

ウイング

VOL.43

平成18年(2006年)1月31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。

挑戦しつづける力

がんばれ!ひろしまスポーツマン
平成17年度スポーツ協会表彰受賞者発表



新企画
元気DEスポーツ!
施設で活動している個人・団体を紹介
高齢者のテニスサークル「月曜会」

スポーツワンポイントアドバイス
「ストレッチ体操でからだを目覚めさせよう」
パジャマ姿でもできるストレッチ体操

この道ひとすじ
広島市中学校体育連盟
理事長 木下 健一

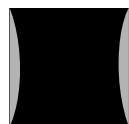
「志を持ち努力を重ね続ければ必ず夢に近づける」

発掘スポーツ探検!
「パワーリフティング」
2005世界マスターズパワーリフティング選手権大会
銅メダリストにインタビュー

スポーツ心理学 No.8
「プラス思考のトレーニング」



【写真:2005 世界マスターズパワーリフティング選手権大会】



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/>



平成17年度広島市スポーツ協会表彰受賞者

＜敬称略 順不同＞
＜表彰式：平成18年1月13日（金） 広島全日空ホテル＞

寄付団体（1団体）

広島太田川ライオンズクラブ

団体 特別会員（17団体）

【35年】

東洋観光株式会社 広島テレビ放送株式会社
株式会社ミカサ 株式会社モルテン

【25年】

株式会社広島銀行 ミズノ株式会社広島営業所
株式会社もみじ銀行

【20年】

山根木材株式会社

【15年】

株式会社アンデルセン・パン生活文化研究所 尾崎商事株式会社広島営業所
医療法人平松整形外科病院 広島駅弁当株式会社

【10年】

株式会社久保田本店 株式会社サニクリーン広島 中村角株式会社
広島プリンスホテル 株式会社不二ビルサービス

個人 特別会員（2人）

【25年】林 剛吉 【10年】西山 時義

退任加盟団体長（2人）

河面 道三（サッカー協会） 河野 義彦（バウンドテニス協会）

功労団体（13団体）

広島市小学生体育連盟水泳教室（小学生体育連盟）
広島市小学生体育連盟陸上教室（小学生体育連盟）
川内バレーボールスポーツ少年団（スポーツ少年団）
口田ソフトテニススポーツ少年団（スポーツ少年団）
五剣会南支部スポーツ少年団（スポーツ少年団）
段原なぎなたスポーツ少年団（スポーツ少年団）
早稲田剣友会スポーツ少年団（スポーツ少年団）

広島市小学生体育連盟卓球教室（小学生体育連盟）
阿戸空手道スポーツ少年団（スポーツ少年団）
観音空手道スポーツ少年団（スポーツ少年団）
剣誠会スポーツ少年団（スポーツ少年団）
段原剣道スポーツ少年団（スポーツ少年団）
安東スポーツ少年団（スポーツ少年団）



▲第28回広島市スポーツ少年団大会への寄付により、感謝状を受け取る広島太田川ライオンズクラブ会長の太田川さん（右）



▲退任加盟団体長を代表して感謝状を受け取るサッカー協会前会長の河面さん（右）

汗いっぱい、 夢いっぱい。

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。



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)



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。

功労者(57人)

竹中 宏行 (スポーツ協会)
 隼本 武直 (陸上競技協会)
 三浦 秀行 (水泳連盟)
 津島 正司 (ハンドボール協会)
 望月 明子 (テニス協会)
 大崎 剛 (卓球協会)
 松本 静子 (卓球協会)
 谷口 正浩 (ヨット連盟)
 花本 幸次 (柔道連盟)
 北田 靖雄 (アーチェリー協会)
 宇田川 幸枝 (なぎなた連盟)
 三宅 乙女 (なぎなた連盟)
 新上 實美 (学区体育団体東区連合会)
 前 豪輔 (学区体育団体西区連合会)
 門前 峯子 (学区体育団体安佐北区連合会)
 灰原 利彦 (小学生体育連盟)
 生藤 雅紀 (スポーツ少年団)
 是 光子 (スポーツ少年団)
 高藤 逸悟 (スポーツ少年団)

山下 泉 (スポーツ協会)
 奈木野 隆則 (陸上競技協会)
 沼野 博 (サッカー協会)
 中田 みゆき (ハンドボール協会)
 井場 勉 (ソフトテニス連盟)
 坂田 琴美 (卓球協会)
 鶴 襄 (ボート協会)
 角原 則光 (中学校体育連盟)
 平岩 隆治 (柔道連盟)
 谷口 和久 (アーチェリー協会)
 後藤 美智恵 (なぎなた連盟)
 尼子 昌夫 (ゴルフ協会)
 森本 利雄 (学区体育団体南区連合会)
 谷原 昌好 (学区体育団体西区連合会)
 大庭 浩資 (小学生体育連盟)
 松前 朋貴 (小学生体育連盟)
 今田 達也 (スポーツ少年団)
 住田 成年 (スポーツ少年団)
 森上 隆司 (スポーツ少年団)

