

無 料
第63号
2011/1/31

ウ イ ン グ



(財)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—

- P02 ● 平成22年度 財団法人広島市スポーツ協会表彰
～05 **スポーツ界で活躍された選手など、受賞者のご紹介☆**
- P06 ● 広島市中央庭球場の紹介
- P07 ● 一緒にスポーツを♪サークル紹介
- P08 ● みんなでメタボ対策！スポーツ教室紹介
- P09 ● スポーツと食育 メタボ世代編
- P10 ● スポーツ少年団情報コーナー
・11 【井口陸上スポーツ少年団】
 【安芸なぎなたスポーツ少年団】
- P12 ● シェイク ファハド 医科学賞報告
- P13 ● 明日に向かって
 【市太極拳協会 高 涼一朗君】
- P14 ● この道ひとすじ
 【市小学生体育連盟 河田 慎司さん】
- P15 ● スポーツイベントボランティア日記
- P16 ● フラッシュニュース

広島コレクターズ
アイスホッケークラブ
横山 蓮人 君

榊エディオン
アオデオ女子陸上競技部
久保 瑠里子 選手

榊エディオン
アオデオアーチェリー部
菊地 栄樹 選手

 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>

平成22年度 広島市スポーツ協会表彰受賞者

表彰式：平成23年1月14日（金） グランドプリンスホテル広島 【敬称略 順不同】

寄付団体（2団体）

広島太田川ライオンズクラブ
株式会社そごう・西武 そごう広島店

個人 特別会員（4人）

【15年】 西山 時義
【10年】 林 春樹
小川 潤一郎
井坂 龍之助

団体 特別会員（22団体）

【40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
【30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
【25年】
山根木材株式会社
【20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
広島駅弁当株式会社
医療法人社団まりも会平松整形外科病院
【15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
グランドプリンスホテル広島
株式会社不二ビルサービス
【10年】
医療法人近藤小児科内科医院
広島東急イン
医療法人社団追風会大本内科医院
株式会社イズミ
広島日野自動車株式会社

退任加盟団体長（6人）

久傳 昌典（ホッケー協会）
石井 知（学区体育団体中区連合会）
池岡 義郎（学区体育団体南区連合会）
金山 輝彦（学区体育団体安芸区連合会）
高津 眞廣（小学生体育連盟）
河野 栄子（インディアカ協会）

功 労 者（31人）

石橋 正幸（陸上競技協会）
菊光 正和（陸上競技協会）
山本 勝之（陸上競技協会）
井山 朝之（水泳連盟）
熊原 峰男（サッカー協会）
植田 和浩（バレーボール協会）
沖川 康隆（バレーボール協会）
折出 暁彦（バレーボール協会）
片岡美佐夫（バレーボール協会）
金子 イト（バレーボール協会）
原田 京子（テニス協会）
鬼木 和利（卓球協会）
木村 栄（卓球協会）
加藤 亜衣（体操協会）
小林真理子（体操協会）
田中 真治（柔道連盟）
田中 譲二（ゲートボール連合）
森田 眞吾（空手道連盟）
河野 啓子（太極拳協会）
濱崎 芳昭（学区体育団体東区連合会）
森本 武治（学区体育団体南区連合会）
有井 清司（学区体育団体安佐北区連合会）
室谷 正巳（学区体育団体安佐北区連合会）
金山 輝彦（学区体育団体安芸区連合会）
花岡 勝政（学区体育団体安芸区連合会）
山部 繁男（学区体育団体安芸区連合会）
仁方越郁夫（小学生体育連盟）
渡邊 葉子（体育指導委員協議会）
坂和 正己（スポーツ少年団）
武田 昭典（スポーツ少年団）
松葉口義也（スポーツ少年団）

功 労 団 体（1団体）

福島勇武館スポーツ少年団

ひろしまスポーツマン平成23年新春のつどい（1月14日開催）
にご協力いただき、ありがとうございました。【順不同】

- * 大塚製薬株式会社広島支店 様
- * キリンビール株式会社中四国統括本部広島支社 様
- * コカ・コーラウエスト株式会社 様
- * 日本たばこ産業株式会社広島支店 様

成績優秀者 個人

〔 国際大会及び全国大会
出場者 17 人 〕

広島市 いさじ じゅん
水泳連盟 伊佐 淳



FINA競泳ワールドカップ東京2010男子200mバタフライ出場／第1回ユースオリンピック競技大会混合4×100mリレー・男子100mバタフライ・男子4×100mリレー・男子4×100mメドレーリレー・男子200mバタフライ出場

広島市 しんじょう あきな
ハンドボール協会 新城 明奈



第16回アジア競技大会女子ハンドボール競技2位

広島市 おおば あやか
ソフトテニス連盟 大庭 彩加



第16回アジア競技大会女子団体戦優勝・女子ダブルス3位・女子シングルス出場／第65回皇后杯全日本ソフトテニス選手権大会ダブルス女子優勝

広島市 ウェイト リフティング協会 ま の ただし
真野 正



2010年世界マスターズ・ウェ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級出場

広島市 おの まゆみ
ホッケー協会 小野 真由美



第16回アジア競技大会ホッケー競技女子3位

広島市 いしはら なおみ
ハンドボール協会 石原 直美



第20回世界学生ハンドボール選手権大会女子ハンドボール競技出場

広島市 ささき まい
ソフトテニス連盟 佐々木 舞



第16回アジア競技大会女子団体戦優勝・女子ダブルス3位・混合ダブルス出場／第65回皇后杯全日本ソフトテニス選手権大会ダブルス女子優勝

広島市 うつのみや みつき
柔道連盟 宇都宮 光樹



2010フランスジュニア国際柔道大会90kg級出場

広島市 くぼ るりこ
陸上競技協会 久保 瑠里子



第16回アジア競技大会女子800m出場／第58回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会女子800m優勝

