

ウ イ ン グ



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」は本協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。

明日に向かって アスリートインタビュー

市アイスホッケー協会 上 杉 円 選手



第55号

~~ 目 次 ~~

P2、3、4、5・・・

平成20年度

広島市スポーツ協会表彰受賞者紹介

P6・・・

特別会員を訪ねて(4社)

- * ホテルヴィアイン広島
- * 成和産業(株)
- * 竹井機器工業(株) 大阪支店
- * (有)創元社

P7・・・

「この道ひとすじ」市サッカー協会

五日市南サッカースポーツ少年団

団長・総監督 小山 邦弘

P8・・・

スポーツ少年団情報コーナー

P9・・・

スポーツ少年団をたずねて

- * 佐伯区テニススポーツ少年団
- * みなみなぎなたスポーツ少年団

P10・・・

「明日に向かって」市アイスホッケー協会

上杉 円 選手

P11・・・

スポーツイベントボランティア日記

P12・・・

スポーツと食事

「あなたはメタボ??メタボリックシンドローム予防のための食事のポイント」

P13・・・

元気DEスポーツ

安芸区スポーツセンターの巻

長井 チエ子 さん

P14、15・・・

トップス広島情報コーナー

「広島ガス バドミントン部」

P16・・・

フラッシュニュース

「広島皆実高等学校『堅守強攻』で全国制覇」

2009. 1. 31発行

平成20年度 広島市スポーツ協会表彰受賞者

表彰式：平成21年1月27日（火） リーガロイヤルホテル広島 <敬称略 順不同>

寄付団体（1団体）

広島太田川ライオンズクラブ

個人 特別会員（4人）

【20年】 小川 加弥太
【15年】 里信 昌男
【10年】 迫谷 富三
山本 光生

団体 特別会員（27団体）

【35年】
マツダ株式会社総務部総務グループ

【30年】
アシックス中四国販売株式会社 株式会社アスティ 有限会社伊藤久芳堂 株式会社大野石油店
コカ・コーラウエスト株式会社 株式会社中国放送 株式会社テレビ新広島 長沼商事株式会社
広島県信用組合 広島信用金庫 広島YMCAウエルネス・スポーツセンター 三島食品株式会社

【20年】
大塚製薬株式会社広島支店 株式会社小川長春館 佐川急便株式会社中国支社 ダイヤモンドトラベル株式会社
株式会社中国新聞社 広電観光株式会社

【10年】
キリンビール株式会社中四国統括本部広島支社 広成建設株式会社 正田建設株式会社 株式会社砂原組
瀬戸内海汽船株式会社 つばめ交通株式会社 株式会社広島縫製 株式会社湯川組



特別会員を代表して、感謝状を受け取る
広島信用金庫常務理事 武田龍雄様(右)

退任加盟団体長（6人）

今井 昭司（ウエイトリフティング協会） 濱脇 純一（なぎなた連盟） 森本 義人（学区体育団体西区連合会）
栗迫 信行（学区体育団体安佐北区連合会） 免田 満雄（学区体育団体佐伯区連合会） 佐々木 節子（体育指導委員協議会）

功労者（36人）

河田 慎司（陸上競技協会）	元田 賢治（陸上競技協会）	岡山 薫（陸上競技協会）
富永 健三（水泳連盟）	澄川 剛（軟式野球連盟）	松本 正義（軟式野球連盟）
杉山 元男（バスケットボール協会）	湧井 辰男（卓球協会）	熊田 稔（卓球協会）
鳴床 雅典（卓球協会）	長田 千鶴（卓球協会）	石原 都（体操協会）
古賀 稔（体操協会）	藤田 博久（ヨット連盟）	土田 芳裕（ヨット連盟）
江藤 大策（中学校体育連盟）	河野 學（ボウリング協会）	西野 守（柔道連盟）
仲野 日由（ゲートボール連合）	山本 泰枝（なぎなた連盟）	小川 政美（空手道連盟）
立川 晃典（空手道連盟）	森 千賀子（大極拳協会）	大方 幸三（ゴルフ協会）
益成 妙子（グラウンド・ゴルフ協会）	吉田 幸人（学区体育団体東区連合会）	濱村 富生（学区体育団体南区連合会）
山田 春三（学区体育団体安佐南区連合会）	松本 孝男（学区体育団体安佐北区連合会）	丹 雅祥（小学生体育連盟）
笠井 圭子（小学生体育連盟）	原 純子（体育指導委員協議会）	玉田 裕司（体育指導委員協議会）
手賀 剛（スポーツ少年団）	北村 昭夫（スポーツ少年団）	林 優吉（スポーツ少年団）

功労団体（5団体）

安東少年野球団スポーツ少年団 草津剛剣会スポーツ少年団 楽々園ライオンズ少年野球クラブスポーツ少年団
広島志尚会スポーツ少年団 安剣道教室スポーツ少年団

成績優秀者（４６人）の主な戦績

国際大会の部

【陸上競技】

尾 方 剛	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）陸上競技	男子マラソン	出場
為 末 大	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）陸上競技	男子400mハードル	出場
佐 藤 敦 之	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）陸上競技	男子マラソン	出場
岡 本 直 己	青木半治杯・2008国際千葉駅伝		2位
久 保 瑠里子	第12回世界ジュニア陸上競技選手権大会	女子800m	出場
浦 野 晃 弘	第12回世界ジュニア陸上競技選手権大会	男子400m・1600mリレー	出場

