

第67号

2012/1/31

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—

- P02 ● 平成23年度 広島市スポーツ協会表彰
- ~05 **スポーツ界で活躍された選手など、受賞者のご紹介☆**
- P06 ● 女性におすすめ♪スポーツ教室情報
- P07 ● 一緒にスポーツを♪サークル紹介
- P08 ● 東区スポーツセンター案内
- P09 ● シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金
記録集を刊行
- P10 ● スポーツと食事【貧血の予防と改善】
- P11 ● 明日に向かって
【広島市スキー連盟 野村明日香選手】
- P12 ● 広島市スポーツ少年団情報コーナー
【初級ジュニア・リーダー養成講習会】
- P13 【YMCA広島FCスポーツ少年団】
 【広島西風道場スポーツ少年団】
- P14 ● この道ひとすじ
 【広島市学区体育団体東区連合会理事 齋木俊彦さん】
- P15 ● スポーツイベントボランティア日記
 【FVB ワールドカップバレーボール 2011 女子大会】
- 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!!



YMCA広島FCスポーツ少年団
竹永 玲士 君



広島市スキー連盟
野村 明日香 選手



NTT西日本広島ソフトテニスクラブ
長江 光一 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

スポーツの力で 広島を元気に！

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られた方に対し、1月13日の表彰式で、
田村鋭治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）

【25年】津久江一郎	【20年】村尾 修司								
【10年】松野 晃幸	島本 登夫	河野 學	金寄 耕壮	萩原 眞	杉本 厚生	阿部 節子			
上川 孝明	時安 賢	山下 泉	梶師 巧博	木原 征治	原 一孝	藤島 弘志			
安東 善博	渡部 朋子	荒川 延浩	岡本 茂信	栗迫 信行	奥田 正治	板摺トキエ			
右近 義信	大前 秀樹	木原 晴彦	三好 明雄	朝倉 正三	水野 功明	三浦 秀行			
木原 一行	永田 和久	沖川 隆史	佐々木寿彦	竹中 義彦	鳥居 比路	坂本 公子			
鍋岡 聖剛	加計 邦夫	杉野 俊昭							

賛助会員（団体）

【25年】(株)永和 (株)いとや エビス電工(株) 広島市農業協同組合 (株)ホテルグランヴィア広島
(株)リーガロイヤルホテル広島 (株)ホライズン・ホテルズ広島ホテル事業所 田中電機工業(株)
(株)大方工業所 (株)千鳥 日本たばこ産業(株)広島支店 (株)広島ホームテレビ

【10年】(株)ニッソー 医療法人メディカルパーク野村病院 (株)中国しんぎんカード
(株)中国しんぎんリース スポーツ設備興業(株) (株)ヒロカシ (有)ディーファースト
協和メンテナンス工業(株) 三栄産業(株) キョーリツコーポレーション(株) 八洲管理(株)
(株)加藤商会 広島総合警備保障(株) (有)中国建物管理 (株)ビバックス
パナソニックE Sエンジニアリング(株)中国支社 (財)広島市未来都市創造財団 (広島サンブラザ)
(株)京都嵯峨野 都市道路開発(株) (株)広島市産業情報サービス

退任加盟団体長

長崎孝太郎（体操協会） 瀬尾 洋（スキー連盟） 林 正夫（ミニテニス協会）

功 労 者

栗原 親司（陸上競技協会）	山田 夏江（陸上競技協会）	上岡 利伸（陸上競技協会）
滝口 裕之（水泳連盟）	横山 博司（弓道連盟）	曾川 仁志（バレーボール協会）
宇都宮 崇（テニス協会）	柳坪 進（ソフトテニス連盟）	内 惇（卓球協会）
有下 功一（体操協会）	高橋 邦夫（ヨット連盟）	田坂 武志（柔道連盟）
村上 哲彦（ゲートボール連合）	山本小百合（なぎなた連盟）	堀江 滝子（太極拳協会）
清水 滋喜（グラウンド・ゴルフ協会）	中山 正則（フットベースボール協会）	
峯田小太郎（フットベースボール協会）	平田 幸壮（学区体育団体東区連合会）	
河地 義孝（学区体育団体安佐南区連合会）	土井 澄男（学区体育団体安佐北区連合会）	
長岡 誠（小学生体育連盟）	石井 淳之（小学生体育連盟）	松島 克己（体育指導委員協議会）
田村 鋭治（スポーツ協会）	平野 雅己（スポーツ協会）	

功 労 団 体

安芸なぎなたクラブ（なぎなた連盟）

◆ 山根 恒弘(本協会副会長)様 ◆

文部科学大臣表彰「平成23年度生涯スポーツ功労者」受賞のお礼として、
「広島市スポーツ振興基金」へのご寄付 ありがとうございます。

成績優秀者(国際大会の部)

ソフトテニス連盟 大庭 彩加



第14回世界選手権大会ソフトテニス競技女子ダブルス優勝・女子団体戦2位・ミックスダブルス出場/第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年女子優勝

ソフトテニス連盟 佐々木 舞



第14回世界選手権大会ソフトテニス競技女子ダブルス優勝・女子団体戦2位/第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年女子優勝

