



VOL.40

平成17年(2005年)3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。

平成17年度スポーツ協会事業

地域と連携!さまざまな事業を展開します!

新年度事業スタート!

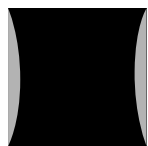
この道ひとすじ
広島市ウエイトリフティング協会
顧問 真野 正(まの ただし)
「人生は出会いと継続そしてロマン」

特別企画 いよいよ最終回
アテネオリンピックを考えるPART3
「スポーツを通して元気な広島に!」

明日に向かって
アスリートインタビュー
広島市サッカー協会
伝統を受け継ぎさらに飛躍!
「広島観音高校 サッカー部」

第2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
中国ナショナルチームのコーチを招いて

スポーツと食事
「栄養補助食品をどう使う?」



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。

お客様サポートセンター

TEL (082) 241-2207 FAX (082) 241-0532

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年度のスポーツ協会事業

広島市スポーツ協会の新年度事業が決定しました。
加盟団体や関係スポーツ団体との連携を密にしながら、「する」「みる」「ささえる」スポーツの振興に努めるとともに、みなさまのスポーツ・レクリエーションニーズに、迅速かつ的確に対応する諸事業を展開します。

生涯スポーツ社会の実現

市民スポーツ

スポーツセンターやプールで、スポーツ教室や健康づくりに関する事業を行うほか、地域と連携してスポーツ・レクリエーション活動を提供・支援し、スポーツや健康・体力づくりについての相談など、さまざまな事業を展開していきます。また、みなさまのニーズに応えるべく、施設の特性を生かした事業も展開します。

【各施設の詳しい内容は4・5ページに掲載しています】

- ・スポーツ教室（実践・体験）
- ・健康づくりセミナー
- ・体育の日無料開放
- ・スポーツ・体力づくり相談
- ・まちづくり協働参画事業
- ・地域スポーツ活動推進事業
- ・開館記念事業
- ・水泳交歓会
- ・スポーツキッズ
- ・施設ふれあい事業

競技スポーツ

新しいスポーツ王国広島の実現に向け、本会加盟団体と連携を密にしてスポーツ精神の高揚を図ります。

- ・競技力向上事業
市選手権大会の開催や強化練習会、合宿・遠征など
- ・スポーツ活動育成振興事業
スポーツ協会表彰、指導者・審判員派遣など
- ・スポーツ大会開催等助成事業
国際大会出場選手助成やスポーツ・レクリエーション行事開催助成など



スポーツ協会表彰



共催事業

だれもが参加できるスポーツ・レクリエーション活動を関係機関と協力して開催します。

- ・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
- ・小学生スポーツ交歓大会

楽しそう！参加してみようかな～

スポーツの後は、お楽しみ抽選会もあるよ。何が当たるかドキドキだね！



スポーツ・レクリエーションフェスティバル



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。

もみじフィナンシャルグループ

もみじ銀行

特別会員等加入促進

本会の財政基盤を支えていただく特別会員やスポーツカード等の加入をお願いします。

広報

ホームページの運営や広報紙の発行などを行います。

スポーツ少年団育成

スポーツ少年団の交流事業、指導者やリーダーの養成・研修事業などを推進します。

- ・指導者、リーダー養成・研修事業
- ・交流事業
- ・国際・国内スポーツ交流事業
- ・各種表彰候補者推薦事業

▼スポーツ少年団交流事業



基金事業

- ・スポーツ振興基金事業
スポーツ活動の普及振興に役立つよう、スポーツ指導者の資質向上を図る事業を行います。
競技別指導者養成講習会、スポーツ講演会 など
- ・シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金事業
アジア地域のスポーツ界の更なる発展に寄与する目的で、スポーツを通しての交流を行います。
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

受託事業

安全で親しまれる施設の環境づくりに努めます。

- ・スポーツ施設の管理運営
- ・スポーツボランティア育成
- ・指導者育成事業
- ・全国健康福祉祭広島市予選会事業



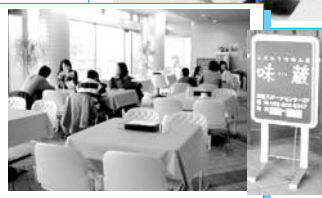
スポーツを通して、地域を元気にするぞ！
指導者などが集まって研修！

（地域スポーツコーディネーター育成事業）
指導者育成事業

収益事業

施設内のレストランや売店の運営をはじめ、利用しやすい施設づくりを行います。

- ・売店、レストラン、喫茶の運営
- ・スケート靴の貸し出し など



東区スポーツセンター
喫茶「味蔵」▶



運動したら、おなかがすくね。何食べようかな？



便利で、お得！

瀬戸内海汽船では、海を渡っての交流を積極的に応援していきたいと考えています。交流試合・合宿など、スポーツ活動を四国地方で実施される場合、地域交流割引を適用いたします。

地域交流割引をご利用ください。

適用航路と割引		
■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（車両）	→通常料金の30%OFF!	

