

令和4年度

相模原市スポーツ協会事業 下半期イベントカレンダー

- 10月 10日(月・祝)**
●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ほか
- 11月 12日(土)~15日(火)**
●全国健康福祉祭(ねんりんピック) 神奈川・横浜・川崎・相模原大会選手派遣
場所 神奈川県の各市町村
- 26日(土)**
●スポーツセミナー
場所 市民会館
- 2023年 1月 1日(日・祝)**
●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及びその周辺
- 15日(日)**
●相模原駅伝競走大会
場所 相模原ギオンスタジアム及びその周辺
- 日付未定**
●銀河連邦スポーツ交流事業・星のまちスピードスケート親善大会選手派遣
場所 長野県佐久市
- 総合型地域スポーツクラブPR事業
場所 市内公共施設等
- 2月 12日(日)**
●市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会選手等派遣
場所 山北町丹沢湖周回コース
- 19日(日)**
●(公財)相模原市スポーツ協会表彰(一般・学生)
場所 市立産業会館
- 3月 11日(土)**
●相模原クロスカントリー大会
場所 相模原ギオンスタジアム及びその周辺
- 27日(月)**
●市民ゴルフ大会
場所 相模原ゴルフクラブ
- 未定**
●スポーツネットワーク中学生セミナー
- 中止**
●銀河連邦スポーツ交流事業・うちのうら銀河マラソン大会選手派遣

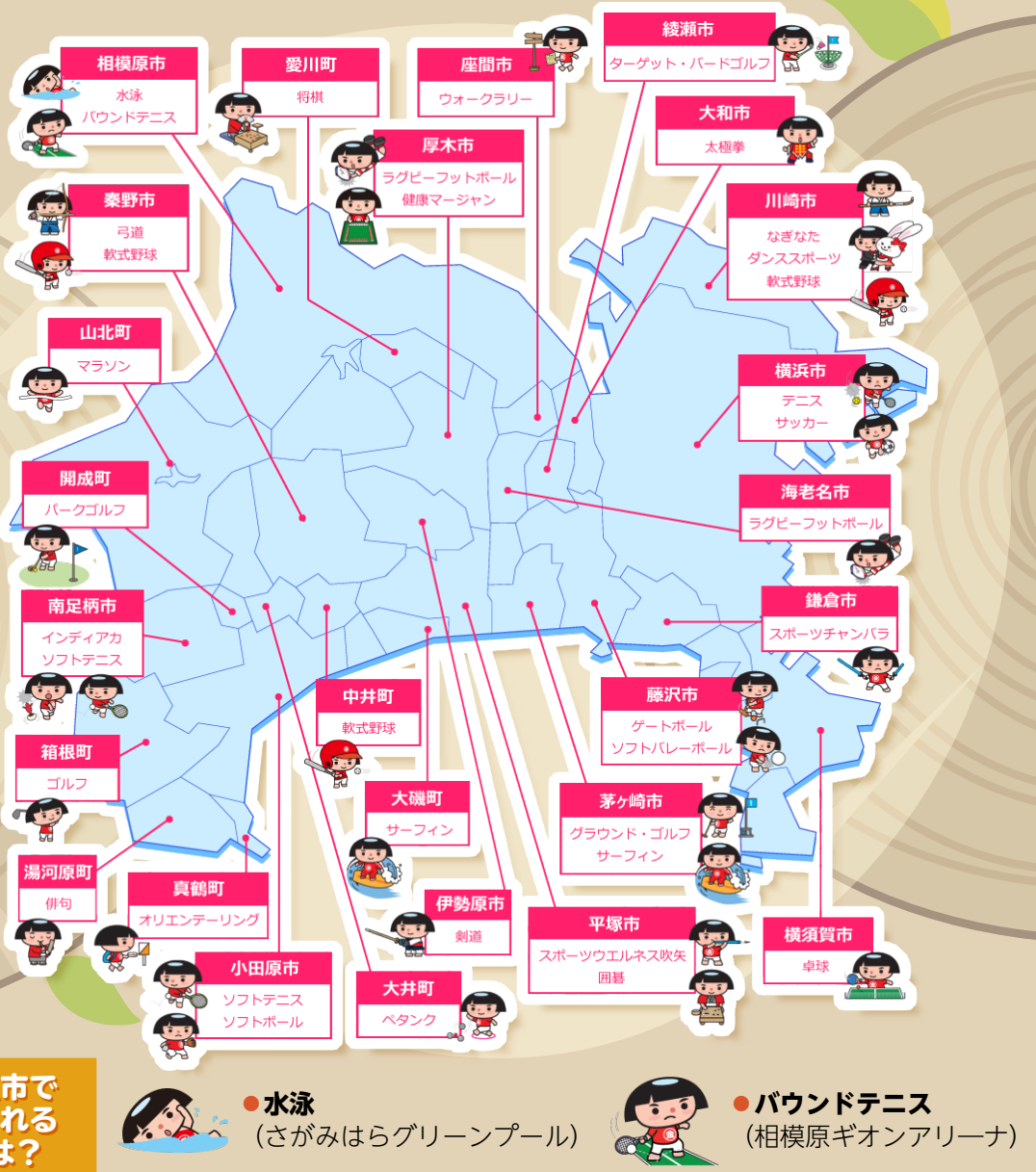
※事業の場所や内容、日程等は変更になる可能性があります。詳しくはHPをご覧ください