ソフトテニス連盟 長江 光一



第14回世界選手権大会ソフトテニス競技男子団体戦2位・男子シングルス出場/第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年男子優勝/第18回全日本シングルスソフトテニス選手権大会シングルス男子優勝

ウエイトリフティング協会 川崎 雅子



2011年世界マスターズ・ウエイトリフティング選手権大会女子スナッチ・クリーン&ジャーク53kg級3位/第29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女子スナッチ・クリーン&ジャーク53kg級優勝

ウエイトリフティング協会 眞野 正



2011年世界マスターズ・ウエ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

柔道連盟 高野 美咲



ベルギー女子オープン国際柔道大会20歳未満女子48kg級優勝

柔道連盟 野々内 悠真



2011年世界カデ柔道選手権大会男子81kg級3位/平成23年度全日本カデ体重別選手権大会男子81kg級優勝

アーチェリー協会 菊地 栄樹



アーチェリーワールドカップ2011リカーブ男子団体2位・リカーブ男子個人出場/第46回世界アーチェリー選手権大会リカーブ男子団体出場・リカーブ男子個人出場/第59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

アーチェリー協会 中村 翔



第12回ユース世界アーチェリー選手権大会リカーブ男子団体出場・リカーブ男子個人出場/第66回国民体育大会アーチェリー競技会少年男子個人優勝

成績優秀者(全国大会の部)

陸上競技協会 木村 文子



第66回国民体育大会陸上競技会成年女子100mハードル優勝/第59回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会女子100mハードル優勝

陸上競技協会 福島 美沙希



第66回国民体育大会陸上競技会少年女子Aハンマー投優勝

陸上競技協会 福部 真子



第66回国民体育大会陸上競技会少年女子B100mハードル優勝/平成23年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会秋父宮賜杯第64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

陸上競技協会 植野 英子



第32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

陸上競技協会 河田 慎司



第32回全日本マスターズ陸上競技選手権大会男子M6060m優勝・男子M60走幅跳優勝・男子年代別4X100mリレー優勝

陸上競技協会 久保 瑠里子



第59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 高橋 広明



日本ジュニア・ユース陸上競技選手権大会第5回日本ユース陸上競技選手権大会男子走幅跳優勝

陸上競技協会 前田 直哉



日本ジュニア・ユース陸上競技選手権大会第5回日本ユース陸上競技選手権大会男子走高跳優勝

弓道連盟 町屋 大輔



第62回全日本弓道大会近畿競技錬士の部優勝

弓道連盟 横山 博司



第62回全日本弓道大会近畿競技教士の部優勝

成績優秀者(全国大会の部)続き

レスリング協会

原田 一



第28回全国少年少女レスリング選手権大会新潟大会小学生の部4年生男子24kg級優勝

テニス協会

徳田 廉大



2011RSK全国選抜ジュニアテニス大会13才以下男子シングルス優勝

ソフトテニス連盟

高川 経生



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年男子優勝

ソフトテニス連盟

堀 晃大



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年男子優勝

ソフトテニス連盟

水澤 悠太



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年男子優勝

ソフトテニス連盟

村上 雄人



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年男子優勝

ソフトテニス連盟

小林 美咲



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年女子優勝

ソフトテニス連盟

裕田 光理



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会成年女子優勝

ソフトテニス連盟

小谷 菜津美



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会少年女子優勝

ソフトテニス連盟

西本 小雪



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会少年女子優勝

ソフトテニス連盟

松家 梓



第66回国民体育大会ソフトテニス競技会少年女子優勝/平成23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23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66回国民体育大会ソフトテニス競技会少年女子優勝/平成23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23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

ヨット連盟

高竹 義樹



2011年第43回日本オブティミスターリング選手権大会OP級個人優勝

ウエイトリフティング協会

小藤 修宏



第29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男子スナッチ・クリーン&ジャーク62kg級優勝

ウエイトリフティング協会

清水 敬司



第29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男子スナッチ・クリーン&ジャーク56kg級優勝

柔道連盟

飯田 健伍



平成23年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会第60回全国高等学校柔道大会男子100kg超級優勝

アーチェリー協会

戸田 敦大



第66回国民体育大会アーチェリー競技会成年男子団体優勝

アーチェリー協会

小林 史弥



第44回全日本社会人ターゲットアーチェリー選手権大会リカーブ男子個人優勝

ミニテニス協会

西浦 晃



第15回全国ミニテニス交流埼玉大会混合65歳以上70歳未満の部優勝

ミニテニス協会

柳澤 ツヨ子



第15回全国ミニテニス交流埼玉大会混合65歳以上70歳未満の部優勝

* 大塚製薬株式会社広島支店 様
* コカ・コーラウエスト株式会社 様

* キリンビール株式会社中四国統括本部広島支社 様
* 日本たばこ産業株式会社広島支店 様

「ひろしまスポーツマン平成24年新春のつどい(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】

成績優秀団体



高円宮杯2011サッカー日本リーグ女子リーグ戦優勝／
2011年度全日本社会人サッカー選手権大会女子の部優勝



女子第55回全日本実業団ソフトテニス選手権大会女子団体戦優勝



第29回ソフトテニス日本リーグ男子団体戦優勝



平成23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23年度全日本高等学校ソフトテニス選手権大会女子団体戦優勝