※15名以上の団体で1週間前までに参加者名簿を添付して、お申し込みとなります。（FAX可）詳しくはお問合せ下さい。



瀬戸内海汽船

〒734-8515 広島市南区宇品海岸1-12-23

☎ (082) 545-5501

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



きて、みて、やってみて！



のぞいてみましょう！近くのスポーツセンター

実践スポーツ教室・健康づくりセミナー・・・

各種スポーツの基礎技術の習得や講義と実技を通した健康・体力づくりについて学習します。

教室名	対象	開催種目
実践スポーツ教室	初心者	テニス、スケート、水泳、アクアビクス、バドミントン、卓球、柔道、剣道、エアロビクス、体操、オールラウンド、弓道、アーチェリー、太極拳、ヨガ、体力づくり
	経験者	テニス、水泳、卓球、バドミントン、エアロビクス
健康づくりセミナー	健康体操、水中ウォーキング、水中ボクササイズ、水中運動、腰痛予防、ダイエットなど	

体験スポーツ教室・・・

1日型の教室です。まず、体験してみましょう。

施設名	事業内容
総合屋内P	シンクロナイズドスイミング、日本泳法競泳スタート、水球、着衣泳、スケート
中区SC	親子基礎体力づくり、パワーヨガ
吉島屋内P	水泳、水中ボクササイズ、水中ウォーキング
東区SC	親子水泳、親子体操、体操
南区SC	柔道、剣道、バランスボール、ストレッチボール、太極拳
東雲屋内P	クイックターン、幼児水泳、高齢者水中運動、水上安全法
安佐南区SC	ウォーキング、腰痛予防
安佐北区SC	太極拳、体操、ヨガ
佐伯区SC	ヨガ、水中ウォーキング、ハイキング、トランポビクス、トレーニング

施設名	電話番号
広島広域公園	848-8484
中央庭球場	224-2194
総合屋内P	222-1862
中区SC	241-9355
吉島屋内P	249-8591
東区SC	222-1860
南区SC	251-7721
東雲屋内P	286-6909
西区SC	272-8211
安佐南区SC	848-2411
安佐北区SC	843-4999
安芸区SC	893-1998
佐伯区SC	924-8198

〔SC：スポーツセンター、P：プール〕

▶スポーツキッズミニテニス



体育の日・・・

体育の日（10月10日）には、施設の無料開放と健康・体力づくりに役立つ様々なプログラムを実施します。

水泳交歓会・・・

9月11日（日）に広島ビッグウェーブで水泳愛好者の交流機会として水泳記録会を実施します。

スポーツ・体力づくり相談・・・

スポーツ・体力づくりに関する相談、ワンポイントレッスン、体力測定、泳力測定、スポーツドクターによる医事相談を実施します。

開館記念事業・・・

みなさまへの感謝を込めて、施設無料開放と各種プログラムでお迎えします。

- ・南区スポーツセンター 25周年 4月24日（日）
- ・安佐南区スポーツセンター20周年 4月29日（祝）



まちづくり協働参画事業…

各種団体等と協力し、各スポーツセンターの特色を生かした様々なイベントを実施します。

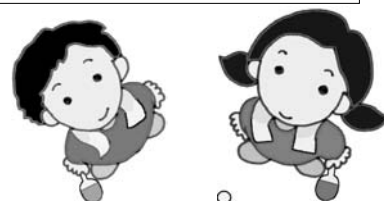
施設名	事業内容	開催日
総合屋内P	東区八区覧会 ふれあいウォークラリー	10月10日(祝) 10月22日(土)
中区SC	スポーツフェスタI Nなカスポ2005 学区対抗三代ふれあいスポーツ大会、なカスポ広場、健康フェスタ	12月4日(日)
吉島屋内P	吉島屋内プール感謝茶会	11月19日(土)
東区SC	東区スポーツ交流会 ニュースポーツ体験コーナー	12月11日(日)
南区SC	スポーツ&コミュニティー2006 体験ミニテニス、ラージボール卓球、スポーツスタンプラリーほか	2月26日(日)
西区SC	スポレク西区2005 ソフトバレーボール交流会、ニュースポーツ広場、スポーツチャレンジほか	11月20日(日)
安佐南区SC	家族ふれあいスポーツパークあさみなみ ニュースポーツ体験コーナー	3月19日(日)
安佐北区SC	ふれあい あさきた ふれあいソフトバレーボール交流会	3月12日(日)
安芸区SC	ソフトバレーボール交流会	12月11日(日)
佐伯区SC	スポーツ&コミュニティー ニュースポーツ体験広場、スポーツスタンプラリー 佐伯区子どもソフトバレーボール交流会	6月12日(日) 3月12日(日)

スポーツキッズ…

土曜日に小・中学生を対象にスポーツを楽しむための各種プログラムを実施します。

施設名	事業内容
広島広域公園	ランニング、ボール遊び
中央庭球場	ソフトテニス
中区SC	トランポリン、マット、鉄棒など
東区SC	ボール運動、ミニハードルなど
南区SC	卓球、トランポリンなど
西区SC	ニュースポーツ

施設名	事業内容
安佐南区SC	水泳、テニス、ヒップホップダンス
安佐北区SC	水中レクゲーム、ニュースポーツ体験
安芸区SC	卓球、水泳、レクリエーションなど
佐伯区SC	トランポリン、ニュースポーツ



施設ふれあい事業…

各施設の特色を生かした様々なプログラムを実施します。

施設名	事業内容
広島広域公園	ビッグアーチ走路開放、テニスクリニック
総合屋内P	スケートワンポイント講座、スケートオープン記念イベント、スケートありがとう感謝イベントなど
中区SC	やってみよう! 体操、お手軽シェイプアップレッスン
吉島屋内P	お手軽シェイプアップウォーク&アクアエクササイズ
東区SC	レベルアップスイミング
南区SC	エアロビしょうよ!
東雲屋内P	プール水なれ
西区SC	サッカー広場
安佐南区SC	からだにやさしい水中歩行、からだにやさしい健康体操
安佐北区SC	バスケットボール利用者交流会、メリハリエクササイズなど
安芸区SC	いきいき運動教室、エンジョイエアロビクス、親子卓球、親子ミニテニス、幼児運動教室&育児相談



問い合わせ先 事業課市民スポーツ係 TEL 082-243-0579 FAX 082-249-3641
<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/> 詳しいことは各スポーツセンターへ(4P参照)



アテネオリンピックを考える PART3

スポーツを通して元気な広島に!

