Sagamihara Sports Association
Vol.61
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／令和２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 https://sagamihara-sport.or.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

令和２年度 相模原市スポーツ協会事業 上半期イベントカレンダー

４月
25日(土)・29日(水) 昭和の日
- 津久井地域事業・つくい散策とたけのこ堀り
  場所　津久井地域

６月
20日(土)
- 津久井地域事業・ヨガでリフレッシュ
  場所　津久井湖城山公園水の苑地

７月
11日(土)・12日(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

13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
29日(土)
- 津久井地域事業・カヌー体験
  場所　宮ヶ瀬湖親水池

９月
12日(土)
- 津久井地域事業・ターゲット・バードゴルフを始めよう！
  場所　津久井又野公園

26日(土)
- 「スポーツさがみはらvol.62」発行

10月
10日(土)
- 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

30日(金)～11月３日(火) 文化の日
- ねんりんピック岐阜2020（派遣）
  場所　岐阜県

相模原市内における 東京2020オリンピック関連情報

６月

30日(火)
- オリンピック聖火リレー
  会場　横山公園第１駐車場付近～相模原市役所前、橋本駅前～橋本公園（セレブレーション）

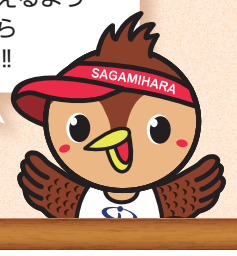
７月
25日(土)：男子・26日(日)：女子
- オリンピック自転車ロードレース競技
  会場　武蔵野の森公園（東京都）～相模原市内～富士スピードウェイ（静岡県）

６月下旬～７月下旬頃
- オリンピック事前キャンプ
  相模原市ではブラジル選手団（競泳、女子バレーボール、女子サッカー等８競技）とカナダ代表ボートチームの受け入れを予定しています。

※事業の場所や内容、日付等は変更になる可能性があります。

topics

公益財団法人相模原市体育協会は
令和２年 ４月１日から
公益財団法人 相模原市スポーツ協会
に名称変更いたします！



功績を讃えて

令和元年度 (公財)相模原市体育協会表彰（敬称略）

スポーツ功労者

梅原　邦彦（陸上競技）
門倉久美子（ソフトテニス）
新井　規文（野球）
田中　文雄（野球）
村見　修二（卓球）
大塚　敦子（スキー）
井山みつ子（山岳）
木屋　善隆（剣道）
野々村光正（柔道）
中林　節子（バスケットボール）
飯塚　幸子（バレーボール）
持田　悦子（水泳）
林　潤二郎（スケート）
神谷　靜枝（レクリエーション）
髙橋　信行（弓道）
守屋　正（サッカー）
佐藤　淳（空手道）
佐々木　寛（射撃）
能瀬　俊治（テニス）
横谷　泰弘（ボウリング）
今野　功次（ソフトボール）
加藤　英樹（少林寺拳法）
西浦　大作（体操）
舟本　靖夫（バウンドテニス）
松本　眞一（ダンススポーツ）
戸澗　敏孔（ラグビーフットボール）
佐藤マツ子（ペタンク）
前田　房夫（ゴルフ）
上田　勝利（グラウンド・ゴルフ）

優秀団体

一般
相模原市バドミントン協会男子団体
パーキーズ（ソフトボール）

学生
東海大相模（高校）４×100m（男子）リレーチーム（陸上競技）
麻溝台中学校女子１年リレーチーム（陸上競技）
緑が丘中学校・大野台中学校 軟式野球部
新町中学校 軟式野球部
東海大学付属相模高等学校 剣道部
東海大学付属相模高等学校中等部 柔道部
東海大学付属相模高等学校 柔道部
東海大学付属相模高等学校 男子バスケットボール部
大野南中学校 バドミントン部
光明学園相模原高等学校 男子ソフトボール部
相模原市北スポーツ少年団（少林寺拳法）
神奈川総合産業高等学校 自転車競技部

学生表彰

一般表彰

特別表彰

賛助会員
樋川　芳雄
籾山　昭二
菊屋浦上商事株式会社
株式会社ラケットショップフジ
相模原市ソフトテニス協会
相模原バレーボール協会
相模原市バドミントン協会
相模原市ボウリング協会
特定非営利活動法人相模原市ラグビーフットボール協会
相模原市ゴルフ協会

