



VOL.42

平成17年(2005年)9月30日
発行:財団法人広島市スポーツ協会
〒730-0042

広島市中区国泰寺町一丁目4-15
広島市役所北庁舎別館2F
TEL082-243-0578 FAX082-249-3641
<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/>
印刷:瀬戸内海印刷株式会社

地元選手の活躍は、私たちに明るい話題と活力を与えてくれます。「ウイング」は本会の活動内容をお知らせするとともに、初心者からトップアスリートまで幅広いニーズに応じた魅力あるスポーツ情報を提供します。

流れる汗 深まる友情!

日本の伝統スポーツで国際交流!

第3回 シェイク ファハド 広島・アジア青少年スポーツ交流事業

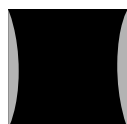
10月9日(日)は
広島市スポーツ・レクリエーション
フェスティバル

明日に向かって
アスリートインタビュー
全国大会初出場!
「戸坂ウイングス少年野球クラブ」

発掘スポーツ探検!
「男子新体操」

メンタルを強化しよう!
スポーツ心理学 No.2
「集中力(ルーティンの実行)」

ますます好評
スポーツと食事
おいしく食べてパワーアップ!
「脂質」編



Hiroshima
Shinkin Bank

〈ひろしん〉お客様相談サービス

各種経営相談・資産運用・相続問題

お問い合わせはお近くの〈ひろしん〉の窓口または
下記〈ご相談窓口(広島信用金庫本店2階)〉までお気軽にお申し付けください。

【お客様サポート部】

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

広島信用金庫

ひろしんホームページアドレス
<http://www.hiroshin.co.jp/>





第11回広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

広島広域公園など10会場で 10月9日(日)開催

今回で11回目を迎える「広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」は、広島市内で行われる最大のスポーツイベントです。このフェスティバルは、今では誰もが気軽に参加できるスポーツの祭典として、市民のみなさんに愛され、親しまれています。今回のフェスティバルも、より多くの市民のみなさんに参加していただけるように、各種競技種目のほか、「ふれあい広場」のステージイベントなど内容が充実しています。



各区の代表選手団による熱戦

実施される種目は、「区対抗種目」と「一般公募種目」に大別されます。

区対抗種目は、5月に行われた区民スポーツ大会の上位チームによって覇を競います。これに運動会種目を加え、それぞれの種目の成績によって市内8区の中から総合優勝を決定します。

一般公募種目は、小学生から高齢者まで幅広い年齢層の参加者が、それぞれの種目で交流し、スポーツ愛好者の輪を広げていくことを目的としています。

下表の会場で実施していますので、ぜひ応援にお越しください。



みなさんの声援を待っています

種 目	会 場	時 間
区対抗種目	ソフトボール(雨天順延)	広島修道大学グラウンド
	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(雨天順延)	中央庭球場
	バドミントン	中区スポーツセンター
	ゲートボール(雨天順延)	西区スポーツセンター
	グラウンド・ゴルフ(雨天順延)	広島市立大学グラウンド
	ソフトバレーボール	安佐南区スポーツセンター
	運動会	広島ビッグアーチ
一般公募種目	小・中・一般リレー	広島ビッグアーチ
	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
	柔道	東区スポーツセンター
	剣道	広島市立大学体育館
	グラウンド・ゴルフ	広島広域公園投てき練習場
	3 on 3 バスケットボール	広島広域公園多目的広場

誰でも楽しく気軽に参加！

一般公募種目は事前に参加申し込みをしていただいた方が対象ですが、下表の種目・イベントは、当日参加できます。

ニュースポーツ体験では、ドッチビー・スナッグゴルフ・キンボールなど誰でも気軽に参加できるコーナーがあります。また、8区で競い合う玉入れ大会やスタンプラリーなど、豪華賞品をゲットするチャンスもありますので、ぜひご家族そろって広島ビッグアーチにお越しください。



当日参加できるイベント（小雨決行）

会場	内 容	対 象	時 間	一 口 メ モ
広島 広域 公園	50mかけっこ	3歳以上	14:00～15:00	ビッグアーチを走って大感激！ 記録証をお渡しします
	100mタイムトライアル	小学生以上	12:50～13:20	
	玉入れ大会	自由参加	11:50～12:00 15:00～15:10	各区に分かれて大ハッスル！
	大ジャンケン大会	自由参加	15:10～15:30	豪華賞品をゲットしよう！
	ウォークラリー	家族・グループ	9:15～12:00 13:15～16:00	ゲームやクイズをしながら、 楽しくウォーキング
	ニュースポーツ体験	自由参加	10:00～16:00	スタッフが親切に指導します スタンプラリーに参加して、 お楽しみ抽選にチャレンジ！
	伝承あそびコーナー	自由参加	10:00～16:00	お手玉やけん玉など昔から伝え られてきた遊びにチャレンジ！
	新体力テスト	6歳以上	10:00～12:00 13:00～15:00	あなたの体力年齢は？
	ふれあい広場	—	10:00～16:00	今年のふれあいステージは一味違う

楽しさいっぱい！ふれあい広場



ふれあい広場では、果物や漬物などのふるさと産品を販売するほかラーメン、焼鳥、焼きそば、ビールなどのブースも出店し、多くのみなさんをお待ちしております。

また、ふれあいステージでのイベントもさらに充実し、サンフレッチェ広島などトップス広島の選手たちとの交流や広島出身の歌手、南一誠によるきんさいYOSAKOI、ストリートミュージシャンによるコンサートなどもあります。昨年、大人気だったコカ・コーラの早飲み競争やレクリエーション協会によるゲーム大会もお楽しみに！

【お問い合わせ先】 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
TEL (082) 243-0579 FAX (082) 249-3641

