

第71号
2013/1/31

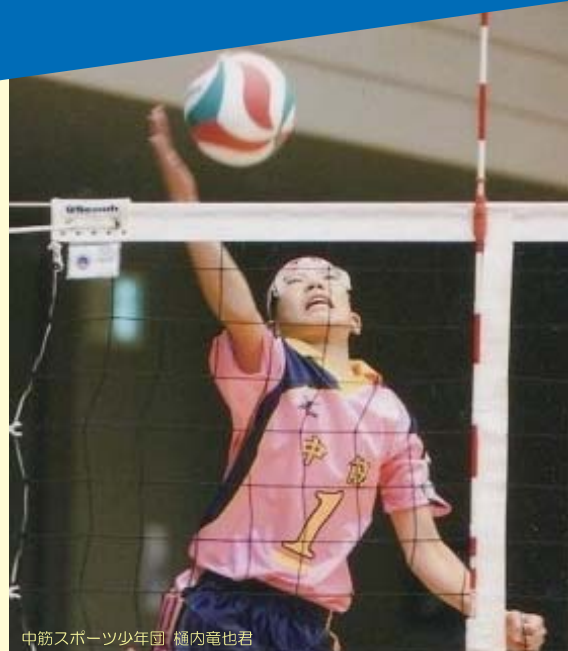
ウ イ ン グ



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—

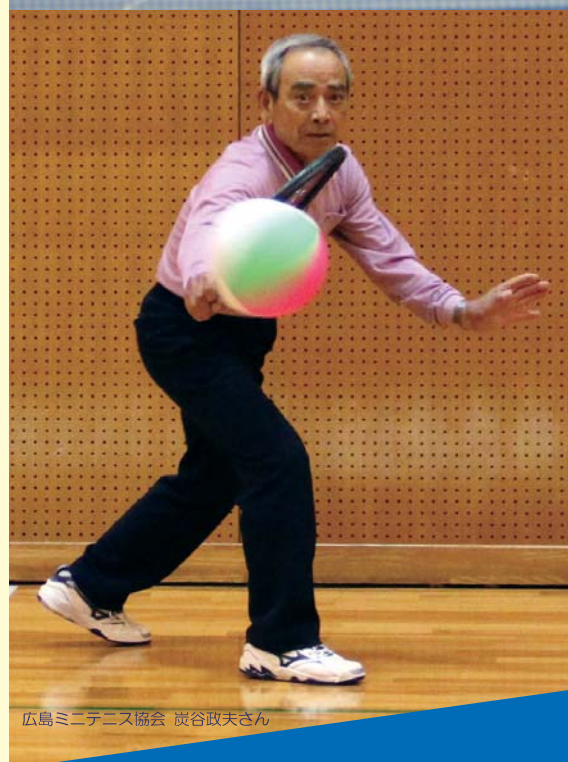
- P2～3 ● 〈特集〉 地域スポーツ活動推進事業・まちづくり協働
参画事業
- P4～6 ● 平成24年度 広島市スポーツ協会表彰
スポーツ界で活躍された選手など、受賞者のご紹介☆
- P7 ● 中高年向けのスポーツ教室情報
- P8～9 ● 広島市スポーツ指導者シンポジウム2012開催報告
- P10 ● 広島市スポーツ少年団情報コーナー
～11 【幟町スポーツ少年団】
【中筋スポーツ少年団】
- P12 ● スポーツと食事
【旬の食材を使って、疲労回復＋貧血予防！】
- P13 ● 明日に向かって
【広島ミニテニス協会 炭谷政夫さん】
- P14 ● この道ひとすじ
【広島市学区体育団体安佐北区連合会会長 杉野俊昭さん】
- 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



中筋スポーツ少年団 樋内竜也君



中国電力女子卓球部 福岡春菜さん



広島ミニテニス協会 炭谷政夫さん



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>

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

地域おこし大作戦！スポーツでつなぐ地域の輪 「三世代ふれあいスポーツフェスタ in なかスポ2012」

各区スポーツセンターでは、スポーツを通じた地域コミュニティの活性化“地域おこし”を行うため、広島市学区体育団体各区連合会や各区スポーツ推進委員協議会、各区老人クラブ連合会、各区子ども連合会などの地域団体と協働で、地域住民の自主的・継続的なスポーツ・レクリエーション活動を推進しています。

ここでは、中区スポーツセンターで平成24年12月2日(日)に開催された、「三世代ふれあいスポーツフェスタ in なかスポ2012」の取り組みを紹介します。

子どもから高齢者まで

「三世代ふれあいスポーツフェスタ in なかスポ」は、毎年12月の第1日曜日に開催しており、今年で11回目を迎えました。中区内全14学区の三世代の人たちが、学区対抗でいろいろな種目を対戦する競技会と、誰でも自由に参加できるニュースポーツ体験会で構成されており、子どもから高齢者まで、異年齢・多世代間で行うスポーツ交流会です。



地域団体と協働で開催

平成24年10月19日(金)午後7時から、第1回運営会議を中区スポーツセンター会議室で行いました。参加者は中区スポーツ推進委員協議会のスポーツ推進委員10人と、中区スポーツセンター職員2人。昨年の気づきや課題について意見交換をしながら、三世代が安全に楽しめる種目を選定し、ルール



を協議しました。また、11月27日(火)には最終打ち合わせとなる第2回運営会議を行い、各係の役割分担や、用具など準備物の最終確認を行いました。

いよいよ12月2日(日)当日。35人のスポーツ推進委員は、午前8時に中区スポーツセンターに集合し、前日中区スポーツセンター職員が準備した会場で運営にとりかかりました。



広島市学区体育団体中区連合会の声かけで集まった学区対抗競技会の参加者は、総勢407人(上の写真)。チームワークが必要な「むかでリレー」や「ロープジャンピング」などでは、上位入賞を目指し、事前に練習して参加する学区も少なくないそうです。スポーツ推進委員の皆さんは、式典・受付・集計・音響・写真係の総務担当と、競技進行・記録計時・選手招集・模範演技・用具係の競技担当に分かれ、連携して円滑に競技会を進行しました。

午後からは、スタンブラリー形式で、13種目のニュースポーツを楽しく体験してもらいました。



学区対抗競技会の中から
1. みんなで協力！「ボール運び」
2. 前進あるのみ！「むかでリレー」
3. 心をひとつに！「ロープジャンピング8」
4. ねらって投げろ！「玉入れ」