石原 順次 (陸上競技協会)
 原 博昭 (陸上競技協会)
 松本 道忠 (ソフトボール協会)
 向井 良文 (ハンドボール協会)
 大前 秀樹 (ソフトテニス連盟)
 平本 勝理 (卓球協会)
 小玉 淳一 (ヨット連盟)
 今井 昭司 (ウエトリフティング協会)
 岩原 洋生 (アーチェリー協会)
 吉川 昭子 (ゲートボール連合)
 中村 育子 (なぎなた連盟)
 林 春樹 (ゴルフ協会)
 内藤 正義 (学区体育団体西区連合会)
 森 隆司 (学区体育団体安佐南区連合会)
 高森 弘之 (小学生体育連盟)
 飯富 真治 (スポーツ少年団)
 川本 宏 (スポーツ少年団)
 高原 哲也 (スポーツ少年団)
 吉川 直樹 (スポーツ少年団)



◀ 功労者を代表して表彰状を受け
 取ったヨット連盟の谷口さん

コメント:先輩や同僚、後輩に
 恵まれ、また家族の支えもあって、
 このような賞をいただくことがで
 きました。みなさんに感謝します。
 ありがとうございました。



▲ 受賞者を代表して、謝辞を述べる
 ソフトテニス競技の渡邊さん(右)

コメント:緊張しましたが、とても
 光栄に思いました。これからも
 目標に向かって頑張ります。

成績優秀団体(6団体)

詳細別紙

- 【軟式野球競技】 NTT広島クラブ
- 【バレーボール競技】 JTサンダーズ
 狩小川バレーボール教室(小学生体育連盟)
- 【ハンドボール競技】 広島メイプルレッズ
- 【ソフトテニス競技】 NTT西日本広島ソフトテニスクラブ
- 【ヨット競技】 広島大学体育会ヨット部



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



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



成績優秀者(44人)

詳細別紙

【陸上競技】

一柿 登喜子
岩本 邦史
内富 恭則
尾方 剛
久保瑠里子
佐藤 芳美
沢本 保海
柴田 裕子
為末 大
津野瀬 智

【水泳競技】

小嶺 英司
竹本 崇志
津村 栄太

【剣道競技】

宮脇加奈子
宮脇 誠吾

【バレーボール競技】

尾上 健司
酒井 大祐

【ハンドボール競技】

浅井友可里
大前 典子

【ソフトテニス競技】

岩永 淳
高川 経生
中堀 成生
濱中 洋美
堀越 敦子
正岡 徹也
森本 英揮
山本 一也
渡邊 梨恵

【ヨット競技】

植木 剛史
小寺 春加
田村 愛子
土井 航平
土井 友絵
平井 基博
檜皮 昇太
前田 博志

【中学校体育連盟 陸上競技】

畑賀 良平

【ウエイトリフティング競技】

今井 昭司
真野 正

【柔道競技】

西岡 和志
藤田 康恵



▲東アジア競技大会ソフトテニス競技(ダブルス)優勝により表彰された堀越さん(左)と渡邊さん(右)

コメント:とても嬉しいです!次の目標はチームの団体優勝です。これからも、クラブのみんなと頑張ります。ありがとうございました。

【アーチェリー競技】

中村 龍
森田 由美
矢田貝静江

優秀指導者(17人)

詳細別紙

【陸上競技】

岡山恵美子(沼田高等学校)
慶楽 良隆(広島井口高等学校)
坂口 泰(中国電力)

【水泳競技】

朝倉 正三(安全スポーツセンター)
松村 繁(フジタドルフィンクラブ)

【軟式野球競技】

福田 雅行(NTTネオメイト中国広島)

【バレーボール競技】

原 秀治(日本たばこ産業広島)

【ハンドボール競技】

林 五卿(広島女子スポーツクラブ)

【ソフトテニス競技】

曾川 剛(NTT西日本広島)
中本 裕二(NTT西日本広島)
渡部 政治(広島女子商学園高等学校)

【ヨット競技】

土屋 敦通(広島大学)

【中学校体育連盟 陸上競技】

鈴木 裕志(安佐中学校)

【ウエイトリフティング競技】

真野 正(真野商店)

【柔道競技】

加美 富章(崇徳学園崇徳高等学校)
前田 秀樹(広島皆実高等学校)

【小学生体育連盟 バレーボール競技】

竹中 雄次(狩小川バレーボール教室)



コメント:これからも、優秀選手を育成できるよう、指導していきたいと思っています。ありがとうございました。

▶ 優秀指導者を代表して表彰状を受け取った柔道競技の前田さん



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

特別会員を訪ねて Part33



スポーツ王国
広島によせて

錦建設株式会社
取締役社長
迫谷 富三

弊社は昭和22年に創業し、原爆投下後の広島の復興とともに歩んできました。この間、広島市内でスポーツ関連施設の建設工事の施工に携わることがありました。どれを見ても大変立派なものであり、また近年は多機能型の施設が増えており、市民のスポーツに対する意識高揚があると推察しています。

広島はプロ野球をはじめとして、サッカー、バレーボール、駅伝等さまざまなスポーツが有名であり、行われていないスポーツはないと思われるほどのスポーツ王国です。さまざまな大会で優秀な成績を収められており、感動する場面が多々あります。私事ですが、高校野球で甲子園に3度出場しました。晴れの甲子園でプレーした感動は今も忘れられません。私が野球好きのこともあります。弊社には軟式野球のチームがあります。毎年開催される建設業者の野球大会で、過去に数度の優勝経験もあり、社員が一致団結して仕事にもスポーツにも取り組んでいます。また去年は、弊社の社員が国体成年男子バレーボールチームの一員として参加し、広島県5位入賞への一助となり、感銘を受けました。

