

ウイング

VOL.48

平成19年（2007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：株式会社中本本店

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。

広島市スポーツ協会 新年度事業スタート!

健康づくりからアスリートまで

特別会員を訪ねて

キリンビール株式会社広島支社
株式会社武田組
株式会社広島リビング新聞社
株式会社日本旅行広島支店

この道ひとすじ

広島市卓球協会
副会長 浅尾 富子

スポーツ少年団をたずねて

基町剣道教室スポーツ少年団
千田青少年サッカークラブスポーツ少年団

発掘スポーツ探検!

ハンググライダー

スポーツ心理学

自己認識

スポーツと食事

高齢者のための食事

元気DEスポーツ!

佐々木美由貴(トレーニング)
東区スポーツセンター

スポーツワンポイント

自宅DE筋トレ



堀 晃大選手

広島から 世界に羽ばたく

明日に向かって

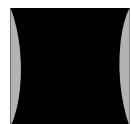
アスリートインタビュー

(NIT西日本広島ソフトテニスクラブ男子)

広島市ソフトテニス連盟



岩崎 圭選手



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19年度の広島市スポーツ協会事業

【土台である基本方針と4つの重点項目】

生涯にわたるスポーツ・レクリエーション活動の振興

市民と競技者の夢と感動の共有

スポーツ施設の有効活用の推進等

会員相互の連携と組織強化の推進

【基本方針】 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、みなさまのスポーツ・レクリエーションニーズに、敏速かつ的確に対応する諸事業の展開に努めます。

【どんなことをしていくのかな】

スポーツ振興事業

1 生涯スポーツ振興事業

(1) 市民スポーツ振興事業

スポーツセンターや屋内プールなどで、さまざまな教室やイベントを行います。

(2) 地域スポーツ振興事業

各区スポーツセンターを拠点として地域のスポーツ振興をサポートします。

【各施設の詳しい内容は4・5ページに掲載しています】



2 競技力向上事業

広島市から全国・世界で活躍する選手が増えるように協力・サポートします。

広島市選手権大会、選手育成強化練習会、国体を目指すジュニア選手育成、国際大会出場選手助成など

3 スポーツ活動育成振興事業

全国大会や世界大会で活躍した選手や指導者を表彰したり、加盟団体の連携を強化します。
また、スポーツボランティア活動を推進します。

スポーツ協会表彰、県民体育大会市予選会、ジュニアスポーツ助成、指導者・審判員派遣、スポーツボランティア育成など

4 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。

スポーツ少年団交流、指導者養成・研修、リーダー養成、国際・国内スポーツ交流など

5 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

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

特別会員等加入推進事業

本会の安定した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等の加入を促進します。

1 特別会員

法人・団体会員、個人会員の
2種類あります。

2 賛助会員

スポーツパートナーカード 1枚 500
円。ポイントを貯めて金券をゲット！

3 スポーツ協会VISAカード(右のカードです)

▼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！
新規入会時には、
3ヵ月以内に3万
円以上の利用で、
もれなく3千円の
VISAギフトカ
ードをプレゼント！

ETCカードも無料で作れます。
カード加入に、ご協力をお願いします！

広報事業

広報紙「ウイング」の発行やホームページの運営などを行います。

※ 広島市スポーツ協会ホームページアドレス＝ <http://www.sports-or.city.hiroshima.jp>

基金事業

1 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等スポーツの振興を図る事業を行います。

2 広島市少年野球振興基金

広島市の少年野球振興を図るための事業資金に充てるため、基金の積み立てを行います。

3 シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金

青少年スポーツ交流事業

アジア地域の青少年及び指導者を広島に招き、スポーツを通じての交流を行います。

受託事業

お客様の視点に立ち、安全で親しまれる施設の管理・運営を行います。

- 1 スポーツ施設の管理業務(指定管理者業務)
- 2 体育指導委員指導育成業務
- 3 全国健康福祉祭広島市予選会業務

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、レストラン、喫茶の運営
- ・スケート靴の貸し出し など



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、ホームページでご覧いただけます。





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！

注：表中のSCはスポーツセンター、Pはプールです

スポーツスクール事業

複数回型の教室です。生活の中にスポーツを取り入れましょう。

開 催 種 目
卓球、バドミントン、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、ヨガ、パワーヨガ、健康づくり