ニュースポーツ体験会の中から
5. 「カローリング」 6. 「だるまおとし」

優勝した中島学区の皆さんに聞きました

VOICE
田中津志栄さん(56)
初回から参加しており、今回で11回目となりました。今日のために事前練習をしてきました！競技会と同じ種目を学区行事でも行うので息もぴったりです。年々、他の学区も強くなっています。

VOICE
松本勝敏さん(28)・瑞空君(10)
初参加です。みんな笑顔で楽しいイベント。一番になってうれしかった！また来年も参加したいです。

VOICE
園部美沙さん(11)
3回目の参加です。ボール運びとむかでリレーに友達と参加して、おもしろかったです。

実行委員に聞きました



長崎宏芳実行委員長
(広島市学区体育団体中区連合会会長)

毎年恒例のイベントとして定着してきました。中区の14学区民が一堂に会するスポーツ交流で、三世代それぞれの参加者が力を合わせ、実行委員も声をかけあい、自然と仲良くなれます。



松村敏昭
運営副本部長
(中区スポーツセンター館長)

広島市スポーツ協会は、各区にスポーツ活動の拠点となる施設と、大会運営のノウハウを持つ地域スポーツ振興担当コーディネーターを有しています。地域の各種団体の皆さんと強い絆のもと、連携を続けていきます。



小野令子運営本部長
(中区スポーツ推進委員協議会会長)
▲写真左は、中区まちづくりのマスコットキャラクター「なかちゃん」

中区の41人のスポーツ推進委員のうち、競技会は35人が、ニュースポーツ体験会は25人が運営にあたりました。毎年反省会で出た内容を生かし、より一層参加者の皆さんが喜び、楽しんでいただけるよう、実行委員みんなで頑張っています。

これからもスポーツを通して地域コミュニティの活性化を図っていきます！

2・3月に開催する地域団体との協働事業

南区スポーツセンター
スポーツ&コミュニティ
2013

●日時●
2月17日(日)午後1時～4時
●内容●
トランポリンやフロアーカーリングなど10種目のニュースポーツをスタンブラリー形式で体験し、得点を競います。
(友達同士やご家族など、小学生以上3～5人のグループで先着150人。参加料1人300円)
●申し込み・お問い合わせ●
2月1日(金)午前9時から同センターへ(施設窓口または電話)
広島市南区榑岡7-31
☎(082)251-7721

安佐北区スポーツセンター
第29回安佐北区
ふれあいマラソン大会

●日時●
3月10日(日)午前9時半～午後1時
●内容●
2km：ファミリーの部(親子)、
3km：小学生の部・中学生の部・一般の部
5km：一般の部
※安佐北区内に在住・通勤通学の人で、制限時間内に完走できる健康な人が対象。詳細はお問い合わせください
●申し込み・お問い合わせ●
2月1日(金)～28日(木)に参加申込書と参加料を同センターへ
広島市安佐北区深瀬1丁目50-1
☎(082)843-4999

安芸区スポーツセンター
安芸区室内クップ交流会

●日時●
2月17日(日)午前9時～午後1時
●内容●
安芸区内の各学区体育協会を通じて申し込みをした32チームにより、試合形式で行います。※クップとは、スウェーデン語で「薪」という意味で、バイキング(海賊)たちが生み出したスウェーデン生まれのスポーツです。
●お問い合わせ●
同センター 広島市安芸区中野東二丁目3-1 ☎(082)893-1998

コカ・コーラウエスト株式会社
Coca-Cola West Co., Ltd. (コカ・コーラウエスト株式会社)
http://www.ccwest.co.jp/
Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。

From farm to table!!

高級仕出し
あじや
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

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。

お問い合わせ **TEL (082) 286-0181**
担当: 米田 昌弘

平成24年度広島市スポーツ協会表彰



新たな一步を刻む 「スポーツ王国広島」



多年にわたり広島市のスポーツの普及・振興に大きく寄与された方や、国際・全国大会において輝かしい成績を取められた方に対し、1月11日の表彰式で、山根恒弘会長から感謝状および表彰状が贈呈されました。

受賞者のみなさん【敬称略 順不同】

寄付団体

広島太田川ライオンズクラブ (株)そごう・西武 そごう広島店

賛助会員(個人)

【15年】山根 恒弘

【10年】片岡 新平 川口 孝夫 木川 昌二 慶徳真由美 斉藤 雅照 末広 厚美 西上 紀生
土生 明 平田 正文 山丈 晴彦

賛助会員(団体)

【30年】(株)田頭タイル (株)広島東洋カーブ

【25年】ゼネラル興産(株) 広島県スポーツ用品協同組合 ユーアイ・ベルモニー(株)

【15年】(株)河崎組 (株)スポーツユニオン 瀬野川カンツリー倶楽部 錦建設(株) 広島総合開発(株)
堀田建設(株)

【10年】成和産業(株) (有)創元社 (株)体育社 (株)多山文具 (株)広島パークレーン
マツダオートザム梅林 (株)シンモト自動車

退任加盟団体長

梶師 巧博(ホッケー協会)

柳坪 進(ソフトテニス連盟)

藤田 眞治(ボート協会)

出雲 淑裕(学区体育団体西区連合会)

松島 克己(スポーツ推進委員協議会)

功労者

沖野 秀昭(陸上競技協会)

山本 和正(陸上競技協会)

内田 正(陸上競技協会)

田中 巧平(水泳連盟)

吉田 茂(弓道連盟)

新見 貞道(弓道連盟)

常弘 昌武(軟式野球連盟)

廣野 義路(バレーボール協会)

吉田 直和(バレーボール協会)

金子 智貞(バレーボール協会)

中 玲子(バレーボール協会)

浜脇 純一(ハンドボール協会)

沖野 寿子(ハンドボール協会)

土方 正人(卓球協会)

橋本 大二(卓球協会)

木下 明仁(卓球協会)

徳永 安夫(卓球協会)

山代 浩人(体操協会)

松下 秀明(柔道連盟)

上條 晋吾(アーチェリー協会)

山本 哲土(アーチェリー協会)

戸田 敦大(アーチェリー協会)

佐野 晋宏(アーチェリー協会)

山根 友次(ゲートボール連合)

蔵田 桂子(太極拳協会)

山田 春男(フットベースボール協会)

森田 弘志(フットベースボール協会)

長崎 宏芳(学区体育団体中区連合会)

