

第70号
2012/9/30

ウ イ ン グ



公益財団法人 広島市スポーツ協会

CONTENTS—広島市の魅力あるスポーツの情報—

- P02 ● 10月14日開催！第18回広島市スポーツ・
・03 レクリエーションフェスティバルのご案内
P04 ● 広島市スポーツ推進委員協議会創立50周年記念事業
P05 ● **ロンドンオリンピック出場郷土選手の結果特集**
P06 ● 10月8日体育の日のイベント情報
P07 ● 一緒にスポーツを♪サークル紹介
P08 ● 広島市スポーツ少年団情報コーナー
・09 【合気道光輝会スポーツ少年団】
【拳志館安芸スポーツ少年団】
P10 ● スポーツと食事
【旬の魚で、血液サラサラ+脳を活性化！】
P11 ● 明日に向かって
【広島市小学生体育連盟 安藤りんさん】
P12 ● トップス広島情報コーナー
・13 **期待の新戦力！新人選手をリサーチ☆**
NTT西日本広島ソフトテニスクラブ 中本圭哉選手
広島メイプルレッズ 増田寛那選手
P14 ● この道ひとすじ
【広島市学区体育団体安佐南区連合会会長 奥田正治さん】
P15 ● スポーツイベントボランティア日記
P16 ● フラッシュニュース

スポーツ協会って？

「する・みる・ささえる」スポーツの振興に取り組んでいます。

広島市各区スポーツセンター等を
拠点に、市民のみなさまの



ENJOY!スポーツ!!



広島市小学生体育連盟 安藤りんさん



NTT西日本広島ソフトテニスクラブ 中本圭哉選手



広島メイプルレッズ 増田寛那選手

<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp>

公益財団法人広島市スポーツ協会ホームページ・・・

広島市スポーツ協会

検索

ビッグアーチに行こう！

第18回



10月14日(日)

会場 広島広域公園 ほか

総合開会式

8時30分～

会場／広島ビッグアーチ
(雨天決行)

スポーツ交歓競技大会／9時30分～16時

ソフトボール／沼田運動広場・伴中学校 バレーボール／佐伯区スポーツセンター 卓球／安佐北区スポーツセンター ソフトテニス／中央庭球場 バドミントン／中区スポーツセンター グラウンド・ゴルフ／広島市立大学 ゲートボール／西区スポーツセンター ソフトバレーボール／安佐南区スポーツセンター ペタンク／大塚中学校

レクリエーション運動会／9時～16時

会場／広島ビッグアーチ (小雨決行)
区対抗種目 ファミリーリレー
50mかけっこ 玉入れ大会
100mタイムトライアル 大ジャンケン大会
一般男子・女子リレー

ふれあい広場／10時～16時

会場／広島ビッグアーチ前広場(小雨決行)
ステージ部門(屋内・屋外)
グルメ部門
ディスプレイ部門
エコ・リサイクルマーケット

スポーツ交流会／9時～16時

会場／広島広域公園ほか(小雨決行)
フットサル／広島広域公園第一球技場 フットベースボール／広島広域公園第二球技場 ミニテニス／東区スポーツセンター 剣道／広島市立大学 ウォークラリー／広島広域公園内 グラウンド・ゴルフ／広島広域公園投てき練習場 ユニカール／南区スポーツセンター

スポーツ・レクリエーション体験会／10時～16時

会場／広島広域公園 (小雨決行)
ニュースポーツ体験、新体カテスト／補助競技場
伝承あそび／広島ビッグアーチメモリアルホール
障害者スポーツ体験会／広島ビッグアーチ前広場



笑顔いっぱい！みんなのふれあい広場

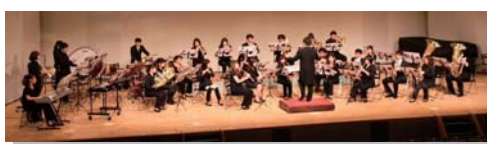


① 屋内ステージや屋外ステージで、エコを呼びかけます。

ステージの
主な出演者



〔エコ学習〕波田 健一



〔バンド〕suina せれくしょん

〔ふれあい〕トップス広島
NPO 法人ひろしまレクリエーション協会
〔スポーツ〕久留島俊一ほか
〔マジック〕反田哲頭
〔アーティスト〕TE@CHERS
〔エコ工作〕広島環境サポーターネットワーク

② 環境サークル(修道大学:がんば、市立大学:ねっこ広島)によるゴミの分別収集などのエコ活動を行います。
③ 大切な資源の「循環型」のまちづくりを目指し、エコ・リサイクルマーケットを開催します。

