

第72号
2013/3/31

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—

- P2～4 ◆ 平成25年度広島市スポーツ協会事業
- P5 ◆ 一緒にスポーツを♪サークル紹介
- P6～7 ◆ シェイク ファハド 広島・アジア青少年スポーツ交流事業実施報告
- P8～9 ◆ 広島市スポーツ少年団情報コーナー
【シーガル広島スポーツ少年団】
【矢賀ソフトボールスポーツ少年団】
- P10 ◆ スポーツと食事
【旬の食材で、疲労回復+体重コントロール!】
- P11 ◆ 明日に向かって
【広島市インドアカ協会 洞井友希さん】
- P12 ◆ この道ひとすじ
【広島市学区体育団体安芸区連合会会長 花岡勝政さん】
- P13 ◆ スポーツイベントボランティア日記
- P14 ◆ 支えるスポーツ! 賛助会員のご紹介
～15
- P16 ◆ フラッシュニュース



矢賀ソフトボールスポーツ少年団
児玉日出夫君



シンガポール青少年女子体操チーム
ジョーイ・タム・ジン・インさん



広島市インドアカ協会
洞井友希さん



スポーツ協会って?

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
「する・みる・ささえる」スポーツの振興に取り組んでいます。



<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

平成25年度広島市スポーツ協会事業

本協会は、公益財団法人として3年目を迎えます。本協会のスローガン「スポーツで元気！げんき再発見！」のもとに取り組む、事業の重点項目と内容をご紹介します！

4つの重点項目

地域スポーツの振興

競技力の向上

お客様に頼りにされる施設づくり

創意と工夫で効果的・効率的な経営



地域スポーツの振興

地域団体や関係諸機関と連携して、幅広いニーズに応じたスポーツプログラムを地域やスポーツセンターにおいて提供し、市民のみなさまの健康・体力づくり、スポーツ・レクリエーション活動を支援します。

競技力の向上

加盟団体と連携して、積極的な選手強化事業を展開し、選手の競技力向上と強化を図り、ジュニア選手を含めハイレベルな競技者を育成します。また、加盟団体の自主的、自発的事業の推進をサポートします。

お客様に頼りにされる施設づくり

これまでの経験を生かし、新たな工夫を加え、安全を第一に取り組むとともに、地域とともに歩む施設を目指し、地域の良きスポーツパートナーとしての活動を積極的に推進します。

創意と工夫で効果的・効率的な経営

これまで以上に創意工夫を凝らし、効果的で効率的な組織経営を推進していくとともに、加盟団体、賛助会員相互の交流促進、スポーツカードなどの会員増、収益事業の収益性アップなどによる経営基盤の強化を図ります。



公益目的事業 1

スポーツ活動拠点での健康・体力づくり事業などの実施およびスポーツ活動拠点の運営

地域スポーツの振興

⇒ 詳しい内容は4ページに掲載しています。

地域団体との連携を強化し、事業を展開することで、地域でのスポーツ・レクリエーション活動を推進します。

各種大会などの共催・後援

関係機関と協力してイベントの開催などを行います。

- 広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル
- 区民スポーツ大会
- 広島市小学生スポーツ交歓大会
- ひろしまストリート陸上



第18回広島市スポ・レクフェスティバル



2012ひろしまストリート陸上

スポレクは、毎年10月の第2日曜日に広島広域公園をメイン会場に開催するスポーツの祭典だよ！ストリート陸上は、5月の7ラワーフェスティバルで平和大通りにコースを特設するんだ！

スポーツ活動拠点の運営

健康・体力づくり事業の実施

⇒ 詳しい内容は4ページに掲載しています。

生涯にわたりスポーツが生活の中に取り入れられるよう支援します。

拠点施設の運営（広島市指定管理事業）

お客様の視点で、安心安全なスポーツ施設（次の37施設）の管理・運営を行います。

広島広域公園、総合屋内プール（広島ビッグウェーブ）、区スポーツセンター（中・東・南・西・安佐南・安佐北・安芸・佐伯）、屋内プール（吉島・東雲・出島）、体育館（吉島・宇品・高陽・河内・湯来）、運動広場（戸坂・南観音・祇園・沼田・湯来・湯来南・上河内・下河内）、庭球場（戸坂・南観音・沼田・湯来・湯来南・上河内・下河内・新宮苑）、中央庭球場、中央バレーボール場、クアハウス湯の山

スポーツ活動の研究・支援

広島市からの受託事業

- スポーツ推進委員指導育成事業
- 情報システム管理事業
- 広島市転倒予防事業
- 40代からのメタボリックシンドローム対策支援事業
- アクティブシニア健康増進！リーダー養成事業

スポーツ推進委員のみなさんと研修を行ったり、市民のみなさんの健康保持・増進に役立つ事業を行っているよ！



スポーツ推進委員リーダー研修



アクティブシニアリーダー救命救急研修



公益目的事業 2

スポーツ振興のための選手強化事業などの実施およびスポーツ団体・人材の育成

競技スポーツの振興

「ジュニア選手の育成・強化」「優秀な指導者の育成」「スポーツ医・科学の活用」を柱とし、加盟競技団体と連携して選手の競技力向上と強化を図ります。

- 強化指定選手育成事業
- 国民体育大会などをめざすジュニア選手育成事業
- ジュニア選手メディカルチェックの実施
- 広島市選手権大会の実施
- スポーツ指導者養成事業
- 加盟団体自主企画事業への助成
- スポーツカード支援国際大会出場選手への助成



スポーツ指導者養成事業（弓道競技）



ロンドン五輪出場選手助成（ホッケー競技）

スポーツ少年団の育成振興

スポーツ少年団が実施する各種事業を推進し、団員の育成と組織の拡大を図ります。

- スポーツ少年団交流事業
- スポーツ少年団指導者養成・研修事業
- スポーツ少年団リーダー養成事業
- スポーツ少年団国際・国内スポーツ交流事業
- スポーツ少年団各種表彰候補者の推薦
- スポーツ少年団管理



