

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

市ボウリング協会 石川 和輝 選手



第60号

~~ 目次 ~~

P2、3、4・・・
平成22年度広島市スポーツ協会事業

P5・・・
* 市スポーツ協会 各スポーツ施設の指定管理者に決定
* 区スポーツセンターなどで利用できるお得な定期券を発売

P6・・・
「明日に向かって」
市ボウリング協会
石川 和輝 選手

P7・・・
「この道ひとすじ」市水泳連盟
元常務理事 小村 堯

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
* シーガル広島スポーツ少年団
* 東浄空手道スポーツ少年団

P10・・・
スポーツと食事
「スポーツサプリメントの効果的な活用法」

P11・・・
スポーツイベントボランティア日記

P12・・・
スポーツサークル紹介コーナー
* ヨガシャラ
* マッキーズ
* クジラクラブ

P13・・・
スポーツ教室情報コーナー

P14、15・・・
トップス広島情報コーナー
「広島東洋カープ」

P16・・・
フラッシュニュース
みんなで行こう！（イベント情報）
* ビッグアーチ（サンフレッチェ広島）
* マツダスタジアム（広島東洋カープ）
* ビッグウェーブ（スポーツ協会）

2010. 3. 31発行



平成22年度の広島市スポーツ協会事業



する

平成22年度も「する」「みる」「ささえる」スポーツの振興に努めます。



ささえる

市民スポーツの振興（4ページに詳細）

- ・ スポーツスクール事業
- ・ スポーツ体験事業
- ・ スポーツ活動促進事業
- ・ スポーツ相談事業
- ・ スポーツイベント事業



みる

地域スポーツの振興（4ページに詳細）

- ・ 地域スポーツ活動推進事業
- ・ トップスポーツ連携事業
- ・ 地域スポーツ普及事業



▲スポーツスクール事業(水泳教室)



▲スポーツ体験事業(スポーツキッズ)

競技スポーツの振興

「夢・感動、スポーツプラン」に基づき、ハイレベルの競技者を育成します。

- ・ 広島市選手権大会の実施
- ・ 強化指定選手育成事業
- ・ 国民体育大会等を目指すジュニア選手育成事業
- ・ 国際大会出場選手への助成 など

スポーツ少年団の育成・振興

スポーツ少年団の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事業
- ・ 指導者養成・研修事業
- ・ リーダー養成事業
- ・ 国際・国内スポーツ交流事業
- ・ 各種表彰候補者の推薦 など



▲各種大会等の共催・後援
(スポーツ・レクリエーションフェスティバルの開催)

スポーツ活動の育成・支援

スポーツ関係団体・人材・その他、あらゆる分野のスポーツ活動の育成・支援を図ります。

- ・ スポーツ協会表彰の実施
- ・ 県民体育大会市予選会の実施
- ・ 各種大会等の共催・後援
- ・ スポーツ・サポート・センターの設置・運営 など



▲スポーツ・サポート・センター
の設置・運営 (スポーツイベントボランティア派遣)

体育施設有資格者の養成

体育施設の維持管理・管理運営に関する有資格者を養成します。



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)



ゆめタウン広島

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。

もっと大きな明日へ。
動き続けるゆめタウンです。

スポーツで元気！げんき再発見！

(財)広島市スポーツ協会
スローガン

市民のみなさまが、スポーツ活動を自主的・継続的に生活の中に取り入れ、生涯にわたりスポーツ活動に親しむことができるように各種事業を行います。

市民スポーツの振興

1 スポーツスクール事業

複数回型の教室です。日々の生活の中にスポーツを取り入れましょう。
(水泳、アクアビクス、エアロビクス、ヨガ、体操、テニス、スケート、柔道、剣道、健康づくりなど)

2 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。
(シンクロナイズドスイミング、水球、アイスホッケー、スポーツキッズ、親子スイミングなど)

3 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。
(テニスクリニック、ピラティス、水慣れ教室、水中運動、いきいき運動教室など)

4 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。
(スポーツドクター医事相談、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)

5 スポーツイベント事業

各種団体と協力し、人と人との交流と賑わいにあふれたイベントを実施します。
(ふれあい感謝祭、水泳交歓会、スケートリンク開場祭、ふれあいマラソン大会、スポーツフェスタ、こどもの日・体育の日の事業など)

地域スポーツの振興

1 地域スポーツ活動推進事業

(『する』スポーツの企画づくり)

シニア(壮年層、高齢者)をターゲットにメタバ対策、介護予防等、健康体力づくりに視点をあいた事業を展開します。

2 トップスポーツ連携事業

(『みる』スポーツの態勢づくり)

トップス広島を始めとするトップスポーツチームと連携した事業を展開します。

3 地域スポーツ普及事業

(『ささえる』スポーツの基盤づくり)

学区体育協会や総合型地域スポーツクラブのさらなる発展に向けて、地域の特色を活かしたプログラムの実施や地域スポーツの活性化を進めます。

地域スポーツ振興事業は、『まちの賑わいスポーツプラン』(本協会ホームページ参照)に沿った事業を展開します。



各施設では、さまざまなスポーツプログラムを用意し、皆さまをお待ちしています。
お気軽に各スポーツ施設へお問い合わせください。

施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号	施設名	電話番号
広域公園	848-8484	総合屋内P	222-1860	出島屋内P	254-2891	安芸区SC	893-1998
中区SC	241-9355	東区SC	222-1860	西区SC	272-8211	佐伯区SC	924-8198
吉島屋内P	249-8591	南区SC	251-7721	安佐南区SC	848-2411	湯来体育館	0829-40-5100
中央庭球場	224-2191	東雲屋内P	286-6909	安佐北区SC	843-4999	クアハウス湯の山	0829-83-1198



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(車輦) ⇒ 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けますようお願いいたします。



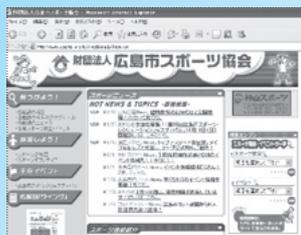
瀬戸内海汽船

〒734-8515 広島市南区宇品海岸1-12-23 <http://www.setonaikaikisen.co.jp/> TEL (082)-253-1212