スポーツ体験事業

1日型の教室です。まず、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、フライングディスク、スナッグゴルフ、かけっこ、ボール運動、テニス遊び、タグラグビーなど
中 区 S C	ユニカール、ファミリーエアロビクス
吉 島 屋 内 P	ヨガ&水中ウォーキング、親子スイミング
中央庭球場	ソフトテニス
総合屋内P	高飛び込み、シンクロナイズド・スイミング、日本泳法、水球、着衣泳
南 区 S C	柔道、剣道、太極拳、カンフー、卓球、エアロビクス わいわいキッズ広場、ヨガ&ピラティス
東雲屋内P	水泳、ストレッチ&トレーニング
西 区 S C	ジュニアスポーツキッズ、水中運動
安佐南区SC	アーチェリー、ヒップホップ、弓道
安佐北区SC	バドミントン、体操、ソフトバレーボール、フットサル
安芸区SC	卓球、ミニテニス、生活習慣病予防講座
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、児童スポーツ体験
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	848-8484
中 区 S C	241-9355
吉 島 屋 内 P	249-8591
中央庭球場	224-2191
総合屋内P	222-1862
東 区 S C	222-1860
南 区 S C	251-7721
東雲屋内P	286-6909
西 区 S C	272-8211
安佐南区SC	848-2411
安佐北区SC	843-4999
安 芸 区 SC	893-1998
佐 伯 区 SC	924-8198
湯来体育館	0829-40-5100
クアハウス湯の山	0829-83-1198

スポーツ相談事業

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。

事 業 内 容
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、各種ワンポイント指導、ふれあいストレッチなど

トップスポーツ連携事業

「トップス広島」や広島東洋カープ等と連携して、トップ選手の技術に接する機会を提供します。

事 業 内 容
トップス広島スポーツクリニック、広島東洋カープ応援事業、トップスアスリート技伝授など



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。
 もっと大きな明日へ。
 動き続けるゆめタウンです。

スポーツ活動促進事業

生活スタイルに合わせて手軽に体験できます。

施 設	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 S C	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、スイミングクリニックなど
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 S C	マット・とび箱・鉄棒、エンジョイエアロビクスなど
南 区 S C	わんぱくスポーツ広場
東雲屋内 P	競泳塾、水慣れ教室、目標を持って泳ぐ会など
西 区 S C	キッズサッカー広場、ウォーターキッズなど
安佐南区 SC	水中歩行、健康体操、クアハウス体験&ウォーキングなど
安佐北区 SC	ヒップホップ、トレーニング、テニス基礎レッスンなど
安芸区 S C	幼児のための運動教室、いきいき運動教室、ヨガなど
佐伯区 S C	福祉施設・企業タイアップ事業など
湯来体育館	企業タイアップ事業、クアハウスタイアップ事業
クアハウス湯の山	温泉施設活用事業など



▲トップスポーツ連携事業
「広島ガスバドミントนครリニック」

▼スポーツ体験事業
体操体験 とび箱



スポーツイベント事業

人と人との交流を求めて、各種団体と協力し賑わいあふれたイベントを実施します。

施 設 名	事 業 内 容
広 域 公 園	ふれあい感謝祭、園芸クリニック、ASOBI イン・ザ・パーク
中 区 S C	三世代交流スポーツフェスタ、「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、千田わっしょいまつりなど
吉 島 屋 内 P	公民館まつり、感謝茶会、開館 30 周年記念事業（9 月 24 日）など
中央庭球場	「トップス広島」スポーツクリニック、ジュニアフットサル教室など
総合屋内 P	スケート感謝祭（4 月 22 日）、水泳交歓大会（9 月 2 日） 2007 スケートリンク開場祭（11 月 3 日）
東 区 S C	キンボール交流会、指導者のためのキンボール講習会など
南 区 S C	スポーツ&コミュニティー2008（2 月 24 日）
西 区 S C	スポレク西区（11 月 18 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、ロビー展示会など
安佐北区 SC	町並み&健康ウォーキング、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、セタ、クリスマス、餅つき大会）など
安芸区 S C	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、広島カープ応援事業など
佐伯区 S C	スポーツフェスタ（6 月 10 日）、クラブネットワーク事業、競技団体タイアップ事業
湯来体育館	トップス広島交流事業



スポーツイベント事業
スポレク

※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 8 日）を開催します。

地域スポーツ活動推進事業

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	西風新都新春ロードレース、安佐南区民駅伝大会などの運営補助など
中 区 S C	子どもまつり、三世代交流スポーツフェスタ、キッズ支援、シニア健康ウォーキングなど
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 S C	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、はつらつ体操など
南 区 S C	わいわいキッズ広場、エンジョイ！スポーツ広場、ピンポンしようよなど
西 区 S C	出張指導、イベントサポート、トップス広島交流会など
安佐南区 SC	伴地区ソフトバレーボール交流会、介護予防支援など
安佐北区 SC	お手軽ウォーキング、散策ハイキング、スポーツ出張講座ほか
安芸区 S C	ソフトバレーボール交流会・矢野サマーフェスティバル、区民まつり、出張指導など
佐伯区 S C	すこやかキャラバン、地元まつり協働事業、学校・福祉施設・企業タイアップ事業など



問い合わせ先 事業課市民スポーツ係 TEL082-243-0579 FAX082-249-3641
<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp> 詳しいことは各施設へ（4 P 参照）

特別会員を訪ねて Part38

(敬称略)



地元広島活性化

麒麟ビール株式会社
広島支社 支社長
井川 厚

私どもは、今年創立100周年を迎えます。皆様のご支援の賜物と、心から感謝申し上げます。また、広島での支社開設も70周年と節目の年となります。地元広島の皆様との絆を大切に、広島を盛上げ、広島の夢・元気を応援していきたいと思っております。