オープンセーリング交歓会



日独スポーツ少年団同好交流

スポーツ団体・人材の育成

「する」「みる」「ささえる」スポーツ振興の観点から、スポーツ団体および人材の育成・支援を図ります。

- 広島市スポーツ協会表彰の実施
- スポーツ大好き人・新春のつどいの実施
- お祝いメッセージの発信
- 各種表彰候補者の推薦
- スポーツ・レクリエーション行事の助成
- 広島県民体育大会広島市予選会の実施
- 全国健康福祉祭広島市代表選手推薦業務
- スポーツ・サポート・センターの運営
- 生涯スポーツ関係団体の育成
- 賛助会員などの加入促進



スポーツ大好き人・2013新春のつどい



スポーツイベントボランティア登録派遣事業

スポーツを通して、広島を元気にしたい！新しい「スポーツ王国広島」をみんなで盛り上げます！

スポーツ情報の発信

広報紙「ウイング」の発行やホームページの運営を行います。

スポーツ基金の運営

スポーツ指導者の資質向上、市民スポーツ活動の普及振興を図ることを目的にスポーツ振興基金の事業を実施するほか、少年野球振興のための基金の積み立てを行います。また、アジア地域のスポーツ振興に貢献するため、シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金を活用した事業（平成25年度はスポーツ医科学顕彰事業の準備）を実施します。



収益事業など

スポーツ施設で利用者の利便を図るとともに、本協会が実施する公益目的事業の財源を確保するため実施します。

- 売店、自動販売機、喫茶・レストラン、アイススケート貸靴コーナー、臨時駐車場などの設置
- プロスポーツ団体などへの施設の貸与

スポーツ施設のロビーなど、みなさんが集えるくつろぎのスペースも提供しています！

地域スポーツの振興と 健康・体力づくり事業について

各区スポーツ施設では、市民のみなさまがスポーツに親しみ、健康づくりに役立てていただける事業をたくさん実施します！

たくさんのご参加お待ちしております♪



バレーボールクリニック[南区]
～J.Tサンダースの選手直伝！～



アーチェリー体験[安佐南区]



ジュニア陸上クラブ[エディオンスタジアム広島]



トレッキング[クアハウス]



ZOOスポ！動物と体力くらべ[安佐北区]
～サルになったつもりで壁登り！～



水泳教室[出島屋内プール]



チャレンジ！カーリング[ビッグウェーブ]



こどもソフトバレーボール大会
[佐伯区]

地域スポーツの振興

● 地域スポーツ活動推進事業

地域のスポーツ活動を通じたまちづくりの醸成のため、地域諸団体との協働事業やメタボ対策、介護予防などの健康・体力づくり事業、地域指導者の発掘及び育成事業を展開します。

● トップスポーツ連携事業

広島のトップスポーツチームのファン層を拡充し、市民のみなさんが共感できる一体感のあるまちづくりを目指すため、「トップス広島」をはじめとするトップスポーツチームの応援事業や交流事業を展開します。

● 地域スポーツ普及事業

地域で誰もがスポーツ活動を行うことができるような環境の充実を目指すため、学区体育協会や総合型地域スポーツクラブの活動を支援・協力するスポーツライフ向上事業や、地域スポーツ活性化および指導者発掘事業を展開します。

健康・体力づくり事業

● スポーツスクール事業

複数教程で、運動習慣の定着やスポーツ技術の習得を目指します。
→水泳、アクアビクス、水中運動、エアロビクス、ヨガ、ベビーヨガ、体操、卓球、ヒップホップ、スケート、テニス、柔道、剣道、アーチェリーなど

● スポーツ体験事業

1日型の教室で、スポーツ活動への動機づけを目指します。
→親子スイミング、はじめてのトレーニング、チャレンジシリウス(高飛び込み・シンクロ・着衣泳・カーリングなど)、スポーツキッズ、弓道など

● スポーツ活動促進事業

施設の特性を生かした内容で、スポーツ活動の継続を促します。
→広域ジュニアクラブ(陸上・サッカー・テニス)、ソフトテニス、スキルアップスイム、トレッキング&クアハウス入浴、キッズサッカー広場など

● スポーツ相談事業

スポーツ活動や健康づくりに関する悩み、実践方法などをアドバイスします。
→スポーツドクター医事相談、トレーニング入門、スポーツワンポイント指導、泳力測定会、ふれあいストレッチ、ミニレッスンなど

● スポーツイベント事業

各種団体と協力し、人々の交流と賑わいにあふれたイベントを行います。
→水泳交歓会、スケートリンク開場祭・感謝祭、クアハウス湯の山誕生祭、湯来フットサル交流会、こどもソフトバレーボール交流会、ひろしまっ子！子どもフェスタ、エンジョイ！スポーツ祭など

※ 施設によって開催内容・時期などが異なります。詳しくは、各施設までお気軽にお問い合わせください！

施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号
広域公園	(082)848-8484	東区スポーツセンター	(082)222-1860	安佐南区スポーツセンター	(082)848-2411
広域公園テニスコート	(082)848-9540	南区スポーツセンター	(082)251-7721	安佐北区スポーツセンター	(082)843-4999
中区スポーツセンター	(082)241-9355	東雲屋内プール	(082)286-6909	安芸区スポーツセンター	(082)893-1998
吉島屋内プール	(082)249-8591	宇品体育館	(082)255-3022	佐伯区スポーツセンター	(082)924-8198
中央庭球場	(082)224-2191	出島屋内プール	(082)254-2891	湯来体育館	(0829)40-5100
総合屋内プール(ビッグウェーブ)	(082)222-1860	西区スポーツセンター	(082)272-8211	クアハウス湯の山	(0829)83-1198



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」というみなさんに、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！！

くめくめクラブ(アクアビクス)