【水泳競技】

飯 田 咲 紀	第11回FINAジュニア世界シンクロ選手権大会	チーム 3位	総 合 2位
	第3回シンクロ・ワールドトロフィー大会		出場
中 岡 洋 子	2008FINAジュニア世界選手権	女子200m個人メドレー	出場

【ホッケー競技】

吉 川 由 華	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）ホッケー競技		出場
小 野 真由美	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）ホッケー競技		出場

【ハンドボール競技】

伊 藤 瞳	第12回女子アジアハンドボール選手権	3位	
植 垣 暁 恵	第12回女子アジアハンドボール選手権	3位	

【ソフトテニス競技】

中 堀 成 生	第6回アジアソフトテニス選手権大会	団体戦男子	2位
		個人戦ダブルス	2位
高 川 経 生	第6回アジアソフトテニス選手権大会	団体戦男子	2位
		個人戦ダブルス	2位
堀 越 敦 子	第6回アジアソフトテニス選手権大会	団体戦女子	2位
大 庭 彩 加	第6回アジアソフトテニス選手権大会	団体戦女子	2位
佐々木 舞	第6回アジアソフトテニス選手権大会	団体戦女子	2位



成績優秀者の
吉川 由華選手(左)と
小野 真由美選手(右)
【ホッケー競技】

【卓球競技】

福 岡 春 菜	第29回オリンピック競技大会（2008/北京）卓球競技		出場
	ITTFプロツアーパナソニック中国オープン大会	女子ダブルス	3位
越 崎 歩	ITTFプロツアーパナソニック中国オープン大会	女子ダブルス	3位

【ヨット競技】

檜 皮 昇 太	2008 LASER RADIAL WORLD CHAMPIONSHIP	ヨット競技 レーザー級	出場
土 井 航 平	2008 LASER RADIAL WORLD CHAMPIONSHIP	ヨット競技 レーザー級	出場
八重垣 鉄 兵	2008 LASER RADIAL WORLD CHAMPIONSHIP	ヨット競技 レーザー級	出場
土 井 友 絵	2008 LASER RADIAL WORLD CHAMPIONSHIP	ヨット競技 レーザー級	出場
村 田 俊 彦	I.O.D.A 2008 ヨーロッパ選手権	ヨット競技 オプティミスト級	出場
山 本 一 徹	I.O.D.A 2008 ヨーロッパ選手権	ヨット競技 オプティミスト級	出場

【ウエイトリフティング競技】

真 野 正	2008年世界マスターズ・ウエイトリフティング選手権大会		
	スナッチ・クリーン&ジャーク69kg級		2位

【柔道競技】

宇都宮 光 樹	2008 ブレーメン国際柔道大会	17歳以下81kg級	優勝
---------	------------------	------------	----

全国大会の部

【陸上競技】

為 末 大	第92回日本陸上競技選手権大会	男子400mハードル	優勝
久 保 瑠里子	第24回日本ジュニア陸上競技選手権大会	女子800m	優勝
山 縣 亮 太	第63回国民体育大会	陸上競技 少年男子B100m	優勝

【水泳競技】

中 岡 洋 子	第63回国民体育大会	水泳競技 少年女子A400m個人メドレー	優勝
	第31回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	CS女子200m個人メドレー	優勝

【テニス競技】

小 林 瑞 歩	ダンロップ 全日本ジュニアテニス選手権	'08 14歳以下女子ダブルス	優勝
二 宮 真 琴	ダンロップ 全日本ジュニアテニス選手権	'08 14歳以下女子ダブルス	優勝

【ソフトテニス競技】

高 川 経 生	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
岩 永 淳	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
森 本 英 揮	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
堀 晃 大	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
岩 崎 圭	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
水 澤 悠 太	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	成年男子	優勝	
山 本 彩 加	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
深 澤 昭 恵	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
石 原 雅 子	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
石 井 友 梨	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
柏 原 真由美	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
大 槻 麗	第63回国民体育大会	ソフトテニス競技	少年女子	優勝	
堀 越 敦 子	第63回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会	ダブルス女子	優勝		優勝
佐々木 舞	第63回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会	ダブルス女子	優勝		優勝



成績優秀者の山縣亮太選手
【陸上競技】



成績優秀者の山縣亮太選手
【陸上競技】

【スケート競技】

町 田 樹	第63回国民体育大会冬季大会	スケート競技会 フィギュア競技	少年男子	優勝
-------	----------------	-----------------	------	----

【バドミントン競技】

上 杉 杏	第9回全国小学生ABCバドミントン大会	シングルス Cグループ 女子の部	優勝
小 田 菜 摘	第17回全国小学生バドミントン選手権大会	個人戦 女子ダブルス4年生以下	優勝
上 杉 夏 美	第17回全国小学生バドミントン選手権大会	個人戦 女子ダブルス4年生以下	優勝

【ウエイトリフティング競技】

紀 井 亮	第26回全日本マスターズ・ウエイトリフティング競技選手権大会	スナッチ・クリーン&ジャーク105kg級	優勝
-------	--------------------------------	----------------------	----