中でも、広島はプロスポーツを多数有する地です。広島支社も地元企業として、広島東洋カープ、サンフレッチェ広島、広島メイプルレッズ、広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル等の応援をさせていただいております。スポーツを通し広島の活性化の一助となれればと思っております。



2007年は運動について情報の充実を

株式会社広島リビング新聞社
取締役編集部長
植木 栄壮

弊社は「面白くためになり、得をする」をモットーに、女性のための生活情報紙「リビングひろしま」を発行しています。あわせて生活情報サイト「LICO」の運営、イベントやセミナーの実施など、紙面と立体的に連動して情報伝達度を高め、地域文化の向上に寄与したいと考えております。

さて、近年「食育」の話題が各紙面に登場しています。健康的な体を維持するには、食べることはもちろん、運動も大切です。ところが、食べることには十分な注意を払うものの、運動となると意識が低いようです。そこで、今年弊社では、読者が運動やスポーツに興味・関心を抱くような情報を充実させていく予定です。ご期待ください。



スポーツを応援していきたい

株式会社武田組
代表取締役社長
武田 國義

弊社は、大正11年の創業以来、土木建築請負業者として多くの社会資本の整備に携わってきました。地域の皆様の「信頼」を最も大切に品質にこだわり、環境に配慮した物づくりを進めております。運動場の整備、プールや体育館の建築等スポーツとのかかわりも少なくありません。

少子化が進む現代において、スポーツに寄せる期待は、ますます高まるものと考えます。スポーツを通じて健全な精神を育み、体力の限界まで頑張る人間づくりが、今の世に一番必要なことではないでしょうか。地味であってもそんなスポーツ好きを応援していく会社でありたいと願っています。



広島の発展に役立ちたい

株式会社日本旅行
広島支店 支店長
柏原 金吾

平素より会員皆様には、ご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。おかげさまで当社も創業102年を迎え、国内で最も歴史ある旅行会社として恥じない成長を続けてまいりました。特に近年、スポーツを基幹とした国際交流、学生参加の大会輸送は大きな伸びを示し、当社として最も力を注いでいる分野であります。

本年も多くのスポーツ交流が予定されております。当社では「参加者の安全確保」「主催者様の確実な運営のお手伝い」「費用対効果」を三つの柱として、これからの事業、ひいては広島の発展にお役に立てればと思っています。

これからも皆様の変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。



副会長
浅尾 富子

広島市卓球協会

大会運営の喜び、誇り

当時の広島市卓球協会は、現役中心の「選手権」志向で、お遊び半分の卓球は入り込む余地がありませんでしたが、山脇さんの働きかけや、時流にも沿って、昭和55年、広島市卓球協会に婦人部が誕生しました。山脇部長、私が補佐、5人のスタッフでスタートしました。メインになる大会の構想、基盤作りなど、手探り状態の中で、あちこちのグループやそのリーダーたちに声をかけて回りました。そして、昭和56年1月、「第1回広島家庭婦人卓球大会」を開催しました。終了後、選手も役員も大きな輪になって一緒に成功の喜びを分かち合いました。

年2回の大会を通じて、大会運営のノウハウを学び、技術研修会、審判講習会、女性指導者養成その他、協会活動の一翼を担いながら、普及活動を進めていきました。第3回大会から米穀協会の協賛を得て、主婦の大会にふさわしい「お米」を沢山(200キロ)ご提供頂きました。うれしそうにお米を抱えて帰る選手の皆さんを見て、お米運びの苦労も、準備の苦労も忘れてしまいました。

その後、レディーススタッフにも優秀な人材が加わりパワーアップ。また、アジア競技大会、全国レディース広島大会など大きな大会を経験して、更に多くのリーダーが育ちました。レディースが今の広島の卓球を支える大きな基盤となっています。「人は石垣、人は城」。私自身、その礎石の一つであったことを誇りに思います。

裏方に徹して追いつ追われつしている内に、いつの間にか30年経っていました。卓球の方は全然強くなれませんでした。目に見えないトロフィーを沢山頂いた気がします。私にとっては楽しい青春でした。

卓球との出会い ～夢について

東京オリンピックの後は「ママさんバレー」が大ブームとなり、高度経済成長とともに主婦層のエネルギーが家庭から外に吹き出し始めた時代でした。昭和48年田上義雄氏(女子商全国優勝の時の監督)が山城町で倉庫の2階を改造して卓球場を開かれました。友人に誘われて、そのクラブに入会しました。腕のほうは、素人でもなし、玄人でもなし。まさか後にこれほど卓球と深く関わることになろうとは…。

その後山城町には、元選手や卓球大好きママさんたちが続々と集まってきました。すばらしい卓球仲間と出会ったことと、山脇 静先輩(旧姓: 榎原 静、元世界チャンピオン)との出会いが、私の「卓球漬け人生」の始まりでした。