当日参加できる種目

みんなで
楽しく
遊ぼう！

その① スポーツ・レクリエーション体験会

＊ニュースポーツ体験＊

【対象：どなたでも／時間：10～16時／キンボール、スナッグゴルフなど全21種のコーナーを特設！】

＊新体力テスト＊

【対象：6歳以上の健康な人／時間：10～12時と13～15時／体力チェックしてみよう！】

＊伝承あそび＊

【対象：どなたでも／時間：10～16時／むかし懐かしのけん玉、こま、お手玉にチャレンジ！】



その② レクリエーション運動会

30分前までに
総合案内所へきてね！

＊50mかけっこ＊

【対象：3歳以上／定員：先着800人／時間：13時～】

＊100mタイムトライアル＊

【対象：小学生以上／定員：先着300人／時間：14時40分～】

＊一般男子・女子リレー＊

【対象：小学生以上(1チーム4人)／定員：先着各16チーム／時間：13時50分～】

＊ファミリーリレー＊

【対象：家族(1チーム4人)／定員：先着24チーム／時間：14時20分～】

＊玉入れ大会＊

【対象：どなたでも／時間：午前の部11時50分～、午後の部15時～】

＊大ジャンケン大会＊

【対象：どなたでも／時間：玉入れ大会午後の部終了後】

参加者には
お楽しみ抽選の
チャンス！



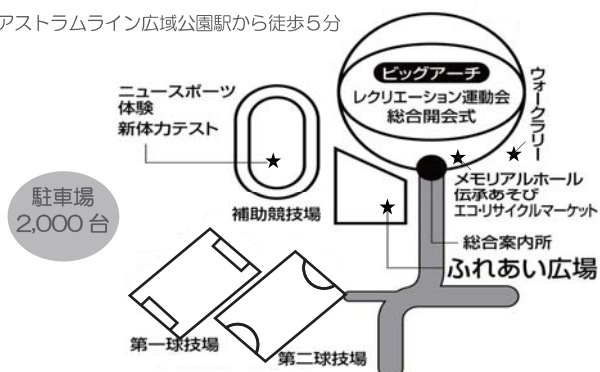
その③ スポーツ交流会

＊ウォークラリー＊

【対象：家族またはグループ(1チーム2～6人)／
午前の部は先着80チームで9時15分～、午後の部は先着100チームで13時15分～】

❖ 広島広域公園案内図 ❖

アストラムライン広域公園駅から徒歩5分



❖ お問い合わせ ❖

広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会
(公益財団法人広島市スポーツ協会内)
〒730-0042 広島市中区国泰寺町1丁目4番15号
☎(082)243-0579 Fax(082)249-3641

詳細はホームページでも
ご覧いただけます。

広島市スポレク

検索

主催／広島市、公益財団法人広島市スポーツ協会、広島市学区体育団体
連合会、広島市スポーツ推進委員協議会、中国新聞社
主管／広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会
後援／広島市教育委員会

創立50周年の広島市スポーツ推進委員協議会が 取り組む 記念事業 をご紹介します。

スポーツ推進委員の活動を、広く市民の皆さまに知っていただくために、9月9日(日)「み～んなでニコニコ！ウォークラリー」を開催しました。また、今後求められるスポーツ推進委員の役割を考え、活動の一助としてもらうため、12月8日(日)には「記念大会」を開催します。



平成23年6月、50年ぶりに「スポーツ振興法」が全面改正され、「スポーツ基本法」が制定されました。それに伴い、体育指導委員の名前も『スポーツ推進委員』に変わりました。

広島市のスポーツ推進委員は、各小学校区の体育協会会長の推薦により広島市から委嘱されており、現在378人がスポーツに関する指導や助言などスポーツ振興のための活動を行っています。

ウォークラリー実施報告 ～たくさんのご参加ありがとうございました～

一般公募による参加者146組555人の皆さんは、広島市立白島小学校をスタート・ゴールに、広島城や中央公園の周辺に設けた4つのコース(各10箇所のチェックポイント)にわかれて約100分のウォークラリーを楽しみました。



開会式(準備運動)の様子



チェックポイントでニューススポーツに挑戦！



みんなでクイズの解答を考え中！



打合せ中のスポーツ推進委員の皆さん



表彰式の様子

記念大会開催告知 ～申し込みをお待ちしています～

- ❖ 日 時 ❖ 平成24年12月8日(土)午後1時～4時
- ❖ 場 所 ❖ 広島市アステールプラザ中ホール(広島市中区加古町4番17号)
- ❖ 対 象 ❖ スポーツ推進委員、広島市・広島市スポーツ協会・広島市学区体育団体連合会の関係者、広島市に在住か通勤・通学の人でスポーツ・レクリエーション活動に関心のある人
- ❖ 内 容 ❖ 記念式典／主催者、広島市長、来賓等あいさつ
記念講演／講演者は、陸上男子400m障害の日本記録保持者にして、世界選手権で2度銅メダルを獲得した為末さん。広島市佐伯区出身で、五日市中学、皆実高校時代からトップ選手として活躍。
今年6月に引退後は、地域とのつながりをスポーツで深めようと、いろいろな活動に力をいれています。
意見交換会／テーマ「これまでの体育指導委員、これからのスポーツ推進委員」
- ❖ お問い合わせ ❖ 広島市スポーツ推進委員協議会 事務局 (公益財団法人広島市スポーツ協会内)
広島市中区国泰寺町一丁目4番15号 ☎(082)243-0579



そこにある感動に拍手を。

中国電力は頑張るアスリートに
声援を送り続けます。



<http://www.energia.co.jp/>

中国電力株式会社

ロンドンオリンピック

～夢舞台に挑んだ郷土勢～

17日間にわたって繰り広げられたスポーツの祭典で、選手293人と役員225人の日本代表選手団は、過去最多の38(金7・銀14・銅17)のメダル数で合計80の入賞を果たしました。ここでは、本協会加盟団体所属・広島県関連選手9人の結果を特集します！



山縣亮太 (20) 初

陸上男子100㍑ 準決勝敗退(予選では自己ベストで日本人五輪最高の10秒07をマーク) 男子400㍑リレー**5位**

広島市西区出身。陸上を始めた小4のときは野球の鈴が峰レッズスポーツ少年団にも所属しており、小5から陸上に専念。修道中→修道高→慶応大



平岡拓晃 (27) 2

柔道男子60㍑級 **銀メダル**
(前北京大会で膝の負傷による初戦敗退の雪辱をロンドンで果たす)

広島市南区出身。小1から南区スポーツセンターの教室参加をきっかけに柔道を始める。廿日市市の阿品台中→近大福山高→筑波大→了徳寺学園職員



駒澤李佳 (30) 3

ホッケー女子 9位
(2勝3敗1分け。さくらジャパンが得点した通算6点のうち、2得点を決める活躍)