【アーチェリー競技】

菊 地 栄 樹	第56回全日本実業団アーチェリー大会	リカーブ男子個人	優勝
---------	--------------------	----------	----

【バウンドテニス競技】

立 畠 昭	第26回全日本バウンドテニス選手権大会	シニアの部 男子ダブルス	優勝
-------	---------------------	--------------	----

成績優秀団体(8団体)の主な戦績

【陸上競技】

広島皆実高等学校陸上競技部	第61回全国高等学校総合体育大会	陸上競技 男子1600mリレー	優勝
---------------	------------------	-----------------	----

【サッカー競技】

広島皆実高等学校サッカー部	第87回全国高等学校サッカー選手権大会		優勝
---------------	---------------------	--	----

【バレーボール競技】

JTサンダース	第1回天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会	男子	優勝
---------	--------------------------	----	----

【テニス競技】

中国電力テニス部	第47回全国実業団対抗テニス大会	男子	優勝
----------	------------------	----	----

【ソフトテニス競技】

NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（男子） 男子第53回全日本実業団ソフトテニス選手権大会 優勝
第26回ソフトテニス日本リーグ 男子団体戦 優勝
NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（女子） 女子第52回全日本実業団ソフトテニス選手権大会 優勝

【水泳競技・中学校体育連盟】

安佐中学校水泳部 平成20年度全国中学校体育大会 第48回全国中学校水泳競技大会
男子400mリレー 優勝

【フットベースボール競技】

三篠スパイラルキッズ 第14回全国フットベースボール大会 優勝

優秀指導者（22人）が指導した選手・団体

【陸上競技】

坂 口 泰〔指導選手〕尾 方 剛 佐 藤 敦 之 岡 本 直 己
中 田 一 吉〔指導選手〕久 保 瑠 里 子
尾 崎 一 徳〔指導選手〕浦 野 晃 弘
〔指導団体〕広島皆実高等学校陸上競技部
松 澤 慶 久〔指導選手〕山 縣 亮 太

【水泳競技】

永 田 和 久〔指導選手〕中 岡 洋 子
片 山 満 津 芳〔指導選手〕飯 田 咲 紀

【サッカー競技】

藤 井 潔〔指導団体〕広島皆実高等学校サッカー部

【ホッケー競技】

柳 承 辰〔指導選手〕吉 川 由 華 小 野 真 由 美

【バレーボール競技】

栗生澤 淳 一〔指導団体〕JTサンダース

【ハンドボール競技】

呉 龍 基〔指導選手〕伊 藤 瞳 植 垣 暁 恵

【テニス競技】

濱 田 義 則〔指導団体〕中国電力テニス部

【ソフトテニス競技】

中 本 裕 二〔指導選手〕堀 越 敦 子 大 庭 彩 加 佐々木 舞
〔指導団体〕NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（女子）
藤 川 幸 徳〔指導選手〕中 堀 成 生 高 川 経 生 岩 永 淳 森 本 英 揮
堀 晃 大 岩 崎 圭 水 澤 悠 太
〔指導団体〕NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（男子）

新 本 弘 司〔指導選手〕石 井 友 梨 柏 原 真 由 美
渡 部 剛 史〔指導選手〕山 本 彩 加 深 澤 昭 恵 石 原 雅 子 大 槻 麗

【卓球競技】

橋 本 大 二〔指導選手〕福 岡 春 菜 越 崎 歩 秦 安 曇〔指導選手〕町 田 樹

【スケート競技】

【水泳競技・中学校体育連盟】

川 崎 茂〔指導団体〕安佐中学校水泳部

【バドミントン協会】

佐々木 和 義〔指導選手〕上 杉 杏 小 田 菜 摘 上 杉 夏 美

【ウェイトリフティング競技】

真 野 正〔指導選手〕紀 井 亮

【柔道競技】

加 美 富 章〔指導選手〕宇都宮 光 樹

【フットベースボール競技】

大 下 秀 樹〔指導団体〕三篠スパイラルキッズ



優秀指導者の永田 和久様(左)と
成績優秀者の中岡 洋子選手(右)
【水泳競技】

ひろしまスポーツマン平成21年新春のつどい
(1月27日開催)にご協力いただきありがとうございました。

- * 大塚製薬株式会社広島支店
- * キリンビール株式会社中国統括本部広島支社
- * コカ・コーラウエスト株式会社
- * 日本たばこ産業株式会社広島支店

特別会員を訪ねて Part45 (敬称略)



**「多くの人がスポーツを
体験し、継続してほしい」**

ホテルヴィアイン広島
支配人 大賀 俊男

当ホテルは、平成16年4月に広島駅南口西隣に開業しました。以来、地元のスポーツ発展に寄与できればと会員になりました。

スポーツは、人材の育成面からも必要不可欠であり、目標に向かって努力する過程で人間関係の構築や我慢強さ、また、達成感を得て、さらにステップアップが図れます。これからもできるだけ多くの人がスポーツを体験し、継続していただきたいと思います。

