

ウ イ ン グ

WING

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

中学校体育連盟 北村 拓也 選手（陸上競技）



第54号

~~ 目 次 ~~

P2、3・・・

本協会特別会員（法人・団体会員、個人会員）の紹介

P4・・・

「明日に向かって」市中学校体育連盟
北村 拓也 選手（陸上競技）

P5・・・

スポーツイベントボランティア日記

P6・・・

「この道ひとすじ」市軟式野球連盟
西上 紀生 事務局長

P7・・・

特別会員を訪ねて(4社)

- * 松下電工エンジニアリング(株)
中国支社
- * (株)広島市産業情報サービス
- * (財)広島勤労者職業福祉センター
- * (株)広島パークレーン

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

- * 少林寺拳法広島安芸スポーツ少年団
- * 矢野陸上スポーツ少年団

P10・・・

スポーツと食事

「ベストコンディションで試合に臨むための食事のポイント」

P11・・・

元気DEスポーツ

安佐北区スポーツセンターの巻
「フレンドリース」

P12、13・・・

第14回広島市スポーツ・
レクリエーションフェスティバル情報

P14、15・・・

スポーツ施設紹介
「出島屋内プール」

P16・・・

フラッシュニュース

- * サンフレッチェ広島、
J1復帰おめでとう!!

2008. 9. 30発行

広島のスーポーツの発展のために、あなたの力が必要です。 特別会員にご入会ありがとうございます。

特別会員（法人・団体会員、個人会員）の皆様方には、平素より、本協会の活動内容にご賛同いただき、また、スポーツの振興に対してご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

今回は、特別会員（法人・団体会員、個人会員）の皆様方をご紹介します。

本協会は、今までに蓄積した実績、そして、ますますの創意工夫により、これまで以上にスポーツの振興等を推し進め、スポーツを通じた豊かな街づくりを行ってまいりますので、これからも、特別会員（法人・団体会員、個人会員）の皆様方のご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。（随時、募集しております。）

【法人・団体会員】

（順不同・敬称略） 平成20年9月1日現在 180団体

(株)愛知スイミング広島支店 アシックス中国四国販売(株) アシード(株)広島支店 (株)アスティ
(株)アーバンコーポレーション アルカディアビレッジ (株)アンデルセン・パン生活文化研究所
(株)インパルスコーポレーション (株)石崎本店 (株)イズミ (有)伊藤久芳堂 (株)イトー (株)いとや
医療法人社団聖愛会牛田病院 (株)永和 エビス電工(株) (株)大方工業所 (有)大下大松園
大塚製菓(株)広島支店 大塚ペパレ(株)広島支店 (株)大野石油店 医療法人社団追風会大本内科医院
(株)小川長春館 奥アンツーカ(株)中国支店 尾崎商事(株)広島営業所 オタフクソース(株)
オリエンタルホテル広島 (株)カキダ (株)カシオカエルエイ (株)加藤商会 (株)河崎組 (有)カワダ
川本泰清税理士事務所 (株)関西緑建 (株)紀陽 (株)京都嵯峨野 協和メンテナンス工業(株)
キョーリツコーポレーション(株) キリンビール(株)広島統括支社 (株)久保田本店
グランドプリンスホテル広島 クリーン産業(株) (株)グリーンズ (有)黒田造園 (株)芸北造園土木
広成建設(株) (有)広成堂 (株)高陽ドルフィン コカ・コーラウエストジャパン(株)
医療法人近藤小児科内科医院 佐川急便(株)中国支社 (株)サニクリーン広島 三栄産業(株) 産興(株)
(株)サンフィールド (株)サンフレッチェ広島 山陽工業(株) (株)JTB中国四国広島支店 (株)シャンテ
正栄工業(株) 正田建設(株) (有)杉山スポーツ (株)砂原組 スポーツ設備興業(株) (株)スポーツユニオン
星光ビル管理(株)広島営業所 成和産業(株) 瀬戸内海印刷(株) 瀬戸内海汽船(株) ゼネラル興産(株)
セノー(株)広島支店 瀬野川カンツリー倶楽部 (有)倉元社 (株)体育社 ダイヤモンドトラベル(株)
(株)田頭タイル 竹井機器工業(株)大阪支店 田中電機工業(株) (有)ダブルオー (株)多山文具 (株)千鳥
中国アスファルト合材(株) 中国企業(株) (株)中国しんきんカード (株)中国しんきんリース
(株)中国新聞広告社 (株)中国新聞社 (有)中国建物管理 (株)中国放送 中電技術コンサルタント(株)
(株)中電工 つばめ交通(株) T&Tタウンファーマ(株) (有)ディーファースト (株)デオデオ
(株)デルタプリント (株)テレビ新広島 東洋観光(株) 東洋興発(株) (有)トータル・テクニカル・サービス
都市道路開発(株) 戸田工業(株) 長沼商事(株) 中村角(株) (株)中本本店 錦建設(株) (有)西日本造園
日成建設(株) (株)ニッソー 日本運動施設建設業協会中国四国支部 日本環境整備(株)
(株)日本製鋼所広島製作所 日本たばこ産業(株)広島支店 (株)日本旅行広島支店
パナソニックシステムソリューションズジャパン(株)中国社 (株)パノラマ・ホテルズ・ワン広島ホテル事業所
(株)ビーコム (株)ビバックス 医療法人平松整形外科病院 (株)ヒロエー (株)ヒロカシ
ひろぎんワツミ屋証券(株) (株)広交本社 広越(株) 広島駅弁当(株) 広島ガス(株) (株)広島銀行
広島県信用組合 広島県スポーツ用品協同組合 広島厚生年金会館 (財)広島勤労者職業福祉センター
(株)広島市産業情報サービス 広島市信用組合 広島市農業協同組合 (株)広島食彩
広島市流通センター(株) 広島信用金庫 広島総合開発(株) 広島総合警備保障(株)
広島テレビ放送(株) 広島東急イン (株)広島東洋カーブ 広島トヨタ自動車(株) (株)広島パークレーン
広島日野自動車(株) (株)広島縫製 (株)広島ホームテレビ (株)広島リビング新聞社 広島緑地建設(株)