優秀選手

一般
◆ソフトテニス
太田　孝史
安藤　宏之
名取　一幸
村上乃武子
秋山千代子
佐々木サナヘ
内川　悦子
野口　弘美
門倉久美子
◆スキー
山下　太郎
◆バドミントン
小野　正善
鈴木　勝博
北島　紳雄
榎本　堅一
棚田満美子
中附　友美
◆水泳
坂井　丞
◆スケート
齋藤　仁美
齋藤　悠
◆テニス
布野　高志
金子　芳久
肱岡　正臣
◆少林寺拳法
日野原宏昭
古賀　史乃
◆パウンドテニス
小林　大輔
佐藤　慶季
◆パワーリフティング
北村真由美
◆スケートボード
藤澤虹々可
◆トライアスロン
井出　樹里
◆ウエイトリフティング
大山　正徳
◆ダブルダッチ
前田　航也

学生
◆陸上競技
深川　優樹
三村香菜実
藤山　有希
川瀬未菜美
馬場園怜生
菊池　梨名
梶本　保希
山田　瑛乃
鈴木　悠斗
髙山　慧清
神澤　沙花
◆スキー
荻原　洸大
◆柔道
鹿毛　一花
服部　辰成
木原　慧登
田中　詩音
金杉　元太
畠山　悠青
中見　岳
有馬　雄生
林　音樹
笠　康介
工藤　海人
菅原　光輝
東山　祐汰
近藤那生樹
◆バドミントン
鈴木　春花
齊田　真歩
星野　雅
福村　亜実
桜井　紗菜
岸田南乃芭
石若　湊太
大友　輝真
田中　美月
竿田　風奏
◆水泳
江藤　瑠奈
浅川みちる
鈴木　玲奈
小堀　倭加
小方　颯
◆スケート
石井　更紗
古川　舞
齋藤　駿
◆スポーツチャンバラ
俵迫　瑛翔
西川　美羽
磯　藍里
◆空手道
渡辺　晴仁
奥野　彪太
◆少林寺拳法
日野原海都
岡本　天馬
河野　友希
小川　莉央
斎藤　真穂
山口　七穂
田原　圭
◆新体操
馬場さくら
◆ダンススポーツ
ホワイトン謙心
ホワイトン夏奈実
◆カヌー
齋藤　康祐
齋藤　彰太
小野澤　嶺
◆スケートボード
白井　空良
◆スノーボード
大塚　健
戸塚　優斗

初めての

体幹バランストレーニングXIII

スポーツコラム⑬

前回は中級トレーニングに入りアウタートレーニング「背中・お尻」「お腹・横」を鍛えるメニューをご紹介しました。
今回は前回の続きで体幹部全体を鍛えるアウタートレーニングに加え、次のステップ「連動性」のメニューをご紹介します。
※トレーニング前には必ずストレッチを実践して下さい

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。

まずは体幹部全体を鍛えるアウタートレーニングからご紹介します。

サイドブリッジ

片手でバランスを取り体幹部全体の安定性を高めるトレーニングです。

①横向きになり手は肩の真下に伸ばして着き骨盤を床に着けた姿勢をとる。上側の手は腰に。

②①の姿勢から骨盤を浮かし片腕で体を支える。頭から足先までが一直線になることを意識する。

POINT 腕と体で三角形を作るイメージで行いましょう。

回数 この姿勢で10秒キープ／左右３～５回ずつ

CHECK

□手は肩の真下になっていますか？ケガの原因になるので正しい姿勢を作ります。
□上体が反っていたり、前に傾いていませんか？

難易度アップ

基本姿勢でのメニューに慣れたら②の姿勢で腰に当てた手を前方にまっすぐ伸ばしてみましょう。
より不安定な体勢を保つことで効果がアップします。

POINT 腕が床と水平になる様に意識しましょう。

脚上げサイドブリッジ

１種目目の「サイドブリッジ」に近い姿勢ですが手の着き方が異なります。
これに脚の回転運動を加えて、お腹とお尻周りを連動させます。

①横向きになり肘を着いて骨盤を床に押し付けて脚先も揃えてまっすぐな姿勢をとる。
上の手は腰に。

②骨盤を上げ、体をまっすぐにして保つ。

③その姿勢から上の脚を上げ、外回しの円を描く様に動かす。

回数 必ず外回りで行う／左右10回ずつ

POINT 体が前後しない様に骨盤の安定を意識することがポイントです。
スムーズに足が回転出来る様に意識して行いましょう。

※お尻周りの筋力が均一でない場合や、一部が硬かったりするとスムーズな脚の動きが出来ません

※内回しをしてしまうと太腿の内側（内転筋）に負担がかかるため必ず外側へ向かって動かします

ウォーキングマップ第９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。
今回のコースは津久井又野公園～尾崎号堂記念館～観音寺～雲居寺で、時期によっては桜を見ながら気持ち良く歩くことができるコースになっています。