「2008年北京オリンピックを見据え、世界各国がJOCにラブコール」—新聞紙上で文字が踊っていた。これまでのオリンピックや世界選手権大会でも、事前合宿は開催地と気候風土が似ている地域が選ばれている。日本の隣の国の首都「北京での開催」となると、世界各国が環境の整っているわが国に注目するのは必然。各国の情報収集や合宿候補地の視察など、2008年に向かって早くも戦いが始まっている。

3月2日の朝、「オリンピック選手を育てる」という福岡県のスポーツ振興事業が放映された。中でも面白いと感じたものに、この事業に参加している子どもたちが「自分で目標設定することにより自立心を育て、自己責任を考えるようになっていく」という、まさに「競技力向上事業が青少年の健全育成に役立っている」という部分である。保護者のひとりには「子どもがこの事業に参加して積極的になったことと、毎日の生活に目標を持つようになった」と述べている。(財)福岡県スポーツ科学情報センターを拠点施設として、福岡県教育委員会、(財)福岡県体育協会、(財)日本オリンピック委員会(JOC)、国立スポーツ科学センター(JISS)が連携し、世界に通用する選手育成を展開している。また、わが国のトップアスリートを間近に見ることができるスポーツパートナー都市提携をJOCと福岡県で結ぶなど、県をあげて競技力向上及び青少年の健全育成に取り組んでいる。さらに生涯スポーツ社会の実現を目指す「総合型地域スポーツクラブ」へのユニークな取り組みを含めて考えると、

スポーツを通じて元気な都市づくりを図ろうとする福岡県の方針が見えてくる。

ところで広島県のスポーツ界は今どのような状況にあるのだろうか。目指すべき星が光り輝き、道を照らしているのだろうか。競技力向上は広島県の役割なんて決め込まず、県協会と市町協会が一体となって選手育成を行わなければならないと思う。このためには良い指導者やタレント性のある選手の発掘、活動場所の確保、安心して活動できる環境整備、財源の確保等々、エリア意識を捨て県・市町が連携し前進しなくてはならないと考えている。そうすることが、元気な広島づくりに貢献するとともに、競技のレベルアップにつながる。

北京大会を一つのステップとして、少しずつ前進し、次の大会、さらに次の大会と、子どもたちに夢をつなぎ、感動を与え続けられる広島のスポーツ界であることを切に願っている。

終わりに、3回シリーズでお届けいたしました「アテネオリンピックを考える」ですが、日本オリンピック委員会(JOC)の取り組みや他都市の取り組みから広島が学ぶことは多いと思います。関係団体のみなさん、まず身近にできることから始めてみませんか。

今年の国民体育大会は隣の岡山県で開催されます。この岡山大会を「最初の一步」とし、世界で活躍できる競技者育成に向けて、競技団体、地域団体ともに協力体制を組み「スポーツで元気な広島づくり」を実現したいものです。

【文責：久保木敬子】



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

第2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 中国ナショナルチームのコーチを招いて交流

シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金事業の一つとして、1月20日から25日までの6日間「第2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」をアジア地域から指導者を招へいし実施しました。スポーツを通して広島の青少年や指導者とふれあい、語り合い、友情を深めるとともに相互理解を図ることができました。

唐
煜
章
主
席
コ
ー
チ



バスケットボール 69歳！熱き現役コーチ

今回、お招きしたのは、中国バスケットボール協会主席コーチの唐煜章（TANG Yuzhang）さん。長年に渡り、ナショナルチームの指導に携わり、中国内外を問わず指導経験豊かな人です。

とても69歳とは思えないエネルギッシュな指導者で、現在も国内での指導はもちろん、年間に数カ月間、海外へ指導に出かける現役コーチです。

熱心な指導で言葉の壁を克服

講習会の会場となった基町高校と美鈴が丘高校では、両校バスケットボール部と他校の選手や指導者が参加して、中国で行われている基礎トレーニングやいろいろなコンビネーションパスからのシュートなどの指導を受けました。初めのうちは、ハイレベルな速い動きや言葉の違いに困惑しながらも、唐コーチの熱心な指導に感銘を受け、次第に機敏な動きを見せながら課題の一つひとつに頭も体もフル回転させて取り組んでいました。



▼ラダーを使ったトレーニング



▲パワーポイントで講習

コーチの自作映像を駆使

東区スポーツセンターでは、指導者対象の講習会を開催。県バスケットボール協会の協力もあり、多くの指導者が参加。県選抜チーム（中学生女子）をモデルとして指導方法等の実技講習、また、トレーニング方法や戦術を収めた自作映像をパワーポイントで紹介する講義を受けました。

その他、交流プログラムとして、平和記念公園、宮島、グリーンアリーナの視察、ひろしま男子駅伝、JBL スーパーリーグ広島大会の観戦、広島が世界に誇るボールメーカーのモルテン中広工場見学等、広島のスポーツ・文化に触れ、市民とふれあい、スポーツを愛する仲間として友好を深め、これからのアジアスポーツの更なる発展の契機となりました。平成17年度には、第3回交流事業として、アジア地域から青少年のスポーツチームを招き、広島の青少年や指導者とスポーツを通しての交流を実施する予定です。

