



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

(公財)相模原市スポーツ協会 勝又修会長就任あいさつ



この度、前会長三塚康雄の後任として、公益財団法人相模原市スポーツ協会の会長に就任いたしました勝又修でございます。

当協会は、相模原市のスポーツ行政を補完する団体であり、前身の高座郡体育協会の発足（1952年）、相模原市の誕生とともに設立した相模原市体育連絡協議会（1954年）以来、これまで加盟する種目団体や地元企業をはじめとする地域の皆さまから多くのご支援を頂きながら活動しております。関係する全ての皆様に厚く御礼申し上げます。

市制施行70周年を迎え、現在当協会は豊かなスポーツライフとスポーツを生かした地域のにぎわいの創出に向け、取り組んでいるところであり、このような時期に会長という重責を担わせていただいたことは、大変身が引き締まる思いでございます。

私自身は高校時代よりラグビーに関わっておりますが、スポーツを「する・みる・ささえる」全ての人々が、「One Team」となるため、品位、情熱、結束、規律、尊重の価値観を共有しながらミッションを遂行する所存でございますので、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

おかげさまで70周年!!



これもひとえに皆様方のお力の
賜物と感謝いたします!!

成果目標

相模原市スポーツ協会では、市で定める下記の目標値達成に向け、スポーツを始めるきっかけやライフステージに応じてスポーツを行う機会の提供などの取組を通じて、市民の運動習慣の定着を目指します。

令和9年度までにスポーツを定期的（週1回以上）に行う市民の割合 **65.0%**

※市実施のアンケート調査 ※令和5年度実績値61.5%

相模原市 ゆかりの パリ2024オリンピック・パラリンピック出場選手情報

パリ2024オリンピック

吉沢 恋 選手

競技・種目 スケートボード 女子ストリート
結果 金メダル

橋本 壮市 選手

競技・種目 柔道 混合団体・男子73kg級
結果 混合団体 銀メダル
男子73kg級 銅メダル

高市 未来 選手

競技・種目 柔道 混合団体・女子63kg級
結果 混合団体 銀メダル
女子63kg級 2回戦

白井 空良 選手

競技・種目 スケートボード 男子ストリート
結果 4位

山本 理仁 選手

競技・種目 男子U-23サッカー
結果 5位タイ（ベスト8）

内海 春菜子 選手

競技・種目 ラグビー 女子7人制ラグビー
結果 9位

奥平 湧 選手

競技・種目 ラグビー 男子7人制ラグビー
結果 12位

坂井 丞 選手

競技・種目 飛込 男子3m飛板飛込
結果 準決勝14位

小堀 優加 選手

競技・種目 競泳 女子400m自由形・4×200mフリーリレー
結果 女子400m自由形 予選11位
4×200mフリーリレー 予選13位

パリ2024パラリンピック

萩原 直輝 選手

競技・種目 男子ゴールボール
結果 金メダル

佐藤 大介 選手

競技・種目 男子ブラインドサッカー
結果 8位

令和6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 14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
18日(金)～22日(火)
●全国健康福祉祭(ねりんピック)鳥取大会選手派遣
場所 鳥取県の各市町村

11月 24日(日)
●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
場所 鹿児島県肝付町内之浦地区市街地並びに海岸線

2025年1月 1日(水・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
19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

2月 日付未定
●総合型地域スポーツクラブPR事業
場所 市内公共施設等
9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
16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 8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
24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
場所 未定
●スポーツセミナー
場所 未定

※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

上半期事業報告

市スポーツ協会ゴルフ大会

【期日】 7月5日
【場所】 相模原ゴルフクラブ
【参加人数】 137名

気温が30℃を超える猛暑の中でのプレーとなりましたが、事故もなく、無事に実施することができました。

また「スポーツ協会事業協賛金」と「能登半島地震災害義援金」へのご協力を呼び掛け、多くの協賛金及び義援金が集まりました。

ご協力いただきました協賛金は、当協会の自主事業に、義援金は日本赤十字社を通じて被災地への寄付に使わせていただきます。

参加者の皆様、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。

銀河連邦スポーツ交流事業・サッカー

【期日】 7月13日・14日
【場所】 佐久総合運動公園(長野県佐久市)

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してきました!今年は相模原サッカークラブスポーツ少年団が相模原を代表して参加し、結果は3位入賞でした!



