

ウイング

VOL.45

平成18年（2006年）6月30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。

スポーツ協会リニューアル!

広島市スポーツ協会が市内全区のスポーツ施設の指定管理者に指定されました。

新規特別会員紹介

平成18・19年度役員の紹介

スポレク公開競技募集要項

区民スポーツ大会の結果

特別会員を訪ねて
松本建設株式会社
堀田建設株式会社

この道ひとすじ
広島市ヨット連盟事務局長 寺西 佳弘
体力・気力・判断力

明日に向かって アスリートインタビュー
「メイプルレッズに有望新人が!」
広島市ハンドボール協会

発掘スポーツ探検! 「フットサル」
サッカーと似ているけど・

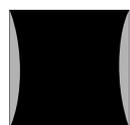
スポーツ心理学 No.5
「メンタルトレーニングとは」
メンタルも鍛えよう!

スポーツと食事
気をつけて! 「熱中症予防のための水分摂取」

元気DEスポーツ!
中区スポーツセンター
さわやかスポーツクラブ
(ビーチボールバレー)

スポーツワンポイントアドバイス
「就寝前のストレッチ」
寝る前にストレッチして気持ちよく眠ろう!

健康づくりからアスリートまで!



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/>



指定管理者となりました

財団法人広島市スポーツ協会は、平成18年4月、広島市内の36公共スポーツ施設の指定管理者として広島市から指定を受けました。今後も、『スポーツで生活に潤いを!』『スポーツ王国ひろしまの再実現を!』『にぎわいのある施設づくりを!』をモットーに、今まで築き上げてきたスポーツ振興事業・施設管理のノウハウを生かしてより充実した施設にしています。今後の私たちにご期待ください。

これからも、皆様方のご支援をよろしく申し上げます。

広島市スポーツ協会管理施設

広島広域公園（広島ビッグアーチほか）、総合屋内プール（広島ビッグウェーブ）、中央庭球場・中央バレーボール場、中区スポーツセンター、吉島屋内プール、吉島体育館、東区スポーツセンター、戸坂庭球場・運動広場、南区スポーツセンター、東雲屋内プール、宇品体育館、西区スポーツセンター、南観音庭球場・運動広場、安佐南区スポーツセンター、祇園運動広場、沼田庭球場・運動広場、安佐北区スポーツセンター、高陽体育館、安芸区スポーツセンター、佐伯区スポーツセンター、湯来体育館、クアハウス湯の山、湯来庭球場・運動広場、湯来南庭球場・運動広場、上河内庭球場・運動広場、下河内庭球場・運動広場、新宮苑庭球場、河内体育館

【平成18年度運営方針】

生涯にわたるスポーツ・レクリエーション活動の振興

各種スポーツ振興事業の展開

各区のスポーツセンター、屋内プール、広域公園、クアハウス湯の山等でさまざまな事業を実施します。

- ・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



市民と競技者の夢と感動の共有

各種競技の選手強化

- ・ジュニア選手を中心とした選手強化
- ・「JOCパートナー都市協定」を踏まえ、加盟団体と連携し、広島市の競技団体を支援
- ・「見る」スポーツの支援・振興

スポーツ施設の有効活用

- ・地域スポーツの拠点施設としてスタッフによるスポーツ指導の拡充
- ・安全で親しみやすい施設づくり



「キッチンが快適でオシャレになって、すごーううれしい!」
と娘がはしゃぐと、
「あなたがよくお手伝いしてくれるようになって、私もうれしいわ!」
と微笑む母。
家族の笑顔のために電化キッチンはじめませんか、
いいことプラスな毎日。



いいこと毎日、はじまります。

キッチンが変わると、暮らしが変わる!

キッチンをキレイで快適な電気クッキングヒーターに、給湯を環境に優しく経済的なエコキュートへ。オール電化で、「いいこと」がふえています。中国電力は、お密さまに「いいこと」をおすすめしています。

中国電力 www.energia.co.jp

平成18・19年度 役員の紹介

平成18年（2006年）5月29日に開催された『平成18年度第1回理事会』で平成18・19年度の役員が決まりました。

会 長	田村 鋭治							
副 会 長	山根 恒弘	迫谷 富三	山下 泉	兼迫 信行	山田 康			
専務理事	入船 信之							
常務理事	津島 則之	川口 孝夫	奥田 正治	窪田 泰三				
理 事	木川 昌二	西上 紀生	沖川 隆史	神鳥 泰次	今村 雅治			
	武田 正晴	木本 弘三	荒川 延浩	坂本 公子	西林 正樹			
	荻原 眞	免田 満雄	松島 克己	安東 善博	渡辺 勇一			
	渡部 和彦	西野 倫代	橋本 直生	大島キヌコ				
監 事	桑野 克彦	笠原壽太郎						