昭和53年夏、第1回全国家庭婦人卓球大会が東京で開かれ、私も広島県代表の一員として参加しました。そこで目にした全国ママさんたちのパワーに圧倒され、目からうろこの落ちる思いでした。これがきっかけで「広島でもこんな大会ができたらいいいね」「初心者もお年寄りもみんなで楽しめる大会を作りたい」そんな夢がどんどん膨らんでいきました。



(第20回記念広島レディース卓球大会 平成2年6月)

広島市スポーツ少年団情報コーナー

平成19年度 単位団の登録のご案内

平成19年度 単位団の登録について

平成19年度の登録受付が4月2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。

- ① 3月中に日本スポーツ少年団及び広島市スポーツ少年団から登録関係書類が別々に届きます。
 - ② 4月2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、
TEL243-0579：事務局までご相談ください。

受賞おめでとうございます！広島県スポーツ少年団顕彰

表彰日：平成19年3月24日(土)

於：広島国際会議場

《登録指導者(敬称略)》

松尾 厚弘(千田剣道クラブスポーツ少年団)
田原忠之助(安東スポーツ少年団)
森本 忠司(古市バレーボールスポーツ少年団)
福島 博之(原南スポーツ少年団)
岡崎 常雄(広島市スポーツ少年団)

《退任指導者(敬称略)》

奥田 治郎(井口台テニススポーツ少年団)

《単位スポーツ少年団》

牛田剣道スポーツ少年団
千田剣道クラブスポーツ少年団
可部南バレーボールスポーツ少年団
楠木柔道会スポーツ少年団
可部バレーボールスポーツ少年団
矢野空手道スポーツ少年団
落合柔道スポーツ少年

(財)広島市スポーツ協会のホームページに

「スポーツ少年団のページ」が開設されました！

インターネットで「広島市スポーツ協会」で検索！

⇒広島市スポーツ協会のホームページに「参加しよう！」(左側)の下に『スポーツ少年団』がありますので、そこをクリックしてください。

アドレス＝ <http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/attend/index.html>

新企画！「ほっとニュース」

企画総務部長 武田 昭典

今回から新企画として、本部委員の思いやさまざまな出来事などを

『“ほっと”ニュース』として掲載することになりました。

そこで、初回は広島市サッカースポーツ少年団の武田委員が、上海へ行った時のことについて紹介します。

『開催国の中国、そして日本・韓国・北朝鮮(在日朝鮮)の4ヶ国でサッカーの交流試合を行いました。夏の暑さ、コートの方の広さの違い、食事の違いという条件の中、また、体の大きい選手が多く体力差も歴然としていましたが、子どもたちは最後まであきらめることなくベストをつくし素晴らしい試合を行いました。また、地元の方と片言の中国語と身振り手振りで会話をしながらお土産の値段の交渉をする子どもたちを見て、驚くとともにたくましさを感じました。』

スポーツ交流だけでなく、中国の文化を肌で感じることでできたこの貴重な体験は、子どもたちの財産となり、選手として、人としてさらに大きく成長させてくれるでしょう。

私自身は、帰国後体調を崩し大変でしたが、それ以上の喜びを感じた国際交流でした。』



スポーツ少年団をたずねて

(敬称略)

「燃える心」をモットーに

基町剣道教室スポーツ少年団

代表指導者 松田 相悦



何ごとにも心を燃やして一生懸命やろうと「燃える心」をモットーに、基町小学校区を中心に「基町剣道教室」を作り、昨年で20年を迎えました。活動は月・水・土曜日の午後5時から7時までで、広島誠和会との合同練習も行っています。現在は、学区の子どもが少なくなり、他の学区の子どもが多く入団しています。昨年まで小学生の入団がなく人数が少なくなっていました、平成18年度に1・2年生6人が入団し、活動にも新鮮な活気が出てきました。

大学・高校生の先輩も時々時間を作って練習に参加し、指導・アドバイスをしてくれます。基町高校剣道部とは数年来、夏休み中に勉強会を行い、団員たちの宿題を見てもらったり、練習に参加し指導してもらっており、クリスマス会や屋外での焼肉などで交流を深めています。これも母集団の保護者の皆さんの協力があるからできるので、各行事・大会等で母集団OB・OGの協力を感謝しています。

団員たちもこのような中で仲良く活動し、ものごとに心を熱くして行動してくれる大人になってくれると思います。



自分に足りないもの

古田中学校1年生
横林 亮平

僕が今頑張っていることは剣道である。剣道は、小学校1年生のときからやっているが、なかなか自分の思うようにはうまくできない。まじめに練習しているつもりだが、それだけでは上達しないようだ。自分に何が足りないのか、わかるような気がするけど、まだつかめていない。

剣道が大好き、とは言えないが、自分に足りない何かをつかみたいと思っている。今は努力を重ねて、最後には結果も残したいと思っている。

伝統あるサッカークラブ

千田青少年サッカークラブスポーツ少年団

代表指導者 結城 辰行

千田青少年サッカークラブは、昭和52年11月29日に創立して、クラブの目標に「額に汗し、足から造ろう心と身体」で頑張っています。クラブの母集団は千田学区子ども会・体育部の所属で、子ども会の組織の元で活動を行っています。地域の社会福祉協議会、小学校、PTA、体育協会のご支援に支えられて、創立30周年を迎えました。