第3回 シェイク ファハド 広島・アジア青少年スポーツ交流事業 日本の伝統スポーツで国際交流

シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金事業のひとつとして、7月27日から8月1日までの6日間、タイオリンピック委員会の推薦するユース柔道チームを招きました。日本の伝統スポーツである柔道を通して、タイと広島の若者が交流を深めました。

青少年健全育成に柔道を普及

今回の交流団は、団長をはじめ、コーチ2人、15歳から18歳までの男子選手9人、女子選手8人、計20人で構成されたチームです。

団長を務めるカニタ・プラトピタヤ監督は、青少年の健全育成を図ることを目的にタイ国内で柔道の普及に取り組んでいる現役の体育教師です。



▲カニタ・プラトピタヤ団長



▲JOC国際専門委員会竹内委員より記念品贈呈(歓迎会)

回 シェイク ファハド
3rd Sheikh Fahad Hiroshima



▲広島高校で合同稽古

高校のクラブ活動を体験

市内の2つの高校(基町、広陵高校)で、学校施設見学や柔道部との合同稽古を行いました。タイの選手たちは、それぞれの学校のコーチの指導の下、日本の柔道選手が日々行っている稽古を体験し、今後のタイでの稽古に生かすため、すべての内容に真剣に取り組んでいました。

また、練習後に学校が準備してくれたスイカをみんなで食べながら、同世代の仲間同士が、身振り手振りを交えて語り合い、さらに親交を深めました。

稽古

金メダルに感激!

ミュンヘンオリンピック柔道軽量級金メダリストの川口孝夫さん(本会常務理事)が館長を務める川口道場を訪問。そこで幼児・小学生が中心の暑中稽古に参加。タイの交流団は、日本のジュニアのレベルの高さに驚いていました。また、交流団の全員がオリンピックの金メダルを首にかけてもらい感激していました。



▲金メダルに感激!

▼基町高校で指導をうける選手たち



Momiji Financial Group

もみじ銀行

「いつも選ばれる銀行」をめざして

もみじ銀行は、地域の皆さまに支持され、いつも選ばれる銀行をめざし、より高度な情報や商品・サービスを的確かつ迅速にお届けしてまいります。地域の中小企業および個人のお客さまとの「絆」を大切にし、皆さまのベストパートナーとして豊かな暮らしと輝かしい未来を創造します。

もみじ銀行

友情

タイチーム健闘!

東区スポーツセンターで行われた交流試合。広島側は、男子が崇徳、基町、女子が広陵、瀬戸内、基町の各高校柔道部から選抜された選手34人で参加。男子9人、女子8人のチームをそれぞれ2チーム編成。タイチームが男女それぞれ2試合を戦う団体戦形式で行いました。選手たちは、お互いが日ごろの稽古の成果を発揮。タイチームは、男子が1勝1敗、女子が2敗でしたが、ベストを尽くして戦い、スポーツマンとしての友情を深めました。



▲交流試合では、カニタ団長も審判を務めた



▲力強い声とともに技をかける選手たち



▲本会 田村会長より記念品贈呈(送別会)

家族・絆

ホームステイ

崇徳高校柔道部の選手や可部道場に通うジュニア選手の家庭にホームステイ。市内探索、映画観賞、ヤマメのつかみ取りなど、それぞれの家庭が企画したプログラムを通して家庭生活を体験し、広島の文化・風習にふれることができました。



平和

平和の尊さを実感

平和記念公園を訪れ、タイ語で収録された原爆のビデオを鑑賞した後、資料館を視察し、被爆当時の広島を目の当たりにして、戦争の悲惨さと平和の尊さを実感しました。また、原爆死没者慰霊碑にも参拝・献花し、祈りをささげました。



その他の交流プログラムとして、広島ビッグアーチや広島市交通科学館の視察、交流した仲間たちが集まっての歓迎会、送別会などもありました。同じアジアのスポーツを愛する仲間が言葉の壁を乗り越え、ふれあい、語り合い、相互理解を深める中、これらの貴重な経験を通して、日本・タイ両国の友好はもちろんのこと、これからのアジアスポーツの更なる発展につながる契機となりました。



大塚製薬は、日本スポーツ少年団「熱中症予防キャンペーン」を応援しています。

大塚製薬

特別会員を訪ねて Part32



スポーツを通して
達成感を!

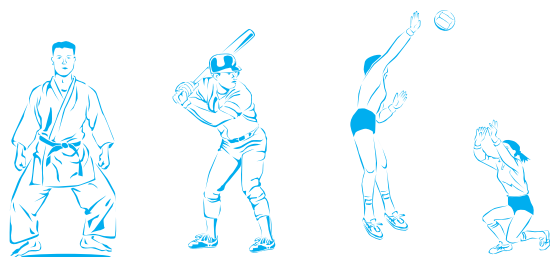
株式会社 久保田本店
代表取締役

久保田 育造

夏の高校野球甲子園大会も終わり、夏の終わりを
感じているのは私だけではないと思います。

私の少年時代の代表的なスポーツとしては「広島カー
プ」にあるようにプロ野球だったように思います。その頃は
私も野球選手に憧れて、毎日のように草野球をしていた
記憶があります。中学時代には陸上部に籍をおいていま
した。初めて5kmのレースに出場することになり、先生や
先輩たちから走り方の基本やペース配分について指導
を受け、練習しました。そして試合を迎え、無我夢中で走
り、ベスト3に残った記憶があります。その時の達成感や
爽快感というものは今でも覚えています。

今は、主にテレビでのスポーツ観戦にいそしんでいま
すが、スポーツを通しての達成感というものが、一番身近
な感動を生むのではないかという気がします。私も特別
会員として微力ながら応援を続けたいと思っていますし、
スポーツ王国広島の復活を願っています。



