

第69号
2012/6/30

ウ イ ン グ



公益財団法人 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 ● 広島市スポーツ協会新役員決定
- P03 ● 第18回広島市スポーツ・レクリエーション
フェスティバル 一般公募種目参加募集のご案内
- P04 ● 〈特集〉40代からのメタボリックシンドローム対策
～05 支援事業
- P06 ● 夏休みに開催するスポーツ教室情報
- P07 ● 一緒にスポーツを♪サークル紹介
- P08 ● 広島市スポーツ少年団情報コーナー
～09 【広島ホッケースポーツ少年団】
【わんぱく登山部スポーツ少年団】
- P10 ● スポーツと食事
【旬の食材を使って、疲労回復+食欲増進!】
- P11 ● 明日に向かって
【広島フットベースボール協会 村井愛莉さん】
- P12 ● トップス広島情報コーナー
～13 ロンドンオリンピック代表選手をリサーチ☆
コカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部
駒澤李佳選手、三橋亜記選手
- P14 ● この道ひとすじ
【広島市学区体育団体西区連合会理事 山田春男さん】
- 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



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。



ENJOY!スポーツ!!



広島フットベースボール協会
村井 愛莉 さん



コカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部
駒澤 李佳 選手



コカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部
三橋 亜記 選手

<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp>

公益財団法人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



公益財団法人広島市スポーツ協会の新役員が決まりました



新会長あいさつ

山根 恒弘

このたび、公益財団法人広島市スポーツ協会の第11代会長に就任いたしました山根恒弘でございます。

会長就任に当たり、一言ごあいさつを申し上げます。

当協会は、昭和12年(1937年)に広島市体育協会として設立され、その後、財団法人化や市スポーツ事業団との統合を経て、平成23年(2011年)4月1日、公益財団法人広島市スポーツ協会として新たにスタートし、今日に至っております。

今年は、当協会が設立されて75周年となりますが、この記念すべき節目の年に会長に就任いたしますことは誠に光栄であり、また、身が引き締まる思いであります。

当協会では、これまで同様、公益財団法人として、賛助会員の皆様のご支援のもと、昨今のスポーツを取り巻く環境変化を見据え、広島市をはじめ、当協会に加盟する競技団体や関係団体、機関との連携を密にしながら、地域スポーツの振興や競技力の向上に鋭意努めてまいります。

また、広島広域公園、区スポーツセンター等37施設の指定管理者として、お客様に頼りにされるスポーツ施設となるよう、適切な管理・運営を行ってまいります。

さらに、社会経済環境が厳しさを増していく中で、これまで以上に創意工夫を凝らし、効果的で効率的な組織経営を進めてまいります。

こうした取り組みにより、スポーツの新しい価値の創造を目指して、市民のスポーツ・レクリエーション活動を応援し、誰もが生きがいを感じることできる、明るく元気なまちづくりに貢献できればと考えております。

今後とも、微力ながら、広島市のスポーツ振興に全力を尽くしてまいりますので、皆様のご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。

❖副会長❖	坪井 宏	安東 善博	迫谷 富三	古川 孝義	佐伯 克彦
❖専務理事❖	梶原 伸之				
❖常務理事❖	山野 爲義	木本 弘三	津島 則之	本川 清	
❖理事❖	田村 洋二	西上 紀生	石橋 正行	山本 一	田中 和雄
	今村 雅治	石丸 忠昭	坂本 公子	西林 正樹	仁方越久善
	天野 稔也	佐々木英夫	西野 倫代		

【任期：平成24年5月23日から平成26年5月の定時評議員会終結の時まで】

退任された役員へ広島市長から感謝状が贈呈されました

田村 鋭治 前会長

平成12年からの長きにわたり、当協会の会長を務め、当協会と広島市におけるスポーツの発展に大いに貢献されました。

さらには、第12回アジア競技大会(広島)を記念して創設された、シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金の管理運用委員会委員として、また、事務局が当協会に置かれていることから協会の代表者として、シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学賞の授賞式をOCA(アジア・オリンピック評議会)総会時に行うなど、広くアジアにおけるスポーツ振興にも貢献されました。

山下 泉 前副会長

平成6年から常務理事として、また、平成12年からは副会長として会長を補佐し、当協会の賛助会員の確保に意を用い、財政基盤整備に努めてこられました。

また、国際ハンドボール大会やハンドボール日本リーグ開催を通して、広島市におけるスポーツの発展に尽力されました。



▲ 松井一實市長から感謝状の贈呈をうける田村前会長

参加者
大募集!