大阪府泉南市出身。羽衣学園高でホッケーを始める→天理大(アテネ8位)→グラクソ・スミスクライン(北京10位)→コカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部現主将



木村文子 (24) 初

陸上女子100㍑障害 予選敗退(好スタートをきったが、第7・8ハードルを倒し、惜しくも7着でフィニッシュ)

広島市安佐北区出身。可部中→祇園北高→横浜国立大→エディオン 今年4月の織田記念陸上で日本歴代3位の13秒04を記録



上川大樹 (22) 初

柔道男子100㍑超級 2回戦敗退
(1回戦目は1本勝ち。2回戦目は有効で惜しくも敗退)

山口県山口市出身。高みを目指し、崇徳高に入学(高3のときインターハイと全日本ジュニア選手権男子個人100㍑超級優勝)→明治大→京葉ガス



三橋亜記 (23) 初

ホッケー女子 9位
(2勝3敗1分け。世界ランキング1位のオランダから1得点奪取した)

宮城県栗原市出身。築館中でホッケーを始める→築館高→山梨学院大学→コカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部期待の新人選手



西塔拓己 (19) 初

陸上男子20㍑競歩 25位(1周目は4位通過。足の不調をこらえ、35→16→25位の1時間22分43秒でフィニッシュ)

広島県江田島市出身。能美中→県立広島商高1年から競歩を始める(高3のとき男子5000㍑競歩でインターハイと国体少年共通優勝)→東洋大



菊地栄樹 (26) 初

アーチェリー男子 個人 1回戦敗退 団体 **6位**(準々決勝の米国戦で1点差の惜敗)

広島県府中町出身。県立広島工高でアーチェリーを始める→近畿大→エディオン 代表初出場の2009世界選手権は団体3位、今年4月のワールドカップはM1X2位



石津 優 (25) 初

アーチェリー男子 個人 1回戦敗退 団体 **6位**(準々決勝の米国戦で1点差の惜敗)

広島県廿日市市出身。佐伯高でアーチェリーを始める→別府大→徳山大職員(オリンピックを目指して3月に退職)→無所属。今後も地元で競技を継続

※ 名前(年齢)オリンピック出場回数

感動をありがとう！
これからもみんなでたくさんの**声援**を届けよう！

選手の皆さんがが一番に臨んだ道のりは、大変険しいものでしたが、指導者や仲間や地域の人など、たくさんの人たちとの出会いがありました。地域のスポーツ活動は、未来のアスリートが誕生するきっかけにもなります。夢と感動を求め、みんなで郷土愛あふれる広島のスポーツを支え、盛り上げていきましょう！

LET'S ENJOY SPORTS 10月8日体育の日のイベント情報

スポーツの秋、到来！

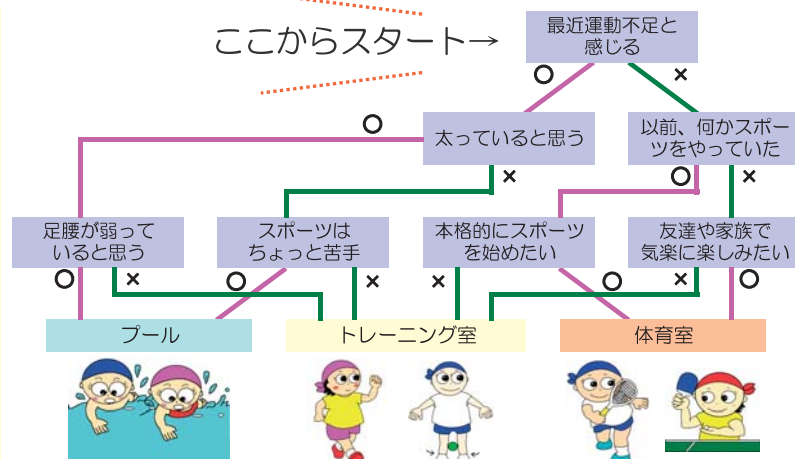
体力測定会など、**体育の日ならではの体験ができるイベント**を開催します♪

あなたにおすすめの利用方法は・・・
右の質問に答えて進んでみましょう！

お近くのスポーツ施設で存分にお楽しみください♪

スタッフ一同お待ちしております！

※内容・時間など、詳細は各施設へ
お問合せください。



施設名	内容	体育の日の施設利用料金は無料です！				お問い合わせ
		プール	トレーニング室	体育室	その他	
中区スポーツセンター	トレーニング ワンポイントアドバイス		●	◎		(082)241-9355
吉島屋内プール	ビデオフォームチェック	●				(082)249-8591
総合屋内プール	スケートリンク 秘密見学コーナー					(082)222-1860
東区スポーツセンター	ニコニコスイミング	○	●※小学生は 保護者同伴	◎		(082)222-1860
南区スポーツセンター	トランポリンで遊ぼう		●	◎	◎ 柔剣道場	(082)251-7721
東雲屋内プール	2.5m+2.5m ペアリレータイム測定会	○				(082)286-6909
出島屋内プール	水泳ワンポイントレッスン	●※小学生は 利用制限あり	●			(082)254-2891
宇品体育館				◎		(082)255-3022
西区スポーツセンター	卓球マシンに挑戦	●		◎	◎ 運動広場	(082)272-8211
安佐南区スポーツセンター	アーチェリー体験会	○	●※小学生は 保護者同伴	◎	◎ 柔剣道場・弓道場	(082)848-2411
安佐北区スポーツセンター	三篠川ウオーキング大会	○	△	◎		(082)843-4999
安芸区スポーツセンター	軽スポーツ体験	○	●	◎	◎ 庭球場	(082)893-1998
佐伯区スポーツセンター	泳力測定会	○	●※小中学生は 指導者同伴	◎		(082)924-8198
湯来体育館	体力測定会		●	◎	◎ 剣道場	(0829)40-5100
クアハウス湯の山	親子アクアピクス	◎	△		◎温泉※12歳以上 は入湯税50円要	(0829)83-1198

