



VOL.44

平成18年(2006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18年度スポーツ協会 新年度事業スタート

**広島を
応援します!**

スポーツ協会新年度事業の紹介
地域や競技団体と連携
生活の中にスポーツを!

この道ひとすじ
「広島市スケート協会」
理事 小川 れい子
あの選手時代へ...

明日に向かって
アスリートインタビュー
「トップス広島バレーボール学校」
バレーボールをしたい中学生男子
猫田記念体育館に集まれ!

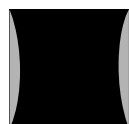
発掘スポーツ探検!
「チアリーディング」
笑顔のスポーツ

スポーツ心理学 No.4
「目標設定」
モチベーションを高めよう!

元気DEスポーツ!
「広島ビッグウェーブ」
80歳のスケーター中川朋也さん

スポーツワンポイントアドバイス
「通勤・通学時間にもできる簡単な運動」

【写真:広島チアリーディングクラブGUTZ】



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18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をご紹介します。

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、皆様のスポーツ・レクリエーションニーズにお応えするさまざまな事業を行います。

生涯スポーツ社会の実現

市民スポーツ振興事業

スポーツが生活の中に取り入れられ、生涯にわたって親しめるよう、地域と連携してスポーツ・レクリエーション活動や健康・体力づくりなど、さまざまな事業を展開していきます。

- ・スポーツスクール ・スポーツ体験 ・スポーツ活動促進
- ・スポーツ相談 ・スポーツイベント
- ・スポーツレクリエーション行事開催助成

地域スポーツ振興事業

地域団体が主催する事業に協力します。

- ・地域スポーツ活動推進
- ・総合型地域スポーツクラブの設立
- ・学区体育協会への支援
- ・トップスポーツチームの応援や地域貢献事業の支援

▲上記の詳しい内容は4・5ページに掲載しています



▲スポーツ・レクリエーションフェスティバル 大なわとび

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。

- ・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
- ・スポーツフェスタ
- ・広島市小学生スポーツ交歓大会

スポーツ王国広島に向けて

競技スポーツ振興事業

本会加盟団体と連携を密にして諸事業を展開。市民の体力向上とスポーツ精神の高揚を図ります。

- ・競技力向上
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
スポーツ協会表彰、指導者・審判派遣など

スポーツ少年団育成振興事業

スポーツ少年団の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。

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



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」を大切にし、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

支える!



カード加入に、ご協力をお願いします!

特別会員等加入推進事業

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

▼広島市のスポーツ振興に貢献できる!
広島市スポーツ協会VISAカード



年会費永年無料!
スポーツ賠償責任
保険がついています。

利用料金の0.5%
が本会に寄付され
ます。

広報事業

ホームページの運営や広報紙の発行などを行います。

基金事業

- ・広島市スポーツ振興基金
スポーツ医科学調査、研究やスポーツ指導者の資質の向上を図る事業を行います。
- ・広島市少年野球振興基金
広島市の少年野球の振興を図るための事業資金の積み立てを行います。
- ・シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金
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設立。今年度は、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します。
第3回 シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学顕彰

スポーツイベントのお手伝いをします!

ボランティア!

スポーツイベントボランティアに登録し、Jリーグの試合など、市内で開かれるさまざまなスポーツイベントを支えます!



▲区民スポーツ大会

受託事業

お客様の視点に立ち、安全で親しみやすい施設づくりに努めます。

- ・スポーツ施設の管理 ・スポーツボランティア育成
- ・指導者育成
体育指導委員指導育成、地域スポーツコーディネーター育成
- ・全国健康福祉祭広島市予選会

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、喫茶・レストランの運営
- ・スケート靴の貸し出し など



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(車輻) ⇒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

〒734-0515 広島市南区宇品海岸1-12-23 <http://www.setonaikaikisen.co.jp/> TEL (082)-253-1212



生活の中にスポーツを！



楽しいことがいっぱい 行ってみよう！スポーツセンター

スポーツスクール

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。

開	催	種	目
卓球、バドミントン、ミニテニス、エアロビクス、オールラウンド、体操、柔道、剣道、アーチェリー、弓道、水泳、アクアビクス、スケート、テニス、フットサル、ヨガ、ヒップホップ、健康づくり			

スポーツ体験

1日型の教室です。まずは体験してみましょう。

施設名	事業内容
広域公園	インラインホッケー、昔遊び、スポーツでげんキッズ
吉島屋内P	水中ボクシングエクササイズ、水中ウオーキング、水泳
中央庭球場	ジュニアソフトテニス
総合屋内P	シンクロナイズド・スイミング、日本泳法、水泳、着衣泳
南区SC	柔道、剣道、太極拳、エアロビクス、わいわいキッズ広場、バランスボール&ストレッチボール
東雲屋内P	水泳
西区SC	スポーツキッズ
安佐南区SC	アーチェリー、ヒップホップ、親子ふれあい、弓道
安佐北区SC	バドミントン、バレーボール、太極拳、体操、ソフトバレーボール
安芸区SC	体操、卓球、ミニテニス、レクリエーション
佐伯区SC	チャレンジスポーツ、スポーツキッズ
湯来体育館	チャレンジスポーツ
クアハウス湯の山	チャレンジスポーツ、アウトドア