広島 YMCA ウエルネス・スポーツセンター 広電観光(株) 広電建設(株) (株)ひろみ (株)福屋
 (株)不二ビルサービス 北辰映電(株) 堀田建設(株) ホテルヴィアイン広島 (株)ホテルグランヴィア広島
 (株)増岡組 松下電工エンジニアリング(株)中国支社 マツダ(株)総務部総務グループ
 マツダオートザム梅林(株)新本自動車 松本建設(株) (株)ミカサ 三島食品(株) ミズノ(株)広島営業所
 三井ガーデンホテル広島 みつぎ産業(株) (株)むさし メディカルパーク野村病院
 メルパルク HIROSHIMA (株)もみじ銀行 (株)モルテン 八洲管理(株) 山根木材(株)
 ユーアイ・ベルモニー(株) (株)湯川組 (株)リーガロイヤルホテル広島 (株)緑松

【個人会員】

(順不同・敬称略) 平成20年9月1日現在 136人

浅川 伸二	朝倉 正三	阿部 節子	尼子 昌夫	荒川 延浩	安東 善博	生田 文雄
井坂 活司	井坂龍之助	石井 知	板摺トキ卫	井手元 裕	入船 信之	岩井 利之
植田 寛	右近 義信	恵南祈八郎	大前 秀樹	岡田 一男	尾兼 弘幸	岡本 茂信
岡本 甫	小川加弥太	小川潤一郎	沖川 隆史	奥田 正治	小野 邦則	加計 邦夫
笠原壽太郎	梶師 巧博	片岡 新平	金寄 耕壮	可部 順二	上川 孝明	神笠 寛治
川口 孝夫	神鳥 泰次	木川 昌二	北林 展生	木下 吾朗	木原 一行	木原 征治
木原 晴彦	教蓮 幸生	久保木慶子	乗迫 信行	慶徳真由美	河野 學	後藤美智恵
斉藤 雅照	坂本 公子	迫谷 富三	佐々木寿彦	貞森 京子	里信 昌男	島本 登夫
白須 里利	末広 厚美	杉野 俊昭	杉本 厚生	住田 征荘	曾川 直也	高橋 由啓
高見 正治	田川 修司	武田 昭典	竹中 義彦	竹本 久男	田代 貴士	田中 和雄
田村 鋭治	田原忠之助	調子 昭雄	津久江一郎	津島 則之	角田 高義	時安 賢
十島 博徳	鳥居 比路	中川 健	永田 和久	中谷 勝征	中西 忠彦	中村 育子
中村 成朗	中村 正昭	中本味津江	中山 正則	鍋岡 聖剛	西尾 義則	西上 紀生
西萬 忠人	西山 和子	西山 時義	沼田 卓壮	野島 千佳	萩原 眞	花房 弘美
土生 明	浜本 幸男	林 剛吉	林 春樹	原 一孝	平田 正文	深堀 勝
藤島 弘志	堀尾 武	松尾 厚弘	松蔭 修	松野 晃幸	松本 道忠	三浦 秀行
水野 功明	三好 明雄	向井 和美	村尾 修司	免田 満雄	本山 政晴	百谷 兼夫
森 千賀子	守田 貞夫	森田 弘志	柳田 弘司	屋簀 道信	山内 文雄	山下 泉
山丈 晴彦	山根 恒弘	山本 恵子	山本 一	山本 英生	山本 光生	山本 泰枝
吉岡 輝一	吉田 祥三	渡部 朋子				

祝 山下 泉 氏(当協会副会長)旭日双光章受章おめでとうございます。

受章を記念し、スポーツ振興のためにご寄付いただきました。ありがとうございました。



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、
 流通のエキスポ・ハートとして、
 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

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。



100mのベストタイムは、なんと 10 秒 84 !

広島陸上界に現われた期待のアスリート

きたむら たくや (伴中学校3年生)

北村 拓也 選手

目指せ、日本一！飛び出せ、世界へ！

今回は、広島市中学校体育連盟から陸上競技をしている北村拓也選手を紹介していただきました。県内では、もはや敵なしと言われる速さで、7月時点で中学生男子200mの全国ランキング1位というトップアスリートです。日本一、そして、世界を目指す北村選手に伴中学校グラウンドでお話を伺いました。

Q. 陸上をはじめてきっかけは？

A. 小さい時から足は速かったのですが、小学校6年生の時に出場した織田幹雄記念国際陸上競技大会の小学生100mで2位になり、それ以降、本格的に陸上を始めました。

Q. どれくらい練習していますか？

A. 月曜日から土曜日まで、週6日練習しています。平日は、1～2時間程度、土曜日は3時間程度、練習しています。

Q. 速く走るコツはありますか？

A. 腕と足が連動して動くので、腕をしっかり振ることです。

Q. 印象に残る大会は？

A. 今年の全日本中学校通信陸上競技大会広島県大会です。クラブのみんなと全国大会を目指し、努力してきた結果、400mリレーで優勝し、全国大会出場を決めることができました。とてもうれしかったです。

Q. 今後、もっと速く走るための課題は？

A. メンタル面を強化したいです。トラックに入ると大丈夫なのですが、トラックに入るまでは、うまく走れるか不安になることがあるからです。あと、スタートも課題だと思っています。

Q. 今後の目標は！

A. 全日本中学校陸上競技選手権大会の100m、200mで優勝し、2冠を達成したいです。また、将来はオリンピックに出場したいです。

北村選手の指導にあたる伴中学校陸上部の竹川先生にお話を伺いました。

北村選手は、まわりからの人望も厚く、リーダー的な存在です。とても素直で謙虚なところが彼の良さです。

また、トラックでは、「自分が1番だ。」という負けん気があり、ここ1番で力が発揮できる選手です。10年に1人の逸材で、努力次第ではオリンピック出場も夢ではないと思っていますので、自分の目標をしっかりと見定めて、これからも努力してほしいと思います。