○：どなたでも…幼児は保護者同伴での利用となります。
◎：3歳以上……幼児は小プールのみで、保護者1人につき幼児2人まで保護者同伴での利用となります。
●：小学生以上…トレーニング室では、小・中学生が利用できない機器があります。
△：中学生以上

広島生まれの木から始まる上質な時間



広島テレビ住宅宣言吉島 山根木材モデルハウス

山 い ろ は
[YAMA-IROHA]



[本社]〒734-8570 広島市南区出島1丁目21-15
☎相談窓口 ☎0120-254-767



一緒にスポーツを♪サークル紹介



「仲間と楽しく運動したい」、「自分にあったサークルがあったら入りたい」という皆さんに、新規会員募集中のアットホームなスポーツサークルを紹介します！！

宇品水泳教室（水泳）



出島屋内プール

明るい仲間と一緒に、楽しく
厳しく元気よく泳いでいます！

「宇品水泳教室」は、現在小学生を中心に約30人で活動しています。25歳泳げるようになった子どもから、大会に出場する子どもまで、みんな水泳が大好きで、厳しい練習も一緒に頑張って取り組んでいます。

恒例のタイム測定では、ベストタイムがでたら観覧席で見守る保護者たちにむけてガッツポーズ！笑顔で報告しています。

これからも、元気いっぱいの笑顔で、目標に向けて頑張ります！

【活動日】毎週月・木曜日 午後6時半～8時
毎週土曜日 午前10時～11時半

【対 象】小学生

【連絡先】堀田 ☎ 080-1929-3566

✉(メール) ujina34010@gmail.com

楽しくリフレッシュ！ 新規会員募集しています！

日ごろの不摂生を取り戻すことはできませんが、少しでも解消してウエストがしぼれたらと思い、昔は若かった(笑)男性2人と女性5人で和気あいあいと活動しています。

経験年数はベテランですが、技術は初心者が集まりで、楽しんで汗を流しています。

老若男女となたでも、気軽にご参加ください。お待ちしております！

【活動日】毎週金曜日 午後8時～9時40分

【対 象】どなたでも(年齢・性別ともに問わず)

【連絡先】岩本 ☎ (0829)86-0261

レインボーシャトル(バドミントン)



湯来体育館

広報紙ウイング
広告募集中

1
発行部数
4,000部/1回
(年4回発行予定)

2
主な配布先
■広島市内スポーツ施設、
公民館、図書館
■広島市内小・中学校
■本協会加盟団体・スポーツ
少年団・賛助会員
ほか

3
お問い合わせ
広島市スポーツ協会
事務局事業課
企画広報係
☎(082)243-0579

広島市スポーツ少年団情報コーナー

親子で楽しく！第9回オーブンわんぱくハイキング交歓会



みたきやま そうこやま
三滝山（宗箇山）で、身近な秋の山を楽しんでみませんか？

【日 時】11月3日(祝) 10時～15時（受付：9時30分横川駅南口改札前）

【会 場】三滝山（宗箇山）※ 登山の設定は小学校1～3年生向けです。

【対 象】広島市内の小中学生を含む親子 定員30人（先着）

【参加料】1人500円（テキスト・保険料含む）

【連絡先】わんぱく登山部HPの「専用お問い合わせフォーム」からお申し込みください。

URL <http://wanpakutozanbu.web.fc2.com>

電話でのお問い合わせは090-9655-6211（広島登山研究所 今村）まで

初級ジュニア・リーダー養成講習会を開催します

広島市スポーツ少年団は、「リーダー」の育成にも力を入れています。

スポーツ少年団でいう「リーダー」とは、単位団活動しながら年少団員のまとめ役や指導者の補佐的な存在となる団員のことです。リーダーとして活躍することで、地域社会や学 校の中で中心的な役割を担う能力が育まれ、「若き指導者」として次世代の指導者となることが期待されます。

そのような団員を育てるため、広島市スポーツ少年団では「初級ジュニア・リーダー養成講習会」を開催します。この講習会では、1泊2日の共同生活の中で、リーダーとしての心構えについて講義を受けたり、実技をとおして仲間との協調性を育んだりすることで、リーダーとしての自覚を養っていきます。

参加条件は、1泊2日のカリキュラムの全てに参加が可能な団活動歴1年以上の小学校5年生から中学校2年生までの団員です。今年の日程などは次のとおりです。

期日：平成24年11月10日(土)・11日(日)

会場：広島市三滝少年自然の家

参加を希望される場合は、全単位団に開催通知と申込書を送付しますので、10月5日(金)までに申し込んでください。その他、詳細につきましては、広島市スポーツ少年団までお問い合わせください。

なお、この資格を取得した団員は、日本スポーツ少年団が認定する「ジュニア・リーダー(中学生まで)」「シニア・リーダー(高校生から19歳まで)」資格を順に取得することができます。



▲ 昨年の初級ジュニア・リーダー養成講習会の様子

「プレイヤーの技術や意志が100%発揮される時、スポーツは本物になる」
私たちモルテン・ブランドは、この信念をもとに
世界に類のない、ボールとスポーツエキップメント・メーカーとして
常に完璧な製品づくりを目指しています。

株式会社 **モルテン** 広島県広島市西区横川新町1-8

www.molten.co.jp

スポーツ少年団を訪ねて

「和の武道・合気道」

合気道光輝会スポーツ少年団

代表指導者 おおはた ひろし
大畑 博



合気道は、人と争わない和を求める武道です。試合はありません。人に勝つことではなく、自分自身を変えていくことが目標です。「投げる」「受身する」の稽古を交互に行い、相手の協力を得て技の上達を目指すので、相手への感謝する心や思いやりの心を育むことができます。