問い合わせ先

施設名	電話番号
広域公園	082-848-8484
中区SC	082-241-9355
吉島屋内P	082-249-8591
中央庭球場	082-224-2191
総合屋内P	082-222-1860
東区SC	
南区SC	082-251-7721
東雲屋内P	082-286-6909
西区SC	082-272-8211
安佐南区SC	082-848-2411
安佐北区SC	082-843-4999
安芸区SC	082-893-1998
佐伯区SC	082-924-8198
湯来体育館	0829-40-5100
クアハウス湯の山	0829-83-1198

注：表中のSCはスポーツセンター、Pはプールです

スポーツ相談

スポーツ活動や健康づくりに関する相談（悩み、疑問、実践方法など）について、アドバイスします。

開	催	種	目
スポーツドクター健康医事相談、スポーツ・体力づくり相談、各種フットポイント指導、ふれあいストレッチなど			

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, CokeはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。
コカ・コーラは、世界200か国以上で愛され親しまれています。

スポーツ活動促進

生活スタイルに合わせて手軽に体験できます。

施設名	事業内容
広域公園	ビッグアーチ走路開放、テニスクリニックなど
中区SC	お手軽エアロビクス、簡単パワーヨガなど
吉島屋内P	お手軽アクアビクスなど
総合屋内P	できる！競泳スタート、親子ふれあいスケートなど
東区SC	キッズ遊びルーム、エンジョイエアロビクスなど
南区SC	わんぱくスポーツ広場
東雲屋内P	水中運動、目標を持って泳ぐ会など
西区SC	ウォーターキッズ、女子サッカー教室など
安佐南区SC	からだにやさしい水中歩行、健康体操など
安佐北区SC	メリハリナイスバディーになろう！など
安芸区SC	幼児のための運動教室、いきいき運動教室など
佐伯区SC	福祉施設・企業タイアップ事業など
クアハウス湯の山	温泉施設活用事業など



▲スポーツ活動促進
健康体操の様子



▼スポーツイベント
カローリングに挑戦

スポーツイベント

人と人との交流を求めて、各種団体と協力して賑わいイベントを実施します。

施設名	事業内容
中区SC	三世交流スポーツ大会、「トップス広島」スポーツクリニック、公民館まつり、子どもまつりなど
吉島屋内P	公民館まつり、お茶会ミーティング、ふれあいコーナー
中央庭球場	「トップス広島」スポーツクリニック
総合屋内P	スケート感謝祭（4月29・30日）、水泳交歓会（9月10日） 2006スケートリンク開場祭（11月3日）
南区SC	スポーツ＆コミュニティー2007（2月25日）
西区SC	スポレク西区（11月19日）
安佐南区SC	こどもの日（5月5日）、スポーツ写真・ポスター展など
安佐北区SC	町並み＆里山ウォーキング、ふれあいマラソン大会、こどもの日（5月5日）、 にぎわいイベント（朝市、七夕、クリスマス、餅つき大会）など
安芸区SC	こどもの日（5月5日）、ソフトバレーボール交流会、 ニュースポーツ体験、瀬野川健康ウォーキングなど
佐伯区SC	スポーツフェスタ（6月11日）、クラブネットワーク事業、 競技団体タイアップ事業

※各区スポーツセンター、プール、湯来体育館では体育の日のイベント（10月9日）を開催します。



地域スポーツ活動推進

地域のみなさんが自主的、継続的に開催するスポーツ・レクリエーション活動を推進し運営に協力します。



施設名	事業内容
広域公園	ビッグアーチふれあい感謝祭、安佐南区民駅伝大会などの運営補助など
総合屋内P	牛田公民館ふるさとまつり（軽スポーツ体験）など
東区SC	地域指導者のためのキンボール講習会、スポーツ手伝い隊など
南区SC	老人クラブ連合会スポーツ大会（ストレッチ体操の指導）など
安佐南区SC	総合型地域スポーツクラブ支援、介護予防支援など
安芸区SC	ソフトバレーボール講習会・クロリティー大会などの実技指導、トレーニング講習会など
佐伯区SC	総合型地域スポーツクラブ支援、子どもソフトバレーボール交流会の運営協力など