順不同 敬称略

新規特別会員の紹介

特別会員にご入会いただきありがとうございます

平成18年6月13日現在

[特別会員累計：法人・団体会員188団体、個人会員151人、賛助会員5,460人]

特別会員（法人・団体） (株)愛知スイミング広島支店 大塚ババレジ(株)広島支店 広島管財(株)
 星光ビル管理(株)広島営業所 (有)大下大松園 (株)関西緑建 (有)黒田造園
 (株)芸北造園土木 (有)西日本造園 広島緑地建設(株) (株)緑松
 (株)インパルスコーポレーション (株)デルタプリント (有)サンフィールド
 広島市流通センター(株)

特別会員（個人） 生田 文雄 井坂龍之助 井手元 裕 尾兼 弘幸 神笠 寛治
 河角 信次 木下 吾朗 小坂 猛彦 白須 里利 曾川 直也
 竹本 久男 調子 昭雄 内藤 孝幸 西尾 義則 早坂 健司
 松蔭 修 百谷 兼夫 守田 貞夫 山内 文雄 山本 恵子
 山本 英生

順不同 敬称略



株式会社 **イヌミ**
 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。



みんなおいでよ!

第12回広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

参加無料

10月8日(日) 開催

参加者募集

一般公募種目

種目	部門	対象	定員	チーム編成・内容	会場	開始時間	
50mかけっこ		3歳以上	800人	1人50m走ります	広島ビッグアーチ	14:00~	
100mタイムトライアル		小学生以上・一般	300人	1人100m走ります		12:50~	
小学生リレー	男子の部	小学校5・6年生	16チーム	4人×100mリレー		広島ビッグアーチ	13:20~
	女子の部		16チーム				
中学生リレー	男子の部	中学生	16チーム				
	女子の部		16チーム				
一般リレー	高校生以上の男女の部 ファミリーの部	高校生以上 家族	あわせて 16チーム		13:40~		
フットサル		小学生	48チーム	1チーム5~10人で編成し、グループに分けリーグ戦で競います	広島広域公園 第一球技場	9:30~	
フットベースボール		小学生の女子	60チーム	1チーム11~15人で編成し、グループに分けリンク戦で競います	広島広域公園 第二球技場		
ミニテニス	ファミリーの部	1~3年と保護者または成人	16組	1チーム2人で編成し、部門別のグループに分けリーグ戦で競います 1ゲーム6ポイント先取で、2ゲーム先取で勝ち	東区スポーツセンター 大体育室	10:00~	
		4~6年と保護者または成人	16組				
	初級・初心者の部 合計90歳以上	始めて 1~2年	男子 16組 女子 16組				
		混合ダブルス	合計90歳以上				16組
剣道	小学生	1~4年生の部 5・6年生の部	小学校1~4年生 小学校5・6年生	あわせて 48チーム	広島市立大学 体育館	9:30~	
	中学生の部	中学生	中学生				
グラウンド・ゴルフ	ペアの部	ファミリーの部	小学生と保護者	あわせて 128組	1チーム2人で16ホールをラウンドします	9:00~	
		ペアの部	小学生以上の2人組				
	個人の部	男子シニアの部	65歳以上	あわせて 256人	1人16ホールをラウンドします	13:30~	
		一般の部	中学生~64歳				
女子シニアの部	65歳以上						
一般の部	中学生~64歳						
ウォークラリー	午前の部	家族またはグループ	80チーム	1チーム2~6人でコースをまわり得点を競います	広島広域公園内	9:15~	
	午後の部		100チーム			13:15~	
3on3バスケットボール	中学生男子の部	中学生	あわせて 24チーム	1チーム3~6人で編成し、部門別のグループに分けリーグ戦で競います	広島広域公園 多目的広場	9:00~	
	中学生女子の部						
	高校生・一般男子の部	高校生・一般					
	高校生・一般女子の部						