技の稽古前には、二人一組でいろいろなトレーニングを行います。一年かかってやっと逆立ちができるようになった団員は、みんなから大きな拍手をもらいました。難しい技にも挑戦し、できるようになった時の達成感を味わうことができるよう指導しています。

また、年に一回演武会と昇級審査を行います。その他の行事として、親子で楽しむ合気道やドッチボール大会、ぜんざい会なども行っています。

日本スポーツ少年団創設50周年のこの年に、スポーツ少年団に加入しました。他会との交流も積極的に行い、合気道の発展に寄与したいと考えています。

「黒帯を目指して」

団員代表 おだ りゅうのすけ
小田 竜之介

僕が合気道を始めたのは、4歳の時です。気付けば始めて7年になりました。

初めは先生のまねをして頑張りました。今では技を楽しんで覚えている自分がいます。

もっとたくさんの技を覚えて、黒帯を目指して頑張ります。



「楽しく学び、広がる心」

拳志館安芸スポーツ少年団

指導者 まつの かずひろ
松野 一弘

空手道の伝統的な技術体系の伝承を学ぶことを基本とするスポーツ少年団です。また、人と人との繋がりを学ぶ場所という意識を持って指導を行っています。

団員は、運動が得意な子や苦手な子、内向的な子などさまざまです。しかし、練習を重ねていくうちに自然と礼やあいさつ、正しい姿勢などを先輩からまねて身に付け、さらには集中力や相手を思いやる心を学んでいます。

また、保護者の理解と支援でさまざまな行事を行っています。季節によって、屋内では遊戯や合宿を、屋外ではリング狩りや大山山登りなど、ゴールを目指していく過程や達成の喜びをみんなで感じるなど、協調性を高めています。

空手道というスポーツを通じて、身体の健やかな成長や、人前で自分を表現できる勇氣と自信がつくようになることを、わたしたち指導者は願っています。

また、数多くの優秀な選手を輩出することができているのも、自らの可能性を広げようと、自分にあったそれぞれの目標を掲げ、みんなと一生懸命に頑張っているからだと思います。



「感動から挑戦へ」

団員代表 じつかわ まな
實川 愛捺

わたしは、小学校5年の時に空手を始めました。弟の見学について行った時、初めて見る型に魅了され、自分も空手をしてみたいと思ったのがきっかけです。

これからも先生に多くの事を教わり、黒帯目指して頑張って行きたいです。



スポーツと 食事

旬の魚で、血液サラサラ＋脳を活性化！！

旬の魚の利点

④の魚は脂がのっておいしく、安く手に入る上、さまざまな栄養を豊富に含んでいます。

秋が旬のさんま、いわし、さばなどの青魚には、中性脂肪やコレステロールを低下させ血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸（EPA）や、脳の発達や活性化にかかわるドコサヘキサエン酸（DHA）が多く含まれています。

EPA や DHA は青魚の脂の部分に特に多く含まれているため、旬の時期は一番効果的に摂取することができます。

血栓や動脈硬化などの予防や、学習機能・判断力向上にも効果的といわれていますので、ぜひ日々の食生活に積極的に取り入れてください。

秋の味覚の代表☆さんま

- ❖ 貧血の予防・改善に欠かせない鉄・ビタミンB₁₂を多く含みます。コレステロールを低下させ、血圧を正常に保つ効果のあるタウリンも含まれています。
- ❖ 選び方は、目の周りが透明で、背の部分が青々としていて、腹が裂けていないものを選びましょう。また、肩の部分が盛り上がっているもの（頭が小さくみえる）は脂がのっています。新鮮なものであれば内臓ごと食べられます。
- ❖ 保存方法は、鮮度が落ちやすいので買ったその日に食べるのがおすすめ。冷凍する場合は、内臓を処理してからにしましょう。

主な栄養（可食部 100g 中）

	さんま	いわし	さば
EPA	890 mg	1,200 mg	500 mg
DHA	1,700 mg	1,300 mg	700 mg
鉄	1.4 mg	1.8 mg	1.1 mg
ビタミンB ₁₂	17.7 μg	9.5 μg	10.6 μg

＊ 簡単！洋風さんまの塩焼き ＊

【材料（1人分）】

・さんま	1尾（130～150g） 軽く塩をして半分に切る	
・トマト	50g（中 1/4 個）	
・きゅうり	30g（1/3 本）	
・たまねぎ	20g（中 1/8 個）	
・レモン汁	小さじ 2	
・塩	ひとつまみ程度	} A
・こしょう	少々	
・サラダ油	小さじ 1	



Recipe【作り方】

- ① トマト、きゅうり、たまねぎは粗くきざみ、Aと混ぜ合わせておく。
（少し時間をおいて味をなじませましょう）
- ② フライパンを熱してクッキングシートを敷き、さんまを焼く。
途中、脂が多すぎるようであれば、キッチンペーパーで吸い取る。
（フライパンで焼くと煙が少なく、後片付けもラクです！）
- ③ 焼けたさんまに①をかけて、できあがり♪

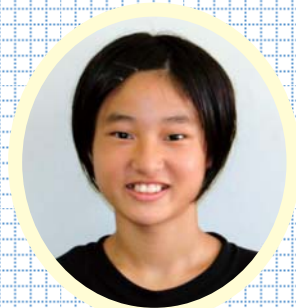
エネルギー：350kcal たんぱく質：18g
脂質：26g 食塩相当量：1.8g