吉島屋内プール

水の中ではじけましょう！ レッツ♪アクアビクス

アクアビクスは、音楽に合わせて行う水中運動です。水の中だからこそできるトレーニングやストレッチ、全身運動を行っています。

メンバーは男女20人ほどで、花見や野球観戦などのさまざまな行事も楽しんでいます。

健康維持やボディメイクしたい方は、気軽に体験しにきてください。おためし1回無料です。

みんなでやれば、頑張りえます♪

【活動日】毎週火曜日 午後7時～8時半

【対 象】どなたでも

【連絡先】長久 ながひさ ☎ 090-4141-3746

パス・ドリブル・シュート！ みんなで楽しくリフレッシュ！

子どもから大人まで、20人程度で活動しています。小学生、初心者、上級者など、レベルに合わせて練習や試合を行っており、一人一人が無理をせず、自分のペースで楽しくできるよう、心がけています。親子で参加されている方もいますよ！

日ごろ運動不足の方、バスケットボールでからだを動かしてみようと思われる方、気軽にご参加ください。お待ちしております。

【活動日】土曜日(月2～3回) 午後7時～9時

【対 象】小学生以上(性別問わず)

【連絡先】吉田 ☎ 090-4573-3027

KBC(バスケットボール)



安佐北区スポーツセンター

広報紙ウイング 広告募集中

1
発行部数
6,000部/1回
(年4回発行)
平成25年度から
2,000部増刷！

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

第7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 実施報告

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、平成24年12月13日から18日までの6日間、シンガポールオリンピック委員会の推薦する青少年女子体操チームを広島に招き、体操競技を通じて、シンガポールと広島の若者が交流を深めました。

国際大会での活躍を期待

今回の交流団は、トン・シウ・ジュン・フィオナ団長をはじめ、コーチ4人、女子選手15人の総勢20人のチームです。

同チームは、シンガポール国内から選抜された選手で構成されており、国際大会での活躍が期待されています。



▲トン・シウ・ジュン・フィオナ団長



▲歓迎会で参加者に紹介される交流団

日本文化の体験

茶道を体験

鈴峯女子中学校・高等学校を訪問。学校施設を見学し、茶道を体験しました。学校施設見学では、書道や絵画など生徒の作品を展示したギャラリーや図書館など校舎内を見学するとともに、数学や英語などの授業を見学しました。

また、茶道体験では、お茶のたて方や飲み方などの作法を学ぶとともに、相手に対するおもなしの心が大切であることを学びました。

同世代の中学生や高校生の学校生活を体験し、相互理解を深めました。



▲茶道体験



▲授業の見学



▲図書館の見学



▲合同練習会

合同練習会・意見交換会

学校クラブ活動に参加

鈴峯女子中学校・高等学校器械体操部と合同練習会を行いました。合同練習会では、両国のコーチの指導のもと、12月16日(日)の

交流大会に向けて、選手たちは真剣に練習に取り組みました。

また、合同練習会とともに意見交換会を行いました。

意見交換会では、2つのグループに分かれ、好きな食べ物や興味を持っている音楽、広島を訪れた感想、勉強と体操の両立の仕方などについて話し合いました。



▲意見交換会

交流大会

シンガポールの選手が大活躍

広島県立総合体育館アリーナで開催された「第32回広島県ジュニア体操競技選手権・共演大会」に参加しました。

この大会は、シンガポールと広島との交流大会を兼ねて開催され、選手権女子の部に出場したシンガポールの選手は、広島の選手と個人総合及び種目別(跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか)で競い合いました。

シンガポールの選手は、日ごろの練習の成果を発揮し、ベストを尽くして戦い、個人総合(入賞者8人)では4位から7位、また、種目別(入賞者3人)では平均台で1位と2位を占めるなど、優秀な成績を収めました。

この大会は、シンガポールの選手はもとより広島の選手にとっても海外の選手と競い合うという貴重な経験の場となり、また、大会終了後には、広島の選手がシンガポールの選手に積極的にコミュニケーションを図るなど、選手たちの交流の輪が広がり、スポーツマンとしての友情が深まる大会となりました。



▲堂々とした演技を見せるシンガポールの選手



▲合同練習会をともに行い、交流大会で競い合った鈴峯女子中学校・高等学校の選手たちと記念撮影



▲個人総合で、4位から7位を占め、表彰されるシンガポールの選手

平和学習

平和の尊さを実感

平和記念公園を訪れ、原爆ドームや平和記念資料館を視察しました。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、祈りを捧げました。



▲原爆ドーム前

その他の交流プログラム



▲松井広島市長を訪問



▲本協会山根会長から記念品の贈呈(送別会)



▲ロンドンオリンピック報告演技会の観覧



▲宮島視察

その他の交流プログラムとして、広島市長訪問、宮島視察、ロンドンオリンピック報告演技会における体操日本代表選手の演技の観覧、歓迎会、交流した仲間たちが集まっての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、これらの貴重な体験を通じて、日本とシンガポール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さらなる発展につながる契機となりました。

広島市スポーツ少年団情報コーナー

受賞おめでとうございます！

平成24年度日本スポーツ少年団顕彰

登録指導者 石岡 正美（落合スポーツ少年団） 森 明裕（八幡少年野球クラブスポーツ少年団）

平成24年度広島県スポーツ少年団顕彰

登録指導者
手賀 剛（戸坂ソフトテニススポーツ少年団）
北村 昭夫（五剣会五月が丘支部スポーツ少年団）
高橋 勲（五剣会観音支部スポーツ少年団）
武田 昭典（船越フットボールクラブスポーツ少年団）
坂和 正己（五剣会五日市支部スポーツ少年団）

単位スポーツ少年団

段原なぎなたスポーツ少年団
川内剣道教室スポーツ少年団
養心館スポーツ少年団
河内少年軟式野球クラブスポーツ少年団
鈴が峰レスズスポーツ少年団
上安少年野球クラブスポーツ少年団
毘沙門台剣道教室スポーツ少年団