沖 孝夫(学区体育団体中区連合会)

中島 隆義(学区体育団体中区連合会)

丸橋真由美(学区体育団体東区連合会)

山野 爲義(学区体育団体西区連合会)

古道 博彦(学区体育団体西区連合会)

中村 洋壮(学区体育団体西区連合会)

川野 照彦(学区体育団体安佐南区連合会)

八條 範彦(学区体育団体安佐南区連合会)

兼重 利昭(小学生体育連盟)

石田 知己(小学生体育連盟)

河野 栄子(インディアカ協会)

黒石香代子(スポーツ推進委員協議会)

坂田 澄江(スポーツ推進委員協議会)

磨井 祥夫(バウンドテニス協会)

吉本 征司(バウンドテニス協会)

橋根 康信(スポーツ少年団)

山田 重夫(スポーツ少年団)

安東 善博(スポーツ協会)

佐々木英夫(スポーツ協会)

功労団体

三篠スタンディング・ベアーズスポーツ少年団

「ひろしまスポーツ大好き人・2013新春のつどい(表彰式後に開催)」にご協賛いただき、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

* キリンビールマーケティング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(国際大会の部)

陸上競技協会 木村 文子



第30回オリンピック競技大会
2012/ロンドン女子100m
ハードル出場

ホッケー協会 駒澤 李佳



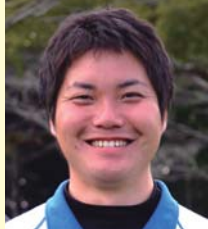
第30回オリンピック競技大会
2012/ロンドンホッケー競技
女子の部出場

ホッケー協会 三橋 亜記



第30回オリンピック競技大会
2012/ロンドンホッケー競技
女子の部出場

アーチェリー協会 菊地 栄樹



第30回オリンピック競技大会
2012/ロンドンアーチェリー
競技男子団体出場

ソフトテニス連盟 中本 圭哉



第7回アジア選手権大会ソフト
テニス競技男子団体戦優勝・
ミックスダブルス優勝

ソフトテニス連盟 岩崎 圭



第7回アジア選手権大会ソフト
テニス競技男子団体戦優勝・
ミックスダブルス3位

ソフトテニス連盟 水澤 悠太



第7回アジア選手権大会ソフト
テニス競技男子団体戦優勝

ソフトテニス連盟 長江 光一



第7回アジア選手権大会ソフト
テニス競技男子団体戦優勝

ソフトテニス連盟 大庭 彩加



第7回アジア選手権大会ソフト
テニス競技女子団体戦優勝

陸上競技協会 高山 峻野



第14回世界ジュニア陸上競技
選手権大会男子110mハード
ル出場

陸上競技協会 福部 真子



第14回世界ジュニア陸上競技
選手権大会女子100mハード
ル出場/平成24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65回全国高等学
校陸上競技対校選手権大会女子
100mハードル優勝

ウエイトリフティング協会 佐古 浩



2012年世界マスターズ・ウ
ェイトリフティング選手権大会
男子スナッチ・クリーン&
ジャーク62kg級2位/第30
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
M60スナッチ・クリーン&
ジャーク62kg級優勝

成績優秀者(全国大会の部)

ウエイトリフティング協会 真野 正



2012年世界マスターズ・ウ
ェイトリフティング選手権大会
男子スナッチ・クリーン&
ジャーク69kg級出場/第30
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
M70スナッチ・クリーン&
ジャーク69kg級優勝

柔道連盟 貫目 純矢



2012年ヨーロッパカデ国際
大会男子90kg級出場/平成
24年度全日本カデ柔道体重別
選手権大会男子90kg級優勝

陸上競技協会 久保 瑠里子



第60回全日本実業団対抗陸上
競技選手権大会女子800m優
勝

陸上競技協会 荒井 悦加



第96回日本陸上競技選手権大
会女子3000mSC優勝

陸上競技協会 岡山 沙英子



第96回日本陸上競技選手権大
会女子走幅跳優勝

陸上競技協会 斎藤 いづみ



第33回全日本マスターズ陸上
競技選手権大会女子W45やり
投 日本新記録 大会新記録 優勝

陸上競技協会 大石 博暁



第33回全日本マスターズ陸上
競技選手権大会男子M40 円盤
投 大会新記録 優勝

陸上競技協会 奥芝 祥平



第33回全日本マスターズ陸上
競技選手権大会男子M35
800m優勝

陸上競技協会 植野 英子



第33回全日本マスターズ陸上
競技選手権大会女子W60 砲丸
投優勝・女子W60 円盤投優勝

陸上競技協会 河田 慎司



第33回全日本マスターズ陸上
競技選手権大会男子年代別
4x100m優勝

レスリング協会 原田 一



平成24年度第29回全国少年
少女レスリング選手権大会東京
大会小学生の部5年生男子28
kg級優勝

テニス協会 徳田 廉大



2012DUNLOP CUP 全国選抜
ジュニアテニス選手権大会14
才以下男子シングルス優勝

テニス協会 小池 颯紀



日本テニス協会90周年記念
第39回全国中学生テニス選
手権大会女子ダブルス優勝

テニス協会 永嶋 遥



日本テニス協会90周年記念
第39回全国中学生テニス選
手権大会女子ダブルス優勝

ソフトテニス連盟 中山 真衣



平成24年度全国高等学校総合
体育大会ソフトテニス競技大会
平成24年度全日本高等学校ソ
フトテニス選手権大会女子個人
戦ダブルス優勝

ソフトテニス連盟 下田 夢奈



平成24年度全国高等学校総合
体育大会ソフトテニス競技大会
平成24年度全日本高等学校ソ
フトテニス選手権大会女子個人
戦ダブルス優勝

ソフトテニス連盟 森田 奈緒



第41回ゴーセン杯争奪ハイス
クールジャパンカップソフトテ
ニス2012女子個人戦ダブル
ス優勝

ソフトテニス連盟 松家 梓



第41回ゴーセン杯争奪ハイス
クールジャパンカップソフトテ
ニス2012女子個人戦ダブル
ス優勝

成績優秀者(全国大会の部)続き



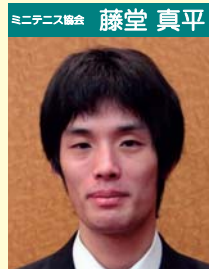
ソフトテニス連盟 **笠井菜々子**
第19回JOC杯全日本ジュニアソフトテニス選手権大会女子シングルスU-14優勝