今年のねんりんピックは神奈川県で開催!

11月12日(土)~15日(火)

ねんりんピックとは?

「ねんりんピック」の愛称で親しまれる「全国健康福祉祭」は、60歳以上の高齢者を中心とするスポーツ・文化・健康と福祉の総合的な祭典。第34回となる今大会は神奈川県で開催され、あらゆる世代の人たちが楽しめるイベントも開催予定。



上半期事業報告

わくわくスポーツフェア

【期日】 5月14日(土)・15日(日)

【場所】 アリオ橋本

誰もが気軽にスポーツを体験できる場として「みんなでチャレンジ! わくわくスポーツフェア2022」を開催! 来場者には、ボルダリングやスラックライン、フロアボール、マウンテンバイク、ボッチャ等、日頃あまり体験する機会のない様々なスポーツを楽しんでもらいました!



スポーツ講演会

【期日】 7月3日(日)

【場所】 あじさい会館及びオンライン(ZOOM) 東京2020パラリンピック・陸上女子マラソン

視覚障害クラスで金メダルを獲得した道下選手とガイドランナーの志田さん、青山さんによるスポーツ講演会を開催!

それぞれの生い立ちやチーム一丸となって金メダルを獲得するまでの道のりなど、貴重なお話をたくさんいただき、講演会が盛り上がりました!

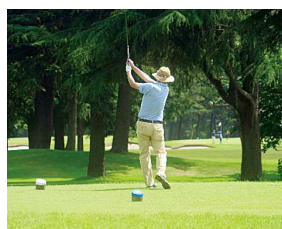


チャリティゴルフ

【期日】 7月11日(月)

【場所】 相模原ゴルフクラブ

「新型コロナウイルス感染症対策支援」を目的としたチャリティゴルフ大会を開催。暑い中での大会となりましたが、参加者の皆様はプレーを楽



しんでいました。

また、大会を通して集まった25万円の寄附金は、相模原市を通じて医療従事者の方々へお渡ししました。

銀河連邦スポーツ交流事業・サッカー

【期日】 7月16日(土)・17日(日)

【場所】 佐久総合運動公園 (長野県)

宇宙開発の最先端技術を研究している宇宙航空研究開発機構(JAXA)の研究施設が縁で友好関係を結ぶ長野県佐久市とサッカーを通じたスポーツ交流を開催! 今年は田名サッカークラブが相模原を代表して参加しました。普段とは異なる環境下での試合を経験し、仲間との新たな思い出をつくることができました。



相模原市スポーツ少年団事業

種目大会の結果

ソフトボール大会

日程 6月25日(土)
会場 ウイツひばり球場
参加 2チーム 22名
優勝 すみれ少女ソフト

大会当日は真夏のような暑さでしたが、選手みんなは暑さに負けないぐらいのガッツあるプレーを見せてくれました。結果は、接戦の末、6年ぶりにすみれ少女ソフトが優勝を飾りました。



水泳大会 (記録会)

日程 8月6日(土)
会場 さがみはらグリーンプール
参加 清新88水泳 37名

3年ぶりの水泳大会。今回は記録会という形での開催となりました。コロナ禍で練習期間が短いながらも、選手みんなは元気いっぱい自分の記録更新に挑戦していました。



スポーツ少年団の事業については、ホームページに掲載しています。



予告 本部事業

ハイキングに行こう♪

日程 10月22日(土) **場所** 県立津久井湖城山公園
 戦国時代に作られた山城である「津久井城址」の城山。そんな歴史と豊かな自然にふれながら、公園を歩いてみよう！

晴れたら、山頂からスカイツリーが見えるかも!?