日本スポーツ少年団創設50周年記念事業「功労者・優秀団等表彰」

功労者

本川 清（五月が丘柔道スポーツ少年団）
武田 昭典（船越フットボールクラブスポーツ少年団）
中谷 勝征（美鈴が丘スポーツ少年団）
田原 忠之助（安東スポーツ少年団）
瀬川 龍之（高取北ソフトテニススポーツ少年団）
岡崎 常雄（安佐クラブスポーツ少年団）
森 明裕（八幡少年野球クラブスポーツ少年団）
飯富 真治（少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団）
東儀 敬哲（広島市スポーツ少年団常任委員）
小山 邦弘（五日市南サッカースポーツ少年団）
結城 辰行（千田青少年サッカークラブスポーツ少年団）
嵐 三朗（セントラル古島フットボールクラブスポーツ少年団）
石井 知（舟入サッカースポーツ少年団）
三輪 金義（古市バレーボールスポーツ少年団）
竹本 久男（安バレーボールスポーツ少年団）
西田 英治（中筋スポーツ少年団）
森本 忠司（古市バレーボールスポーツ少年団）
大石 信洋（原ジュニアバレーボールスポーツ少年団）
三重 克則（くちたスポーツ少年団）
高岡 昇生（三入バレーボールスポーツ少年団）
高原 哲也（可部南バレーボールスポーツ少年団）
栗栖 信男（安西ソフトテニス・戸坂ラッキーズjr.ソフトテニス・伴ソフトテニススポーツ少年団）

奥家 武（高取北ソフトテニススポーツ少年団）
森上 隆司（長束スポーツ少年団）
石岡 正美（落合スポーツ少年団）
住田 成年（城南卓球スポーツ少年団）
中村 邦敏（山本少年野球クラブスポーツ少年団）
今田 達也（可部柔道スポーツ少年団）
松尾 厚弘（千田剣道クラブスポーツ少年団）
志田 晴稔（広島剣会スポーツ少年団）
生藤 雅紀（牛田剣道スポーツ少年団）
動道 博幸（広島己斐剣心会スポーツ少年団）
松下 敏之（牛田剣道スポーツ少年団）
松田 相悦（基町剣道教室スポーツ少年団）
吉川 光司（段原剣道スポーツ少年団）
是 光子（基町剣道教室スポーツ少年団）
高藤 逸悟（五剣会河内支部スポーツ少年団）
濱本 和信（川内剣道教室スポーツ少年団）
宮本 哲利（修交会五日市空手道スポーツ少年団）
堀尾 武（井口台空手道スポーツ少年団）
中川 久広（あさひが丘空手道スポーツ少年団）
竹内 勝喜（五日市空手道スポーツ少年団）
吉野 晴雄（観音空手道スポーツ少年団）
十島 博徳（矢野空手道スポーツ少年団）
前田 頼雄（拳武五日市空手道スポーツ少年団）
重本 忠明（拳武五日市空手道スポーツ少年団）
岡田 光明（少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団）
寺地 信彦（少林寺拳法広島三篠スポーツ少年団）

優秀団

舟入サッカースポーツ少年団
青崎サッカークラブスポーツ少年団
千田青少年サッカークラブスポーツ少年団
安バレーボールスポーツ少年団
古市バレーボールスポーツ少年団
中筋スポーツ少年団
可部南バレーボールスポーツ少年団
山本バレーボールスポーツ少年団
五日市少女バレーボールスポーツ少年団
八木バレーボールスポーツ少年団
川内バレーボールスポーツ少年団
美鈴が丘スポーツ少年団
安東スポーツ少年団
三入クラブスポーツ少年団
可部南少年野球クラブスポーツ少年団
八幡少年野球クラブスポーツ少年団
安佐クラブスポーツ少年団
可部柔道スポーツ少年団
川口スポーツ少年団
高陽落合柔道教室スポーツ少年団
楠木柔道会スポーツ少年団
緑井柔友会スポーツ少年団
五月が丘柔道スポーツ少年団
広島市南錬成会スポーツ少年団
五剣会南支部スポーツ少年団
牛田剣道スポーツ少年団
五剣会観音支部スポーツ少年団
亀山剣道クラブスポーツ少年団
五剣会河内支部スポーツ少年団
広島己斐剣心会スポーツ少年団
山本剣道クラブスポーツ少年団
千田剣道クラブスポーツ少年団
広島剣会スポーツ少年団
五剣会五月が丘支部スポーツ少年団
五剣会五日市支部スポーツ少年団
五剣会八幡支部スポーツ少年団
基町剣道教室スポーツ少年団
広島鈴が峰剣道教室スポーツ少年団
広島三篠剣道クラブスポーツ少年団
五日市空手道スポーツ少年団
戸坂空手道スポーツ少年団
矢野空手道スポーツ少年団
観音空手道スポーツ少年団
五月が丘空手道スポーツ少年団
段原なぎなたスポーツ少年団
少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団

スポーツ少年団を訪ねて

「クリエイティブな選手を育てるために」

シーガル広島スポーツ少年団

代表指導者 おがわ 小川 じゅんいち 潤一



シーガル広島スポーツ少年団は、「サッカーを楽しむ心」を育てています。「勝ち負けではなく、とにかくみんなで楽しむ」ということに重点を置いて、常日ごろ練習を行っています。なぜなら、子どもが楽しくて、喜んでサッカーをしている方が体力もつきます。頭も使う。そしてサッカーもうまくなるからです。