Vリーグ・V1リーグ公式試合球



MTV5SLIT ソフトタッチ ¥4,410（本体価格¥4,200）
国際公認球・検定球・貼り・人工皮革・新ソフト構造

地球人はボールという共通語をもっている。

肌の色や習慣は違っても、スポーツを愛する人間同士、いつでもどこでも通じ合える。
ボールは、私たち地球人の共通語なんだ。

世界のボールシーンを支えるのは…モルテン。

molten

株式会社 **モルテン** www.molten.co.jp

本 社 〒733-0013 広島市西区横川新町1-8
東京・大阪・大阪西・名古屋・福岡・広島・四国・仙台・札幌・
モルテンUSA・モルテンヨーロッパ・モルテンタイランド

特別会員を訪ねて Part30



ふるさとの山・川は
有り難きかな

中電環境テクノス株式会社
取締役社長 織田 俣明

昨年の秋、古希といわれる歳を迎えた。頭は禿げ白くなり、歯は欠け、どこからみても完全な老人だが、ありがたいことに、肩は丸くならないし、腰も曲がる気配はない。どうも足腰は丈夫のようだ。生まれつきのものもあるが、子どもの頃、山や川で思いっきり遊んだことが財産になっているのではないかと考えている。

戦時中のことで、いつもひもじい思いをしていたが、全くよく遊んだ。裏山の小道や、川底の岩の形など、わが家のことのようにそらんじていた。今でも夢にみることがある。

当時は、いろんな年齢の子どもたちが一緒に遊ぶのが習わしであったから、遊びの場は、社会生活のシミュレーションでもあった。長幼の序とか、仲間に対する忠誠心など、しっかりと叩き込まれた。もっとも遊び優先の生活で、先楽後憂の癖がついたかもしれない。年末ギリギリにならないと年賀状を書き始めないなど、そのよい例であるが、山や川の責任であることは言うまでもない。

教育の基本的なあり方についての検討が進められていると聞く。子どもたちの健康増進と、社会生活への対応力の養成については、しっかりと目配りをしてほしいものである。老人たちの経験も参考にしてもらえればありがたいのだが…。



企業活動に
相通ずる駅伝

株式会社中電工
労務部長（陸上競技部長）
大石 勉

弊社は、昭和19年に中国地域の主要電気工事会社が続合し設立されました。その後、電気工事に加え、空調管工事さらに情報通信工事の分野に業容を拡大。現在では大規模工事はもとより、コンセント1個から住まいのリフォームまでを事業範囲とする、地域に密着した「総合設備エンジニアリング企業」として、地域のみなさまの豊かな明日の創造と快適な環境づくりに貢献するため、企業活動を行っています。

平成2年に、スポーツを通じて活力ある職場づくりを推進するとともに、地域社会との連携、親しまれる企業イメージづくりに役立てるため、陸上競技部を創部しました。陸上競技の中でも、とりわけ駅伝には力を入れています。駅伝は、個人個人が任された区間を“自覚と責任”をもって全うし、次の選手に少しでも早くタスキを渡し、少しでも早くゴールするため、全員が力を合せて同じ目標に向かって総合力で戦う競技です。これは企業活動にも相通ずるものがあると思います。駅伝日本一を決める元旦のニューイヤー駅伝には、今年で9年連続出場を果たしました。上位の壁は厚く、目標とする20位以内にはまだ達していませんが、年々力を付けて来ていますので、目標達成に向け精一杯頑張っていきたいと思っています。

今後とも企業活動ならびにスポーツを通じ、お客さまや地域のみなさまにいろいろな形で貢献していきたいと考えています。

Energia
中国電力

中国電力は、エネルギー文化・スポーツ財団を設立し、
美術・音楽・伝統文化・スポーツ活動を支援しています。

www.energia.co.jp

夢に向かってひたむきな人
夢を実現させようと
努力している人がいます。
誰かに誉められたいとか
感謝してもらいたくはなく、
ただ、自分の可能性に挑戦し続ける。
そういう情熱を、
きつとだれかが
あたたく見守っています。
そして、応援しています。

この道ひとすじ **PART15**



広島市ウエイトリフティング協会

顧問 まの 真野 正(63歳)

座右の銘
「人生は出会いと
継続そしてロマン」

体力づくりから「ウエイトリフティング」へ

将来に備えて、もう少し身体を鍛えておこうと思い、手作りでコンクリートのバーベルを作ったのは、私が22歳のときでした。しかし、40年以上も昔のことですから、現在のようにウエイトトレーニング等の指導書はなく、外国のボディービル雑誌等を参考に、独学でトレーニングを開始しました。それでも一生懸命にしたので、1年くらいで体力もつきました。これなら「ウエイトリフティング」もできるのではないかと思います、また独学ながらトレーニングを開始しました。ちょうどその頃、昭和39年に東京オリンピックが開催されて、三宅選手の金メダルの活躍を目にしたのです。それが私にとっての強い刺激となり、ますますトレーニングに打ち込みました。その甲斐あって、ついに昭和41年第21回大分国体に25歳にして感動の初出場を果たしたのです。独学が故に人生最大の感激でした。以来60歳までに選手・監督で30回の国体出場を果たしました。また40歳以上の年齢別で行われる全日本マスターズ選手権では、昨年までに17回優勝。世界マスターズでは、これまでに4回世界チャンピオンになりました。

2003年ワールドマスターズゲームズ
選手権大会オーストラリア優勝



第11回全日本マスターズ選手権大会優勝

選手の育成・指導に使命感を自覚

私が国体選手になるころには、すでにウエイトリフティングの指導はしていましたが、今日までに中学生から一般選手まで全国大会や国体・国際大会まで活躍できる選手を育成してきました。またウエイトトレーニングの指導では、高校野球の選手をはじめ、アマ・プロを問わず多くのスポーツ選手の体力づくりにかかわってきました。1994年の広島アジア大会、そして広島国体とイベントが続き、苦労も大変ありましたが、多くの人との出会いもあり、今では良い思い出となりました。

