

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

平成 29 年度

上半期イベントカレンダー

4月 22・29日 (2回開催)
津久井地域事業・体験してみよう! つくい散策とたけのご堀り
場所: 緑区中野周辺

5月 20日
津久井地域事業・ノルディックウォーキング in 津久井湖水の苑地
場所: 県立津久井湖城山公園

7月 2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
場所: 緑区三ヶ木周辺

16日
銀河連邦事業・大船渡ポートサイドマラソン大会
場所: 岩手県大船渡市

16~17日
銀河連邦事業・銀河カップ少年サッカー大会 場所: 長野県佐久市

28~30日
大船渡市スポーツ交流事業 場所: 未定

29日
津久井地域事業・カヌー教室 in 宮ヶ瀬湖 場所: 宮ヶ瀬湖

下旬
第3回 (公財) 相模原市体育協会チャリティゴルフ大会
場所: 相模原ゴルフクラブ (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。

8月 上旬
友好都市少年海外スポーツ交流事業
場所: 中国無錫市

19~20日
第63回市民富士登山 場所: 静岡県富士宮口五合目

26日
津久井地域事業・ラジオ体操 in 津久井湖水の苑地
場所: 県立津久井湖城山公園

9月 9~12日
ねりんピック秋田大会 2017 場所: 秋田県 13市3町1村

23日
津久井地域事業・バウンドテニス体験会 場所: 相模原市立中沢中学校

30日
「スポーツさがみはら vol.56」発行

10月 9日
「第12回さがみはらスポーツフェスティバル」
場所: 未定



功績を讃えて

平成 28 年度 公益財団法人相模原市体育協会表彰 受賞者 (敬称略)

スポーツ功労者 (28名)

- | | | | |
|-------------|------------------|----------------|----------------------|
| 須田 隆 (陸上競技) | 鈴木 博之 (柔道) | 中田 修 (弓道) | 貝瀬 仁史 (体操) |
| 大塚 勉 (野球) | 齋藤 光貴 (バスケットボール) | 中川 良一 (サッカー) | 長瀬 勲 (バウンドテニス) |
| 相澤 英敏 (野球) | 五十嵐光男 (バレーボール) | 横戸 重範 (空手道) | 宇久真佐男 (ダンススポーツ) |
| 小泉 敏男 (卓球) | 安藤 隆 (バドミントン) | 星 邦彦 (テニス) | 勝又 修 (ラグビーフットボール) |
| 檜枝 啓介 (スキー) | 大山 裕之 (水泳) | 野崎 新市 (ボウリング) | 下島 健司 (バタック) |
| 小島 利久 (山岳) | 鷹嶋 利三 (スケート) | 白井 工子 (ソフトボール) | 浦田 國宏 (ゴルフ) |
| 小中 信幸 (剣道) | 鈴木 秀 (レクリエーション) | 浅野 鉄也 (少林寺拳法) | 小島 久夫 (ターゲット・バードゴルフ) |



優秀選手 (76名)

- | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| ◆バドミントン
北島 紳雄
北條ともみ
渡辺 浩子
池亀 志帆
中津 位江
物井あゆみ
石若 湊太
石若 泰智
高野 颯斗
井上 大馳
田中 一基
岸田南乃芭
金成 志優
鶴田 小春 | ◆テニス
入岡 一吉
下深迫 健
江成 紀子
戸木 教夫
◆スキー
恩田 真也
角 咲枝
荻原 歩実
◆スポーツチャンバラ
小泉 一美
西川 浩由
俵迫 瑛翔
◆バウンドテニス
佐藤 慶季
倉谷 守 | ◆陸上競技
菊川美柚菜
北野 友美
関口 美桜
今井 謙汰
安藤 和祈
西山未奈美
喜納周吾朗
澤田 夏輝
徳原 京香
古屋みず希
小町 悠人
高橋 祐哉
相澤 龍明
小町 昌矢
藤森 安奈 | 田村 和希
安藤 悠哉
小野田勇次
森田 歩希
◆ダンススポーツ
柴木 毅門
井上 乃天
◆新体操
高橋 菜穂
坂本 美彩
◆体操
渡邊 祥矢
青田 萌楓
◆弓道
中川 賢人 | ◆柔道
久能 秀馬
片野 桃南
佐藤 涼火
藤島 将太
古庄 涼哉
原 伸之介
辻 湧斗
◆スケート
古川 舞
石井 更紗
中山うらら
齋藤 慧
齋藤 駿
重弘 喜一
齋藤 仁美 | ◆水泳
坂井 丞
菅野佳那栄
大貫 哲弥
早淵 瑞稀
江藤 瑠奈
小堀 倭加
内藤 遥
◆ソフトテニス
相浦 誠
◆ゴルフ
榎本 幸和
◆ボウリング
郡司加代子
◆アーチェリー
田畑 隼剛 |
|---|--|--|---|--|---|