広島市 こまざわ りか
ホッケー協会 駒澤 李佳



第16回アジア競技大会ホッケー競技女子3位

広島市 つむらい あきひこ
陸上競技協会 圓井 彰彦



2010世界ハーフマラソン選手権大会ハーフマラソン出場

広島市 うえがき あきえ
ハンドボール協会 植垣 暁恵



第16回アジア競技大会女子ハンドボール競技2位

広島市 むらやま えりな
ハンドボール協会 村山 絵理奈



第4回ビーチハンドボール世界選手権大会女子ハンドボール競技出場

広島市 なかほり しげお
ソフトテニス連盟 中堀 成生



第16回アジア競技大会男子団体戦2位・男子ダブルス3位／第65回天皇杯全日本ソフトテニス選手権大会ダブルス男子優勝

広島市 たかがわ つねお
ソフトテニス連盟 高川 経生



第16回アジア競技大会男子団体戦2位・男子ダブルス3位／第65回天皇杯全日本ソフトテニス選手権大会ダブルス男子優勝

広島市 きくち ひでき
アーチェリー協会 菊地 栄樹



第16回アジア競技大会男子団体・個人出場／アーチェリーワールドカップ上海2010リカーブ男子団体2位／第65回国民体育大会成年男子団体優勝／第43回全日本社会人ターゲットアーチェリー選手権大会リカーブ一般男子優勝



スポーツ協会マスコット
スポちゃんときょうちゃん

成績優秀者 個人
〔全国大会出場者23人〕

広島市 さいとう たくみ
陸上競技協会 西塔 拓己



第65回国民体育大会男子5,000m競歩優勝／平成22年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会、秩父宮賜杯第63回全国高等学校陸上競技対校選手権大会男子5,000m競歩優勝

広島市 やまがた りょうた
陸上競技協会 山縣 亮太



第65回国民体育大会少年男子A100m優勝

広島市 かわけだ しんじ
陸上競技協会 河田 慎司



第31回全日本マスターズ陸上競技選手権大会4 X 100mリレー優勝・M60 60m優勝、M60 100m優勝

広島市 いわもと くにみ
陸上競技協会 岩本 邦史



第31回全日本マスターズ陸上競技選手権大会M70男子2,000m障害優勝

広島市 いとう かれん
水泳連盟 伊東 佳蓮



第33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シンクロノイズドスイミング競技10～12歳ソロ優勝

広島市 はらだ はじめ
レスリング協会 原田 一



第27回全国少年少女レスリング選手権大会小学生の部3年生22kg級優勝

広島市 とくだ れんた
テニス協会 徳田 廉大



ダンロップ全日本ジュニアテニス選手権 '10 12歳以下男子ダブルス優勝

広島市 もりた ちひろ
ソフトテニス連盟 森田 知尋



第39回ゴーセン杯争奪戦ハイスクールジャパンカップソフトテニス大会ダブルス女子優勝／第17回JOC杯全日本ジュニアソフトテニス選手権大会20歳以下シングルス女子優勝