津久井又野公園
尾崎号堂記念館
相模原西メディカルセンター
西メディカルセンター前
たからやフレサ
セブンイレブン
ダイエー
榎本酒店
中野コミュニティ公園
神奈川県津久井合同庁舎
中野中学校
県合同庁舎前
あぐりんずつくい
津久井中央公民館
津久井総合事務所
観音寺
中野小学校
津久井湖
津久井警察署
津久井郵便局
相模原赤十字病院
津久井湖ゴルフ倶楽部
津久井堂所山
注意
急なのぼり坂
津久井城跡
雲居寺

※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で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、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
※地図に掲載された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　肩こり(首こり)の予防／改善ストレッチ

慢性的な肩こり／首こりの主な要因

❶悪い姿勢による筋肉の緊張／硬化　❷運動不足による筋力低下からの冷え
❸動作の偏りによる筋肉や関節の疲労
(※他にも、目や腕の疲れ、内臓疾患、精神的ストレスからの肩こり／首こりも考えられます)

肩こり／首こり予防・改善のポイント

❶背骨のゆがみを正し、良い姿勢をつくる。(カラダの軸を整える)
❷肩まわり、首まわり、背中、肩甲骨周辺の柔軟性を向上させる。(関節の可動域アップ)
❸腹筋、背筋など、身体を支える筋肉を鍛え強化する。(肩や首への負担を緩和する)

①肩をまわすストレッチ！

ゆっくり大きく肩をまわす。
(左右対称に)

両手を肩にあてて（キツく感じる方は肩から離して）前回し、後ろ回しを交互に行う。(5～10回ずつ)
※なるべく肘で大きな○を書くように。(きれいな満月を描くような気持ちで)

左右同じ大きさの○を描くように

②肩甲骨のストレッチ！

カラダをまっすぐに、
両手を後ろで組んで上にあげる。

地面に対して垂直にまっすぐ立ち、両手を体の後ろで組んで、ゆっくりと持ち上げる。普段、頭の重みなどで緊張して固くなった背中や肩の筋肉を伸ばします。個癖(カラダのクセ)を解消しましょう。

10～20秒を目安に

③首のストレッチ！

首を左右、前後に曲げ伸ばす。(ゆっくり、丁寧に気持ちよく行いましょう)

首すじから肩にかけて筋肉を伸ばす

①左手で頭を左側に曲げていく。この際反対側の右手は右下へ引っ張る。

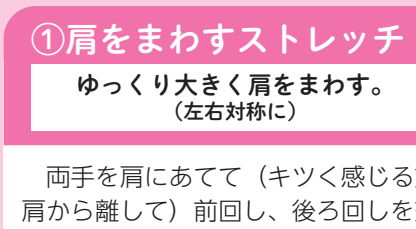
②下を見るように、首の後ろ側を伸ばす。

③胸元を抑えて固定し、上を見上げる。首の前側を心地よくストレッチ！

④首をまわして、肩から首の筋肉の緊張をほぐしましょう。血流アップや疲労回復の早い体づくりへ。
(首や肩が痛いときは無理せず休みましょう)

心地よく感じるくらいのスピードでマイペースに。

各「5～10秒を目安」に気持ちよく首を手入れしましょう。



資料・監修
平岡　亮一（ひらおか　りょういち）
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。

背中が丸まった姿勢(猫背／円背)や運動不足が続くと、肩や首に負担がかかり、局部的な筋肉の緊張によって姿勢のゆがみや痛みが生じます。更に血流不足を招き、体に老廃物がたまっていきます。("こり"が"こり"を呼ぶ「肩こりスパイラル」を解消しましょう。)
左記の「体操」を継続し、血行を促進させることで、肩や首のこりや痛みの悪循環をすっきり改善し、益々、楽しく笑顔あふれる健やかライフをお過ごしください。

※3つの体操をマイペースに実践しながら、肩や首をほぐし、カラダのゆがみを整え、すっきり元気な健康ライフへ!!(今現在、肩や首に強い痛みのある方、医師に運動を止められている方は、体調が良くなってからスタートしましょう。)

ホームページのリニューアル

スマートフォンやタブレットなどどんな端末からでも見やすくなります！

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スポーツ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!!