私も余暇に陸上競技の審判員をしていますが、アスリートたちが一生懸命競技する姿を見て感動を受け、自分自身も頑張らなければとのエネルギーをもらっています。



**「トレーニング機器等を通じ、
皆様の健康増進・維持を」**

竹井機器工業株式会社 大阪支店
支店長 川畑 雄一

弊社は、昭和2年に心理学実験機器メーカーとして誕生して以来、「人間の可能性を科学する」ことをモットーに歩んでまいりました。

東京オリンピックを機に弊社の役割は、体力測定を通じ、国民の健康増進・維持のお手伝いへと形を変え、現在に至っております。

広島市の各スポーツ施設では、弊社開発の体力測定器、トレーニング機器を通じ、市民の皆様の健康増進・維持のお手伝いをさせていただき、まことに喜ばしく思っております。

本年は、広島東洋カープの新野球場、サンフレッチェ広島のJ1昇格、陸上の日本選手権開催と、盛り上がりを見せるだろう広島市において、今後も皆様のお役に立ち続けたく、よろしくお願いいたします。



**「“健康ナビゲーター”として
皆様のお役に立ちたい」**

成和産業株式会社
代表取締役社長 高橋 英富

「健康」に対する人々の関心は非常に高く、多くの方が日々の食事や運動等に気を配り、「健康づくり」に意欲的に励んでおられます。

弊社は、「生命と健康に携わる企業」として、医療用医薬品や検査試薬をはじめ、衛生材料、ディスポーザブル製品、また、手術用器具類や大型機器まで、幅広い商品と情報を病院や診療所、保険薬局等の医療関連機関を通じて、皆様にご提供しております。

皆様のすこやかな暮らしを願い、間接的ではありますが、皆様の身近なところで“健康ナビゲーター”として「健康づくり」のお役に立てるよう頑張っておりますので、何卒、よろしくお願いいたします。



「スキーは、楽しい」

有限会社創元社
代表取締役 坂本 雅司

おかげさまで弊社は、創業以来60年となる印刷会社です。最初、ガリ切りから始まり、現在ではIT組版へと、何度も印刷物の製作方法も変化して来ました。私共は、将来に向かって世の中の動きとともに、進みたいと考えております。

さて、私にとってスポーツとは、スキーです。30歳前に始めたのですが、風を切る滑降の爽快感に、心を奪われてしまいました。以来、30年間も冬から春にかけ、毎週休日に、ゲレンデに通い続けています。

ところで、最近、スキー場の閉鎖、身売りとかニュースがよく聞かれます。昔の長時間のリフト待ちは、現在ありませんし、レンタルも安くなっています。皆様、ゲレンデで大いに雪にまみれて楽しもうではありませんか。

広島市サッカー協会



「しつけ」と「サッカー技術の向上」が
両立できるチームづくりを目指して

五日市南サッカースポーツ少年団

団長・総監督 小山 邦弘

五日市南サッカースポーツ少年団の活動は、40年前、佐伯郡五日市町の五日市南小・中学校区内の小学校1年生から中学校3年生までを対象として、「健全な青少年の育成とサッカー競技の普及向上」を目標に掲げ、発足し、今日に至っています。

私と団とのかかわりは、私の息子（J2リーグ在籍）が小学校1年生であった30年前にさかのぼります。

以来、私は、団の運営やチームの指導者として、1年365日休みはほとんどなく、30年間走り続けてまいりました。

初代徳丸団長から4代目の私までの40年の歴史を振り返ると、時の変遷とともにスポーツ少年団の活動の在り方や在籍する子ども及び家族の考え方・言動には、その時代環境が色濃く反映されているように思えます。

大別すると、40年間の前半は、「健全な青少年の育成」が主眼で、「サッカー競技の向上」とはおおよそ程遠い「サッカーの普及」を重点にしたものでした。

しかしながら、当時の卒団生の中には、現在、高校教師をしながらサッカーに携わっている人が多くいます。今日のように共働きの家庭が少なく、親子のコミュニケーションが十分図られ、素直な子どもが多かったように思えます。

一方、後半は、「サッカー競技の向上」を重要視したものでした。

その結果、念願の「読売ランドでサッカーしよう」の全国大会出場も実現し、広島県での優勝も何度か経験できるチームとなりました。

その子どもたちが、これから社会に出て、どのような貢献をしてくれるのか不安を感じているのは、私だけでしょうか。

それは、今日の子どもや親の言動を見ていると、危惧が現実にならないことを祈るばかりです。

「子どもは、自分だけ良ければいい。」「親は、わが子しか見ない、見えない。」という風潮を多く目にするからです。

社会・学校・家庭が少しずつ崩壊しているように思える時代にこそ、われわれ「サッカースポーツ少年団」の活動の重要性が問われています。

「しつけ」と「サッカー技術の向上」の二足のわらじが両立できるチームづくりを目指して、体力の続き限り、今日もグラウンドへ足が向く。



広島市スポーツ少年団情報コーナー (敬称略)

「受賞おめでとうございます。」

平成20年度青少年健全育成成功労者等知事表彰

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 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) | 2 育成成功団体
広島剣会スポーツ少年団 |
|---------------------------------------|-------------------------|

平成20年度青少年健全育成成功労者等市長表彰

- | | |
|---|--|
| 1 青少年健全育成成功労者
吉川 光司(段原剣道スポーツ少年団)
山崎 啓子(基町剣道教室スポーツ少年団)
坪井 裕之(少林寺拳法広島毘沙門スポーツ少年団) | 2 模範活動団体
河内少年軟式野球クラブスポーツ少年団
上安少年野球クラブスポーツ少年団
広島鈴ヶ峰レススポーツ少年団
広島市南錬成会スポーツ少年団
広島三篠剣道クラブスポーツ少年団
広島尚武会スポーツ少年団
養心館スポーツ少年団 |
|---|--|

～ スポーツ少年団は、
地域の青少年健全育成に貢献しています。～

みんなで「リーダーのことにについて」学びました!