将来は、広島を代表するアスリートとして、多く人の「憧れとなる存在」になってもらいたいです。



スタート練習に励む北村選手

今年度の主な成績

平成20年4月	第42回織田幹雄記念国際陸上競技大会	中学男子100m	決勝	1位	11秒04 (大会新記録)
平成20年6月	第35回広島県中学校陸上競技混成記録会	200m	決勝	1位	21秒96
平成20年8月	第42回中国中学校陸上競技選手権大会	3年男子100m	決勝	1位	10秒84 (中国中学校タイ記録)
	同大会	共通200m	決勝	1位	22秒12 (大会新記録)

【取材後記】わずかなタイムを縮めることがとても大変な競技だと思いますが、地道な努力を重ね、日本のトップアスリートに、そして、世界の舞台上で活躍する選手になれるよう応援しています。ガンバレ、北村選手！（板野）

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。



ISO 14001

JQA-EM1145

全事業所取得



このコーナーは、スポーツイベントボランティアの活動をいろいろな角度から紹介します。

7月28日(月)に広島市民球場で開催された広島東洋カープ対読売ジャイアンツの試合で、スポーツイベントボランティア活動に参加されていた佐々木さん夫婦(左)と河野さん夫婦(右)にお話を伺いました。



佐々木正行さん・立子さん夫婦



河野安秀さん・由紀子さん夫婦



Q. このボランティアに参加しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 毎年1月に開催されるひろしま男子駅伝を見て、沿道の整理員のボランティアに興味を持ちました。市スポーツ協会のボランティアに登録した後で、駅伝の整理員は、市スポーツ協会とは別のボランティアであることがわかったのですが、ボランティア活動に興味があったので二人そろって参加し続けています。

Q. いつから始めましたか。また、どれくらいボランティア活動に参加されていますか。

A. 平成15年4月からです。サンフレッチェの試合は年間15試合程度、カープの試合は年間25試合程度に参加しています。

Q. このボランティア活動の楽しさは何ですか？

A. この活動に参加することで、家に閉じこもることもなく、外へ出かけられ、とても元気になること、また、いろいろな人を知ることができることです。応援できること、お手伝いできること、それ自体がとても気持ちよく、とても楽しいです。

Q. 今後の目標や抱負はありますか？

A. 元気のあるかぎり、二人そろってボランティア活動を続けていきたいです。

Q. このボランティアに参加しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 退職後、何か地域に貢献がしたいと思っていたところ、サンフレッチェのボランティアをしていた知人から参加してみてもどうかと話があり、また、妻は、以前、市スポーツ協会で仕事をしていたことがある方に勧められ、それがきっかけで二人そろって参加しました。

Q. いつから始めましたか。また、どれくらいボランティア活動に参加されていますか。

A. 平成15年4月からです。地元広島で開催されるサンフレッチェの試合は8割、カープの試合は6割の試合に参加しています。また、ヒロシマ国際ハンドボール大会などにも参加しています。

Q. このボランティア活動の楽しさは何ですか？

A. 外に出て、気持ちよい空気を吸いながら、他のボランティアの方と協力し活動できることです。とても気持ちよく活動できますし、元気になります。お客さんとコミュニケーションを図ることも楽しいです。

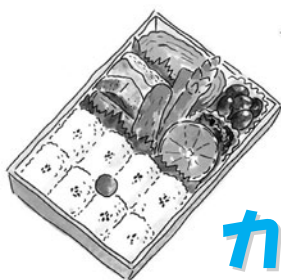
Q. 今後の目標や抱負はありますか？

A. ボランティアとして、長く活動できるよう、これからも二人そろって頑張っていきたいです。

【取材後記】両夫婦とも「この活動に参加することで、とても元気に過ごすことができます。」と楽しそうに話をされたことがとても印象的でした。これからも夫婦仲良く、いつまでも元気にボランティア活動を続けていただきたいと思います。(板野)



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

広島市軟式野球連盟



事務局長
西上 紀生

審判歴27年

私が軟式野球を始めたのは、小学校6年生の時でした。高知県幡多郡の大会で投手として出場し、準優勝したことが野球を始めるきっかけでした。

中学校に入学し、すぐに野球部に入部しましたが、団体競技ではチームワークが必要です。まだ、中学生では遊ぶことが優先し、なかなか強いチームにはなれず野球部をやめました。

ここで、野球とは縁が切れました。高校に入学し、陸上競技部に入部、大学まで陸上競技を続けました。社会人になっても、10年ぐらい続けたと思います。

こんな書き出しで審判歴27年「何か変だな」。

野球へのかかわりが復活したのは、子どもが小学校6年生の時、ソフトボールを始め、試合がある度に、子どもについて行ったことがきっかけでした。

子どもが、小学校を卒業後、軟式野球の審判を始めたわけです。41歳の時です。ここからが大変でした。ルールの勉強、審判の動きの習得、一からのスタートでした。審判は全て良くて当たり前、公平的確な判定が求められるわけです。

県や中国ブロックの審判技術講習会を受講し、技術の向上に努めました。年齢制限により講習等もここで終わりましたが、自分なりに勉強して、ある程度できるかなと自信めいたものが芽生えたことを覚えています。

今までいろいろな試合を担当しましたが、一番印象に残っているのが、広島国体で球審を任された時です。試合前は、緊張感で不安がいっぱいでしたが、全国トップクラスのチームの試合を自分の責任のもとに進行し、トラブルもなく終えた時には、成し遂げた安ど感と、適宜な疲れと、気持ちよい汗が全身をつつみ、審判をしていてよかったと感じたものです。