アリオ橋本カップ 高校生3×3大会

【期日】 8月24日・25日
【場所】 アリオ橋本(ランドガーデン)

市内の高校から男女各8チームが参加し、熱い戦いが行われました。

今大会は、SDGsとして参加賞にリサイクルポリエステル素材のオリジナルTシャツや優勝チームには津久井産材と不要になったアクリルパーテーションで作られたメダルを贈呈しました。また、大会ロゴマークを市内高校生から募集したり、司会や選手紹介を相模原城山高等学校の放送部をお願いする等、

高校生のための高校生による大会となりました。



相模原市 スポーツ少年団事業



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。



種目交流大会

◆◆◆◆ 令和5年度 ◆◆◆◆

●少林寺拳法



日程 3月3日(日)
会場 ほねごりアリーナ
参加 5団 47名
優勝 相模原市北
準優勝 下溝

●柔道



日程 3月3日(日)
会場 相模原ギオンアリーナ
参加 8団 111名
優勝 上溝柔道教室
準優勝 北相模原柔道教室

●空手道



日程 3月3日(日)
会場 相模原ギオンアリーナ
参加 8団 99名
優勝 日本空手道翔成会
準優勝 SKI相模原

●剣道



日程 3月10日(日)
会場 相模原ギオンアリーナ
参加 27団 207名
優勝 光武館道場A
準優勝 光武館道場B

◆◆◆◆ 令和6年度 ◆◆◆◆

●水泳記録会・水中交流会



日程 8月3日(土)
会場 さがみはらグリーンプール
参加 6団 91名

水泳記録会には空手道、サッカー、野球、バドミントン、少林寺拳法に登録している団員も参加しました！

水中交流会では、同じチームになった低学年の手を引く高学年の姿が見られ、思いやりの心で接する優しさを感じました。

本部事業(野外レク事業)

●たけのこ掘りウォーキング



日程 4月27日(土)
会場 津久井中野
参加 5団 47名

初めてたけのこ掘りをする団員も多く、苦戦する姿も見られましたが、大きなたけのこに笑顔がいっぱいでした。

スポーツ少年団とは？

一人でも多くの青少年に
スポーツの喜びを提供する

スポーツを通して
青少年のこころとからだを育てる

スポーツで人々をつなぎ、
地域づくりに貢献する

ことを目的に誕生した日本最大の青少年団体です。スポーツをはじめ、野外・文化・社会活動などを通じて協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりのこころを学びます。

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！地域のスポーツ少年団を見つけてみてね！

●令和6年度下半期 相模原市スポーツ少年団事業カレンダー

種目交流大会	サッカー大会 (U-8)	9月 1日(日)～15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12日(土)	ほねごりアリーナ
	野球大会	10月19日(土)～11月 9日(土)	ウイツツひばり球場ほか
	ドッジボール大会	11月 3日(日)	三栗山スポーツ広場
	新体操大会	11月 9日(土)	ほねごりアリーナ
	バレーボール大会	11月10日(日)	ほねごりアリーナ
	サッカー大会 (U-10)	11月10日(日)～11月24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23日(土)～12月 1日(日)	横山公園人工芝グラウンドほか
	ソフトボール大会	12月 7日(土)	ウイツツひばり球場
	武道大会・少林寺拳法		ほねごりアリーナ
武道大会・柔道	令和7年3月2日(日)		
武道大会・空手道		相模原ギオンアリーナ	
武道大会・剣道	令和7年3月 9日(日)		
本部事業	スキー講習会	令和7年2月15日(土)	サンメドウズ清里スキー場 (予定)
	スポーツ交流事業	令和7年2月22日(土)	厚木市
	運動適性テストⅡ	令和7年3月22日(土)	相模原ギオンアリーナ

痩せやすいカラダづくり

\\ 脂肪を燃やす! \\

エクササイズ

プランク ～体幹(軸)を整えて新陳代謝の良いカラダへ～

- ①床に両膝をつき、背筋を伸ばします
- ②両腕、両足は肩幅に開いて、上体を倒して四つ這いの姿勢に
- ③片方ずつ足を後ろに伸ばして、つま先を立てます

※頭からかかとまで一直線になるようなイメージで10～20秒程キープします。(1日2～3セット)
※体を板(プランク)のようにまっすぐにして、腹筋や背筋を意識してトレーニングしましょう。

ステップアップ 片足を上げてキープ



ヒップリフト ～お尻を中心に、下半身を引き締めて美尻効果～

- ①上を向いて、仰向けに寝ます
- ②両足を肩幅に開いて、膝を曲げます
- ③お尻を引き締めながらお腹を引き上げます

※肩から膝まで一直線になるようなイメージで10～20秒程キープします。(1日2～3セット)
※体をまっすぐにして、お尻を意識してトレーニングしましょう。

ステップアップ 片足を上げてキープ



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
- ▶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」で健康動画を好評配信中



パリ2024オリンピック・パラリンピックでは日本を含めて、各国のトップ選手たちの活躍に魅了されました。また、それぞれの種目のパフォーマンスに合わせて、鍛え抜かれた体や動きは、とても美しく感じました。