これからも社会貢献のため、企業としてまた一個人としてスポーツ王国広島へ寄与できるよう努めていきたいと考えています。



青少年のスポーツ
精神を応援します

オタフクソース株式会社
代表取締役社長
佐々木 茂喜

私どもは、広島の皆様に育てていただいた企業として地域の皆様へ感謝の意を込め、青少年スポーツの育成にできる限り協力させていただきたいと思っています。

広島の企業数社で支援しているハンドボールチーム広島メイプルレッズは、日本リーグで7連覇中で、惜しくも準優勝でしたが、常にトップクラスであり、昨年 of 全日本総合選手権では、チームでプレーしている選手の皆様は私どもの誇りです。弊社にも選手が1人所属しておりますが、その選手は昼間仕事をこなし、夜練習をし、土日で試合に出場しています。こうしたことで精神的にも強くなりチームの連覇につながっているのだと思います。この広島メイプルレッズの頑張りが、今後の広島の活性化にもつながっていくと確信しています。

また、毎年早春には、広島市陸上競技協会主催の小学校5・6年生を対象にした「オタフクカップ広島市小学生駅伝大会」を行っています。今年で18回目を迎えるこの大会は、毎年参加者が増えており盛大な大会になってまいりました。参加者の小学生が、仲間と助け合い励まし合いながらやり遂げることの達成感を味わい、楽しい思い出づくりができるよう、お役に立ちたいと思っています。今後とも応援させていただきます。

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 PART18

中学生期に一生の大きな財産となる経験を与えたい

広島市中学校体育連盟

理事長 木下 健一



座右の銘
志を持ち、努力を
重ね続けられ、
必ず夢に近づける



▲広島市中学校体操競技選手権大会(女子平均台)

大型都市化した広島

昭和27年に発足し、今年で54年目となります。長い歴史の中で諸先輩方の献身的なご尽力により、今日の中学校体育連盟を迎えることができています。

現在では広島市が大型都市化し、市内8区の加盟中学校が77校(準加盟校1校)になりました。その内訳は市立63校、国立2校、県立2校、私立10校となります。生徒総数は研究部調査によると34,191人で体育系の部活動に所属している生徒は全体の65.1%の22,263人にあたります。本連盟では15競技(陸上・水泳・バスケットボール・サッカー・軟式野球・体操・新体操・バレーボール・ソフトテニス・卓球・バドミントン・ソフトボール・柔道・剣道・テニス)の専門委員会を設置し、広島市教育委員会の協力により、年間3大会(選手権・総合体育大会・新人大会)を運営しています。その大会で活躍したチーム(個人)は、県大会・中国大会・全国大会、そして中には大きく世界へと羽ばたいていきます。

競技別所属部活動調査結果(市内全中学校)

競技名	男子(人)	女子(人)	合計(人)
陸上	1,139	669	1,808
水泳	253	165	418
バスケットボール	1,558	1,490	3,048
サッカー	2,399	7	2,406
ハンドボール	56	19	75
軟式野球	2,616	3	2,619
体操	43	46	89
新体操	0	65	65
バレーボール	388	1,411	1,799
ソフトテニス	1,827	2,072	3,899
卓球	1,563	541	2,104
バドミントン	285	1,505	1,790
ソフトボール	12	227	239
柔道	131	24	155
剣道	520	228	748
テニス(硬式)	598	297	895
その他	51	44	95

《参考》平成17年研究部調査

さまざまな体験が人生の土台となる

今後の課題として、少子化や財政難への対応、指導者の高齢化、日ごろの部活動のあり方や大会運営の円滑化、地域スポーツ団体や競技団体、小学校・高校との連携などがあげられます。通学区域の弾力化や、大会参加に関する特例(保護者や外部指導者の引率・複数校合同チームの編成)の施行など工夫を重ね、生徒たちが活動する機会をできるだけ確保しながら日々の部活動を充実させ、その発表の場である大会を盛り上げ、生徒たちの心身の健全な育成を図りたいと思います。中学生期の部活動やさまざまな体験が人生の土台となることを信じて、この大切な時期に一生の大きな財産となる経験を与えるために、われわれは今後とも日々努力を重ねていきたいと思っています。



▲広島市総合体育大会(総合開会式の様子)

「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。

今年の目標は全国優勝！



▲原 浩次 監督

第45回全日本実業団男子ソフトボール選手権 広島県代表 「三菱重工広島」ソフトボール部

今回は、広島市ソフトボール協会推薦の「三菱重工広島」ソフトボール部のみなさんです。昭和51年の創部以来、全日本実業団男子ソフトボール選手権大会で平成12・15年に3位、昨年はベスト8と実業団チームでは常にトップレベルのチーム力をキープ。また市リーグもトップのAリーグに所属。部員は現在25人。初心者からベテランまで経歴もさまざまです。そんな部員をまとめている原監督に、今年の意気込みをインタビューしました。

Q.どんなチームですか

A.体格もそれほど大きくないし、これといった強打者もいないので「粘る、つなげる」といった守備主体のチームです。ソフトボールは9割が守備。平成12年の全日本実業団選手権大会は最終回ツーアウト4点差から巻き返し、流れを変えて勝ちました。とにかく粘り強いチームです。まだ若い選手も多いのでこれからが楽しみです。