ウェイトリフティング協会 **小藤 修宏**
第30回全日本マスターズウェイトリフティング競技選手権大会M35スナッチ・クリーン&ジャーク62kg級優勝



アーチェリー協会 **小林 史弥**
第60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



ミニテニス協会 **藤堂 真平**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会フリー混合優勝



ミニテニス協会 **西野 知子**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会フリー混合優勝



ミニテニス協会 **奥田 善彦**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会60～64才未満混合優勝



ミニテニス協会 **小倉たつ江**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会60～64才未満混合優勝



ミニテニス協会 **影山 純平**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会70才以上混合優勝



ミニテニス協会 **掛田 睦枝**
第16回全国ミニテニス交流小牧大会70才以上混合優勝

成績優秀団体



ホッケー協会 **コカ・コーラウエストレッドスパークス**
高円宮杯2012ホッケー日本リーグ女子の部優勝／
2012年度全日本社会人ホッケー選手権大会女子の部優勝／
第73回全日本女子ホッケー選手権大会優勝



ハンドボール協会 **広島メイプルレッズ**
高松宮記念杯第2回全日本社会人ハンドボール選手権大会女子の部優勝



ソフトテニス連盟 **NTT西日本広島ソフトテニスクラブ**
第30回ソフトテニス日本リーグ男子団体戦優勝・女子団体戦優勝



卓球協会 **中国電力女子卓球部**
平成24年度全日本卓球選手権大会(団体の部)女子団体戦優勝



中学校体育連盟 **広島市立翠町中学校**
平成24年度全国中学校体育大会第34回全国中学校ソフトボール大会女子の部優勝

成績優秀指導者

川越 学	【指導選手	木村 文子・久保瑠里子・荒井 悦加】	(陸上競技協会)
岡山恵美子	【指導選手	岡山沙英子】	(陸上競技協会)
福地 光文	【指導選手	高山 峻野】	(陸上競技協会)
樋口 裕志	【指導選手	福部 真子】	(陸上競技協会)
柳 承辰	【指導団体	コカ・コーラウエストレッドスパークス】	(ホッケー協会)
呉 成玉	【指導団体	広島メイプルレッズ】	(ハンドボール協会)
渡部 剛史	【指導選手	中山 真衣・下田 夢奈・森田 奈緒・松家 梓】	(ソフトテニス連盟)
新本 弘司	【指導選手	笠井菜々子】	(ソフトテニス連盟)
藤川 幸徳	【指導団体	NTT西日本広島ソフトテニスクラブ(男子)】	(ソフトテニス連盟)
中本 裕二	【指導団体	NTT西日本広島ソフトテニスクラブ(女子)】	(ソフトテニス連盟)
西本 徹	【指導団体	広島市立翠町中学校】	(中学校体育連盟)
真野 正	【指導選手	佐古 浩】	(ウェイトリフティング協会)
加美 富章	【指導選手	貴目 純矢】	(柔道連盟)
松本 裕二	【指導選手	菊地 栄樹・小林 史弥】	(アーチェリー協会)

LET'S ENJOY SPORTS

人気急上昇！中高年向けのスポーツ教室情報

南区スポーツセンター(南区楠那町)

平日の朝は南区スポーツセンターに集合！
いろいろな運動で、楽しく健康・体力づくりができます♪

① 朝の元気アップ体操

日 時：2・3月の毎週月曜日(祝日を除く) 午前9時15分～10時15分

② フィットネスフラ&太極舞

日 時：2・3月の毎週水曜日(祝日を除く) 午前9時15分～10時15分

③ 朝の健康トレーニング

日 時：2月7・14・21・28日、3月7・14日 午前9時～10時

対 象：40歳以上 各24人(先着)

参加料：各300円

申 込：不要。当日直接施設へお越しください

お問い合わせ：同施設(082)251-7721



出島屋内プール(南区出島一丁目)

※ 水中歩行ワンポイントレッスン ※

区スポーツセンターで唯一の歩行専用プールで、
効果的で安全な水中の歩き方を学びます！

日 時：2・3月の毎週金曜日 午後2時半～3時

対 象：中高年 各16人(先着)

参加料：なし。施設利用料大人480円は必要

申 込：開催月の1日午前9時から施設窓口、9時半から電話で受付開始

お問い合わせ：同施設(082)254-2891



安芸区スポーツセンター(安芸区中野東二丁目)

※ いきいき運動教室 ※

ストレッチ体操や、青竹・チューブを使った運動など、
楽しくからだを動かします！

日 時：2・3月の毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時半～3時

対 象：おおむね60歳以上 各30人(先着)

参加料：各500円

申 込：参加したい日の前の回の午後2時から、施設窓口または電話で受付開始

お問い合わせ：同施設(082)893-1998



安佐南区スポーツセンター(安佐南区沼田町伴)

※ からだにやさしい水中運動 ※

日 時：3月の毎週木曜日 午後1時半～2時半

対 象：40歳以上 各12人(先着)

参加料：各500円

申 込：2月1日(金)午前9時から施設窓口で、9時半から電話で
受付開始

お問い合わせ：同施設(082)848-2411

宇品体育館(南区宇品海岸三丁目)

※ いきいき宇品健康広場 ※

日 時：2・3月の毎週金曜日 午後1時半～3時

対 象：50歳以上 各25人(先着)

参加料：各300円

申 込：不要。当日直接施設へお越しください

お問い合わせ：同施設(082)255-3022

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

広島市スポーツ指導者シンポジウム2012開催報告



主催：広島市

主管：公益財団法人広島市スポーツ協会

指導者同士の交流促進や、ジュニア選手指導時の情報の共有化などをテーマに、平成24年11月25日(日)、広島国際会議場で、「広島市スポーツ指導者シンポジウム2012」を開催しました。ジュニアスポーツ選手に関わる講演やパネルディスカッションが行われ、スポーツ指導者やスポーツ行政関係者など約130人が熱心に耳を傾けました。発言要旨は次のとおりです。



