

令和5年度

相模原市スポーツ協会事業

イベントカレンダー

- 5月 27日(土) ツアー・オブ・ジャパン 相模原ステージ
6月 17日(土) みんなでチャレンジ! わくわくスポーツフェア2023
7月 10日(月) チャリティゴルフ大会
8月 19日(土)~20日(日) 市民富士登山
9月 23日(土・祝) 協会広報紙「スポーツさがみはらvol.68」発行
10月 9日(月・祝) さがみはらスポーツフェスティバル
11月 日付未定 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
2024年1月 1日(月・祝) さがみはら元旦マラソン大会
2月 日付未定 総合型地域スポーツクラブPR事業
3月 9日(土) 相模原クロスカントリー大会2024

功績を称えて

令和4年度(公財)相模原市スポーツ協会表彰受賞者(敬称略)

一般表彰

スポーツ功労者

- 佐藤 直孝(陸上競技協会) 志田 尚隆(バスケットボール協会) 小川 弘(弓道協会) 高橋 克彦(体操協会)
安藤 宏之(ソフトテニス協会) 加藤 幸治(バレーボール協会) 長塚 周二(サッカー協会) 宇佐見 英朗(ダンススポーツ連盟)
安室 正(野球協会) 松雪 末吉(バドミントン協会) 今西 武(空手道協会) (ダンススポーツ連盟)
遠藤 浩人(野球協会) 皆川 きよみ(スケート協会) 梅田 妙子(テニス協会) 石井 由紀子(ゴルフ協会)
川村 振二(剣道連盟) 田所 和也(柔道協会) 吉川 英二(ソフトボール協会) 鈴木 利明(グラウンド・ゴルフ協会)
田所 和也(柔道協会) 小泉 千恵子(レクリエーション協会) 森山 由美子(少林寺拳法協会)

優秀団体

- 一般: ねんりんピックかながわ2022 相模原市代表(水泳)
学生: 東海大学付属相模高等学校 女子陸上競技部
光明学園相模原高等学校 女子ソフトボール部
光明学園相模原高等学校 男子ソフトボール部
東海大学付属相模高等学校 剣道部男子
東海大学付属相模高等学校中等部 柔道部
相模女子大学中学部 バスケットボール部
東海大学付属相模高等学校 ラグビーフットボール部
神奈川総合産業高等学校 自転車競技部



優秀選手

- 一般: 陸上競技 佐藤 湊, ソフトテニス 村上 乃武子, スキー 石川 謙, 水泳 細田 秀明, 少林寺拳法 小川 莉央, ウェイトリフティング 大山 正徳, ベンチプレス 渡邊 薫
学生: 陸上競技 近藤 幸太郎, スキー 古川 碧, 剣道 上野 幹, 柔道 鈴木 大輝, 井上 大智, 井上 和花
久能 桐馬, 金杉 元太, 三ツ石 恵翔, 手塚 春太郎, 秋田 蔵之介, 上田 夏也人, 田中 詩音, 服部 辰成, 木原 慧登, 木原 誠登, 大柿 遼馬
バドミントン 竿田 陽和, 熊耳 和希, 田中 星, 鈴木 旺輔, 中野 こなつ, 横田 咲希, 杉森 翔伍
水泳 小方 颯, 八木 星輝
少林寺拳法 河野 友希
体操 貝瀬 壮, 大野 伊織
ダンス ホワイトン 謙心, ホワイトン 夏奈実
カヌー 齋藤 徹平
テコンドー 谷 侑馬
レスリング 小原 心花

特別表彰

賛助会員

(故)倉田 順子

ホームタウンチーム情報

- SC相模原(会場:相模原ギオンスタジアム)
4/2(日)14:00~ VS アスルクラロ沼津
4/15(土)14:00~ VS A C長野パルセイロ
5/4(木・祝)14:00~ VS カターレ富山
5/28(日)14:00~ VS F C琉球
ノジマ相模原ライズ(X1 SUPER 参戦!)
5/4(木・祝)時間未定 VS 富士フィルム海老名(海老名運動公園陸上競技場)
三菱重工相模原ダイナボアーズ
4/8(土)14:40~ VS トヨタヴェルブリッツ(長良川競技場:岐阜県)
4/14(金)19:00~ VS 東芝ブルーパズ東京(秩父宮ラグビー場:東京都)
4/22(土)14:00~ VS リコーブラックラムズ東京(相模原ギオンスタジアム)
Team UKYO SAGAMIHARA
5/27(土) ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージ

