

平成29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、順次ホームページに掲載いたしますのでご覧ください。

10月 (神無月)

9日(祝)

- 第12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
- 時間 午前10時15分～午後3時

11月 (霜月)

3日(祝)

- 第1回さがみはら健康スポーツイベント
- 場所 市体育館、けやき体育館
- 時間 午前10時～午後3時
- ※詳細は下記「topics」をご覧ください

26日(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 (師走)

2日(土)

- 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・花の苑地
- 時間 午前9時～正午

1月 (睦月)

1日(祝)

- 第41回さがみはら元旦マラソン
- 場所 相模原ギオンスタジアム
- 受付 午前8時～午前8時30分

10日(水)

- (公財)相模原市体育協会表彰(一般)・賀詞交換会
- 場所 市民会館、けやき会館

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
- 場所 長野県佐久市

2月 (如月)

11日(休)

- 第71回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会
- 場所 秦野市カルチャーパーク～県立相模湖公園
- 時間 午前8時30分～正午

25日(日)

- (公財)相模原市体育協会表彰(学生)
- 場所 産業会館
- 時間 午後2時～3時

未定

- 総合型地域スポーツクラブPR事業
- 場所 各総合型地域スポーツクラブ活動場所

3月 (弥生)

10日(土)

- 相模原クロスカントリー大会2018
- 場所 相模原ギオンスタジアム

26日(月)

- 第19回相模原市民ゴルフ大会
- 場所 相模原ゴルフクラブ

31日(土)

- 「スポーツさがみはらvol.57」発行
- ※相模原市内新聞折込、公共施設、スーパー、スポーツ店、ファミリーマート全店で配布

未定

- スポーツネットワーク中学生セミナー

今年度中止

(相模原ギオンスタジアムの照明設備工事のため)

- 相模原ロードレース大会
- 相模原駅伝競走大会
- さがみはら健康マラソン大会



topics

第1回 さがみはら健康スポーツイベント

11月3日(金) 10:00～15:00

無料 健幸ポイント対象

けやき体育館 中央区富士見6-6-23

体育室

- カローリング ●ラダーゲッター
- チャレンジ・ザ・ゲーム
- ストラッカー

機能訓練室

- 体力測定

2階

- 輪投げ ●ダーツ

市体育館 中央区富士見1-2-15

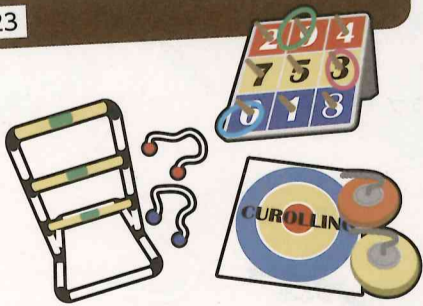
体育室

- フォークダンス ●鳴子
- レクダンス ●懐かしい遊び

柔道場

- 民踊 ●スポーツチャンバラ

当日はスタンプラリーやじゃんけん大会も行うよ！みんなの参加をお待ちしています！



10年ぶりに2団体新規加盟!

6月の評議員会で承認を受け、「相模原市パークゴルフ協会」「相模原市ドッジボール協会」の2団体が新たに加わることになりました。これにより体育協会への加盟団体数は35団体となり、会員数も約5万4000人となりました。今後も加盟団体と連携し、より市民の身近な体育協会として相模原市の更なるスポーツ振興に努めます。

■相模原市パークゴルフ協会 (会員数138人)

- 設立年月日 平成25年
- 設立目的 会員相互の親睦を深め、市民との交流を図り、健常者だけでなく障害者を含めて多くの市民が参加し、健康の増進を図り生涯スポーツとしてパークゴルフの振興に寄与することを目的とする。

■相模原市ドッジボール協会 (会員数722人)

- 設立年月日 平成5年
- 設立目的 相模原市におけるドッジボール団体を代表し、ドッジボールの普及に努めスポーツ精神の高揚を図ると共に、健康と体力向上を促進し、健全な発展育成に寄与し、会員相互の親睦を図る事を目的とする。



# 初めての 体幹バランストレーニングⅣ

スポーツコラム⑧



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、KOBASPORTSエ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。