今回は、スポーツの秋、食欲の秋に合わせて、健康的で太りにくいカラダづくりがテーマです。つつい食べ過ぎやすい時期ですが、栄養バランスを整え、食事の過剰摂取に注意しながら、紹介した運動法をぜひ実践してみてください。動画も参考にして、効果的なフォームやポイントをマスターし、理想体型を目指しながら、健康的な毎日をお過ごしください！ご健康心よりお祈りしています。



より詳しい「解説動画」へぜひアクセスください



スポーツ豆知識

ラグビーフットボール

ラグビーフットボールは、200年以上前の1823年にイングランドのパブリックスクールであるラグビー校でエリス少年がフットボールの試合中にボールを抱えたまま走り出したことが起源とされています。

現在、ラグビーでは15人制、13人制、7人制といった様々な人数で試合が行われています。15人制はラグビーワールドカップ日本大会2019で日本代表がベスト8に入った大会で行われていました。また、相模原市ホームタウンチームである三菱重工相模原ダイナボアーズが活躍するラグビーリーグワン（日本のトップカテゴリーリーグ）も15人制で行われています。13人制はヨーロッパやオーストララシア（オセアニアのうち、オーストラリア大陸とタスマニア・ニュージーランド・ニューギニアおよび周辺の島々の地域）で盛んで、密集プレーがないことが特徴です。7人制（セブンズ）は15人制と同様のグラウンドで行うため、広いスペースを生かしてパスを回し、相手のいないエリアにボールを運んで攻めるのが特徴で、競技時間は前後半7分（決勝は前後半10分）です。2016年から夏季オリンピックの正式種目として実施され、パリ2024オリンピックでは相模原市から男女各1名が日本代表として出場しました。

このほか、日本では、中学生が12人制、小学生のミニラグビーは小学5・6年生が9人制、小学3・4年生が7人制、小学2年生以下は身体の接触がないタグラグビーで4～5人制と、誰でもラグビーが楽しめるように、安全面などを考慮してカテゴリー毎に試合人数やグラウンドの大きさなどのルールが定められています。



ホームタウンチーム情報

SCS SC相模原 (会場:相模原ギオンスタジアム)

▶2024 J3リーグ

- 10/6(日)14:00~ VS ギラヴァンツ北九州
- 10/20(日)14:00~ VS Y.S.C.C.横浜
- 11/2(土)14:00~ VS カターレ富山
- 11/10(日)14:00~ VS 奈良クラブ
- 11/24(日)14:00~ VS ガイナーレ鳥取

ノジマステラ神奈川相模原 (会場:相模原ギオンスタジアム)

▶2024-25 WEリーグ

※後期日程は未定

- 10/5(土)14:00~ VS サンフレッチェ広島レジーナ
- 10/19(土)14:00~ VS 日テレ・東京ベレーザ
- 11/3(日)14:00~ VS 三菱重工浦和レッズレディース
- 11/17(日)14:00~ VS ちふれA S エルフェン埼玉
- 11/30(土)14:00~ VS アルビレックス新潟レディース

ノジマ相模原ライズ

▶2024 X1 SUPER

- 10/13(日)10:30~ VS 東京ガスクリエイターズ (富士通スタジアム川崎)
- 10/27(日)13:30~ VS PLEIADES福岡SUNS (富士通スタジアム川崎)
- 11/10(日)12:00~ VS パナソニック インパルス (MKタクシーフィールドエキスポ)

三菱重工相模原ダイナボアーズ (会場:相模原ギオンスタジアム)

▶2024-25 ジャパンラグビーリーグワン DIVISION 1

※令和7年4月以降は未定

- 12/22(日)KO未定 VS 浦安D-Rocks
- 1/12(日)KO未定 VS コベルコ神戸スティーラーズ
- 2/1(土)KO未定 VS クボタスピアーズ船橋・東京ベイ
- 2/9(日)KO未定 VS トヨタヴェルブリッツ

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!

スポーツを支えびと

今回は、プロサッカーリーグ「Jリーグ」で活躍中の相模原市をホームタウンチームとする『SC相模原』で、トップチーム主務としてチームのサポートに邁進している伊藤さんにお話を伺いました。



SC相模原
トップチーム主務
伊藤 喜彦 さん

主な仕事

選手のユニフォームやスパイク等の準備、加工及び修繕をしています。

選手がグラウンドに到着する前にグラウンドに行き、飲料と氷の準備をするのと同時に練習や試合で使う用具を準備しています。

やりがい

もちろんチームが試合に勝ってくれたときです(笑)