「平成20年度広島市スポーツ少年団初級ジュニア・リーダー養成講習会」

日本スポーツ少年団では、将来のスポーツ少年団を担う指導者を育成することを目的に『日本スポーツ少年団リーダー制度』を定めています。広島市スポーツ少年団は、この制度を踏まえながら段階的なリーダー養成に取り組んでおり、「リーダーのことにについて」多くの団員をより早い時期から学習・経験させ、個々の団員が持つ個性や長所を伸ばしていくことを目指し、「初級ジュニア・リーダー養成講習会」を毎年、開催しています。

昨年11月1日(土)・2日(日)に広島市全域から推薦された団員が「三滝少年自然の家」に集まり、みんなで考え、学び、40人の新たな初級ジュニア・リーダーが誕生しました!

主なプログラム

- ・ 基礎講座 ～スポーツ少年団とリーダーの役割～
- ・ 運動適性テスト
- ・ レクリエーション活動
- ・ ニュースポーツ体験

※ その他、集団生活や班活動・係活動などを通して「リーダーに必要なもの」を学びます。



ほっ! とニュース

広島市スポーツ少年団本部委員の思いや出来事などを『「ほっ! とニュース』として掲載しています。

「広島市スポーツ少年団第6回オープンヨット交歓会を終えて」 企画総務部 檜皮 浩二

今年度のオープンヨット交歓会は、昨年7月13日(日)に観音マリーナディンギヤードで開催されました。

参加者は20人で、天候にも恵まれ、最高のコンディションの中で行われました。船越バレーボールスポーツ少年団の団員9人も初めてのヨットの体験に興味津々で、大型クルーザーの舵を実際に持って風や波の抵抗を実感したり、小型艇のアクセルディンギを操縦したり、風が吹く方向とセールの角度との関係を学びました。

自然の力で進むセーリング競技の面白さを味わうとともに、体の大きさにあったライフジャケットをきちんと身につけることの意味や海での安全についても海風を肌に受けながら、話をすることができました。

瀬戸内海で、皆さんも一度セーリングを体験してみませんか。



「今」は、ちゃんと
未来につながっています。

今も、そして未来も、地球にやさしく暮らしたい。
そのために、私たち中国電力は、電気をつくる時、
CO₂を出さない原子力発電や新エネルギーの開発など
CO₂排出量の削減に向けた取り組みを進めています。

www.energia.co.jp

「ルールとマナー」を大切に、 いきいきと楽しくスポーツを

佐伯区テニススポーツ少年団
代表指導者 吉岡 道宏

佐伯区テニススポーツ少年団は、平成11年4月に「土曜日にスポーツを楽しもう！」と学校週休2日制の土曜日に活動するスポーツ少年団として発足しました。テニス競技は、上手になれば面白いスポーツですが、上達までに少し時間のかかる競技です。低学年の小学生は慣れるのに苦労が見られますが、練習内容にゲーム感覚の楽しい練習方法や少し汗をかくトレーニング練習等、テニスの基本練習を中心に基礎体力づくりも取り入れ楽しみながら、毎週土曜日の午前中に活動を行っています。

団の方針は、「小学生が伸び伸びとスポーツを楽しむとともに、テニス競技の普及と早い時期からの技術指導」を目的に活動しています。

平成17年からは、小学校を卒業した団員や、中・高校生で「高学年の部」として活動しています。高学年の部は、テニス技術の上達と試合に対応できる戦術の取得に毎週日曜日の午前中活動しています。

スポーツは、「ルールとマナー」が大切です。小学生には、遊びとスポーツの違い、チームワークの大切さを教え、高学年の部には、特に試合での技術より先にマナーのレベルを上げ、自分の力を出し切れる身体と精神力を習得できるように鍛え、楽しくいきいきとスポーツできる団員の育成に取り組んでいます。



サーブをもっと練習し、 ずっとテニスを続けていきたい

五日市中央小学校6年生
中村 敦哉

僕は、小学校1年生の時にテニスを始めました。始めてすぐは、うまくボールが飛びませんでした。練習しているうちにだいたい打ちたい所に打てるようになり、練習がすごく楽しくなりました。

しかし、速いサーブがあまり入らないのでサーブをもっと練習していきたいと思っています。

中学生になっても、ずっとテニスを続けていきたいです。

「明るく楽しく元気よく」を モットーに

みなみなぎなたスポーツ少年団
代表指導者 山本 小百合



みなみなぎなたスポーツ少年団は、平成14年に発足したクラブです。私自身、20年前に前身の皆実なぎなたスポーツ少年団で団員として活動していました。新たな団員と一緒に再結成することができ、うれしく思っています。