ウエイトリフティングは我が青春のロマン

今年で私は64歳になります。今思えば選手・指導者としての40数年は、とても早く過ぎ去ったように思えます。これまでに競技会を通じて、日本各地や外国まで訪れて、その土地の文化や歴史を知り、そして人情にも触れてきました。その中で多くの出会いがあり、また多くの友人・知人もできました。私の生涯の「宝」です。これからも体力の続く限り、出会いとロマンを求めて、一日でも長くスポーツ人生を続けたいと思っています。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第8弾 ～サッカー～

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。

広島県立広島観音高等学校 サッカー部

伝統を受け継ぎ、さらに飛躍！

今回のアスリートは、サッカー協会からご推薦いただいた広島県立広島観音高等学校サッカー部です。全国大会出場など、数々の実績を積み上げてきた伝統ある部です。その強さの秘訣はどこにあるのでしょうか。4月から3年生、そしてキャプテンである田中康晴（たなか やすはる）さんに、どんなチームなのかお尋ねしました。



▲インタビューに答える田中キャプテン

Q. どんなチームですか

A. 今、部員は60人ぐらいです。サッカーはチームプレーなので、お互い仲間を大事にしています。声かけはもちろん、プレーでも支えあってがんばっています。

Q. 今後の目標は

A. 昨年の全国大会で強豪と対戦できたのも、先輩たちの実績があったからこそ。今度は後輩たちを連れて行ってあげたい。伝統あるサッカー部なので、先輩たちが教えてくれたものを引き継ぎつつ、後輩にはミスを恐れないチャレンジ精神をもってもらいたいと思っています。やっぱり「仲間が大事」。サッカーはチームプレーです。チャレンジしてくれたらカバーする。同じ気持ちで今年一年、みんなでがんばりたいと思います。

Q. どんな練習をしているのですか

A. 畑監督は選手の自主性を重視してくれるので全体での練習は火・木・土の週3日です。その他は、試合か自主トレになります。今はグラウンドが改修工事のため、火・木の週2日だけ観音小学校のグラウンドを借りて練習しています。今は持久力の強化月間で、拍数が180～200の高さになる練習メニューとなっていて、内容が濃くハードです。練習といっても実践（試合）に近く、ボールをつかったリアリティーなものが多いです。みんなメリハリをつけて、練習中は集中力を絶やさないようにしています。



◆ 集中力を絶やすことなくハードな練習に励む選手たち

Q. 全体練習はたった週3日？不安はないですか

A. サッカーノートというのがあって、試合ノートと練習ノートに分かれています。試合ノートは試合が終わった後のミーティングの内容などを書きます。練習ノートは月・金に監督に出しますが、自主的な練習内容や個人的なことを書いて相談します。監督を信じてがんばっているので、みんな不安もないし、厳しい練習もがんばれます。



▼ 背中には伝統高「KANNON」の文字
選手の気持ちも引き締まる



▼ マネージャーも一丸となって選手をサポート



【取材後記】

選手と監督が信頼しあっていて、インタビュー中も、どっしりとした落ち着きを感じました。強さの秘訣は、畑監督の下みんな心を一つにし、仲間を大事にしているからではないかと感じました。

スポーツ リンクス 「パワーヨガ」

「スポーツリンクス」では、「スポーツは誰もが楽しむことのできるものであり、全ての人たちが輪のようにつないでいる」という観点から「みる」「する」「ささえる」など、さまざまな角度からスポーツ活動を取り上げています。今、国内外を問わず、スポーツ選手や有名タレント、ビジネスマンから主婦などが、夢中になっているエクササイズといえば「パワーヨガ」。今回は多くの人に支持されている「パワーヨガ」の人気の謎に迫ってみたいと思います。

発祥はインド

ヨガの発祥はインドです。その歴史は紀元前2500年前（インダス文明）にまでさかのぼります。それは、厳しい自然環境や社会の中で、心身を調和する方法として生まれました。ヨガは、呼吸を整えながら、身体を動かすことで、心をコントロールし安定させていきます。今やさまざまな流派が存在し、その数は把握しきれないほどです。パワーヨガもその流派の一つです。



パワーヨガの特徴

立ちポーズが多い

ヨガというと座ったポーズを連想しますが、パワーヨガは立ちポーズが多いのが特徴です。そのため、足腰などの下半身を鍛えることができます。

ポーズが連続している

従来のヨガはポーズが独立していますが、パワーヨガは複数のポーズを組み合わせて連続した動作をします。連続した動作をすることにより、有酸素運動になります。

キープ時間が長い

ポーズ完成後は最低30秒はキープします。この時間の長さがよりハードな筋力トレーニングとなります。また、この長さが「身体と心を安定させ、快適な感覚を感じることでできる静寂な時間」なのです。

深い癒やしとリラックス

ヨガの人気の大きな理由として、身体をひきしめるボディーメイク効果があげられます。しかし、そういった美容効果、健康効果だけでなく、ヨガの動きはそれ自体が心に深い癒やしとリラックス効果を与えてくれます。私たちは現代社会の中でストレスを抱えて生きています。「呼吸を整えながらゆっくり動いて自分の限界を確かめ、そして完成ポーズで静止する」これを繰り返すことで、自己を見つめなおし、心を落ち着かせることになります。ありったけの集中力と力を出し切り、記録に挑戦する競技とは違い、呼吸に合わせて、素直に動きを感じていくのがヨガです。最近では、フィットネスジムでも取り入れられ、本会でも教室等を開催しています。書店にいけば、専門書もたくさん置いてあり、大変人気があります。慌ただしい生活の中で、心も身体も健康になるヨガを一度体験してみたいはいかがでしょうか。