第18回
広島市
スポーツ・
レクリエーション
フェスティバル

会期：10月14日(日)
会場：広島広域公園ほか

参加
無料



募集種目	部 門		対 象	チーム編成・内容	定 員	会 場	開始予定時刻
50mかけっこ			3 歳 以 上	1 人 50m 走ります	800 人	広島広域公園 陸上競技場 (ビッグアーチ)	13:00～
100mタイムトライアル			小 学 生 以 上	1 人 100m 走ります	300 人		14:40～
* 一般男子リレー			小 学 生 以 上 の 男 子	1 人 100m走り、4人でリレーします	16 チーム		13:50～
* 一般女子リレー			小 学 生 以 上 の 女 子		16 チーム		
* ファミリーリレー			家 族		24 チーム		14:20～
* フットサル			小 学 生	1 チーム5～10人で編成し、グループに分けリーグ戦で競います	72 チーム	広島広域公園 第一球技場	9:30～
* フットベースボール			小 学 生 の 女 子	1 チーム11～15人で編成し、グループに分けリンク戦(※1)で競います	60 チーム	広島広域公園 第二球技場	
* ミニテニス	ファミリー（小学校 1～3 年生）の部		小学校1～3年生と保護者または成人	1 チーム 2 人で編成し、部門別のグループに分けリーグ戦で競います	各 16 組	東区スポーツセンター 大体育室・小体育室	10:00～
	ファミリー（小学校 4～6 年生）の部		小学校4～6年生と保護者または成人				
	女子ダブルスの部		始めて 1 ～ 2 年				
	ダブルス混合	55 歳 以上 の 部	55 歳 以 上 の 男 女				
		65 歳 以上 の 部	65 歳 以 上 の 男 女				
	年齢合計 70 歳以上の部		年齢合計 70 歳以上の男女				
剣道	小学生	1～4 年生の部	小 学 校 1 ～ 4 年 生	1 チーム5～8人で編成し、部門別のグループに分けリーグ戦で競います	あわせて 48 チーム	広島市立大学 体育館	9:30～
		5・6 年生の部	小 学 校 5 ・ 6 年 生				
	中学生の部		中 学 生				
* ウォークラリー	午 前 の 部		家族またはグループ	1 チーム 2～6人でコースをまわり得点を競います	80 チーム	広島広域公園内	9:15～
	午 後 の 部			100 チーム	13:15～		
グラウンド・ゴルフ	* ファミリーの部		小学生と保護者の2人組	1 チーム 2 人で 16 ホールをラウンドします	128 組	広島広域公園 投てき練習場	9:30～
	* フレンドの部		小学生以上の2人組	1 人で 16 ホールをラウンドします	256 人		13:30～
	男子中学生以上の部		中学生以上の男子				
	女子中学生以上の部		中学生以上の女子				
* ユニカール	ファミリーの部		小学生と保護者を 含む3人組	1 チーム3人で編成し、部門別のグループに分けリーグ戦で競います	24 チーム	南区スポーツセンター 中体育室	10:00～
	中学生以上の部		中学生以上の3人組	24 チーム			

❖ 参加資格 ❖

事前申し込みによりどなたでも参加できます。
広島市内・市外、各競技団体への登録などは問いません。

(※1) 4～6 の多角形に組み合わせを作って、隣り同士になった 2 チームと試合をし、その勝率および得失点差で順位を決めます。

❖ 申し込み ❖

必ず往復はがき(1 人または 1 チーム、種目ごとに 1 枚)により、個人で参加する種目については、種目・部門・住所・名前・年齢(小・中・高校生は学年)・性別・電話番号を記入、**チームで参加する種目(表中の* 印の種目)**については、種目・部門・チーム名・代表者の住所・名前・年齢・電話番号・参加者全員の名前・年齢(小・中・高校生は学年)・性別・経験年数(ミニテニスに参加される方のみ必要)を記入し、**9月10日(月)に必着**で、下記の送り先へ郵送してください。

※ フットサルは、組み合わせの参考とするため、日本サッカー協会登録の有無を明記してください。

※ 剣道は、申し込み方法が異なりますので、事前にお問い合わせください。

【剣道連絡先：広島市剣道連盟(082) 249-3340】

※ 定員を超えた場合は、広島市在住の応募者を優先し、抽選させていただきます。

※ 個人情報は当実行委員会のみで使用し、第三者に提供することはありません。



❖ 送り先・
問い合わせ先 ❖

広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル実行委員会
(公益財団法人広島市スポーツ協会内)
〒730-0042 広島市中区国泰寺町 1 丁目 4 番 1 5 号
☎(082) 243-0579 Fax(082) 249-3641



メタボはなぜ怖い？どう防ぐ？ 必見！約4カ月の生活習慣改善計画



メタボリックシンドロームの大もとにあるのが、食べ過ぎや運動不足など、不健康な生活習慣による内臓脂肪の蓄積です。生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことで、メタボリックシンドロームを予防・改善することができます。厚生労働省は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」とうたっています。ここでは、継続的に運動を行う動機づけのために、当協会が4年前から取り組んでいる、「40代からのメタボリックシンドローム対策支援事業」をご紹介します。

まずは、次の問題にチャレンジしてみましょう！

問題1

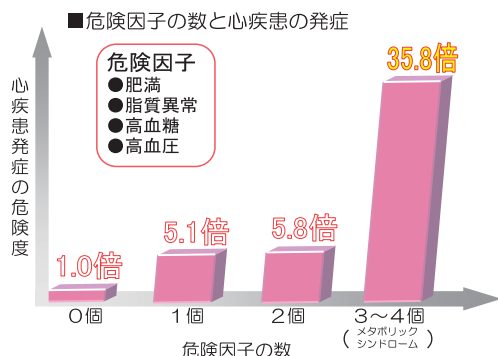
「メタボ」って、聞きなれた言葉になりましたが、この“metabolic”とは、英語でどういう意味でしょうか？

- ①肥満 ②代謝 ③高齢 ④内臓

解 説

「メタボリック」は「(内分泌)代謝の」という意味の形容詞です。「シンドローム」は「症候群」で、「メタボリックシンドローム」は、お腹に脂肪がついている内臓脂肪型肥満に加えて、脂肪や糖の代謝障害に伴う脂質異常、高血糖、高血圧の危険因子が重なった状態です。軽度でも危険因子が2つ、3つと重なってくると、動脈硬化が進みやすくなって、心筋梗塞や脳卒中の危険度が急激に高まるのです。