相模原市スポーツ少年団

本部事業

指導者講習会
2019年度アクティブ・チャイルド・プログラム 都道府県普及促進研修会

日程　9月8日（日）　**会場**　相模女子大学
参加　33名（内、相模原8団16名）

ハイキング

日程　10月26日（土）
会場　しながわ水族館（東京都）
東京湾アクアライン海ほたるPA（千葉県）※雨天行程
参加　6団83名

スキー講習会

日程　2月15日（土）
会場　白樺高原国際スキー場(長野県)
参加　10団70名

種目大会

9月

サッカー大会
日程　9月1日（日）～12月8日（日）
参加　41団1496名
優勝　【U-8】ミハタSC
【U-10】バディーSC中和田
【U-12】相模原みどりSC
【少女】パッセロ

10月

バドミントン大会
日程　10月6日(日)　**参加**　7団93名
優勝　三条クラークJr.
準優勝　若草ジュニアバドミントンクラブ

野球大会
日程　10月19日(土)～11月10日(日)
参加　38団581名
優勝　旭フェニックス　**準優勝**　当麻田野球部

11月

ドッジボール大会
日程　11月3日（日）
参加　9団9チーム154名
優勝　大沢　**準優勝**　相原B

新体操大会
日程　11月9日(土)　**参加**　6団79名

バレーボール大会
日程　11月10日（日）
参加　10団13チーム114名
優勝　YAMASEMI VICTORIES
準優勝　大沢フロッグ女子A

2月・3月

武道大会及びスポーツ交流事業は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止させていただきました。

令和元年度 相模原市スポーツ少年団　本部長表彰(敬称略)

※特別表彰は該当者無し

一般表彰

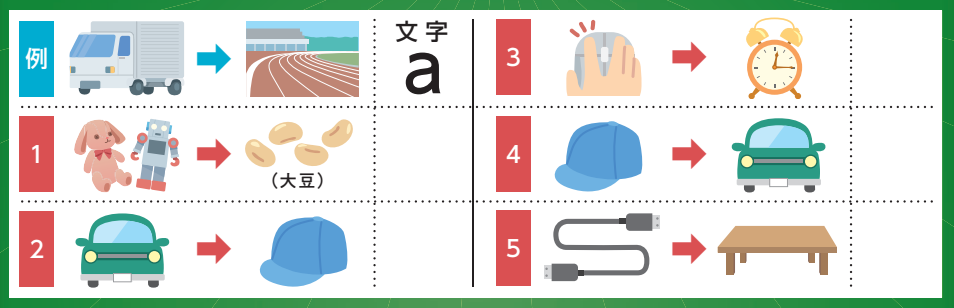
団員表彰
◆剣道
勝目　詩帆（光武館道場）
千葉　大和（光武館道場）
新橋ちはる（光武館道場）
上野　幹（光武館道場）
岡田　篤也（光武館道場）
◆柔道
田所　大和（大沢柔道会）

◆少林寺拳法
山口　七穂（下溝）
田原　圭（下溝）
関根　望日（相模原新宿）
八島　瑚子（相模原新宿）
斎藤　真穂（相模原市北）
◆バドミントン
升　吏斗哉（法政クラブ）
大友　輝真（法政クラブ）
石若　湊太（三条クラークJr.）

団表彰
◆剣道
光武館道場
◆少林寺拳法
相模原市北

クイズに答えて素敵なプレゼントをゲット!

問題 下記1～5のイラストにはある法則があります。「(例)」を参考に解読し、5文字の英単語を1つ完成させてください。
その英単語をカタカナ表記にすると【答え】の四角に入る単語となります。



答え □□□□協会

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
酸素カプセル体験」５組10名

ご希望の方は４月１日以降に、市スポーツ協会ＨＰの申込フォームから又はハガキに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。
※転売等により購入、譲渡されたチケットは無効とみなされる場合があります。

応募先 公益財団法人相模原市スポーツ協会　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

応募締切 2020年５月８日（金）

前回号の答え ㋑ひばり

相模原市のスポーツを応援しよう

令和元年度 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）

ご支援くださいました皆様に深く感謝申し上げます。

個人会員

根岸　吉明
福島　拓朗
木下　泰雄
樋川　芳雄
鈴木　正治
佐々木　寛
島田　一郎
内山　隆彦
籾山　昭二
阿部　雅夫
遠藤　友啓
加藤　泰男
宮﨑　功
渡辺　勇樹
倉田　順子
渡邉　邦夫
安藤　宏之
奥村　正之
沖山　義明
金井　やえ子
野中　秀雄
尾作　晃
中西　行雄
中西　洋子
原田　忠一
小畠　久夫
矢野　悦右
渋谷　章
徳田　耕作
長谷川　拓美
磯　隆司
吉水　タケ子
小澤　美代子
吉田　ミエノ
佐藤　サエ
田野倉　利男
髙橋　茂
清水　勇
藤村　倭二
上田　勝利
大参　正人
鈴木　昭次
神岡　勝彦
阿部　隆彦
岡田　あさ子
岩城　利之
唐釜　光雄