昔、千田小学校の東門前に広島大学附属中等高等学校のグラウンドがあり、当時すばらしい名選手が練習をして、大会も行われていました。そのような環境の中で育った私たちは、地域の青少年の育成に少しでも役立ちたく、地域の人が協力し設立されたのです。かつては部員が140人を数えました。

第9回・第12回・第13回の全日本少年サッカー大会に広島県代表として出場、第1回ダイエー国際サッカー大会、その他の大会でも優秀な成績を残しています。このクラブから優秀な選手が育ち、社会に貢献しています。

現在は部員数は少数ですが、30年の伝統あるクラブには、親子2代にわたり入部した家族もあります。学校の先生方も参加し、新しい指導に取り組んでいる姿を見ると、また昔の千田青少年サッカークラブがよみがえると信じています。



今年の目標

千田小学校5年生
栗屋 拓斗

ぼくは、千田青少年サッカークラブで週3回練習しています。今年のチームの目標は、「声を出す」ことです。今までは試合のとき、声あまり出なくて元気がなかったのですが、今年はみんなで声を出し合って元気のいい強いチームにしたいです。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第16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。

「NTT西日本広島ソフトテニスクラブ男子」 元気でさわやかな新風!



「堀 晃大 選手」「岩崎 圭 選手」

今回は、広島市ソフトテニス連盟から「NTT西日本広島ソフトテニスクラブ男子」に平成18年度加入した2人の新人選手を推薦していただきました。つねに2人でペアを組んで試合に臨み、チームを勢いづけたそうです。選手の皆さんが、いつも仕事後に練習されている「中央庭球場」でお話を伺いました。



	堀 晃大 選手(23歳)	岩崎 圭 選手(23歳)
Q.ソフトテニス歴を教えてください	A.中学校1年生から始めました。小学生のときは野球をしていて、中学生のときはしばらく両方していました。関東の大学を卒業後、広島に来ました。	A.中学校1年生から始めました。小学生のときには野球をしていましたが、体が弱いほうでした。高校・大学とソフトテニスをして、大学卒業後に広島に来ました。大学3年生の時には、全日本インカレで団体優勝をしました。
Q.18年度の成績は?	A.堀・岩崎のペアで全日本ソフトテニス選手権大会個人戦ベスト8、そして、団体戦で全日本実業団選手権大会と日本リーグで優勝できました。	
Q.次の目標は?	A.今年は、最低でも昨年と同じ。そして全日本選手権個人戦で優勝を狙います。世界大会日本代表予選会でも優勝して、日本代表として世界で戦いたいです。	
Q.気をつけていることや課題はありますか?	A.ソフトテニスに関しては、やはり技術を向上させなくては。あと、良いときと悪いときの波があるので、それを克服したい。生活面では、暴飲暴食をしない、インスタント食品類をできるだけ食べない...など気をつけてます。	A.やはり、「基本」をしっかり和習得したいです。あと、昨年から体調がダウン気味なので、体調管理・食事などに気をつけていきたいです。
Q.空いた時間には何をしていますか?	A.ときどき、違うスポーツもしますよ。あと、読書も好きです。	A.とくに、ないような...マンガが好きでよく読みます。
Q.お互い相手の印象は?	A.性格が反対だなあ、と思います。ただ、見習うべき点もありますから、吸収したいです。あと、試合のときにお互いに調子がちぐはぐなときが...	A.大学時代にも知っていましたが、その頃の「豪打」のイメージから社会人になって「柔」になってきたような気がします。
Q.ソフトテニスについて?	A.子どもから高齢者まで楽しめます。ラケットとボールさえあれば、だれでも楽しめますので、ぜひやってみてください。	A.僕は、ダブルスが主流のソフトテニスが好きです。ダブルスは、かけひきや戦術が幅広くて楽しいです。

【取材後記】二人とも、大学時代に比べて練習量は減ったけど、質の高い集中した練習ができていたとのこと。二人は、まだ広島に来て間もないですが、広島に定住して、ますますソフトテニスを頑張ってほしいと思います。とてもさわやかな好青年でした。ぜひとも夢を実現させて、世界で活躍してください。(佐竹)



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、全国総合開発に關しての「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(車輛) ⇒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。



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

発掘スポーツ探検！「ハンググライダー」

意外と知られていないスポーツの歴史やなどを調査し、そのスポーツを何倍も楽しめるよう紹介していきます。

「大空を自由に飛んでみたい！」というのは、みなさんの誰もが思い描いたことのある夢だと思います。「ハンググライダー」は、まさにそんな夢を簡単に実現させてくれるスポーツのひとつです。

