Sagamihara Sports Association
Vol.59
広報紙

スポーツさがみはら
SPORTS SAGAMIHARA

発行・編集／公益財団法人相模原市体育協会　発行月／平成31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　☎042-751-5552　FAX 042-751-5545
URL http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/　E-mail taikyo@jade.dti.ne.jp

スポーツくじ
toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN
BIG
スポーツさがみはらは
スポーツ振興くじ助成を受けて作成しています

平成31年度 相模原市体育協会事業 上半期イベントカレンダー

4月

28日(日)
- 津久井地域事業・つくい散策とたけのこ掘り
  場所　津久井地域

6月

①6日(木)・13日(木)・20日(木)（全3回）
②22日(土)（1回のみ）
- 津久井地域事業・ヨガでリフレッシュ
  場所　▶①…津久井中央公民館
  ▶②…津久井湖城山公園水の苑地

7月

14日(日)・15日(月) 海の日
- 銀河連邦交流事業・銀河カップ少年サッカー大会（派遣）
  場所　長野県佐久市

22日(月)
- 田中仁スポーツ賞基金チャリティゴルフ大会
  場所　相模原ゴルフクラブ

8月

3日(土)
- 津久井地域事業・カヌー教室
  場所　宮ヶ瀬湖

17日(土)～18日(日)
- 市民富士登山
  場所　富士山

24日(土)
- 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　津久井地域

9月

1日(日)
- 銀河連邦交流事業・大船渡ポートサイドマラソン大会（派遣）
  場所　岩手県大船渡市

未定
- 津久井地域事業・挑戦！ウォールクライミング
  場所　名倉グラウンド

28日(土)
- 「スポーツさがみはらvol.60」発行

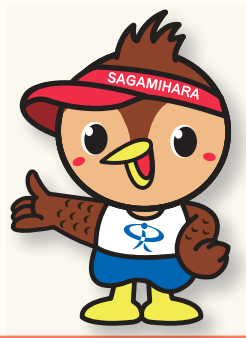
10月

11日(金)
- 大相撲秋巡業相模原場所
  場所　相模原ギオンアリーナ

14日(月) 体育の日
- 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

19日(土)
- 健康スポーツイベント
  場所　市体育館

楽しいイベントが盛りだくさん！



功績を讃えて

平成30年度（公財）相模原市体育協会表彰・田中仁スポーツ賞受賞者一覧（敬称略）

田中仁スポーツ賞

山口　すず夏（ゴルフ）

スポーツ功労者

高橋　幸宏（陸上競技）
小島ひろみ（ソフトテニス）
作本　祐二（野球）
安西　　亮（野球）
長岡三枝子（卓球）
齋藤　和雄（スキー）
森　　秀光（山岳）
茅　　弘秋（剣道）
鈴木　正和（柔道）
笠原　正則（バスケットボール）
小野沢耕一（バレーボール）
赤澤　友紀（バドミントン）
渡辺　　勇（水泳）
佐藤　節子（スケート）
北條まり子（レクリエーション）
大関　京子（弓道）
朝野　悦子（サッカー）
大澤　恵子（空手道）
田中　　衛（射撃）
阿部　定子（テニス）
藤井真知子（ボウリング）
山田　眞兒（ソフトボール）
田村　秀広（少林寺拳法）
郡谷　　保（体操）
大橋　恭子（バウンドテニス）
佐藤　安昭（ダンススポーツ）
小林　直人（ラグビーフットボール）
田治米　平（ペタンク）
石井　敏郎（ゴルフ）
松原　幸男（ターゲット・バードゴルフ）
藤村　倪二（グラウンド・ゴルフ）

学生表彰

一般表彰

優秀団体

一般
相模原市柔道協会チーム
シャインマミーズ（ソフトバレー）
相模原市ボウリング協会 市代表チーム
相模原道院拳友会（少林寺拳法）
相模クラブ（ゲートボール）

学生
相模原市立大野北中学校 野球部
相模原市立新町中学校 野球部
神奈川県立弥栄高等学校 剣道部
相模女子大学中学部 バスケットボール部
相模原市立大野南中学校 バドミントン部
光明学園相模原高等学校 女子ソフトボール部
ジョイスポーツクラブ相模原（トランポリン）
相模原市立共和中学校 ハンドボール部
神奈川県立神奈川総合産業高等学校　自転車競技部