問い合わせ先 事業課市民スポーツ係 TEL082-243-0579 FAX082-249-3641

特別会員を訪ねて Part34



住みよい街づくり
快適空間づくり

広電建設株式会社
代表取締役社長
高石 敏嗣



操業87年
新事業を展開

株式会社日本製鋼所広島製作所
取締役社長
石田 俊一

弊社は、昭和46年4月の創業以来、地域社会に貢献する広電グループの一員として、広島都市圏を舞台に、住みよい街づくり・快適住空間づくりに取り組んでまいりました。

現業4部門のうち、土木部は各種道路工事・電車鉄道軌道工事・グリーンバースゴルフ倶楽部造成工事などで、多くの実績を積んでおります。

建築部は、多くの企業・公的機関からご愛顧をいただいております、スーパーマダムジョイ、オフィスビル等多様な分野で技術力を発揮しております。

住宅部は、住宅建設に関して、設計・施工・アフターサービスまで一貫して取り組み、最近のバリアフリー住宅についても、様々なご要望にお応えしております。

不動産部は、分譲マンション、仲介物件、オフィス・駐車場等の賃貸物件などを取り扱い、地域に密着した営業を展開をしております。

今後とも、全社員が顧客の立場に立って仕事をすることにより、社是の「お客様を大切に、お客様と共に繁栄しよう」を実現したいものです。



【お詫び】 前号特別会員を訪ねてPart33 オタフクソース株式会社の文章の掲載にあたり、一部誤りがございました。関係者の皆様に深くお詫び申し上げます。

日本製鋼所は、1907年（明治40年）兵器の国産化を目的に設立され、広島製作所は呉海軍工廠で建造される軍艦に搭載される大砲を製造するために1920年（大正9年）に操業を開始しました。この広島の地に根付いて87年。当社は戦後、民需転換を迫られ、それこそ鍋・釜の生産からの再スタートでした。現在、防衛産業だけでなく「プラスチック・テクノロジーのJSW（日本製鋼所）」を標榜しており、製品としては石油原料からプラスチック原料に変える押し出し機、液晶パネルにも使用されるフィルムの製造装置、そしてAV・通信機器部品だけでなく自動車用としてバンパーからドア部品にまで適用範囲を広げている射出成形機、更に携帯電話やノートパソコンの筐体製造に使われるマグネシウム成形機。あるいは廃棄プラスチックを高炉への還元剤として活用する道をひらいた脱塩素装置等の環境製品へと新事業の展開を図っております。

以上のような製品群を持つ工場ですが、当社所属のスポーツクラブとしては、ソフトボール、サッカー、ラグビー、テニス、剣道、弓道等があり、かつてはソフトボール部のように全日本3連覇するようなクラブや国体選手も数多く輩出してきました。今でも若者から壮年者までスポーツを楽しんでおり、従業員の心身の健康と地域への貢献を主体に活動しております。

この道ひとすじ **PART19**

私を選手時代に戻してくれる…それは特別な「火」

広島市スケート協会

理事 小川 れい子



座右の銘

夢

あこがれの舞台 オリンピック

この冬、またあの「火」が帰ってきた。私にとって特別な「火」。4年に一度の祭典オリンピックを彩る聖火だ。これまでになくフィギュアスケートが注目されたトリノオリンピックの開幕前にも、イタリア全土を回っている聖火リレーのニュースを見た。この「火」は私をいつも遠い昔の選手のころに連れて帰ってくれる。

スポーツをやっている人なら誰でも一度は夢見るように、私も子どものころから親元を離れ、フィギュアスケート一筋の生活をしていた。その私にとってオリンピックは憧れの舞台だった。その夢の舞台に手が届く時がきたのは1980年、レークプラシッド大会だった。その前の3年間で全日本選手権はいつも2位。優勝にはどうしても届かなかった。そしてレークプラシッド大会の選考会の全日本選手権でも、やっぱり2位。それでも一縷の望みはあった。トリノ大会に日本から3選手が出場したように、当時も出場枠としては3つあったからだ。それでも願いは届かなかった。当時のオリンピックの派遣基準が確実に入賞する選手ということだったからだ。私の選手としてのオリンピック出場は夢に終わった。



▲現役時代の小川さん



▲一九九八年 長野オリンピック、聖火リレーに参加

あの選手時代へ

しかし、その夢の舞台にかかわれるチャンスが来た。8年前の長野大会。光栄にも聖火リレーに参加させてもらったのだ。五輪マークのウェアに袖を通したときから心が躍った。そして前のランナーからその「火」を受け取り、沿道の大勢の人たちに見守られながら聖なる「火」を掲げて走った数百メートル。もちろんスケート靴は履いていなかったけれど、私にとっては選手の時の気持ちに戻れた瞬間だった。オリンピックがもたらす高揚感。それは選手はもちろん、見ている人たちをも包む。聖火ランナーの経験は、選手としては経験できなかったオリンピックの高揚感を味わわせてくれ、改めて私の心に青春時代をささげたフィギュアスケートへの想いの「火」を灯してくれた。私を選手時代に戻してくれる聖火。それは自分がフィギュアスケート一筋できたことを思い出させてくれる。そして多分、これからもずっと。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第12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。