Q.どのくらい練習をしているのですか

A.練習は水曜の夜に1～2時間と日曜の午前中。昼休憩に30分程度練習している選手もいます。工場が観音と江波で離れているので、全員が必ず練習に来られるとは限りません。でも練習参加率はいいですね。たまの休みに練習に出て来られるのは、家族の理解があってこそ。だから、昨年は家族サービスをしようと河原でバーベキューをしました。その時は、「奥さんたちは何もせんでええ」と言って、若いもんで段取りしました(笑)。



チーム一丸となって戦った
全日本実業団選手権大会



▲第45回全日本実業団選手権大会
(高知県立春野総合運動公園で)

Q.どんなことに苦労していますか

A.「仕事が優先」と選手によく言っているものの、いざ試合当日に出張や仕事でメンバーが足りないと困ります。誰でもどこでも守れるよう、普段から2ポジション以上の守備練習をしています。いざとなると組み合わせができないときもあります。ピッチャーは、もう2人ぐらいほしいですね。選手層は薄いですが、やはり全国レベルの大会に出るとみんな自信がつくので、とにかく勝って全国大会へ出て良い結果を残したいです。

チームのモットー

明るく元気よく!



▲工場内のグラウンドで練習

Q.今年の目標は

A.実業団選手権大会は全国優勝を狙います。市リーグはクラブチームをどんどん倒していきたいです。クラブチームは経験者がたくさんいるし、とにかく戦力が豊富なんです。うちは社内のソフトボール好きが集まったチーム。でも実力はありますから、負けんです!

【取材後記】 チームの要、新田投手は、「練習で投げ込んでいますから、試合が続いても全然平気です」と自信たっぷりの表情でした。冬空のグラウンドに元気のいい掛け声が響いていました。

・スポーツ少年団を訪ねて・

新たな目標に向けて

湯来南剣友会スポーツ少年団

代表指導者 増田 周治



本年度で23年目を迎え、現在指導者3人で18人の剣士を指導しています。礼節を重んじ、継続は力なりをモットーに、常に初心を忘れず基本を重視し、心身を錬磨することを目指して、週2回の通常稽古と土曜日の特別稽古1回を行っています。毎年7月に野外キャンプ、10月は20の道場を招いての合同稽古会（うどんがたっぷり食べられます）、2カ月ごとの月例試合などを開催しています。剣士たちはそれぞれの行事を楽しみに日々稽古を頑張っています。

平成17年4月、湯来町と広島市との合併で、広島市スポーツ少年団剣道大会に参加させていただくようになりました。年間の試合数が増え、子どもたちも新たな目標ができ以前にも増して張り切っています。保護者会も充実しています。子どもたちは高校生になると会を卒業しますが、保護者は何年たっても行事に協力していただき、どの行事も大変スムーズに運営されています。剣士たちには、何歳になっても続けられるよう基本を十分に身につけて、勝敗にこだわらず交剣知愛を理解し生涯剣道となりうるよう頑張っていたきたいと思います。

チームワークを大切に



湯来南小学校 6年
宮崎 雅裕

僕は兄がやるのを見て楽しそうだなと思い、1年生の時からはじめました。思っていた以上に練習は苦しいけど、友達と励ましあいながら6年間がんばってきました。

僕は剣道をやっていてよかったと思っています。これからも、チームワークを大切にしながらがんばっていききたいです。

「生きる力」を育てたい

仁保空手道スポーツ少年団

代表指導者 野島 千佳

仁保空手道スポーツ少年団は、団結成から21年と歴史は古いです。私は、一昨年5月から指導をしています。驚いたことは母集団がしっかりしていることです。また、役員が会長以下すべて女性というユニークな団です。団員は54人。活動は極めて活発なので将来が楽しみです。

さて空手道は礼節を最も尊びます。道徳教育の必要性が叫ばれている今日、本来家庭が果たすべき役割を空手道の指導を通して、基本的な生活習慣「挨拶する・時間を守る・返事をする・人の話を聞く」等を身につけさせたいと思っています。

また、文部科学省が求める「生きる力」を育てるとともに、たくましく生きるための健康や体力をつくり、正義感の強い子に育つよう保護者と協力して努力していきたいと思っています。

「生きる力」・・・自ら考え判断し行動する能力を高め、豊かな人間性を養うために自らを律し他人と協調し他人を思いやる心を持つこと



技と心を磨く！



仁保中学校 2年
高田 宙希

僕は空手を習い始めて6年になります。これまで黒帯になろうと頑張ってきました。昨年4月、昇段審査で黒帯に合格することができました。

これからは黒帯に恥じないよう技と心を磨いていきたいと思っています。



松山市スポーツ少年団 とのスポーツ交流

今年で6回目となる広島市-松山市スポーツ少年団交流。12月10・11日(1泊2日)にかけて、サッカーと剣道のスポーツ少年団同士が交流しました。

栗栖 愛子(中学校3年)

毘沙門台剣道教室スポーツ少年団



◀緊張する剣士たち

昨年の交流に引き続き、2回目の交流でした。松山のスポーツ少年団はとても強く、去年の交流試合ではほとんど負けたけど、今年はかなり善戦できたと思います。しかし、技術的な面や集中力の面においても、松山の剣士に見習うところが多く、たいへん勉強になりました。