平成23年度全国中学校体育大会
第51回全国中学校水泳競技大会男子400mメドレーリレー優勝



平成23年度全国中学校体育大会
第33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

岡山恵美子	【指導選手 前田 直哉・高橋 広明】（陸上競技協会）
川越 学	【指導選手 久保瑠里子・木村 文子】（陸上競技協会）
樋口 裕志	【指導選手 福部 真子】（陸上競技協会）
三木 仁司	【指導選手 福島美沙希】（陸上競技協会）
中本 裕二	【指導団体 NTT西日本広島ソフトテニスクラブ】（ソフトテニス連盟）
藤川 幸徳	【指導選手 長江 光一 / 指導団体 NTT西日本広島ソフトテニスクラブ】（ソフトテニス連盟）
渡部 剛史	【指導選手 森田 奈緒・松家 梓 / 指導団体 広島翔洋高等学校】（ソフトテニス連盟）
井川 史朗	【指導選手 高竹 義樹】（ヨット連盟）
川崎 茂	【指導団体 広島市立安佐中学校】（中学校体育連盟）
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 川崎 雅子・清水 敬司】（ウエイトリフティング協会）
加美 富章	【指導選手 野々内悠真・飯田 健伍】（柔道連盟）
川口さやか	【指導選手 高野 美咲】（柔道連盟）
金川 真二	【指導選手 中村 翔】（アーチェリー協会）
松木 裕二	【指導選手 菊地 栄樹・小林 史弥】（アーチェリー協会）



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

LET'S ENJOY SPORTS 女性におすすめ♪スポーツ教室情報

広域公園テニスコート(安佐南区大塚西五丁目)

ヨガを楽しんで、カラダとココロをげんきに！
基本のポーズと呼吸法で、心身の余分な緊張を
ほぐし、バランスを整えます

◆ ヨガの日 ◆

日 時：2・3月の毎週木曜日(3/1を除く)

①午前9時15分～10時45分 ②午前11時～午後0時半

対 象：18歳以上 定 員：各20人(先着) 参加料：各500円

申 込：開催月の前月15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) 848-9540



南区スポーツセンター(南区楠那町)

ラテン系の早いリズムの音楽で、
ダンスを楽しみながらエクササイズ♪

◆ スンバでメリハリボディ ◆

日 時：2・3月の毎週木曜日(3/22・29を除く)
午前10時～11時

対 象：18歳以上

定 員：20人(先着) 参加料：500円

申 込：2・3月実施分については、随時施設窓口または電話で受付

問い合わせ：同施設 ☎(082) 251-7721



東雲屋内プール(南区東雲三丁目)

コア(お腹まわり)に働きかけ、柔軟性のある
しなやかなカラダを目指します！

◆ コアストレッチ ◆

日 時：2・3月の毎週水曜日 午後1時半～2時半

対 象：18歳以上

定 員：12人(先着) 参加料：500円

申 込：開催日の前週の水曜日午前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) 286-6909



クアハウス湯の山(佐伯区湯来町)

水の“浮力・水圧・抵抗”を利用して
運動効果アップ↑↑
全身効率よく運動できます♪

◆ 水中ウォーキング ◆

日 時：2・3月の毎週水曜日 午後1時～1時半

対 象：18歳以上

定 員：8人(先着) 参加料：無料(施設使用料・入湯税は必要)

申 込：不要。当日直接施設へお越しください

問い合わせ：同施設 ☎(0829) 83-1198





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！！

広島スラッカーズ アイスホッケークラブ



総合屋内プール
(広島ビッグウェーブ)

No Hockey, No Life! (ホッケーなしでは生きられない!) な 社会人アイスホッケーチーム!

「スラッカーズ」は、広島工業大学スケート部のOBを中心として発足した創部15年の社会人アイスホッケーチームです。現在は20～50代と幅広い世代の約20人で活動しています。

スピード感あふれる迫力のあるスポーツですが、見るだけではもったいない!

興味のある方、昔やったアイスホッケーにをまたやりたいという方、一緒に氷上で燃えましょう!!

【活動日】 スケート期間中、主に金曜日の
午後9時～11時で月4回程度

【対 象】 18歳以上

【連絡先】 金原 ☎ 090-9736-0631

いい汗かいたね! 楽しかったね!」が合言葉

バウンドテニスとは、卓球とテニスをあわせたようなスポーツですが、年齢にかかわらず、いい汗かいて人生を豊かに健康に過ごすために最適です。

現メンバー10人は60歳以上がほとんどで、キャリア20年余りから1年と多士^{たしせいせい}済々(すくれた)人材が集まっているさまです。それぞれの家庭の事情をやり繰りして、息抜きやストレス発散も兼ね、月2回は公認コーチの指導を受けながら、和気あいあい、生涯スポーツとして楽しんでいます。