また、もう1つのこだわりは「観て考える」ということです。サッカーは、クリエイティブな(自分で判断してプレーする)スポーツです。指導者の指示通りプレーすれば勝つ確率は高くなるかもしれませんが、しかし、それでは「自分で判断してプレーする」というサッカーの一番の楽しさを奪ってしまうことになります。クリエイティブな選手を育てるために、自分で状況を観る力(観察力)、状況に合わせてベストなプレーを選択する力(判断力)、自分の意思を仲間に伝えるための力(コミュニケーション能力)、そしてそれを実践するための技術(スキル)を身につけさせます。その結果、創部9年目にして、全国大会の決勝の舞台でサッカーを楽しむことができました。

これからも、子どもたちと一緒にサッカーを楽しんでいきます。

「中学生に向けて」

団員代表 まえだ かすや 前田 和也

僕がサッカーを始めたのは4歳の時です。ずっと、シーガル広島スポーツ少年団でお世話になってきて、今の目標は、中学生になってもこの団でサッカーをし、全国大会で今度は優勝することです。中学生になると楽しむだけでなく自分に厳しくし、苦しみを強さに変えていきたいと思っています。



「ソフトボールを通して人づくり」

矢賀ソフトボールスポーツ少年団

代表指導者 むかいだに 向谷 あつし 敦志

矢賀ソフトボールスポーツ少年団は、広島市東区にある矢賀小学校を活動拠点として、週3日活動しています。ソフトボールが好きな子どもであれば、いつでも入団できます。大会としては、広島地区大会、広島県大会、中国四国大会があり、団員は県外で開催される中国四国大会を目指して練習に励んでいます。

団のモットーは、「あいさつに始まりあいさつに終わる」です。保護者や指導者、団員だけでなく、学校に来るまでに会った地域の人々にもあいさつするように指導しています。また、地域の行事にも積極的に参加して、地域の人々にも顔を覚えてもらうようにしています。

昨年から、自然体験も活動計画に入れて、尾道市での合宿の際に森林観察とクラフト教室も行いました。

今後も、ソフトボールを活動の中心にしますが、さまざまな体験を通して、自分の夢を実現できる人づくりを目指していきたいと考えています。



「全国大会を目指して」

団員代表 こだま ひでお 児玉 日出夫

僕がソフトボールを始めたのは、小学校1年生の時です。今年は、僕と同級生の6年生が多く、チーム力も上がってきているので、監督やコーチの指導のもと周りの方々への感謝の気持ちを持ち、全国大会出場を目指します。

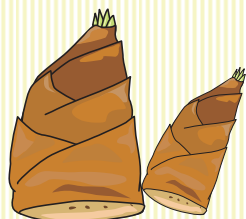


旬の食材の利点

④の食材は味がよく、栄養価も高く、安く手に入ります。

今回は、春の食材「筍(タケノコ)」をピックアップ！生の筍は掘りたてが一番柔らかく、その後どんどん鮮度が落ちてえぐみがでてきます。旬が短いことから、春の味覚の代表として、季節感を大事にする献立ではよく用いられます。旬の食材を使って、日々の生活に季節感を取り入れ、食事を豊かにしてみましょう！

春の味覚☆筍



主な栄養(ゆでたもの 100g 中)

たんぱく質	3.5g
ビタミンB ₂	0.09mg
カリウム	470mg
食物繊維	3.3g

- ❖ ④は 4～5 月ころまでです。※種類によって少し異なります。
- ❖ 生筍の選び方のポイントは、皮の色が薄くしっとり湿っている、うぶ毛がそろっている、根元の赤い粒が小さく少ない、穂先が黄色いこと(成長すると緑になり固くなるため)です。
- ❖ 食物繊維を豊富に含むため、便秘・大腸がんの予防に効果的です。コレステロールの吸収を抑えたり、血糖の上昇を緩やかにしたりするなどの効果も期待できます。また、歯ごたえが良く、満腹感を得られやすい上、低エネルギーなので減量にも向いている食材です。
- ❖ 独特のうまみはグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸といったアミノ酸によるものです。また、これらのアミノ酸には疲労回復効果があります。ゆで筍についている白い粒はチロシンなので洗い流さずに使いましょう。
- ❖ 生の筍は、すぐに下ゆでします。その後は水に浸して冷蔵庫で保存してください。ゆで筍の場合も水に浸して保存してください。

食物繊維でお腹すっきりレシピ



電子レンジで簡単！筍の鶏だんご



【材料(1人分)】

筍(ゆでたもの)	40g
鶏ミンチ	80g
キャベツ	80g
えのき茸	20g
にんじん	10g
さやえんどう	5g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
鶏がらスープの素	2g(小さじ1弱)
水	100cc

Recipe【作り方】

- 1 筍はあらく刻み、キャベツはざく切りにする
えのき茸は食べやすい長さに切る
にんじんは薄くスライスし、さやえんどうはヘタと筋を取る
- 2 鶏ミンチに筍、塩、こしょう、片栗粉、スープの素の約1/4を加えてよく練り、だんご状に丸める
- 3 耐熱容器かシリコンスチーマーにすべての材料と水、スープの素をいれて、500～600Wの電子レンジで様子を見ながら約5～7分加熱する
※作る分量が多い場合には鍋で調理したほうがムラなく仕上がります



エネルギー：147kcal たんぱく質：18.7g
脂質：3.4g 食物繊維：3.9g 食塩相当量：1.2g

- ❖ 筍を鶏だんごに加えてボリュームアップ！
刻む大きさや形をかえると食感も楽しめます
- ❖ 筍、キャベツ、えのき茸などで食物繊維をたっぷりとることができます
- ❖ キャベツ、さやえんどう(きぬさや)も春が④の食材です

若い世代を引き込んで、普及に努めたい

★広島市インディアカ協会 期待の選手に インタビュー★

明日に
向かって
第40弾



どうい ゆうき

洞井 友希さん

(佐伯区出身廿日市市在住 29歳)