バレーボールをしたい中学生男子 猫田記念体育館に集まれ！

「トップス広島 TOPS 広島 バレーボール学校」



▲ヘッドコーチ
下村 英士さん

今回は、広島市バレーボール協会推薦の「トップス広島バレーボール学校」のみなさんです。バレーボールの普及振興のため平成14年から猫田記念体育館で活動を開始。元JTの選手など6人で、約50人の中学生男子を毎週土曜日に指導しています。「学校」と名づけた思いなど、ヘッドコーチの下村英士さんにインタビューしました。

Q.トップス広島バレーボール学校とは？

A.とにかくバレーボールをしたい中学生男子なら、経験を問わず初心者でも入れます。「バレーをしたいのに、学校に部がない」「部はあっても指導者がいない」「もっと練習したい」「学校ではバスケ部だけどバレーもしたい」など入会した理由はさまざまです。この「バレーボール学校」は、多くの子どもたちにバレーボールの楽しさを知ってもらい、競技人口を増やすために始めました。「学校」と名づけたのは、バレーボールの技術だけでなく、団体で行動する楽しさや連帯感・責任感を学ぶ場でもあるからです。バレーボールを通して、集団生活の大切さを実感してもらいたいです。

Q.生徒さんの様子はどうですか

A.いろんな学校から集まってきているせいか、始めは挨拶や練習中の声かけも小さかったのですが、みんなで練習をしていくうちに自然と大きな声が出るようになりました。試合はスポーツ少年団大会などに出場していますが、学校に部活のない生徒たちも試合を経験できるよう、メンバー全員を出場させます。チームが一丸となって戦うことで連帯感や責任感を学びつつ、試合の緊張感や楽しさを味わう。そしてチームの一員という自覚ができると、普段の練習も自然と活気が出てきますね！



Q.生徒さんとの交換ノートがあるとかな...

A.生徒たちは、バレーボールのことに限らず、進学の悩みなど、いろんなことを書きます。パソコンではなく、自分の思いを自筆で書くことも大事なことだと思います。生徒たちが思うことや悩んでいることに、指導者一同で力になればと思います。



▶高校生を相手に練習試合
気合をいれろアタック！



みんなを盛り上げる頼もしいキャプテン！ 増田 章弘さん（高陽中学校3年）

1年生から入会しました。JTの選手に最初に会ったときは緊張しましたが、やさしく丁寧に教えてくれたので嬉しかったです。家から1時間かけて通っていますが、学校とは違う友達もできるし、夏はキャンプもあるし、何よりコーチが熱心に教えてくれるので毎週楽しみにしています。高校生になるのもうバレーボール学校は卒業ですが、ここで学んだことを生かしてバレーボールを続けたいと思います。

トップス広島バレーボール学校 新入生募集! 4/5～20 【問】JTバレーボール部事務局 Tel243-4786

【取材後記】 生徒さんがのびのびしていて自由な感じが印象的でした。なおトップス広島では、中学生女子を対象としたバレーボールスクールも開催しています。

【問】広島トップススポーツクラブネットワーク Tel 233-3386

スポーツ心理学 No.4 「目標設定」

スポーツ活動で目標を設定することは、その競技への取り組みやモチベーションを高める効果があります。漠然と目標を設定するのではなく、チームや個人にとって適切な目標を設定して評価していくことで、より良い効果をもたらします。今回は「目標設定」の原則をご紹介します。

①心・技・体の目標を設定する

スポーツは心技体の3拍子が揃わなければ良いパフォーマンスを発揮できません。そこで心技体それぞれの目標を設定する必要があります。

②現実的かつ挑戦的で

具体的な目標を設定する

目標は高すぎても低すぎてもモチベーションを高めることはできません。ある程度困難であるが達成可能な目標の目安として、努力すれば50%の確率で達成できる目標を設定すると良いでしょう。また漠然とした目標ではなく、具体的な目標の方が目標達成への意欲を高めてくれます。

③長期目標と短期目標を設定する

長期目標としてシーズンの終わりに達成すべき目標と、そのために3カ月以内に達成すべき短期目標を設定します。このように意味を持った目標を設定すると、選手自身が具体的な目標を設定しやすくなります。

※例えば、野球を例にすると下表のようになります

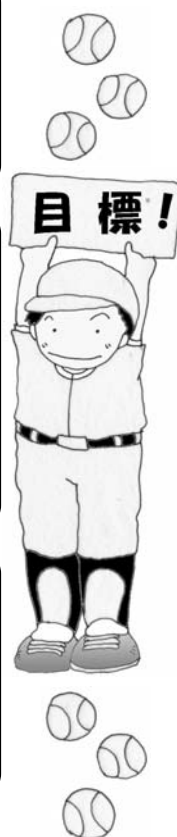
目標設定用紙(例)

長期目標 (今シーズンの目標)