スポーツ交流に続いて、ホームステイや2日目の平和学習を通して、松山の人たちと交流することができました。今回の交流によって「松山と広島の友情の輪」を広げ、私にとっても大切な友達をつくることができました。このような機会をつくってくださった先生方に本当に感謝しています。



▲平和記念資料館で平和学習

▼あこがれのビッグアーチで



初級ジュニアリーダー 養成講習会



10月29・30日に広島市三滝少年自然の家で、団員を対象としたリーダー養成のための講習会を開催しました。80人の参加者は、基礎講座、運動適性テスト、レクリエーション活動、スポーツチャンバラなどを10班に分かれ受講しました。また、運営スタッフのシニアリーダー・ジュニアリーダー13人は団員の指導者として、たいへんよく頑張っていました。

山下 真吾(中学校1年)

安バレーボールスポーツ少年団

講習会で新しい皆さんの友達ができ、その友達の持っている素晴らしいところを発見することができました。僕は班長の仕事をしました。リーダーや班員の人たちに助けをもら

ったりしたけど、「自分でこんなこともできるんだ」という自信になりました。各プログラムは、とても楽しく充実していました。この2日間は僕にとって、最高の思い出になりました。

講習会で学んだことを、団に帰っても続けていきたいと思っています。リーダーや指導者のみなさんに本当に感謝しています。ありがとうございました。



◀スポーツチャンバラに挑戦



▲班別ミーティングの様子

受賞おめでとございます!

青少年健全育成国民会議会長表彰受賞

【期日:11月16日 会場:西区民文化センター】

青少年健全育成国民会議会長表彰功労者

吉野 晴雄(観音空手道スポーツ少年団)

青少年健全育成功労者等知事表彰受賞

【期日:11月16日 会場:西区民文化センター】

青少年健全育成功労団体(3団体)

吉島地区少年野球スポーツ少年団

円スポーツ少年団

千田青少年サッカースポーツ少年団



▲受賞された
吉野晴雄さん

広島市青少年健全育成功労者等表彰受賞

【期日:11月26日 会場:広島市青少年センター】

青少年健全育成功労者(5人) ()内は、所属単位団

大石 信洋(原ジュニアバレーボールスポーツ少年団)

福島 博之(原南スポーツ少年団)

藤本 柏人(祇園オアシススポーツ少年団)

平田 泰宣(阿戸卓球クラブスポーツ少年団)

岡田 光明(少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団)

模範活動団体(7団体)

少林寺拳法広島八丁堀スポーツ少年団

八木バレーボールスポーツ少年団

亀山剣道クラブスポーツ少年団

中野東スポーツ少年団

五日市少女バレーボールスポーツ少年団

河内少女バレーボールスポーツ少年団

美鈴が丘スポーツ少年団

発掘スポーツ探検！「パワーリフティング」

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。

「下半身を鍛えたい」「背筋力をつけたい」など、トレーニングで筋力を鍛えたいと思ったことはないでしょうか。人間の基本的な運動「立つ・押す・引く」を、**スクワット（脚力）・ベンチプレス（腕力）・デッドリフト（背筋力）**という3つの種目に分け、力の極限を競うスポーツがパワーリフティングです。今回はその魅力に迫ります。

パワーリフティングとウェイトリフティングの違い

パワーリフティング

特徴 全身の筋力を競うシンプルな競技です。テクニックよりは絶対的なパワーが必要。



「スクワット」
▲バーベルを肩に担いでしゃがんで立ち上がる



「ベンチプレス」
▲ベンチ台に横になり、胸の上でバーベルを上げる



どちらもバーベルを持ち上げる競技だよね。どう違うの？



床に置かれたバーベルを垂直に引き上げる。脚と背中が伸びきるまで上げる。

ウェイトリフティング



特徴
バーベルを肩より上（頭上）に持ち上げるのがウェイトリフティング。地面から頭上まで持ち上げるためのテクニックが必要。オリンピックの正式種目。

歴史（ボディビルディングから派生）

パワーリフティングは、1950年代初めにボディビルダー同士の力くらべとして、アメリカで始まりました。

当時のボディビルコンテストは、筋肉美に加えて、ウェイトリフティングの記録も審査の対象でした。しかし、ボディビルダーにとっては、ウェイトリフティングのようなテクニックを要する競技は記録が悪く、コンテスト結果が悪くなることがよくありました。そのため、ボディビルディングは肉体美だけを競うようになりました。しかしその一方で、ボディビルダーの間では「トレーニングでつけた筋肉で力比べをしたい!」という欲求も強かったため、パワーリフティングが単独の競技として行われるようになりました。

ボディビルディング【参考】

特徴
規定のポーズやフリーポーズにより筋肉美を競う。

これが魅力だ！

・達成感がある

筋肉は何歳からでも鍛えることができます。トレーニングが短時間でも継続して行えば、徐々に高重量を持ち上げることができるようになります。

・トレーニングの代表的な種目である

パワーリフティングの3種目は、トレーニングの代表的な種目。他のスポーツ競技でもプラスになります。

・一つの運動で複数の筋肉を使う

高重量のため、どこか1個所の筋肉ではなく、足や背中、お腹お尻の筋肉まで総動員して持ち上げます。結果、全身の筋肉を鍛えることができます。

・体形が変わる

筋肉がついたり、からだがり引き締まります。

2005世界マスタースパワーリフティング選手権大会(40歳代 60^{キロ}級) 銅メダリストにインタビュー! 種目別はベンチプレス2位 銀メダル!