夢は人の役に立つこと

株式会社 サンクリーン広島
代表取締役 副社長

井上 喜作

私は、埼玉県の秩父連山のふもとにある滑川町で生
まれました。それこそ自然しかないというところ。幼少
期は戦時中で、8人兄弟でしたので、食べるものも満足に
食べられない、勉強するにも本がないという時代でした。
でも逆に、本がないから物を考える想像力が養われ、自
然の中でいろいろ空想して遊んでいました。また、そんな
時代ゆえ「人と助け合う」という精神が身についたように
思います。家事を手伝う、いじめられている子がいれば
助太刀をする。みんなで助け合い、地域の人が支え合う
ことは、当時は当たり前のことでした。これは、平和な時代
になり、物が溢れるようになって、忘れることなく次の時
代へ伝えなければならない大切なことではないでしょうか。

平成8年の創立30年を機に、ご愛顧いただいている
地元のみなさんに喜んでいただけることが何かできない
だろうかと考え、清掃ボランティアの方々を助成する「公
益信託サンクリーン広島環境美化基金」を設立しました。
応募数も年を重ねるごとに多くなりました。今では小さな
ことでも、できることをコツコツと続けることの大切さを実感
しています。これからも「人の役に立つことをしたい」とい
う気持ちを忘れずに、地域のみなさんに恩返しをしていき
たいと思います。

KIRIN

より深い味わい、余韻。時代を超えた、昭和のラガー。

キリンクラシックラガー



ひろしまの
キリンです。



飲酒は20歳になってから。空きびんはお取り扱い店へお戻し下さい。のんだあとはリサイクル。www.kirin.co.jp/chugoku キリンビール株式会社 中国地区本部

この道ひとすじ PART17

ひとりでは何もできない! 相手を信頼しながらプレーする

広島市アイスホッケー協会

理事長 木本 弘三

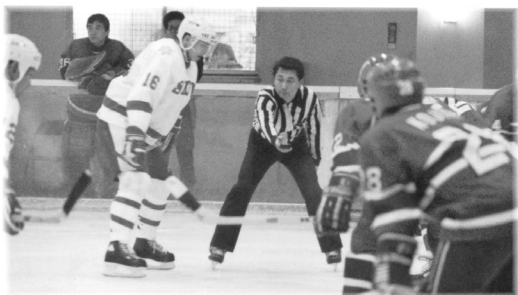
座右の銘

初志貫徹

アイスホッケー中心の大学生活

昭和47年の第11回冬季オリンピック札幌大会でアイスホッケーを見て大変感動しました。高校時代の先生からの勧めもあって、同年4月国士舘大学体育学部入学と同時に、早速アイスホッケー部に入部しました。

春のリーグ戦を見て、自分も早くリンクの上に立ちたいと思い、毎日品川のリンクに通いスケートの練習に励みました。夏の合宿で汗を流し、秋のリーグ戦に出場できるよう一生懸命練習しました。そして、リーグ戦に選手として出場する目的は達成しました。その後も、アイスホッケーの面白さにのめり込んで行き、4年間の大学生活はアイスホッケーが中心でした。



◀日本リーグのレフェリーとして活躍



◀昭和50年冬季国体の入場行進



◀指導者としても活躍

底辺の拡大と後輩の指導に

昭和50年、51年と冬季国体に出場し、卒業後、(財)広島県教育事業団に就職しましたが、その後も練習を続け、ますますアイスホッケーにのめり込んで行きました。引退後は日本リーグのレフェリーをやったり、後輩の指導にあたりました。アイスホッケーを通じて思うのは、ひとりでは何もできない。大事なことは相手を信頼しながらプレーをすること。また、プレーヤーとしてプレーができるのも陰で支える力があってできることだと思います。

これからは、底辺の拡大と後輩の指導に微力ながら携わっていきたいと思います。



2006年 FIBA バスケットボール世界選手権

唯一の公式試合球

GL7/GL6 | GIUGIARO DESIGN

www.molten-gl7.com



JAPAN



広島ラウンド

2006.8.19-24
広島グリーンアリーナ
www.fiba2006.com

For the real game **molten®**

・スポーツ少年団を訪ねて・

活動の活性化を図る

広島ジュニアバドミントンスポーツ少年団

代表指導者 下 岡 丈 次



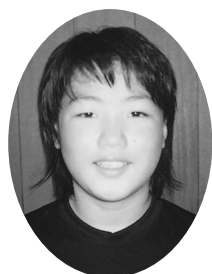
広島市のバドミントンスポーツ少年団には、中学生しかいなかったため、3年前から小学生も参加できるよう、市内の小学生に声かけをしています。

市内にある小学生のバドミントンクラブは20クラブ。少年団活動に参加してもらうには有意義な活動内容を理解してもらうきっかけづくりが必要です。各小学校区単位でスポーツ少年団が活動するうえで、学校体育施設が使用できるかどうかで、子どもたちの参加状況も変わってきます。学校体育施設の利用状況は、地域によって温度差はありますが、利用者が多く、新しい団体がなかなか入れない現状があります。

このような状況ではありますが、少年団活動の目標のひとつである、スポーツを通して人間としてのマナー、エチケットなど豊かな人間性を涵養することは、現在の小学生に最も大切なことだと思いますので、この目的に賛同できる指導者を集めて活動の活性化を図りたいと思っています。

仲間とともにがんばる!