現在は、広島市の大会で審判をする一方で、広島市軟式野球連盟の事務局長として、裏方の仕事もこなしています。早いもので、27年の歳月がたってしまいました。

軟式野球は、学童部（小学生）大会から還暦大会等、幅広い年齢層において競技が行われ、親しまれているスポーツです。その競技人口は、全国で約120万人といわれています。

私は、還暦をはるかに過ぎた年になりましたが、まだまだ体力には自信があります。これからも軟式野球を通じて、青少年の育成、生涯学習の振興、軟式野球競技の普及・発展にお手伝いできればと思っています。

最後に、紙面をお借りして募集を一つ！！

広島市軟式野球連盟では、審判員（特に若い人）が不足しています。審判に興味のある方、一緒にやってみませんか。連絡待ってまーす。



特別会員を訪ねて Part44 (敬称略)



「快適で機能的なスポーツ 環境づくりをサポート」

松下電工エンジニアリング株式会社
中国支社 支社長 坪野 正純

弊社は、お客様にいつも最適な建築設備をお届けするために、お客様が期待されている満足以上の満足を実現することを目標としています。

スポーツ施設におきましては、磁気反転素子とLEDを組み合わせ、必要な情報をわかりやすく鮮やかに表示しながら、省エネのニーズにもお応えできるスコアボードなど、スポーツ運営を支援する設備をご提供しております。また、企画・設計・施工・メンテナンスまでを一貫して行うことで、規模や用途に応じた的確な設備をお届け致します。

今後も、安全で親しまれる施設のご提供を通じて、スポーツ振興に貢献致したく、一生懸命努力してまいります。



「親しみやすく使いやすい 施設を目指して」

財団法人広島勤労者職業福祉センター
(広島サンプラザ) 理事長 沼田 卓壮

広島サンプラザは、昭和60年9月にオープン以来、多くの皆様にご利用いただき、今年23周年を迎えることができました。

広島サンプラザは、婚礼、宴会、宿泊など幅広く皆様方に利用していただく多目的施設ですが、とりわけ、大ホールは広島アジア競技大会をはじめとする国際大会から各種スポーツ競技の練習まで幅広くご利用いただいています。

今後とも、広島のスポーツの普及・振興のため、もっと「親しみやすく、使いやすい」施設となれるよう、職員一同さらなる努力をしております。



「スポーツの振興を通じて 地域への貢献を」

株式会社広島市産業情報サービス
代表取締役社長 今田 幹男

おかげさまで弊社は、創業から20年を経過しております。創業以来、皆様の高度情報化推進のパートナーとして人材育成やインターネットサービスを行っております。特に、ホームページの構築・運用・デザイン・リニューアルについては、利用者の立場に立った、分かりやすい、使いやすいサイト構築をお手伝い致します。

ITはスポーツ振興の中でも、イベント情報の発信、施設利用情報の発信等幅広く利用されております。

我々は、最新のITを活用することにより、スポーツ振興の発展に、より一層お役に立つよう、社員一同一生懸命努力してまいります。



「いつでも誰とでも 楽しくプレー」

株式会社広島パークレーン
代表取締役 斉藤 隆幸

ボウリングは、ジュニアからシニアまで幅広い層に手軽に楽しめます。一年間に全国のボウリング場を訪れる人は、年間3000万人にもなる国民的なスポーツに発展しました。

特に、高齢化社会を迎えた日本では、ボウリングは頭と体を使い、若返り効果抜群のスポーツです。多くのシニア層が、毎日、ボウリングをされています。真に医者いらずです。天候にも左右されることなく、いつでも誰とでも楽しくプレーできます。ファミリーで、また、会社の仲間と、うまい下手は関係なく楽しめますし、費用もあまりかかりません。

皆様方に愛されるボウリング場を目指し、社員一同頑張っております。どうぞ、お越しください。

広島市スポーツ少年団情報コーナー (敬称略)

「クライミングにチャレンジ!みんなで一緒によじのぼろう」

オープンクライミング交歓会

- 1 日 時: 11月3日(祝・月) 午前の部: 午前10時~正午 (受付 午前9時半~)
午後の部: 午後1時半~3時半 (受付 午後1時~)
- 2 会 場: クライミングジム セロ (西区民文化センターすぐそば、横川駅から徒歩5分)
- 3 内 容: 室内人工壁のクライミング体験
- 4 参加料: 500円(保険料等)
- 5 定 員: 市内小・中学生 午前・午後各50人(先着順)
- 6 連絡先: 広島県山岳連盟(担当: 松島)
電話 (082) 296-5597 まずはご連絡を!

だれでも楽しめる
オープン交歓会です。



第35回日独スポーツ少年団同時交流

広島市スポーツ少年団でシニア・リーダー資格を持つ、観音空手道スポーツ少年団の梶村高秀団員が、日本スポーツ少年団の代表の一員として、ドイツに派遣され、スポーツ交流を行いました。交流を終え帰国した梶村団員から報告をしてもらいます。

「参加して本当によかった交流事業。参加する機会をくださり、感謝します。」

観音空手道スポーツ少年団 梶村 高秀

今回の交流で、私は約3週間ドイツに滞在しました。そのうち約2週間をホームステイし、チューリンゲン州のエアフルトとザクセン州のライプツィヒという町を訪れました。

今回は、交流をより深めるために日本とドイツで共通のテーマ「学校は好き?」が設けられ、身近な問題として互いに話し合いなどをしました。ドイツでも日本と同じように「イジメ」という問題があるそうなのですが、日本のように不登校、自殺といった問題は今のところ無いそうです。ドイツでは、「イジメ」などの問題があると生徒の中に仲裁をする人がおり、先生と生徒のパイプ役にもなるそうです。私も団では、指導者の先生の補佐役として活動することも、少しずつ増えてきました。後輩の団員たちの気持ちを理解し、団をまとめ、みんなで意欲的に活動できるような進行役になればと思いました。