解答：②代謝



問題2

平成20年4月から特定健康診査、通称「メタボ健診」が始まりました。メタボ健診で測定必須項目はどれでしょうか？

- ①胸囲 ②腹囲(おへその高さ)
③ヒップ ④ウエスト(腰の一番細い所)

解 説

日本の腹囲の基準は、男性の場合は85cm以上、女性の場合は90cm以上で、それを超えると内臓脂肪型肥満と診断されます。腹囲は簡単に自分で測れるので、一番の目安となる診断基準です。ただし、女性は80cmから危険因子の合併が助長するため、要注意です。

解答：②腹囲

内臓脂肪を減らすポイント！

お腹まわりにたまった内臓脂肪は、飢餓に備えて蓄えられた皮下脂肪と違い、絶えず分解・合成を繰り返しエネルギー源になりやすい状態にあります。それは、運動や活発な生活をすれば、内臓脂肪から燃焼されていくということ。そこで・・・

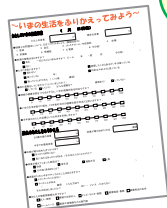
- 1日1万歩を目標に、まずプラス1,000歩！体を動かす機会を増やそう！
- 筋肉を鍛えて、年齢とともに低下する基礎代謝量を維持しよう！
- 食事は1口30回ゆっくりよく噛んで、腹八分にしよう！

「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
常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** 広島県広島市西区横川新町1-8

www.molten.co.jp

歩く・バランスのいい食事・体重測定などの習慣づけで、減量にチャレンジ！



個人面談

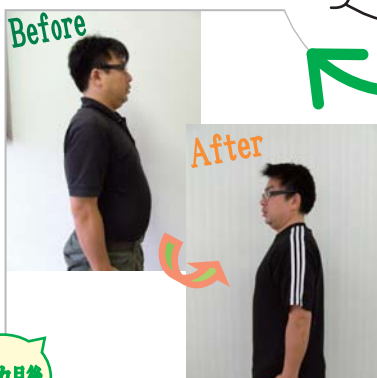
区スポーツセンターの健康運動指導士と、無理なく実践できる目標を設定し、日々取り組む内容を確認します。

スタート！



栄養指導

食生活を見直すために、管理栄養士が栄養バランスや食事内容に関する講義を行います。



達成状況の確認

設定した目標値や、生活習慣の改善状況を確認します。約4カ月間の実践は、生活習慣改善の第一歩です。今後の“継続”が第二歩です！

約4カ月後



運動指導

1カ月に1回程度、実践状況の確認とアドバイスを行います。体組成計(上の写真)で体脂肪率や筋肉量などの変化もチェック！モチベーションの維持に努めます。



Voice

参加をきっかけに、時間や予算の制限で移動は自転車から徒歩に変更したり、エレベーターでなく階段を使ったり、とにかく万歩計の歩数が1万歩に近づくよう頑張りました。また、食事はワンプレート作戦で、1食分を大皿に全て載せて量を確認することで、食べすぎがなくなり、栄養士さんに主菜と副菜の追加をアドバイスいただいて、バランスにも気をつけるようになりました。さらにお酒も控えたことで肝機能や痛風の数値も正常に！実は、体重や歩数計の記録はあまり真面目にできなかったのですが、先生のいろいろなアドバイスのおかげで、成果をあげることができました。体力もついたせいか、風邪を引きにくくなり、医療費の削減にもなっています。継続はなかなか難しいですが、家族やスポーツセンターの皆さんなど、周りの人たちの応援が継続の支えになっています。

(修了者 橋本さん)

一緒に始めましょう！

次回は、平成24年9月から申込開始で、期間は10月から平成25年2月の予定です。(主催：広島市・広島市スポーツ協会、主管：各区スポーツセンター)

参加対象者は、次の条件をすべて満たす人です。

- ① 広島市在住の40～74歳の人
- ② 健康診断等により、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上または、BMIが25以上の人 ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ③ 医師から運動制限を受けていない人

問い合わせ先：公益財団法人広島市スポーツ協会 事務局 市民スポーツ係

☎ (082) 243-0579

毎月25日は **ゆめた★の日**

電子マネー **ゆめた** 5倍

ゆめカード 値引額立額

ご利用で

あなたと私のゆめタウン

ゆめタウン イメージキャラクター 関根麻里

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)

LET'S ENJOY SPORTS 夏休みに開催するスポーツ教室情報

広島広域公園(安佐南区大塚西五丁目)

◆広域ジュニア陸上クラブ◆

陸上競技場(ビッグアーチ)で走ったり、跳んだり、投げたり・・・♪
陸上競技の楽しさを感じてみよう！

日 時：8月7日(火)、27日(月) いずれも午後5時～6時半
対 象：小学生 各30人(先着) 参加料：各500円
申 込：7月15日(日)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)848-8484



吉島屋内プール(中区光南五丁目)

◆子育て支援！親子で水慣れ◆

小学生になる前に、一足早く25mプールを体験しよう♪
安全に利用できるよう、注意点も学びます！

日 時：8月12日(日) 午前9時半～10時半
対 象：来年度小学生になる幼児と保護者 12組(先着) 参加料：1組500円
申 込：7月10日(火)午前9時から施設窓口、10時から電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)249-8591

湯来体育館(佐伯区湯来町)