できなくて当たり前。できるようになるためにはどうするかが鍵！

基調講演 「世界を目指すジュニア選手の育成」 樋口裕志さん

- 教員として26年全ての経験が指導者としての財産・宝物です。特に、特別支援学校(旧称盲学校)では、太鼓の音だけを頼りに50mを6秒3で走る生徒との出会いがあり、人の持つ感覚・感性の素晴らしさや、言葉かけの大切さを知りました。また、「できなくて当たり前。できるようになるためにどうする?」と生徒と一緒に考えるのが指導方法の基本と考えるようになりました。
- 歴史・伝統ある皆実高校は部活動が非常に盛んで、各クラブの粋を越え、互いに刺激し合い、校内で全国・世界の頂点を目指しています。
- ジュニア選手の育成で一番大切なことは「組織」だと考えます。小中高校の連携に加え、県体育協会、市スポーツ協会、陸上競技協会が手を携えながら「チーム」として育成の強化ができることに感謝しています。

結果ではなく、過程が大事！

講演 「ロンドンオリンピックへの軌跡」 山縣浩一さん

- 亮太は、結果ではなく過程を非常に大事にしています。過程を産み出すために、情報収集能力や自分で考える力などが必要で、これらは生活の大半を過ごす学校によるところが非常に大きく、勉強することにも友達をつくることも、絶対に必要な要素だったと思っています。
- 彼のモチベーションは、物→褒め言葉→記録→挑戦と変わってきましたが、変わらないのは、誰よりも陸上競技が大好きだということです。
- 一番のプレッシャーは、オリンピック100m予選前日で、「ポルトなんて僕の胸の所に股があるんだよ」と話していました。「今までやってきたことを信じてやらないといけない」と助言していただいた方がいて、レース直前には平常心で臨むことができたそうです。
- 彼はよく結果はついてくるという表現を使います。勝っても負けても「計画」と「実行」がきちんとできていればよい。変化はしますが、常に自分の理想の走りをイメージして走っています。

自分の言葉で語れる選手は強い！

報告 「ロンドンオリンピック報告」 中橋一誠さん

- 5位に入賞した陸上競技男子400mリレーについてです。直前の合宿で、スタッフが過去の代表チームの全ての試合映像を編集してミーティングで選手に見せたのを機に、「歴史の系譜というか、それまでにはどれだけの重みのものがあって、流れがあって、今ここまでできたのか」ということを共有しあって、その思いを一人一人が胸に刻み込み、士気を高めたということでした。そういう気持ちの高め方というのは、選手にとって大きいのかなと感じました。
- 多くの選手を取材する中で感じたのは「強い選手は語れる」ということです。これは年齢に関係なく、小学生だろうと社会人だろうと、勝っている選手はちゃんと自分の言葉をもって、よくここまで話せるなぁと思うくらい語れます。逆に語れない選手はこー一番で負けます。これは何なのかというのはわかりませんが、ただ一つ言えるのは、偏差値とか学力ではなく、自分で語れる言葉をもっている選手は強いということです。

会場内に特設されたロンドンオリンピック記念展示。みなさん興味津々でした！



★山縣亮太(陸上)★
左から、ウェア一式・100m使用ユニフォーム・シューズ

★木村文子(陸上)★
100m障害使用ユニフォーム・シューズ

★菊地栄樹(アーチェリー)★
ユニフォーム一式・弓具一式

★三橋亜記・駒澤李佳(ホッケー)★
スティック・さくらジャパンユニフォーム

パネルディスカッション「ジュニア選手育成の新たな動き」 ～次世代のアスリート育成に向け、熱き思いを語る～

共に活動して共に成長するのが理想！

- 指導は教え込むという形ではなく、活動を共にして共に成長するというのが理想です。
- 子どもたちを取り巻く環境について、今はインターネットなどいろいろな面白いことや情報がたくさんあり、選択肢が多い分、選ぶのが昔より難しいと思います。生徒たちには「考える力」つまり「自己開発能力」をもってほしいと考えています。
- 生徒一人一人をしっかり見て、適切な時期に適切なアドバイスを与えることを一番心がけてい

ます。アーチェリーでいうと、個々のレベルに合った道具の選び方ややり方などに気をつけてあげれば、後は自分で考える選手になってくれますし、「自己開発能力」を養うことが将来世界で活躍できる選手に育てる素地になるのではないかと思います。



パネリスト
戸田敦大さん

県立広島工業高校アーチェリー部監督。高校時代から全日本ターゲットアーチェリー選手権大会に24年連続出場。現役選手でもある。

1993年世界ターゲットアーチェリー選手権大会や1994年広島アジア競技大会などに出場し、2011年山口国体では団体優勝を果たす

まずチャレンジすること、トライすることが大切！

- 育成の基盤は、ハンドボールの技術指導ではなく、学校や家での生活指導が一番大切だと感じます。今の生徒たちは、指示を出すすぐに「無理!」と言います。わたしは、まずチャレンジすること、トライすることの大切さを指導しています。
- 複数の大人がその子の特性を考え、道を示してあげるのも大切なことだと思います。わたしは、中学時代バスケットボール部に所属しており、強引なプレーが多く、よく5ファールで退場し

ていました。それを見ていた他校の先生が、「からだでぶつかっていけるハンドボールならどうか」とわたしの素質を見出し、両親に話してくださったことで、高校からハンドボールを始め、今のわたしがいます。



パネリスト
青戸あかねさん

2011年に山陽高校で新設されたハンドボール部の監督。現役時代は広島メイプルレッズに所属し、日本ハンドボールリーグ7連覇など

チームの主軸として活躍。また、広島代表として国体にも参加し、2003年静岡国体では女子ハンドボール優勝を果たす

正しい知識伝達と、適切な目標設定を！

- 指導者は、気配りが大切！女子は嫉妬しやすいため、分け隔てなく接することが大切です。気配りは大変な労力ですが、その労力一つで選手がやる気になり、チームが団結し、大きな結果につながります。
- ジュニア選手育成に大切なことは、正しい知識を伝えることと、適切な目標設定です。「ウォーミングアップでダッシュをする意味は、心肺機能を高めてレースができる状態にしていく、大切な準備なんだよ」など、細かい

ことまで伝えて、選手に実感させていく必要があると思います。また、個々のレベルに応じて、一段一段階段を登って行くように、必ず達成できる小さな目標から大きな目標に至るまで、細かい目標設定を選手と一緒に話し合って決めるようにしています。



パネリスト
山田貴子さん

女子1万m4位入賞、2003年全国都道府県女子駅伝9区区間賞、2004年大阪国際マラソン8位など、輝かしい成績を残す

教えるのではなく、自ら考え気づく工夫を！

- スポーツを初めてする子どもが多いので、鬼ごっこやボールを使わない競技などで、まずはからだを動かす楽しさを知ってもらうことから指導しています。
- 子どもたちが自分で考えることが大事で、教えるのではなく、考え、気づかせるようにもっていくことが重要です。
- 全員にいろいろなポジションを経験させます。そうすることで、バスの出し手、もらい手の気持ちや体感できるように、随分チームとしての成長に繋がりました。