広島市立東浄小学校 6年
碓 井 彩 純



私が今がんばっているのはバドミントンです。その中でもフットワークでの足運びをがんばっています。変な足の運び方でケガをしないようにして、これからも友達でもあり、ライバルでもある仲間とともにがんばっていきたいです。

明るく元気な大きな声で

神崎スポーツ少年団

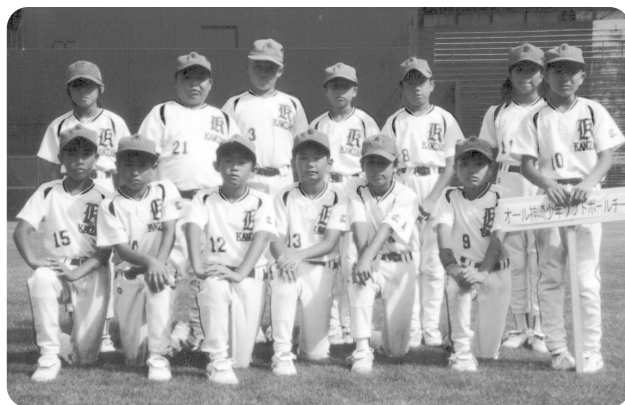
指導者 門 本 修 司

神崎スポーツ少年団は32年前、子ども会を中心とした野球好きの少年たちが集まって結成されました。部員は小学1～6年生で約40人。

スポーツ少年団大会や連盟主催の大会、また親善大会や練習試合を含めると年間試合数は100試合を超えます。ハードな日程をこなすため、火、木、土曜日の練習にも力が入ります。ソフトボール技術の向上だけでなく、明るく、元気な、大きな声であいさつのできる子どもの育成を目指しています。

夏季レクリエーション、夏祭りバザー、九州遠征等の行事も親子そろって楽しく行っています。子どもたちが、肉体的にも精神的にも健全に育っていく様子を楽しみに、指導者、保護者が一丸となり協力していこうと考えています。

これからもソフトボールの楽しさを経験し、さらなる目標に向かって大きく羽ばたいてくれることを願っています。



勝ったときの喜びは最高!

広島市神崎小学校 6年
原 明 夢



僕は、ソフトボールを始めて6年目です。練習は厳しいですが、勝ったときの喜びは最高です。これからは、もっと練習し、優勝できるチームにしていきたいです。

日独スポーツ少年団同時交流

— シニア・リーダーとして、ドイツへスポーツ交流に行ってきました(7月20日～8月11日) —
「人と触れ合えるすばらしさを実感」

美鈴が丘スポーツ少年団 山崎 優子(高校2年)

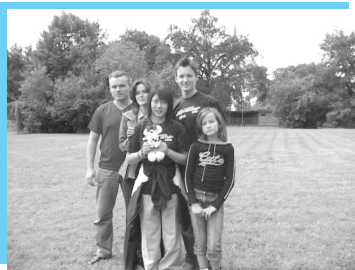
ドイツ・スポーツユエグント(クラブ)の人たちと生活を共にしながら交流をしてきました。スポーツやディスカッション等を通して、多くのことを体験することができました。特にスポーツ交流では言葉が通じなくても、お互い励まし合い、助け合うことで、チームが団結することができました。文化や言葉が違っても、人と触れ合えるスポーツのすばらしさを、あらためて実感しました。また、ディスカッションでは、疑問に思ったことは何でも質問してくるドイツの人たちの強い意志と、学ぶ姿勢を勉強することができました。今回の交流で、一緒に行った日本の仲間とドイツの人たちは、私にとって「かけがえのない大切な人たち」になったと同時に、これまでの人生の中で、最も思い出深く、貴重な経験となりました。



▲ドイツの人は意志が強い!
ディスカッションで盛り上がる

「人も自然もドイツは最高」

五月が丘柔道スポーツ少年団 鶴田 あすか(高校3年)



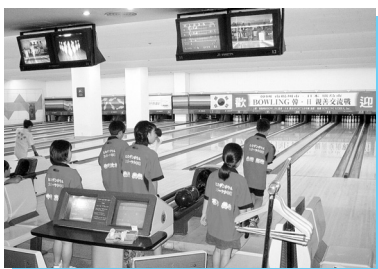
▲温かい家族に囲まれて

ドイツに着いて、チューリンゲンに行きました。そこは、たくさんの緑にかこまれた美しい町でした。私は、今まで見たことのない大自然のすばらしさに、本当に感動し、思わず涙が流れてきました。ホームステイ先の家族も、たいへん温かく私たちを迎えてくれました。次のホームステイ先のザクセンでは、多くの同年代の仲間と交流することができ、言葉の壁を乗り越えた心と心の交流が実現できました。今回のドイツでの交流は私にとって、人生を変えるようなすばらしい体験になりました。本当に人も自然も、ドイツは最高でした。

日韓ボウリング交流会

— 韓国へスポーツ交流に行ってきました(8月23～25日) —
「大邱市のスポーツ少年団と交流」

広島中央ボウリングスポーツ少年団 林 ゆり(中学校1年)



韓国に行って、夜景を見たり、南大門などで買い物をしたりしました。中でも一番心に残ったのは、韓国の人とボウリングをしたことです。よく曲がって難しかったです。だから曲がるレーンや曲がらないレーンなどいろいろなレーンで練習したいと思いました。韓国の人々は強かったし、体が大きくてびっくりしました。韓国の人とご飯を食べている時に、通訳を通してただけど、話ができて楽しかったです。また行きたいです。

◀ 難しいレーンに挑戦!

誰でも参加できるオープン交歓会を開催しています!