※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。随時HPでご確認ください



種目大会

●サッカー



日程 9月4日～12月4日  
 参加 103チーム 1,413名  
 【U-8】優勝 FCヴィンクロー  
 準優勝 FCグラシア  
 【U-10】優勝 FCグラシア  
 準優勝 ミハタSC  
 【U-12】優勝 南JFC  
 準優勝 FCヴィンクロー  
 【少女】優勝 サザンガールズ  
 準優勝 キラキラガールズ

●バドミントン



日程 10月2日  
 参加 7団 77名  
 優勝 法政クラブ  
 準優勝 若草ジュニアバドミントンクラブ

●野球



日程 10月15日～11月12日  
 参加 33団 505名  
 優勝 ひのきビートルズ  
 準優勝 上溝南野球部

●バレーボール



日程 11月6日  
 参加 16チーム 131名  
 優勝 北相チェリッシュ男子(A)

準優勝 富士見ジュニア(クローズ)

●ドッジボール



日程 11月6日  
 参加 7チーム 128名  
 優勝 相原ドッジボール  
 準優勝 大沢ドッジボール

●新体操



日程 11月12日  
 参加 5団 62名

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。



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すことができます！



スポーツ交流事業

障がい者スポーツを体験！

12月17日に障がい者スポーツ（パラスポーツ）を通して、厚木市スポーツ少年団やパラスポーツ関係団体の方々と交流しました。ボッチャやブラインドサッカー、フライングディスクなど、普段なかなかできないスポーツを体験しました。

また、日本パラ陸上2017メダリストの池田樹生選手をお招きし、自身の生い立ちや身体の特徴、パラスポーツ等についてお話してもらったほか、かけっこ教室として速く走るコツやトレーニング方法も教えてもらいました。

障がいの有無に関係なく、「みんなでできるスポーツ」をこれからも普及していきます。



令和4年度相模原市スポーツ少年団

本部長表彰（敬称略）

一般表彰

団員表彰

◆剣道

八代 篤樹(光武館道場)  
 藤林 旬平(光武館道場)

◆空手道

高井 理櫻(日本空手道翔成會)

◆柔道

富樫 海斗(上溝柔道教室)

◆バドミントン

杉森 翔伍(若草ジュニア)  
 鈴木 旺輔(若草ジュニア)  
 熊耳 和希(法政クラブ)  
 横田 咲希(法政クラブ)  
 中野こなつ(法政クラブ)

団表彰

◆バレーボール

北相チェリッシュ

※【特別表彰】は該当者なし

健康体カ  
アップ

体を整えるエクササイズ

フレイル（虚弱）を予防して、『健康長寿』へのパスポート

ふくらはぎ伸ばし

ふくらはぎの筋肉を柔らかく保つことで、歩幅が広がり歩行力が向上するほか、足の血液循環が良くなり生活習慣病の予防になります。また、足の痛みや変形を防ぐなどの良い効果が得られる事が多くの研究からわかっています。「ストレッチ」で無理なく足の手入れをする習慣づくりをおススメします。



ストレッチはゆっくり10～15秒程度「気持ち良い」と感じるまで伸ばしましょう！

内もも(内転筋)トレーニング

内ももの筋肉は日常生活であまり使われず、運動不足から衰えやすい筋肉です。放っておくと、膝が開いてO脚になるほか、腰・お尻が下がり脊柱管狭窄症のリスクが高まるなど、関節痛や体型の歪み、崩れにも繋がります。ぜひ今日からの健康づくりに取り入れてみてください！

椅子に浅く腰掛け、両膝にタオル（ハンカチ、ボール等でもOK）を挟み、内ももに力を入れたまま10回程度上げ下げを繰り返します。無理なく行いましょう。



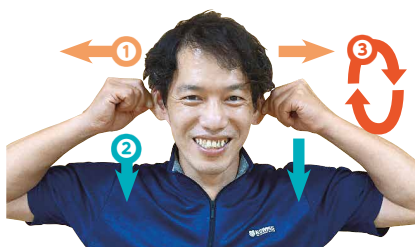
動画が視聴できる方は、ステップアップ運動もぜひご参考ください。



耳の手入れで、天気の変化  
(気温・湿度・気圧など)に負けないカラダづくり

内耳センサーを刺激して気候の変動にも強いカラダへ

- 耳のマッサージ法
- ①横へひっぱる (5～10秒)
  - ②下にひっぱる (5～10秒)
  - ③耳を持って回す (5～10回)
  - ④軽く耳を指圧する (5秒)
- 耳が痛くならない程度に、「温めるつもり」でマッサージしましょう。