- 保護者が干渉しすぎる子どもは比較的プレッシャーに弱いと感じます。伸びてきた芽をつまないように、悪いプレーをしかかるのは指導者で、家庭ではいいプレーを見つけて褒めてあげるような、役割分担というか、連携も大事です。



パネリスト
池田武志さん

市立美鈴が丘小学校女子ミニバスケットボールクラブ監督。指導歴5年にして、広島代表として3年連続全関西ミニバスケットボール交歓

大会に出場。また、今年度は広島県ミニバスケットボール交歓大会でも見事優勝を飾っている。学生時代は野球部に所属

選手が将来指導者になるような好循環を！

- 水泳は個人種目ですが、「早い選手より強い選手を育てよう」と、人間教育に力を入れ、チーム競技ととらえて集団作りにも重点を置き指導してきた結果、今回のロンドンオリンピックで11個のメダル獲得に繋がりました。
- 各競技団体や各チームが、競技やチームの粋を越え、また総合型地域クラブを巻き込んだ、新たな環境を地域や行政と一体となって作っていくことが大切と考えます。
- 広島において、トップス広島だ

けでなく、体育学科・コースを設置している高校や大学などが、地域のクラブや小中学校を巡回指導するなど、次世代のアスリートの発掘・育成に繋げ、そこで育成されたアスリートが、将来、地域や学校の指導者となるような「好循環」が求められるのではないのでしょうか。



司会
三浦秀行さん

市立沼田高校水泳部監督。多数のインターハイや国体の優勝者・入賞者の指導に携わる。現在、県水泳連盟競技力向上総括としても、

広島の水泳界の競技力向上に取り組んでいる

広島市スポーツ少年団情報コーナー

みんなから目標にされるリーダーを目指して！

「平成24年度初級ジュニア・リーダー養成講習会」
平成24年11月10～11日 in 広島市三滝少年自然の家



班に分かれて共同生活
でのいろいろな仕事の
役割分担を決めました



班対抗のキャピラレース
「どっちに進んだらいい？」
「まっすぐで大丈夫だよ！」



みんなで「いただきます！」
食事の準備も責任を持って
行います。食事を共にし
協調性がぐっと芽生えます



広島市スポーツ少年団では、集団の目標を目指してメンバーを一つにまとめ、積極的に集団の活動を推進していく「リーダー」の育成に力を入れています。

リーダーの育成は、次世代のスポーツ少年団の指導者を養成するとともに、リーダーシップを発揮できる社会人を育てることにもつながると考えています。

広島市スポーツ少年団が独自に養成する「初級ジュニア・リーダー」の養成講習会では、1泊2日の共同生活の中で、一緒に考えたり、学んだり、遊んだりしながら、協調性を育てつつリーダーとしての自覚を芽生えさせていきます。



平成24年度は28人の新しい「リーダー」が誕生しました！



平成25年度の講習会については、各単位団の代表指導者へ改めてお知らせします。
お問い合わせ：広島市スポーツ協会 事業課 競技スポーツ係 ☎(082)243-0579



スポーツ少年団を訪ねて

「仲間とのつながり」

幟町スポーツ少年団（ソフトテニス）
代表指導者 うえき しんや 植木 晨也



ソフトテニスは、前衛と後衛のコミュニケーションが重要なスポーツです。技術だけではなく、人とのつながりを大切にできる団員を育てたいと思っています。

団員には、勝ち負けを争うスポーツである以上、勝つことを目標にして練習をし、大会に出るからには優勝を目指そうと伝えています。しかし、それは、目標であって、目的ではありません。わたしの目的は、目標を達成するために努力し、その過程の中で、自分あるいは仲間が人間的に成長することです。団員と共に活動していく中で、泣き、笑い、わたし自身も成長させてもらっています。

また、保護者の方々の理解と協力で、県外遠征や合宿、3年生のお別れ会などを行っています。コート外でも、長時間を共に過ごすことにより、仲間同士のより深いつながりを学び、試合中のしんどい局面でも互いに声を掛け合うことができると信じています。

これからも、団員たちが成長できるように、わたし自身が学び続けていきたいと思っています。

「尊敬する先輩を超えるために」

団員代表 なかや すみと 中矢 純人

僕は、中学校1年の時にソフトテニスを始めました。目標は中国大会出場です。先輩を超えたいという思いと、転校した仲間との再会を夢みて、この目標を掲げました。精一杯練習して、仲間とともに成長していきたいです。



中筋スポーツ少年団

「心を鍛えること」

男子バレーボール部指導者 しおた まさみ 塩田 昌史

バレーボールは、ボールをつなぐことで心をつないでいくスポーツです。団員たちは、学年が異なる中でも、一人一人にあった練習をすることで、個人の技を磨いています。また、試合ではチームワークの大切さを学んでいます。バレーボールを通じて技術の習得はもちろん、「あきらめない心」、「やればできるという心」も養ってほしいと思います。心は鍛えないと成長しませんから。

「人間的に成長を」

女子バレーボール部指導者 なかがわち えみ 中川智恵美

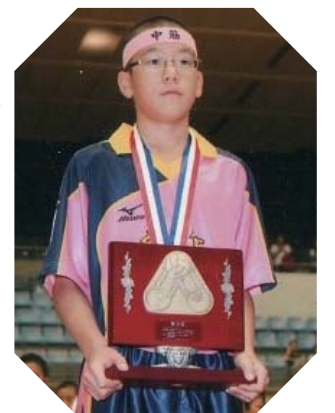
女子バレーボール部は、3年生から6年生までが所属しています。さまざまな学年と関わる中で、上の学年は下の学年に負けまいと、下の学年は上の学年に少しでも近づこうと、必死に練習しています。今は、どの子も本気でバレーボールに取り組んでいます。本気で取り組むバレーボールを通して、本当の喜びや悔しさを味わい、人間的に大きく成長してほしいと願っています。



「これからも頑張ります」

団員代表 ひうち たつや 樋内 竜也

僕は、小学校1年の時にバレーボールを始めました。そのころ、兄がやっているものはすべてやりたくて、負けたくなくて、先生が面白かったこともあり、入団しました。中学校でも全国大会でいい成績が残せるよう、頑張っていきたいです。