▲安芸区スポーツセンター 体育主事
入江 将浩(41歳)

Q.始めたきっかけは?

A.6年前に友人に誘われて、一緒に始めました。お客さんが、ベンチプレスで100kg上げれたと聞くと嬉しいですね。

Q.食事で気をつけていることは?

A.パワーリフティングの選手では珍しいのですが、めんどくさがり屋なのでプロテインもとりませんし、食事も特に気をつけているわけではありません。

Q.練習時間は?

A.2時間の練習を週に2~3回程度です。ただ、1カ月のスケジュールを立てて、それをきちんとこなすようにしています。

Q.目標は?

A.60^{キロ}級で日本人ベスト5に入りたいですね。自分がどれだけ強くなれるかを知りたくて、それを試しているといった感じです。

Q.パワーリフティングの魅力は?

A.誰でも何歳からでも始められますし、他のスポーツをやっている人でも必ずプラスになります。スポーツセンターで気軽に始めることができます。自分がレベルアップしていく楽しさをぜひ知ってほしいです。

Q.これから始める人へ、アドバイスをお願いします

A.フォームをマスターすることが一番大切です。複数の筋肉を効率よく使えるフォームを身に付ければ、上達が速いし、筋肉も付きやすく、けがの予防にもなります。

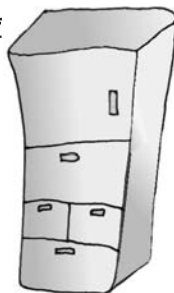
次に、安全面に注意して少しずつ負荷を増やしていきますが、自分の生活の中で無理がないスケジュールを立てて、計画的に重量設定をすることがポイントです。

まずは、スポーツセンターの職員に気軽に相談してください。私も安芸区スポーツセンターにいますし、他のスポーツセンターでも、専門の職員が初めてのみなさんをサポートいたします。

入江さんは、ベンチプレスで130kg、デッドリフトで200kgを持ち上げるそうです!その重量は、いったいどのくらいなのでしょう?身の回りの物を量ってみました。



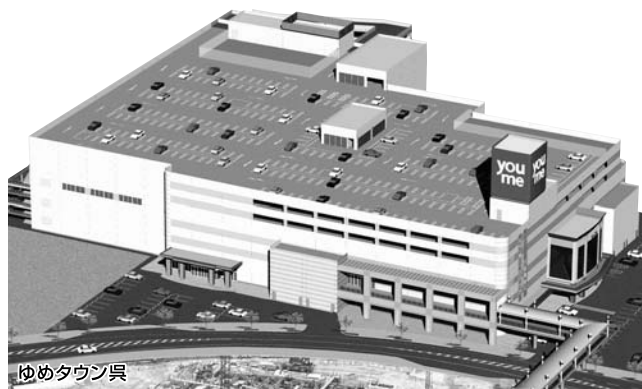
大型冷蔵庫
約80kg



大型バイク
約200~260kg



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)



**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、流通のエキスパートとして、暮らしのパートナーとして、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。
もっと大きな明日へ。
動き続けるゆめタウンです。

スポーツ心理学 No.3 「プラス思考のトレーニング」

試合などで、失敗をして消極的な気分になったり、プレッシャーのかかる場面で弱気になったりしたことはありませんか？気持ちの切り替えがなかなかできなくて、いつものプレーができなくなったりしますよね。プラス思考は、過度の緊張を防ぎ、積極的で挑戦的なプレーを可能にします。今回はプラス思考を身に付けるための方法について、いくつか例をあげながら解説します。

不安の原因は受け止め方

プラス思考を身に付けるための方法として、誤った受け止め方（非論理的思考：現実合わない受け止め方）を正しい受け止め方（論理的思考：現実合う受け止め方）に転換するという方法（論理療法）があります。まず、自分の中の誤った受け止め方を打ち消してみましょ。打ち消す際のポイントは、なぜそう思うのか、その理由を具体的に挙げることです。もしその理由が事実と違っていたら、現実合った正しい考え方に修正しましょ。



あなたはどのタイプ？

誤った受け止め方から
正しい受け止め方へ変えてみましょう!

①完ぺき主義タイプ(絶対◇◇ねばならない)

例: 絶対ミスをしてはならない ➡ しない方がいいが、してしまってもしょうがない!

②大げさ思考タイプ(もし◇◇したら、すべておしまいだ)

例: もし負けたら、すべておしまいだ ➡ 怖がらないで、思い切ってやろう!

③自分の耐性を低く見積もるタイプ(もし◇◇したら、〇〇は耐えられない)

例: もし失敗したら、自分は耐えられない ➡ 一度くらい失敗しても乗り切れるさ!

④極端な考え方をするタイプ(物事は良いか悪いかの両極端に分かれる)

例: ミスするなんて...自分はダメ人間だ ➡ ミスなんて誰にでもあることだ!