広島市 おおつき れい
ソフトテニス連盟 大槻 麗



第39回ゴーセン杯争奪戦ハイスクールジャパンカップソフトテニス大会ダブルス女子優勝

広島市 うえずき なつみ
バドミントン協会 上杉 夏美



第18回全国小学生バドミントン選手権大会女子ダブルス5年生以下優勝／第19回全国小学生バドミントン選手権大会女子ダブルス6年生以下優勝

広島市 おだ なつみ
バドミントン協会 小田 菜摘



第18回全国小学生バドミントン選手権大会女子ダブルス5年生以下優勝／第19回全国小学生バドミントン選手権大会女子ダブルス6年生以下優勝

広島市ウエイト しみず けいじ
リフティング協会 清水 敬司



第28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56kg級優勝

広島市ウエイト かわさき まさこ
リフティング協会 川崎 雅子



第28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53kg級優勝

広島市 みつな ぐさ
アーチェリー協会 光 永 嶺



第1回全日本ユース室内アーチェリー選手権大会小学生男子優勝

広島市 かげやま じゅんぺい
ミニテニス協会 影山 純平



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」70歳以上混合優勝

広島市 かけだ けつえ
ミニテニス協会 掛田 睦枝



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」70歳以上混合優勝

広島市 おかむら ますみ
ミニテニス協会 岡村 真澄



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」40歳代女子優勝

広島市 にいみ てるえ
ミニテニス協会 新見 照枝



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」40歳代女子優勝

広島市 とうどう しんぺい
ミニテニス協会 藤堂 真平



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」フリー男子優勝

広島市 まつい ひろのしん
ミニテニス協会 松井 広之進



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」フリー男子優勝

広島市 くになつ たいすけ
ミニテニス協会 國光 泰輔



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」フリー混合優勝

広島市 みやけ まり
ミニテニス協会 三宅 万里



第14回全国ミニテニス交流「岐阜大会」フリー混合優勝

広島市 たてはた あきら
バウンドテニス協会 立 畠 昭



第28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（6団体）

工大附エクラブ（バレーボール協会）

平成22年度全日本9人制バレーボールクラブカップ男子選手権大会 優勝

N T T西日本広島ソフトテニスクラブ（ソフトテニス連盟）

第55回全日本実業団ソフトテニス選手権大会 優勝／第28回ソフトテニス日本リーグ 優勝

広島翔洋高等学校（ソフトテニス連盟）

平成22年度全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会 優勝

第35回全日本高等学校選抜ソフトテニス大会 優勝

マツダ株式会社ヨット部（ヨット連盟）

リビエラカップ第5回全日本社会人大型艇大会 優勝

広島セーリングスクール アルバトロス（ヨット連盟）

第26回全日本OP級チームレース選手権大会 優勝

広島安佐ジュニア（バドミントン協会）

第26回若葉カップ全国小学生バドミントン大会 優勝



みなさん受賞おめでとうございます！

優秀指導者（16人及び指導した選手・団体）

増田 陽一	（陸上競技協会）	【指導選手	圓井 彰彦】
秋山 定之	（陸上競技協会）	【指導選手	西塔 拓己】
松澤 慶久	（陸上競技協会）	【指導選手	山縣 亮太】
中田 一吉	（陸上競技協会）	【指導選手	久保 瑠里子】
永田 和久	（水泳連盟）	【指導選手	伊佐治 淳】
片山満津芳	（水泳連盟）	【指導選手	伊東 佳連】
山本 哲郎	（バレーボール協会）	【指導団体	工大附エクラブ】
呉 龍基	（ハンドボール協会）	【指導選手	植垣 暁恵・新城 明奈・石原 直美・ 早川 志歩・村山 絵理奈】
藤川 幸徳	（ソフトテニス連盟）	【指導選手	高川 経生・中堀 成生】
		【指導団体	N T T西日本広島ソフトテニスクラブ】
中本 裕二	（ソフトテニス連盟）	【指導選手	大庭 彩加・佐々木 舞】
渡部 剛史	（ソフトテニス連盟）	【指導選手	森田 知尋・大槻 麗】
		【指導団体	広島翔洋高等学校】
松尾 英樹	（ヨット連盟）	【指導団体	広島セーリングスクール アルバトロス】
佐々木和義	（バドミントン協会）	【指導選手	上杉 夏美・小田 菜摘】
		【指導団体	広島安佐ジュニア】
真野 正	（ウエイトリフティング協会）	【指導選手	清水 敬司・川崎 雅子】
加美 富章	（柔道連盟）	【指導選手	宇都宮 光樹】
松木 裕二	（アーチェリー協会）	【指導選手	菊地 栄樹】

特典いろいろ！
子育て応援！

ゆめカード会員様限定

ゆめキッズ倶楽部

会員様募集中！

入会費・
年会費無料

ご出産を予定の方～12歳以下のお子さま、お孫さまをお持ちのご家族の方が対象です。

簡単便利に
ご登録

まずは携帯電話でアクセス！
お得な情報をいち早くメールでお届け！



今、欲しい！生活情報が満載！

ゆめタウンのホームページ

ゆめタウン

検索

you
me

close-up

あなたの街の スポーツ施設から

広島市中央庭球場編



市内中心部にある、水はけの良いクレーコートで、ナイター設備完備！

第12回アジア競技大会ソフトテニス会場で、国内有数の施設です！

NTT西日本広島ソフトテニスクラブも練習で利用しています！

隣接の中央バレーボール場北側コートではフットサルもできます！



コート整備に万全を期してお待ちしています♪

施設のごあんない

	開 場 時 間	コ ー ト
中 央 庭 球 場	9時～21時	テニスコート（クレーコート）（11面）
中 央 バ レ ー ボ ー ル 場	9時～17時（1・2・11・12月）	テニス・バレーボール兼用コート（4面）、 バレーボール・フットサル兼用コート（4面） （フットサルコートは1面です）
	9時～18時（3・4・9・10月）	
	9時～19時（5・6・7・8月）	

【休場日】 毎週水曜日（祝日除く）・8月6日・12月29日から翌年1月3日

利用料金

<1面1時間>		
	大 人	小 人
中 央 庭 球 場	730円	360円
照 明	250円	
	1個1回につき100円	
中央バレーボール場	500円	260円
フットサル	2000円	1040円

テニスコートの予約には、登録カードが必要です。
登録や利用方法等、詳しくは中央庭球場にお問い合わせください♪

※次の時間帯は夜間照明料が必要です

1・2・11・12月	17時～21時
3・4・9・10月	18時～21時
5・6・7・8月	19時～21時

フットサル
バレーボール
兼用コート

テニス
バレーボール
兼用コート

テニスコート



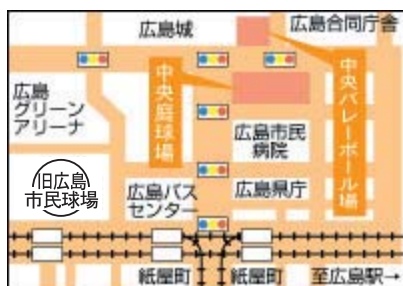
広島市中央庭球場

〒730-0011

広島市中区基町2番8号

TEL(082)224-2191

FAX(082)224-2192



アクセス情報

電車：紙屋町下車

バス：広島バスセンター下車

アストラムライン：県庁前下車

徒歩5分

専用駐車場はありません。

地下に広島市中央駐車場(有料)があります。



一緒にスポーツを♪サークル紹介



「仲間をつくって楽しく運動したい」、「自分にあったサークルがあったら入りたい」という皆さんに、新規会員募集中のアウトホームなスポーツサークルを紹介します！！

広島ビッグウェーブ



広島コレクターズ アイスホッケークラブ (アイスホッケー)