スポーツ情報の発信

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。

各施設の最新情報を皆さんにご提供します。ぜひ、ご覧ください。



▲スポーツ協会ホームページ

特別会員等の加入推進

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への加入を推進します。

- ・ 特別会員
- ・ 賛助会員
- ・ 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もついています。

▼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



利用料金の0.5%が本会に寄付されます。寄付金は、スポーツ振興に役立ちます。

基金の活用

- ・ 広島市スポーツ振興基金
メディカルチェック事業や指導者の資質の向上等スポーツ活動の振興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、基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
スポーツ医科学顕彰事業（アジア競技大会開催年に実施）や青少年スポーツ交流事業を行います。

【広島市指定管理事業】

スポーツ施設（37施設）の管理・運営

【広島市等から受託している事業】

体育指導委員指導育成業務

情報システム管理事業

広島市転倒予防事業

40代からのメタボリックシンドローム
対策支援事業

アクティブシニア健康増進リーダー養成事業

全国健康福祉祭広島市予選会業務

魅力・特色ある施設づくりの推進

質の高いスポーツ環境の整備に努めます。



プール



体育室



トレーニング室



売店



レストラン

施設内のレストランや売店の運営を行います。

売店事業、レストラン事業、自動販売機事業、
アイススケート貸靴事業、アミューズメント事業、
公衆電話事業

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。

Live Positively 世界をプラスにまわそう

Coca-Cola West コカ・コーラ ウェスト 株式会社

〈コカ・コーラ指定会社〉 <http://www.ccwest.co.jp>
COCA-COLA、コカ・コーラ、COKEはThe Coca-Cola Companyの商標です。

中区スポーツ施設ほか各スポーツ施設の指定管理者に決定

本協会は、中区スポーツセンターほか31施設について、平成22年4月から5年間、広島市から指定管理者として指定を受けました。引き続き、ご支援をよろしくお願いいたします。

【平成22年度～26年度 指定管理施設】

- 中区スポーツ施設 …… 中区スポーツセンター、吉島屋内プール、吉島体育館、中央庭球場、中央バレーボール場（5施設）
- 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、出島屋内プール（4施設）
- 西区スポーツ施設 …… 西区スポーツセンター、南観音運動広場・庭球場（3施設）
- 安佐南区スポーツ施設 …… 安佐南区スポーツセンター、祇園運動広場、沼田運動広場・庭球場（4施設）
- 安佐北区スポーツ施設 …… 安佐北区スポーツセンター、高陽体育館（2施設）
- 安芸区スポーツ施設 …… 安芸区スポーツセンター（1施設）
- 佐伯区スポーツ施設 …… 佐伯区スポーツセンター、湯来体育館、湯来南運動広場・庭球場、湯来運動広場・庭球場、上河内運動広場・庭球場、下河内運動広場・庭球場、新宮苑庭球場、河内体育館（12施設）
- クアハウス湯の山（1施設）

※ 広島広域公園、東区スポーツ施設についても、引き続き、本協会が管理運営しております。

とってもお得な定期券を4月から発売します！！

現金や回数券で体育室やプールなどを個人利用されている皆さまにお得な情報です。現行の11枚つづりの回数券と同じ価格（10回分の利用料金）で、体育室（柔・剣・弓道場含む）、トレーニング室、プールの1か月定期券をそれぞれ発売します。利用期間は1か月間ですから、月に11回以上ご利用のお客様は、断然お得！！また、体育室（柔・剣・弓道場含む）、トレーニング室、プールのすべてが利用できる共通定期券も同時に発売します。これまで各諸室を利用するには諸室ごとに料金が必要でしたが、共通定期券があれば、そんな心配もありません。こちらも1か月定期券で、お値段はなんと6,400円です。とってもお得な定期券を利用して、さあ、『レッツ、エンジョイ！スポーツ！』。

【具体例】大人（個人）の利用者が、月15回、プールを利用する場合

プール回数券での利用	4,800円（11回分の回数券つづりを購入）
現金を支払っての利用	1,920円（1回480円が4回）
これまでひと月にかかる料金は、	6,720円 でした。

今後、定期券の利用で1か月間 **4,800円** で利用可能です！
（1,920円もお得）



とても利用しやすくなったよ！

【具体例】大人料金の定期券（1か月）を諸室ごと購入する場合

体育室	2,600円
プール	4,800円
トレーニング室	5,400円
定期券 合計	12,800円

共通定期券の利用で1か月間 **6,400円** で各諸室が利用可能です！
（なんと、定期券の合計額の半額）

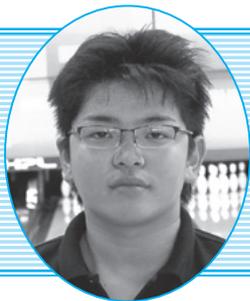


これがいとお得だよ！

【定期券が利用できる施設】

各区スポーツセンター（東区スポーツセンターは除く）、吉島屋内プール、東雲屋内プール、出島屋内プール、宇品体育館、湯来体育館でご利用いただけます。

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。



今回は、広島市ボウリング協会から広島中央ボウリングスポーツ少年団に所属している石川和輝選手を紹介していただきました。広島パークレーンで練習に励む石川選手にお話を伺いました。

いしかわ かずき (広島工業大学高等学校1年生)