人の数だけ感動がある。

チャレンジするひたむきな姿。
きょうもどこかでわきおこる歓声。
コカ・コーラは、スポーツの
さわやかな汗を応援しています。



それが、スポーツ。



コカ・コーラ ウェ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、世界約200カ国で愛され親しまれています。

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)

・スポーツ少年団を訪ねて・

「心身を鍛える」を目標に

戸坂ソフトテニススポーツ少年団

代表指導者 手 賀 剛



毎年50人以上の、ソフトテニスが大好きな中学生が活動しています。中学生になってからラケットを握った子ばかりで、プレーはまだまだですが、みんな仲良く、テニスを楽しんでいます。練習場所に恵まれ、学年の区別なくコートに入って練習できますが、試合となると、団員数が多くて、全員を出してあげられないのが悩みです。

「ソフトテニスを通じて、心身を鍛える」を目標とし、技術面だけでなく、時間を守ることやあいさつができることを大切にしています。また、地域清掃に参加する等、ソフトテニス以外の活動にも積極的に参加するように指導しています。

子どもたちにはテニスの楽しさ、自分を鍛えて結果が出たときの喜びをたくさん味わってほしいと思います。そして、この少年団で培った力をこれからの人生に少しでも生かしてくれればと願っています。

仲間とともに優勝！



広島市立戸坂中学校 2年
今 田 健 太

中学生になってから始めたソフトテニス。もうすぐ2年になろうとしています。あまり運動が得意でない自分ですが、一緒に始めた仲間とともに練習に励み、秋季大会では団体戦1部で優勝することができました。これからも「みんな仲良く自主的に練習できるチーム」を目指してがんばっていきたいと思います。

子どもたちの自立の場

可部町卓球スポーツ少年団

代表指導者 木 下 明 仁

可部町卓球スポーツ少年団は、平成元年3月に発足し今年で17年目。OBをはじめ父母の協力により、充実した指導者の下、子どもたちには、試合・遠征と自立の場がたくさんあります。ちびっこや初心者の子どもたちは、大きいお兄ちゃん、お姉ちゃんにお世話してもらい、大きくなるにつれ感謝の気持ちや人とかかわりを学んでくれています。そんな中、練習・試合を通じて子どもたちの独特な世界に触れたり、びっくりするような成長の仕方を見たりしていると「子どもって本当におもしろいな～、すごいなあ～」と感じるときがあります。そしてそれが指導者の魅力なのかなと思います。

これからも、たくさんの子どもたちが卓球の楽しさ面白さを体験し、個々の目標が達成できるように協力していきたいです。



パワーあるドライブが打ちたい！



広島市立可部小学校 6年
中 川 博 子

私が今がんばっていることは、卓球です。その中で特にがんばっていることは、回転をかけるドライブという技術です。回転をかけるタイミングがとても難しく、今はまだ上手くできないけど、監督や指導者の方たちのアドバイスをしっかり聞いて、パワーあるドライブが打てるよう、がんばりたいです。

みんなが笑顔になるところ

北九州市 **スペースワールド®**

★2005年3月5日(土)～2005年 5月8日(日)
「ワンピース スペースワールドの冒険」スペースドームにて開催

★スポーツ少年団特別料金をご利用ください！

フリーパス	大人(中学生以上)	小人(4歳～小学生)
特別料金	3,000円	2,000円
通常料金	3,800円	2,800円

《お問い合わせ先》

スペースワールド 広島支店 TEL (082)227-7166



スポーツ少年団だより



平成17年度も熱中症事故「0」を目指しましょう！

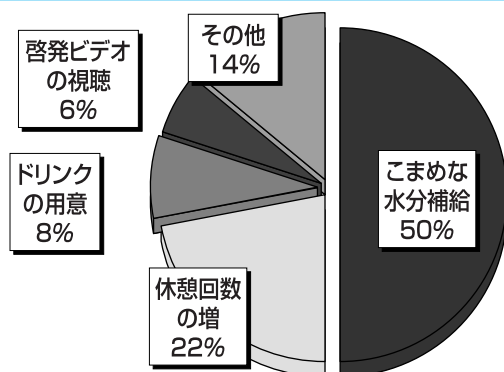
熱中症とは、熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病の4つに分けられる「暑いところで起こる障害」のことです。頭痛やめまい、だるさを感じるほか失神やけいれんを起こしたりします。時には、意識障害をともなって死亡にいたるケースもあります。正しい理解と予防対策に心がけましょう。

広島市スポーツ少年団では、この熱中症の予防対策として、平成12年度から啓発ビデオの配布や夏の大会へのスポーツドリンクの配給など、さまざまな取り組みを実施してきました。

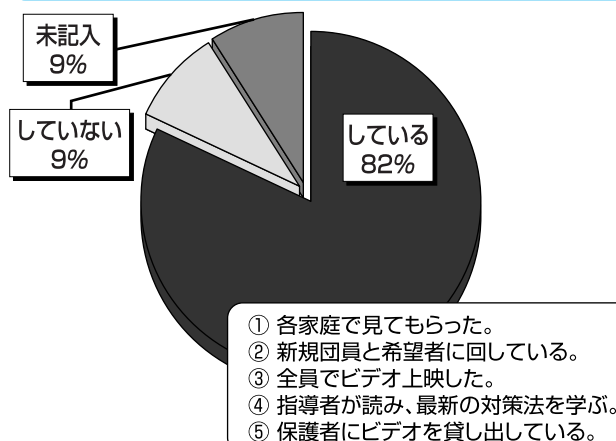
今のところ、みなさんの高い意識と実践力により大きな事故は起こっていません。これまでの熱中症対策について平成16年11月にスポーツ少年団を対象に実施したアンケート結果と「熱中症予防の8個条」を紹介するので、今後の参考にしてください。