次に、ドイツの議事堂を訪問しましたが、議会をする場所はガラス張りで、国民や市民に対してオープンで日本との差を感じました。

また、ブッヘンヴァルト強制収容所にも行きました。ここでは、約5万6千人の命が奪われたそうです。この敷地内にあった建物は博物館として利用されており、当時のナチスドイツの戦争の様子などを展示してあります。人間が殺し合う戦争を再び繰り返すことのないように訴えている感じがしました。このように、ドイツは戦争の反省から戦争のつめ跡である強制収容所を保存し、若者の教育の場としているそうです。広島と何か通じるものがあったと思います。

最後に、エアフルトとライプツィヒで2軒の家にホームステイをしたのですが、2軒とも、私を本当の家族のように迎え入れてくれて、本当にうれしかったです。もう少し英語を勉強して、もっとコミュニケーションが図れればよかったと思います。

今回、交流に参加して本当によかったと思います。このような機会を与えてくださった日本、広島県、広島市のスポーツ少年団や指導者の先生、両親に感謝します。

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。

「初級ジュニアリーダー養成講習会開催に向けて思うこと」 指導育成部 副部長 枡岡 薫

今年も広島市スポーツ少年団では11月1日・2日に「初級ジュニアリーダー養成講習会」を開催します。運営スタッフの一員として参加する以前は、この講習会に参加した自団の団員たちの感想を聞いてみると、「体力測定O級をもらってうれしかった。」「ニュースポーツが面白かった。」「違う団の友達ができた。」など、何か物足りなさを感じていました。

しかし、実際に運営スタッフの一員として講習会に参加し団員たちを見ていると、さすがに最初は集団行動がぎこちないのですが、時間がたつにつれ、リーダーを中心にまとまった行動が取れるようになっていきます。

これがこの講習会の特色でもあるのですが、

- 班別活動・係別活動⇒もたもたしたら皆が迷惑することがわかりやすい環境。
- 全体の運営を指揮するシニアリーダーと班ごとにアドバイスやサポートするジュニアリーダーの存在⇒教えられなくても、すぐそばにお手本がある環境。

言い換えれば、自然と自分から進んで行動できる環境で、子どもたちは一泊二日を過ごしています。だから子どもたちの感想は、「楽しかった。」「面白かった。」「友達ができた。」になっていたのです。

確実に「自主性」「協調性」の種は子どもたちにまかれていました。ぜひとも、まかれた種を大切に育てたいものです。

晴れやかな顔で、 『顔晴(ガンバレ)!!!』

少林寺拳法広島安芸スポーツ少年団
代表指導者 藤岡 操

私たちは『汗だせ、声だせ、元気だせ』を合言葉に、温品中学校体育館を利用して毎週月・木曜日の午後7時から9時まで少林寺拳法の練習をしています。

少林寺拳法は、昭和22年(1947年)、日本において宗道臣が創始しました。『人づくりの行』として活動し、今年で61年を迎えます。

母集団の広島安芸支部は36年の歴史がありますが、スポーツ少年団の歴史は、まだ4年目です。

私たちの練習は、体育館の清掃から始まり、坐禅を組み精神を統一します。そして『人づくりの行』としての講話を行います。その後で技法の練習をすることが特長です。

技法は二人が互いに技を掛け合い、協力しながら行います。自分の身体と心を養いながら、他人とともに援け合いながら、幸せに生きることを実感します。

私たちは、人が平和で豊かに生きてゆくために、正しいリーダーシップを発揮できる人間を一人でも多く育てるように指導しております。

明るく、楽しく、元気に練習して、晴れやかな顔で、『顔晴(ガンバレ)!!!』



悔いのないように一生懸命に 気合を出して頑張ります。

温品中学校3年生
井上 美咲

私は小学校2年生のときに少林寺拳法広島安芸支部に入門しました。少林寺拳法では自分を守る護身の技を習います。

私はたくさんの大会で、泣いたり、うれしかったりと、たくさんの事がありました。

最初は誰だって難しいのです。でも、それを乗り越えてがんばって行こうと思っています。

今年の大会も、悔いのないように一生懸命に気合を出して頑張ります。

陸上競技を楽しもう

矢野陸上スポーツ少年団
指導者 亀本 誠



矢野陸上スポーツ少年団は平成19年に8年ぶりに活動を再開した団です。陸上競技の楽しさを経験させながら健全な青少年を育成することを第一の目的とし、矢野中学校を活動拠点としています。

活動内容は走跳投を積極的に練習し、夏にはほかの陸上競技スポーツ少年団と合同で合宿を行っています。中学生の年齢に応じた適切なトレーニングを行い、陸上競技を楽しむことができるように心がけ、陸上競技の高い技術の習得ができるように練習は週5回行っています。

また、学校(部活動)との連携を保ちながら共通理解を図れるよう努めています。

これからも意欲的な活動を展開して、全国レベルの大会に出場できるような選手の育成、団全体での陸上競技に対する意識の向上を目指していきたいと思っています。

毎年団員数も増え、活動内容もますます活発化しています。結果だけにとらわれることなく、子どもたちのポテンシャルを見つめながら、いきいきと夢に向かうアスリートの育成に取り組んでいきたいと考えています。



陸上競技での小さな喜び

矢野中学校2年生
藤本 有芽子

私は中学校に入学してから陸上競技を始めました。練習はきついときやつらいときがあるけど陸上競技が大好きな私にとっては苦ではありません。

私はハードルを中心にやっているのですが、ハードルはとても難しい競技で記録がなかなか上がりません。でも、毎日毎日繰り返して練習をして、インターバルが3歩でいけたり、抜き足が速くなったりとか私にしかわからないかもしれない喜びがあります。