いわし、さばなど他の④の魚でも応用できます。セロリやパプリカなどの野菜をきざんでいれてもおいしいですよ！
レモン汁のかわりにワインビネガーにしたり、酢を使ったりすると風味が変わります。

目標は、全国大会に出場すること！

★広島市小学生体育連盟 期待の選手に インタビュー★

明日に
向かって
第38弾



あんどう
安藤 りん 選手
(南区在住 小6)

★陸上競技の主な成績★

平成23年度

第27回全国小学生陸上競技交流大会広島県予選 5年女子100㍎ 3位 15秒04

第26回広島市スポーツ交歓大会陸上競技の部 5年女子100㍎ 1位 14秒71

平成24年度

第28回全国小学生陸上競技交流大会広島市予選 共通女子走幅跳 1位 3㍎83

同大会広島県予選 共通女子走幅跳 3位 4㍎20

第27回広島市スポーツ交歓大会陸上競技の部 6年女子100㍎ 1位 14秒23

安藤さんが指導を受けている金尾誠可先生(うじな陸上クラブ)の「小学生の間には、できるだけ幅広い競技に取り組ませたい」という意向で、秋の大会は800㍎にも挑戦する予定です。

Q1 陸上競技を始めたきっかけは？

わたしは4姉妹の三女で、姉たちが陸上競技をしていたのをきっかけに、小学校3年から始めました。

小学校3～6年生が対象で、週1回練習する「うじな陸上クラブ」に妹と、中学生以上も対象で、週3回練習する「デルタ・ハリアス・クラブスポーツ少年団」に姉と所属して、一緒に練習を頑張っています。

Q2 やっていて楽しいことは？

100㍎で1番になったときが、とても気持ちよくて、うれしいです。

走幅跳も、練習したら意外と上手にできて、もっと上手に踏み切りで足が合わせられるよう、練習しています。



Q3 逆に、つらいことは？

全国大会に行けなかったことがとても悔しかったです。全国大会に行くために、体力づくり(腹筋と腕立て伏せを各20回2セット、なわとび500回)をととてもつらいけど毎日やっています。また、来春の大会に向けて、この冬はもっとからだを鍛えたいと思っています。けが予防のストレッチと併せてずっと続けたいです。

Q4 広島出身の3選手が出場したロンドンオリンピック陸上競技は観戦しましたか？

はい。テレビで見ました。

山縣選手(男子100㍎、400㍎リレーに出場)は会ったことがあって、優しい普通のお兄さんという感じでした。オリンピックで自己ベストを出すなんて、とてもすごいなと思いました。

Q5 今後の目標を教えてください

姉のように、たくさん大会に出ていい成績を出して、中学校では全国大会に行きたいです。

わたしは、一緒に練習する姉妹やいろいろなアドバイスをくれる先生たち、いつも送り迎えをしてくれる父母と、恵まれた環境で陸上ができています。

もっと小学生の陸上クラブが増えて、仲間も増えたらいいなと思います。



楽しそうに練習する、りん選手(中央)と四女のそら選手(左)と、二女のうみ選手(右)



もっと安全に、もっとおいしく!!
食文化の新時代を拓きます。



お問い合わせ TEL (082) 286-0181

担当: 米田 昌弘



なかもと けい や
中本 圭哉 選手

◆ プロフィール ◆

広島市佐伯区出身。22歳。173㌢。
五日市南小→向陽中（東広島市）→
音戸高等学校（呉市）→早稲田大学→
平成24年NTT 西日本入社

◆これまでのソフトテニスの主な成績◆

中学3年：全国中学校ソフトテニス大会
男子団体の部・個人の部 優勝
高校2年：JOCジュニアオリンピックカ
ップ第13回全日本ジュニア選手
権大会 ダブルス男子 ジュニア
1部 優勝
高校3年：全国高等学校総合体育大会
男子個人 2位
大学3年：第16回アジア競技大会
男子団体 銀メダル
シングルス 銅メダル
全日本学生選手権大会 優勝
国民体育大会成年男子（広島）
優勝
大学4年：2011世界選手権大会
男子個人ダブルス 金メダル
国別対抗戦男子 銀メダル
混合ダブルス 銅メダル
平成24年：第19回全日本シングルス選手権
大会 2位

NTT西日本広島ソフトテニスクラブ 所属

「これからもトップであり続けるために、
愛着ある地元広島で頑張ります！」



中本選手は大学四年の昨秋、韓国で行われた世界ソフトテニス選手権大会男子個人ダブルスにおいて、日本勢16年ぶりの快挙となる金メダルを獲得しました。「東日本大震災後初めての国際大会ということもあって、日本のためという意識を初めて持った。いろいろな気持ちを背負っての意味のある大きなタイトルだった」と振り返ります。

同大会女子個人ダブルスでは、NTT西日本広島ソフトテニスクラブの大庭彩加・佐々木舞ペアが金メダルを獲得しました。このペアは、第16回アジア競技大会女子団体でも金メダルを獲得しており、その当時の日本代表女子の監督を務めたのは、NTT西日本広島ソフトテニスクラブ女子の監督でもある父中本裕二氏でした。

小さなころから、指導をしている父のそばでボールに慣れ親しんで育った中本選手は、小学校三年の時に二歳上の兄貴博選手とともに「原スポーツ少年団」に入り、本格的にソフトテニスに打ち込むようになりました。

どんなお父さんかと尋ねると、「小さいころから怒られたことがない。テニスに関しても、基本のポイントは教わるけど、あとは自分で見えてくるというスタンス」と。自分自身どこまで実力を伸ばせるか試してみたいと、自ら強豪の早稲田大学へ進学し、卒業後は父が女子の監督を務める地元クラブに進む道を選びました。