スポーツ少年団の団員以外も参加できるオープン交歓会が開催されています。夏休み中はテニス交歓会と、ヨット交歓会が開催され、初心者も含め、たいへん有意義な時間を過ごすことができました。また、10月にはボウリング交歓会[10月23日(日)ヒロデンボウル]、クライミング交歓会[11月3日(祝)クライミングジムセロ]が予定されています。詳しくはチラシ・ポスター等でご案内します。みなさんふるってご参加ください。

暑さに負けずにかんばった! 第28回広島市スポーツ少年団大会開幕
7月9日から9月17日まで、東区スポーツセンター等で、14競技種目が開催され、熱戦が繰り広げられました。指導者・団員あわせて、百九十五団、千九百三十四人が、暑さに負けない立派な態度で参加しました。表彰式には入賞メダルや優勝記念品等を寄附していただいている広島太田川ライオンズクラブの方々から、選手一人ひとりへの握手とともにメダル等の授与がありました。

(社)青少年育成広島県民会議会長表彰の表彰式が6月8日にエソール広島で行われ、次の方々が受賞されました。受賞おめでとうございます。

《青少年健全育成成功労者》

松田 相悦(基町剣道教室スポーツ少年団)

奥田 治郎(井口台ソフトテニススポーツ少年団)

《青少年育成成功労団体》

山本バレーボールスポーツ少年団

五日市空手道スポーツ少年団

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第10弾

本会加盟団体が「明日」を期待するアスリートを紹介します。

小学生の甲子園(高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会)広島県代表 戸坂ウイングス少年野球クラブ



▲金井キャプテン

今回は、軟式野球連盟からご推薦いただいた『戸坂ウイングス少年野球クラブ』です。8月に茨城県水戸市で開催された“小学生の甲子園”と呼ばれている高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会に、広島県代表として初出場しました。

県内約200チームが参加した予選を勝ち抜きましたが、強豪チームの多くは練習日が週5～7日。しかし、戸坂ウイングスは土・日曜日の週2日のみ。どこに強さの秘密があるのでしょうか。キャプテンの金井君にインタビューしました。

Q. どんなチームですか

A. 攻撃的なチームです。みんなで話し合って、家で1日100回の素振りをしています。

Q. みんなで心がけていることは

A. エラーや点をとられたときでもムードが落ちないよう、みんなで励まし合い、かばい合うように心がけています。ピッチャーがストライクをとれないときは、心が落ち着いていない証拠なので、タイムをとり「気を取り直してがんばろう」とみんなで励まします。



▲試合の様子

◀みんなで準備

チームのモットー
素直な心・がんばる心・かばいあう心



▲高円宮賜杯会場 水戸市民球場にて

Q. 監督・コーチ・家族にひとこと

A. 家族は、僕たちのためにチームの手伝いもしてくれて感謝しています。監督・コーチも、仕事があるのにほとんど休まず、僕たちの練習を一生懸命やさしく指導してくれます。おかげで、みんな楽しく練習や試合ができます。

【取材後記】 練習風景を見ても、“やらされている”という印象は全くなく、一人ひとりが練習の意味を理解して、一生懸命に取り組んでいることを強く感じました。松村監督に尋ねると「一つ一つの練習の意味を必ず説明するようにしています」とのことでした。このほかにも、「注意はしますが、あまり怒りません。子どもたちの“有能感”を育てるようにしています」という松村監督の言葉に、強さの秘密を感じました。

汗いっぱい、 夢いっぱい。



JQA-EM1145
全事業所取得



コカ・コーラは、オリンピックの
オフィシャルスポンサーです。(T-101)



ひたむきな気持ちを
うるおしたい。

オリンピックからみなさんの地域の大会まで、
がんばる姿はとっても素敵です。
だから、あなたの住む街でも、
スポーツを愛し楽しむすべての人を、
コカ・コーラは積極的に応援しています。



コカ・コーラウエストジャパングループ
URL <http://www.ccwj.co.jp/>
Coca-Cola West Japan Company, Limited (コカ・コーラ指定会社)
Coca-Cola, コカ・コーラ, CokelはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。
コカ・コーラは、世界200ヵ国以上で愛され親しまれています。

発掘スポーツ探検！「男子新体操」

意外と知られていないスポーツの歴史や謎を調査し、そのスポーツを何倍も楽しめるよう紹介していきます。

新体操といえば、女子のスポーツというイメージが強いかもしれませんが、しかし、男子新体操もあるんです！競技者数が少ないので、あまり知られていなかったようですが、最近テレビで紹介され、その競技を知る人も増えてきました。魅力は何といってもアクロバティックな演技！今回は、その男子新体操の魅力をご紹介します。

歴史

昭和5年、海軍兵学校の海軍体操として考案されたのが始まりのようです。初めは、艦内で生徒たちが身体を鍛えることを目的としていました。後に、パイロットの最大の敵となる「めまい」を訓練するために、征空体操へと移行。海軍体操に回転運動（タンブリング）を取り入れた体操となりました。そして昭和24年、第4回東京国体で「団体徒手」として競技が始まりました。当時は5人で1チーム。その後、ルールが大幅に改正され、昭和44年に「男子新体操」という呼び名になりました。日本で始まったこの競技は、今では世界選手権を開くため、海外に指導者を派遣しています。