石川 和輝 選手

Q. 始めたきっかけは？

A. 私のおばあちゃんがボウリングをされており、一緒について行ったときに楽しそうだなと思い、小学校4年生の時に始めました。

現在は、スポーツ少年団に所属し、週1回土曜日に練習しています。



Q. どんناところが楽しいですか？

A. レーンにはボールが滑るようオイルが塗ってありますが、日によってレーンの状況が違うので、どのあたりまで塗られているのか、厚く塗られているのか、薄いのかなど、レーンの状況を読んでプレーするところが楽しいです。

自分に合うレーンと合わないレーンがありますし、レーンの状況によっては、最大50くらいスコアに差が出ることがあります。

Q. ハイスコアはいくらですか？

A. これまでのハイスコアは、258です。

Q. ストライクをとるコツは？

A. かならず1番ピンに当てるという気持ちを持って投げることだと思います。

Q. 狙った場所に投げるコツは？

A. 右投げの人であれば、左手にぐっと力を入れて体がふれないようにし、右手をまっすぐ振り上げることだと思います。ボールは、手首でコントロールすると思います。

Q. やって良かったことは？

A. 大会で中学生の時には京都へ、高校に入ってから東京へ行きましたが、たくさん友だちができ、ボウリングのことなどいろいろと話ができたことです。

Q. 今後の目標は？

A. 国民体育大会に出場したいと思っています。あと、パーフェクト(1ゲームすべての投球をストライクにすること)を出してみたいです。



【平成21年度に出場した主な大会】

- 平成21年5月 広島県中学・高校選手権大会 ボウリング競技 高校の部(広島県)
- 平成21年7月 第33回全日本高校ボウリング選手権大会 (東京都)
- 平成21年8月 第8回中国・四国地区ジュニア選手権大会 高校部門(香川県)



左手に力を入れ、体がふれないようにして、右手をまっすぐ振り上げる。しっかりとしたフォームで、ストライクを狙う石川選手です。

【取材後記】取材の時は、とてもおとなしい雰囲気石川選手でしたが、レーンに向かいストライクを出す姿に、もっとうまくなりたいたいという意気込みを感じました。目標とする国民体育大会出場に向けて、これからも頑張ってくださいと思います。(板野)

アスリート弁当開発完了!
安全・安心・美味しさをお届けします。



広島駅弁当株式会社 広島市東区矢賀5丁目1-2 <http://www.ekiben.co.jp>
TEL(082)286-0181 FAX(082)285-2272 営業部 向井

広島市水泳連盟



元 常務理事 小村 堯

4月とは言え、水温は12～13度。震える体をゴミ焼却炉に押し付け暖を取る。コーチの声は容赦なく、「さあ、次行くぞ!」。紫色の唇を震わせながら、再び水中に。

高校に入学して間もない時期、近所の上級生に誘われて水泳部に入部したものの、水の冷たさたるや水泳素人にとっては毎日が耐えがたいものでした。「今日こそは出すぞ」と退部届をポケットに秘め部室に行くも、「さあ、今日も頑張っていこうぜ!」の主将の声に、また、ふんどし(当時はパンツをはくのは試合の時だけであった)を締めてしまう。

こんなことを繰り返しているうちに5月・6月と過ぎてゆき、いつの間にか試合期に突入。良い記録が出ればみんなで喜び、リレーで負けると次の試合で雪辱を、とすっかり水泳にのめり込み、まさに水泳ひとすじの高校3年間は瞬く間に終わってしまいました。

大学を卒業し、趣味を仕事にしたような職(友人たちはそう言っていますが…)を得て、社会人1年目から水泳連盟のお手伝いを始めました。

日本水泳連盟の全国指導者講習会の助手として、また、県内各地での水泳講習会・県合宿等の指導者として、多くの素晴らしい先輩諸氏の薫陶を受けながら指導に当たりました。

また、東京オリンピックで惨敗した「水泳日本」を復活させようと県内の多くの子どもたちから寄せられた寄付を基に建設された広島県立屋内プールで、全国に先駆けて始められたスイミングクラブでの指導にも当たりました。

競技役員として競技会の運営にも参加し、多くの国際大会等も経験させてもらいました。当時は今のように機械化もなされておらず、すべて手作業。特に50mレースの着順判定には苦勞したことを思い出します。

昭和45年に日本水泳連盟学生委員会中国四国支部を立ち上げ、以来今日まで学生水泳の普及・強化にも力を注いでいます。

そして、再び昔取ったきねづか(?)で『上善如水』(より良い生き方をしたいと思えば水に学べ)をモットーに水を愛で、マスターズ水泳を楽しんでいます。



▲ 現在、(財)広島県水泳連盟副会長、(財)日本水泳連盟学生委員会中・四国支部長として水泳の普及・振興にあたる小村堯さん(写真中央)

「受賞おめでとうございます。」

平成21年度 日本スポーツ少年団顕彰

《登録指導者》

瀬川 龍之(高取北ソフトテニススポーツ少年団)
結城 辰行(千田青少年サッカークラブスポーツ少年団)

《退任指導者》

故 山本 泰枝(みなみなぎなたスポーツ少年団)

平成21年度 広島県スポーツ少年団顕彰

《登録指導者》

飯富 真治(少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団)
生藤 雅紀(牛田剣道スポーツ少年団)
今田 達也(可部柔道スポーツ少年団)
高藤 逸悟(五剣会河内支部スポーツ少年団)
森上 隆司(長束ソフトテニススポーツ少年団)

《単位スポーツ少年団》

河内少女バレーボールスポーツ少年団
五剣会観音支部スポーツ少年団
五剣会八幡支部スポーツ少年団
少林寺拳法広島八丁掘スポーツ少年団
広島己斐剣心会スポーツ少年団
緑井柔友会スポーツ少年団
八木バレーボールスポーツ少年団

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。

「指導雑感」

事業推進部 大石 信洋

「バレーボールを指導する人がいなくなるので、指導してもらえないか」そう声をかけられたとき、自分自身が小学生のころのことを思い出しました。

私が通った小学校では、新和小学校(現、古市小学校)で行われる、春夏2回のバレーボール大会に出場するため大会の1か月前から練習を行っていました。4年生以上の学年は、各学年で男女別のチームを作り、朝夕練習に励んでいました。指導は各学年の担任の先生が中心でしたが、私の学年だけ都合により3年間、誰も指導する方がおられない状態でした。自分たちでほかの学年の練習を見よう見まねで行うのですが、やはり効率は上がりません。何度も先生に指導をお願いしましたが都合がつかず、いつも自主練習の状態でした。どんどん上達するほかの学年を見て、うらやましく思ったことは1度や2度ではありませんでした。