- ・チーム目標:夏の全国大会に出場する
- ・個人目標:シーズンを通して守備力の向上と打率3割以上

	短期目標 (1/10～3/31)	自己評価 (※5段階評価)
心 メンタル	ミスをしてもしもネガティブな行動をしない 苦しい状況でも積極的に声を出す	評価3 ピンチの時に声あまり出せなかった。エラーを引きずってプレーしてしまった
技 テクニカル	状況判断をしっかりとし、相手の胸に確実に送球する ボール球に手を出さないよう普段の練習から意識してバッティングをする	評価4 守備では練習時から意識して送球していたので、試合でミスすることはなかった 評価3 追い込まれるとボール球に手を出ることがあった
体 フィジカル	1日300回素振りをする	評価5 毎日300回以上素振りをした

※[評価] 1.ほとんど達成できなかった ～ 5.ほぼ達成できた



④結果目標だけでなく

プレー目標も設定する

「〇〇大会で優勝する」というような結果に対する目標は、相手のコンディションに影響を受けるため、自分の努力が反映されないことがあります。そこで、結果目標だけでなく、自分のプレーに関する目標を立てることが望ましいです。

⑤個人の目標だけでなく

チームの目標を設定する

チームスポーツなどチームワークが重要視されるスポーツでは、チームの目標を統一し、チーム全体でその目標に向かって努力することが、チーム全体のスキルアップに繋がります。

⑥定期的に達成度を評価し

目標を変更する

目標は設定するだけでなく、定期的に評価して変更しなければなりません。目標設定の期間に達成できなければ引き続きその目標を設定し、達成できたなら新しい目標を設定します。目標をレベルアップしていくことで、競技レベルも向上します。

このように目標設定をうまく活用してより良い目標を設定することで、モチベーションをアップさせ、ポジティブにスポーツに取り組むことができます。ぜひ、効果的な目標設定を行って充実したスポーツライフを過ごしてください。



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

三木 ゆふ(みき ゆふ)

yufu-miki@hiroshima-u.ac.jp

・スポーツ少年団を訪ねて・

走る、耐える、気合だ！

広島ホッケースポーツ少年団

代表指導者 田中 義郎



安佐北区ではユニホッケー（ユニバーサルホッケー）が非常に盛んで、真亀小学校を中心に広島ホッケースポーツ少年団を昨年結成し、登録しました。

全国のレベルを知るため、去年は全国スポーツ少年団交流大会（鳥取）に参加しました。まず、予選リーグで念願の1勝をあげることができ、今後の指標がわかり、選手や父母会の人たちにも、大変な刺激となりました。「もっと練習すれば強くなれる」と張り切っています。

指導にあたっては、地元在住の広島市ホッケー協会の梶師巧博理事長とホッケー経験者たち。

ユニホッケーを通して、地域スポーツの発展とホッケーの普及のため、小・中学校の関係者の理解、支援を働きかけていますが、悩みは練習場の確保。しかし今春には広島広域公園第二球技場の練習グラウンドに、6人制併用のグラウンドが練引きされました。これを機に中四国の仲間呼びかけ、ホッケーの輪を広げたいと思います。広島のホッケーの歴史は80年。数多くの五輪選手・名選手を輩出しております。この広島ホッケー少年団の育成からホッケー王国再現をめざしています。



目標はもっと強く！

真亀小学校6年 原 侑也

僕は、4年生からホッケーを始めて2年になります。このスポーツ少年団に入ってとてもよかったと思っています。なぜなら、たくさんの仲間に出会い、そして何よりも自分で楽しむことのできるスポーツに出会ったからです。目標はもっと強く！いつまでもホッケーを続けていきたいと思っています。

目指せメイプルレッズ！

**広島メイプルレッズジュニアスポーツクラブ
スポーツ少年団**

指導者 児玉 俊二

平成16年4月に活動を始めた本クラブが少年団としてスタートしたのは平成17年4月から。東浄小学校のグラウンドを本拠地として毎週水曜日に活動しています。部員は小学生15人、中学生1人の計16人です。



ハンドボールの女子トップチーム「広島メイプルレッズ」のメンバーが指導するというので、子どもたちは毎回楽しみにしています。ハンドボールというスポーツは、日本ではいまひとつメジャーにはなれない競技ですが、実際には「走る、投げる、跳ぶ」という体を鍛える時に重要な3要素を含んでいるバランスのとれたスポーツなのです。まだボールを扱うことに四苦八苦の状態ですが、それでもシュートを決めればみんな大喜びです。正規のルールでは7人対7人（GK1人を含む）の集団スポーツなので、チームとして協力することも求められます。自分の意見が通らずにスネてしまったり、泣き出したりと練習中のトラブル発生は度々ありますが、その中で「協力すること、我慢すること」を学んでくれるものと思っています。

今後ハンドボールというスポーツを通して心と体を鍛えた元気な子どもたちが増えて、数多くのハンドボールプレーヤー、ハンドボールファンが生まれてくれればと願っています。