男子新体操の種目

団体競技（6人）徒手

女子と違って、タンブリング（バク転やバク宙など）が演技に入っているんだ。ダイナミックだね！

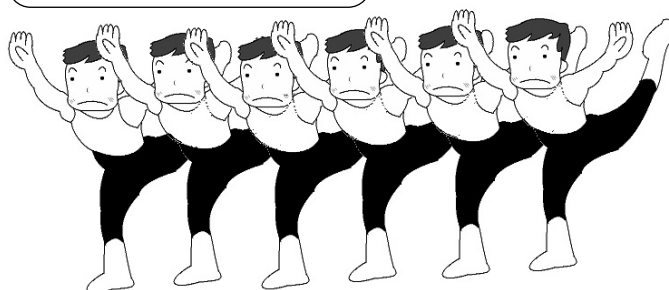
個人競技（4種目）

スティック（棒）

リング（輪）

ロープ（なわ）

クラブ（こん棒）



見どころ

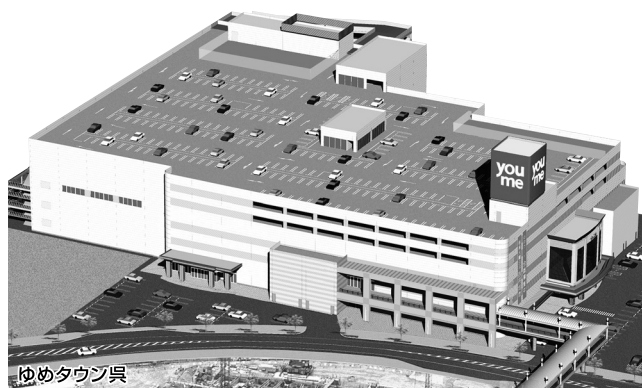
新体操はリズミカルな動き、力強さ、スピード、柔軟性、巧みな手具さばきが見どころです。特に男子団体は、6人が次から次へと展開する回転系の技が観客を魅了します。人の上を人が跳び、舞い上がる技は、個人の練習はもちろん、競技者同士の呼吸が合っていないと出来ません。このアクロバティックな男性らしい動きと跳躍の大きさが、男子新体操の醍醐味です。また、伴奏音楽（曲）がついているので、跳躍の技術のすばらしさに加え、音楽にとけ込んだ動きがとても芸術的です。その動きは、地域の民話など、その地域の特徴が盛り込まれていたり、さまざまな工夫がされています。

見どころたっぷりの男子新体操！機会があれば、ぜひ見に行ってみたいですね。

【参考】 岡山国体男子新体操 日程:10月24・25日 会場:岡山県井原市井原体育館



株式会社 **イスミ**
本社/〒732-0828
広島市南区京橋町2-22
TEL (082) 264-3211 (代)



暮らしの夢を
ひろげたい。

時代の流れとともに刻々と変化するお客様のニーズ、数ある商品の中から常に新しい価値を厳選してお届けするゆめタウンは、流通のエキスポとして、暮らしのハートナードとして、お客様とともに暮らしの夢をさらにひろげたいと考えています。

もつと大きな明日へ。
動き続けるゆめタウンです。

スポーツ心理学 No.2 「集中力(ルーティンの実行)」

スポーツの練習中や試合中に「集中してやっていこう!」と選手同士が声を掛け合う場面や、「ここは大事な場面だから集中しなさい!」というように指導者が選手に指導する場面がよく見られます。このように、みなさんが普段よく使う『集中力』とは、専門的にはどのようなことを意味するのでしょうか。また、どのようにトレーニングすることができるのでしょうか。

集中力とは?

スポーツ心理学で集中力とは『脳と体が一体となりながらひとつの事に対して**注意し続ける力**』と考えられています。例えば、趣味などに夢中になって、時間を忘れてしまうくらいそのことに没頭している状態が、集中力が非常に高まっている状態と言えます。

4つの注意

スポーツ場面の**注意**は、下記の4つに分類することができます。そして、スポーツの試合では、これら4つの注意を場面に応じて適切に切り替えることが出来るかが重要です。これら4つの注意をスムーズに切り替える能力も『集中力』と言えます。

ゴルフで例えると…

① 広く外的な注意

風の向きや観客席の様子など



② 広く内的な注意

スコアの確認や作戦を考えるなど



③ 狭く内的な注意

フォームの確認や筋肉の張りの確認など



④ 狭く外的な注意

今から打つボールなど



集中力を高めるトレーニング

いくつかの集中力を高めるトレーニング方法がありますが、その中の一つである『**ルーティンの実行**』を紹介します。ルーティンとは、日本語で「儀式」と訳すことができます。ルーティンを実行することにより、スポーツの各場面でやるべきプレーに対する集中力を高めていくことができます。みなさんも、自分が行っているスポーツに応じた自分なりのルーティンを作り、実行することにチャレンジしてください。その際に、先に説明した4つの注意のいくつかを取り入れながら作ります。バレーボールのサーブならば、相手コートの選手の位置を確認し(広く外的な注意)、それからサーブのフォームをイメージし(狭く内的な注意)、トスしたボールだけを見つめてサーブする(狭く外的な注意)ことがルーティンの一例になります。

最も分かりやすいルーティンの例は、メジャーリーグ・シアトルマリナーズのイチロー選手です。イチロー選手は、毎回バッターボックスに入る前にストレッチを行い、バッターボックスに入ってから初めにバットを立てて、それからバットをぐるりと一回転させます。どのような試合においても、全ての打席でこのルーティンを実行しています。また、私自身、プロゴルファーに対してメンタルトレーニング指導を行うことが多いのですが、「試合で最高のプレーをするには**ルーティンの実行**が大切」と、多くのプロゴルファーが声を揃えて言っています。

執筆者
広島大学大学院生物圏科学研究科
運動心理学研究室
田中 美吏(たなか よしふみ)

スポーツと食事 「脂質」編

おいしく楽しく食べてパワーアップ!!

植物油や多脂性食品に含まれている脂質は、からだのエネルギー源となりますが、とりすぎると体脂肪の増加や高脂血症の原因となります。運動量や食事のバランスを考えながらとりすぎに注意しましょう。

脂質の働き

効率よくエネルギーを摂取できる



1g当たりのエネルギー量は、炭水化物とたんぱく質は4kcal、脂質は9kcal。そのため、効率よくエネルギーを摂取することができます。

1g=9kcal

ビタミンB₁を節約する



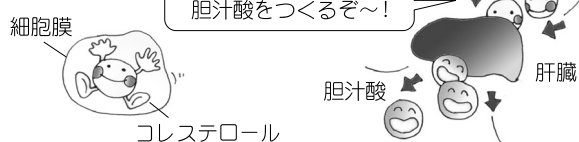
脂質をエネルギーにかえるときに炭水化物のようにビタミンB₁を多く必要としません。

ビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミン（あぶらに溶けるビタミン）の吸収を高める

溶かして吸収します!