だから、私はこれからも頑張ってやっていこうと思っています。

ベストコンディションで試合に臨むための食事のポイント

試合本番で実力を発揮するには、普段のトレーニング・栄養・休養のバランスが重要であるとともに、試合前の過ごし方についても重要な条件の一つです。以下の期分けに応じた食事のポイントに注意しながら、ベストコンディションで試合に臨みましょう。

★ 調整期の食事

トレーニング量に見合った食事を

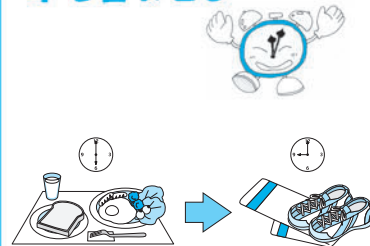


ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとる



コンディション維持のために、また便秘で腹痛をおこさないためにも、野菜、海藻、きのこ、いも類、果物などをたっぷりとりましょう。

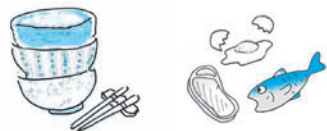
試合開始時刻に標準を合わせる



食事や補食の時間、起床時刻などを設定し、生活のリズムを試合に合わせていきましょう。

★ 試合前日の食事

主食（ごはん、パン、麺など）を多めに、主菜は軽めに



運動中の主なエネルギー源は筋肉と肝臓に蓄えられたグリコーゲン。これを満タンにするために糖質を多く含む主食をいつもより多めにとりましょう。

脂肪を控えめに



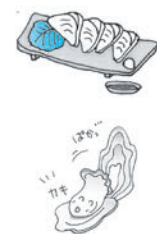
消化吸収に時間のかかる脂肪は控えめに。調理法も工夫して。

食物繊維を控えめに



試合前は緊張感から消化吸収も低下しがち。腸内ガスでお腹が張ったり、下痢を引き起こさないためにも食物繊維の多い食品をとりすぎないようにしましょう。

生ものは厳禁



食べ慣れない食品も控えましょう。

★ 試合当日の食事・・・試合開始時間に合わせて食事を摂取しましょう

試合まで3～4時間



主食中心の油の少ない食事を。（食事は出来るだけ3時間位前までに済ませましょう。）

試合まで2時間



主食中心の油の少ない軽食を。（おにぎり、パン、もち、うどん、あんパン、団子、果物など）

試合まで30分～1時間



消化吸収のよい糖質を少量。（果物、スポーツ飲料、100%果汁ジュース、エネルギーゼリーなど）

試合直前



吸収の速い糖質を少量。（スポーツ飲料、タブレット、あめなど）

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

大好評

Do! 元気DEスポーツ! Enjoy!

安佐北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。



フレンドリース (バドミントン)

代表者の新藤孝子さん(左)にお話を伺いました。

バドミントン教室をきっかけに

私たちのクラブは、平成8年度に安佐北区スポーツセンターで行われたバドミントン教室の参加者が集まってつくりました。

現在の会員は女性7人で、毎週金曜日の午前10時から正午まで安佐北区スポーツセンターで楽しく活動しています。

月2回は、コーチを招いて指導を受けています。決して強いというわけではありませんが、「楽しく強くなりたい。」という気持ちで活動しています。

年数回、県や地元の大会にも参加しており、特に団体戦では燃えて“ギャーギャー”と声を出してみんな楽しんでます。

いい汗をいっぱいかきたい

バドミントンは、非日常的な生活の部分です。時間の都合をつけながら、週一回ではありますが、クラブの仲間たちと汗をいっぱいかいています。気持ちいいですよ。

仕事や家庭などの諸事情で会員の入れ替わりもありますが、時間をつくっては今でも参加してくれる元会員もいますので、それもうれしいですね。

また、練習後にはみんなで食事会を開くこともあります。新年会や忘年会などを通じて、会員相互の親睦も図っています。これも楽しいんですよ。



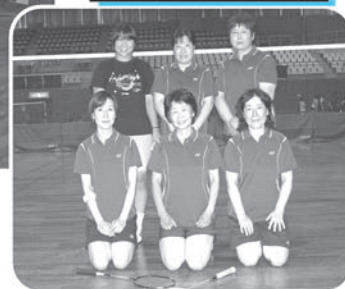
頑張ることを楽しんで、長く続けたい

仕事に家事に忙しい毎日ですが、毎週1回、みんなが集まり、楽しみながら、また、長く続けていきたいと思っています。

会員は初級者・上級者、また、男・女問わず、いつでも募集していますので、興味を持たれた人、私達と汗をかきませんか？お待ちしております。
安佐北区スポーツセンターまでご連絡ください。



当日参加されていた
会員のみなさん



【取材後記】仕事、家事と忙しい中で、バドミントンを通じて、楽しく活動されているみなさんでした。これからも安佐北区スポーツセンターで、いい汗をかいて、楽しく、長く活動をしていただきたいと思います。(板野)

電気
で
美
し
く



電気
で
お
い
し
く



電気
で
ゆ
っ
た
り



くらしの、いちばん、
ちかくに、いつも。
電気のある毎日。

www.energia.co.jp



第14回広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

広島広域公園など10会場で 10月12日(日)開催

アジア競技大会広島（1994 年）を記念して始まった「広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」は、今年で14回目を迎え、広島市内で行われる最大のスポーツイベントとして、市民のみなさんに愛され、親しまれています。今回のフェスティバルも、より多くの市民のみなさんに参加していただけるように、各種競技種目のほか、「ふれあい広場」のステージイベントなど内容も充実しています。みなさんのお越しをお待ちしています。

みんな おいでよ！ 参加を待っています！

実施される種目は、「区対抗種目」、「一般公募種目」、「自由参加種目」に大別されます。「区対抗種目」は、広島市学区体育団体各区連合会から推薦されたチームによって覇を競います。