優秀団体 (18団体)

- | | | |
|----------------|------------------------|--------------------------|
| 相模原選抜チーム (スキー) | 東海大学付属相模高等学校 陸上競技部 | 相模原市トレーニングセンター 6年 (サッカー) |
| 相模クラブ (ソフトボール) | 東海大学付属相模高等学校 中等部 男子柔道部 | 光明学園相模原高等学校 男子ソフトボール部 |
| 明球会 A (ゲートボール) | 東海大学付属相模高等学校 男子柔道部 | 東海大学付属相模高等学校 中等部 体操競技部 |
| はやぶさ (ゲートボール) | 相武台中学校 女子バレーボール部 | 青山学院大学 陸上競技部長距離ブロック |
| 相模原市ゴルフ協会団体 A | 若草 Jr.B.C (バドミントン) | 桜美林大学 ソングリーディング部 CREAM |
| ノジマステラ神奈川相模原 | 旭中学校 弓道部 | 神奈川総合産業高等学校 自転車競技部 |



初めての体幹バランストレーニングⅦ

初めてのKOBAS式体幹☆バランストレーニング7回目は前回までにご紹介した一つひとつのトレーニングと新たなメニューを入れながらの目的別トレーニングに入っていきます。今回はその準備として負荷をかける前に何より重要な正しいフォームで体幹トレーニングを行うために「初級編」で体に正しい姿勢を覚え込ませるメニューを行います。

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、KOBASスポーツセンターテイメント株式会社代表、KOBAS式体幹☆バランスライセンス協会会長
金崎夢生選手他有名アスリート、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。



「初級編」は、ストレッチ→インナートレーニング→アウトートレーニング→運動性トレーニングの順に行う1日10～15分のトレーニングです。過去号に掲載した動作がいくつもありますが、復習も兼ねて「初級編」のトレーニングになります。「初級編」は、今回号と次回号（vol.56）の2回に渡って掲載します。まずは、日常生活で歪んだ筋肉をリセットするためのストレッチをしっかり行いましょう。

【ストレッチ】 すべてのストレッチは、3秒でフォームを作り、7秒で1セット。各ストレッチを1セット行う。



1 お腹（腹直筋・大腰筋）を伸ばすストレッチ

- うつ伏せに寝て肘を曲げて手の平を床に着ける。
- 腕に力を入れゆっくりと上体を上げていく。
- 正面を向いたまま腕を伸ばし、上体を起こす。
(骨盤がしっかり床について、腹の下部分が伸びているか意識する。腰に痛みを感じる方は、肘を床に直角につけた上でOK)



4 背中～腰（脊柱起立筋）を伸ばすストレッチ

- 長座の姿勢で座る。
- 片膝を立て、伸ばした脚の向こう側に置き脚を組む。(立たせた膝と伸ばした脚のラインが重なる様にする)
- 立たせた膝の外側に反対側の腕を当てて上体を曲げた脚の方向に捻る。(顔も同方向へ捻ると効果的)



2 脇腹（腹横筋・腹斜筋）を伸ばすストレッチ

- 両膝を着いて立ち、片腕をまっすぐ上げる。もう一方の腕は上げた腕の手首を持つ。
- その姿勢のまま最初に上げた手を引っ張る様に上体を真横に倒す。(上げた腕側の脇腹が伸びている事を意識する。倒した時に骨盤が動かない様に上体だけを動かす)
- 腕で脇を引っ張る様にしてストレッチ。



5 股関節周り（内転筋）のストレッチ～内腿から股関節のストレッチ

- 両足を開いて座り、足の裏をあわせ両手で抱える様を持つ。
- 背筋を伸ばしたまま体を前に倒して伸ばす。(股関節の内側を意識する)



3 臀部（大臀筋）を伸ばすストレッチ

- 両腕を体の後ろに置いて座り、立たせた膝に外くるぶしを乗せて脚を組む。(写真左)
- その姿勢から立たせた脚を外側に倒す。(写真右)
- 両腕で膝を抱えて、息を吐きながらしっかりと腕に引きつける。(上体が丸まったり後ろに倒れない様に背筋を伸ばす)