運動適性テストⅡ実施方法研修会

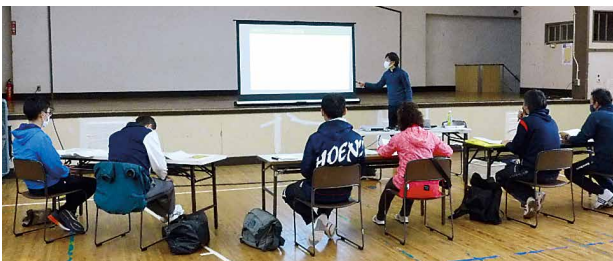
日程 令和5年1月22日(日)
場所 相模原市体育館 (市役所前)

「運動適性テスト」を実施することにより、団員一人ひとりの体力、運動能力の特性や定期的に行うことで体力の変化等を知ることができます。

それにより、個々の体力に合った活動プログラムを作成することも可能です。

日本スポーツ少年団では、定期的の実施することを推奨しています。(ガイドブック「スポーツ少年団とは」より抜粋)

今回はテスト実施に向け、指導者等を対象とした研修会を実施します。



登録団一覧



相模原市スポーツ少年団に登録している団はこちらから探せます！



令和4年度 下半期 相模原市スポーツ少年団 事業カレンダー

種目大会		
サッカー大会 (U-8)	9月4日(日)～18日(日)	横山公園人工芝グラウンドほか
バドミントン大会	10月2日(日)	北総合体育館
野球大会	10月15日(土)～11月5日(土)	ウイツひばり球場ほか
バレーボール大会	11月6日(日)	北総合体育館
ドッジボール大会	11月6日(日)	北公園スポーツ広場
新体操大会	11月12日(土)	北総合体育館
サッカー大会 (U-10)	11月13日(日)～11月27日(日)	横山公園人工芝グラウンドほか
サッカー大会 (U-12・少女)	11月26日(土)～12月4日(日)	横山公園人工芝グラウンドほか
武道大会	少林寺拳法	令和5年2月26日(日)
	柔道	令和5年3月5日(日)
	空手道	令和5年3月5日(日)
	剣道	令和5年3月12日(日)
本部事業		
ハイキング	10月22日(土)	県立津久井湖城山公園
スポーツ交流事業	12月17日(土)	相模原ギオンフィールド
運動適性テストⅡ実施方法研修会	令和5年1月22日(日)	相模原市体育館
スキー講習会	令和5年2月18日(土)	サンメドウズ清里スキー場 (予定)