スポーツを愛好するみなさん！これから始まる新年度に向けて、初心にかえり「無知」と「無理」から起こる熱中症をなくしていきましょう。

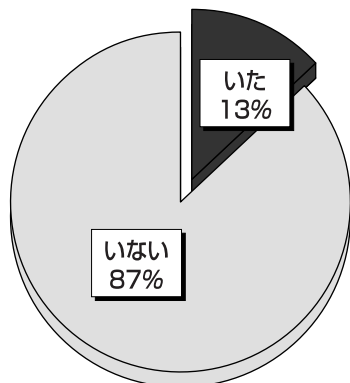
どのような熱中症予防対策を行ったか。



啓発ビデオやガイドブックの活用状況



熱中症の症状が出た団員はいましたか。



事例紹介

夏休みの昼前頃、練習場所のテニスコートで調子が悪くなった。中2の生徒。ポカリスエットを飲ませて、クーラーの効いた部屋で寝かせた。

練習中、気分が悪いと本人が訴えた。周りの子どもたちは全員汗がいっぱい出ていたが、本人はほとんど汗をかいていないため、水分補給をし、濡れタオルで顔、手足を拭いた後、日陰の風通しの良い所で休ませた。

試合前の8月末、指導者が来る前に気分が悪いとの申し出があり、練習を休ませ保護者と帰宅させた。その後連絡をとったが、問題はなかった。

熱中症予防8個条

- 1 知って防ごう熱中症
- 2 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 3 急な暑さは要注意
- 4 失った水と塩分取り戻そう
- 5 体重で知ろう健康と汗の量
- 6 薄着ルックでさわやかに
- 7 体調不良は事故のもと
- 8 あわてるな、されど急ごう救急処置

(財)日本体育協会発行「熱中症予防ガイドブック」から抜粋

お知らせ

平成17年度 単位団登録受付開始！

平成17年度の登録受付が4月1日(金)から始まります。下記の期間内に手続きを行ってください。

なお、新規で登録を希望する団(チーム)がありましたら、TEL 243-0579:事務局までご相談ください。

更新単位団受付最終日 5月31日(火)

新規単位団受付最終日 6月30日(木)

※ 受付時間は更新・新規ともに午前9時から午後5時まで。
《土・日曜日、祝日は受け付けておりません》

ささえるスポーツ

サポーター&ボランティア

サポーターやボランティアとして、スポーツを支える人にスポットを当てて紹介します。

JT男子バレーボール部 応援団

な か た に ち よ し
団長 中 谷 千 義

**負けているときはお客さんも乗りにくい。
そこをどうやって盛り上げるか。**

「応援はお客さんの反応が楽しいですね。でも、盛り上げるための引き出しをたくさんもっていないと」と話すのは、JTサンダーズの悲願の初優勝を願ってやまない応援団団長の中谷さん。応援で支える楽しさなどを話してもらいました。



Q.応援団に加わったきっかけは?

A.新入社員のとき、先輩に誘われたのがきっかけです。最初の頃は、先輩にひっぱられて応援をしている感じでしたが、どうすれば盛り上げられるかを自分で考えるようになって、お客さんの反応が楽しく感じられるようになりました。同期入社にリベロの山本選手がいるので、応援にも余計熱が入ります。

Q.応援の楽しさとは?

A.お客さんの反応が楽しいですね。自分たち応援団が盛り上げて、客席の応援に一体感が出たときに醍醐味を感じます。また、控室で選手やスタッフからお礼を言ってもらえるのがとても嬉しく、励みになります。

Q.逆に応援の難しさとは?

A.やはり負けているときは客席の雰囲気も悪く、盛り上げようと思ってもお客さんの乗りが悪いんです。そこを盛り上げるのが自分たちの仕事で、楽しさを感じる部分でもあります。その日によってお客さんも違うし、会場の雰囲気も異なるので、前回にとても盛り上がった仕掛けを同じように使ってもダメなときがあり、難しいなと感じます。盛り上げるための引き出しをたくさん持っている必要があるなと思います。

Q.色々な応援の仕掛けがありますね。

A.仕事などで車の移動中にアイデアを思いつくことが多いですね。自分が考えた仕掛けを初めて披露するときはとても緊張しますが、お客さんの反応を見るのがとても楽しいです。以前はチアガールも社員でやっていたのですが、今はプロチームに頼んでいます。最初にプロチームの演技を見たときには、人が飛んだりしてとても驚きました。(笑)

Q.シーズン中は試合が続き、忙しいですね。

A.9人の団員が3~4人ずつ交代で全国各地で開催される試合に駆けつけるので、シーズン中の週末は家を空けることが多くなります。2人の息子と遊ぶのが一番の楽しみです、なかなか遊べなくなるので少しさみしく、家族にはいつも悪いなと思っています。

Q.応援とはずばり。

A.やはり選手の力になることです。バレーボールもテレビで見るのと会場で見るとでは、迫力が全く違います。コートが狭く感じるほどの大男たちの迫力あるプレーを、ぜひ会場に来て見てほしいです。そして初優勝目指して、一緒に選手を盛り上げてほしいですね。