6 体幹部全体のストレッチ 背中・脇腹・腰（腹斜筋・大腰筋）のストレッチ

- 片膝を立て片方は後ろに伸ばす。立たせた側の膝は90度になる様に固定して動かさない様に意識する。
- へそを前方に押し出して後脚をさらに後方に伸ばしながら、体幹部を立てた膝側に捻っていく。(手は膝の外側と腿のあたりに置く) 後方の脚側の股関節の前方を意識して伸ばす。

続きの「インナートレーニング」「アウトートレーニング」「運動性トレーニング」は次回号（vol.56）で掲載いたします。

気軽にぶらり!

(ウォーキングマップ 第3弾)
約7km

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?

- 体調が悪く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。



ご注意ください

スタート

100円ローソン

相模台郵便局

サウザンロード 相模台商店街 (夕飯の買い物に)

米軍住宅南口前

南大野交番前

スリーエフ

相南一丁目



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。

本部事業結果

第2回体カテスト

期日：10月8日(土)
参加：16団 186名



ハイキング

期日：10月22日(土)
会場：奥多摩むかしみち 参加：6団 55名



サッカー大会

期日：9月4日(日)～12月11日(日)
参加：40団 1591名
【U-8】優勝/上南サッカークラブ
準優勝/ARTEサッカースクール相模原
【U-10】優勝/ミハタサッカークラブ相模原
準優勝/南大野サッカー
【U-12】優勝/MIYAKAMI FC
準優勝/南JFC
【少女】優勝/鹿島キッカーズ
準優勝/つくい中央FC



バドミントン大会

期日：10月2日(日)
参加：5団 43名
優勝/若草ジュニア
準優勝/三条クラーク
串川育成会(同率)

野球大会

期日：予選/10月29日(土)～11月12日(土)
準決勝・決勝/2月26日(日)
参加：36団 590名
優勝/ひのきビートルズ
準優勝/鶴ノ原ヤングノーブルズ

新体操大会

期日：11月12日(土)
参加：4団 51名

大会結果

ドッジボール大会

期日：11月13日(日)
参加：10団 165名
優勝/大沢
準優勝/清新・小山Aチーム

少林寺拳法大会

期日：2月26日(日)
参加：4団 52名
優勝/相模原新宿(Aチーム)
準優勝/相模原新宿(Bチーム)



柔道大会

期日：3月5日(日)
参加：7団 118名
優勝/上溝柔道教室
準優勝/相武館吉田道場

空手道大会

期日：3月5日(日)
参加：11団 226名
優勝/日本空手道翔成会
準優勝/SKI相模原

剣道大会

期日：3月12日(日)
参加：30団 234名
優勝/光武館道場
準優勝/相模原南剣友会



平成28年度 相模原市スポーツ少年団 本部長表彰

団員表彰

剣道
勝目 真優 (光武館道場)
薄井 汐零 (光武館道場)
吉田 壮汰 (光武館道場)
空手道
渡辺 晴仁 (SKI相模原)
近藤 愛心 (SKI相模原)

少林寺
奈良岡空時 (少林寺拳法相模原市北)
斎藤 真穂 (少林寺拳法相模原市北)
柔道
田所力輝斗 (大沢柔道会)
熊坂 夢夏 (上溝柔道教室)

バドミントン
金成 志優 (三条クラーク Jr.)
佐野百恵花 (三条クラーク Jr.)
桜井 紗菜 (三条クラーク Jr.)
石若 湊太 (三条クラーク Jr.)
荒井 太一 (三条クラーク Jr.)

高野 颯斗 (三条クラーク Jr.)
石若 泰智 (三条クラーク Jr.)
岸田南乃芭 (若草ジュニア)
井上 大馳 (若草ジュニア)
田中 一基 (若草ジュニア)

山本 宗汰 (法政クラブ)
平本 正樹 (法政クラブ)
鶴田 小春 (串川育成会)