【活動日】 毎週木曜日 午後1時～3時

【対 象】 どなたでも(年齢、性別問わず)

【連絡先】 松本 ☎ (082)888-3044

✉(メール) mat44834@fch.nr.jp

南社保バウンドテニスクラブ



南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
3,000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

たくさんの人で にぎわうスポセン♪

地域のみなさまと共に歩んで23年

あなたの街の
スポーツ施設から
東区スポーツセンター

太田川の「流れ」をモチーフとした波状の大きな屋根が目印の東区スポーツセンターは、総合屋内プール（広島ビッグウェーブ）と牛田公民館が併設されており、スポーツのみならず、地域のコミュニティーづくりの一助となるよう、皆さまに親しまれる施設を目指しています。施設周辺は、ボランティアの皆さんのおかげでプランターの植物を楽しむことができ、広いエントランスは、公民館で活動されている方々の作品展示を見ることができます。

気軽に参加できる

事業を展開しています！

国際大会、サークル活動、個人使用など、利用形態はさまざまですが、会議室などを有効活用した事業を年間通して実施しています。

小学校低学年を対象とした「キッズできるよ！体育ルーム」や、18歳以上を対象とした「エンジョイ！アクアビクス・エアロビクス・ピラティス」は、1回ごとの参加料で気軽に参加いただけます。

キッズ
体育ルーム



エンジョイ！
ピラティス



集い楽しむ

大会を開催しています！

広島市学区体育団体東区連合会・東区体育指導委員協議会と毎年「東区キンボール交流会」を開催しています。今年度は12月11日に小学生の部13チーム、大人の部13チームが参加し、開催されました。

大会に向けて、各学区でキンボール教室や、審判の事前講習会を行ったため、大会当日はスムーズにゲームが展開され、中には大接戦の白熱したゲームも。毎年恒例の大会に発展するよう、皆さんと取り組んでいきます。

東区キンボール
交流会



東区スポーツセンター

〒732-0068

広島市東区牛田新町一丁目8-3

TEL(082)222-1860

FAX(082)222-1861

アクセス情報

- ・アストラムライン 牛田駅下車 徒歩5分
- ・広電バス12号線
東区スポーツセンター前下車 徒歩2分
- ・広島交通 高陽・深川方面行き
東区スポーツセンター入口下車 徒歩5分
- ・駐車場 2時間まで30分50円、
2時間超は30分100円

【施設概要】大体育室、小体育室、プール(25mプール・小プール)、トレーニング室、会議室

【休館日】毎週火曜日(祝日除く)、8月6日、12月29日から翌年1月3日

【開館時間】午前9時から午後9時まで(ただし、7~9月の間は午前8時半から午後9時半まで)

【使用料金】

個人使用	1人1競技1回につき		回数券(11枚つづり)	
	大人	小人	大人	小人
大体育室	260円	150円	2,600円	1,500円
小体育室	260円	150円	2,600円	1,500円
プール室	480円	240円	4,800円	2,400円
トレーニング室	540円	310円	5,400円	3,100円

事業などの参加料
事業によって
異なります。

その他利用方法など、
詳しくは東区スポーツセンターへ
お問い合わせください。

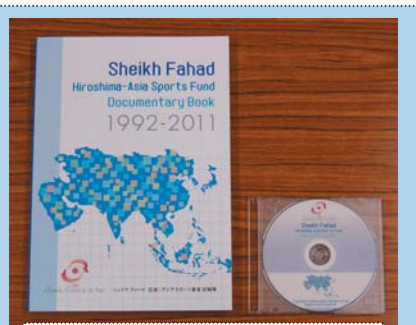


シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金 記録集を刊行！

「シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金」管理運用委員会事務局（広島市スポーツ協会内に設置）では、このたび、基金の概要やこれまでの取り組みをまとめた記録集を刊行しました。

アジア諸国・地域のオリンピック委員会などへ配布することで、広島とアジア諸国・地域における本基金の役割についてより理解を深めてもらうとともに、今後のアジアスポーツのさらなる発展と振興を図ることを目的としています。

記録集は、本協会事務局、広島市公文書館、広島市立中央図書館、広島県立図書館で閲覧できます。



ファハド基金記録集と付属のDVD

発行年月：2011年9月

発行部数：300部

ページ数：176ページ

(DVDは6分程度)

言語：英語・日本語の2か国語併記

【シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金】

「シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ基金」は、アジア・オリンピック評議会（以下OCA）の設立と発展に多大な貢献を果たした初代のシェイク ファハドOCA会長の功績をたたえとともに、第12回アジア競技大会（1994年）の広島開催の栄誉を記念し、広島市が1億円を出し、1995年3月に設立されました。

広島とアジア諸国・地域との交流を将来にわたり継承・発展させる事業を実施することで、将来のアジアスポーツの限りなき前進と発展に寄与することを目的としており、現在、「広島・アジア青少年スポーツ交流」と「広島・アジアスポーツ医科学顕彰」の2つの事業を行っています。