選手として大会に出場しながら、広島市インディアカ協会の最年少理事としても、競技の普及発展に尽力しています。

★インディアカの主な成績★

平成22年
第23回全国スポーツ・レクリエーション祭スポレクとやま2010
広島県代表 出場

平成23年
第9回H1A杯インディアカ大会
混合の部 2位

平成24年
浜田インディアカ協会設立20周年記念大会 混合の部 優勝



バレーボール同様、ネット越しにレシーブ・トス・アタックの攻防が繰り広げられます

Q1 インディアカはどんなスポーツですか。



赤い4枚の羽根がついた重さ約50g、高さ約25mmの特殊なボールを、4人対4人でバドミントンコートのネット越しに素手で打ち合う、バレーボールによく似たスポーツです。(ネット高は185~225mm)

Q2 魅力は何ですか。

ボールを直接手で打つため扱いやすく、羽根がボールのスピードを緩和するので、初心者でも比較的簡単に楽しんでプレーできることです。

また、打ち方によってボールの方向やスピードをコントロールすることができ、練習すればするほど上達できる楽しさを実感できます。

体育館で季節を問わずいつでもプレーでき、多世代で楽しむことも、高度な技術で競うこともできる、生涯スポーツです。

Q3 始めたきっかけは？

母が五日市観音学区体育協会ではインディアカをしていて、高校のとき練習を見に行ったら、試しにやってみないかと誘われたのがきっかけでした。当時は陸上競技部でしたので、卒業後本格的に始めました。

やっていくうちにだんだん楽しくなってきた、インディアカ経験者を紹介いただければ、いろいろな所に足を

運んで教わり、20代前半は週5回くらい練習を重ねていました。

佐伯区や廿日市市内のインディアカ愛好家が五日市南小学校を練習場所に集っていますが、今はそこで週1回「インフィニティ」というチームで母と一緒に練習をしています。妻は出産後で休み中ですが、家族3人とも日本インディアカ協会公認C級審判員の資格を取得し、大会では選手兼審判として頑張っています。



チーム「インフィニティ」の皆さん
後列左が洞井さん、前列左が母・麗代さん

Q4 今後の目標を教えてください。

インディアカは技術が奥深いので、まだ若い人たちに負ける気はしません。競技としてもっと頑張りたい気持ちと、若い世代を引き込んで普及に努めたい気持ちがあります。

また、将来的には、息子を加えて三世代で楽しくインディアカを続けていきたいです。



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。

高級仕出し
あじふや

地産地消
広島ゆず家
Hiroshima yuzuya



そうざい-カフェ
ポンルパ

安芸高田
アグリフーズ

お問い合わせ TEL (082) 286-0181

担当: 米田 昌弘

この道ひとすじ PART45

住民一人一人が健康で、
地域の連帯がより一層深まるために！



広島市学区体育団体安芸区連合会

会長 はな おか かつ まさ
花 岡 勝 政

わたしが体育協会にかかわりを持ち始めたのは、1964年東京オリンピックが開催された年でした。当時は、広島市との合併前の安芸郡矢野町の時代でした。学区外の中学校に進学したわたしは、高校卒業後地元の友達が少なく、仲間を求めて何でも良いから地元で活動したいと思ったのが、そもそものきっかけでした。

数年経って、体育指導委員（現スポーツ推進委員）に任命され、町民運動会をはじめ、さまざまな体育活動、公民館活動などのお手伝いをさせていただくようになりました。きっかけは仲間づくりでしたが、わたしの根底にあるものは、生まれ育った地元矢野町への強い愛着の心でした。

広島市との合併後、矢野町体育協会は行政上矢野学区と矢野西学区となりました。しかし、今までの諸先輩の熱意と努力により一体となって築き上げてきた矢野町体育協会の灯を消すことは到底考えられないことで、現在に引き継がれ、両学区合わせて「矢野町体育協会」として活動しております。おかげで、地元の伝統、文化の継承、住民の親睦連帯を図るための「サマーフェスティバル・イン・やの」は、延べ参加者が5,000人を超える夏の最大イベントとして定着し、今年で22回を迎えます。



第21回サマーフェスティバル・イン・やのの様子。
会場の矢野小学校で、たくさんの方が集い、笑い、楽しみました！

そのほかにも、スタッフのみんなが「矢野の町が大好き」との気持ちで、運動会、ウォーキング、グラウンド・ゴルフなど、生涯スポーツの普及、推進に取り組んでいます。

現在は、安芸区連合会の会長をおおせつかり、4年目を迎えようとしています。安芸区では、「クップ」への取り組みを最主要事業として、区連合会より各学区に「クップ」を2セットずつ購入し、スポーツ推進委員と連携してその普及を他の区に先駆けて実施しています。



平成25年2月17日に開催した安芸区室内クップ交流会の様子。

※クップとは、スウェーデン語で「薪」という意味で、黒い丸棒を下手で投げて、戦略的に相手のクップ（ピンクの角材）を倒していく、体力差を気にせず誰でも楽しめる軽スポーツです。

競技スポーツ主流が、こどもから高齢者を巻き込んだ生涯スポーツ主流へと、体育協会の活動も様変わりしつつありますが、本来の目的である、住民一人一人が健康で、地域の連帯がより一層深まるよう、みなさんの強いご支援、ご協力を得ながら、愛する地域のため、微力ながらお手伝いをさせていただきたいと思っております。



昨年も多くスポーツイベントで活動しました

サンフレッチェ広島ホームゲームが20試合、広島東洋カープホームゲームが69試合、9月に広島ビッグウェーブで行われた水泳交歓会、10月に広島広域公園をメイン会場に行われた広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバルなど、年間102回ものスポーツイベントで、延べ2,518人が『もてなしの心』で活動しました。



第3回スポーツイベントボランティア研修会を開催しました

よりよいボランティア活動を目指して、広島経済大学スポーツ経営学科の松本耕二准教授を講師に迎え開催した研修会に、本協会のスポーツ・サポート・センター登録のスポーツイベントボランティア51人が参加しました。



今回の研修の参加者は20～70代で平均年齢は58歳。「ボランティア仲間を増やそう!。少ない10～20代の参加を促進しよう!」という提言もありました。

参加したみなさんに、ボランティアへの参加動機をキーワードで何うと、「社会貢献」「サンフレッチェ」「仲間づくり」とさまざまでしたが、一番多かったのは「スポーツ」でした。



グループ討論では、先生から「笑顔で接すると『しょうきん』がもらえます。『賞金』ではなく相手の笑顔『笑筋』ですよ!」と、ユーモアを交えたお話があり、楽しい気分で活発な意見交換ができました。

スポーツイベントの現場を支え、感動を共有することで、広島のスポーツを盛り上げていけるスポーツイベントボランティア。今後のよりよい活動につながる有意義な研修となりました。



今季の活動がスタート!