団表彰

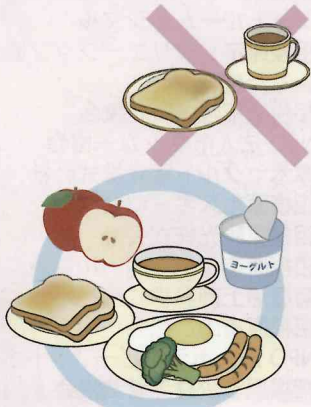
光武館道場《剣道》
相模原新宿《少林寺拳法》
若草ジュニア《バドミントン》

ピンポイント・アドバイス ④

朝食を見直そう！

筋肉づくりのための朝食のポイント

筋肉は重量の約75%が水分、約20%がたんぱく質です。そのため、筋肉づくりのためにはたんぱく質を十分にとる必要があります。最近の研究では、トレーニングで筋肉量を増やすためには、たんぱく質をいつ摂るかということ以上に、必要量が摂れていることが重要であると報告されました。運動を行うことによってたんぱく質の必要量は増加しますが、多くても一般の人の必要量の2倍程度と考えられています。運動を行う人のたんぱく質の必要量は1日に体重1kgあたり1.2~2.0gと報告されており、競技種目の比較では、筋力系種目の選手のほうが持久系種目の選手より必要量が多いと考えられています。体重60kgの選手の場合、1日のたんぱく質の摂取目安は多くても120g(=60kg×2.0g/kg体重)です。例えば、朝食に焼鮭一切れ、納豆1パック、牛乳コップ1杯、昼食のお弁当に豚肉のしょうが焼き一人前、卵焼き一人前、ヨーグルト1カップ、夕食はさばのみ煮一人前、肉じゃが小鉢1つ、冷奴小鉢1つ、そして各食事に白飯をどんぶり軽く1杯を付けるとたんぱく質として合計で120g程度を摂ることができます(表)。朝食でたんぱく質源のおかず(主菜)を摂らないと必要なたんぱく質量が摂りづらいことがわかります。また、たんぱく質を1食にまとめて摂るよりも3食に均等に分配したほうが筋肉のたんぱく質合成が高かったことが報告されています。朝食からメインとなる主菜を摂るとともに、乳製品を組み合わせることが筋肉づくりに適した揃え方といえます。



クラブや少年団で毎日のようにスポーツを行う人で朝食を食べない人は少ないようです。しかし、食事内容は昼食や夕食よりも軽く、スポーツを行う人にとって大事な栄養が不足していることが多くみられます。競技のための筋肉づくりや試合前のコンディショニングにおいて朝食は大切です。本号では、見落としがちな朝食を取り上げ、そのポイントについて説明します。

試合当日の朝食のポイント

試合前は、コンディションを良好に維持し、エネルギー源をしっかり補給することが重要です。試合の1~2日前まではスポーツ選手の基本的な食事の形をとりますが(vol.53号参照)、試合前日の夕食から試合中を含め、消化吸収の時間に配慮した食事や栄養補給を行います。試合当日の朝食は試合開始3~4時間前までには済ませましょう。食事の内容は、試合に必要なエネルギー源を確保し、消化に時間のかかるものや腸内にガスが溜まるようなものを避けるようにします。いつもの食事よりも主食(ごはん、うどん、餅、パン、シリアル、スパゲティなど)や果物など炭水化物が多い食品の配分を高めにし、主菜や副菜では脂質の少ない食材や調理法を用い、食物繊維が豊富な食品を少なくすることがポイントです。調理方法では、グリル、ゆでる、蒸す、煮るなどの油を使用しない方法がおすすめです。肉や魚などの食材のうち脂が

表 可食部100gあたりのエネルギー、たんぱく質、脂質*

食品名	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	1回摂取目安量**
あさり	30	6.0	0.3	10個90g
あじ	168	20.2	8.8	中一尾130g
芝えび	83	18.7	0.4	大きめ1匹8g
蛙	133	22.3	4.1	一切れ(厚め)100g
さば	247	20.6	16.8	半身150g
さんま	297	17.6	23.6	一尾100g
じゃこ	113	23.1	1.6	大きじ1杯6g
たら	77	17.6	0.2	一切れ100g
ぶり	257	21.4	17.6	一切れ100g
まぐろ(赤身)	125	26.4	1.4	刺身一切れ10g
まぐろ(脂身)	344	20.1	27.5	刺身一切れ10g
ちくわ	121	12.2	2.0	1本30g
かまぼこ(惣かま)	103	16.2	1.0	1枚25g
ツナ缶(油漬)	293	18.8	24.2	1缶70g
ツナ缶(水漬)	71	16.0	0.7	1缶70g

*各食品を100g食べたときのエネルギー量と栄養素量、**一般的な1回の摂取量(日本食品標準成分表2015年版(七訂))

【参考文献】
Schoenfeld BJ, et al. The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10(53): 2013.
American College of Sports Medicine. Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(3): 543-568, 2016.
Mamerow MM, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. Journal of Nutrition, 144(6): 876-880, 2014.