- 【活動日】 広島ビッグウェーブ スケート期間中
週2～3回 (夏季は陸上トレーニング他)
※日時についてはお問い合わせください。
- 【対象】 園児、小中高生 (性別問わず)
- 【連絡先】 山本 光生 Tel(082)255-5450
- 【ホームページ】 <http://www.geocities.jp/jgpn685/index.html>

楽しいアイスホッケーで、 心とからだをきたえよう！

アイスホッケーは氷上の格闘技とも言われますが、実際にはいかに平常心を保ってチームプレーに集中できるかという心とからだ、そして頭を使って考えるスポーツです。スケートで滑りながら「パック」という球を追ひ、得点を競います。ジュニアチームでは、園児から高校生まで元気にアイスホッケーを楽しんでいます♪

スケートができなくても大丈夫です。今すぐ始めてみませんか？

園児や小中高生のみなさん、ぜひ体験に来てください！



★第18回中国・四国・九州ジュニアアイスホッケー大会★
(平成22年12月25・26日開催)
【小学生の部】準優勝 【中学生の部】4位

シャトルを操る(操られる?) 魔女、サマンサ！

毎週月曜日は自主練習で、毎週木曜日はコーチの指導のもと、2時間程度汗を流しています。

30～50代の主婦が集まり、クラブはいつも笑顔が絶えません。活動の目的は、メンバーそれぞれ。レベルアップ、体力維持、ストレス発散…。ただ、みんなの共通点は、とにかくバドミントンが大好きなこと♪

初心者の方も大歓迎。

見学・体験いつでも
お待ちしております！



佐伯区スポーツセンター



サマンサ (バドミントン)

- 【活動日】 毎週月曜日 13:30～17:00
毎週木曜日 10:00～12:00
- 【対象】 女性(年齢、経験問わず)
※ 見学・体験ご希望の方は、活動日に直接佐伯区スポーツセンターまでお越しください。

みんなでメタボ対策！スポーツ教室情報

吉島屋内プール(中区光南)

抵抗と浮力という水の特性を最大限に生かし
膝・腰への負担を少なく、楽しくカラダを動か
すことで、シェイプアップを目指します！

◆お手軽アクアビクス◆

日 時：2月と3月の毎週木・土曜日(3/31は除く)午後7時～8時
対 象：18歳以上 定 員：各20人(先着) 参加料：各500円
申 込：2月開催については1月4日(火)、3月開催については2月1日(火)、
いずれも午前9時から施設窓口、または10時から電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)249-8591



安芸区スポーツセンター(安芸区中野東)

目標体重に向けて、より効果的な運動プログ
ラムをアドバイス！
それぞれ最適な負荷で脂肪を燃焼させます。

◆減量プロジェクト◆

日 時：2月10日(木)・26日(土)、3月10日(木)・26日(土)午後2時～3時半
対 象：18歳以上 定 員：各12人(先着) 参加料：各500円
申 込：2月開催については1月4日(火)、3月開催については2月1日(火)、
いずれも午前9時から施設窓口または電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)893-1998



佐伯区スポーツセンター(佐伯区楽々園)

トレーニングってどうやるの??という方
必見です！適度な運動で、日ごろの疲れや
運動不足をスッキリ解消しましょう♪

◆はじめてのトレーニング◆

日 時：2月10日・3月10日(木)午後2時～3時、
2月25日・3月25日(金)午後7時半～8時半
対 象：18歳以上 定 員：各6人(先着) 参加料：各500円
申 込：施設窓口または電話で随時受付
問い合わせ：同施設(082)924-8198



南区スポーツセンター (南区楠那町)

◆お手軽！減量トレーニング◆

日 時：①2月24日(木)
②3月24日(木)
午後1時半～2時半
対 象：15歳以上
定 員：各6人(先着)
参加料：各500円
申 込：①は2月2日(水)、②は3月2日
(水)、いずれも午前9時から、施設
窓口または電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)251-7721

東雲屋内プール(南区東雲)

◆水中運動◆

日 時：2月と3月の毎週木曜日
(3/31は除く)
午後1時半～2時半
対 象：18歳以上
定 員：各16人(先着)
参加料：各400円
申 込：開催日の1週間前の同日午後2時
半から、施設窓口または電話で受
付開始
問い合わせ：同施設(082)286-6909

安佐南区スポーツセンター (安佐南区沼田町)

◆燃やせ体脂肪！◆

日 時：2月と3月の毎週水曜日
(3/30は除く)
午後1時半～2時半
対 象：18歳以上 参加料：各300円
定 員：各20人(先着)
申 込：2月開催については1月5日(水)、
3月開催については2月2日(水)、
いずれも午前9時から、施設窓口
または電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)848-2411



今回、ご紹介した教室のほかにも、たくさんの教室をご用意しております。
そのほかの教室については、各施設にお問い合わせいただくか、当協会ホームページをご覧ください。