※アジア・オリンピック評議会（OCA）

アジア地域の各国・地域のオリンピック委員会を統轄する組織。
アジア競技大会等を主催。本部はクウェート。

「広島・アジア青少年スポーツ交流事業」

（2012年実施予定）

アジア競技大会開催年以外の年に、アジア地域の青少年および指導者が広島を訪れ、広島市民とスポーツを通じた交流を行うもので、2003年に第1回を実施し、これまでに6回実施しています。（うち第4～第6回は参加チームの都合により中止）

2011年以降については、アジア競技大会開催年の中間年（4年に一度）に実施することとしており、今回は2012年に実施する予定です。

実施年度：2003年～2005年、2007年～2009年（全6回）



第3回交流事業（2005年：タイ柔道チーム）

「広島・アジアスポーツ医科学顕彰事業」

（2014年実施予定）

4年に一度、アジア競技大会開催年に、アジアのスポーツ医科学の発展に関して業績顕著な個人または団体を顕彰するもので、アジア競技大会期間中に開催されるOCA総会で授賞式を行います。1998年に第1回を実施し、これまで4回実施しています。

今回は2014年に実施することとしており、大韓民国・仁川で開催されるアジア競技大会でのOCA総会において、授賞式を行う予定です。

実施年度：1998年、2002年、2006年、2010年（全4回）



第4回授賞式（2010年：中国・広州）



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)

毎月1日・20日は
ゆめタウンデー

※一部専門店を除きます。

全館
全品
5倍
ゆめカード
値引積立額



ゆめタウン
イメーシキョウター
関根 麻里

“貧血の予防と改善”のポイントを知ろう！

なぜ貧血がよくないの？

貧血になると赤血球の数が減り、酸素を運搬するヘモグロビンの濃度が低下します。すると、酸素を運ぶ能力が低下して、持久力の低下をもたらすことになります。スポーツの場面だけでなく、日常生活においても大きなマイナス要因になってしまうのです。



貧血の予防と改善のための食生活

☆鉄を多く含む食品を取りましょう

ヘモグロビンをつくる材料が2種類あります。

ヘム鉄（吸収が良い）を多く含む食品・・・レバー、肉、魚（まぐろ・かつお・いわしなど）、貝類（カキ・あさり・しじみなど）

非ヘム鉄を多く含む食品・・・青菜（ほうれん草・小松菜など）、ひじき、大豆・大豆製品（納豆・豆腐・凍り豆腐・きな粉など）

☆動物性たんぱく質を取りましょう

非ヘム鉄の吸収率アップ、赤血球をつくる材料です。

肉、魚、卵、乳製品などをしっかりと取りましょう。

※もちろん植物性たんぱく質も必要ですので偏り過ぎないように！！

☆ビタミンCをしっかりと取りましょう

非ヘム鉄の吸収率がアップします。

野菜類（ブロッコリー・モロヘイヤ・ピーマンなど）、果物類（かんきつ類・いちご・キウイフルーツ・柿など）、いも類（さつまいも・じゃがいも）などを一緒に取ると非ヘム鉄の吸収率がアップします。

☆ビタミンB群を取りましょう

ヘモグロビンをつくる働きを促進します。

魚、肉、レバー、ナッツ類、野菜など、さまざまな食品を組み合わせる食べましょう。

☆3食バランスよく食べましょう

毎日・毎食バランスよく食べることが重要です。また、胃酸の分泌が良いと鉄の吸収率はアップします。香辛料や、すっぱいもので胃酸の分泌を高めましょう。よく噛むことも有効です。

☆飲み物に注意しましょう

コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。

食事中や食事の直前・直後に飲むのは避けましょう。

カキの熱々グラタン



材 料 (1皿分)	カキ	80g	ホワイトソース
	ほうれん草	40g	バター 7g
	じゃがいも	40g	薄力粉 7g (小さじ2強)
	チーズ	15g	牛乳 100ml
	オリーブオイル	小さじ1/2	塩・こしょう 適量

おすすめ簡単ホワイトソースの作り方

- ① 耐熱容器に薄力粉とバターをいれ、電子レンジで約1分加熱
 - ② 泡だて器で薄力粉と溶けたバターを良く混ぜる
 - ③ 牛乳を少しずつ加えながら良く混ぜ、約2分加熱
 - ④ もう一度泡だて器で混ぜ、さらに約2分加熱
 - ⑤ 最後に良く混ぜて、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり
- ☆電子レンジで加熱する際、ラップは不要です！

作り方

- ① ほうれん草はかために茹で、食べやすい大きさに切っておく
 - ② じゃがいもは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく
 - ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、カキ・ほうれん草・じゃがいもを炒める
 - ④ ③を皿に盛りつけて、ホワイトソースをかけ、チーズをのせて、オーブンでこんがりとし色がつくまで焼く
- ☆カキをあさりで、ほうれん草を小松菜で作ってもいいですね！

モーグルは、難しいからおもしろい！

★広島市スキー連盟 期待の選手に インタビュー★

明日に
向かって
第35弾



のむら あすか
野村 明日香 選手
(安佐南区在住 29歳)