細胞膜を構成する成分となったり、胆汁酸（脂質の消化・吸収作用）やホルモンを合成する材料となる



摂取量に注意

1日当たりの脂質の適正量は?



ウォーキングなどの軽い運動を1～2時間程度行っている人の場合、植物油大さじ軽く2～3杯程度が適量です。

1日分 =



植物油大さじ1杯を、脂質を多く含む食品のエネルギーに換算すると…

植物油大さじ軽く1杯=

食 品	めやす量
マヨネーズ	大さじ1杯
バター・マーガリン	大さじ1杯
ドレッシング	大さじ軽く2杯
スナック菓子	1/5袋(15g)
ナッツ類(ピーナッツなど)	10～15粒
ごま	大さじ軽く2杯
ベーコン・豚ばら肉	薄切り1枚

脂質のエネルギーを減らすには?

- ① 脂質を使う料理を1品にする。
- ② 調理前に、脂身を取り除く。
- ③ 揚げ物をする際は、大きく切り、衣を薄く、しっかりと油をきる。



(財)広島原爆障害対策協議会
健康管理・増進センター
管理栄養士 源内 徳子

スポーツ施設紹介

佐伯区スポーツセンター



モダンでクラシック

当館は平成3年5月19日に開館しました。佐伯区の南端に位置し、レンガづくりの建物で、クラシックで落ちつきのある雰囲気を持った施設です。プール、大・小体育室、トレーニング室を完備し、開館以来多くの方にご利用いただいています。



一人ひとりの健康づくりに

各種スポーツ教室の開催をはじめ、水泳やトレーニングのワンポイント指導、小学生対象のスポーツキッズなど、様々なスポーツシーンで、一人ひとりの健康づくりのサポートができるような施設づくりを心がけています。



▲五日市吹奏楽団の演奏 スポーツ&コミュニティを盛り上げる



▲子どもソフトバレーボール

イベント盛りだくさん！

昨年6月に多くの地元団体の協力を得てスポーツ&コミュニティを開催しました。今年2月には、トレーニング機器がリニューアル！多くの方にご好評いただいています。その他、子どもソフトバレーボール交流会などいろいろなイベントを開催しています。



▲スポーツ&コミュニティ
カローリングに挑戦

地域に愛されるために

スポーツを行う環境が変化していく中、区内の地域団体との連携をはかった事業の実施を行っています。また、地域で行われる行事の企画、運営の相談などにも対応できる体制を整えています。

今後も市民のみなさんから愛される施設を目指して取り組んでいきたいと考えています。

【お問い合わせ先】

広島市佐伯区楽々園六丁目1番27号 TEL (082)924-8198 FAX(082)924-8199



スポーツ交流割引制度のお知らせ

近年旧国土庁で提案された、全国総合開発に関しての「地域連携軸」の考え方がクローズアップされています。当社ではこの考え方に協賛し、海上交通の更なる充実を計ると同時に、ソフト面での交流を促進する為にスポーツ交流などのバックアップをいたします。

適用航路と割引
広島・呉～松山
(相互間)

- スーパージェット ⇒通常料金の30%OFF!
- クルーズフェリー(旅客) ⇒通常料金の50%OFF!
- クルーズフェリー(車輦) ⇒通常料金の30%OFF!

■詳しくは弊社予約フロントまでお問い合わせください。是非この制度をお役立ていただきますようお願いいたします。



モバイル版
瀬戸内海汽船ホームページ
携帯電話でアクセス

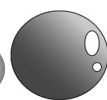


瀬戸内海汽船

〒734-8515 広島市南区宇品海岸1-12-23 <http://www.setonaikaikisen.co.jp/> TEL (082)-253-121



バランスボールで楽しく健康づくり



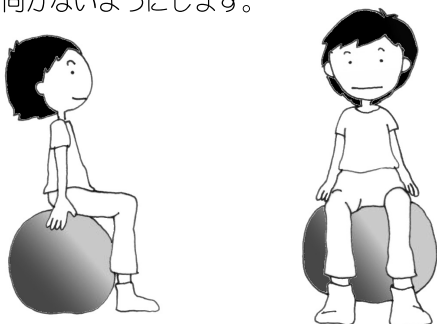
腰痛や肩こりは体のゆがみなどが主な原因です。正しい姿勢や体の軸づくりをするバランストレーニングは、従来のトレーニングでは使われない筋肉が使われ、体の平衡感覚や関節の可動域が改善され、捻挫などの傷害予防だけでなく、安定したスムーズな動きができるようになります。

今回は前号に続き、子どもから大人まで楽しく続けることができる、今話題のボールエクササイズ「バランスボール」を使用したトレーニングを紹介します。

①ボールの選び方・基本姿勢

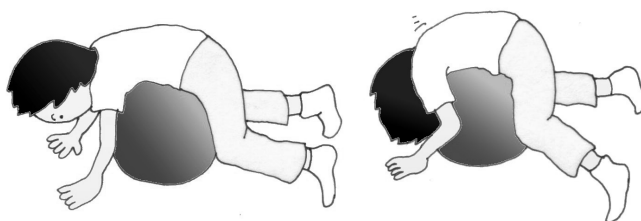
ボールに座ったとき、膝が90度位に曲がるものを選び、背筋を伸ばしてボールの真ん中に座ります。

座ったとき、足が内またになったり、つま先が内側や外側に向かないようにします。



②腰のストレッチ

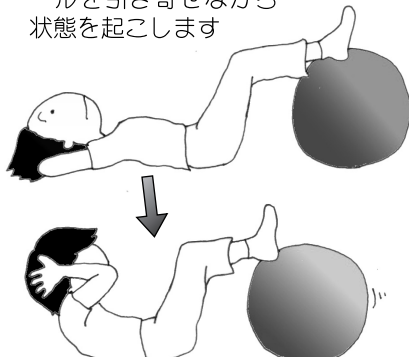
ボールの上に四つんばいになり、ボールを抱え込むように頭を下げいき、10～20秒その状態をキープします。頭はゆっくりと戻します。