◆ペットボトルロケットづくり◆

ペットボトルを再利用してつくるロケット♪
親子で協力して、どこまで上手に飛ばせるか挑戦してみよう！

日 時：7月29日(日) 午前10時～正午
対 象：幼児から小学生とその保護者 20組(先着)
参加料：1組500円(別途材料費1,350円)
申 込：7月1日(日)午前10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(0829)40-5100



西区スポーツセンター (西区庚午南二丁目)

◆体操体験教室◆

日 時：8月21日(火) 午後5時～6時半
対 象：小学校1～3年生
20人(先着)
参加料：400円
申 込：8月2日(木)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)272-8211

東雲屋内プール(南区東雲三丁目)

◆楽しく水遊び！親子スイミング◆

日 時：7月28日(土)
午前9時15分～10時15分
対 象：3歳以上の幼児と保護者
10組(先着)
参加料：1組600円
申 込：7月1日(日)午前9時から、施設
窓口、10時から電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)286-6909

安佐北区スポーツセンター (安佐北区深川二丁目)

◆軽スポーツキッズ(キンボール)◆

日 時：7月20日(金) 午後5時～6時半
対 象：小学生
20人(先着)
参加料：300円
申 込：7月1日(日)午前9時から、施設
窓口、10時から電話で受付開始
問い合わせ：同施設(082)843-4999

広島生まれの木から始まる上質な時間



広島テレビ住宅宣言吉島 山根木材モデルハウス

山 い ろ は
[YAMA-IROHA]



[本社]〒734-8570 広島市南区出島1丁目21-15
☎相談窓口 ☎0120-254-767



一緒にスポーツを♪サークル紹介



「仲間と楽しく運動したい」、「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！！

あいあい 愛々クラブ (ソフトテニス)



中央庭球場

「楽しくレベルアップ」を モットーに活動しています！

「愛々クラブ」は、平成7年度第1回ソフトテニス教室の修了生で結成したクラブで、現在40～70代の男性12人女性14人で活動しています。

全国大会に出場する人から健康のために楽しむひとさまでありますが、みんなソフトテニスが好きで、やりがいを感じています。

日々の練習内容は基礎から試合形式で、また、年間を通して1泊合宿や講習会、お花見なども行っています。これからも、元気で明るいクラブを目指します♪

【活動日】毎週月・金曜日 午後10時～午後1時

【対 象】どなたでも

【連絡先】植本 ☎ (082) 246-0764

楽しく気持ちのいい汗を流し、 心もからだもリフレッシュ！

日ごろ、運動不足やからだの不調を感じていませんか？

「West」は、週一回、楽しくエアロビクスをしている同好会です。AFAA公認インストラクターの先生が、丁寧にわかりやすく教えてくださいます。

経験、年齢は問いませんので、一度体験してみませんか？

ぜひ一緒に、楽しくいい汗をかきましょう！

【活動日】毎週金曜日 午前10時～11時半

【対 象】18歳以上

【連絡先】村上 ☎ (082) 273-4717

エアロビクス同好会 West



西区スポーツセンター

広報紙ウイング
広告募集中

1
発行部数
4,000部/1回
(年4回発行予定)

2
主な配布先
■広島市内スポーツ施設、
公民館、図書館
■広島市内小・中学校
■本協会加盟団体・スポーツ
少年団・賛助会員
ほか

3
問い合わせ先
広島市スポーツ協会
事務局事業課
企画広報係
☎(082)243-0579

広島市スポーツ少年団情報コーナー

初心者でも大丈夫！第9回オープンテニス交歓会

コーチにやさしく教えてもらった後は、ゲーム形式で自分の力を試してみましょう！



【日 時】8月21日(火) 午後3時～5時 (受付：午後2時半～3時)

【会 場】リョーコーテニスクラブ (広島市西区観音新町三丁目7番22号)

【対 象】広島市内の小・中学生 定員40人 (先着)

【参加料】500円

【連絡先】広島市テニス協会 スポーツ少年団係 ☎ (082) 209-5200



ぽっ！とニュース

広島市スポーツ少年団常任委員の思いや出来事などを掲載しています。

「広島市剣道スポーツ少年団の活動」

指導育成担当(剣道) ^{みやもと}宮本 ^{つよし}剛

広島市剣道スポーツ少年団は現在、登録団数31団、登録団員数約600人で活動しています。主な活動は、年4回の大会、年1回の国際交流です。その他広島市スポーツ協会が主催するリーダー研修、清掃活動などの各種事業に参加しています。

大会は、4月の春季交歓大会、7月のスポーツ少年団大会剣道競技会、9月の秋季交歓大会、1月の新春交歓大会があります。そのうち、1月の新春交歓大会は、市外県外からも招待し、参加団員数は約1,000人の大きな大会となっており、県外からの参加団は年々増加傾向にあります。

これらのスポーツ少年団大会の特色は、各団の指導者と育成母集団である保護者が大会の準備、当日の競技係を分担するなど、団員のために、全団を挙げて大会に臨んでいることです。

また、大会会場では、団員の育成を目的に、指導者、保護者が自分の団に限らず、指導にあたっています。

団員綱領にあるように、“他人に迷惑をかけない立派な人間”に育てもらうよう指導者、保護者が一体となって団員の指導を行っています。また、開会式、閉会式の司会進行は団員が行い、大会前の準備運動も団員の号令のもとで参加者全員が行います。