スポーツと 食事

旬の食材を使って、疲労回復＋貧血予防！！

旬の食材の利点

旬の食材は味がよく、安く手に入ります。また、時期が異なると含まれる栄養素の量が2倍も違う食材もあります。旬の食材を使って、日々の生活に季節感を取り入れ、食事を楽しく豊かにしてみませんか？

今回は、広島県の冬の食材の代表ともいえる牡蠣に注目してみましょう。

海のミルク☆牡蠣



主な栄養（100g 中）

鉄	1.9mg
亜鉛	13.2mg
カルシウム	88mg
銅	0.89mg
ビタミンB12	28.1 μg

※1 μg(マイクログラム)は1000分の1 mg

- ❖ 旬は10月～4月ころまでです。※ただし、岩牡蠣の旬は夏です。
- ❖ 選び方は、全体に丸みがあり、身がぶっくりしているものを選びましょう。貝柱が透明なものは新鮮です。
- ❖ ミネラル、ビタミン、必須アミノ酸やうま味成分などを豊富に含むため、海のミルクともよばれています。
- ❖ 効率よくエネルギーとなり肝臓の働きを助けるグリコーゲンや、コレステロールや血圧の低下に効果のあるタウリンを含み、疲労回復効果があります。
- ❖ 造血作用に不可欠な鉄、銅、ビタミンB12が豊富なため、貧血予防に効果的です。
- ❖ 亜鉛は味覚障害を防ぎ、体の成長を助け、新陳代謝を活発にします。また、免疫細胞の働きをアップさせる効果があるので、風邪の予防効果も期待できます。

ビタミンCで牡蠣の栄養をたっぷり吸収するレシピ 牡蠣とブロッコリーのソテー

【材料（1人分）】

- 牡蠣……………80g（約5～6個）
下準備⇒流水でさっと洗い、片栗粉をまぶしたらやさしくもむように汚れを片栗粉に吸わせ、洗い流す
- ブロッコリー……………50g
下準備⇒茹でるか電子レンジで加熱する
- 小麦粉か片栗粉……………適量
オリーブオイル……………小さじ1/2
バター……………8g
レモン果汁……………大さじ1/2
おすすめ⇒生レモンの絞り汁だと味がまろやかになります

Recipe【作り方】

- ① キッチンペーパーで牡蠣の水分を取り、小麦粉か片栗粉を薄くまぶす
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、牡蠣をこんがり色づくまでソテーする
- ③ 牡蠣を取り出したらフライパンにバターを入れて溶かし、レモン果汁を加える
- ④ ③に牡蠣とブロッコリーを加え、全体をさっと混ぜたらできあがり♪
※牡蠣は加熱しすぎると硬くなります。生食用を使ってサッと火をとすようにすると、プリプリにできあがります！



エネルギー：155kcal たんぱく質：7.7g
脂質：9.9g 食塩相当量：1.2g

ブロッコリーとレモン果汁に含まれるビタミンCは、鉄と亜鉛の吸収率をアップします。冬が旬のブロッコリーは、多めにゆでて冷凍しておくとう便利！



すみに まさお
炭谷 政夫 さん
(安芸区在住 74歳)

★ミニテニスの主な成績★

—広島ミニテニス交流大会—

- 第12回(平成16年) 混合65歳代 2位
- 第13回(平成17年) 混合65歳代 優勝
- 第21回(平成19年) 混合65歳代 2位
- 第26回(平成20年) 混合70歳代 2位
- 第28回(平成21年) 混合70歳代 2位
- 第35回(平成23年) 混合70歳代 3位

—広島ミニテニス男子オープン大会—

- 第1回(平成18年) 65歳代 3位
- 第2回(平成18年) 65歳代 優勝
- 第3回(平成19年) 65歳代 3位
- 第4回(平成21年) 65歳代 3位
- 第6回(平成23年) 70歳代 3位

Q1 ミニテニスを始めたのはいつですか？

66歳の時、友人の勧めで見たカットやスマッシュなどの本格的な技術を使ったミニテニスにととても感動し、その魅力に取り付かれました。その日のうちにラケットを購入しました。

その後は、教えてもらえるなら西区、安佐南区、廿日市市と足を延ばし習いに行きました。日本ミニテニス協会公認指導員養成講習会にも参加し、68歳で指導員の資格を取得しました。

Q2 指導者としても活躍されているんですね

平成19年4月に「AKIクラブ」を設立しました。安芸区スポーツセンターを主な練習拠点とし、当初12人でスタートしましたが、徐々に増えて36人になったため、クラブのない南区で、宇品体育館を主な練習拠点とする「ウイングクラブ」を立ち上げました。

また、スポーツセンターや公民館で開催される教室で、子どもたちにも指導をしています。

誰でも手軽に、年齢に応じて楽しめるので、三世代でできる競技です。



Q3 やっていてよかったことは？

第2回男子オープン大会の決勝で、過去どうしても勝てなかった相手にストレート勝ちし、優勝したことが思い出深いです。また、ミニテニスを通して多くの人と知り合い、友人ができました。

Q4 今後の目標を教えてください

安芸区には1クラブしかないので、船越、矢野、瀬野などにもクラブを設立できたらと願っています。地域の皆さんの支援も得ながら、普及活動を地道に続けていきたいと思っています。



▲「AKIクラブ」の皆さん(前列中央が炭谷さん)

ミニテニス豆知識

ミニテニスは、通常のテニスラケットより短めのラケットとビニール製のカラフルなボールを使って行うテニスです。コートはバドミントンコートを使用し、ネットの高さは床から1m。振り上げ、振りぬぎ、かぶせと、ラケットの振り方次第でボールの飛び方が多様に変化するのが特徴です。

広島市内各区スポーツセンターの体育室では、バドミントンと同様に気軽に楽しむことができます。(個人使用での用具の貸し出しは無料！大会で使用できない場合もありますので、スケジュールをご確認のうえご利用ください)

広島ミニテニス協会の詳しい情報はWebで… [広島ミニテニス協会](#) [検索](#)



ゆめタウン
イメージキャラクター
関根 麻里

ゆめタウン チラシアプリ誕生!!