毎週月曜日に翠町中学校武道場で母集団である「みどりなぎなたクラブ」と一緒にけいこをしています。

団員は、初心者から国体選手まで幅広く、限られた時間の中で基本に忠実ななぎなたができ、試合につながる応用力を高められるようなけいこを工夫しています。また、なぎなたの技の向上だけでなく、武道として、礼儀やマナーなどを大切に、社会に役立つ人になるよう指導しています。

けいこをした後、みどりなぎなたクラブの方と一緒になぎなたの話や、学校や家庭の話をするのも楽しみの一つです。また、交流を深めるためのイベントなども行っています。

厳しさの中にも「明るく楽しく元気よく」をモットーにけいこに励んでいます。



努力することの大切さと 人を思いやることを学んだ

幟町中学校3年生
大谷 菜穂

私は、中学校1年生の時になぎなたを始めました。防具を付けての試合は難しいですが、2年生の終わりに初めて二本勝ちした時はうれしくて、自然に涙が出てきてビックリしました。先生も仲間も泣いていました。

なぎなたを通して、努力することの大切さと人を思いやることを学びました。また、学校以外の友達や先輩と仲良くなったり、祖母と同じくらいの方と話できて楽しいです。

これからもなぎなたを楽しく続けていきたいです。

本協会加盟団体が『明日』を期待するアスリートを紹介します。

広島コレクターズジュニア うすぎ まどか (府中緑ヶ丘中学校2年生) **上杉 円 選手**



今回は、広島市アイスホッケー協会から、広島コレクターズジュニアに所属する上杉円選手を紹介していただきました。男子選手とともにチーム唯一の女子選手として、練習に励む上杉選手にお話を伺いました。

【主な戦績】

○平成19年 7月	第6回岡山サマーカップ争奪 小・中学生アイスホッケー選手権大会	4位
○平成19年12月	第2回全日本女子中学・高校生アイスホッケー大会	出場
○平成20年 3月	第24回九州 小・中学生アイスホッケー選手権大会	2位

Q. アイスホッケーをはじめたきっかけは？

A. 両親の友人の子どもさんがアイスホッケーをしていて、私が住んでいた岡山に練習で来られた時にアイスホッケーを見に行き、その時、はじめて体験し、楽しかったので始めました。

小学校の4年生から始めました。5年生のときに広島へ引っ越し、それ以来、広島コレクターズジュニアで頑張っています。

Q. どれくらい練習していますか？

A. 冬場は、週1回金曜日の午後7時から9時までの2時間、「広島ビッグウェーブ」で練習しています。広島では、スケートリンクは冬場だけの使用なので、夏場は通年リンクが使用できる岡山まで、月に1、2回チームのみんなとバスに乗って練習に行きます。その時は、土曜日の夜11時から練習するなど、結構大変です。



Q. アイスホッケーの魅力はどんなところですか？

A. 激しいぶつかりあいとゴールを決めたときの気持ち良さです。

Q. アイスホッケーをやっていて良かったことは？

A. 試合で岡山県、香川県、熊本県など遠くへ行くことができることです。

また、中学生の女子選手がほとんどいないので、男子選手と一緒に試合に出て頑張っていると、みなさんに応援してもらえることで



Q. 印象に残る試合や大会は？

A. 平成20年3月に熊本県で開催された「第24回九州 小・中学生アイスホッケー選手権大会」です。

アイスホッケーは、一度に氷上でプレーできる選手は6人までですが、その時の登録メンバーは8人、また、この大会で初めてゴールキーパーをする選手がいるなか、チームみんなで守りきり、8チーム中第2位という好成績を収めることができたからです。

Q. 今後の目標は！

A. 12月に広島で開催される「中国・四国・九州ジュニアアイスホッケー大会」で優勝したいです。

また、女子選手だけのチーム（広島コレクターズ女子チーム）として全国大会へ出場し、活躍したいです。

【取材後記】インタビューでは、とても物静かな上杉選手でしたが、リンクの上でのスピーディーなスケーティングや男子選手と激しくぶつかり、競い合う姿がとても印象的でした。(板野)



For the real game

「プレー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
つね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** 広島本社 〒733-0013 広島市西区横川新町1-8

molten
For the real game

www.molten.co.jp

このコーナーは、スポーツボランティアの活動をいろいろな角度から紹介します。

1年間で延べ2900人以上が参加

平成20年度の広島市スポーツイベントボランティア活動は、3月16日に広島ビッグアーチで開催されたJリーグ戦サンフレッチェ広島対愛媛FCのゲームでスタートしました。

今年度は、サンフレッチェ広島ホームゲーム21試合、広島東洋カープホームゲーム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月に広島ビッグアーチで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数多くのイベントで活動し、年間活動回数101回、延べ2,944人が参加しました。

ボランティアの人数は、年度当初244人でスタートしましたが、新規のボランティアも加わり、後半は274人での活動となりました。

1年間活動していく間には、暑い日や寒い日、また、雨の日など大変な日もありましたが、ボランティアの皆さんは、来場されるお客様に気持ちよく観戦していただけるよう、つねに『笑顔とさわやかなあいさつ』で出迎え、明るく元気にそれぞれの業務を遂行しました。