「気象病」という言葉をご存知ですか？近年認知されつつある天候の変化で体調を崩す病気のことです。「天気病」とも言われます。頭痛・めまい・神経痛・心の落ち込みなど症状は多岐に渡ります。その原因として「内耳（三半規管）の働きの乱れ」が挙げられます。耳の奥、鼓膜のさらに奥にある「内耳センサー」の機能を安定させる「耳のマッサージ法」をご紹介します。ぜひ今後の健康づくりにご活用ください。

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

今回は若々しく健康的な体を保つために効果的な運動法をご紹介します。「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？「健康と要介護（不健康）の間」のことで、わかりやすく言えば「加齢により心身が衰えた状態」です。日頃から体を動かすことで予防になる事がわかっています。今回の運動を参考に筋肉を鍛える事で成長ホルモンの分泌がよくなり、筋肉をつくる細胞が増え、体脂肪や老廃物の排泄を促進し、新陳代謝もよくなります。体力は30・40歳代でピークを迎え徐々に衰え始めると言われます。今回の体操（耳の手入れも含め）を続け元気で生き生きとした日々をお過ごしください！

※動画では+αの応用編もご紹介しています



# 体幹バランストレーニングXIII

今回も、前回に引き続き【姿勢で腰痛改善】を目的としたメニュー中級レベルの続きをご紹介します。

監修：木場克己（こば かつみ）体幹プロデューサー

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ンメント株式会社代表  
一般社団法人JAPAN体幹バランス指導者協会代表理事  
サッカー長友佑都選手、久保建英選手、中井卓大選手をはじめ、あらゆる競技のアスリートのパーソナルトレーニング、チーム指導を担当。有名アーティストのツアーサポートも行う他、自治体、企業講演等で子どもから高齢者まで幅広い指導を行う。



## 膝曲げサイドブリッジ

股関節を動かし、歩行がスムーズにできる筋力を強化するメニューです。股関節周辺にある多くの回旋筋群を鍛えます。横向きで肘を着き、体を支え、曲げた膝を開閉させるトレーニングです。お尻の筋肉を強化でき、頭が左右にぶれにくくなり、腰が安定します。

①横になり、上半身を起こし、片方の肘で支え、両膝は曲げる。この姿勢でドロイン。

②呼吸をしながら上の膝を大きく上下に開閉する。

回数 ②を両側20回ずつ



おへそに力を入れる



大きく開脚、上半身がブレない



POINT 上半身を真っすぐに保つ。後ろに傾けるのはNG

## ダイアゴナル

お腹のインナーマッスルだけでなく、脇腹・お尻・太腿の筋肉にも大きな負荷をかけ、全身を支える体幹力を作ります。



首から背中までが真っすぐに  
なる様に意識する

①両手、両膝をつき、四つん這いになる。背中を丸めたり、反ったりせず、真っすぐに保つ。この姿勢から息を吐いてドロイン。



POINT

②3秒かけて腕と反対側の脚を真っすぐ伸ばし、3秒かけて戻す。左右交互に5回ずつ行う。

POINT

手から踵までが一直線になる様におなかほドロインで引き上げたまま、自然な呼吸を忘れずに

回数 左右交互に5回ずつ



NG

腕と脚を上げすぎて腰が反った姿勢はNG

毎日継続することで体の軸が安定し、効果が現れます。無理のない範囲で、正しいフォームを意識して行いましょう。

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！

# スポーツせせえびと

今回は、女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」で躍進中の相模原市をホームタウンチームとする「ノジマステラ神奈川相模原」でグッズ・サポーターズクラブ担当を務めている瀬古さんにお話を伺いました。



EST.2019  
ノジマステラ神奈川相模原  
グッズ・サポーターズクラブ担当

瀬古 園子さん

### グッズ・サポーターズクラブ担当の主な仕事

グッズ担当としては、お客様のニーズを考え、商品の見積り・デザイン・発注・販売・検品・梱卸などの一連の工程を担っています。サポーターズクラブ（ファンクラブ会員）担当としては、こんなサポーターズクラブにしたいという想いから、ネット上でのシステム探しや会員特典、会費の決定、メールマガジンの発信などを担っています。これらの業務経験はほとんどありませんでしたが、他のチームや以前自身が入会していたアーティストのグッズ、ファンクラブなどを参考に日々試行錯誤しています（笑）。