このようなことを思い出し、「どなたもいらっしやらないのであれば」ということで指導を引き受けることになりました。引き受けたものの、バレーボールに関する知識も指導力もない状態で、スタートから大変な状態でしたが、組織づくりを始め多くのことを地域の方に協力していただいたおかげで何とか練習場所を確保し、試合にも出られるようになってきました。そうすると不思議なもので、「もっと強いチームにしたい。勝てるようにしたい」と欲が出てきました。少しでも勝てるようにと、今思えば未熟だった自分に赤面してしまうようなことも平気で行っていただけでもあります。

はずかしい話、長年指導する中でルールや指導法、子どもがスポーツをする意義などについて研修を重ね、指導者としての在り方を自分なりに持つことができるようになったのはそう昔のことではありません。バレーボールの指導にかかわり30年近くたちますが、子どもたちを育てたつもりが、実は自分自身も育てられてきたことを痛感しているところです。

最後にひと言。指導者もいずれは世代交代する時期が来ますので、新しい指導者が増えることを願っています。指導を始めるにあたって、現在は指導者のための多くのデータや研修がありますので、ぜひそれらを有効に活用していただきたいと思います。経験や見よう見まねだけでは大切なことを見落としている可能性もありますので。

そして、これからもスポーツを愛する人たちが増えていくことを願っています。

「かもめ」のように自由に大空を舞い、 「世界」へ羽ばたいてくれることを願って

シーガル広島スポーツ少年団
代表指導者 小川 潤一

私たち「シーガル広島」は、小学生44人、中学生65人の総勢109人で活動しています。明日のJリーガーを目指し、日々生懸命ボールを追いかけています。

サッカーを通じて、もちろん技術を習得し、戦術を学び、体を鍛えることも大切ですが、それ以上に「心」の成長にも目を向けています。

子どもたちは、監督、コーチの「操り人形」ではありません。子どもたちが自分で考え、判断し、そして、行動していかなくてはならないのです。

それはピッチの上だけでなく、ピッチの外でも同じことが言えます。また、団体生活を通して、礼儀、言葉遣いなどの社会性、協調性などを学ぶことも大切だと感じています。

シーガル広島の「シーガル」とは「かもめ」を意味しています。子どもたちが将来、かもめのように自由に大空を舞い、「世界」へ羽ばたいてくれることを心から願っています。



夢は、Jリーガーになること 今はいいサッカーで勝利したい

中学校1年生
山本 真聖

自分の大きな夢は、Jリーガーになることです。

そして、中学生の年代では、各カテゴリーの公式戦で全国大会出場を果たし、強いチームやJリーグの下部組織のチームと戦い、いいサッカーで勝利することです。

そのために、チームのコンセプトである「いつでも動きながらのプレー」を心がけています。

サッカーにはたくさんのセオリーがありますが、そのセオリーを理解しながら、また、チームとして常に動きながらプレーしないとイケないので、とても難しいです。

しかし、みんなで共通理解を持ち、トレーニングすることで上達すると信じています。

チームのみんなと力を合わせ、トレーニングに励みます。

何事に対しても目標を持ち続け、 行動していけるよう成長してほしい

東浄空手道スポーツ少年団
代表指導者 小池 淳二



私たち「東浄空手道スポーツ少年団」は、毎週、月曜日と木曜日の午後7時から9時まで、幼稚園児から高校生までを中心とした団員で活動しています。

団員以外にも地域の空手道愛好家の方々もけいこに参加され、幅広い年代で活動しているのが特徴です。

指導者の中には団員のOBも在籍し、また、県外等へ進学した団員が帰郷した際には必ずけいこに参加し、後輩の指導を行ってくれます。

このように一人でも多くの団員が生涯武道として空手道を継続してくれることを願っています。

また、以下の5条訓が私たちの掲げる道場訓であり、毎回練習終了時に全員で復唱しています。

これら5つの思いを持ち続け、けいこに励んでいます。

- 一、人格完成に努むること
- 一、誠の道を守ること
- 一、努力の精神を養うこと
- 一、礼儀を重んじること
- 一、血気の勇を戒むること



大会で優勝し、 自信を持ちたい

中学校2年生
古月 希

私の目標は、大会で優勝することです。

私が今頑張っていることは、基本を形や相手に生かすことです。まだ、できないこと、苦手なことがあるけど、それを克服して強い選手になれるよう頑張っています。

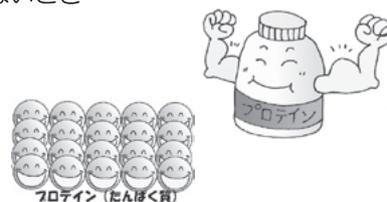
そして、目標を達成して自信を持ちたいです。

スポーツサプリメントの効果的な活用法

サプリメント(栄養補助食品)にはビタミン、ミネラル、アミノ酸、プロテイン、スポーツ飲料、ゼリー飲料などさまざまな種類があります。スポーツの現場では、食事では足りない栄養素を補うためだけでなく、疲労回復、競技力向上などを目的に利用されるケースも多くみられます。サプリメントの利用を考えているなら、サプリメントに関する知識を学び、自分に適したサプリメントを上手に活用しましょう。

★ サプリメントが有用と思われる場合

- ・ 合宿や海外遠征などで食事内容が偏ってしまうとき
- ・ 合宿時など運動量が多く食事から必要なエネルギーと栄養素が補給できないとき
- ・ 増量のため、多くのエネルギーと栄養素を必要とするとき
- ・ 減量で食事制限をしており、必要な栄養素が補いきれないとき
- ・ 食欲がないとき、内臓が弱っているとき
- ・ 練習や試合前・試合中などの栄養補給として
- ・ 菜食主義者のスポーツ選手



★ サプリメントの活用法・注意点

取る必要があるか？

- 食事でその栄養素が摂取できないか考える。(安易にサプリメントに頼ることは控えるべき)
- 期待される効果は何であるか、思い込みで利用しようとしていないか考える。
- トップレベルの選手が利用しているからといって自分にも効果があるとは限らない。
- 管理栄養士などの専門家に相談する。