主な業務内容として、入場口での改札、お客様の受付や場内案内、会場内のごみの回収などを行いました。



スポーツボランティア募集！あなたも参加してみませんか。

対象：平成21年4月1日現在15歳以上（中学生は除く）で、広島ビッグアーチで行う事前説明会に参加でき、年3回以上活動できる人。

活動期間：平成21年4月～平成22年3月

活動内容：Jリーグ（サンフレッチェ広島）など、その他、国際大会や市内のスポーツイベントの運営補助に係る活動。

＜ゲートでのチケットチェック、場内案内など＞

募集期間：平成21年2月2日（月）～2月13日（金）

申込方法：往復はがきに住所、名前、性別、年齢、電話番号、簡単な応募動機を記入し、

（財）広島市スポーツ協会 スポーツボランティア係まで

（〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4-15）

問い合わせ先：（財）広島市スポーツ協会 事業課（担当：長谷川・白雲）（082）243-0579

※ 申込はがきに記載いただく個人情報は、ご本人との連絡にのみ使用し、第三者に提供することはありません。



地産地消の精神で
広島育ちの美味しい素材を
中心に盛りつけました。



地産地消を カタチにしました



広島駅弁当株式会社 広島市東区矢賀5丁目1-2

TEL(082)286-0181 FAX(082)285-2272

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

営業部 向井

あなたはメタボ??メタボリックシンドローム予防のための食事のポイント

メタボリックシンドロームとは、お腹に脂肪がついている人が脂質異常、高血圧、高血糖のいずれかをあわせもっている状態で、そのまま放置しておくとう動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの病気へとつながります。現在の生活習慣を振り返り、できることから少しずつ実行にうつしていきましょう。

★ メタボの診断基準は？

腹囲に加えて、
①～③の3項目のうち
2項目以上に該当

腹 囲

(おへその高さではかる)
男性：85cm 以上
女性：90cm 以上



① 脂 質

中性脂肪値 (mg/dl) 150 以上
HDL コレステロール値 (mg/dl) 40 未満

② 血 圧

収縮期血圧 (mmHg) 130 以上
拡張期血圧 (mmHg) 85 以上

③ 血 糖

空腹時血糖値 (mg/dl) 110 以上

★ 腹囲を1cm(=体重1kgに相当)落とすには？

腹囲 1cm=体重 1 kg を落とすには、食事の減少と運動の増加をあわせて、約 **7000 kcal** が必要です。無理なダイエットは基礎代謝が悪くなり、リバウソンの原因となるので、1ヶ月に **1～2 kg** の減量を目標にしましょう。

【1ヶ月で1kg体重を落とすには？】

7000 kcal ÷ 30 (日) ÷ **230 kcal** (1日) を
食事で減少させるか、運動で消費する必要があります。

【100 kcal の目安は？】



おにぎり
1/2 個



肉まん
1/2 個



トンカツ
1/4 枚



鶏の唐揚げ
1～2 個



マヨネーズ
大さじ 1



菓子パン
1/4 個



ケーキ
1/4 個



まんじゅう
1/2 個



クッキー・煎餅
2 枚



チョコレート
1/5 箱



スナック菓子
1/5 袋



ナッツ類
15 粒



ジュース
250 ml



スポーツ飲料
350 ml



ビール
250 ml



日本酒
1/2 合



焼酎(25度)
70 ml



速 歩 20～25 分
軽いジョギング 15～20 分

大好評

Do! 元気DEスポーツ! Enjoy!

安芸区スポーツセンターの巻

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、本協会の施設で元気に楽しくスポーツをしている個人（団体）の普段の活動の様子をご紹介します。



笑顔になれる！元気になる！ スポーツ教室参加者 長井チエ子さん

今回は、安芸区スポーツセンターで、『いきいき運動教室』などのスポーツ教室に参加されている長井チエ子さん(左)に、お話を伺いました。

定期健診での「運動の勧め」

私が、スポーツセンターのスポーツ教室に参加したきっかけは、4年前に受けた定期健診での「運動の勧め」でした。その時、先生に「スポーツセンターを利用されたいですよ。」と言われ、『健康づくり・ダイエット・姿勢を良くしたい』という思いで、教室に参加することにしました。



現在、毎週1回の「いきいき運動教室」と月2回の「減量プロジェクト」に参加しており、その他にも、週1回トレーニング室を利用しての健康づくりに励んでいます。

「いきいき運動教室」は結構ハードですけど、講師の先生の話し方も上手で、とてもやる気が出てきますし、楽しく参加しています。運動することは、本当に気持ちいいですよ。

運動をするといいい事ばかり！！

スポーツセンターに通い、運動を始めたら、たくさんいい事がありました。

- 本当に明るく、元気になりました。
- 足に筋肉がついて、かっこいい足になりました。姿勢も良くなり、階段などもすたすたと歩けます。
- 教室に参加して、たくさんの友達ができました。
- スタッフの皆さんが明るく、スポーツセンターではいつも元気をもらっています。
- 夜も心地よく眠れるようになりました。
- 息子のお嫁さんが、笑顔で元気に頑張る私に「キュートでかわいいお母さん」と言ってくれ、かばんをプレゼントしてくれました。