ダウンロード
無料

スマートフォンや
タブレット端末で
ゆめタウンの
チラシが見られます。

App Store・Google Playで [ゆめタウンチラシアプリ](#) [検索](#)



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)

この道ひとすじ PART 44

市民が元気であらゆるスポーツに親しみ、
健康で明るい広島市を構築するために！



広島市学区体育団体
安佐北区連合会

会 長 ^{すぎ の とし あき}
杉 野 俊 昭

私の趣味は、絵画、書道、囲碁、スポーツと多種多彩で、少年時代は軟式テニス、水泳、卓球のほか、マラソン大会に出場するなど、大のスポーツ好きでした。特に、昭和25年、10歳のころから始めた軟式および硬式野球では、社会人になって、呉のソフトボールチーム「警固屋クラブ」に所属し、大会で強豪チームの広島県警や日本製鋼所チームを破り初優勝を体験しました。

また、広島拘置所チームの補強選手として決勝戦でホームランを打ち、1対0で優勝したこと、広島ではAクラスの軟式野球チーム「富士見クラブ」に誘われ、中国大会で優勝したことなど、当時は競技スポーツにおいて「勝つこと」だけにこだわっていたように思います。



広島拘置所チームのメンバー
(後列一番左が杉野会長)

昭和43年に現在の安佐北区可部の亀山地区に居宅を構えたことを機に、地域のソフトボールチームを結成し、スポーツと地域活動の両立を図ることによって、新旧の地域住民同士の親交を深めることができました。その後、広島可部ライオンズクラブに入会し、会員企業の個性豊かな代表者の方々との交流の中で、組織というものを勉強させていただきました。「長」たる者がピラミッド型の頂点に立つには、信頼のおける腹心を傍らに置き、毅然とした態度で大きな心と広い視野を持って組織の運営に携わることが大切であると……。

そうした中、昭和54年から学区体育協会の副会長を、昭和62年から会長を拝命し、平成20年7月からは、広島市学区体育団体安佐北区連合会の会長を拝命しました。

安佐北区は、白木町、高陽町、可部町および安佐町の4町からなり、面積は広島市の3分の1を占めるほど広大で、26の小学校区があり、会議の開催はなかなか困難な状況です。

私は就任以来、4町の会長をはじめ、各学区会長や安佐北区スポーツセンターのスタッフ等関係者のご理解とご協力を頂き、ふれあいを大切に良好な人間関係を維持しながら、各種競技スポーツや生涯スポーツの普及発展に微力ながら精進を続けてまいりました。

安佐北区民スポーツ大会
開会式の様子



26学区の選手団を前に、
激励のあいさつをする杉野会長

その結果、毎年開催する安佐北区民スポーツ大会の上位チーム等が出場する「広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」では、一丸となった取り組みで、総合順位が4年前から8位、6位、4位、2位と躍進を続け、平成24年度こそは優勝をと臨んだ結果、昨年度同様2位の成績を収めることができました。

少子高齢化社会を迎え、広島市が8区全体で各種スポーツの普及、活性化を図り、市民が健康で元気な地域社会を構築するためには、各区スポーツセンターの地域スポーツ振興担当コーディネーターを、現在の一律2人から各区の実情に応じた適正な人員配置をすることが喫緊の問題であり、併せて各種競技スポーツの施設環境の整備が必要であると危惧しているところです。

このため、広島市および広島市スポーツ協会の関係者には、これらの実情や問題を認識いただき、私ども体育団体関係者に力添えを頂きまして、広島市民が元気であらゆるスポーツに親しみ、健康で明るい地域社会が創設できるよう、よろしくお願い申し上げます。



「2012 J1リーグ第33節 サンフレッチェ広島 vs セレッソ大阪」での活動レポート

昨シーズンホーム最終戦で88人が活動

11月24日(土)、サンフレッチェ広島のJ1初優勝がかかり、18年ぶりに3万人を超える来場者で大変なにぎわいを見せた広島ビッグアーチ。18歳から77歳までの、本協会「スポーツ・サポート・センター」のボランティア総勢88人は、「我々は、我々ができる仕事を精一杯頑張ろう!」と、優勝に期待を寄せながら、チケットチェックや場内案内などの活動を行いました。

試合は終始サンフレッチェ広島のペースで進み、そして、試合終了とほぼ同時に優勝が確定! 初優勝の歓喜と一緒に味わうことができました。



▲熱気にあふれた会場

サンフレッチェ広島 優勝おめでとう! ~お祝いメッセージ~

VOICE

メインゲート担当でしたが、お客さまの多さと、ここまで来たかという実感で、活動しながら涙がでたのは初めてです。優勝は心の底から感動しました
【石橋正樹さん(37)13年】

VOICE

感無量です。定年と同時にボランティアを始めて13年。長年親しんだ「ビッグアーチ」という名前が最後の区切りとなる年に優勝できて、本当によかった
【中田勝也さん(74)13年】



VOICE

やってよかったです。総合案内にはチケット引き換えができない方がたくさん来られましたが、来シーズンも使える説明を一生懸命しました
【梶川結衣さん(27)8年】

VOICE

感動をありがとう! 病気をきっかけに、「する」から「支える」スポーツを始めて、息子のような選手たちをずっと見てきました。一緒に成長させてもらいました
【川上さとみさん(53)12年】

VOICE

エネルギーをもらいました! 好きなスポーツで、広島の元気アップのお役に立てればと始めたボランティア。活動を通してサッカーも好きになりました
【小島晴美さん(30)3年】

VOICE

優勝決定の瞬間に立ち会えたこと、ボランティア冥利に尽きます。これを機に、お客さまがもっと増えたら、わたしたちのやりがいももっとアップします
【篠崎哲朗さん(61)6年】

VOICE

おめでとうございます。冷たい雨に見舞われましたが、優勝を後押しするような虹が一時現れましたね。本当に良かったです
【柿原久代さん(62)3年】

VOICE

夢のようです。サッカーが好きで、大学時代サンフレッチェでインターンシップをさせてもらったことも。これからも携わりたくて始めました。やりがいがあって楽しいです
【有木陽祐さん(24)2年】

※【氏名(年齢)ボランティア歴】



ボランティア募集について ~あなたも一緒に、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25年4月1日現在15歳以上(中学生は除く)で、登録説明会(3月開催予定)に参加できる人
- ❖申込方法❖ **往復はがき**に「スポーツイベントボランティア登録申し込み」とし、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、応募動機を記入の上、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(〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4-15)へ。 **2月15日(金) 必着**
- ❖お問い合わせ❖ ☎ (082)243-0579