美姿勢をつくる 元気アップエクササイズ

～生活のスキマ時間で、カラダすっきりリフレッシュ!!～

ステップング・エクササイズ

足腰の筋力強化

前後左右へと4方向に一步ずつステップし、バランス感覚を鍛え、下半身の筋肉を満遍なくトレーニングします。カラダを支える足腰の筋力を土台からしっかり鍛えましょう！

※周囲に危険のない場所で、無理なく安全に実施してください

※たたみ一畳のスペースで出来る簡単エクササイズです
 ※30秒～1分を目安に週2～3回を目標に実施しましょう

ほかにも、ステップアップ(脳トレなど)運動を配信しています。ぜひ参考にしてください。

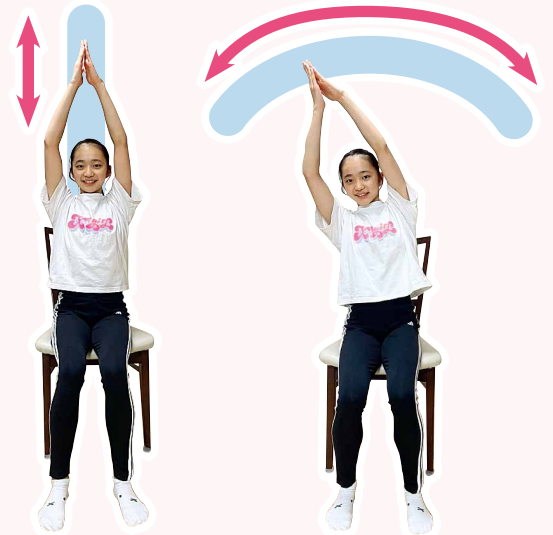


背中まっすぐ伸び伸びストレッチ

背骨のゆがみを整える

カラダの前で合掌した両手を真っすぐ上に伸ばし、アゴを引いて、うなじを立て、頭の位置を高くします(指先で12時を指す)。背骨の歪みを整えながら、筋肉・骨・内臓などを「定位置」「正位置」へと適正にします。均等に、バランスのとれた綺麗な姿勢へ！

※無理のない範囲で5～15秒程度。週に2～3回(できれば毎日)少しの時間で行っていきましょう
 ※左右への横曲げストレッチと合わせて実施してください
 ※ゆったりと、深く呼吸をしながら行いましょう



資料・監修 平岡 亮一

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卒。大学卒業後、海外及び全国各地で「健康体操」を指導している
- ・相模原市中央区「さくら体操」制作・監修。健康プロデューサー
- ・Youtube「ひらおか体操ちゃんねる」で最新健康動画を好評配信中



4大不良姿勢

- ① 背中が丸くなる(猫背/円背)
- ② アゴが前に出る(首の硬直)
- ③ お尻が下がる(腹筋背筋の衰え)
- ④ 膝が固くなる

カラダは放っておくと筋肉が縮んで固くなり、左右のバランスが崩れ、歪んでいきます。4大不良姿勢を改善する事で、「美姿勢・良い姿勢」へ！今回ご紹介した体操を続け、美しく、健康的なカラダを作りましょう。

※動画では+αの応用編もご紹介しています

相模原ギオンスタジアム情報



子どもから大人まで参加できる
いろいろなイベントや教室を開催してるよ！



毎週水曜日 相模原ギオンスタジアムサッカースクール

園児・年中クラスから18歳以上のクラスまで幅広い層を対象にJリーグに所属するSC相模原のアカデミーコーチが直接指導。初心者でもサッカー大好きなら大歓迎。



毎週木曜日 アスレックスアカデミー(小学生陸上教室)

小学生を対象に東海大学体育学部教授でオリンピック3回出場の実績をもつ高野進氏が総合監修を務め、トップアスリートも実践するプログラムを、発育発達に合わせて提供します。



毎月第3水曜日 福田恭巳さん総合監修スラックライン教室

元世界ランキング1位の福田恭巳さんが総合監修を務め、老若男女問わず楽しみながら体幹とバランス感覚が鍛えられます。



毎週水・木・金曜日 ヨガ教室

ヨガのポーズと呼吸法を習得することで、心身のリフレッシュとリラックスができます。初級クラス・中級クラスがあるので、レベルに合わせた教室が選択できます。



詳細は相模原ギオンスタジアムまで！

☎042-777-6088

ホームタウンチーム情報

ノジマ相模原ライズ

- 10/ 9(日)14:00~ VS IBM BIG BLUE (富)
- 10/22(土)14:00~ VS 胎内ディアーズ (富)
- 11/ 5(土)13:00~ VS オール三菱ライオンズ (相)

三菱重工相模原ダイナボアーズ

リーグワン2023 ディビジョン1 12月~ 開幕

リーグワン・ディビジョン1 昇格!

SC相模原

- 10/ 8(土)14:00~ VS FC今治 (相)
- 10/30(日)14:00~ VS FC岐阜 (相)
- 11/13(日)14:00~ VS いわきFC (相)

ノジマステラ神奈川相模原

- 12/ 3(土)14:00~ VS マイナビ仙台レディース (相)
- 1/ 7(土)14:00~ VS 大宮アルディージャ VENTUS (相)