団員綱領の唱和も、選手宣誓と合わせて団員たちで大きな声で行っています。大勢の人前で仕事することもスポ少大会ならではの体験です。

国際交流では、韓国ソウル特別市と交流を行っています。毎年行ったり来たりで、今年で16回目となりました。昨年は、ソウル市へ行く年でした。

団員はホームステイを行います。言葉が通じないにもかかわらず、交流を終えるころには団員たちはソウルの家族の人たちと友達になって帰ります。

スポーツ少年団活動を通して、元気で明るく、友達がたくさんでき、リーダーシップがとれる人に育ててほしいと思います。



▲ 交歓大会開会式での団員綱領唱和の様子



▲ 昨年度(第15回)ソウル市国際交流の集合写真

スポーツ少年団を訪ねて

「心を一つにベストを尽くす」

広島ホッケースポーツ少年団

指導者 はぎつか くみ 萩塚 柊未



広島ホッケースポーツ少年団では、「あいさつをする」「人の話を聞く」「返事をする」を合言葉に、競技技術取得や試合の勝敗以前に「社会力」の育成指導を心がけています。

広島と言えば、戦前戦後に一時代を築いた「ホッケー王国」でしたが、十数年前より競技人口は減り、低迷の一途をたどっていました。

しかし、近年、地元のコカ・コーラウエストレッドスパークスホッケー部が活躍していること、さくらジャパン(女子ホッケー日本代表の愛称)が3度目になるロンドンオリンピック出場を決めたことにより、ホッケーの知名度も上がっています。

このような中、昨年、地元広島ではマスターズチームが発足しました。広島ホッケースポーツ少年団も、総勢37人で毎週火曜日に元気いっぱい活動しています。

今後も子どもたちや保護者、指導員が団結し、素敵なチームにしていきたいと思っています。

「目指せ！全国大会！」

団員代表 はまもと しょうた 濱本 翔大

僕がホッケーを始めたのは、キャプテンをしていた兄の練習を見に行った時、監督に「ホッケーやってみない？」と声をかけられ、「兄みたいになりたい」と思ったのがきっかけでした。

監督・コーチの指導の下、しっかり練習し、全国大会にいけるよう、みんなと一緒に頑張っていきます。



「中学生の山登り」

わんぱく登山部スポーツ少年団

代表指導者 いまむら 今村 みずほ

わたしたちは、山や川といった自然の中でしかできない「山遊び」を一年間、季節を通してやるスポーツ少年団です。現在、小学生の部は3～6年生の33人が山を駆け回って活動しています。

平成22年に、小学校を卒業した子どもたち6人が集まって、中学生の部ができました。その名も「ジュニアアルパインクラブ」。カッコイイでしょ？アルパインというのは、アルプス山脈のような高い山のことをさして、日本では山岳会のことを「アルパインクラブ」と言うこともあります。その中学生版というわけです。

その中学生の部の団員も、今年は12人に増えました。内容も小学生の時と比べて、よりダイナミックになっています。沢登りや岩登りも本格的です。去年の10月の連休には、テントや食料を担いで四国石鎚山の縦走をやりました。大変だったけど、とても楽しかったです。

大自然の中でやる登山は最高の遊びです。もっともっと、世の中学生たちが自由に、自然に出て楽しめたらいいと思います。



「がくじん岳人めざして」

団員代表 いのうえ こうき 井上 航希

僕たちは、山と自然が大好きな仲間です。山に行くと心と体がふわっと軽くなります。山は最高です！嫌いな山はありません。

僕の夢は岳人になること。そのために、たくさんの山に登って、いろいろな経験を積み重ねていきます。



旬の食材の利点

栽培方法や保存技術の発達で、さまざまな食材をいつでも手に入れることができますが、④の食材は味がよく、安く手に入ります。

夏が旬の野菜は、トマト・ピーマン・ナス・きゅうり・にがうり・かぼちゃ・ししとう・いんげんなどがあり、β-カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれています。時期が異なると2倍も栄養成分が違ふ野菜もあるほど！いろいろな旬の食材を知って、日々の食生活に取り入れてみましょう。

夏野菜の代表☆オクラ



主な栄養（100g 中）

β-カロテン	670μg
ビタミンC	11mg
カリウム	260mg
カルシウム	92mg
食物繊維	5.0g

- ❖ オクラはアフリカ原産の緑黄色野菜です。年中手に入れることができますが、④は7月～9月です。
- ❖ 選び方は、7～10 cmの大きさで、ヘタの部分が黒ずんでいないもの、色の濃いものを選びましょう。あまり大きなものは固くて歯触りが悪く、苦味があるので注意が必要です。
- ❖ 保存方法は、冷やしすぎると傷みがはやくなるので、新聞紙などに包み野菜室などで保管しましょう。
- ❖ オクラ独特のネバネバは、食物繊維とムチンが主成分です。食物繊維は整腸作用をもち、コレステロール吸収の抑制作用や血糖の上昇を緩やかにする効果があります。ムチンには、整腸作用や胃・腸の保護、たんぱく質の消化吸収を助けるなどの作用があります。



香辛料で食欲増進！夏の元気をサポートするレシピ



オクラのカレースープ

【材料（1人分）】

・オクラ	50g（5本） ヘタをとり半分の斜め切り
・玉ねぎ	40g（中 1/4 個）薄切り
・かぼちゃ	40g
・豚肉（薄切り）	50g
・カレー粉	小さじ1～1.5（お好みで）
・固形コンソメ	1/2 個
・水	200ml
・オリーブオイル	小さじ1/2