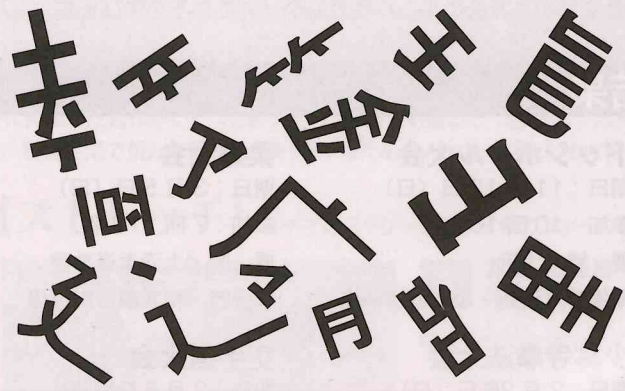


相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
准教授 柳沢香絵先生

少ないタイプは白身の魚、ヒレ肉、皮を取った鶏肉などであり、脂が多いのは、ばら肉、ひき肉、サーロイン(ステーキ用の肉)、ベーコンなどです(表)。カレーやシチューなどルーを使用する料理やチーズを使った料理は脂質が高くなります。おかずではありませんが、クロワッサンやデニッシュはバターがたくさん練り込んであるため思いのほか脂質が高くなります。野菜、海藻、豆類は食物繊維が豊富なものが多く、普段は腸の調子を整えるためにたっぷりと摂りたい食品ですが、試合前は少し控え、緑黄色野菜を中心に少量摂るとよいでしょう。さらに、腹痛や下痢の原因とならないよう、食品の衛生には細心の注意が必要です。また、試合前には脱水にも注意が必要です。スープ、果汁100%のオレンジジュースやグレープフルーツジュース、スポーツドリンクなどで炭水化物の補給とともに水分補給をするとよいでしょう。

食品名	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	1回摂取目安量**
牛サーロイン	498	11.7	47.5	100g
牛ひき肉	272	17.1	21.1	100g
牛ヒレ肉	223	19.1	15.0	100g
鶏ささ身	105	23.0	0.8	1パック50g
鶏もも肉(皮付き)	204	16.6	14.2	100g
鶏もも肉(皮なし)	127	19.0	5.0	100g
豚ばら肉	395	14.4	35.4	100g
豚もも	183	20.5	10.2	100g
ハム(ロース)	196	16.5	13.9	1枚20g
ベーコン	405	12.9	39.1	1枚20g
卵類	151	12.3	10.3	1個50g
豆類	56	4.9	3.0	1丁300g程度
納豆	200	16.5	10.0	1パック50g
牛乳(普通)	67	3.3	3.8	コップ1杯150g
ヨーグルト(プレーン)	62	3.6	3.0	コップ1杯100g
穀類	358	6.1	0.9	茶碗1杯150g
食パン	264	9.3	4.4	6枚切り1枚60g

クイズに答えて素敵なプレゼントをゲット!



①左図には、漢字がバラバラになっています。バラバラの文字パーツを集めて5つの漢字を作ってください。作った漢字の後ろに、「球」を付けるとスポーツの和名ができます。
例) 完成した漢字「蹴」+「球」=「蹴球」(サッカー)

② ①で完成した5つのスポーツ名の中で、本誌1ページに載っている「功績を讃えて」の中で一番多く表彰者が選出されているスポーツ名(漢字)をお答えください。

※文字パーツは大きかったり、小さかったりします。

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

ご希望の方はハガキかEメールに下記①~⑦を明記のうえご応募ください。

- ①クイズの回答 ②希望施設名と希望理由 ③住所
- ④氏名 ⑤年代 ⑥おもしろかった記事
- ⑦本誌へのご意見・ご感想

※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 / 2017年5月9日(火) 必着

《前号の【表1】答え》

No.	カタカナ	漢字	スポーツ名称
例	ドウキウ	撞球	ビリヤード
1	ガイキウ	鑑球	アメリカンフットボール
2	モンキウ	門球	ゲートボール
3	コウキウ	孔球	ゴルフ
4	シュウキウ	蹴球	サッカー
5	タッキウ	卓球	テーブルテニス
6	テイキウ	庭球	テニス
7	ヒキウ	蹴球	ドッジボール
8	ロウキウ	籠球	バスケットボール
9	ウキウ	羽球	バドミントン
10	ハイキウ	排球	バレーボール
11	ソウキウ	送球	ハンドボール
12	ヤキウ	野球	ベースボール
13	トウキウ	投球	ボウリング
14	トウキウ	闘球	ラグビーフットボール
15	レイキウ	塁球	ソフトボール