優秀選手

一般
◆ソフトテニス
秋山千代子
相浦　　誠
小泉　義隆
◆スキー
大橋　由子
山崎　孝広
酒田　勝則
小林　幸子
◆バドミントン
小野　正善
北島　紳雄
中山　朗
鈴木　勝博
北條ともみ
◆水泳
坂井　　丞
秋葉　理絵
◆テニス
松岡美智子
◆ボウリング
山中　郁子
古谷　博子
◆少林寺拳法
岡田　梨沙
◆ゴルフ
石井　重次
◆スケートボード
藤澤虹々可
◆パワーリフティング
北村真由美
◆スケート
齋藤　仁美

学生
◆陸上競技
岡本裕太郎
石原　真咲
関口　美桜
濵中　悠
鈴木　悠斗
煙山力輝斗
三村香菜実
藤山　有希
岸田　朔人
エクラリノジュアン
西山未奈美
◆スキー
小見ちさと
遠藤　彬史
◆剣道
武石　融知
◆柔道
山越　大地
木原　慧登
服部　辰成
天野　開斗
椙本　光真
有馬　雄生
大村　康太
足立　海音
榎田　大人
◆バドミントン
竿田　風奏
田中　美月
大友　輝真
石若　湊太
生和詩絵里
岸田南乃芭
齊田　真歩
星野　雅
福村　亜実
桜井　紗菜
金成　志優
川端　唯人
◆水泳
佐々木鴻太
山﨑　純平
鈴木　玲奈
小堀　倭加
小方　颯
◆スケート
石井　更紗
古川　　舞
中山うらら
桐生　　希
齋藤　　駿
◆スポーツチャンバラ
西川　美羽
◆少林寺拳法
松坂　香乃
岡本　多聞
重田　　輝
岡本　天馬
河野　友希
◆ダンススポーツ
ホワイトン謙心
ホワイトン夏奈実
◆ゴルフ
稲垣那奈子
◆カヌー
齋藤　康祐
八木　優芽
◆スケートボード
伊佐　風椰
◆ヒップホップダンス
茂木　七海
◆ウェイクボード
遠藤　春仁

平成30年度 相模原市スポーツ少年団　本部長表彰受賞者一覧（敬称略）

団員表彰

柔道
鹿毛　陽向（上溝柔道教室）

少林寺
稲葉　真人（相模原新宿）
髙梨　咲葵（下溝）

剣道
新橋ちはる（光武館道場）
上野　　幹（光武館道場）
千葉　大和（光武館道場）

バドミントン
岸田南乃芭（若草Jr.BC）
生和詩絵里（若草Jr.BC）
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.）
田中　美月（若草Jr.BC）
竿田　風奏（若草Jr.BC）
升　吏斗哉（法政クラブ）
大友　輝真（法政クラブ）

野球
牧原　賢汰（ひのきビートルズ）

団体表彰
北相チェリッシュ（ボーイズ）（バレーボール）
相模原新宿（少林寺拳法）
光武館道場（剣道）

初めての 体幹バランストレーニングXI

スポーツコラム⑪

11回目の今回は前回から引き続き、中級レベルのトレーニング「インナー強化」のためのメニュー３種目をご紹介します。負荷が高くなり骨盤を固定させることが難しくなりますが、正しいフォームを意識して指定された回数をゆっくりと実践しましょう。
まずはしっかりと今までご紹介したストレッチを入念に行ってから、実践して下さい。

クロスクランチ

１種目目は、お腹を鍛えるメニュー「クロスクランチ」です。肘と膝を引き付けて「お腹で起きる」イメージで行います。

①仰向けに寝て、片膝を立て、腕は膝と同じ側は伸ばし、反対側は90度に曲げます。(右下参照)

②①の体勢から曲げた膝と肘を出来るだけゆっくりとひきつけていく。

※膝をおへその上まで引きつけてから、上体を起こし　肘と膝を付けます。
骨盤が浮かない様に注意します。

POINT 引きつける速度をゆっくりすると負荷が強くかかります。

回数 ②の体勢を3秒キープ／左右10回から慣れたら15回

腕伸ばしサイドブリッジ

２種目目は、お腹と脇腹を鍛えるメニュー「腕伸ばしサイドブリッジ」です。「お腹の横で体を持ち上げる」イメージで行います。
スタートの姿勢は、スポーツさがみはらvol.53 初めての体幹バランストレーニングⅤを参照して下さい。このトレーニングに腕を前方に伸ばす動作を入れ背中と脇腹を鍛えます。