チームが勝つために選手や僕たちスタッフがいかに練習や試合をスムーズに行うことができるように準備できるかが僕たちの役目だと思っています。

印象的な出来事



過去の話なんですけど、アウェイ戦の会場で選手のユニフォームを準備していたとき、1人分のユニフォームがないことに気づいたんですよ。色々な打開策を考えました。ユニフォームの背番号をマ

ジックで塗り直すとか。結局選手本人がユニフォームを持ってたんですけどね(笑)ユニフォームが見つかって本当に安心しました…(笑)

苦労

チーム設立当初ですね。スタッフが僕と望月重良(SC相模原創設者)しかいなかったんですよ。なので数年前までは練習場所の確保、練習試合の相手探し、遠征手配を僕1人でしていた頃もありました。また、数年間は夜に市内の小中学校のナイターを借りて練習したり、サッカーボールが10個しかなかったり本当に予算がなくて厳しかった。Jリーグに上がるまでは本当に苦労しました。

望月との付き合いは横浜FC時代からで、望月が「相模原でサッカーチーム作るんだけど伊藤さん手伝ってくれる？」って言われたから、「いいよ!」と答えた。当時横浜FC所属だった三浦知良選手に「シゲ(望月重良)のこと頼むぞ!」と言われたもんだからずっと相模原にいるんですけど…。三浦知良選手は僕にそう言ったことを覚えてるかどうか分からないんですけどね(笑)



大切にしていること



「現場スタッフのチームワーク」この一言に尽きます。

現在、準備等を行う現場スタッフは僕を含めて4人いて、この4人のチームワークが本当に大切です。この中の1人でも違う思いをもってしまうと様々な業務が進まなくなってしまいます。また、チームワークがあれば、忙しいスタッフに対して手の空いているスタッフが自然にサポートに入ることができます。そういったことを経て信頼関係が深まってよりチームワークが高まっていきます。スタッフが少なかったチーム設立当初じゃこんなことできませんでした(笑)

今後の目標や展望

僕が今まで培ってきた技術や経験を若いスタッフに伝えていきたいです。ビブスやユニフォームの洗濯は誰でもすぐできるようになるけど、選手からス

パイクの加工や修繕を頼まれます。これがどうしても経験がものを言います。サッカーのスパイクはスタッド(靴底の突起部分)が固定式と取替え式があり、最近のスパイクは固定式が多いため、会場によってはプレー中に選手が滑りやすくなります。そういったことがあるため、選手から元々固定式のスパイクを取替え式に加工してほしいと頼まれます。あとはスパイクの紐を結びやすくするために、紐を通す穴を加工してほしいとも頼まれます。これだけ頼まれるから若いスタッフたちにスパイクの加工や修繕のやり方を教えるよって言うんですけど作業場に中々来てくれないんですよ(笑)

読者の方々へのメッセージ

1人でも多くスタジアムに試合を見に来てほしいです。選手みんなが良いパフォーマンスを発揮できるように僕たちは仕事を頑張ります。読者の方々も試合の内容を見に来て感動してもらえればいいなと思っています。

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 このスポーツは何でしょう?



問題② パリ2024オリンピックで行われたラグビーは何人制?

- ① 7人制
- ② 13人制
- ③ 15人制



Aコース
2024年7月リニューアルオープン!
「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
チタン浴egg体験」
5名様



Cコース
「武藤雄樹選手サイン入り
エナジーフェススペシャル
ユニフォーム(Lサイズ)」 3名様



写真提供：SC相模原

前回の答え ③10個

ご希望の方は市スポーツ協会HPの申込みフォームからまたはハガキに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 2024年10月31日(木)

※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、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。

大塚製薬株式会社と 包括連携協定を締結しました!!

相模原市スポーツ協会初となる包括連携協定を大塚製薬株式会社と締結しました。これから相模原市におけるスポーツの推進と健康増進を図ることを目的に相互に連携を図っていきます。また、締結に先駆けて、スポーツ少年団を対象に「熱中症アンバサダー講習」を実施しました。今後はスポーツ指導者に向けた講習会等の開催を計画していきます。



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 	X 	LINE
------------	--------------	-------	----------

ありがとう「相模原市体育館」

令和7年3月末閉館

相模原市体育館は、長きにわたり、相模原市のスポーツ活動拠点のひとつとして、市民の皆様にお世話になってきましたが、築60年を超える施設のため、老朽化が著しいことから、**令和7年3月末で閉館することになりました。**

市の中心部に建てられた本体育館は、スポーツ・武道・レクリエーションなど、気軽にスポーツを楽しむことができる体力づくりの場として利用されています。読者の皆様も閉館前に一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



すべてのスポーツにエールを



スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



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



① 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

①板の上でスケートをしているのかな?板を言い換えてみて! ②紙面に答えが載っているよ!