ハンググライダーって何？

ハンググライダーは、趣味や競技で行う「スカイスports」です。搭乗者がベルトにつり下がった（ハング）状態で滑空（グライド）するので、ハンググライダー、またはハンググライディングと呼ばれています。同様に滑空を楽しむ競技としては、パラグライダーやグライダーなどが挙げられます。

搭乗者は機体を持ち上げたまま、山などの小高い丘の斜面を走って離陸（テイクオフ）します。上昇気流や上昇風などをとらえることによって数千メートルの高さまで飛んで行けたり、遠い場所まで（日本記録はなんと213.4km）飛んで行けたりします。

ハンググライダーが国内で普及し始めたのは1970年代に入ってからのことです。先人方が苦労を重ねた末、現在では機体の性能が飛躍的に向上し、大学生から年配の方まで、幅広い世代にわたって手軽に楽しむことができるスポーツとなっています。



競技について

レジャースポーツとしても十分に楽しむことができるハンググライダーですが、地方の草レースから世界選手権にいたるまで、実にさまざまな競技会が開催されています。競技方法としては、パイロン競技と言われる種目が広く行われています。あらかじめ指定されたコースを回って地上に着地し、その時間の早さを競うといった内容です。全てのコースを回りきるには、その日の風向きや天候などといったコンディションを的確に判断し、上昇気流をとらえるための多くの経験や技術、判断力が必要となってきました。まさにキャリアがモノをいう、奥が深い競技であると言えます。



さあ、飛んでみませんか♪

ハンググライダーを始めるのに、特別な能力は必要ありません。数ヶ月間の練習を積むことで、誰でも簡単に空を飛ぶことができます。上空から眺める景色の素晴らしさは、飛んだ人にしか分かりませんし、何度飛んでも新鮮な感動を与えてくれます。全国各地にフライトエリアがあって、その土地ならではの美しい自然に触れることもできます。この機会にぜひ、あなたも始めてみませんか。

広島市ハンググライディング連盟ホームページ
<http://kannokura.dip.jp/>



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

今回はスポーツ・メンタルトレーニングにおいて、一番大切な導入の部分である自己認識（自分を知ること）について解説します。

自分を知ること!

みなさんは、自分について、どのくらい知っているでしょうか? 「自分のことは自分が一番よく知っているよ」と言う人が多いと思いますが、実は自分のことを知ることは大変難しいとされています。それでは、スポーツにおいて、なぜ自分を知ることが大切なのでしょう?

自己認識の必要性

まず、自己認識ができないと適切な目標を立てることができません。スポーツをしていく上で目標を設定することはとても大切なことです。スポーツのパフォーマンスを決定する心技体のそれぞれについて適度な目標を設定し、それをクリアしていく過程でパフォーマンスが向上します。その上で自分がどのような性格なのか、どのようなところが長所あるいは短所なのかをよく知っておく必要があります。例えば、野球の投手でピンチになるとリズムが悪くなってしまうのに、本人はそのことに気づかず、いつまでも知らないままだと、いつまでもたってもその悪いクセを治すことはないでしょう。また、自分の良いところを自分で気づいていなくて、その部分を伸ばし損なってしまうこともあります。このように、チームメイトなど周りから客観的に見ていたら当たり前と思うことに気づかないということは多いものです。

自己認識の方法

スポーツ・メンタルトレーニングでは、自分を知るために専用の心理検査を用いてスポーツに必要な心理的能力を測定しますが、このような専門の心理検査を用いなくても自己認識はできます。それは、他人の話を聞くこと、日記をつけることです。他人の話を聞くこと、つまり、チームメイトや監督、コーチなどの周囲の人との会話を通して、自分自身の行動や振る舞いや気持ちの持ち方を知ることができます。次に日記をつけることで、過去の自分がどのような時にどのようなことをしたのか、考えていたのかを振り返ることで自分を客観的に観察することができます。また、自分自身の努力の軌跡を振り返ることで、大会や試合の前に自分に自信を持つことができます。さらに、自分の試合の様子をビデオで見ることも効果的です。試合中の自分の行動やしぐさや表情は自分では知ることができませんが、ビデオで自分を見ることにより、自分を知ることができます。

自分を知るとは、スポーツ以外の日常生活においても大変役に立つことです。積極的に自分自身を知るように心掛けてみてください。きっと今まで以上に、物事に対してポジティブに取り組むことができるでしょう。

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



いつまでも若々しく・・・食事で脳とからだを活性化！！

私たちのからだの働きは加齢とともに低下し、さまざまな症状が現れてきます。しかし、その低下のスピードは食事のとり方や人生への取り組み方で大きく変わってきます。つぎのようなことに注意することで脳とからだの可能性を引き出し、健康でイキイキとした生活を送りましょう。