初めてのKOBAS式体幹☆バランストレーニング8回目は、前号に引き続き「初級編」です。

「初級編」は負荷をかける前に、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、体に正しい姿勢を覚え込ませるメニューになります。

「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。

前号（vol.55）でストレッチを掲載しましたので、今回号では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になります。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。

前号の「ストレッチ」をしっかりして、日常生活で歪んだ筋肉をリセットしてからトレーニングを行いましょう。

## インナートレーニングメニュー

### もも上げクランチ (vol.51参照)



3秒かけて上げて3秒かけて下ろすを3～5セット

**POINT** おへそをのぞくようにアゴをひく。骨盤を安定させてカラダがグラつかないように！

NEW

### ダブルニートゥチェスト



股関節を屈曲させて下腹部を中心に鍛えるメニューです。

- ①肩の真下に両肘を着いて顎を引きます。股関節と膝が90度になる様に両脚を上げます
- ②骨盤を床に押しつけ腰が浮かない様にしながら膝を胸に引きつけお腹を固めます

3秒かけて引き寄せ3秒かけて戻すを3～5セット

## アウトートレーニングメニュー

### サイドブリッジ (vol.53参照)



3秒かけて上げて3秒かけて下ろすを3～5セット

**POINT** 腰が反ると背中から腰にかけて負担がかかるので体のラインを一直線にするように注意

### バックブリッジ (vol.51参照)



3秒かけて上げて3秒かけて下ろすを3～5セット

**POINT** 骨盤を浮かせず腰が反りすぎたり下がりがすぎたりしないように

## 運動性トレーニングメニュー

### ダイアゴナル (vol.54参照)



3秒かけて姿勢を作り3秒かけて戻すを3～5セット

**POINT** 腕と脚が上がりがすぎたり、下がりが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

## ウォーキングマップ第4弾

約7km

# 気軽にぶらり!

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。どこでもだれでも手軽に楽しみ、健康づくりに効果抜群！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。



第4弾は山の中を歩く自然豊かなハイキングコースです



※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のため、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

# 相模原市スポーツ少年団事業案内

## 事業結果



### 第1回体力テスト

期日 5月13日(土)  
会場 北総合体育館  
参加 14団166名



### ソフトボール大会

期日 7月2日(日)  
会場 ウイツひばり球場  
参加 2団29名  
優勝 相模原フラワーズ



### 水泳大会

期日 8月5日(土)  
会場 グリーンプール  
参加 5団204名  
優勝 清新88水泳  
準優勝 淵野辺水泳

## 平成29年度下半期スポ少事業カレンダー

日時	大会名	場所
10月 1日(日)	バドミントン大会	北総合体育館
14日(土)	第2回体力テスト	北総合体育館
21日(土)~	野球大会 (決勝日11月11日(土))	ウイツひばり球場他
21日(土)	ハイキング	鋸山(千葉県)
11月 11日(土)	新体操大会	北総合体育館
12日(日)	バレーボール大会	北公園スポーツ広場
12日(日)~	ドッジボール大会	北公園スポーツ広場
12日(日)~	サッカー大会[U-10] (決勝日12月2日(土))	横山公園人工芝グラウンド他
26日(日)~	サッカー大会[U-12・少女] (決勝日12月9日(土))	横山公園人工芝グラウンド他
2月 25日(日)	武道大会・ 少林寺拳法種目	北総合体育館
3月 4日(日)	武道大会・空手道種目	総合体育館(柔道場)
11日(日)	武道大会・柔道種目	総合体育館(大体育室)
11日(日)	武道大会・剣道種目	総合体育館(大体育室)
事業日未定	指導者講習会 [テーマ・栄養学] (12~3月開催予定)	
事業日未定	スキー講習会 (12月~3月開催予定)	

## スポーツ交流事業

期日 7月29日(土)~30日(日)  
宿泊先 相模川ビレッジ若あゆ

今年も大船渡市スポーツ少年団と交流を行いました！ノジマ相模原ライズの協力で行ったタッチフットなどスポーツを通して団員たちが交流し、終始笑顔の溢れる事業になりました。