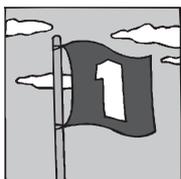
◆ 参加資格

広島市内・市外を問わず、事前申し込みにより参加できます。

◆ 申し込み

各競技団体への登録等にかかわらず参加できます。

必ず往復はがき(1人または1チームにつき種目ごと1枚)に種目・部門・住所・名前・年齢(小・中・高校生は学年)・性別・電話番号を記入し、締め切り日に必着で下記の送り先へ郵送してください。



チームで参加する種目については、種目・部門・チーム名・代表者の住所・名前・年齢・電話番号、参加者全員の名前・年齢(小・中・高校生は学年)・性別を記入してください。

※ 応募者多数により定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※ 抽選の場合は、広島市在住の応募者を優先します。

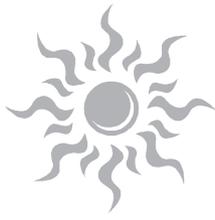
※ 個人情報、当実行委員会のみで使用し、第三者に提供することはありません。

◆ 締め切り

9月11日(月) 必着

◆ 送り先 問い合わせ先

〒730-0042 広島市中区国泰寺町1-4-15 (財)広島市スポーツ協会内
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



各区で熱戦を展開しました 区民スポーツ大会

今年は、5月21日に中区・南区・安佐北区・佐伯区で、28日には東区・西区・安芸区・安佐南区でそれぞれ開催され、熱戦が繰り広げられました。

21日は、天候に恵まれ、28日は、ところにより雨が降った会場もありましたが、なんとか全種目を無事終了することができました。

各会場では、選手の白熱した好ゲームが展開されコートの外でも応援する観客の熱い声援が、会場いっぱいに響いていました。また、オープン競技として、ペタンク、小学生サッカー、剣道、ミニテニスなどの種目も実施されました。



◀ バドミントン競技(西区)



～区民スポーツ大会結果～



区	分	中 区	東 区	南 区	西 区	安佐南区	安佐北区	安 芸 区	佐 伯 区
ソフトボール (男子)	優勝	舟 入	上 温 品	宇 品	大 芝	伴	三 入 東	瀬 野	美 鈴 が 丘
	2 位	江 波	牛 田	向 洋 新 町	天 満	戸 山	口 田	矢 野 南 B	五 日 市 東
	3 位	基 町	中 山	仁 保	三 篠	安	落 合 東	船 越 (3位)	五 日 市 観 音 西
バレーボール (女子)	優勝	舟 入	牛 田	皆 実	草 津	Aゾーン 祇園(優勝)	落 合	瀬 野	五 日 市 中 央
	2 位	広 瀬	中 山	比 治 山	己 斐 上	長 東 西 (2位)	三 入	矢 野	八 幡
	3 位	吉 島 東	早 稲 田	翠 町	三 篠	Bゾーン 川内(優勝)	井 原	矢 野 西 (3位)	藤 の 木
卓 球 (混合)	優勝	白 島	戸 坂	青 崎	己 斐 上	中 筋	倉 掛	矢 野	楽 々 園
	2 位	江 波	中 山	宇 品	大 芝	安	可 部	中 野	五 日 市 観 音
	3 位	神 崎	温 品	比 治 山	鈴 が 峰	安 西	口 田	瀬 野 A (3位)	五 月 が 丘
ソフトテニス (混合)	優勝	江 波	戸 坂	宇 品	己 斐 上	安 西	落 合	中 野	五 日 市 東
	2 位	竹 屋 A	中 山	宇 品 東	南 観 音	安	亀 山	矢 野 南	彩 が 丘
	3 位	袋 町	福 木	仁 保	草 津	毘 沙 門 台	亀 山 南	瀬 野 (3位)	五 日 市 観 音 西
バドミントン (混合)	優勝	千 田	福 木	段 原	古 田	大 塚	日 浦	中 野	楽 々 園
	2 位	舟 入	戸 坂	宇 品	大 芝	山 本	真 亀	瀬 野	美 鈴 が 丘
	3 位	吉 島 東	戸 坂 城 山	翠 町	己 斐 上	安	可 部 南	矢 野 (3位)	五 日 市 観 音 西
ゲートボール	優勝	吉 島	戸 坂 B	仁 保	草 津	戸 山 A	三 入	船 越 A	五 日 市 観 音 西
	2 位	江 波	福 木 B	元 宇 品	己 斐 上	伴 A	真 亀	矢 野 西 B	楽 々 園
	3 位	舟 入	温 品 A	比 治 山	井 口	安 B	可 部 南	畑 賀 B (3位)	五 月 が 丘
グラウンド ・ ゴルフ	優勝	中 島	尾 長 A	皆 実	大 芝	伴 東 A	高 南	阿 戸 A	石 内
	2 位	江 波	中 山 A	向 洋 新 町	己 斐 上	安 西 B	落 合 東	瀬 野 A	河 内
	3 位	広 瀬	牛 田 A	比 治 山	井 口 台	川 内 B	落 合	中 野 A	美 鈴 が 丘
ソフトバレー ボ ール (混合)	優勝	江 波	牛 田 B	比 治 山 B	鈴 が 峰 A	川 内 B	口 田	船 越 A	彩 が 丘 B
	2 位	基 町	牛 田 新 町	青 崎	高 須 B	川 内 A	高 南	船 越 B	彩 が 丘 A
	3 位	舟 入 B	東 浄	黄 金 山	己 斐 東	大 町 A	真 亀	矢 野 A (3位)	五 日 市 観 音 B
		吉 島	戸 坂 城 山	宇 品 B	庚 午	古 市 A	可 部	瀬 野 A (4位)	五 日 市 観 音 西 B