▲広島メイプルレッズの指導を受ける子どもたち

広島市スポーツ少年団主催行事の案内 4～7月



広島市スポーツ少年団指導者会議



- 1 日 時：6月10日(土) 13時30分～
2 会 場：広島県情報プラザ
多目的ホール
3 対 象：スポーツ少年団指導者
及び母集団関係者
4 内 容：・全体会議
・講演会
・競技種目別会議

※広島市スポーツ少年団指導者研修制度について
指導者の資質の向上を目的として研修制度を設けています。
この趣旨をご理解いただき、登録指導者は参加してください。
《制度内容》①対象：広島市スポーツ少年団登録の全指導者
②方法：3年に1回(最低)は下記の研修に参加し、
指導者の資質の向上を目指す。
《研 修》①広島市スポーツ少年団指導者会議
②広島県スポーツ少年団指導者研修大会



平成18年度 単位団の登録について

平成18年度の登録受付が4月3日から始まります。
次の「登録の流れ」を参考にしながら、手続きを行ってください。

～～～～～登録の流れ～～～～～

- 3 月 中 旬 ・日本スポーツ少年団から、印字された
1号～3号用紙・追加登録用紙が届く。
・広島市スポーツ少年団から、振込用紙、
登録の仕方(説明プリント)が届く。
4 月 3 日 更新・新規単位団登録受付開始

登録に必要な書類
団登録用紙(1号)・指導者登録名簿(2号)
団員登録名簿(3号)・単位団規約(変更分)
傷害保険加入を証明できるもの
登録料振込受領書

- 5月31日 更新単位団の登録受付最終日
6月30日 新規単位団の登録受付最終日

※新規で登録を希望する団(チーム)がありましたら、
TEL 082-243-0579:事務局までご相談ください。

広島市スポーツ少年団大会総合開会式

- 1 日 時：7月8日(土) 10時～
2 会 場：広島市東区スポーツセンター
3 対 象：スポーツ少年団団員及び指導者

受賞おめでとうございます 広島県スポーツ少年団顕彰

《登録指導者》

森 明裕(八幡少年野球)
三重 克則(くちた)
山本 博(向洋新町ソフトボール)
前田 頼雄(五日市空手道)
沼村 光明(拳武五日市空手道)

《単位スポーツ少年団》

青崎バレーボールスポーツ少年団
広島剣会スポーツ少年団
中筋スポーツ少年団
川口スポーツ少年団
瀬野川地区柔道クラブスポーツ少年団
基町剣道教室スポーツ少年団
戸坂空手道スポーツ少年団



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

発掘スポーツ探検!「チアリーディング」

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。

試合やイベントで観客を盛り上げるチアリーディング。観客を魅了し引き付ける演技は、まさに「**見せるスポーツ**」と言えます!今回は、この華やかで元気いっぱいのチアリーディングをご紹介します。

応援から主役へ

発祥はアメリカで約100年前といわれています。アメリカンフットボールなどの応援から生まれたチアリーディングは、1980年代から演技力を競い合うスポーツとして広まってきました。チアリーダーたちは、応援役から競技の主役へと舞台を広げたのです。男子だけでチームを組んでいた時代もあったようですが、現在は男女混成か女子で編成されています。競技種目は自由演技競技(8~16人)とパートナースタunts演技競技(4人)の2種目があります。



笑顔のスポーツ!

チアリーディングの魅力は、なんといってもあふれる笑顔、明るい掛け声、シャープでパワフルな動き!その中でも3層まで組み重なるピラミッドは、そのダイナミックさに目を奪われ、チームワークのすばらしさに感動します。軽快な音楽に乗せて次々と展開される演技の制限時間は2分30秒。その中で最大限、元気いっぱいに表現する姿を見ると、とても楽しい気分になります。チアリーディングは笑顔のスポーツと呼ばれており、演技の完成度もさることながら、「人を明るい気持ちにし、勇気付け、元気づける」ことを常に意識しています。そのため、競技会だけでなくさまざまなイベントで披露され、活動の場はますます広がってきています。



相手を思いやる心 強い精神力 心の豊かさを学ぶ

辞書で引くと「CHEER」は「励まし、喝采、元気づける、応援する」という意味です。チアリーダーたちは、このスポーツを通して、相手を思いやる心と強い精神力、心の豊かさを学んでいきます。そのため観客はもちろん、相手チームの演技に対しても敬意を払い、声援・応援を積極的にします。周囲の人も競技者も、心身ともに元気になるチアリーディングをぜひ一度ご覧になってみてください!

2006年 FIBA バasketボール世界選手権

唯一の公式試合球

GL7/GL6 | GIUGIARO DESIGN
www.molten-gl7.com



For the real game **molten®**



JAPAN

WORLD CHAMPIONSHIP 2006
FIBA

広島ラウンド

2006.8.19-24
広島グリーンアリーナ
www.fiba2006.com

スポーツと食事 「カルシウム」編

おいしく楽しく食べてパワーアップ!!