今は、とにかくスポーツセンターへ行き、運動をすることが本当に楽しくて、仕方ありません。



トレーニングは、スポーツセンターで作成してもらったプログラムに沿って行っています。

足で使った運動です。ボール



元気を与えてあげたい！！

これからも、スポーツセンターで楽しく運動を続け、笑顔で元気に健康づくりに励みたいです。

また、周りの人たちに『元気』を与えてあげられるよう『明るい笑顔』で頑張っていきたいです。

【取材後記】終始、笑顔で、本当に元気いっぱいの長井さんでした。いつまでも楽しく運動を続けていただきたいと思います。(板野)



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(車両) → 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)-253-1212

広島ガス バドミントン部



今回は、『広島ガス バドミントン部』(女子バドミントンチーム)をご紹介します。
『広島ガス バドミントン部』は、広島ガス(株)が掲げる地域社会の豊かな暮らしづくりと住みよい環境づくりに貢献する『地域に信頼される会社』という経営理念の一環として、バドミントンを通じて、地域社会との交流を図り、地域スポーツの振興に貢献することを目的に、日々、頑張っています。

11月30日(日)に地元広島で開催される日本リーグの試合へ向けて練習に励む日野由希江主将(左)に、試合会場となる中区スポーツセンターでインタビューしました。

Q. 広島ガスバドミントン部はどんなチームですか？

A. とにかく明るく、前向きなチームです。声もよく出ますし、とても雰囲気の良いチームです。

選手は、7人と少人数ですが、シングル・ダブルスのどちらにもできる選手がそろっています。選手ひとりひとりの持ち味を生かしたプレーが特徴です。

Q. どのくらい練習をしていますか？

A. 毎週月曜から金曜日まで、平日は午後4時から3時間程度練習しています。

土曜日は、自主練習となっていますが、みんなが集まり、練習に励んでいます。



練習に励む選手の皆さん

Q. 主将として、チームをまとめ、引っ張っていくために普段心がけていることはありますか？

主将になる以前から、ずっと意識してきたことですが、何事も自分が率先してするようにしています。自分ができないことは、チームメイトにも言わないようにしています。

できることをしっかり見せていくことでチームを引っ張っていきたいです。



Q. 今年のチームの目標を教えてください？

A. 所属する日本リーグ1部において、全8チーム中4位以内のAクラスに入ることです。

現在、各チームの力の差がほとんどない状況にあるため、試合の流れがどちらに傾くかで大きく試合の勝敗が変わってきます。

私たちが勝利していくには、試合の流れが悪くなった時にその流れを断ち切り、引きづらないような『精神力』が必要であり、この『精神力』が勝敗のカギを握っていると思っています。

ここ一番で強い『精神力』を発揮し、選手ひとりひとりが自分の持っている力を十分に出し切れるチームになれるよう頑張っていきたいです。



Q. トップス広島に加入してよかったことはありましたか？

A. トップス広島の一員として、多くの子どもたちにバドミントンを通じてスポーツのすばらしさを伝える一役を担わせてもらっていること、また、トップス広島の他のチームの選手と交流が持てることです。

他のチームの頑張りは、私たちにとっても励みになりますし、お互い、刺激あっています。

Q. 最後に、ファンや市民へ一言、お願いします。

A. 試合会場で、直接、プレーを見てもらいたいですし、心から応援してもらえるようなプレーを見せたいです。ぜひ、試合を見に来てください。

広島ガス バドミントン部 ホームページ

<http://www.hiroshima-gas.co.jp/com/bad/index.htm>



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)

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。

暮らしの夢を
ひろげたい。



ゆめタウン広島

第87回全国高等学校サッカー選手権大会 優勝 おめでとう!

広島皆実高等学校「堅守強攻」で全国制覇

昨年12月30日に開幕した第87回全国高等学校サッカー選手権大会で、3年連続8度目の出場となる広島県立広島皆実高等学校が、安定感抜群の堅い守りと、今季、磨きをかけた攻撃力で、過去2年続いた8強の壁を打ち破り、広島県勢として33年ぶりの4強入りを果たすとその勢いで決勝に進出し、1月12日（祝）に東京・国立競技場で鹿児島城西（鹿児島）と対戦。3対2で勝利し、初優勝を飾りました。



決勝戦では、超高校級FWを擁し、決勝までの5試合で27得点と爆発的な攻撃力を誇る鹿児島城西（鹿児島）が相手となりましたが、DF松岡祐介主将率いる広島皆実は、決勝戦までの5試合と変わらない「堅守」で中盤から相手FWへのパスを寸断すると、サイドからの「強攻」で鮮やかに得点を重ね、勝利し、広島県勢としては、41年ぶりの優勝、全国制覇を果たしました。

【対戦成績】

12/31	1回戦 対 帝京(東京A)	0-0 (PK 5-4)
1/2	2回戦 対 徳島商(徳島)	2-1
1/3	3回戦 対 作陽(岡山)	1-0
1/5	準々決勝 対 四日市中央工(三重)	2-0
1/10	準決勝 対 鹿島学園(茨城)	1-0
1/12	決勝 対 鹿児島城西(鹿児島)	3-2



写真提供：広島皆実高等学校



経営に関する相談



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

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

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

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/>