### 印象的な出来事

選手自らグッズのアイデアを出してくれることもあり、工藤真子選手が発案した肩にノジマステラの Mascot が乗せられる「肩乗りももちゃん」というグッズはとて斬新なアイデアで面白かったです！世代や性別に関係なく人気のあるグッズとなり、発案した選手もグッズ化で



きたことに驚いていました（笑）。自身だけでなく、選手たちと想いを形にしておくことは楽しいですね♪

### 苦労



たくさんあります…（笑）。特にお客様が求めていることを把握できていないこともあるので、サポーターズクラブ内でアンケートをとったり、会場で直接お客様に聞いてみたりして、1人でも多くの方の心を掴めるように日々励んでいます！とは言っても予算の折り合いがつかず、企画倒れすることもよくあるんですけどね…（苦笑）。

### やりがい

サポーターの方々「このイベント良かったよ！」や「あのグッズ買ったよ！」と声を掛けてもらえる嬉しいですね。そういった声があるから辛くても頑張れ

ます。ネット上でのグッズなどの評価もモチベーションになるので、エゴサーチ（世間の意見を把握するためのネット検索）してテンションを上げることもよくあります…（笑）。あとは、特に試合に勝っているときのチームの雰囲気はとて良いので、選手とは別のフィールドで戦っていますが、チーム全体が同じ方向に進んでいることで、チームスポーツの団結力を実感できるところです！

### 今後の目標や展望

私たちは、「ステラ（イタリア語で「星」）」という名前に相応しく「日本一輝くチーム」を目指しています。輝くのは選手やチームだけではなく、地域や企業の方々、そしてサポーターの皆様にも日々輝いてほしいと考えています。このチームがあるから毎日を生き生きと輝くことができ、サッカーがあるから明日も頑張ろうと思える…これからもノジマステラというチームを応援することで、応援する方も輝けるようなパワーをもたらすチームになっていければと思います。そのチームの一員として、私もより多くのお客様に喜んで頂けるよう、自身が担える範囲で変革の準備をしています。これからもより多くの方に応援して頂けるよう頑張ります！

### 読者の方々へのメッセージ

まずは試合に足を運んで頂きたいです。普段は元気いっぱい選手たちですが、試合になると真剣でカッコ良いので、そのギャップを見に来てください！また、ホームの相模原ギオンスタジアムはゴール裏が芝生席になっています。最近では、芝生席にテントを立ててご家族で試合観戦する方も目にします。他の会場とは違った楽しみ方ができるので、まだサッカーに興味が無いお子さまも連れてぜひ一度遊びに来てください♪



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色々なお話を伺いました。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。





# クイズに答えて 素敵なプレゼントをゲット!

ヒントは紙面右下にあるよ!

問題① 試合をしないで戦うスポーツはなんでしょう?

問題② ?に入る言葉は何でしょう?

①②③② = ?



## Aコース

「さがみ湖温泉うるり  
無料招待券」 5組10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

## Bコース

「ファイテンショップ相模大野店  
チタン浴カプセル体験」  
5組10名様



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 **2023年4月30日(日)**

※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。

## Cコース

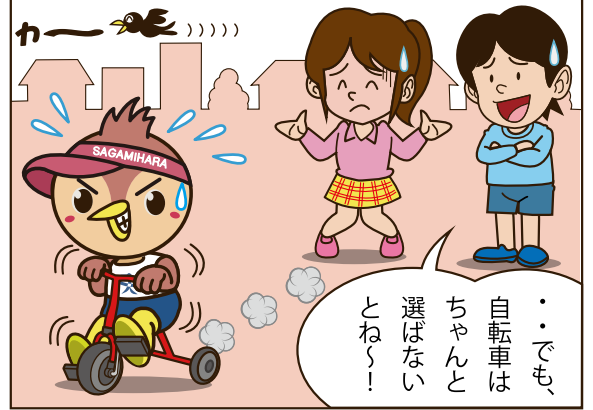
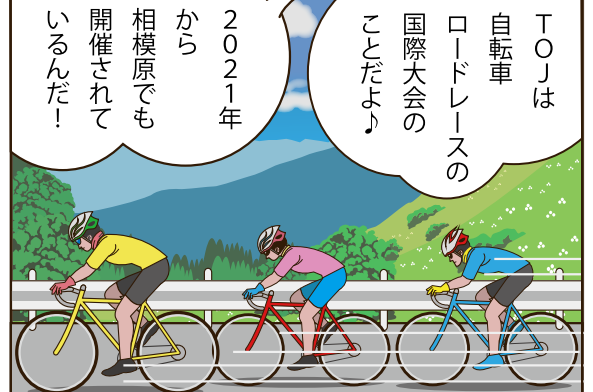
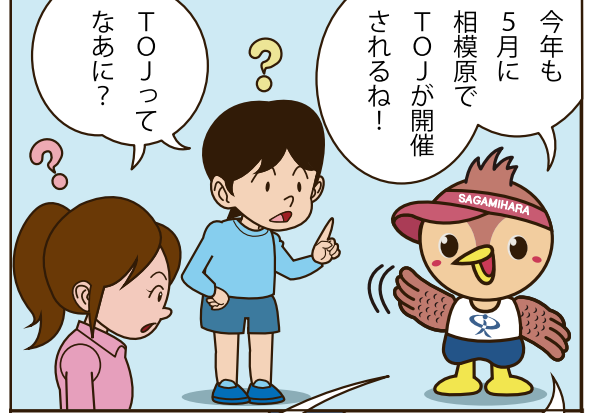
「ノジマステラ神奈川相模原  
タオルマフラー」 5名様