ダブルスでは、ボレーやスマッシュなど、攻めるプレーが持ち味の前衛で、「どんどん活発に動いて、試合相手に揺さぶりやプレッシャーをかけるのが一番の強み。今までは、そんな前衛の駆け引きがソフトテニスの魅力と簡単に答えられたけど、最近レベルアップする中で、後衛も前に出てくるプレースタイルに幅を広げているので、これからどんな風になるか・・・楽しみです」と、今後の目標には、日々の練習をしっかりと、まだ優勝していない全日本選手権（天皇杯）を制覇すること、国際大会での金メダル獲得を掲げています。

注目！みんなで応援しよう♪



ますだ かなな
増田 寛那 選手

◆プロフィール◆

大分県大分市出身。22歳。175㌢。
明野北小→明野中→太分鶴崎高校→
大阪教育大学→平成24年㈱ゆめカード入社

◆これまでのハンドボールの主な成績◆

中学3年：JOCジュニアオリンピックカップ
(大分県選抜)優勝・最優秀選手賞
高校3年：第9回女子ジュニアアジア選手権
日本代表

大学1年：世界女子ジュニア選手権日本代表
大学3年：全日本学生選手権大会 優勝
大学4年：全日本学生選手権大会 得点王・
最優秀選手賞

平成24年：全日本社会人選手権大会 優勝

広島メイプルレッズ所属（ハンドボール）

「一戦一戦大事にして、自分のできる
ことを思い切って目一杯やります！」



広島メイプルレッズ提供

増田選手がハンドボールを始めたのは小学校二年の時。友達に誘われて、スポーツ少年団に入ったのがきっかけでした。活発で、からだを動かすことが好きだったため、ハンドボールを楽しみながらみるみる上達していきました。

もっと自らの競技レベルを高めたいと、ハンドボール強豪校への進学を決めました。競技の特性上、激しい身体接触を伴ったため、常にけがと隣り合わせで、練習も大変厳しいものでした。大学二年の時、右肩関節腱板損傷で全くボールを投げる事ができなくなり、走ることも思うようにできない時期がありました。持ち前の前向きさとチームメイトやハンドボール関係者などたくさんの方の励ましで、約一年間リハビリに専念し、乗り越えました。

大学四年の全日本学生選手権大会が終わった時、「このままでは終われない」と、広島メイプルレッズに入団し、競技を続けることを決めました。

ハンドボールの魅力は「走る・投げる・跳ぶという、スポーツの三大要素が詰まっているところ。他の球技と違って点が入りやすいので、試合の最後までゲームが動くのもおもしろいです」と話す増田選手。

日本ハンドボールリーグ 2012-2013 シーズン 広島メイプルレッズの地元試合スケジュール

10/13(土) 13時～	中区スポーツセンター (vs 北国銀行)
10/20(土) 13時～	湧永満之記念体育館 (vs ソニーゼミコンダクタ)
1/12(土) 15時～	東区スポーツセンター (vs オムロン)
1/14(祝) 15時～	東区スポーツセンター (vs HC名古屋)
1/19(土) 14時～	中区スポーツセンター (vs 北国銀行)
2/ 2(土) 14時～	東区スポーツセンター (vs 三菱/ワイオレットアイリス)
2/16(土) 14時～	中区スポーツセンター (vs HC名古屋)

一観戦方法など、詳細はWebでー [メイプルレッズ](#) [検索](#)

「炎の団結」で、日本リーグは8年ぶりの頂点を目指します！
全日本社会人選手権制覇に続け！メイプルレッズ！



▲広島メイプルレッズが今年7月、全日本社会人選手権大会で、7年ぶり8度目の優勝を飾ったときの様子。前列左端が増田選手

また、「メイプルの先輩方は、気持ちの強さが違う。今まで懸けてきた思いなど、見習うことが多い。そんな先輩方みんながわたしに技術を教えてくださる。毎日が収穫で充実しています！」と、持ち味の「身長を生かしたロングシュート」で、誰にも止められないシューターを目指しています。

この道ひとすじ PART43

スポーツで、親しい付き合いのスタートを！



広島市学区体育団体安佐南区連合会

会長 奥田 正治

少年期からバレーボールに親しんでおり、社会人になってからは資格を取得して、審判員として全国での大会に派遣され、多くのプレーをジャッジしてまいりました。

平成2年に大歳 暁^{おおとしあきら}会長の後任として安佐南区連合会会長を拝命して今日に至っていますが、安佐南区には合併区としてのいろいろな課題があります。

スポーツが盛んだった旧安佐郡時代からあった体育団体も設立時期が新設団体と同じように統一されたことや、人口増加に伴う小学校の分離・新設により、地域活動のエリアが行政により線引きされた問題などです。

そのような背景はありますが、区連合会の事業の主なものとして、ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、女子バレーボール、男子バレーボール、ソフトテニス、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、軽スポーツの大会を、各学区部長などの責任者により組織された各育成部の主管により、大会を行ってスポーツの振興を図っています。

各大会では、選手たちは日ごろの練習の成果を十二分に発揮してプレーし、ゲームが済めば同じ区民同士健闘をたたえあいます。親しい付き合いの出発点になるよう「親睦」を強く勧めてきました。最近では参加者の瞳が柔らかくなったように感じます。

その他の行事として、本年度第19回を迎える区連合会研修会があります。毎年各方面を代表する講師を招請し、地域活性化のための学区体協のありかたを中心とした講演に、150人余りの参加者が耳を傾けます。

また、わたしが実行委員長を拝命して今年で第33回目を迎えた安佐南区民スポーツ大会は、今年も関係の皆さんのご協力により無事終わることができました。本区では、修道大学・ビッグアーチの協力により、選手役員を一堂に会して総合開会式を行っています。本年は26学区より約2千人の参加がありました。