この経験を活かし、団員のみんが大いに成長してくれるのを期待しております！



## ハイキング予告！

今年のスポーツ少年団ハイキングは千葉県の富津市と安房郡の境にある鋸山に行きます！  
石切場跡をはじめ、いろんな不思議がみんなを待ってるよ～！



## スポ少50周年記念

相模原市スポーツ少年団は1967年9月に設立されました。以来、数多くの方々に支えられ、今年で50周年を迎えます。そこで、これまでの活動の記録を振り返り、スポーツ少年団が歩んできた50年の歴史を1冊にまとめた記念誌を発行しました。これからも相模原市スポーツ少年団は多くの青少年にスポーツの喜びを提供すること、地域社会の中でスポーツを通して青少年のこころとからだを育てることを目的に活動していきます。



## ピンポイント・アドバイス⑤

## サプリメントを知る

### サプリメントの種類

サプリメントは食事ですりこく栄養素を簡単に摂れるように開発された食品の総称で栄養補助食品と呼ばれることもあります。形状は、飲料、ゼリー、粉末、タブレット、錠剤・カプセル、バー(ブロック)などさまざまあります。成分は、糖質、たんぱく質(プロテイン、アミノ酸)、ビタミン、ミネラル(鉄、カルシウム)、水分などであり、ひとつの栄養素が多く含まれるものから数種類の栄養素が含まれるものまで多様です。

### サプリメントが役立つ場合

スポーツをする人であっても、エネルギー消費に見合うだけの食事や補食を多様な食品から摂れていればサプリメントを使わなくても、必要な栄養素を摂取することができます。しかし、以下のように食事等から必要な量が摂れない栄養素がある場合にはサプリメントが役立つことがあります。

- **衛生面等の理由で食事が偏る場合**  
衛生状態が悪い地域に遠征した場合、入手できる食物が限定されることがあります。遠征先の食環境を事前に調査しておく、サプリメントなどの必要性がわかります。
- **減量で食事制限をしているとき**  
極端な減量は勧められませんが、エネルギー制限がある場合にはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが食事から摂れないこともあります。
- **食欲がないとき**  
運動量が多い強化合宿などでは疲労が強く、食欲が減退することがあります。少量で多くのエネルギーが含まれる総合栄養食品タイプ(軽食タイプ、液体流動食に基づいてつくられた食品)が利用できます。
- **増量したいとき**  
エネルギーや栄養素摂取量を増やしたい場合、食欲がないときと同様の食品が利用できます。
- **菜食主義者**  
大豆等に含まれる植物性のたんぱく質は動物性よりも消化吸収率が低いため、たんぱく質が不足しないように配慮が必要です。また、動物性の食品に多いn-3系脂肪酸、鉄、亜鉛、カルシウム、ビタミンB12、ビタミンDなどの摂取量が少なくなる傾向があります。
- **試合前や試合中**  
試合前や試合の合間など食事をとる時間が少ない時や1日に複数のレースがあるときなどはエネルギーゼリーやバー(ブロックタイプ)が使いやすいでしょう。

サプリメントは不足するエネルギーや栄養素を簡単に補給できるため、スポーツ界ではよく使われています。また、パフォーマンスの向上を期待して摂取する場合も多いようです。サプリメントは不足している栄養素が明らかになり、その栄養素を食事からとることができない場合に利用するのが基本です。不足が明らかでないのに利用すると、栄養素によっては過剰となることがあります。サプリメントの特徴を知り、適切に使用する必要があります。



相模女子大学栄養学部  
健康栄養学科准教授  
柳沢香絵先生

## サプリメントとドーピング

サプリメントや栄養剤・栄養ドリンク、漢方にはドーピング禁止物質が混入しているものもあるため注意が必要です。とくに海外の製品は危険であり、インターネットや海外遠征先などで購入することは絶対にお勧めできません。日本アンチ・ドーピング機構では、ドーピング禁止物質が入っていないことを分析認証した製品を「JADA認定商品」として承認し、ホームページで紹介しています。また、認定商品のパッケージにはJADA認証マーク(右図)が表記されていますので使用前に確認するとよいでしょう。



## おわりに

検査などで不足する栄養素があった場合には、サプリメントに頼ってしまうのではなく不足の原因を明らかにし、食事を見直すことが大切です。サプリメントで栄養状態を改善できても、その栄養素が不足した原因を解決できなければ改善は一時的なものに過ぎないからです。不足しているかどうか明らかでないのに使用すると、栄養素によっては過剰となり健康を害することもあります。安易にサプリメントを使用せず、栄養素の豊富な食品をよく考えて選ぶことが大切です。