★モーグルの主な成績★

平成21年
第64回国民体育大会スキー競技会
モーグル種目 出場

平成22年
SAJ(全日本スキー連盟)B級公認
フリースタイルスキー第8回国体記
念松之山温泉モーグル競技会 2位

平成23年
2011 ハチ北カップモーグル大会
兼 第4回西日本スキー選手権大会
フリースタイル競技モーグル種目
5位(西日本3位)

※下の写真が大会の様子



Q1 モーグルを始めたきっかけは？

5歳から両親に連れられて始めたスキーをずっと楽しんできました。モーグルを初めて知ったのは、16歳のとき。フリースタイルスキー競技女子モーグルで里谷多英選手が金メダルを獲得し、上村愛子選手が入賞した長野オリンピックでした。それ以来、モーグルへの憧れを抱き続け、指導者との出会いをきっかけに、24歳からモーグルを始めました。

Q2 魅力は何ですか？

コブ(凸凹)のある雪の急斜面を、途中「エア」と呼ばれる空中技を2回行い、どれだけ速く滑り降りるかを競うモーグルは、とても迫力があって華やかです。

競技をしていて思うのは、天候によって雪質や固さなど、毎回コースの状況が変わる、自然相手の競技でもあるということ。その中でいかにうまくコブに対応して、スピードを落とさずに滑ることができるか、とても難しいところが面白くもあります。

わたしは、滑れなかったコブがだんだん滑れるようになっていく達成感と充実感で、モーグルにのめり込んでいきました。

Q3 どのように練習していますか？

仕事休みの土日を中心に、県北のスキー場で練習しています。雪のないオフシーズンも、ジャンプ台から空中でエア技をしてプールに飛び込む「ウォータージャンプ」で練習します。



▲ウォータージャンプでのバックフリップ(エア技)

Q4 体力・精神力の源は何ですか？

モーグルが好きな気持ちです。

膝の半月版を痛めてとても落ち込んでいたとき、周りの人に「ピンチはチャンス！」と励まされて、前向きになりました。けがをきっかけに、筋力トレーニングに取り組むようになり、モーグル以外に自転車や登山も楽しむようになりました。

Q5 今後の目標は？

けがをしないように、モーグルを楽しむこと。それと、全日本選手権出場を目指して、頑張っていきたいです。

モーグル豆知識

採点は3つの要素の合計点！

モーグルは、傾斜20～37度のデコボコの急斜面約200～270mを滑り降りる際に2回行われる豪快なエアが見ものですが、実はエア点は全体の25%、スピード点も全体の25%、深さが90cmもあるコブをやわらかく膝をつかって、無駄なく直線的に滑るターン点が全体の50%を占めます。

豪快なエアだけでなく、その着地でスピードをロスすることなく、キレのある美しいターンが、高得点の鍵になります。

自然を相手に、バランス・筋力・技術が必要で、奥が深い競技です。

広島市スポーツ少年団情報コーナー

「平成23年度初級ジュニア・リーダー養成講習会」

リーダーのことにについて学びました！

平成23年10月22～23日に、広島市三滝少年自然の家において「平成23年度初級ジュニア・リーダー養成講習会」を行いました。11のスポーツ少年団から22人が1泊2日で寝食を共にし、スポーツ活動や共同作業をしながら、目標を持って研修に臨みました。

また、この講習会に併せ、前日の21日から23日までの2泊3日で、すでにリーダーの資格を持つ団員が集まって「リーダー研修会」も行い、8人のリーダーが養成会受講者の指導を行うなどの実地研修を行いました。



座学の様子。普段の元気さはどこへやら…みんな緊張した感じです。リーダーの役割について勉強しました。



班ごとに分かれてミーティング。共同生活でのいろいろな仕事を、役割分担して行いました。



生活係が食事の準備。同じ量になるように…こぼさないように…。みんなで協力して準備しました。



レクリエーション活動でのキャンドルサービス。神聖な雰囲気の中、炎を目の前にして、みんな何を感じたかな？



軽スポーツで“クッパ”を体験。初めてにもかかわらず、すごく盛り上がりつつやいました。



運動適性テストは専用の道具がなくても行える体力テスト。正しい測定方法をみんなで勉強しました。



みんなで楽しく食事。仲間と食べるとおいしいね。最初は緊張してたけど、すぐに仲良くなりました。



指導者やリーダーと一緒に記念撮影。写真が小さくてわかりにくいですが、みんな笑顔笑顔。お疲れさまでした！



最後に認定証が全員に授与されました。これでみんなも立派なリーダー。団に帰ってみんなの手本になってね！

広島市スポーツ少年団では、『リーダー』の養成に力を入れています。リーダーは、所属する団の団員を取りまとめて指導者の補佐役などをするとともに、団員の身近な模範として活動することが求められています。そして、将来は所属していた団などで、スポーツ少年団の理念を理解した指導者となることが期待されています。

今回の講習会は「初級ジュニア・リーダー」の養成で、この資格は広島市スポーツ少年団が独自に認定しているものです。これを取得することで、日本スポーツ少年団が認める『ジュニア・リーダー』そしてリーダーの最高峰である『シニア・リーダー』の資格を取得することができます。