Team UKYO SAGAMIHARA

▶ CYCLING

- 10/15(土) ジャパンカップ【栃木県】
- 10/22(土) 那須クリテリウム【栃木県】
- 11/ 6(日) さいたまクリテリウム【埼玉県】

※()内は会場名 相：相模原ギオンスタジアム 富：富士通スタジアム川崎

下半期もいろいろな教室やイベントを開催予定

ランニングクリニック



10月~2月まで毎月開催

フラワーアレンジメント



12月・2月開催

跳び箱・鉄棒教室



10~11月・1~2月開催

スポーツを支える人にスポットを当て、
普段あまり聴く機会のない内容をインタビューするコーナー！

スポーツとさえびと

ゲストは、先日「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」で見事1部昇格を果たした三菱重工相模原ダイナボアーズ(以下「ダイナボアーズ」)で「普及活動」や「地域連携活動」を担っている安藤さんと成さんです。



普及活動や地域連携の主な仕事

成 普及活動では、主に学校と連携して一人でも多くの子どもたちにラグビーの魅力を感じていただけるように活動しています。それがぼくらの使命だと思っています。

安藤 地域連携では、色々な企業や自治体に出向いています。今では多方面でSDGsを掲げているので、それぞれに適した持続可能なことができないかを考え、コミュニケーションをとりながら進めていますね。

成 それらの活動を通して徐々にダイナボアーズの認知度も上がってきました。子どもたちをはじめ、色々な方々から「ダイナボアーズの試合見たよ!」と声をかけてもらえることが多くなりました。

安藤 実は直近2年はチームを離れていたのですが、その間にも成さんが各所を歩き回って開拓してくれていたのが、私がチームに戻ってきたときには2年前に比べ、行く先々でダイナボアーズの知名度が上がっていました。これは成さんの

成果だと思えますし、成さんはチームにとって欠かせない存在ですね。

成 何もプレゼントないですからね(笑)。

やりがい

安藤 子どもたちがトライをして嬉しそうなお顔を見せてくれると純粋に嬉しいですね。その経験を経て中学生になった子から「あの時の〇〇です!」と声を掛けられ、ラグビーを続けてくれていて仕事のやりがい、そして一期一会の大切さを感じますね。

成 子どもたちがダイナボアーズの試合情報や選手のプロフィールをぼくに伝えてくれるので、興味をもってくれたんだな〜と嬉しく思います。伝えてくれるのは良いんですが、スーパーとか公園で急に声を掛けられると驚いてしまうので、市内を歩く際は気が抜けません(笑)。

大切にしていること

成 「感謝の気持ちを忘れない」ということです。色々なご縁があったからこそ達成できたこともあるので、常に感謝の気持ちをもって、自分の仕事を全力でやる!と決めています。現役時代からの座右の銘です。

安藤 私は「HAPPY」を大切にしてい

ます。相手はもちろんですが、自分自身もハッピーであることが大切です。常に携わるみんなが笑顔で過ごしているかをよく観察しています。

自身の今後の目標

安藤 ラグビーを通じて皆さんにHAPPYを届けること。そして相模原の街中でラグビーの話題とボールで遊ぶ子どもたちが増えるよう、ラグビーの魅力を発信していくことです。

成 相模原市や神奈川県を越えて全国的、果ては世界的にもダイナボアーズのすばらしさを伝えていきたいですね! これからも安藤さんと一緒に楽しいことや面白いことを企画し、ラグビー以外での魅力をもっと多くの人に伝えていきます!



子どもたちに指導する成氏

読者の方々にメッセージ!

安藤 まず1試合でもいいので、会場に足を運んでいただきたいですね。特に地元ギオンスタジアムでやる試合はお祭りのような雰囲気の中で試合観戦ができます。1人で来ても、ご家族で来ても楽しめるので、ラグビーという名のお祭りを楽しみに来てください!

成 ぼくは色々なイベントなどの第一声で「成が喋ればみんなが笑う」ということをお話します。試合前は我々2人を要チェックです!ただし、試合中はちゃんと選手をチェックしてくださいね(笑)。
安藤 我々2人はちゃんとチームを支えているのかな(笑)「ささえびと」のタイトルに相応しいかな(笑)

インタビューの内容は抜粋して掲載しています。掲載の内容以外にも面白いお話が盛りだくさんです。インタビューの全容は相模原市スポーツ協会HPでご覧いただけます。



お二人から素敵なプレゼントが!クイズコーナーをご覧ください

クイズに答えて 素敵なプレゼントをゲット!

問題① 「フットサル」はどちらのグループに入るでしょうか?

問題② このスポーツはなんでしょう?