運動会種目もあり、それぞれの種目の成績によって市内8区の中から総合優勝を決定します。

「一般公募種目」は、小学生から高齢者まで幅広い年齢層の参加者が、それぞれの種目で交流し、スポーツ愛好者の輪を広げていくことを目的としています。

ぜひお友達、ご家族そろってお越しください。

（開催時間：午前9時～午後4時）

当日参加できる「自由参加種目」は、次表のとおりです。

ぜひ、みなさんご参加ください。



100mタイムトライアル

当日参加できる種目はこちら。気軽にご参加ください！

会場：広島広域公園（広島ビッグアーチ）（安佐南区大塚西五丁目1-1）

種 目・内 容	対 象	定 員	時 間	一 口 メ モ
50mかけっこ	3歳以上	800人 注※	14:00～15:00	ビッグアーチを走って大感激！ 記録証をお渡しします。
100mタイムトライアル	小学生以上	300人 注※	12:50～13:20	
玉入れ大会	自由参加	なし	11:50～12:00 15:00～15:10	各区に分かれて大ハッスル！
大ジャンケン大会	自由参加	なし	15:10～15:30	豪華賞品をゲットしよう！
ウォークラリー	家族・グループ (2～6人以内)	午前:80組 午後:100組 注※	9:15～12:00 13:15～16:00	ゲームやクイズをしながら ウォーキング！
ニュースポーツ体験	自由参加	なし	10:00～16:00	スタッフが親切に指導します。 スタンプラリーに参加して、 お楽しみ抽選にチャレンジ！
伝承あそびコーナー	自由参加	なし	10:00～16:00	お手玉やけん玉など昔から伝え られてきた遊びにチャレンジ！
新体力テスト	6歳以上	なし	10:00～12:00 13:00～15:00	あなたの体力年齢は？

※ 定員のある種目は、定員になり次第、締め切ります。

笑顔いっぱい！みんなのふれあい広場！

さわやかスポーツデー！すこやかエコデー！

午前10時～
午後4時



今年の「ふれあい広場」は、より心とむ！より居心地のよい！
そして、笑顔いっぱいの広場へとパワーアップしました。
さらに、広島市のスポーツイベントとしては、初めて「やさしい地球環境
づくり」を目指したエコ活動を取り入れ、各種のイベントを実施します。
スポーツをする人は、もちろん！スポーツをしない人も楽しめるイベント
をたくさん用意していますので、みなさん！ドット！参加してください。

主なイベント

- 1 屋内ステージや屋外ステージで、エコ（地域温暖化防止）を呼びかけます。
- 2 環境サークルによるゴミの分別収集等のエコ活動を行います。
(修道大学：がんば、市立大学：広島ねっこ)
- 3 大切な資源の「循環型」のまちづくりを目指し、エコ・リサイクルマーケットを開催します。
- 4 「エコに関する絵本等」の展示や「地球環境問題について」大きなパネルで紹介します。
- 5 その他、「レジ袋やエコバックの持参」や「マイカー乗るまあデー」を呼びかけます。

ステージの主な出演者の紹介



平々亭 青馬 (ハイハイブル)
広島生まれの広島育ち、お笑い芸人として「笑を通して、何とか広島を元気にしたい。」との思いを胸に活躍中！
ご当地落語「広島カーブ初優勝」を売り出し中！

波田 健一 (ハゲ ケンイチ)
TSSの天気予報士としてTVで活躍中！
NPO法人気象キャスターネットワークの会員として小・中学校で地球温暖化をはじめとする環境問題に関する出前授業を実施中！



森本 ケンタ (トリトリケンタ)
広島を活動拠点とするシンガーソングライターで、3年連続で「ひろしまフラワーフェスティバル」のFFゲスト歌手に決定。オープニングセレモニーでテーマソング「花ぐるま」を歌う大役を務めた。テレビやラジオでも大活躍中！！



ちゅーピー！ちゅーピー！

ちゅーピーソング & ダンス
中国新聞社のマスコット「ちゅーピー」のメッセージソング！振り付けはラッキー池田さんが考案し、小さな子どもたちでも一緒に歌って、踊れる楽しいダンス！



TE@CHERS (ティーチャーズ)
1990年(平成2年)広島市西区の井口中学校の教員5名で結成したロックグループ。現在、「食育の歌：食べよう！」や「給食いただきまーす」で話題を呼んでいます。



写真提供：JTサンダース

トップス広島 (トップス広島)
トップスポーツクラブが競技種目の枠を越え連携して行動することにより、市民にスポーツの素晴らしさや楽しさを伝え、夢と誇りのある「スポーツ王国ひろしま」の実現と地域の活性化に貢献することを目指し、8つのクラブが所属している。今年度は、コカ・コーラウエ・ストレッドスパークスやJTサンダースが参加予定！

【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
TEL(082)243-0579 FAX(082)249-3641

「プレイ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

www.molten.co.jp

スポーツ施設 紹介

出島屋内プール

**9月1日(月) にオープンしました！！
みんな来てネ！**

出島屋内プールは、平成20年9月1日に開館した施設で、広島市南区スポーツ施設（南区スポーツセンター、東雲屋内プール、宇品体育館）の新たな施設として、広島市から本協会が指定管理者として指定を受け、管理運営を行っています。

（指定期間は、平成22年3月末まで）

当館の主な施設は、全5コースの25mプール、歩行者用プール、トレーニング室で、25mプールは、水深が0mから2mまで変更することができる可動式のプール床となっており、利用目的により、水深の変更が可能となっています。



25mプール

また、25mプールとは別に、健康の維持・増進、また、リハビリ目的などでプール歩行を目的に来館される利用者のために、歩行者用プールが設置されています。



歩行者用プール



施設外観

トレーニング室は、ランニングマシンを3台、エアロバイクを2台設置し、広島市内のスポーツセンターでは初めて、乗馬型フィットネスマシンと振動型エクササイズマシンを2台ずつ導入しました。