広島市スポーツ少年団では、1人でも多くのリーダーを養成し、将来の指導者として、そして社会で活躍してくれる人材を育成することを目指しています。そのため、できるだけ多くの団員が各種リーダー養成講習会に参加できるよう、助成などを行っています。

詳しくは、広島市スポーツ協会 事業課 競技スポーツ係 【☎082)243-0579】までお問い合わせください。

～日本スポーツ少年団は、平成24年6月に創設50周年を迎えます～

スポーツ少年団を訪ねて

「サッカーを通じての人格形成」

YMCA広島FCスポーツ少年団

代表指導者 しのだ もとき
篠田 一義



YMCA広島FCスポーツ少年団は、思いやり、誠実さ、責任感、尊敬する心の4つの価値を大切に「自分を大切にすることとともに、すべての人を大切に生きていく気持ち」を持って、そしてサッカーができることに感謝し指導者と子どもたちがともに成長ができるように活動をしています。

とはいえサッカーというスポーツですので技術を身につけていかなくてはなりません。指導者が目の前の勝利だけを指すのではなく、子ども自身が今の自分を見つめ必要な技術を習得するために努力ができるように働きかけを行っています。今のチームの目標は「チーム全員が〇〇回のリフティングをクリアする」。大切なのは回数ではなく、できる子、できない子がそこにトライすることでお互いにチームメートを見つめ認め合い、ともに成長できるようになることがサッカーを通じての人格形成になると考えています。

また、指導者は、サッカーを教え込む「コーチ」ではなく一緒にサッカーをする仲間の一人として、「リーダー」と呼んでいます。ここでサッカーをしていた子どもたちが、成長し羽ばたくときに「リーダー」となっていてくれること…！そう願いながら日々グラウンドで活動しています。

「サッカーで仲間作り」

団員代表 たけなが れいじ
竹永 玲士



練習から100%でやるのが僕たちのモットーです。全力でしか得ることのできないものをチーム全員でつかもうとしています。それはきっと、かけがえない仲間だと思います。何年か先にライバルとしてグラウンドで再会できることを楽しみに、胸に日の丸を付けて共に戦えることを夢に、日々ボールを追いかけていきます。

「道場・スポーツ少年団の役割」

広島西風道場スポーツ少年団

代表指導者 かとう しげき
加藤 茂樹

我が団では、小・中学生が日々剣道の稽古に励んでいます。そこには指導者の熱意、保護者の協力、子どもたちの努力が絶対必要となってきます。その三つがそろえば、団の活動は順調にいき、子どもたちの成長も手に取るようにわかってきます。

そしてそこから、道場・スポーツ少年団の最も大事な部分だと思っています。剣道を共に学ぶことによって、技術の向上、健全な心身の育成は当然のこととして、それ以上に剣道を通して、仲間と共に人間として立派に成長していき「やっぱり剣道している人はしっかりしているね」と社会に羽ばたいてほしいです。

将来、その成長した子どもたちが、また次の時代の子どもの手本となり、指導者として道場・スポーツ少年団の活動に携わってもらえるところまでが、今、私たちがやらなければならない、「道場・スポーツ少年団の活動」だと思っています。



「剣道を通して学んだこと」

団員代表 かわの みゆき
河野 みゆき



わたしは、父の勧めで剣道を始めました。最初は何もできなかったのですが、先生方や仲間のおかげでとても成長できました。

剣道を通して、礼儀や感謝することの大切さを学びました。

いつも先生は、「一生懸命続けていけば必ずいいことがある」とおっしゃいます。それを信じて、これからも頑張りたいと思います。

この道ひとすじ PART42 (敬称略)

町民運動会・駅伝大会の再開～タスキを次の世代へ～



広島市学区体育団体東区連合会 理事

さい き とし ひこ
齋 木 俊 彦

わたしは温品学区体育協会(以下「体協」)の会長を務めており、その体協とのかかわりは、地元安芸中学校(現温品中学校)の運動部の顧問をしていたときのこと。ひょんなことで陸上部の顧問の先生に中学校体育連盟の駅伝の記録をコンピューターで見れるようにしてほしいと頼まれたことがきっかけで、安芸町駅伝大会の記録も担当することとなり、その後、体協にかかわるようになりました。

その旧安芸町3学区駅伝大会は、昭和32年よりスタートし、市内からも近く、徐々に人気が出て、町外からの参加も多くなり、市内中学校の陸上部が挑戦できる良い大会になっていたようです。しかしながら、平成6年に38回を終えた後、交通事情により県道の走行がとても危険であるということで、警察の道路使用許可を取ることが難しくなり、残念ながら中止に至りました。

駅伝と並んで体協の二大事業の一つである町民運動会も、住民の皆さまの意識、志向も変わり、徐々に廃止の意見が出始め、中止となりました。残念に思いました。子どものころ、当時の役員さんたちが精力的に運営されていた町内運動会を思い出してしまいました。

「地域連携・コミュニティ」が唱えられ始め、体協にできることとして町民が集まれる運動会を再開したいとの思いから、2年がかりで体協総会に提案をしました。町内会長に大きな負担がないよう選手募集は公募とし、小・中学校や公民館、体協、子ども会育成会に協力をお願いして出場者を募ってもらうようにしました。