あり	なし
エンドウ豆	枝豆
雑巾	タオル
悪魔	天使
うしろ	まえ

りるれろ
かきけこ

ヒントは紙面右下にあるよ!

Aコース 「さがみ湖温泉うるり無料招待券」5組10名様

Bコース 「ファイテンショップ相模大野店アクアチタン浴egg体験」5組10名様

Cコース 「三菱重工相模原ダイナポアーズレプリカホームジャージ(3Lサイズ)」2名様

Dコース 「三菱重工相模原ダイナポアーズベースボールジャージ(Mサイズ)」3名様



ご希望の方は市スポーツ協会HPの申込み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③郵便番号④住所⑤氏名⑥年代(例:30代)⑦おもしろかった記事⑧本紙へのご意見・ご感想を明記のうえご応募ください。



申込みフォーム

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

2022年10月31日(月)

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報は、プレゼント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。
※応募に重複があった場合は重複分を無効といたします。

前号の答え ①ん(けんどう) ②水球

賛助会員募集!!



会費は、相模原市のスポーツ振興のため、活用させていただきます。

興味がある方、お申込みをご希望の方はホームページをご覧ください。



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

スポーツ豆知識

空手道

空手道は沖縄で発祥した武道ですが、その成立過程には中国拳法の影響も受けていると考えられています。

2度に渡る武器の所持禁止政策により、武器を奪われた民が自身を守るために武術を深めていき、琉球に古来からあった「手(テー)」という武術と、中国から学んだ拳法が加わることで中国を意味する「唐(カラ)」の呼び名が加わり「唐手」とされ、のちに手に何も武器を持たない「空(カラ)」の手、すなわち「空手」と言われるようになったと伝わっています。やがて空手は、突きと蹴りに特化する事で闘争の為の武術から「人格形成」の道であり、礼を重んじる「武道」へと昇華していきました。

空手道には、四方八方から襲って来る見えない相手を想定し攻防を繰り広げる「形」と、実際にその技で戦う「組手」の2つがあります。

全日本空手道連盟のルールでは、青少年が競技を行う際には、相手の身体を傷つけないよう、寸止めがルールとなっており、相手に当てたり、傷つけたりすると、当てた方がペナルティを受け、時には負けてしまう事さえあります。

大人のルールは異なりますが、いずれにしても世界空手道連盟の協議に基づいた「相手を思いやる競技」となっています。

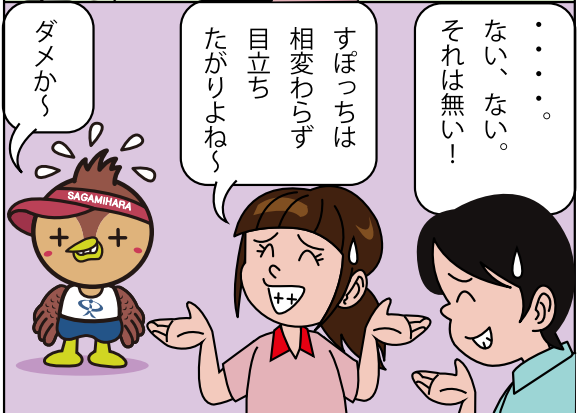
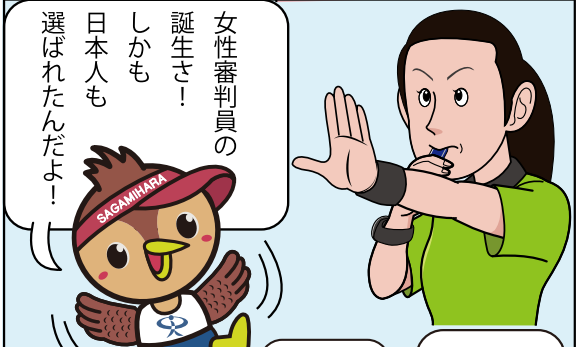
空手道には、全日本空手道連盟加盟の4大流派以外にもたくさんの流派があり、実践ですぐに役立つよう実際に相手を蹴ったり、倒したりする等のすごい技を教えている道場も数多く存在します。



興味がある方はお問い合わせください

●相模原市空手道協会 大澤 ☎090-6475-7254

史上、初めて…



www.toto-dream.com 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

クイズのヒント: ①それぞれ“ひらがな”にしてみよう ②〇と〇が“ない”よね…