第33回開会式の様子。
26の学区旗が圧巻です！



さらに、今年は全国的な行事である「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を広島修道大学において、去る7月31日に2,900人の参加を得て開催することができました。

会場の様子。みんなで朝日を浴びて、エネルギーチャージ！



このように、たくさんの事業が実施できているのは、体育団体関係者をはじめ、各方面の方々のご助力のたまものと、感謝の気持ちで一杯です。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



第17回ヒロシマ国際ハンドボール大会での活動報告

ハンドボールのヒロシマ国際大会が7月20日、広島市東区スポーツセンターで開幕し、本協会「スポーツ・サポート・センター」のスポーツイベントボランティア延べ25人が、3日間にわたっておもてなしの心で活動しました。

タイムスケジュール(7月20日)

16:00 集合・ミーティング実施

今回担当したのは、入口での観客受付係と会場内の会場整理係、来賓接待室係でした。
大会全体の流れを確認した後、会場内の座席や通路の場所、必要物品などを入念にチェックし、開場に備えました。

17:00 開場

大会を補助する県内高校ハンドボール部員の皆さんと一緒に、明るく元気なあいさつでお客さまをお迎えしました。

18:00 試合開始

地元ハンドボールチームの湧永製菓と広島メイプルレッズの初戦を楽しんで観戦いただけるよう、しっかりサポート。いずれも日本代表を相手に接戦の末、勝利しました。

21:00 1日の活動が終了

アンケートに活動の気づきを記入し、初日の活動が終了。国際大会での充実した1日となりました。



お客さまに靴袋を渡す観客受付係の木村さん(左端)。サッカー好きの木村さんは、健康管理の一環としてボランティア活動に楽しく取り組んでいます。



給茶の準備をする来賓接待室係の久保さん(左)と樽谷さん。お二人とも、いろいろな人に出会えるのを楽しみに、笑顔で絶えず活動しています。



フラッシュ撮影のチェックをする会場整理係の河村さん(左端)。仲間に恵まれ、楽しく活動できることに感謝しながら1日1万歩を目標に活動しています。



新メンバーが加わりました！

8月23日と25日に、平成24年後期登録説明会を開催しました。参加者は18歳から26歳までの20人。新メンバーは、9月15日のサンフレッチェ広島・広島東洋カープのホームゲームでデビューとなりました。これからの活躍に期待しています！

【お問い合わせ】 公益財団法人広島市スポーツ協会事業課内 スポーツ・サポート・センター ☎ (082)243-0579

毎月25日は **ゆめた★の日**

youme 電子マネー **5倍** 利用で

ゆめカード 値引額立額

あなたのゆめタウン

ゆめタウン イメージキャラクター 関根 麻里

you me

株式会社 **イース**

本社/〒732-0828
広島市南区京橋町2-22
TEL (082)264-3211(代)

Pick Up
01

区スポーツセンター(西区を除く)トレーニングルーム登録制(1年間)のご案内 ～あなただけのトレーニングメニューで指導します！～

いまの自分の体力に合ったトレーニングメニューで、効果的なトレーニングが行えるよう、専門のトレーニングスタッフがメニューの作成から指導までお手伝いします。
あなたの健康・体力づくりやメタボリックシンドローム予防・解消にお役立てください！

①

まずは、あなたの健康、体力を指定医療機関においてメディカルチェック！機能、形態測定をはじめ、運動負荷テストなどを実施します。

❖対象❖

中学生を除く15歳以上の人

❖登録期間❖

登録した日から1年間

❖料金❖

登録は無料です

※メディカルチェック受診料とトレーニング室の利用料は必要です。

②

メディカルチェックの結果をもとに、各区スポーツセンターのトレーニングスタッフと目標の設定、トレーニングメニューの作成を行います。



③

あなただけのトレーニングメニューにそって、トレーニングスタート！メニューは調整を加えながら、よりあなたに合った内容にします。



定期的にトレーニングの成果を測定、評価、メニューの変更を行います。詳しくは、各区スポーツセンターにお問い合わせください。

※施設の一覧は6ページをご覧ください

Pick Up
02

スポーツ指導者シンポジウム2012のご案内

スポーツ指導者同士の交流促進や、ジュニア選手の指導体制の構築に向けた情報の共有化を図ることなどを目的として、次のとおりシンポジウムを開催します。奮ってご参加ください！

❖日時❖ 平成24年11月25日(日)午後1時30分～5時

❖場所❖ 国際平和会議場 大会議室ダリア

❖対象❖ ジュニア選手に関わるスポーツ指導者、スポーツ行政関係者など

❖内容❖ 基調講演／パネルディスカッション

(講演予定：「世界を目指すジュニア選手育成」広島皆実高校陸上競技部 樋口裕志氏 ほか)

❖申し込み❖ はがきに「シンポジウム参加申し込み」とし、住所、氏名、年齢、電話番号、所属団体がある場合はお問い合わせ❖ 所属団体(競技名)を記入し、11月9日(金)までに、公益財団法人広島市スポーツ協会 事業課 競技スポーツ係(〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4番15号)へ。※先着300人
☎(082)243-0579



経営に関する相談



皆様の経営課題の解決と豊かな暮らしの実現をサポート

〈ひろしん〉お客様相談サービス

各種営業情報のご提供
経営コンサルティング
事業承継対策
創業支援

くらしの相談



金融資産運用相談
相続相談
不動産有効活用相談
年金相談

お客様サポート部(各種経営相談・資産運用・相続問題)

TEL(082)245-0513 FAX(082)245-0666

年金相談室(年金に関するご相談)

TEL(082)245-2086 FAX(082)241-0532

広島信用金庫

〒730-8707 広島市中区富士見町3-15
(ひろしん)ホームページアドレス <http://www.hiroshin.co.jp/>