また、駅伝についても、全国都道府県対抗男子駅伝競走大会の補助員の反省会で町内駅伝再開の機運が高まり、温品地区の活性化と、子どもたちに感動、耐える喜び、連帯感などを走ることで知ってもらい、たくましい温品っ子を育て、いずれ郷土・国の代表選手を輩出するという大きな夢を抱きながら、交通量の少ない温品川周辺コースでの再開を計画しました。



◆温品町民運動会の様子◆



◆温品町民駅伝大会の様子◆

体協の二大事業が復活して、今年度で町民運動会が5回目を、駅伝が3回目を迎えました。年々多くの皆さんに参加していただけており、町内のコミュニティ形成にも一役買っていると自負しています。

体協の会長として、町民の皆さまが楽しんでいただける事業が再開できたこと、また、体協を発展させてこられた先輩方の意思を継げたことに安堵し、今後とも継続できるよう、次の世代へとタスキを引き継いでいきます。

～新しいものを求めることは大切であるが、日本人の心をつないでいくことも、また大切である～



「FIVBワールドカップバレーボール2011女子大会」での活動レポート

延べ150人が会場係として活動

仙台と東京で予定していた試合会場が、東日本大震災の影響で一部が広島に変更になり、広島サンプラザで開催されました。広島県バレーボール協会の依頼を受け、11月4・5・6・8・9日の5日間、本協会「スポーツ・サポート・センター」のスポーツイベントボランティア延べ150人が会場係として活動しました。



▲熱気にあふれた会場

タイムスケジュール

9:30

集合・ミーティング実施

今回担当したのは、入口でのチケットチェックと会場内での座席案内。3試合が行われる1日の流れを確認した後、会場内の座席の配列や通路の場所などを入念にチェックしました。

11:00

試合開始

子どもから大人までたくさんのお客様が来場されました。中には車椅子での入場経路や授乳スペースの問い合わせも。合間に交代で休憩を取りました。

18:20

日本チームの出番

ニッポン！チャチャチャ♪と大声援での盛り上がり心躍りながらも、1日で1番の忙しさ！観戦を楽しんでもらえるようしっかりご案内をしました。

20:00

1日の活動が終了

アンケートに活動の気づきを記入し、長い1日の活動が終了。国際大会での充実した活動となりました。



▲会場入口でのチケットチェック



▲会場内での座席案内

本大会で奮闘されていたバレーボール関係者の皆さまも、大変お疲れさまでした！

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、登録説明会（3月開催予定）に参加できる人

【申込方法】往復はがきに名前、性別、生年月日、住所、電話番号、応募動機を記入し、

〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目4-15 公益財団法人広島市スポーツ協会事業課内

スポーツ・サポート・センターへ送ってください 2月15日(水) 必着

【問い合わせ先】☎ (082) 243-0579

Coca-Cola



ハッピーをあけよう。



FLASH NEWS

Pick Up 01

「広島広域公園」と「東区スポーツ施設」の指定管理者になります！



広島市スポーツ協会は、平成24年4月1日から、広島広域公園については5年間、東区スポーツ施設（東区スポーツセンター外3施設）については3年間、指定管理者として引き続き管理運営をさせていただくことになりました。

これからも、皆さまに愛されるスポーツ施設を目指し、頑張っていきます。
たくさんのご利用を心よりお待ちしております。



Pick Up 02

“スポーツ&コミュニティ2012(南区スポーツセンター)”を開催します♪

【日時】 平成24年2月19日(日) ①午前9時～正午 ②午後1時～4時

【内容】

- ① 9時から「ズンバ&太極舞」、10時から「Dance With Me!」、11時から「ルーシーダットン・ヨガ」という新しいダンスエクササイズを行います。(18歳以上対象先着各20人。参加料各300円)
- ② ニュースポーツ(トランポリン・フロアカーリング・ストライクボードなど)をスタンプラリー形式で体験し、得点を競います！(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・問い合わせ先】

2月1日(水)午前9時から施設窓口または電話で先着受付開始
南区スポーツセンター 南区楠那町7-31 ☎(082)251-7721



Pick Up 03

“第28回安佐北区ふれあいマラソン大会(安佐北区スポーツセンター)”を開催します♪

【日時】 平成24年3月11日(日) 午前9時半～午後1時

【内容】

距離	参加区分	参加対象 (原則安佐北区在住・通勤通学の人)	参加料
2キロ	ファミリーの部	4歳以上小学生以下と保護者 (1チーム5人以内)	1人 300円
3キロ	小学生の部(男子・女子)	小学生	1人 500円
3キロ	中学生の部(男子・女子)	中学生	
3キロ	一般の部(男子・女子)	高校生以上	
5キロ	一般の部(男子・女子)	中学生以上	5km40分以内に 完走できる健康な人

【申し込み・問い合わせ先】

2月2日(木)～28日(火)に参加申込書と参加料を施設窓口へ
安佐北区スポーツセンター 安佐北区深川二丁目50-1 ☎(082)843-4999



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

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

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

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/>