使用するサプリメントの内容を確認する。

- 海外やインターネットなどでの個人購入、試供品など素性の分からないものは利用しない。
- ドーピング禁止物質が入っていないか必ず成分表示で確認し、専門家にも確認する。
- 効果や安全性について信頼のできるデータや情報を入手して判断する。

どのくらい取ればいい？

- 上限量(健康障害をもたらす危険がほとんどないとみなされる量)を守る。
 - ・ 取りすぎると体内の栄養素のバランスを崩し、その他の栄養素の不足を招く恐れがある。
 - ・ 過剰症を引き起こす危険性がある。
 - ・ 数種類のサプリメントを取っている場合は同じ栄養素が含まれていないか確認する。
 - ・ ビタミンは化学名で表記してあることもあり、名前が違ってても同じ成分なので注意する。
(例：ビタミンAはレチノール、ビタミンB1はチアミン、ビタミンCはアスコルビン酸など)
- 適正量は自分で決める。
 - ・ 表示の目安量を取るのではなく、食事からどのくらい取っているかを把握し、不足分を補う。
 - ・ 食事の内容によって量を加減できるように、1錠で1日分取れるようなものは控える。

摂取するタイミングは？ほかの食品との食べ合わせは？

- いつ、何と一緒に取れば効果的である(または阻害する)のかは各栄養素によって違うので、必ず表示を確認し、専門家にも相談する。
(例) 鉄のサプリメントはたんぱく質、ビタミンCなどと一緒にとると効果的だが、タンニンを含む飲料と一緒に取ると阻害される。運動1時間前にとるなら吸収の速い糖質のサプリメントを。
ビタミンCは必要以上に体内に貯蔵されないので1日に数回に分けて取る。など
- 同じ商品名でも消化・吸収などに要する時間が異なるものもあるので注意する。

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。

2月24日(水)、ACLのサンフレッチェ広島VS山東魯能戦で今季の活動スタート!

今年度の広島市スポーツ協会スポーツイベントボランティアの活動は、サンフレッチェ広島のACL（アジア・チャンピオンズリーグ）出場に伴い、例年より早い2月24日(水)に広島ビッグアーチで開催されたサンフレッチェ広島対山東魯能の一戦で始まりました。

また、12月までの長丁場で争われるJリーグが3月6日(土)に開幕し、開催戦の対清水エスパルス戦には約16,000人のお客様が広島ビッグアーチを訪れ、当日は68人のボランティアスタッフが、入場口の改札や場内案内などの役割を精力的に果たしました。

試合は、前半3分にサンフレッチェ広島が1点を先制すると後半もロスタイムまで1点をリードする展開。

サポーターもボランティアスタッフも勝利を信じ、選手ともに戦いました。



▲入場ゲートでは、パンフレット等を手渡します。

しかしながら、最後の最後まで攻め続けた清水エスパルスにロスタイムでの同点ゴールを許し、試合は引き分けに終わりました。悔しい結果となりましたが、サポーターとともに「次こそは勝利を」という気持ちで1日の活動を終えました。

この日、ボランティアスタッフからは、「今年も楽しく活動していきたい」、「お客さんにやさしく接していきたい」、「ボランティアの仲間と仲良く活動していきたい」とボランティア活動への抱負をたくさん聞くことができました。明るく、元気に1年間活動していただけることに期待したいです。



▲スタンド入口では、入場券を確認します。

スポーツイベントボランティアは、随時、募集しています。
活動に興味のある方、活動内容を詳しく知りたい方は、
財団法人広島市スポーツ協会 事業課までお問い合わせください。
TEL:(082)243-0579

スポーツ・サポート・センター(SSC)の設置・運営について

広島市スポーツ協会は、市民が実践するスポーツ活動や各種団体が開催するスポーツイベントを「ささえる」という観点から、それらを支援するボランティアの登録及び派遣を行うことを目的とした「スポーツ・サポート・センター(SSC)」を平成22年4月に設置します。

SSCでは、主に次の3事業を実施します。具体的な活動内容として、Jリーグやプロ野球などのスポーツイベントへの協力(入場券の確認や場内案内など)、スポーツセンターや地域でのスポーツ活動実践者への助言や指導などを行います。

- 1 スポーツイベントボランティアの登録派遣事業
 - 2 アクティブシニア健康増進リーダーの登録派遣事業
 - 3 スポーツインストラクターの登録派遣事業
- Jリーグやプロ野球などのスポーツイベントへの協力
→ スポーツセンターや地域でのスポーツ活動実践者への助言や指導



その先の、お客さまに。



◎皆さまからの声を、事業活動に活かします。

当社には、年間2万件を超える「ご意見・ご要望」や「おほめ」「お叱り」などの「お客さまの声」が寄せられています。お寄せいただいた「お客さまの声」を迅速に社内に伝えるとともに、ご意見等を改善に結びつけ、お客さまサービスの一層の向上に役立てています。私たちはこれからも、お客さまによりご満足いただけるよう努めてまいります。

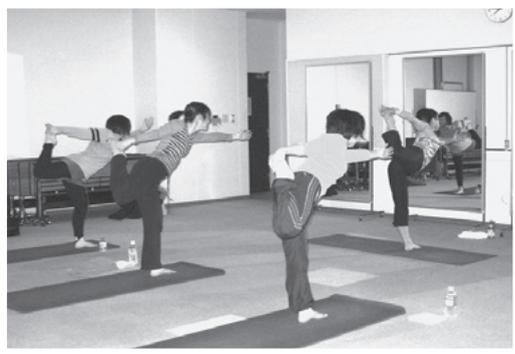
中国電力株式会社 www.energia.co.jp

仲間を作ってスポーツをしよう！スポーツサークル紹介！



「仲間をつくって、楽しく運動したいな」、「自分にあったサークルがあったら入りたいな」という皆さんに、「会員募集中！！」のアットホームなスポーツサークルを紹介します！！

東区スポーツセンター



ヨガシャラ (ヨガ)

社会人中心のヨガサークルです！ 心身ともにLet'sリラックス！

スポーツセンター主催のヨガ教室に通っていた有志が集まり始めたサークルで、男女あわせて10人程度で毎週活動を行っています。

インストラクターから指導を受け、基本のポーズに始まり、太陽礼拝などの連続したポーズにも取り組んでいます。

平日の夜に活動しているため、社会人が多く、いつもと違ってこの時だけはゆっくりした時間の流れに身をおきながら体を動かしています。

【活動日】毎週水曜日 19:30～20:30

※ 曜日が変更になることもあります。事前にご連絡ください。

【対象】どなたでも(年齢・性別ともに問わず)

【連絡先】082-222-1860 (東区スポーツセンター)

「肩こりが治った！」、 「ダイエット成功」の声も(！?)