①足を伸ばして横向きになり肘で状態を支え骨盤が前後に傾かない様に注意しながら持ち上げる。

②腕を前方に伸ばす。

POINT 体を一直線に保ち腕を伸ばす動作を加えることで前後のバランスを保つことが必要になり、骨盤の安定性がアップします。

回数 ②の体勢を５秒キープ(慣れたら10秒)／左右３回から慣れたら５回を目安に

片足バックブリッジ

３種目目は、腰とお尻を鍛えるメニュー「片足バックブリッジ」です。バックブリッジに脚の引き上げ動作を加えることで負荷がアップします。
骨盤の安定性をより高め、上げた脚側の横腹、お尻、腰に効果が期待できます。
スタートの姿勢はスポーツさがみはらvol.51を参照。

①片脚を膝の高さまで上げてまっすぐキープする。

②骨盤が左右に傾かない様、直線を意識してバランスを保つ。

回数 脚を伸ばした体勢で５秒間キープ(慣れたら10秒)
左右３回から慣れたら５回を目安に

今回の３種目を出来るだけゆっくり続けて行うことで、インナーマッスルを鍛えましょう。次回は今回のインナートレーニングからアウタートレーニングに入ります。

監修：木場克己（こばかつみ）

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取締役、ＫＯＢＡ式体幹☆バランスライセンス協会会長
一般社団法人ＪＡＰＡＮ体幹バランス指導者協会理事
サッカー金崎夢生選手、水泳、池江璃花子選手、その他多くの競技のトップアスリート、有名アーティストのパーソナルトレーニングを担当。体幹バランストレーニングの第一人者。

ウォーキングマップ第7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。
誰でも、どこでも手軽に楽しめて、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。
今回のコースはJR下溝駅から新戸スポーツ広場までの往復コースとなっています。
季節によっては桜並木が見ることができたり、「相模川芝ざくらライン」と名前にもなっている「芝ざくら」が咲く中、歩くことができます。付近では毎年５月に大凧まつりが行われるなど相模原市の見所満載のコースとなっております。新年度の清々しい気持ちでウォーキングに出かけてみませんか。

※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。季節や天候等の状況により、歩きにくい場合、通行ができな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なので、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。

カラダすっきりフィットネス 美脚・美尻・美ウエストラインへ

下腹部の引き締めとお尻のラインを美しくする。

お腹すっきり＆ヒップアップ

太もも＆下腹部のトレーニング

●**ニーアップ**（膝と太ももを高くあげる）

①背中を伸ばして、真っすぐに立つ（壁を支えにしても良い）。
②左膝をお尻の高さよりも上に引きあげる。
※痛みや違和感など感じたら無理のない範囲で実施しましょう。

お尻＆太もも裏側のトレーニング

●**バックキック**
（膝を伸ばして脚を後ろへ）

③左膝を伸ばして、体の後ろへ振り上げる。
※一息ついてから、反対側（右足）も同じように行って左右均等に鍛えましょう。

上記の２つの動作を繋げて交互に実施し、１日10回を目安に行いましょう。

キレイな脚のラインづくりに。ふくらはぎ、足首の引き締め

血流アップ＆足のむくみ解消エクササイズ

ふくらはぎのトレーニング

●**カーフレイズ**（踵をあげる）

①背中を伸ばして、足を肩幅くらいに開いて、立つ（壁を支えにしても良い）。
②両足の踵を高く引き上げる。４秒間キープしてから、ゆっくり下ろす。
※足の指先で全身をバランス良く支えましょう。

足首＆スネのトレーニング

●**トゥレイズ**（つま先をあげる）

③両足のつま先を、床から真上に上げる。４秒間キープしてから、ゆっくり下ろす。
※背中が丸まってこないように背骨をまっすぐに立てて行いましょう。

上記の２つの動作を交互に実施し、１日10回を目安に行いましょう。

スクワットのＰＯＩＮＴ

足腰の強化 体幹引き締め

足腰トレーニングで、美しいＢＯＤＹラインへ

①体をまっすぐにして、両足を肩幅くらいに開いて立つ（両手は胸の前で交差する）。
※腰や膝が痛む方は無理をしないで下さい。

②ジワ～ッとゆっくり両膝をつま先の方向へと曲げていく。「太ももの前側」がしっかり固くなるように意識してトレーニングしましょう。（固くなっていればしっかり鍛えられている証拠です）
※４秒で膝を曲げて下げた後、４秒かけてゆっくり戻します。

