	ふ	ら	に	ど	が	ぐ
げ	け	ふ	そ	み	て	ー	び
は	す	ぽ	ん	つ	ば	れ	ー
は	ば	と	ー	か	つ	さ	ふ
ぐ	ん	り	う	ぼ	り	る	つ
じ	つ	ど	さ	み	ご	め	と
す	に	て	る	ぶ	ー	て	あ

答え



抽選で「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

《ステップ1》

【表1】の空欄を記載してください。

《ステップ2》

【表2】には【表1】のNo.1～15までの「スポーツ名称」がすべて記載されています。記載されているスポーツを見つけ、線で消してください。

(注意) ①複数回使用する文字もあります。

②【表1】「スポーツ名称」では末尾に「ボール」がついていますが、

【表2】ではすべて「ボール」の文字を削除しています。

(例) アメリカンフットボール → アメリカンフット

《ステップ3》

《ステップ2》で消えなかった9文字を並び替えて1つの言葉を作ってください。

言葉は広報誌に記載されている言葉になります。

ご希望の方はハガキかEメールに

- ①クイズ回答 (9文字) ②希望施設名 ③施設を希望した理由
- ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧おもしろかった記事
- ⑨本誌へのご意見・ご感想を明記のうえ下記までご応募ください。

※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。

※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 けやき会館 4階

Eメール taikyo@jade.dti.ne.jp

応募締切 / 2016年11月4日(金) 必着

すぼっちのfacebook



あなたが支える相模原のスポーツ

賛助会員募集中 《年会費》

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きます。



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)

本広報誌広告

体育協会の広報誌は、各号232,000部を年2回発行し、新聞折り込み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々が閲覧しています。

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います。

- 例
- イベントキャップ
 - スタッフバッグ
 - 飲み物 etc.

ホームタウンチーム情報

SC 相模原 9/25 (日) VS FC 琉球 ● 10/2 (日) VS AC 長野パルセイロ ● 10/23 (日) VS 鹿児島ユナイテッドFC ● 11/13 (日) VS 藤枝 MYFC ●	ノジマ相模原ライズ 10/9 (日) VS アサヒビールシルバースター ■ 10/30 (日) VS 富士通フロンティアーズ ●
ノジマステラ神奈川相模原 10/1 (土) VS ちふれAS エルフェン埼玉 ● 10/8 (土) VS セレッソ大阪堺レディース ●	三菱重工相模原ダイナボアーズ 10/9 (日) VS 秋田ノーザンブレッツ ▲ 10/15 (土) VS ヤクルトレビズ ▲ 10/22 (土) VS 東京ガス ▲ 11/19 (土) VS 日野自動車レッドドルフィンズ ●

● 相模原ギオンスタジアム / ■ 富士通スタジアム川崎 / ▲ 三菱重工相模原グラウンド

オリジナル缶バッジを 作りませんか!

大会や卒団等の記念にいかがですか?

大きさは43・37・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(税込み)です。

1つから
注文OK



sta
SINCE 1967

地元で生まれて49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ください。

相模原観光株式会社

〒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.sagamihara-kanko.co.jp