### 【参考】

市民からアスリートまでのスポーツ栄養学第2版、岡村浩嗣編著、八千代出版、2015。  
(公財)日本アンチ・ドーピング機構  
<http://www.playtruejapan.org>

# クイズに答えて 素敵なプレゼントをゲット!

問題 ○に入る数字または漢字を教えてください

## 問題①

山岳 + 2 = ゴルフ  
籠球 + 4 = 柔道  
投球 - 1 = ○道

## 問題②

文化の日 = 霜 元旦 = 睦  
体育の日 = 神 春分の日 = ○

## 問題③

健康 = 11 スポーツさがみはら = 3  
歩く = 12 駅伝 = ○

問題① 答え \_\_\_\_\_  
問題② 答え \_\_\_\_\_  
問題③ 答え \_\_\_\_\_

※ヒントは、一番下にあります(どうしても解けない人は見てね!)

## 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、  
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本紙へのご意見・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。  
※個人情報、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 広報紙係  
〒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 taiky@jade.dti.ne.jp  
応募締切 2017年11月9日(木)

### 健康スポーツイベント 11月3日

文化の日に第1回  
さがみはら健康スポーツ  
イベントが開かれるよ!

2つの会場をつなぐ  
スタンプラリーも  
行われるんだ!

体験ブースは  
すべて無料だよ!

いっぱい体験して  
スタンプ100個も  
集めたから!

景色もいっぱい  
もらえるよね?

色々体験することで  
新しい発見もあるよ!

みんなの参加を  
待ってるよ!

※詳細は、1ページ「topics」をご覧ください。

## 東京2020オリンピック・パラリンピック選手団の事前キャンプ地に決定

相模原市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会における事前キャンプの誘致に積極的に取り組んでおります。6月25日にブラジルオリンピック委員会・日本オリンピック委員会と覚書を締結し、ブラジル連邦共和国のオリンピック代表チームが相模原市を拠点として事前キャンプを行うことが決定しました。ブラジル選手団は、相模原市のほか、埼玉県

や東京都大田区等においても事前キャンプを行う予定です。市内では、さがみはらグリーンプールや相模原ギオンスタジアム、相模原市立総合体育館等の施設を使用し、競泳、飛込、シンクロナイズドスイミング、女子サッカー、女子バレーボール、フェンシング、バドミントン、カヌースプリントの合計8種目の実施を予定しています。



## ホームタウンチーム情報

- SC相模原**
- 10/ 8(日)13:30~ VS FC琉球 (相模原ギオンスタジアム)
  - 10/14(土)13:30~ VS ブラウブリッツ秋田 (相模原ギオンスタジアム)
  - 10/29(日)13:30~ VS カターレ富山 (相模原ギオンスタジアム)
  - 11/19(日)13:00~ VS FC東京U-23 (相模原ギオンスタジアム)
  - 11/26(日)13:00~ VS ガンバ大阪U-23 (相模原ギオンスタジアム)
- ノジマステラ神奈川相模原**
- 10/ 7(土)13:00~ VS INAC神戸レオネッサ (相模原ギオンスタジアム)
- ノジマ相模原ライズ**
- 10/ 1(日)12:30~ VS IBMビッグブルー (相模原ギオンスタジアム)
  - 10/ 9(月・祝)11:00~ VS LIXILディアーズ (アミノバイタルフィールド)
  - 10/29(日)11:00~ VS パナソニックインパルス (横浜スタジアム)
- 三菱重工相模原ダイナボアーズ**
- 10/22(日)14:00~ VS 日野自動車レッドドルフィンズ (秩父宮ラグビー場)
  - 11/19(日)14:00~ VS ホンダヒート (駒沢オリンピック公園陸上競技場)

## スポーツ安全保険



**スポーツ安全協会 神奈川県支部**  
 〒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(代表)  
 保険の詳しい内容、資料の請求は、  
<http://www.sportsanzen.org>  
 ●資料請求は、インターネットより受付けております。

**sta** SINCE 1967 **地元で生まれて50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** 神奈川県知事登録 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>

問題① 競技名の中に数字がかくれているよ。 問題② 問題③ 答えは本紙面に書いてあるよ。