③腹筋のトレーニング

(1)基本姿勢から、太ももをおなかにつけるように、片足をゆっくりと上げ下げします。反対の足も同様に行います。

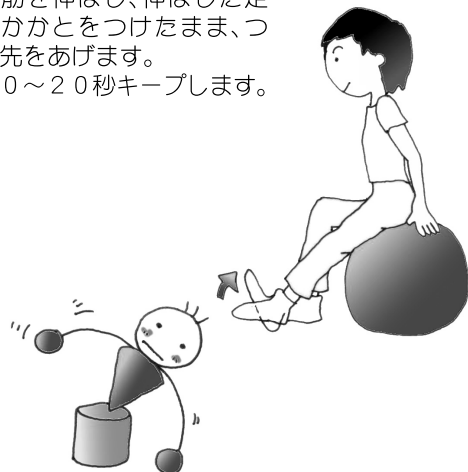
(2)膝を曲げてボールの上に両足を乗せ、両手を頭の後ろで組み、ボールを引き寄せながら状態を起こします



(10～20回を2～3セット)

④ふくらはぎのストレッチ

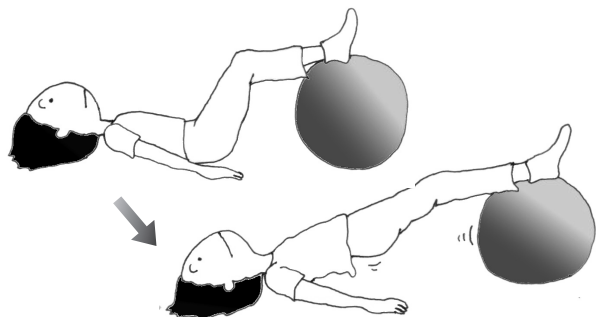
背筋を伸ばし、伸ばした足のかかとをつけたまま、つま先をあげます。10～20秒キープします。



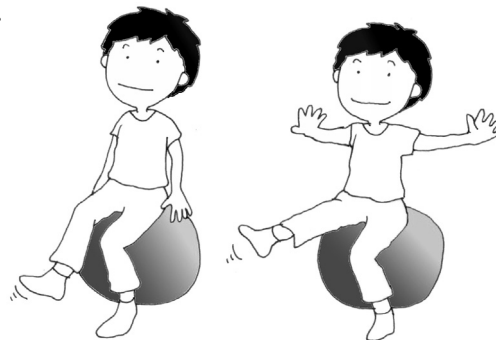
⑤脚部のトレーニング

(1)かかとをボールに乗せ、仰向けになり、太ももから足首まで一直線になるようボールを転がします。

(2)基本姿勢から、つま先をあげる感じで片足をあげます。慣れたら両手を広げてバランスをとりながら行ってみましょう。



(10～20回を2～3セット)



デスクワークやテレビを見るときに行ってみてはいかがでしょうか。ボールに正しく座るだけで健康づくりができますよ。

世界陸上 尾方、為末貫録の「銅」

8月6日から14日まで、フィンランドのヘルシンキで開催された第10回世界陸上選手権大会の男子マラソンで尾方 剛選手(中国電力、熊野高校出身)、男子400メートルハードルでは為末 大選手(APF、皆実高校出身)がそれぞれ銅メダルを獲得しました。

尾方 剛 男子マラソン

前回の雪辱を果たす

レースはヘルシンキ市街地を周回し、オリンピックスタジアムのゴールを目指す42.195キロのコースで争われました。尾方選手は終始、先頭集団の後方で機をうかがい、30キロ付近からの激しい主導権争いにも惑わされず冷静に対応。持ち前の粘り強い走りで見事第3位に輝きました。



▲写真提供 中国電力

同選手の世界選手権への出場は、前回の2003年パリ大会に続いて2大会連続2度目の出場。パリ大会では、男子マラソン団体での金メダル獲得に貢献したものの、個人の順位は12位と本人にとっては不本意であり、今回のレースでその雪辱を果たしました。なお、団体では2大会連続の金メダルを獲得しました。

為末 大 男子400mハードル

2度目の銅メダル

準決勝を6番目のタイムで通過して臨んだ決勝は、激しい雨の中でのレースとなりました。他の選手が集中力を欠き動揺する中、悪天候にも強くなるためにフォームを改良してきた為末選手は、自信と冷静さを持ってスタートから飛び出し、8台目まで首位をキープ。ラストの直線で2人にかわされましたが、最後まで粘り48秒10の第3位でゴールしました。



▲写真提供 共同通信社

同選手は、2001年エドモントン大会において、世界選手権の男子トラック種目で、日本選手初となる銅メダルを獲得しており、今回で2度目の銅メダル獲得という、すばらしい快挙を成し遂げました。

世界選手権への出場は、メダルを獲得したエドモントン大会(47秒89:現日本記録)、惜しくも準決勝で敗退したパリ大会に続いて、3大会連続3度目となりました。

目標は北京五輪

2人の最大の目標は、2008年に開催される北京オリンピック。これまで以上に厳しい練習や課題を克服していかなければなりません。みなさん、広島への誇りである2人のアスリートを応援していきましょう。

暮らしに、
ちょっと
いいこと。

総集編

第一章 電化ライフ 第二章 介護
第三章 セキュリティ 第四章 情報通信
第五章 住宅

※ 新装刊、エネルギー文庫 ※

こころ豊かな、笑顔あふれる暮らし。
私たち中国電力グループは、
みなさまの暮らしに、ちょっといいことを
ひとつひとつカタチにしていきます。

www.energia.co.jp

中国電力グループの詳細は、ホームページをご覧ください。