(財) 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



スポーツと食育

「メタボ世代」

メタボリックシンドローム※の予防や改善のためには、定期的な運動を行うとともに、食生活の改善が必要です。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移していきましょう。

★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を！

あなたは、自分の適正体重を知っていますか？

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

〈例：身長170cmの人は、 $1.7 \times 1.7 \times 22 \div 64\text{kg}$ 〉

もし、適正体重をオーバーしていれば、何ヶ月で何kgやせるなど、具体的な数値目標をたてましょう！体重を1kg減らすには、食事量の減少と運動量の増加をあわせて、約 **7000** kcal が必要です。急激なダイエットは、筋肉量が低下することで基礎代謝が悪くなり、リバウンドの原因となるので、**1** ヶ月に **1~2** kg の減量を目標にしましょう。1日1回体重の記録をとり、グラフ化・分析することで、やる気を維持できるだけでなく、自分自身のことがよくわかり、効率よく目標に近づくことができます。

3 kg 程度減量すると、血液データが改善し、メタボ改善に効果があるといわれています。



【1ヶ月で1kg体重を減らすには？】 $7000 \text{ kcal} \div 30(\text{日}) \div 230 \text{ kcal}$

★100 kcal の食事量と運動量の目安は？



おにぎり
1/2 個



トンカツ
1/4 枚



鶏の唐揚げ
1~2 個



菓子パン
1/4 個



ケーキ
1/4 個



まんじゅう
1/2 個



チョコレート
1/5 箱



スナック菓子
1/5 袋



マヨネーズ
大さじ 1



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(20度)
1/2 合



運動をしているからといって消費エネルギーよりも多く食事をとってしまうと、太る原因に。食事と運動のバランスを考えながら食事をしましょう。

散歩	30 分
ウエイトトレーニング	30 分
速歩	25 分
水中運動	25 分
テニス	13 分
ジョギング	13 分
(体重 65 kg の場合)	

★家族で食卓を囲んで、みんなでライフスタイルを見直してみましょう♪

※ 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。

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 福島徳子

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22年度青少年健全育成功労者等の知事表彰

- 1 青少年健全育成功労者
松尾 厚弘（千田剣道クラブスポーツ少年団）
- 2 育成功労団体
古市バレーボールスポーツ少年団

～ 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～

平成22年度青少年健全育成功労者等市長表彰

- 1 青少年健全育成功労者
滝田 謙次（五剣会八幡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）
- 2 模範活動団体
少林寺拳法広島毘沙門スポーツ少年団
少林寺拳法広島高陽スポーツ少年団

みんなで「リーダーのことについて」学びました！

「平成22年度広島市スポーツ少年団リーダー研修会並びに初

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、毎年「初級ジュニア・リーダー養成講習会」を開催しています。

今年度の養成講習会は、昨年11月6日（土）・7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、開催しました。また、11月5日（金）から7日（日）に広島市スポーツ少年団リーダー研修会も同場所において開催しました。主な活動は、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などです。今年度は、新型インフルエンザの影響はなく、講習会では53人が受講し、全員に認定証を授与されました。また、リーダー研修会においても17人のリーダーが参加し、積極的に受講者の指導にあたっていました。

ニュースポーツ体験でドッチビーをしました

最初は、慣れていなかったせいか、ドッチビーを上手に投げるのができなかったけど、投げ方のコツがわかってからは、速く正確に投げるのができてきました。みんなで協力してドッチビーをして楽しかったです。〈受講者アンケートより〉



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掲載しています。

「柔道における教え」 指導育成部 平中 和宏

柔道の教えのなかには「自他共栄」「精力善用」「力必達」という教えがあり、初心を忘れず日々けいこすることが大切と教授しています。

「自他共栄」 己と他人と共に栄えて行くということ。

「精力善用」 心身の活動力を上手に用いること。

「力必達」 持続することにより上手な力に達するということ。

けいこをするには、いろいろな方々の協力が必要です。指導者の先生方、選手で言えば投げ込み相手がいて、たくさんの仲間がいてこそ十分なけいこができます。試合では、会場まで送り迎える保護者の皆さん、試合を運営するスタッフの皆さん、試合をジャッジする審判員と、たくさんの方に協力してもらっています。

勝負の世界は、勝つばかりではありません。負けてこそ自分を反省し、次の試合に向けてけいこができます。勝ちにこだわってはいけません。大勢の方々から励まし、勇気づけてもらいながら成長していきます。

「感謝」をする気持ちを忘れず、周りの方々に「心遣い」し、楽しみながら柔道をすることを指導しています。そうすることにより、他の人のことを敬い、自分自身でも「心身」を鍛え、技を磨ける立派な人間になってもらいたいと願っています。



スポーツ少年団を訪ねて

「人間力をつけて競技力向上へ」

井口陸上スポーツ少年団

代表指導者 清水 祥子

井口陸上スポーツ少年団は男子28人、女子23人、計51人の中学生で活動しています。

今年度は、男子2人、女子リレーチームが全国大会に出場するなど好成績を残しています。しかし、活動の一番の目標は“強くなること”ではなく、“中学生として人間的に成長すること”です。そのため、あいさつや時間を守ること、話をしっかり聞くこと、人より先に気づき行動すること、仲間を大切にすること、感謝の心をもつことなどを重視しています。団員たちは自ら毎朝、学校前の公園を清掃しています。これはスポーツ少年団ができた当初から続いています。