Recipe【作り方】

- ① オリーブオイルで玉ねぎをしんなりするまでいためる
- ② 豚肉を入れていため、色が変わったら、かぼちゃとカレー粉を加えて軽くいためる（カレー粉は焦げやすいので注意！）
- ③ 水とコンソメをいれて10分ほど煮る
- ④ かぼちゃが柔らかくなったらオクラを加えて、2～3分加熱したらできあがり♪
（オクラは、少量の塩をまぶして軽くもみ、水で洗い流すと細かな毛がとれます！）



エネルギー：190kcal たんぱく質：12.9g
脂質：7.7g 食塩相当量：1.1g

煮込み時間が短いので、忙しいときやあと一品欲しいときに簡単にできておススメ。
使う野菜は同じく④のトマトやナスなどもおいしいですよ！

チームが一つになるために！

★広島フットベースボール協会 期待の選手に インタビュー★

明日に
向かって
第37弾



むらい あいり
村井 愛莉 選手
(安佐北区在住 小6)

★フットベースボールの主な成績★

平成23年
安佐北区子ども会連合会
夏季球技大会(区子連) 優勝

平成23年
広島市子ども会連合会
夏季中央大会(市子連) 第3位

平成24年
第3回神崎100年カップ
フットベースボール大会 優勝

平成24年
安佐北区選抜チーム「広島ドリー
マーズ」のセレクション合格↓

第18回全国フットベースボール大
会(大分県で8月に開催)出場予定

Q1 フットベースボールを始めたのはいつですか？

小学校4年の時です。友達に誘われて楽しそうだなと思い、フットベースボールチーム「三田ブルーファイターズ」に入りました。小学校1年から剣道も頑張ってきましたが、今年はキャプテンとして、フットベースボールに専念しています。

Q2 どんな所か楽しいですか？

みんなで一つになってやるのが楽しいです。また、たくさん試合をすることで、もっと強くなれたり、他のチームの人と友達になれたりします。

試合では、攻撃のとき監督とコーチがキッカー(蹴者)にサインを出します。そのサインは、ボールをける方向やけり方などのヒントで、最終的にどのようにけるかは自分で決めないといいません。うまくけり分けてヒットにつながると「やった！」と思います。

Q3 キャプテンは大変ですか？

チームをまとめることが大変です。試合で誰かがミスをして、「いまの(ボールは)とれたよ!」とか、「次頑張ろうね!」と声をかけます。

チームのみんなで声をかけ合って、一つになったプレーができると、とてもうれしいです。

Q4 ~チームの仲間に質問~ どんなキャプテンですか？

明るくて、格好よくて、元気です!
(副キャプテンの白砂綾子さんと
副々キャプテンの倉本菜奈美さん)

Q5 今後の目標は？

みんなで力を合わせて、今年も安佐北区大会(区子連)で優勝して、広島市大会(市子連)に行きたいです。

また、「三田ブルーファイターズ」から4人が選抜され、8月の全国大会に行くことになりました。新しいチームメイトとも力を合わせて、優勝目指し、頑張ります。



▲三田ブルーファイターズのみなさん

フットベースボールのルールはソフトボールに似ていますが、グローブやバットを使わず、投手がないなど、特有のルールがあります。

攻撃：足で本塁ベース上に置かれたボールをキックし、進塁します。

守備：手でボールをキャッチします。
進塁中の走者にボールを当てるとアウトになり、キャッチャーにボールを戻すと進塁がストップするなどの特徴があります。

フットベースボール豆知識



そこにある感動に拍手を。

中国電力は頑張るアスリートに
声援を送り続けます。



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

中国電力株式会社



こまざわ りか
駒澤 李佳 選手

◆ プロフィール ◆

大阪府泉南市出身。30歳。161㍺。

大阪：泉南中(ソフトボール部)→

大阪：羽衣学園高(ホッケー部)→

奈良：天理大学

(アテネオリンピック出場)→

栃木：グラクソ・スミスクライン入社

(北京オリンピック出場)→

広島：平成22年コカ・コーラウエスト入社

◆ これまでのホッケーの主な成績 ◆

高校3年：全国高等学校選手権大会 3位
ジュニアユースU-16日本代表

大学3年：全日本学生選手権大会・全日本
大学王座決定戦・日本リーグ・
全日本社会人大会 優勝

大学4年：アテネオリンピック出場(8位)

平成18年：第15回アジア競技大会 銀メダル

平成19年：第6回アジアカップ 金メダル

平成20年：北京オリンピック出場(10位)

平成22年：第16回アジア競技大会 銅メダル

平成23年：レッドスパークスホッケー部
日本リーグ・全日本社会人大会
初優勝

平成24年5月：オリンピック最終予選 優勝
(ロンドンオリンピック出場権獲得)

「経験は十分にある。その経験をプラスに、
ベテランらしく、最高のパフォーマンスが
できるよう、顔晴(がんば)ります!」



レッドスパークスの主将で、さくらジャパン(女子ホッケー)日本代表の愛称でも主将を務めた経験を持つ駒澤選手。周囲から人望も信頼もあり、チームメイトに安心感という無形のパワーを与えている。それは、いくつもの壁を乗り越えてきたたくさんの経験があるからこそ。初めて日本代表に選ばれた時、とてもうれしくて真っ先に両親に連絡をしたという駒澤選手。母・峰代さんは、「楽しんで頑張れ」と送り出してくれた。最近では、顔が晴れるとかいて「笑顔で顔晴れ」と言ってくれるそう。支えの言葉です。初めて出場したオリンピックは、さくらジャパンも初出場だったアテネで、日本初ゴールを決め、高い評価を得ました。