今年の活動は、2月27日(水)に広島ビッグアーチ(3月1日からエディオンスタジアム広島)で開催されたAFCチャンピオンズリーグ開幕戦で始まりました。

また、新規登録希望者への説明会を3月9日(土)にマツダスタジアムで、17日(日)にエディオンスタジアム広島で行いました。新スタッフは、4月から活動をスタートします。

【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 TEL(082)243-0579

毎月25日は **ゆめた★の日**

youme 電子マネー **ゆめた★** 5倍

ゆめカード 値引額立額

※一部専門店を除きます。

ゆめタウン
イメージキャラクター
関根 麻里

あなたと
私の
ゆめタウン

you me

株式会社 **イヌ**

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

✧✧ 支えるスポーツ！賛助会員 のご紹介 ✧✧✧✧

公益財団法人広島市スポーツ協会の活動内容にご賛同いただき、広島のスーポーツ振興を資金面から支えていただいている、賛助会員のみなさまをご紹介します。

法人・団体会員

【順不同】 平成25年3月現在 148団体

(株)アールピーズ (株)愛知スイミング広島支店 アシード(株)広島支店 アシックス販売(株)広島支店
 (株)アスティ (株)アンデルセン・パン生活文化研究所 (株)石崎本店 (株)イズミ (有)伊藤久芳堂
 (株)イトー (株)いとや (株)インパルスコーポレーション (株)永和 (株)エディオソ 工ビス電工(株)
 (有)大下大松園 (株)大方工業所 大塚食品(株)広島支店 大塚製薬(株)広島支店 (株)大野石油店
 医療法人社団追風会大本内科医院 (株)オール・オン・スポーツ (株)小川長春館 奥アンツーカ(株)広島営業所
 尾崎商事(株)広島営業所 (株)カミヤ商会 (株)カ茂川 (株)河崎組 (有)カワダ 川本泰清税理士事務所
 (株)関西緑建 (株)紀陽 (株)京都嵯峨野 協和メンテナンス工業(株) キョーリツコーポレーション(株)
 キリンビールマーケティング(株)中四国統括本部広島支社 (株)久保田本店 グランドプリンスホテル広島
 クリーン産業(株) (株)芸北造園土木 広成建設(株) (有)広成堂 (株)高陽ドルフィン
 コカ・コーラウエスト(株) (株)サニクリーン広島 三栄産業(株) (株)サンフィールド (株)サンフレッチェ広島
 三友商事(株) (株)JTB中国四国広島支店 (有)杉山スポーツ スポーツ設備興業(株) (株)スポーツユニオン
 星光ビル管理(株)広島営業所 成和産業(株) 瀬戸内海汽船(株) ゼネラル興産(株) セノー(株)広島支店
 瀬野川カンツリー倶楽部 (有)創元社 (株)体育社 (株)田頭タイル 竹井機器工業(株)大阪支店
 田中電機工業(株) (有)ダブルオー (株)多山文具 チサンホテル広島 (株)千鳥 中国企業(株)
 (株)中国しんきんカード (株)中国しんきんリース (株)中国新聞社 (有)中国建物管理 (株)中国放送
 中電技術コンサルタント(株) (株)中電工 つばめ交通(株) T&Tタウンファーマ(株) (有)ディーファースト
 (株)デルタプリント (株)テレビ新広島 学校法人同志舎リハビリテーションカレッジ島根 東洋観光(株)
 (有)トータル・テクニカル・サービス 都市道路開発(株) 長沼商事(株) 中村角(株) (株)中本本店
 錦建設(株) (有)西日本造園 (株)ニッソー 日本環境整備(株) 日本たばこ産業(株)広島支店
 パナソニックESエンジニアリング(株)中国支社 (株)ピバックス (株)ヒロエー (株)ヒロカシ
 (株)広交本社 広島駅弁当(株) 広島ガス(株) (株)広島銀行 広島県信用組合
 広島県スポーツ用品協同組合 広島市信用組合 広島市農業協同組合 広島市文化交流会館
 (財)広島市未来都市創造財団(広島サンブラザ) 広島市流通センター(株) 広島信用金庫 広島総合開発(株)
 広島総合警備保障(株) 広島テレビ放送(株) 広島東急イン (株)広島東洋カープ 広島トヨタ自動車(株)
 (株)広島パークレーン 広島日野自動車(株) (株)広島縫製 (株)広島ホームテレビ
 広島リゾート&スポーツ専門学校 (株)広島リビング新聞社 廣島緑地建設(株)
 広島YMCA ウエルネス・スポーツセンター (株)福屋 (株)不二ビルサービス 堀田建設(株)
 ホテルヴィアイン広島 (株)ホテルグランヴィア広島 (株)ホライズン・ホテルズ広島ホテル事業所
 マツダ(株)総務部総務グループ マツダオートザム梅林(株)シンモト自動車 (株)ミカサ 三島食品(株)
 ミズノ(株)広島営業所 三井ガーデンホテル広島 みつぎ産業(株) (株)むさし
 名鉄観光サービス(株)広島支店 メルパルクHIROSHIMA (株)もみじ銀行 (株)モルテン 八洲管理(株)
 山根木材(株) ユーアイ・ベルモニー(株) ユタカ建創 (株)リーガロイヤルホテル広島 (株)緑松
 ワタナベスポーツグループ