※どちらか一方になります。

前号の答え ①あり(ありのグループには動物の名前がある) ②ラクロス(「ら」と「く」がロス(=なし))

## T O J (ツアー・オブ・ジャパン)



## 賛助会員募集!!



会費は、相模原市のスポーツ振興のために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

## 令和4年度 公益財団法人 相模原市スポーツ協会 賛助会員名簿

(敬称略 順不同 匿名未記載)

### 個人会員

倉田 順子	古川 康幸	岡田 あさ子	山本 邦裕	佐々木 寛
前川 正	岩本 哲明	阿部 雅夫	磯 隆司	唐釜 光雄
根岸 吉明	志村 富男	松岡 光彦	遠藤 友啓	加藤 泰男
鈴木 正治	野中 秀雄	小金 優	衣笠 康子	岩城 利之
高橋 茂	徳田 耕作	吉水 タケ子	水戸 隆	及川 正廣
島田 一郎	小島 久夫	阿部 隆彦	鈴木 利明	
尾作 太一	座間 徳明	金井 やえ子	清水 勇	
富松 和治	中西 洋子	平田 晶彦	福島 拓朗	

### 家族会員

井手 郁夫 篠崎 理恵 兒玉 國利 三塚 康雄

### 団体会員

相模原市スポーツウエルネス吹矢協会	相模原市卓球協会
相模原市射撃協会	厚木ヤクルト販売株式会社
相模原市スケート協会	相模原市野球協会
相模原市バドミントン協会	足育整体 (mix Support)
株式会社ラケットショップフジ	スポーツアロマ&ファイテン橋本城山治療院
株式会社コサカ	相模原市剣道連盟
足道楽 橋本店	相模原市レクリエーション協会
相模原市バウンドテニス協会	相模原バレーボール協会
相模原市バスケットボール協会	ガイド・ピバレッジサービス株式会社相模原営業所
相模原市ゴルフ協会	公益財団法人相模原市勤労者福祉サービスセンター
相模原市ターゲット・バードゴルフ協会	NPO法人相模原市サッカー協会
相模原市パタンク協会	NPO法人相模原市ラグビーフットボール協会
相模原市ボウリング協会	相模原市スキー協会
相模原市ソフトテニス協会	相模原市陸上競技協会
相模原市空手道協会	相模台レッドジャガーズ
相模原市パークゴルフ協会	相模原市山岳協会
ファイテンショップ相模大野店	相模原市グラウンド・ゴルフ協会
相模原市ソフトボール協会	相模原市少林寺拳法協会
相模原市テニス協会	一般社団法人相模原市水泳協会
相模原市ダンススポーツ連盟	東京キリンビバレッジサービス株式会社
	相模原支店
	相模原観光株式会社

相模原市スポーツ協会では SNS を活用して  
市内のスポーツ情報を定期的に発信してるよ!  
ぜひ一度のぞいてみてね! フォローもよろしく!

ホームページ



Facebook



Twitter



## スポーツ安全保険

加入  
受付中!

小さな掛金 大きな補償

- 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

詳しくはホームページをご確認ください

※ご加入の手続きはインターネットから

スポーツ安全協会 検索

スポあんネット

パソコン・スマホで  
だれでも、かんたん  
便利に使いやすい!



公益財団法人スポーツ安全協会