こうした活動が続けることで、練習に対する^{しんしん}真摯な姿勢も培われ、自然に競技力も向上しています。過去の成績に甘んじることなく、今後も「人間力」を磨くことで陸上競技の力もつけていきたいと団員一同、頑張っています。



夢は全国制覇

井口中学校3年生 三浦 碧葉

僕は、ハードルをしています。

今年の目標は全国大会で入賞することでした。しかし、全国大会出場はできましたが、良い結果が出ませんでした。自分は努力をしてきたつもりでも全国の壁は高く、とても厚いものでした。自分の心に一番残っているのは、今までにない悔しさがこみ上げてきたことです。全国大会で優勝するには全国で一番の努力をしなければいけないことを学びました。

スポーツ少年団で仲間と一緒に頑張った経験をバネにして、インターハイ優勝という次の目標に向かってこれからも頑張っていきたいと思います。



「継続は力なり」

安芸なぎなたスポーツ少年団

代表指導者 山根 園子



安芸なぎなたスポーツ少年団は、創立12年目のフレッシュで笑顔あふれるあたたかいクラブです。南区スポーツセンターで毎週土曜日の16時から18時まで活動しています。

団員は小学生から中学生までの現在9人です。いつも一緒に練習している安芸クラブには、千葉国体で成年試合の部8位の成績をおさめた大学生の選手がいます。また、なぎなたの世界大会出場経験者の先生もいます。アットホームな雰囲気の中にも元気に真剣に、なぎなたの基本を大切にしたいことをしています。県大会、市大会、スポーツ少年団大会に出場する一方、お花見やクリスマス会などのイベントをして親睦も深めています。

団員たちは、道場に入る時の礼、道場の掃除、先生や先輩の防具やなぎなたの準備を進んでできるようになりました。指導者ともども、けいこを通じて思いやりの心、何事も継続する精神力を培っていききたいと思います。

なぎなたと私

庚午小学校3年生 岩沢 蘭

なぎなたを始めて5年くらいになります。小さなころから両親に連れられて、手作りの短いなぎなたと一緒に練習をしていました。いつも両親と私と3人でけいこへ行き、大人にまざって真剣に練習しています。

今年の県大会の演技では、1位をとることができ、とってもうれしかったです。

山根先生はとてもまじめで、とてもおもしろいです。

岡崎先生はなぎなたを持つと顔が真剣になります。

大学生の柏森さんは分かりやすく教えてくれます。

みんな大好きです。これからも皆さんとなぎなたを続けていきたいと思います。



第4回 シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学賞 受賞者決定

第12回アジア競技大会（1994年）の広島開催の栄誉を記念するとともに、広島とアジア諸国・地域との交流を将来にわたり継承・発展させる事業のひとつとして、「シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学賞」を制定しました。

この賞は、4年に1度、アジア競技大会開催年にスポーツ医科学の発展に関して業績顕著な個人または団体を顕彰するもので、1998年のバンコク大会、2002年の釜山大会、2006年のドーハ大会に続き、第4回目の授賞式を昨年11月13日に中国・広州でのアジア競技大会期間中に開催された第29回OCA（アジア・オリンピック評議会）総会で行いました。

中華人民共和国のリー・グオピン氏が受賞

OCAに加盟する各NOC（各国・地域のオリンピック委員会）から推薦された5人の候補者の中から、昨年5月13日に開催した選考審査委員会で、中国のリー・グオピン氏が選考され、その後、基金管理運用委員会で承認され、今回の医科学賞を受賞されました。

式典では、各NOCの代表者が注目する中、基金管理運用委員会会長のアーマドOCA会長から表彰盾が授与され、続いて、同委員会委員の田村鋭治広島市スポーツ協会会長から副賞（30万円相当）目録が授与されました。

リー・グオピン氏の栄えある受賞に対して、会場では盛大な拍手が送られました。



▲ 田村委員から副賞目録を授与されたリー・グオピン氏（左から2人目）。写真右はアーマド会長



リー・グオピン
Prof. Li Guoping 氏（中国）

リー・グオピン氏は、主にスポーツ外傷の分野を専門としており、中国において多くのスポーツ外傷に対する治療、リハビリテーション及び予防などに多数のすぐれた業績を残しています。

また、中国国立スポーツ医学研究所所長、中国スポーツ医学病院院長などを務め、これまでに中国の医学界において数多く要職に就いています。

頑張るみんなの、
応援団でありたい。



スポーツの感動。
それは、人と人がいて、はじめて生まれるもの。
オリンピックやFIFAワールドカップ™から、
地域の大会まで、コカ・コーラはさまざまな
スポーツイベントを応援しています。

Live Positively 世界をプラスにまわそう



たか りょういちろう
高 涼一朗 選手
(南区在住 小学校6年生)

★これまでの成績★

一広島県武術太極拳選手権大会一
小1…カンフーI・II男子の部 優勝
小2…入門長拳男子の部 優勝
小3…初級長拳男子の部 優勝
小4…少年長拳男子の部 優秀賞
小5…初級長拳男子の部 優勝

一中国四国ブロックジュニア
武術太極拳交流競技大会一
小4…初級長拳男子の部 3位
小5…初級長拳男子の部 優勝
ドラゴン長拳2男子の部 優勝
小6…初級短器械男子の部 優勝
初級長拳男子の部 2位