マストアイテム(必需品)



↑ 愛用のボディローション!
日焼けや乾燥でかさつきがちな肌をケアするため、全身に使っています。
好きな香りでリフレッシュ効果も♪

しかし、2度目の北京では出場機会が減り、悔しい思いをしました。「出場時間がたとえ10分でも、その間にいかに自分が結果を出せるかということに集中しよう。そのためにも、もう一度技術を見直して、短い時間にチャンスをつかむ力が身につくように頑張ろう」と、練習に打ち込んでいました。

今も練習は100%のコンディションで望みます。「気が抜けない性格」ということを知っているから、オンとオフの切り替えに努め、体と精神のバランスを保っています。

さくらジャパン3度目のオリンピックとなるロンドン。活躍に期待を寄せて、みんなで応援しよう!

※1次リーグA組で世界ランキング9位の日本は、7月29日の初戦で同4位の開催国・英国と対戦する予定です。31日に同1位のオランダ、8月2日に同8位の韓国、4日に同16位のベルギー、6日に同5位の中国と対戦し、上位2チームが準決勝に進みます。

ホッケー部

選手に注目！みんなで応援しよう♪



みつはし あき
三橋 亜記 選手

◆ プロフィール ◆

宮城県栗原市出身。22歳。164cm。

宮城：築館中・築館高校(ホッケー部)→
山梨：山梨学院大学→
広島：平成24年コカ・コーラウエスト入社

◆ これまでのホッケー主な成績 ◆

中学3年：全日本中学生大会 優勝
高校3年：全国高等学校選手権大会 3位
ジュニアユースU-16日本代表
大学2年：全日本学生選手権大会 優勝
大学4年：全日本大学王座決定戦 優勝
平成24年5月：オリンピック最終予選 優勝
(ロンドンオリンピック出場権獲得)

「代表にしても、チームにしても、自分に
求められている役割をしっかりと果たして、
勝利に貢献できるように、頑張ります！」



この春、大学を卒業して入団したばかりの三橋選手。柳監督が宮城に足を運んでスカウトした、期待の新人選手です。

5月上旬に行われたロンドンオリンピック世界最終予選に、さくらジャパンの一員として出場し、見事出場権獲得に貢献しました。

その後すぐ2012日本リーグがスタート。レッドスパークスの一員として迎えた初戦は5月19日。広島での開幕戦とあって、ホームスタジアムのある安佐北区の住民を始め、たくさんの人が応援に詰め掛けました。「広島に来て間もないが、チームの練習で自分の成長も感じられて楽しい」と話す三橋選手は、持ち味のスピードを生かして即戦力となり、初戦を飾りました。

三橋選手がホッケーに打ち込む原動力は、今までお世話になった人たちに結果を残して恩返ししたいという気持ち。特に、中学校のホッケー部顧問だった山田健一先生は、元男子ホッケー日本代表選手で、「当時はすごく厳しい先生で、毎日怒られてばかり。褒められた記憶もほとんどない。でも、日本代表を経験している先生の存在があったから、いまのわたしがある」と話す。

※ 地元の中学生在「地域応援隊」として活躍 ※



安佐北区スポーツセンターと日浦学区体育協会が中心となって、地域の皆さんに「わがまちのチーム＝レッドスパークス」のホームゲーム(5/19・20)の応援を呼びかけました。日浦中の生徒はチケット配布やグッズ販売などを手伝い、地域ぐるみでチームを後押ししました。

マストアイテム(必需品)



↑ 音楽を聴くためのiPod！
移動時や、試合に出る前など好きな音楽を聴いてリラックスしています。

「細かい技術がまだまだ足りない。ゴール前でのシュートチャンスをしつかり決められるようになりたい」と、しつかり前を見据えたルーキーは、試合を重ねるたびに進化していくだろう。今後の飛躍に期待しよう！

この道ひとすじ PART42

スポーツで、笑顔あふれる街づくり！



広島市学区体育団体西区連合会

理事 山田 春男

「皆さん、おはようございます！」

わたしは、朝一番にスポーツを楽しむ地域の皆さまとのあいさつが大好きです。

わたしが会長を務める己斐学区体育協会は、昭和36年4月に発足しました。春の「町民体育祭」と、秋の「健康フェスティバル」、冬の「町民駅伝大会」を3つの柱に、ソフトボールやバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ディスクドッチなどのスポーツで、地域とともに50年歩んでまいりました。

その間、昭和60年の文部大臣表彰を始め、広島市スポーツ表彰、広島県教育委員会表彰と、先輩役員の方々は輝かしい歴史を残してこられています。

平成19年には、総合型地域スポーツクラブ(KoiKoi スポーツクラブ)を発足。新しい挑戦を続けてまいりました。

近年は、少子高齢化や都市化が進み、町内会や子ども会、老人クラブに加入しない方が増えるなどの変化とともに、健康や体力保持のためのスポーツや、生きがいや人間関係を求めたスポーツなど、生涯スポーツの必要性が求められ、社会環境は大きく変化をしてくれています。

このような中、己斐地域を活動の主体としている「広島メイプルレッズ(女子ハンドボールチーム)」を全面的に支援し、広島で開催される試合には横断幕やのぼりを持って必ず応援に行き、選手との交流も図っています。