このトレーニングは、日頃の練習中や日常生活においても積極的に取り入れることが大切です。これらの例を参考に、みなさんもぜひチャレンジしてみてください。



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
村山 孝之(むらやま たかゆき)

スポーツと食事 「たんぱく質」編

おいしく楽しく食べてパワーアップ!!

たんぱく質(アミノ酸が数百個程度結合したもの)は、筋肉、血液、臓器、ホルモンなどからだの重要な組織をつかっており、運動時のエネルギー源にもなります。筋力アップ、持久力向上、疲労回復のために積極的にたんぱく質を取るようにしましょう。

何からどう取る？

卵、肉、魚、大豆製品、乳製品などに含まれるたんぱく質は、必須アミノ酸(※参考)をバランスよく含んでいます。そのため体内でのたんぱく質の合成がスムーズに行われます。しかし、脂質も多く含むため、低脂肪の食品や、脂身の少ない部位などを選ぶようにしましょう。

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

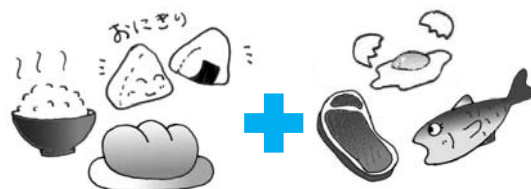


1日当たりの適正量

食 品	目安量
卵	1 個
肉	40 ～ 60g (脂身の少ない部位)
魚	1 切れまたは 1 匹
大豆製品	豆腐なら 1/4 丁 納豆なら 1 パック 豆乳なら コップ 1 杯
乳 製 品	牛乳コップ 1 杯

▲それぞれの食品から1日1品ずつ取るようにしましょう。

穀物、野菜などにもたんぱく質は含まれていますが、いくつかの必須アミノ酸が足りないため、体内でのたんぱく質の合成が効率よく行われません。しかし、肉、魚などの動物性食品と一緒に食べると、不足するアミノ酸を補うことができるため、たんぱく質の合成力がアップします。ごはんやパンだけといった簡単な食事で済ませることのないようにしましょう。



※必須アミノ酸って何？

からだのなかにあるアミノ酸は約20種類。このうち9種類(バリン・ロイシン・イソロイシン・リジン・メチオニン・フェニルアラニン・スレオニン・トリプトファン・ヒスチジン)を必須アミノ酸といいます。これらは、からだのなかで合成されないので、食物から取る必要があります。

アミノ酸 Q&A

Q. アミノ酸を摂取すればやせるの？

A. アミノ酸は脂肪を効率よく燃やす効果はありますが、運動をしなければ脂肪は燃えません。

Q. BCAA(分岐鎖アミノ酸)ってなに？

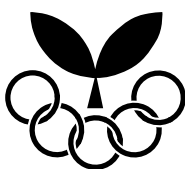
A. バリン、ロイシン、イソロイシンの3つのアミノ酸はBCAAと呼ばれています。ほとんどのアミノ酸は肝臓で代謝されますが、BCAAは筋肉で代謝され、運動時のエネルギー源や疲労回復に役立つといわれています。しかし、BCAAを含む飲料は、糖質を多く含むものもあるため取

りすぎに注意しましょう。

Q. アミノ酸は食事以外から取る必要があるの？

A. 成人の場合、食事からたんぱく質を平均70g程度摂取しています。飲料などに含まれているアミノ酸は数g程度で、食事からの摂取分をわずかに補う程度です。激しい運動時や、ダイエット時などに利用するようにしましょう。

(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



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

新企画

Do! 元気DEスポーツ! Enjoy!

広域公園テニスコートの巻

スポーツをしている人は、明るくて活力があります。このコーナーでは本会の施設で、元気に楽しくスポーツをしている個人(団体)を普段の活動の様子を踏まえてご紹介します。

平均年齢
69歳!

テニスサークル「月曜会」



1回目は毎週月曜日に広域公園テニスコートで活動されている「月曜会」のみなさんです。平均年齢はなんと69歳!活動の様子を拝見したところ、高齢者とは思えないほどハードに動いていらっしゃいました。この元気とパワーはどこからくるのでしょうか。またテニスの魅力は?サークルのみなさんにお話を伺いました。

テニス歴はさまざま 60歳から始めた人も!

平成13年から活動を始めました。テニス経験者に教えてもらおうと何人が集まったのがきっかけです。学生時代からやっていた人もいれば、60歳から始めた人もいます。ねりんピックの代表選手もいるんですよ!現在の人数は16人で、A~C級までレベルもテニス歴もさまざまです。練習は月曜の午後1時から5時までの4時間。毎週かかさず元気にプレーを楽しんでいます。広域公園は屋内コートがあるので、雨が降っても大変気持ちよくプレーできています。



やる気があれば何でもできる!

年1回、サザン瀬戸やサンワの森などを借りて合宿もします。練習は午前4時間、午後4時間、その後宴会が4時間!(笑)。同世代と比べたら、私たちはかなり若く見られます。実際は63歳が若手で、最高齢は78歳です。

いろんなスポーツがある中で、なぜテニスカというと、ちょっとハードな競技だからいい!年齢は関係ないです。これからスポーツをするなら「これは少しきついな」と思う競技を選ぶといいですね。やる気があれば何でもできるし毎日が充実します。家にずっといるよりか話題が増えるし、なにより家庭が円満になります(笑)。夢は80歳で全国大会に出ることです。

それぞれのキャリアを持ち寄る、同遊会!