１日５～10回を目安に行いましょう。

資料・監修 平岡（ヒラオカ） 亮一（リョウイチ）
日本体操研究所　健康運動指導士
プロフェッショナル体操インストラクター

・男子新体操競技　全国準優勝（高等学校）
・日本体育大学体操部（主将）世界体操祭最優秀チーム賞。大学卒業後、海外及び全国各地で体操指導。健康プロデューサー。

あなたは今、健康状態や体型に満足されていますか？

運動不足や加齢による代謝の低下で、カラダは少しずつ筋肉が衰えます。筋力が低下すると重力に対する支えが弱まり、体脂肪が増え、ポッコリお腹、お尻の垂れ下がり、足のむくみ等がおこります。今回ご紹介した「カラダすっきりフィットネス」を実践、継続し、骨格筋や抗重力筋を鍛え、『若々しい健やかライフ』をお過ごしください！

相模原ギオンスタジアム ギオンス

過去に発行された「スポーツさがみはら」は公益財団法人相模原市体育協会のホームページで確認できるよ!!スポーツコラムやウォーキングマップ等を見直したい人はアクセスしてみてね!!

平成30年度下半期

相模原市スポーツ少年団 事業結果

本部事業

第２回体力テスト

期日　10月13日（土）
会場　市立北総合体育館
参加　20団213名

ハイキング

期日　10月27日（土）
会場　●桔梗信玄餅工場テーマパーク
●山梨県立リニア見学センター
（ともに山梨県）　※雨天行程
参加　６団58名

指導者講習会

期日
12月22日(土)
会場
市立中央小学校体育館
参加
９団53名

スキー講習会

期日　２月16日（土）
会場　白樺高原国際スキー場（長野県）
参加　13団94名

スポーツ交流事業

期日　２月23日（土）
会場　厚木市立荻野運動公園
参加　10団94名

種目大会

９月

サッカー大会

期日　９月２日(日)～12月８日(土)
参加　41団1574人
【U-８】**優勝**　バディー SC中和田
【U-10】**優勝**　FCアロンドラ
【U-12】**優勝**　相模台少年SC
【少女】**優勝**　FCパッセロ

10月

バドミントン大会

期日　10月７日（日）
参加　６団92人
優勝　若草Jrバドミントン
準優勝　三条クラークJr

野球大会

期日　10月20日(土)～11月11日(日)
参加　38団571人
優勝　相武台レッドジャガーズ
準優勝　谷口ファルコンズ

11月

ドッジボール大会

期日　11月４日（日）
参加　10団155人
優勝　大沢　**準優勝**　相原

新体操大会

期日　11月10日（土）
参加　５団71人

バレーボール大会

期日　11月11日（日）
参加　10団115人
優勝　北相チェリッシュ（男子）
準優勝　大沢フロッグ

２月

少林寺拳法大会

期日　２月24日（日）
参加　４団44人
優勝　相模原新宿
準優勝　少林寺拳法下溝

３月

柔道大会

期日　３月３日（日）
参加　９団110人
優勝　上溝柔道教室
準優勝　大沢柔道会

空手道大会

期日　３月３日（日）
参加　11団245人
優勝　日本空手道翔成会
準優勝　空手道松和館

剣道大会

期日　３月10日（日）
参加　29団246人
優勝　光武館道場Ａ
準優勝　大沼若松剣道会Ａ

クイズに答えて素敵なプレゼントをゲット！

問題 右の図と同じポーズをしたすぽっちは「スポーツさがみはら59号」に何羽いるでしょう。（見本の数は含みません。）

ア 0羽　イ 5羽　ウ 10羽

Aコース **「さがみ湖温泉　うるり」無料招待券５組10名**

Bコース **「Spa&Hotel　JNファミリー」 無料招待券５組10名**

Cコース **「ファイテンショップ相模原駅ビル店チタン浴カプセル体験」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希望コースと希望理由③住所④氏名⑤年代（例：30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　taikyo@jade.dti.ne.jp