カルシウムは、骨だけでなく血液中にも存在し、筋肉の収縮や神経刺激の伝達などの重要な働きを行っています。スポーツをすると、発汗によりカルシウムが失われたり骨代謝が速くなるなど必要量が多くなるため、カルシウムが不足しがちです。カルシウムを多く含む食品を積極的に摂取しましょう。

カルシウムを多く含む食品

カルシウムは運動量や食品のエネルギー量を考慮して1日1000～1200mgを目安に摂取しましょう。



類 別	食 品 名	目 安 量	エ ネ ル ギ ー	カルシウム量
乳製品	普通牛乳	200ml	138 (kcal)	227 (mg)
	低脂肪牛乳	200ml	95	270
	スキムミルク	大さじ3	57	176
	ヨーグルト(全脂無糖)	カップ1個	62	120
大豆製品	水煮大豆	1/4袋	70	50
	豆腐(木綿)	1/4丁	72	120
	納豆	パック1個	100	45
	生揚げ	1/3枚	90	144
小魚類	いわし丸干し	2尾	72	171
	しらす干し	大さじ3	50	330
	素干しさくらえび	大さじ1強	16	100
野菜 海藻類	小松菜	2株	11	136
	切り干し大根	1/4袋	56	108
	ひじき(乾燥)	大さじ2	7	70
種実類	ごま	大さじ1	52	108

吸収力がぐんとアップ!

組み合わせるとカルシウムの吸収が高くなります。

	食 品 名
ビタミンD	魚、きのこ類など
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜など
マグネシウム	野菜、海藻、種実、果物、魚、肉類など

※食塩やリンの取りすぎに注意!!

食塩やリンなどは取りすぎると、カルシウムの吸収を阻害します。食塩のかわりに香辛料、香味野菜、酸味、だしを利用しましょう。リンを多く含む菓子類・加工品は控えめに…。

料理などにひと工夫!

スキムミルク・乳製品を入れてみては?

- ・牛乳、コーヒー、紅茶、ココアに
- ・カレー、シチュー、みそ汁に
- ・つみれ、白和え、卵焼き、ハンバーグに



カルシウムの
吸収率は乳製品が

ナンバー1!

大活躍だもー!



(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



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)



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。

もつと大きな明日へ。
動き続けるゆめタウンです。

大好評

Do!
元気DEスポーツ!
Enjoy!

広島ビッグウェーブの巻

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。

フィギュアスケート界に新風 アイスダンス「中川朋也」さん

80歳の
スケーター!

2回目は、広島ビッグウェーブを毎日といっていいほどご利用いただいている中川朋也さんです。年齢はなんと80歳!定年後から始めたというスケートの腕前もスゴイ!周りのお客さんも注目するスケーターです。



▲1999フィギュア選手権
中国新聞杯争奪大会
アイスダンスA 第3位

健康的で、1人でも楽しめる!

定年後、「健康的で、楽しめて、しかも1人でもできるものは…コレだ!」と思いました。当時は、ビッグウェーブはまだなかったので、広島ナタリーで滑っていました。最初は見よう見まねで、足踏みから。子どもが滑っているのを見て「ああやって滑るんだな」と、手すりにはがみつきながら、座布団をお尻に巻いて滑っていました(笑)。

アイスダンスとの出会い

5・6年が経ち自然と上達し、公民館活動でみんなに指導するようになりました。そんな時、吉田さんと出会い、アイスダンスをするようになりました。始めは、女性と手をつないで滑るのはいいなあという感じでしたね(笑)。でも、シングルスとは違って、2人で滑るアイスダンスは大変難しく、今までの我流のスケートでは通用しませんでした。そこで本格的に習おうと思ったのです。「男子の一言金鉄のごとし」という諺があるように、男子たる者、一度家の玄関を出て時間とお金をかけたからには、「今日はコレだけものにして帰るぞ」という気持ちでした。毎日時間をかければ必ず少しずつ上達するし、若い人と同様に技術もレベルも上がります。上達しているという達成感がいいです。



▲滑るときが一番楽しそう。特に審査員の前では、ここ一番の笑顔を見せるとか。



▲親友の吉田さんと練習
おふたりともスタイル抜群!
すごく姿勢がいいので、
びっくり!



◀華やかな衣装は、何と手作り。
胸のスパンコールはご自分で
付けられたそうです。滑りもバ
ツチリ、決まってマス!