腹八分目を目安に

食事の摂取量が多すぎると、細胞の老化を促す活性酸素が多く発生します。いわゆる健康食品の過剰摂取は、エネルギーの過剰摂取になるので注意しましょう。



食事作りで脳を活性化！！

献立の組み合わせ、下ごしらえの段取り、調理時間の計算、味付けの順序、新しい料理を考えるなどの作業が、脳の活性化につながります。



野菜を多く食べましょう

野菜に含まれるビタミン C や E などは、活性酸素の害を防いでくれます。



魚を食べましょう

魚の脂に豊富に含まれている EPA、DHA は血管の炎症や動脈硬化、血栓を予防する作用があります。



老化予防に食べてね！

カルシウムを多く摂取しましょう

骨粗しょう症予防のために乳製品、大豆製品、小魚類、緑黄色野菜などを毎日の食卓に！



食塩は控えめに

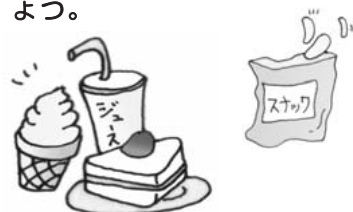
食塩をとりすぎると、血圧が上昇しやすくなり、脳卒中などを引き起こす原因となります。

健康イキイキ生活！



甘いもの、お酒はほどほどに

甘いものやお酒をとりすぎると、食事が不十分となり、ビタミンやミネラル不足に陥りやすいので注意しましょう。



水分はしっかりと

水分が不足すると、血栓ができやすくなります。高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるため、意識して水分補給を！



執筆者
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

大好評

Do! 元気DEスポーツ! Enjoy!

東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、スポーツ協会が管理している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。



▲さわやかな笑顔の
佐々木さん

トレーニング愛好者 佐々木 美由貴さん

今回は、東区スポーツセンターへ約10年間トレーニングで通い続ける佐々木美由貴さんに、トレーニングを始めたきっかけや長く続けられたコツなどを聞いてみました。

継続で若さキープ!

継続の秘訣は、人との出会いにあり!

12年前に、ふとしたことから中区スポーツセンターのトレーニング室に通い始めました。その後、近所の東区スポーツセンターに場所を変えました。もう10年もここに通っています。きっかけは、「飲んだり食べた後に、汗をかきたい」というシンプルなものでした。でも、実は、始めたのも、ここまで継続できたのも、素晴らしい人との出会いですね。特にこの東区スポーツセンターの指導員の方々には、感謝しています。いままでたくさんの素晴らしい指導員に支えられて、今日まで続いています。

トレーニング効果!

実は、学生時代から運動はとても苦手で、運動やスポーツはまったくしませんでした。でも、トレーニングを継続することで、たくさんの良いことがありました。

- 体力維持・向上
- かぜをひかなくなった。ぜんそくをもっていたけど、軽くなってきた。
- ご飯がおいしい!
- 若々しく、元気でいられる。
- 性格もポジティブに! やればできるんだ!
- 気持ちよく汗をかいて、とてもさわやか!

休日などにトレーニングをしていて、今では生活の一部になっています。家族もビックリしていますよ（笑）。



本当にトレーニングが楽しそう。柔軟性もばっちりです。



隣の人と談笑しながらエアロバイク。これも継続の秘訣ですね!

トレーニングについて

東区スポーツセンターで「登録制」に加入して、トレーニングについてたくさん教えていただきました。初めてついていただいた指導員の方が、「日本一周走るマップ」を作ってくれました。とても励みになって3年で一周しました。本当に素晴らしい指導員でした。

また、トレーニングの最中に自分より年上の方と話をするのが好きです。先日も、隣のランニングマシンで歩いている男性にとっても良い歩き方を教えていただきました。今もその歩き方を実践していますよ。

トレーニングは一人でするものですが、たくさんの人と話ができるし、とても楽しいですよ。

【取材後記】いろいろなお話を聞かせていただきましたが、本当に明るい人でした。こちら引き込まれて一緒にトレーニングをしたくなるような気がしました。楽しく笑顔で継続されていることが、若さ・元気の源なんですよね。これからも、楽しく続けてください。そして、このように楽しく運動する人が増えたらいいな、と思いました。（佐竹）



自宅 DE 筋トレ

寒い冬には、活動量が減りがちに・・・

さあ、筋肉が衰えないように、筋トレをして、いきいき元気に過ごしましょう！

ステップ ① おなか（腹直筋）

図の姿勢のように息を吐きながらゆっくりと頭を持ち上げておへそを見ます。またゆっくりと下ろしていきます。できれば、ここで休まずに数回から10回ほど繰り返しましょう。

回数は、無理のない範囲で！

きつかったら減らしてね。

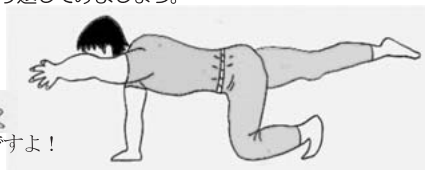


ステップ ② 背中（脊柱起立筋）

四つんばいの姿勢からゆっくりと左手と右足を上に上げていきます。頭は、この動作に伴い前を向いていきます。手足が一直線に伸びたら、ゆっくりと戻します。次は、逆に右手と左足です。これもゆっくりとていねいに数回から10数回ほど繰り返してみましょう。