ホームタウンチーム情報

SC 相模原

4/1 (土) VS ギラヴァンツ北九州 ●

5/7 (日) VS アスルクラロ沼津 ●

5/14 (日) VS グルージャ盛岡 ●

5/28 (日) VS 栃木 SC ●

6/18 (日) VS 藤枝 MYFC ●

※全試合 13:00 キックオフ

ノジマステラ神奈川相模原

4/2 (日) VS AC長野パルセイロ・レディース ●

4/16 (日) VS ちふれASエルフェン埼玉 ●

4/29 (土) VS 伊賀フットボールクラブノノ ●

5/13 (土) VS 浦和レッドダイヤモンズレディース ●

6/3 (土) VS 日テレ・ベレーザ ●

6/11 (日) VS アルビレックス新潟レディース ●

※全試合 13:00 キックオフ

ノジマ相模原ライズ

5/4 (木) VS 警視庁イーグルス ■

5/21 (日) VS 富士通フロンティアーズ ■

※全試合 14:00 キックオフ

● 相模原ギオンスタジアム
■ 富士通スタジアム川崎

津久井地域事業



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。

スポーツくじ

toto BIG

スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)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。
www.toto-growing.com ©19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター

平成28年度 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**
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 根岸 吉明 | 清水 義久 | 岡田 朝子 | 和田 真一 | 及川 憲造 | 渋谷 章 | 宮崎 功 | 渡辺 勇樹 | 倉田 順子 | 及川 正廣 | 鈴木 正治 | 遠藤 友啓 | 内山 隆彦 | 清水 勇 | 田中 信之 | 上田 勝利 | 神岡 勝彦 | 藤村 侖二 | 唐釜 光雄 | 中西 洋子 | 小島 久夫 | 矢野 悦右 | 原田 忠一 | 中西 行雄 | 樋川 芳雄 | 佐藤 サエ | 吉水タケ子 | 吉田ミエノ | 小澤美代子 | 磯 隆司 | 渡邊 邦夫 | 牛尾 美和 | 尾作 晃 | 山村 光夫 | 岩下 光男 | 奥村 正之 | 野中 秀雄 | 金井やえ子 | 岩城 利之 | 福島 拓朗 | 佐々木 昇 |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
- 家族会員** 森田 之雄 三塚 康雄 佐藤 晃司 太田 孝史
- 団体会員**
- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 相模原市バウンドテニス協会 | 相模原市ターゲット・バードゴルフ協会 |
| 相模原市テニス協会 | 相模原市バタック協会 |
| 有限会社 山十徽章 | 相模原市水泳協会 |
| 有限会社 片野印刷 | ジョイスポーツクラブ相模原 |
| 相模原市ソフトボール協会 | 相模原市ソフトテニス協会 |
| 相模原市空手道協会 | 相模原バレーボール協会 |
| 株式会社 ラケットショップフジ | フトルームイシマル |
| 相模原市バドミントン協会 | 相模原市レクリエーション協会 |
| 相模原市射撃協会 | みちた整骨院 |
| 相模原市スケート協会 | 相模原市陸上競技協会 |
| 株式会社 コサカ | NPO 法人市サッカー協会 |
| 相模原市ゴルフ協会 | 厚木ヤクルト販売株式会社 |
| ダイドーパレックスサービス(株)相模原営業所 | 相模原市スキー協会 |
| NPO 法人 Spitzen Performance | 相模原観光株式会社 |
| 有限会社 東京サービス あかつき旗店 | 相模原市ゲートボール協会 |
| 相模原市グラウンド・ゴルフ協会 | 菊屋浦上商事株式会社 |
| 相模原市ボウリング協会 | 相模原市山岳協会 |
| 相模原市ダンススポーツ連盟 | NPO 法人市ラグビーフットボール協会 |
| 相武台レッドジャガーズ | 相模原市少林寺拳法協会 |