一JOCジュニアオリンピック
カップ武術太極拳大会一
小4…初級長拳男子の部 出場
小5…初級長拳男子の部 出場
小6…初級短器械男子の部 8位



▲高選手(中央)とカンフー教室の仲間たち

Q1 いつごろ始めたのですか？

4歳の時です。からだと精神を鍛えられるスポーツを探していた母の勧めで、こどもカンフー教室に入ったのがきっかけでした。

Q2 どんなところが楽しいですか？

大会で、赤じゅうたんの上で演武したり、上手な人の演武を見たりするのが、とても楽しいです。
衣装もかっこいいです。赤色の衣装を持っていましたが、最近黒色もつくってもらいました。

Q3 小学校1年生から多くの大会に出場していますが、一番楽しかった大会はどれですか？

5月(今年度)に出場した、JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会です。全国からいろいろな選手が集まる大会で、3度目の出場だったのですが、初めて8位に入賞することができました。とてもうれしかったです。

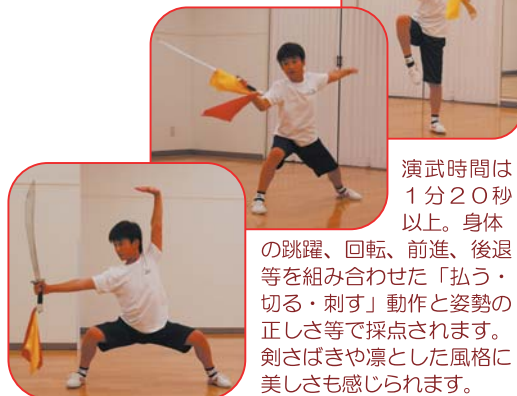
Q4 試合では緊張しましたか？

あまり緊張しませんでした。
演武し終えたら得点が気になってドキドキしました。

Q5 練習で「短器械」の演武を見せてもらいましたが、足先から指先まで力が入っていて、とても素早く力強い動きの連続にびっくりしました！

きついんです！！

(苦笑)



演武時間は1分20秒以上。身体の跳躍、回転、前進、後退等を組み合わせた「払う・切る・刺す」動作と姿勢の正しさ等で採点されます。剣さばきや凛とした風格に美しさも感じられます。

Q6 やっててよかったなと思うことは何ですか？

練習のたびに痛くて苦手な柔軟をやっていると、教室ではまだまだですが、学校の中ではからだが柔らかいと言われるようになりました。

Q7 今後の目標は何ですか？

JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会で、もっと上位に入賞できるようになりたいです。

◆武術太極拳豆知識◆

ゆるやかな動きで中高年を中心に広く行われている「太極拳」と、素早い攻防動作やバランスが必要で若い世代に人気の「各種中国武術」。これらを総称して「武術太極拳」の名称で普及が進められています。「カンフー」は各種中国武術に該当し、ジャッキー・チェンや様々なカンフー映画の影響でよく耳にするようになっています。
「武術太極拳」はアジア競技大会の正式種目で、国際競技スポーツとしても発展してきており、愛好者の増加が期待されています。



心地よいリズムで暮らそう。

何事もなく過ぎていく、おだやかなリズムの日も。うれしいできごとに、はずむようなリズムの日も。

中国電力は、電気を通して快適な暮らしをお届けします。

そしてこれからも、明るい未来を運ぶお手伝いをしていきます。

中国電力株式会社 <http://www.energia.co.jp/>

広島市小学生体育連盟



陸上教室顧問 河田 慎司

小学生に陸上競技の指導を始めてあっという間に30年が過ぎました。

「やったぁ」とうれしそうな顔をして「先生、0.1秒伸びたよ」と駆け寄ってくる子どもたちに「やったね。すごいぞ」と声を返す。これがうれしくて続けている小学生の指導です。

本格的に小学生を指導するようになったのは広島市の小学校に赴任した30年前、広島市小学校児童陸上記録会に出場する子どもを指導するようになってからです。そのときは、力のある子どもを集めて優秀な記録を出すことを目指していました。強くしようと思い、ついハイレベルなことを要求したり、失敗をしかったり、子どもにとっては楽しくない指導をしていました。指導をしているこちらもありおもしろくない、練習に出るのが何となく苦になる。大好きな陸上を指導するのに何とかしなければと思いました。そこで出た答えは「強い選手より陸上の好きな子どもに」でした。一人一人を大切に思い、同じように声をかけ、子どもたちも自分もうれしくなるような指導を心がけるようにしました。また、一人一人の子どもの力に合うように内容を工夫して指導しました。子どもたちも自分の記録が伸びた喜びを感じ、友だちの記録が伸びたことに拍手を送るようになりました。

広島市小学生体育連盟陸上教室に携わって二十数年になります。その間、陸上教室の記録会を広島ビッグアーチで開催したり、小学生の駅伝大会を始めたりしました。記録会は、スポーツの基礎となる走跳投のバランスがとれた子どもを目指して、100m、走幅跳、ソフトボール投の3種競技として実施しています。また、駅伝大会は子どもたちに持久走の楽しさを知ってほしいことと、体力の向上を目指して始めました。今は広島市陸上競技協会に主催を移して開催しています。記録会も駅伝大会も20年以上続く取り組みです。陸上教室や大会を通して毎年多くの小学生と関わり、楽しそうに活動している子どもの姿を見ると、これからも頑張ろうと思います。