※ 参加チームは、各小学校区で編成されています。

特別会員を訪ねて Part35



スポーツ雑感

松本建設株式会社
代表取締役社長
藤村 五郎

生まれつき不器用である私にとって、スポーツは大の苦手種目でした。

中学時代に野球を、高校生になって柔道一筋にと励みましたが、努力の甲斐もなく大成せず現在に至っています。

従って、自分が行うスポーツには早々に見切りを付け、最近はおっぱら観戦一筋に方向転換している毎日です。

観戦するスポーツは何でも良い。野球、ゴルフ、サッカーから柔道、剣道に至るまですべて楽しい。

観ているといつの間にか自分がその中にどっぷり入り込んでしまい、プレイヤーの心境になっています。

意外性が期待できる野球は特に楽しい。最近のカープの試合を見ながら、もうひと踏張りを期待しています。

しかし、選手は本当に一生懸命、プレーしています。

勝つばかりがスポーツではない。スポーツが苦手だった私には負けることの悔しさがよく判ります。

スポーツには勝敗はつきものです。勝っても負けてもわが町の誇りのカープ。

カープがあるから毎日がうれしく楽しいのです。

もっともっと、親身になって、明日のためにわが町の誇りのカープを応援しようではありませんか。



夢を…かたちに

堀田建設株式会社
代表取締役社長
堀田 和志

弊社は、昭和28年8月の創業以来、広島において幼稚園、学校、公民館、公営住宅などの公共施設・ビル・マンション・病院・福祉施設・銀行・郵便局・教会・神社・倉庫など幅広く建築をしております地元の建設会社です。

中でも「堀田建設の住まい」と銘打ちました住宅事業部は、25年にわたり、数多くの住宅を手がけて参りました。

国産木材や自然素材を使用した「ひのきの家」「雨楽な家」「森のすみか」、カナダから直輸入の建材を使用した「赤毛のアンの家」「Santa・Fe」「ARTS&CRAFTS」「レンガ積みの家」、フィンランドから直輸入した「ログハウス」など、お客様の多様なご要望におこたえしております。

また、マイナスイオンにあふれた空気環境の住宅をはじめ、ご高齢の方たちやペットに配慮した住宅、ご家庭で映画を楽しめるホームシアターまで、ご家族の「夢を…かたちに」することをテーマに快適な生活空間をご提案いたします。

今後とも、お客さまの「夢」を実現するために、全社員が心を一つにして、お客さまに満足していただける建物を造って参りたいと思います。

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



JQA-EM1145
全事業所取得

必要なのは・・・『体力』『気力』『判断力』

副理事長
寺西 佳弘

広島市ヨット連盟

ヨットとの出会い

私が浪人していたときのある日、高校の同級生が、エンジンなどの動力を使用しないで空気の流れの「風」を帆で受けて走る『ヨット』という乗り物に出会わせてくれました。

それで、大学に入ると早速ヨット部に入部。卒業後、専攻が船舶工学科ということもあり、呉市の造船所に就職し、ヨット部に入部。以後、呉湾、広島湾でヨットという帆船との付き合いが現在まで48年間も続いています。