筋力トレーニングマシンは、筋持久力・柔軟性の向上や関節可動域の拡大を目的とした機器を設置しています。



トレーニング室

また、各種スポーツ教室をはじめ、プールサイドでのストレッチ体操や水泳ワンポイントレッスン、体脂肪減少を目的としたトレーニング指導なども、順次開催する予定です。ぜひ、ご参加ください。

皆様のお越しを
心よりお待ちしております。



出島屋内プール イメージキャラクター **“テジマン”**

【利用にあたってのお願い】

25mプールは、時間帯によって、80cm、120cm、140cmと水深を変更します。
小学生は、水深80cmで利用をお願いしており、利用時間帯によって利用制限があります。
詳しくは、出島屋内プールへお問い合わせいただくか、本協会ホームページをご覧ください。

財団法人広島市スポーツ協会HPへアクセス <http://www.sports-or.city.hiroshima.jp>

主催事業のご案内

事業名	対象	実施日	時間	参加料	定員	内容
スポーツワンポイント指導 (プール編)	小学生以上	平日	14:00 ～ 14:30	無料 ※	1回 5人	水泳がもっと楽しくなるような ワンポイント指導を行います。
スポーツ・体力づくり相談	小学生以上	開館日	随時	無料 ※	なし	資格を持ったスタッフが健康・体力づくり等 のアドバイスをを行います。
トレーニング指導	中学生以上	月1回	14:00 ～ 15:00	無料 ※	1回 6人	体脂肪を減少させるなどのトレーニング 指導を行います。
エンジョイトレーニング!	小学生以上	平日	14:00 ～ 15:00	無料 ※	1回 6人	様々なトレーニング方法を紹介し、健康 体力づくりを支援します。
エンジョイ・スポーツ祭 (体育の日)	小学生以上	10月13日	9:00 ～ 21:00	無料	なし	施設の無料開放を行うとともに、プールでは 泳力測定会、トレーニング室では相談会を行 います。

※印がある事業は、施設使用料が必要となります。

○ 1事業10 教程の継続型水泳教室は、1月から開催予定です。(12月より参加者募集予定)

【施設概要】

- 温水プール 25m×5コース
- 歩行用プール 1周30m 水深1m
- トレーニング室 (筋力トレーニングマシン、有酸素運動マシン、リラクゼーションマシン)
- 事務室(受付)、医務室、玄関ホール、談話コーナー、更衣・シャワー室、トイレ
- 駐車場 19台 (車いす使用者専用駐車場区画1台含む)

【開館時間】

- 午前9時から午後9時まで(7～9月は、午前8時30分から午後9時30分まで)

【休館日】

- 火曜日(休日の場合を除く)、8月6日、12月28日から翌年1月4日まで

【交通案内】

- 広島駅から・・・市内電車5番線広島港(宇品)行
又は広島バス21号広島港行
- 紙屋町から・・・市内電車1・3番線広島港(宇品)行
又は広島バス21号広島港行
- 己斐から・・・市内電車3番線広島港(宇品)行
いずれも広島港下車徒歩15分

【所在地】

- 〒734-0013 広島市南区出島一丁目32番92号
TEL:(082) 254-2891
FAX:(082) 254-2892



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、全国総合開発に於ける「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

サンフレッチェ広島、J1復帰おめでとう！！

スポーツの秋。リーグ戦をトップで独走し、来期のJ1復帰を決めたサンフレッチェ広島をはじめ、トップス広島の各クラブがリーグ戦などで熱い戦いを繰り広げています。

勝利を目指し、力の限り戦う選手たちを試合会場で応援しよう！！

あなたの応援が、選手の「力」になる！！

広島県内で開催される主な大会・試合の日程（10～12月）

クラブ名	開催日時等		開催場所	対戦相手	大会名
サンフレッチェ広島 (サッカー)	10. 4 (土)	14:00～	広島ビッグアーチ	湘南ベルマーレ	Jリーグ
	10.25 (土)	14:00～	広島ビッグアーチ	サガン鳥栖	Jリーグ
	11.22 (土)	14:00～	広島ビッグアーチ	ザスパ草津	Jリーグ
	12. 6 (土)	12:00～	広島ビッグアーチ	徳島ヴォルティス	Jリーグ
JTサンダース (バレーボール男子)	12. 6 (土)	13:05～	広島県立総合体育館	東レ アローズ	V・プレミアリーグ
	12. 7 (日)	13:08～	広島県立総合体育館	堺ブレイザーズ	V・プレミアリーグ
湧永製薬ハンドボール部 (ハンドボール男子)	10.19 (日)	14:00～	湧永満之記念体育館	琉球コラソン	日本リーグ
	11. 8 (土)	13:00～	広島市東区スポーツセンター	大崎電気	日本リーグ
広島メイプルレッズ (ハンドボール女子)	10.18 (土)	14:00～	広島市東区スポーツセンター	オムロン	日本リーグ
	11. 8 (土)	15:00～	広島市東区スポーツセンター	三重バレーボール	日本リーグ
広島ガス バドミントン部 (バドミントン女子)	11.30 (日)	13:00～	広島市中区スポーツセンター	七十七銀行	日本リーグ
NTT西日本広島 ソフトテニスクラブ (ソフトテニス男子・女子)	11.14 (金) ～16 (日)	初日 10:00～ 2・3日目 9:00～	広島県立総合体育館	大鹿印刷ほか (男子) 東芝姫路ほか (女子)	日本リーグ
	11.23 (日)	9:00～	広島市中央庭球場	当日、決定	中国オープン
中国電力 陸上競技部 (陸上競技)	11.16 (日)	10:00～	広島県世羅町から三次市 三和町境界(折返しコース)		第47回中国実業団駅伝
コカ・コーラウエストレッドスパークス (ホッケー女子)	この期間の大会・試合は、全て広島県外となります。				

※ バレーボールの試合開始時間は、第一試合の開始時間を掲載。JTサンダースの試合は、第二試合のため、第一試合終了後に、開始。



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/>