もう一つ頑張りたいことがあります。それは、自分がもう一度競技者としてチャレンジすることです。昨年退職して自分の時間が取れるようになり、練習できる環境ができたため、マスターズ陸上に取り組んでいます。しばらくは小学生の指導とマスターズ陸上の二本立てで陸上の道を歩んで行こうと思います。

※ 河田先生は4ページで成績優秀者としてもご紹介しています。



▲ 陸上教室の様子



「スポーツイベントボランティア」の活動の様子

～昨年も数多くの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22試合、広島東洋カープホームゲームが68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、年間108回ものスポーツイベントで、延べ3,172人が『もてなしの心』で活動しました。

～第1回スポーツサポートボランティア研修会を開催しました！～

スポーツボランティアサービスのスキルアップを図るため、「スポーツボランティアになにができるか？その役割と可能性」と題して、広島経済大学の松本先生にお話をいただきました。

その中で、コミュニケーションの大切さを再認識するため、参加した71人でグループワークを行いました。

「目線をあわせ、そしてスマイル(^^)」いつも一緒に活動している仲間同士でも、意外と知らなかったユーモラスな一面など、個性がひきだされ、自然とみんなが笑顔になりました♪

今後の活動にむけて、ボランティアの皆さんのモチベーションがアップ↑↑↑したことでしょう！



～サンフレッチェ広島から感謝状が贈られました！～

サンフレッチェ広島のホームゲームは、昨年2月24日に開催されたアジア・チャンピオンズリーグ(ACL)戦でスタートし、11月27日のペガタ仙台戦で終了しました。

冷たい風が吹き付ける寒い日や、日差しが照りつける猛暑の日もありました。

全22試合のうち、18試合以上活動された17人のスポーツイベントボランティアの方に、株式会社サンフレッチェ広島から感謝の意を込めて、感謝状と記念集合写真の額が贈られました。

スポーツボランティアの活動が、スポーツの発展、地域づくり、まちづくりへの貢献につながっています。

みんなで、「スマイル(^^)」の輪を広げていきましょう♪



▲ 額を贈呈された
砂田忠士さん

あなたもスポーツイベントボランティアとして楽しく活動してみませんか！

【活動内容】広島市内で開催されるスポーツイベント（サンフレッチェ広島ホームゲーム、広島東洋カープホームゲームなど）の運営補助（ゲートでのチケットチェック、場内案内など）にかかわる活動

【申込資格】平成23年4月1日現在15歳以上（中学生は除く）で、登録説明会（3月予定）に参加できる人

【申込方法】往復はがきに名前、性別、生年月日、住所、電話番号、簡単な応募動機を記入し、

〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4-15

（財）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 まで郵送してください

初回応募期間 平成23年2月1日(火)～15日(火) 必着

【問い合わせ先】TEL(082)243-0579 担当：鈴木・白雲



ひろしま駅弁

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
ボンルパ

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

Pick Up
01

第16回アジア競技大会（2010／広州） ～広島市スポーツ協会加盟団体所属関係選手の活躍をご紹介します～

4年に1度オリンピック開催の中間年に開催される、アジアスポーツの祭典「アジア競技大会」。16回目となる開催は、昨年11月に中国 広東省の省都 広州で、42競技が行われました。

- ★ 陸上競技 ★ 女子800m 第5位 **久保 瑠里子** (株)エディオン デオデオ女子陸上競技部
- ★ ホッケー競技 ★ 女子第3位 **小野 真由美・駒澤 李佳** コカ・コーラウエストレッドスパークス
- ★ バレーボール競技 ★ 男子優勝 **菅 直哉** JTサンダース
- ★ ハンドボール競技 ★ 女子第2位 **植垣 暁恵・新城 明奈** 広島メイプルレッズ
- ★ ソフトテニス競技 ★ 女子団体戦優勝・女子ダブルス第3位
大庭 彩加・佐々木 舞 NTT西日本広島ソフトテニスクラブ
男子団体戦第2位・男子ダブルス第3位
高川 経生・中堀 成生 NTT西日本広島ソフトテニスクラブ
- ★ アーチェリー競技 ★ 男子個人・男子団体出場 **菊地 栄樹** (株)エディオン デオデオアーチェリー部



▲ 本協会事務局へ結果報告に来られた
ホッケー競技 小野選手(左)と駒澤選手(右)



▲ ソフトテニス競技
高川選手(後列左)、中堀選手(後列右)、
大庭選手(前列左)、佐々木選手(前列右)と
本協会田村会長(前列中央)



▲ 陸上競技女子800m 久保選手と
本協会役員

Pick Up
02

宇品水泳教室の小学生がプール清掃のボランティア活動！

出島屋内プールが年3回行うプール清掃のうち、冬休みの12月28日、いつも練習で利用している宇品水泳教室の皆さんが、日ごろの感謝の気持ちを込めて、清掃のボランティアに来てくれました。

集まってくれたのは16人。施設スタッフの話を聞きながら、水を抜いた歩行プールの床や壁、手すりなどを一生懸命磨いていきました。

2時間かけてきれいになったプールを見て、子どもたちは大喜び！施設スタッフも地域の皆さんとの絆を感じられた、うれしい一日となりました。

これからも出島屋内プールは、地域の皆さまに愛される施設づくりを目指していきます。



▲ 宇品水泳教室のみなさん



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

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

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/>