マッキー先生(日本)の軽妙なトークによって、60分の間にエアロピクスとヨガ、筋トレ、ダンベルなど毎週バラエティに富んだ組み合わせの内容を楽しんでいます。

間違った時も「笑ってごまかして！」の言葉で発足から8年続いています。ストレス解消に、体力維持に、一緒に体を動かしませんか？

見学・体験入会、大歓迎です。金曜の夜、素敵なおひとときをあなたと！

【活動日】毎週金曜日 19:30～20:30

【対象】18歳以上(性別問わず)

【連絡先】082-843-4999 (安佐北区スポーツセンター)

※ 活動日時に見学や体験にお越しください。なお、曜日が変更になることがありますので、事前にスポーツセンターにご連絡ください。

安佐北区スポーツセンター



マッキース (エアロピクス)

吉島屋内プール



クジラクラブ (水泳)

水泳の基礎練習に健康づくり、会員相互親睦を。 週2回、楽しく活動しています。

クジラクラブは、平成元年に発足し、現在、女性23人で活動しています。年齢は50代から70代ですが、会員は幅広く募集しており、男性の参加も希望しています。

活動内容は、水泳の基本練習や大会に参加する練習で、大会に年2回参加しています。また、健康の保持・増進、技術向上を無理せず行うよう、各自のペースで泳いでいます。

年1回、全員で役員総会を開き、また、大会後は、みんなでコミュニケーションを取るなど明るく楽しく活動します。

ぜひ、興味のある人は、ご参加ください。お待ちしております。

【活動日】毎週月・木曜日 13:30～15:00

【対象】20歳以上(性別問わず)

【連絡先】082-249-8591 (吉島屋内プール)

当日、参加
可能なお手軽
教室を紹介！！

LET'S ENJOY SPORTS

楽しく元気に運動しよう！スポーツ教室 情報

中区スポーツセンター

お手軽エアロビクス

**初心者、大歓迎！
気軽に参加できるお手軽エアロビクス！！
さあ、あなたもシェイプアップ！！**

毎週2回開催されるお手軽エアロビクス！！
「シェイプアップして、もっと美しいプロポーションを手に入れたい」、
「もっと健康になりたい」といったあなたの願いが、お手軽
エアロビクスなら叶うかも？お気軽にご参加ください。

対象：18歳以上 場所：中区スポーツセンター3階スタンド
日時：4/12(月)以降、毎週月曜日・木曜日 午前11時～正午
定員：各20人(先着) 参加料：各400円
申込：開催日当日、直接、施設窓口にお越しください。
問い合わせ：同施設(082) 241-9355



安佐北区スポーツセンター

LET'S ピラティス!

**こころとからだに活力を！
体幹部を鍛えて、健康な体を作りましょう！**

「姿勢を良くしたい」、「体を引き締めたい」、「お腹やせしたい」など、
ピラティスで自分が理想とする体型を目指しませんか？

今までまったく運動をしてこなかった人や体が硬い人でも大丈夫！
どなたでも取り組みやすいエクササイズです。



対象：18歳以上の女性 場所：安佐北区スポーツセンター小体育室
日時：毎週木曜日 午後2時半～3時半
定員：各30人(先着) 参加料：各300円
申込：開催日当日、直接、施設窓口にお越しください。
問い合わせ：同施設(082)843-4999
※ 大会等により中止になる場合があります。詳しくは、同施設へ。

安芸区スポーツセンター

エンジョイ!エアロビクス エンジョイ!ヨガ

楽しく運動！あなたはエアロビ派、それともヨガ派？

毎週金曜日は、エアロビクスとヨガ教室を開催！！
どちらかに参加してもよし、欲張って両方に参加してもよし！
しっかり体を動かして、スリムで健康的な体をゲットしよう！！



エアロビクス

ヨガ



対象：18歳以上
場所：安芸区スポーツセンター小体育室
日時：毎週金曜日
① エアロビクス 午前10時～11時
② ヨガ 午前11時15分～午後0時15分
定員：①、②ともに各30人(先着)
参加料：①、②とも各500円
申込：開催日当日、直接、施設窓口にお越しください。
問い合わせ：同施設(082)893-1998

東区スポーツセンター

エンジョイ!エアロビクス

対象：18歳以上
場所：東区スポーツセンター小体育室
日時：① 5/13(木)
② 6/10・24(木)
午前10時半～11時半
定員：各30人(先着) 参加料：各500円
申込：①は4/8(木)、②は5/13(木)の
午前9時から施設窓口で、
午前10時から電話で受付
問い合わせ：(082)222-1860

南区スポーツセンター

かんたんエアロと骨盤体操!