【取材後記】

自分から積極的にお客さんを盛り上げようと考え始めてから、応援の魅力にとりつかれ、スポーツを支える側の楽しさを発見した中谷さん。スポーツをする側や見る側の楽しさを引き出すのも、支える側が楽しく活動しているからこそなのだと感じました。



KIRIN

キリン一番搾り

澄みきったコク。

www.kirin.co.jp 飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。

スポーツと食事 ～その4～

筋力・持久力アップや健康のためのスポーツなど、スポーツをする人の食事は何か特別なものがあるのでしょうか？こんな疑問にお答えするため、スポーツをする人の食事についてのアドバイスを4回シリーズで紹介しています。

栄養補助食品をどう使う？



現在、疲労回復や筋力アップなどの効果をうたった様々な栄養補助食品が出回っています。その食品の効能は誤りではないにしても、食事で栄養素が十分に摂取されている場合にはその食品は必ずしも必要ではありません。それが自分にとって必要であるのか、自分の体調や食生活を振り返って賢く選択しましょう。

ポイント1 自分に足りないものは何かを知る

運動量が多くなると炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの必要量が増加します。外食の多い人、偏食のある人などは特にビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足し、疲労や貧血などの症状がおこる場合もあります。バランスの取れた食事ができない時、食欲が低下しているときなどに利用しましょう。

ビタミン・ミネラルを多く含む食品（参考）

ビタミンB群



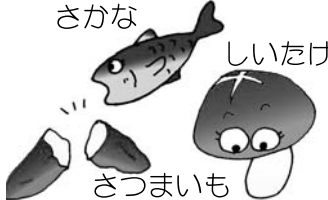
ぶた肉
なっとう

ビタミンC



レモン
さかな

ビタミンD



しいたけ
さつまいも
MILK

カルシウム



とうふ
あさり
かき

鉄



※ 自分に不足している栄養素が何かを知り、それを補うのに適した栄養補助食品を選びましょう。

ポイント2 摂取量を必ず守る

過剰に摂取すると、過剰症による病気や他の栄養素の吸収を阻害してしまう場合があります。表示されている指示を守りましょう。



栄養補助食品の落とし穴 Q&A

1日〇粒を目安に摂取してください



数個結合したもの



ペプチド

数百個結合したもの



プロテイン（たんぱく質）

アミノ酸



Q. プロテイン、ペプチド、アミノ酸って何？

A. プロテイン…たんぱく質のこと
アミノ酸が数百個結合したもの
ペプチド……アミノ酸が数個結合したもの

食事からたんぱく質をきちんと摂取している場合、補助食品は過剰分となり体脂肪が蓄積されます。

Q. 飲料で栄養素を補う場合はどのようなことに注意すればいいの？

A. スポーツ飲料、果汁飲料、ドリンク剤などはビタミン、ミネラルを含んだ飲料です。しかし、糖質を多く含むので、長時間の運動をする時以外は控えめにしましょう。

(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

飲料	糖類含量 (g)
スポーツ飲料 (500ml)	15~50
果汁飲料 (500ml)	50~60
ドリンク剤 (500ml)	10~20

※角砂糖 1個…5g

砂糖も
たっぷり入ってるヨ！



フラッシュニュース

ハンドボール女子日本リーグ

女王メイプル7連覇!記録更新



ハンドボール日本リーグのプレーオフ決勝(3月20日)が東京・駒沢体育館で行われ、女子では、これまでにリーグ6連覇中の広島メイプルレッズが、オムロンに28-27で勝利し、自らの持つリーグ記録を7連覇(8度目優勝)に塗り替え、女王の座を勝ち取りました。

この試合では、今シーズンのリーグでコートに立っていない林五卿兼任監督がスタメンで出場し、リーグチャンピオンへの執念を見せ付けました。

林兼任監督と呉成玉兼任コーチが合わせて9点を奪取し、残る19点を日本人選手がたたき出しました。中でも大前典子選手は、両チーム最多の8得点を挙げ2年連続の最高殊勲選手賞に輝きました。

もはや、国内に敵なしの“女王広島メイプルレッズ”他チームからのマークがより一層厳しくなりますが、8連覇に向けみんなで応援しましょう。



▲勝利を喜ぶ選手たち

春だ!スポーツだ!

プロスポーツを応援しよう!

Jリーグ サンフレッチェ試合日程

開催日時		対戦チーム
4. 9(土)	16:00~	鹿島アントラーズ
4.16(土)	15:00~	ヴィッセル神戸
4.23(土)		川崎フロンターレ
5. 1(日)	16:00~	アルビレックス新潟
5. 8(日)	15:00~	横浜F・マリノス

【広島ビッグアーチ】



※(金)18:20~
(土)14:00~
(日)13:30~

プロ野球 カープ試合日程【広島市民球場】

開催日時		対戦チーム
4. 5(火)~ 7(木)	18:20~	阪神
4. 8(金)~ 10(日)	※	ヤクルト
4.15(金)~ 17(日)		横浜
4.19(火)~ 21(木)	18:20~	中日
4.29(金)~5.1(日)	※	巨人
5. 6(金)~ 8(日)	※	西武
5.18(水)~ 19(木)	18:20~	ロッテ
5.20(金)~ 22(日)	※	楽天
5.24(水)~ 26(木)	18:20~	日本ハム

暮らしの夢をひろげたい。

もっと大きな明日へ。
動き続けるイズミです。



イズミグループ

●株式会社 エクセル ●株式会社 ゆめカード ●株式会社 ヤマニシ ●イズミフードサービス株式会社
●株式会社 イワミ食品 ●広和食品株式会社 ●株式会社 イデオ

2004年 6月3日 ゆめタウン光の森 熊本にオープン!!



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