応募締切 2019年５月８日（水）

前回号の答え すぽっち

平成30年度 公益財団法人 相模原市体育協会 賛助会員名簿

（敬称略 順不同）

個人会員

根岸　吉明	木下　泰雄	宮﨑　功	吉田　ミエノ	金井　やえ子
鈴木　正治	阿部　雅夫	渡邉　邦夫	吉水　タケ子	沖山　義明
遠藤　友啓	籾山　昭二	安藤　宏之	清水　勇	福島　拓朗
中西　洋子	内山　隆彦	尾作　晃	田中　信之	磯　隆司
原田　忠一	渋谷　章	長谷川　拓美	上田　勝利	阿部　隆彦
小畠　久夫	倉田　順子	小泉　義隆	藤村　倪二	及川　正廣
中西　行雄	渡辺　勇樹	田野倉　利男	大参　正人	唐釜　光雄
矢野　悦右	岡田　あさ子	小澤　美代子	奥村　正之	徳田　耕作
樋川　芳雄	佐々木　寛	佐藤　サエ	野中　秀雄	

家族会員

兒玉　國利　　佐藤　晃司　　太田　孝史　　三塚　康雄

団体会員

星槎大学
相模原市射撃協会
菊屋浦上商事株式会社
相模原市ターゲット・バードゴルフ協会
相模原市水泳協会
株式会社 コサカ
相模原観光株式会社
相模原市スケート協会
相模原市ソフトボール協会
相模原市バドミントン協会
株式会社 ラケットショップ フジ
相模原市ゴルフ協会
NPO法人 Spitzen Performance
相模原市ソフトテニス協会
相模原市空手道協会
相模原市ペタンク協会
相模原市ボウリング協会
有限会社 山十徽章
相模原市陸上競技協会
東京キリンビバレッジサービス㈱相模原支店
ダイドービバレッジサービス㈱相模原営業所
相模原市レクリエーション協会
相模原市グラウンド・ゴルフ協会
相模原市山岳協会
相模原市卓球協会
相模原市バウンドテニス協会
相模原市テニス協会
相模原市バスケットボール協会
相模原バレーボール協会
相模原市野球協会
NPO法人相模原市サッカー協会
相模原市ゲートボール協会
NPO法人相模原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
株式会社リラフル ＪＮファミリー

ホームタウンチーム情報

SC相模原（相模原ギオンスタジアム会場）

4 /14㈰	13：00～ VS ブラウブリッツ秋田
4 /28㈰	13：00～ VS カマタマーレ讃岐
6 / 1㈯	17：00～ VS いわてグルージャ盛岡
6 /15㈯	17：00～ VS ガンバ大阪U-23
7 / 6㈯	17：00～ VS ヴァンラーレ八戸
7 /13㈯	18：00～ VS FC東京U-23
7 /27㈯	18：00～ VS 福島ユナイテッドFC
8 /10㈯	17：00～ VS セレッソ大阪U-23
9 / 7㈯	17：00～ VS ザスパクサツ群馬
9 /29㈰	時間未定 VS ギラヴァンツ北九州

ノジマステラ神奈川相模原（相模原ギオンスタジアム会場）

4 /13㈯	13：00～ VS アルビレックス新潟レディース
4 /27㈯	13：00～ VS INAC神戸レオネッサ
5 / 6㈪	13：00～ VS 浦和レッドダイヤモンズレッズレディース
5 /11㈯	13：00～ VS 伊賀フットボールクラブくノー
6 / 1㈯	12：00～ VS AC長野パルセイロ・レディース
6 /29㈯	17：00～ VS 日テレ・ベレーザ
7 / 7㈰	17：00～ VS 日体大FIELDS横浜
8 /31㈯	17：00～ VS ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
9 /16㈪	15：00～ VS 日テレ・ベレーザ