個人会員

【順不同・敬称略】 平成25年3月現在 110人

浅川 伸二	朝倉 正三	阿部 節子	尼子 昌夫	荒川 延浩	安東 善博	生田 文雄
井坂龍之助	石井 知	板摺トキ卫	入船 信之	右近 義信	大前 秀樹	岡田 義之
尾兼 弘幸	岡本 茂信	岡本 甫	小川潤一郎	沖川 隆史	奥田 正治	加計 邦夫
笠原壽太郎	梶師 巧博	梶原 伸之	片岡 新平	金奇 耕壮	可部 順二	上川 孝明
川口 孝夫	河野 學	木川 昌二	木原 一行	木原 征治	木原 晴彦	久保木敬子
栗迫 信行	慶徳真由美	後藤美智恵	後藤 憲靖	斉藤 雅照	坂本 公子	迫谷 富三
佐々木寿彦	貞森 京子	重村 充恵	重本 忠昭	島本 登夫	末広 厚美	杉野 俊昭
杉本 厚生	住田 征壮	曾川 直也	高橋 由啓	高見 正治	田川 修司	武田 昭典
竹中 義彦	竹本 久男	田中 和雄	田村 鋭治	調子 昭雄	津久江一郎	津島 則之
坪井 宏	時安 賢	十島 博徳	鳥居 比路	永田 和久	中谷 勝征	中西 忠彦
中野 豊	中山 正則	鍋岡 聖剛	西上 紀生	西萬 忠人	西山 時義	野島 千佳
萩原 眞	土生 明	浜本 幸男	林 春樹	原 一孝	平田 正文	深堀 勝
藤島 弘志	堀江 滝子	堀尾 武	松尾 厚弘	松野 晃幸	松本 邦子	松本 道忠
三浦 秀行	水野 功明	宮川 裕壮	三好 明雄	村尾 修司	本山 政晴	守田 貞夫
森田 弘志	柳田 弘司	屋葺 道信	山下 泉	山丈 晴彦	山根 恒弘	山本 恵子
山本 一	山本 英生	山本 光生	吉長 孝治	渡部 朋子		



賛助会員のみなさま方には、平素より本協会の活動内容にご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
 本協会は、今までに蓄積した実績、そして、ますますの創意工夫により、これまで以上にスポーツの振興を推し進め、スポーツを通じた豊かなまちづくりを行ってまいりますので、これからもご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

～あなたの力で「新しいスポーツ王国ひろしま」を実現しませんか！！～

スポーツ振興を支援いただく、賛助会員を募集しています。



【賛助会員加入のご案内】 法人・団体会員 年間1口 50,000 円
 個人会員 年間1口 10,000 円
 パートナー会員 終身1人1口 500 円
 【詳細などお問い合わせ先】 公益財団法人広島市スポーツ協会事務局
 ☎ (082)243-0578



詳細は、本協会ホームページでもご覧いただけます！



Pick Up
01

「広島ビッグアーチ」として親しまれてきた広島広域公園陸上競技場は、3月1日から命名権により「エディオンスタジアム広島」になりました！



正面入口のメイン看板は、横10m、縦2.4mで、エディオンのブランドカラーの青を使い、立体文字で「エディオンスタジアム広島」としています。

開場日の日没から午後9時半までライトアップされ、発光ダイオード(LED)により文字が浮き上がります。

【新呼称使用期間】

平成25年3月1日～平成28年2月28日(3年間)

Pick Up
02

“スケート感謝祭～広島ビッグウェーブ(総合屋内プール)～”を開催します♪

今シーズン、たくさんの方にスケートリンクをご利用いただいた感謝の気持ちを込めて、スケート期間終了前に各種イベントを開催します。

【日 時】 平成25年4月21日(日) 9時～17時 ※滑走は16時45分まで

➡靴の履き方説明会、氷上O×クイズ、ふれあいもてなし市、フィギュアスケートエキシビションなど

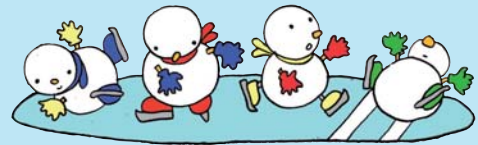
【参加料】 大人700円・小人500円(通常の約半額)、幼児無料(ただし1人の幼児につき1人の保護者同伴)

別途貸靴(14～30号)一足300円 ※手袋要(販売あり)

※当日はイベントへの参加料のため、手帳などの提示による利用料金減免はありません。

【お問い合わせ】 広島ビッグウェーブ(総合屋内プール)

東区牛田新町一丁目8-3 ☎(082)222-1860



Pick Up
03

各区スポーツ施設のメールマガジンを配信しています♪

配信施設一覧

1. 広島広域公園
2. 中区スポーツセンター
3. 古島屋内プール
4. 中央庭球場
5. 広島ビッグウェーブ&東区スポーツセンター
6. 南区スポーツセンター
7. 東雲屋内プール
8. 出島屋内プール
9. 西区スポーツセンター
10. 安佐南区スポーツセンター
11. 安佐北区スポーツセンター
12. 安芸区スポーツセンター
13. 佐伯区スポーツセンター&湯来体育館
14. クアハウス湯の山

お届けする情報！

定期配信(毎月20日頃)
● 翌月のスケジュール
● スポーツ教室のご案内
● イベント情報

臨時配信
● 教室参加追加募集
● 耳よりお得情報

登録方法

「ひろしま情報 a-ネット」のHPへアクセス！

<http://www.a-net.shimin.city.hiroshima.jp>

メールマガジン→利用規約→読者登録より登録します。

※受信料のみ利用者負担



バーコード対応
機種の携帯電話
なら、このQR
コードから
アクセス！



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/>