月曜会は球を打つだけではなく、お互いが長年のキャリアを持ち寄って、互いが互いのことを豊かにしていくサークルです。テニスのレベルも違えば、経歴も職種もバラバラ。それぞれの良さを持ち合いながらつながっている「同遊会」です。信頼の厚い人ばかりなので、ずっと楽しく続けられます。スポーツするなら60歳から。まだまだ、これからです!



【取材後記】

楽しい雰囲気、笑顔とともにコートいっぱいに広がっていました。これからも夢に向けて頑張ってください。



ストレッチ体操でからだを目覚めさせよう



1年の中でいちばん寒さが厳しく、朝、布団から離れることが、かなりつらい季節となりました。寒い時期にかかわらず、寝起きのからだをいきなり動かすと、縮んでいる筋肉に強い衝撃が与えられ、筋肉を痛める原因となります。今回は、快適な1日の始まりにする、布団の上で行うストレッチ体操を紹介します。みなさんもよく目にするストレッチ体操は、手軽にどこでもすることができます。また、からだを温め、血行をよくするとともに関節への負担が少なくなるため、肩や腰等の痛みが軽減できます。

次に紹介するストレッチ体操は、呼吸を止めないでそれぞれ15～20秒間行います。

①肩と背中

両膝を軽く曲げ、仰向けに寝ます。両手を頭上で組み、伸びをします。



②首の後ろ

両膝を軽く曲げ、頭の後ろで手を組んで仰向けに寝ます。おへそをみるようゆっくりと頭を持ち上げます。



③腰まわりとすね

両膝を軽く曲げ、両腕をおろして手の平を下にし仰向けに寝ます。腰に痛みを感じない程度にゆっくりとお尻を持ち上げた後、踵も上げてすねを伸ばします。



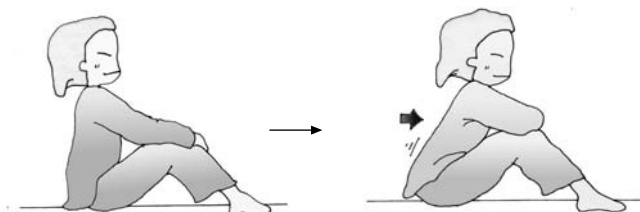
④脚の後ろ側

できるだけ膝を伸ばすようにして座り、お腹が太ももにつくよう上体をゆっくりと前に倒していきます。痛みがあれば軽く膝を曲げてもかまいません。



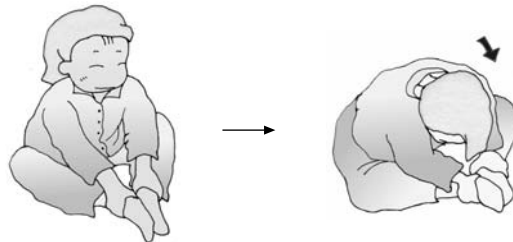
⑤背中

背すじを伸ばし、両膝を立てて座ります。上体をゆっくり前に倒していきます。



⑥足の付け根と太ももの内側

足の裏側をくっつけるようにして座ります。両手で足首をつかみ、ひじで両膝を左右に押し広げ、ゆっくりと頭をつま先に近づけます。



パジャマ姿でもできるストレッチ体操で縮んでいた筋肉を伸ばし、太陽の光をいっぱい浴びてからだを目覚めさせましょう。



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、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

全日本実業団駅伝

粘りのたすきリレー

中電、2年連続の準優勝

新春恒例の第50回全日本実業団対抗駅伝大会が1月1日、群馬県前橋市で開催され、群馬県庁を発着点とする7区間、100キロのコースで健脚を競い、中国電力陸上競技部が、4時間45分53秒で2年連続の第2位でゴールしました。

1区(12.3km)の尾崎輝人選手がトップと40秒差の22位でたすきをつなぎ、2区(22.0km)佐藤敦之選手は、17人抜きを演じ5位まで順位を上げ、黒田将由選手は、外国人のスピードランナーが集う3区(11.8km)で、日本人トップタイムで踏ん張り、4区(10.5km)尾方剛選手が区間2位ながら従来の区間記録を上回る快走。5区(15.9km)の油谷繁選手は、区間1位のタイムで2位まで浮上し、6区(11.8km)重成英彰選手、7区(15.7km)梅木蔵雄選手がトップチームを猛追しましたが、59秒とどきませんでした。



▲写真提供 中国電力

参加43チームの頂点に立ったのは、宿敵コニカミノルタチーム。4時間44分54秒で2年連続5度目の優勝となりました。

中国電力陸上競技部には、外国人ランナーはいません。けた違いのスピードを持つ外国人ランナーを有する他のチームを抑えての準優勝は、チームが一丸となり最後まであきらめずに、粘り強い走りでつかみ取ったすばらしい成績です。



▶2位でゴールするアンカー梅木選手

▲写真提供 中国新聞社

2006年も数々のレースでの活躍を期待し、みんなで応援しましょう。



暮らしに、
ちょっと
いいこと。

総集編

第一巻 電化ライフ 第二巻 介護
第三巻 セキュリティ 第四巻 情報通信
第五巻 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、ホームページでご覧いただけます。