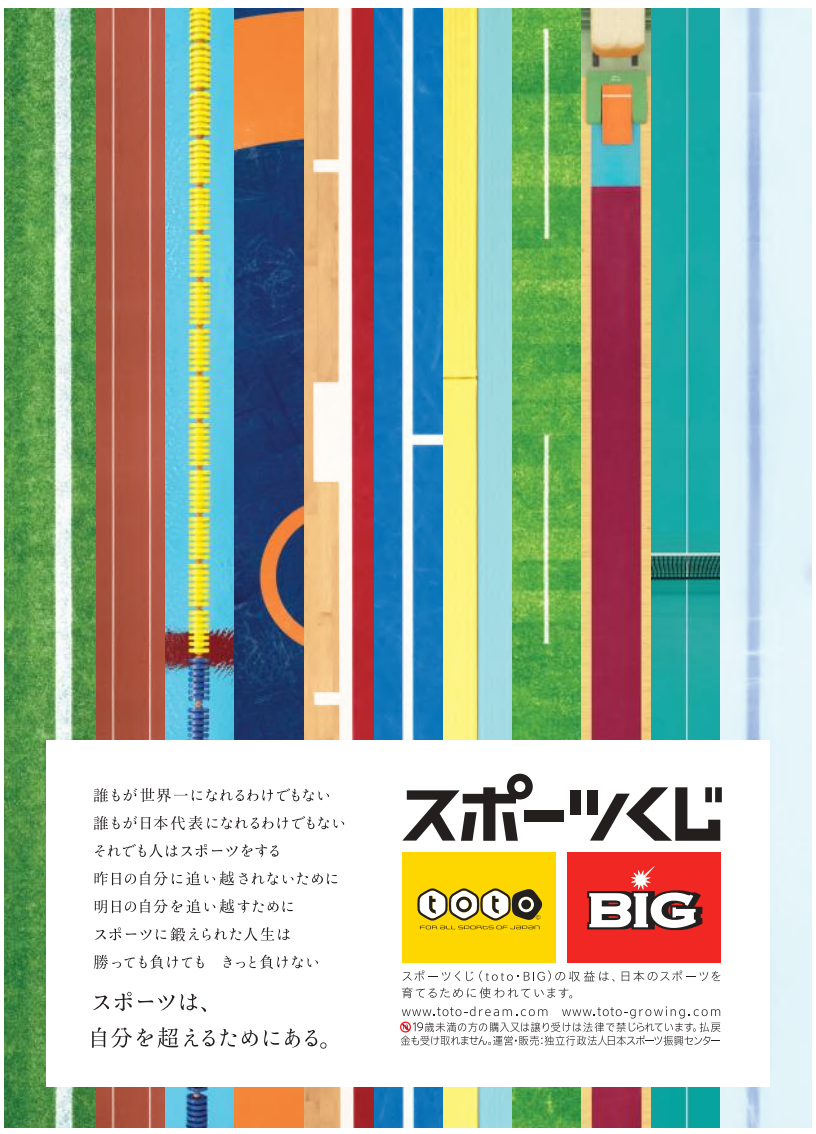
ノジマ相模原ライズ

4 /21㈰	17：00～ VS 明治安田PentaOceanパイレーツ（富士通スタジアム川崎）
5 /18㈯	14：00～ VS オール三菱ライオンズ（富士通スタジアム川崎）
6 / 2㈰	11：00～ VS 未定（富士通スタジアム川崎）
6 /17㈪	19：00～ VS 未定（東京ドーム）

三菱重工相模原ダイナボアーズ

未定

※試合を一部抜粋して記載しております。詳しくは、各チーム又は、所属リーグホームページ等をご覧ください。



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても　きっと負けない

スポーツは、
自分を超えるためにある。

スポーツくじ
toto FOR ALL SPORTS OF Japan　BIG

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-dream.com　www.toto-growing.com
⑱19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

相模原市体育協会賛助会員募集 !!

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

興味がある方、お申込みをご希望の方は市体育協会までご連絡ください。

仲間と一緒に“楽しく”“安心して”活動するために　広告

スポーツ安全保険　加入受付中!

小さな掛金 大きな補償

傷害保険　賠償責任保険　突然死葬祭費用保険

☑４名以上のアマチュアの団体・グループで加入
☑スポーツ・文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動など
様々な団体・グループ活動を補償

お問い合わせ先：スポーツ安全協会 神奈川県支部
☎045-311-0653(代表)　午前９時～12時、午後１時～午後５時
休業日：日、月、祝日、年末年始、その他県立スポーツ会館の臨時休館日

詳しくはホームページをご確認ください
インターネットからも加入受付を行っております　スポーツ安全協会　検索

2018年12月作成　18-TC03011