町民体育祭 リレーの様子
メイプルレッズの選手も出場！



町民駅伝大会 スタートの様子
松井市長がスターターに！



己斐学区体育協会の役員は、各町内の役員とスポーツ団体役員とで構成しており、町内会や子ども会、老人クラブなどへ積極的に支援を行い、これを街づくりに生かしたいと思っています。

スポーツは、人間関係を作り、街を明るく、また楽しくします。スポーツをしている笑顔は最高に人々を幸せにします。

わたしたち現在の役員は、地域の皆さまに「己斐に住んでよかった」と思われるような、愛される体育協会を作ることが使命と考えています。

これからも、多くの方に感謝と感動が与えられるよう努力いたしますので、ご指導ご鞭撻をお願いし、さらなる発展を目指します。



「サンフレッチェ広島ホームゲーム」で活動する大学生に、お話を聞きました。

ピタターゲート 担当

板井 彩音 さん

～大学3年生・活動3年目～
(写真右から2番目)



スポーツイベントボランティアを始めたのは、いろいろな人と出会って、いろいろな話しをしたかったからです。コミュニケーションを図る機会が増えたら見聞が広がるかなと思って始めました。

きっかけは、大学内に掲示してあった募集案内でした。同じサンフレッチェのホームゲームで警備のアルバイトをしていましたが、体力的に大変で・・・でも、楽しかったので、拘束時間の短いボランティアという形でなら続けられると応募しました。

他にも、外国人に日本語を教えるボランティアなどもやっています。

これからも、同じボランティアの皆さんやお客様と、たくさんコミュニケーションをとっていきたいです。

見学案内 担当

大久保 志穂 さん

～大学1年生・活動4年目～



きっかけは3つありました。兄が活動していたこと、サッカーが好きなこと、ボランティア活動してみたいという気持ちでした。

子どもからお年寄りまで、他の世代の方と触れ合う機会が少ないので、お客様に顔を覚えてもらったり、話しかけてもらったり、そういうところが楽しくて、やりがいがあります。同じボランティアの皆さんには、いろいろな話を聞かせてもらっています。大学で学べないこともあり、社会勉強になっています。

実は、人とかかわることが苦手でしたが、こういう活動に参加させてもらって、コミュニケーション能力がつきました。すごく嬉しいことです。これからも、続けていきたいです。

あなたも楽しく活動してみませんか！

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

【申込資格】平成24年4月1日現在15歳以上(中学生は除く)で、下記①②のいずれかに参加できる人

【登録説明会】

① マツダスタジアム[南区南蟹屋 2-3-1] 平成24年8月23日(木)午後6時～8時

② 広島広域公園陸上競技場(広島ビッグアーチ)[安佐南区大塚西 5-1-1] 平成24年8月25日(土)午後4時～6時

【申込方法】往復はがきに住所、名前、性別、年齢、学年(学生の場合)、電話番号、応募動機、登録説明会参加希望会場を記入し、〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4番15号 公益財団法人広島市スポーツ協会 スポーツ・サポート・センターへ送ってください **7月20日(金) 必着**

【問い合わせ先】☎ (082)243-0579



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
あじろや

地産地消
広島ゆず家
Hiroshima yuzuya



そうざい-カフェ
ポンルパ

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

広島市スポーツ推進委員協議会創立50周年記念事業 “み～んなでニコニコ！ウオークラリー”を開催します♪

【日時】 平成24年9月9日（日） 午前9時～午後1時半

【内容】 2～6人のグループで、コース図に従って、途中いくつかの課題を解決しながら、広島城公園や中央公園およびその周辺を歩きます。
速さを競うのではなく、時間得点（規程の時間により近い方が高得点）と課題得点（正解の得点）の合計点で楽しめます。

【場所】 広島市立白島小学校[スタート・ゴール]およびその周辺

【対象】 広島市に在住か通勤通学の人で、スポーツ、レクリエーション活動に関心のある人

【定員】 200チーム（家族またはグループで2～6人以内）

【申し込み・問い合わせ先】 往復はがき（1チーム1枚）に、代表者の名前、住所、電話番号、チーム全員の名前と年齢を記入し、7月10日（火）から8月10日（金）の間に届くように、次の住所へ郵送してください。なお、申込多数の場合は抽選させていただきます。

広島市スポーツ推進委員協議会 事務局（公益財団法人広島市スポーツ協会気付）
〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4番15号 ☎（082）243-0579



Pick Up
02

今年もフラワーフェスティバルに特設トラック登場！ 街中で陸上競技を実演する“ひろしまストリート陸上”を開催しました

為末大選手（広島皆実高校出身）を中心に、日本のトップアスリート9人が、競技場を離れ、街中で陸上の醍醐味を間近で体験してもらおうと出場したストリート陸上。平和大通りに設けられた会場では、ハードル走や棒高跳びなど目の前で繰り広げられる迫力あるデモンストレーションに、思わず大きな歓声が上がっていました。



為末選手の後輩で、広島皆実高校2年の福部真子選手。100mハードルで、昨年のインターハイと国体を制覇した、将来有望な選手です。

小学生の健闘を笑顔で見守る為末選手と尾方剛さん（現広島経済大学監督）。尾方さんは、長距離走のポイントなどを披露しました。



広島の小学生の50m競走も行われ、その優勝者とオリンピック選手が対決する場面もありました。選手には6m後ろからスタートというハンディがあって、とてもいい勝負！約9,000人の観衆の温かな拍手に包まれました。
「広島の子供たちの足を速くしたい」と話す為末選手。平和とともに、ずっと続いてほしいイベントです。



経営に関する相談



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

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/>