対象：18歳以上
場所：南区スポーツセンター剣道場
日時：① 5/6・13・20・27(木)
② 6/3・10・17・24(木)
午前10時～11時
定員：各16人(先着) 参加料：各500円
申込：①、②とも4/23(金)の
午前9時から施設窓口もしくは
電話で受付
問い合わせ：(082)251-7721

佐伯区スポーツセンター

ピラティスでリフレッシュ

対象：18歳以上
場所：佐伯区スポーツセンター小体育室
日時：5/15・22・29(土)
6/5・12・19・26(土)
7/3・10・17(土)
午後7時～8時
定員：各20人(先着) 参加料：各500円
申込：5/1(土)の午前9時から電話で受付
問い合わせ：(082)924-8198



今回、ご紹介した教室のほかにも、たくさんの教室をご用意しております。
そのほかの教室については、各施設にお問い合わせいただくか、当協会ホームページをご覧ください。
(財) 広島市スポーツ協会ホームページ・・・<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp/index.cgi>



広島東洋カープ



写真提供：広島東洋カープ

今回は、『広島東洋カープ』をご紹介します。
 昨シーズン、観客数約178万人の球団記録を樹立した新球場「マツダ Zoom - Zoom スタジアム広島」を舞台に熱い戦いを見せてくれた『広島東洋カープ』。
 新たに野村謙二郎監督を迎え、『新生カープ』は、リーグ優勝、そして、日本一を目指し、若手からベテランまでがチーム一丸となって、日々、頑張っています。
 今季、カープの新選手会長に就任した石原慶幸選手にシーズンに向けての抱負などをインタビューしました。

Q. 現在のチームの雰囲気は、どうですか？

A. ここ最近は若い選手が増えてきましたし、元気がありますね。監督も代わりましたし、練習も厳しいなかみんな元気を出してやるぞといった雰囲気です。

Q. 昨シーズンから新たに『マツダ スタジアム』が本拠地となりましたが、どうですか？

A. 12球団で一番いいグラウンドだと思いますし、お客さんもいろいろ見て回れる場所もありますので、本当にいい球場を造ってもらえたと思っています。
 たくさんお客さんが来てくれますので、もっともっと勝てるように頑張っていこうと思います。

Q. 新たに野村謙二郎監督が就任されましたが、どうですか？

A. 就任された時にまず『優勝』という目標を持つということで、熱い気持ちは僕たちにも伝わってきましたし、今は選手全員が『優勝』という同じ方向を向いて取り組んでいます。

また、練習のなかでは常に実践を意識し、試合で結果を出すための緻密さなどを常に頭に入れて練習することを求められています。

同じ選手として、野村監督がプレーされていたときは、自然と「リーダー」というか、僕もまだ若かったので、「すごいな」といった記憶しかないですけど、今は監督になられて、僕たち選手がやらないといけないですし、どんな声をかけていただいています。



写真提供：広島東洋カープ

石原 慶幸 選手(背番号31・キャッチャー)

【生年月日】1979年9月7日
 【出身地】岐阜県
 【身長、体重】177cm/82kg
 【投 打】右投げ右打ち
 【球 歴】岐阜商高～東北福祉大～広島(2002～)



写真提供：広島東洋カープ

Q. 就任当初から野村監督は、「すべて勝ちに行く」、「目標は優勝」と言っておられますが、優勝を勝ち取るためにどんな野球をしていきたいですか？

A. もちろん選手全員が同じ方向を向いて、優勝という同じ目標に向かって一丸になってやることは当然のことですが、『先のことを考えた、頭を使った野球』をしていかなければと思っています。プレーのなかで次にどうしたらいいのか、次はということが起きるのか先々を考えることで、いざと言うときに体が固まってしまうとか、いろいろなことに対応できるようになると思っています。

Q. 投手陣についてですが、大竹寛選手の活躍はもちろんのこと、前田健太選手、齊藤悠真選手ら数多くの若手選手の成長や活躍が必要だと思いますが、その点についてはどう思われますか？

A. 誰かひとりふたりがすぐに伸びて出てくると言うことは難しいかもしれませんが、各選手が切磋琢磨していけば必ず良い結果に結びつくと思っています。
 また、試合のなかでは、先発・中継ぎ・抑えといったポジションがありますし、みんなで頑張っていければいいと思います。

Q. 攻撃陣については、どうですか？

A. 自分自身も昨年は成績が良くなく、悔しい思いをしました。その中で球場が広いので足を使ってとか、ただ走るだけではなく、次の塁を狙ったり、隙をついたり、そういった面で動いていければ得点も増えていくと思います。

【成績など】

- 2009年：124試合出場 打率.206 本塁打10 打点37
- 通算成績 (1軍：2002～2009)
751試合出場 打率.247 本塁打37 打点181
- 第2回WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)日本代表



2010年度のキャッチフレーズ

「We're Gonna Win 俺たちは勝つ」

2010年シーズンは頂点を奪うという意気込みを、頑強な岩をイメージした力強い英文ロゴと、堅く結んだ野村監督の握り拳で表現しています。選手、チームスタッフ、ファンと一緒に闘うという思いを「We're」というフレーズに込め、「Gonna」という言葉は 全力を尽くしてシーズンを闘い抜く熱い決意を表しています。