バランス

も大切です！



ステップ ③ 胸（大胸筋）

②の姿勢から手幅を少し広くします。ゆっくりと胸が下につくまで腕を曲げていきます。胸が下に触れたらまたゆっくりと上に上げます。男性や筋力の強い人は、足を伸ばしてやってみましょう。数回ほど繰り返しましょう。



ステップ ④ おしり、脚（大臀筋、大腿四頭筋）

肩幅より少し広いくらいの足幅で立ちます。おしりを後に突き出すようにしてゆっくりとしゃがみます。バランスよくしゃがめるまでしゃがんだら、ゆっくりと立ち上がります。一番上で膝を伸ばしきらないように心がけて、数回から10回程度繰り返します。



ワンポイント！

お近くのスポーツセンター、屋内プールなどのスタッフがアドバイスいたします！

ここに紹介しました種目は、エネルギーをたくさん消費する大筋群と腰痛や姿勢の保持に必要で健康上重要な筋肉を強化する種目です。2～3日おきに継続してみましょう。2～3カ月で効果がでけますよ。（基礎代謝のアップや姿勢の保持、腰痛や肩こり解消・予防など）

ただし、痛みがあったり、苦しい場合は、無理をしないように注意してください。できるところから少しずつ、あわてずに、こつこつと、がんばります。

健康の維持増進のためには、筋肉が非常に重要なポイントになります。高齢者の健康維持にも、最近では筋力トレーニングが注目されています。ストレッチとあわせて行くと、効果もアップします。さっそく今日から始めましょう！

うれしいを、つぎつぎと。

KIRIN

ひろしまの、 キリンです。

今でもキリン広島ブルワリーでビールをつくり続けています。



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



飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。空きびんはお取り扱い店へお戻し下さい。のんだあとはいりサイクル。

www.kirin.co.jp/hiroshima キリンビール株式会社 広島支社



フラッシュニュース

サンフレッチェ広島 2戦終了で 1勝1分け、好調なスタート!

3月3日(土)Jリーグ1部(J1)が開幕しました。サンフレッチェ広島は、東京・味の素スタジアムでFC東京と対戦し、4-2で快勝しました。開幕戦を白星でスタートしたのは、5年ぶりです。昨シーズンの後半から調子は上向きで、そのままの勢いで今シーズンのスタートを切ることができました。

続いて、ホームゲーム初戦、3月10日(土)広島ビッグアーチで柏レイソルと対戦。雨の中の大接戦となりました。後半42分に主将戸田選手の同点弾で引き分けとしました。また、この試合で服部選手が100試合連続フル出場を達成。そして、昨季からホームゲーム8戦連続負けなしと、ますます今後の活躍が期待できそう! 皆さん、会場へ行き、スタンドで熱い声援を送りましょう!

3/3(土)vs. FC東京戦 (観客 25,257人) ○4-2

得点者:佐藤(前半13分、前半18分) ウェズレイ(前半27分、後半7分)

3/10(土)vs. 柏レイソル戦 (観客 12,891人) △1-1 得点者:戸田(後半42分)



サンフレッチェ広島のホームゲーム一覧 (4月~6月)

開催日	キック オフ	対戦チーム	チケット 一般販売日
4/4(水)※	19:00	ヴィッセル神戸	発売中
4/14(土)	14:00	ヴァンフォーレ甲府	発売中
4/21(土)	19:00	アルビレックス新潟	発売中
5/3(木・祝)	16:00	大宮アルディージャ	4/7(土)

※ ヤマザキナビスコカップ

表のゲームは、
全て『広島ビッグアーチ』(安佐南区大塚西)で開催します。

開催日	キック オフ	対戦チーム	チケット 一般販売日
5/12(土)	14:00	横浜FC	4/7(土)
5/23(水)※	19:00	ジェフユナイテッド千葉	4/7(土)
5/26(土)	19:00	清水エスパルス	4/7(土)
6/20(水)	19:00	川崎フロンターレ	5/5(土・祝)

(財)広島市スポーツ協会からのお知らせ

湯来庭球場・湯来運動広場の利用時間が変わります

広島市運動場条例施行規則の改正に伴い、**4月1日(日)**からクアハウス湯の山近隣の湯来庭球場と湯来運動広場の利用時間が下記のとおり変更となります。お気をつけください。

これからも、皆さんが利用しやすい施設を目指して努力していきますので、よろしくお願いいたします。

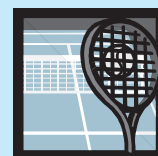


(変更前)
午前9時から
午後9時まで

4月1日から

(変更後)
午前10時から
午後10時まで

問合先
湯来庭球場・運動広場
佐伯区湯来町大字和田 94-20
TEL (0829)40-4899



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。

人と人をうるおす
Coca-Cola



Coca-Cola West コカ・コーラウエストホールディングス株式会社 コカ・コーラウエストジャパン株式会社 Coca-Cola West Holdings Company Limited <http://www.ccw.co.jp>
Coca-Cola、コカ・コーラ、CokeはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。〈コカ・コーラ指定会社〉



古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用しています