高齢者のスポーツについて

年をとってから始めるスポーツは、好みもあり人それぞれですが、共通して言えることは、筋肉は今からでも鍛えることができるということです。スケートは特に腿の筋肉が鍛えられ、さらに腹筋、背筋もつきます。姿勢が良くなり、何よりバランス感覚が鍛えられます。高齢になると足腰の筋肉が弱ってきますから、なんでもないとこで転倒したりするんですよ。そういった健康維持が目的だったり、病氣後にリハビリを兼ねてスケートをしている人もいます。とにかくスケートが好きで、気長にやる気があれば誰でも始められますよ。私の目標は85歳現役スケーターです。

【取材後記】 子どもたちの登下校パトロールもやっているという中川さん。フィギュアの現役スケーターでは、全国でも最高齢ではないかと吉田さんがおっしゃっていました。とにかく明るくてパワフル。笑顔いっぱいこれからも頑張ってください。

通勤・通学時間にもできる簡単な運動

新年度を迎えるにあたり、何かとあわただしい毎日をご過ごされていることと思います。また、少しでも多くの睡眠・休養をとりたいということで、休日はゴロ寝をしてはボーと過ごし、身体がだるい、眠たいなど、疲労や運動不足を感じている人が多いのではないのでしょうか。

これらを解消するために、ちょっとした空き時間、通勤・通学途上に簡単に行うことができる運動をご紹介します。

いずれの運動も10～20秒保持し、10秒休息。これを10～15回行います。

イスに座ったままできる運動

①すねの運動

- (効果:歩行時のつまづきを減らす)
- 姿勢を正してかかとを床につけ座ります。
 - かかとをつけたまま、もうこれ以上、上がらないところまでつま先を上げます。



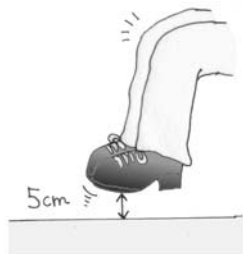
②おしりの運動

- (効果:ヒップアップ)
- 姿勢を正しておしりに力を入れ座ります。
 - 力を入れて床に足を押し付けます。



③おなかの運動

- (効果:ウエストを細くする)
- 姿勢を正して両膝をくっつけて座ります。
 - 両足を床から5cm程度上げ、保持します。



立ったままできる運動

①ふくらはぎの運動

- (効果:ふくらはぎを細く)
- 背中を伸ばして立ちます。
 - つま先をつけたまま、かかとを上げます。



②胸の運動

- (効果:バストアップ)
- 背中を伸ばして立ちます。
 - 肘を90度に曲げたまま、脇に本やかばんをはさみ、保持します。

※胸の運動は、荷物によって強度が調節できます。

通勤・通学途上に、いくつか前の停留所で降りて歩く、いつもより少し遠回りして早く歩く、エスカレーターではなく階段を使うなど、ちょっとした工夫と意識で、運動はいつでもどこでもできます。また、家庭でもテレビを見ている時や、お風呂上りなどに体を伸ばす、曲げる、ひねるなど、簡単にできるストレッチ体操も加えて、こまめに身体を動かす習慣を身につけていきましょう。

暮らしに、
ちょっと
いいこと。

総集編

第一章 電化ライフ 第二章 介護
第三章 セキュリティ 第四章 情報通信
第五章 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、ホームページをご覧ください。



日本スポーツマスターズ2006に向けて 元JTメンバーなどが集結！ バレーボール競技 「広島倶楽部」

競技志向の高いシニア世代を対象とした総合スポーツ大会「日本スポーツマスターズ」が、今年9月に広島で開催されます。水泳、サッカーなど13競技で熱戦が繰り広げられます。この大会に向けて、元JTの選手を中心としたバレーボールチームが再結成されました。

「広島倶楽部」は平成5年に結成され、8年の広島国体成年男子2部に出場したのが始まりです。それ以降、国体種目から成年2部がなくなり、日本スポーツマスターズが13年から始まりました。マスターズには過去2回出場し、ともに準優勝という好成績を収めました。まだ優勝の栄に輝いていません。そこで「今年こそは念願の日本一を!」とチームを再結成しました。普段は指導する立場のほうが多いというみなさん。選手となって、一つひとつのプレーを楽しみながら練習に汗を流していました。



▲日本一を目指して練習に励む「広島倶楽部」のみなさん



チームをまとめる大黒柱! 浜崎 純光 監督

マスターズ(バレーボール)は40歳以上の大会です。普段からバレーをやっている試合では体力が勝負。9人制はコンビネーションも大事ですから、これから練習して調整していくつもりです。仕事で全員集まるのはなかなか難しいですが、月曜日と土曜日に練習しています。応援してくれる周囲の人や家族の協力に感謝して、ぜひとも勝ち進んで日本一を狙いたいと思います。

今年、広島県内で開催される「日本スポーツマスターズ2006」は、みなさんがスポーツを身近に感じるこの注目の大会です。全国のスポーツ愛好者が集まるこの大会を、ぜひみんなで応援しましょう。

日本スポーツマスターズ2006バレーボール競技

県予選 6/18(日) 尾道市備後運動公園 体育館

全国大会 9/16(土)～19(火) 県立総合体育館ほか 【問】(財)広島県体育協会 TEL 221-4600

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