Q. 石原選手の攻守での活躍も優勝を目指すうえで、重要になってくると思いますが、今年の個人の目標を教えてくださいませんか？

A. とにかく自分のなかでチームの中心であることを忘れず、優勝を目指していくなかで一試合一試合勝つために自分が何をすればいいか、自分に何ができるかを忘れず、常に考えてプレーしていきたいです。その中で結果を残していきたいです。



写真提供：広島東洋カープ

Q. 昨年はチームキャプテンを務め、今季は新たに選手会長を務めることになりましたが、チームをまとめ、引っ張っていくために普段心がけていることはありますか？

A. 困っている選手にはどんどん声は掛けていくようにしています。ただ、各選手ともしっかりしていますので、僕が声を掛けるほどでもないといった感じです。

もちろん、結果がついてくればベストなのですが、取り組む姿勢であったり、気持ちといったものがお手本になるように思っています。

ただ、本当にみんなしっかりしていますので、自分がしっかりしていかなければといった思いが強いですね。

Q. トップス広島の活動において、市内の小学校でスポーツ指導を行ったり、また、他の加盟チームと交流されたりすることもあると思いますが、この活動についてはどう思われますか？

A. 子どもたちにとっては、広島のスポーツ界がこういった活動をする中で、夢を持てたり、選手と会えて話ができたりしてすごくいいことだと思いますので、もっともっとこの活動を広げていけたらと思います。

サンフレッチェ広島など各チームとともに、もっと勝てるようになれば、みなさんにとってすごくいいことだと思いますし、そうなるようにしていきたいですね。

僕も小学校や野球教室に指導に行ったことがあります。子どもたちの素直な気持ちに触れると初心に戻るといふか、懐かしいなといった感じで振り返ることができますね。

Q. 最後にファンや市民へ一言、お願いします。

A. 監督も代わりましたし、『優勝』を目指し、それだけを目指してチーム一丸となって頑張っていきます。

応援、よろしくをお願いします。

昨年度のチーム成績

セントラル・リーグ 5位
144試合 65勝75敗4分 勝率46.4

昨年度の主な個人タイトル

三井ゴールデン・クラブ賞(一塁手) 栗原 健太 選手
ベストナイン(二塁手) 東出 輝裕 選手

沿革

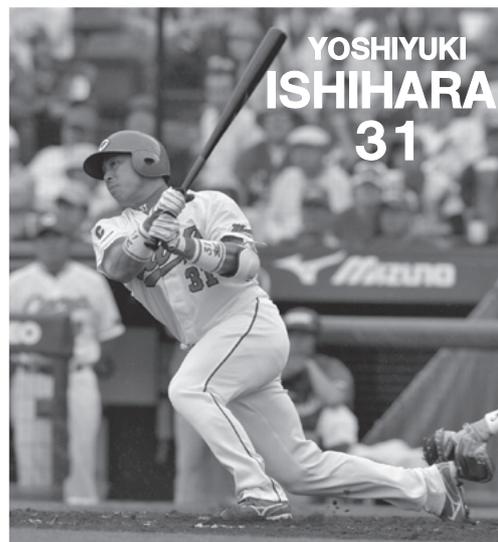
『広島カープ』は、戦後の広島の街の復興を目指し、広島県民のチームとして1949年にプロ野球球団として設立されました。球団設立後は、球団の資金難など球団解散の危機もありましたが、広島市民が募った『樽募金』などでこの困難を乗り越え、1960年には初の勝率5割とシーズン勝ち越しを果たしました。また、球団創設19年目の1968年には、球団名を現在の『広島東洋カープ』に改称し、初のAクラス入りを果たしました。

1975年には、古葉竹識監督のもと山本浩二選手らが活躍しリーグ初優勝を果たすと、機動力と強力な投手力を武器に1980年代にかけて『赤ヘル軍団』は黄金時代を築きあげました。1991年には就任3年目となる山本浩二監督のもと6度目のリーグ優勝を飾り、これまでにリーグ優勝6回、日本シリーズ優勝3回の成績を収めています。

ブラウン監督就任4年目の昨年度は、最後までクライマックスシリーズ進出争いをするものの惜しくも5位となりましたが、新球場には球団新記録となる約178万人が来場し、最後の最後までたくさんのファンが熱い声援を送り続けました。

今季は、新たに野村謙二郎監督が指揮を執ることになった新生カープ。野村監督のもと、チーム一丸となって、リーグ優勝、日本一を目指し、頑張っていきます。

『マツダ スタジアム』を舞台に、今年も熱い戦いをみなさまにお見せいたしますので、広島東洋カープの応援をどうぞよろしくお願い致します。



写真提供：広島東洋カープ

広島東洋カープ ホームページ

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

J1開幕!サンフレッチェ広島、目指すは頂点!



ビッグアーチへ
行こう!!

【Jリーグ】

開催日	試合開始	対戦相手
4月10日(土)	14時	川崎フロンターレ
4月21日(水)	19時	名古屋グランパス
5月1日(土)	19時	FC東京

【アジア・チャンピオンズリーグ グループリーグ】

4月27日(火)	19時	浦項スティーラーズ (韓国)
----------	-----	----------------

感謝の気持ちをこめて!
今年もやります、スケート感謝祭!



ビッグウェーブへ
行こう!!

みんなで行こう!

新生野村カープ! 目指せ、リーグ優勝、日本一!



マツダスタジアムへ
行こう!!

【セントラル・リーグ、セ・パ交流戦】

開催日 (4月)	試合開始	対戦相手	開催日 (5月)	試合開始	対戦相手
1日(木)	18時	阪神	1日(土)	14時	中日
2日(金)	18時	巨人	2日(日)	13時半	楽天
3日(土)	14時		14日(金)	18時	
4日(日)	13時半	ヤクルト	15日(土)	18時	日本ハム
13日(火)	18時		16日(日)	14時	西武
14日(水)			23日(日)	18時	ロッテ
15日(木)	18時	中日	24日(月)	18時	ロッテ
16日(金)			14時	26日(水)	
17日(土)	13時半	横浜	27日(木)	18時	ロッテ
18日(日)	18時		29日(祝)	14時	
27日(火)					
28日(水)	18時	中日			
29日(祝)	14時				
30日(金)	18時				

スケート感謝祭
開催日時: 4月25日(日) 9時~17時
(滑走は、16時45分まで)

内容	対象	時間	一口メモ
ふれあいもてなし市	どなたでも	9:00~完売終了	1階エントランスで、地元、東区のとれたて無農薬野菜等を販売します。
ワンポイントレッスン		①11:00~11:50 ②13:55~14:45	スケートをしたことのない人も大丈夫。レッスン開始 30 分前より受付開始です。
靴の履き方講習		9:00~16:00	リンクサイドのスタッフに気軽に声をかけてね。履き方で滑りも違うよ!
フィギュアスケートエキシビジョン		12:20~12:40	広島市スケート連盟による模範演技をお楽しみください。

料金: 大人 700 円 小人 500 円 幼児無料(ただし、1人の幼児につき1人の保護者同伴要)
※ 当日は、手帳等による使用料の減免はありません。その他、手袋が必要です。貸靴 300 円(14cm~30cm)

問い合わせ先: 広島市総合屋内プール (広島ビッグウェーブ) TEL: (082) 222-1860 FAX (082) 222-1861



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/>