家族会員

佐藤　晃司　　三塚　康雄　　兒玉　國利　　太田　孝史

団体会員

相模原市水泳協会
相模原市射撃協会
相模原市スケート協会
相武台レッドジャガーズ
株式会社 コサカ
ダイドービバレッジサービス株式会社 相模原営業所
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
相模原市剣道連盟
相模原市ソフトテニス協会
相模原市ゴルフ協会
相模原市ゲートボール協会
相模原市ペタンク協会
相模原市ターゲット・バードゴルフ協会
相模原市ソフトボール協会
厚木ヤクルト販売株式会社
相模原市ボウリング協会
NPO法人相模原市サッカー協会
NPO法人 Spitzen Performance
相模原市陸上競技協会
相模原市パークゴルフ協会
相模原市空手道協会
相模原市卓球協会
有限会社 山十徽章
東京キリンビバレッジサービス株式会社 相模原支店
相模原市テニス協会
相模原市バウンドテニス協会
相模原市グラウンド・ゴルフ協会
相模原市バスケットボール協会
相模原観光株式会社
相模原市野球協会
相模原市レクリエーション協会
相模原市弓道協会
相模原市山岳協会
相模原バレーボール協会
NPO法人相模原市ラグビーフットボール協会
相模原市スポーツウェルネス吹矢協会
相模原市少林寺拳法協会
相模原市ダンススポーツ連盟

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 /26㈰13：00～ VS FC今治
5 / 6㈬16：00～ VS FC東京U-23
6 / 6㈯18：00～ VS ガンバ大阪U-23
6 /14㈰13：00～ VS Y.S.C.C.横浜
6 /27㈯18：00～ VS カターレ富山
8 /10㈪18：00～ VS アスルクラロ沼津
8 /22㈯18：00～ VS カマタマーレ讃岐
9 / 5㈯18：00～ VS セレッソ大阪U-23
9 /19㈯時間未定　VS ロアッソ熊本
9 /27㈰時間未定　VS いわてグルージャ盛岡
10/11㈰時間未定　VS AC長野パルセイロ
10/25㈰時間未定　VS 鹿児島ユナイテッドFC

※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。

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 / 4㈯13：00～ VS アルビレックス新潟レディース
4 /25㈯13：00～ VS 愛媛FCレディース
5 / 6㈬11：00～ VS マイナビベガルタ仙台レディース
5 /30㈯13：00～ VS INAC神戸レオネッサ
6 / 6㈯12：00～ VS 浦和レッドダイヤモンズレディース
9 / 6㈰17：00～ VS 浦和レッドダイヤモンズレディース
9 /20㈰15：00～ VS セレッソ大阪堺レディース
10/ 3㈯13：00～ VS 日テレ・東京ヴェルディベレーザ

ノジマ相模原ライズ

5 / 2㈯14：00～ VS 富士通フロンティアーズ（富士通スタジアム川崎）

三菱重工相模原ダイナボアーズ

4 / 5㈰11：45～ VS 日野レッドドルフィンズ(東大阪市花園ラグビー場)
4 /11㈯11：45～ VS クボタスピアーズ(東大阪市花園ラグビー場)
4 /18㈯13：00～ VS 宗像サニックスブルース(グローバルアリーナ)
4 /25㈯14：00～ VS トヨタ自動車ヴェルブリッツ(パロマ瑞穂ラグビー場)
5 / 3㈰13：00～ VS ＮＴＴコミュニケーションズシャイニングアークス(ユアテックスタジアム仙台)
5 / 9㈯13：00～ VS Honda HEAT(三重交通G スポーツの杜 鈴鹿サッカー・ラグビー場)

スポーツ豆知識　ペタンク

ペタンクは、フランス発祥のボールスポーツで、プロヴァンサルという助走をつけて投球するゲームが、全員が同じ場所から投球するようになりピエタンケ(「両足を揃える」の意)からペタンクになったと言われています。

ペタンクはコート幅４ｍ×長さ15mほどの平坦な場所で競技可能であるため生涯スポーツとして近くの公園や広場などで気軽に楽しむことができます。

ゲームではたった１球で形勢を有利にしたり、大量得点をとったりするところに面白さがありますが、そのためには集中力を必要とし、巧妙な戦略や高度な技術を身に付けなければなりません。思い通りの投球ができたり作戦が的中した時には、この上ない爽快感があるものです。

興味がある方はお問い合わせください

相模原市ペタンク協会　☎042-744-2100（関さん）
HP http://www.effect.to/~petanque/

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

2019年12月作成　19-TC05720