ヨットの普及・底辺の拡大とジュニアセーラーの強化育成をOP、つまりオプティミストディンギーという小さな一枚帆を取り付けた、長さ2.3m、幅1.1mのジュニアヨットでしていますが、私がこのOPと出会って35年になります。

1990年夏、私は当時の広島市体育振興事業団と市体育協会からの派遣で、デンマークのジュニアヨットについて詳しく知る機会を得、バイキングの子孫の友達がたくさんできました。そこで、彼らに広島へ来てもらい、セーラーや指導者のコーチをしてもらったことで広島のレベルが向上しました。



◀(本川に浮かぶオプティミストディンギー
1971年(昭和46年)5月)

ジュニアの強化

1997年7月デンマークで開催の第10回OP級ヨーロッパ選手権大会に、広島ジュニアから初めて、中学1年生の長谷川貴司君が出場しました。以後毎年世界各地で開催されている各種選手権大会に、多くの日本代表選手を派遣しています。最近ではなんとと言っても、2004年のアテネオリンピック470級ヨット代表として出場した吉迫由香選手も私たちのクラブ出身です。

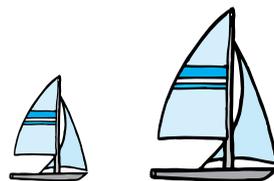
吉迫選手は昨年から、バネッセコーポレーション(岡山)に移籍し、次の北京オリンピックを目指していますが、小学校4年生からこのクラブに入部し、広島湾でセーリングの基本と技術を磨きました。

トレーニング環境の整備

外国に行った選手たちは、ヨット先進国のヨットハーバーを実際に見て、そこでセーリングをしています。広島にも1997年4月に広島観音マリーナが整備され、安全で充実したトレーニングができる環境が整いました。

ヨットでは、一応競技に出場でき、日本で中くらいの成績が出せるレベルになるには、3年または100日の経験が必要と考えています。さらに日本でトップレベルになるには、「体力」・「気力」・「判断力」の総合的なレベルアップが必要です。

今後もジュニアセーラーの強化、育成をしていき、ヨットの普及を図っていきたいと思います。(財)広島市スポーツ協会のご支援、ご協力をお願いいたします。



広島市スポーツ少年団情報コーナー

だれでも楽しめるオープン交歓会を開催します！

『マリンスポーツ！ヨットにチャレンジ！ (1人乗りのヨットに乗ってみませんか？)』 ヨットオープン交歓会

- 1 日 時：7月22日（土）10時～16時
〈受付9時30分～〉
- 2 会 場：広島観音マリーナディングヤード
(マリーナホップすぐそば)
- 3 内 容：小型ヨット〈1人乗り〉セーリング体験
大型ヨット乗船体験など
- 4 参加料：500円〈昼食代含む〉
- 5 定 員：市内小・中学生 20人（先着順）
- 6 連絡先：広島観音マリーナディングヤード
電話（082）296-7725



◀ 昨年のヨットオープン交歓会から

『はじめの一步！ テニスを始めてみませんか？』 テニスオープン交歓会

- 1 日 時：8月22日（火）15時～17時
〈受付14時30分～〉
- 2 会 場：リョーコーテニスクラブ
(広島スタジアムすぐそば)
- 3 内 容：テニス教室、チャレンジテニス
ゲームなど
- 4 参加料：500円
- 5 定 員：市内小・中学生 40人（先着順）
- 6 連絡先：広島市テニス協会 スポーツ少年団係
電話（082）247-5266



◀ 昨年のテニスオープン交歓会から

受賞おめでとうございます 社団法人青少年育成広島県民会議表彰

《功労者》

- 石岡 正美（落合スポーツ少年団）
- 奥家 武（伴テニススポーツ少年団）
- 中川 久広（あさひが丘空手道スポーツ少年団）
- 寺地 信彦（少林寺拳法広島三篠スポーツ少年団）
- 杉元 寿志（阿戸空手道スポーツ少年団）

《功労団体》

- 広島誠和会剣道スポーツ少年団（剣道）
- 広島剣会スポーツ少年団（剣道）

▶ 杉元さん



▶ 中川さん

▶ 広島
少年団
山本さん



▶ 広島誠和会
少年団
永原さん



第1回 オープンホッケー交歓会 開催！

5月20日（土）に広島広域公園第二球技場で、市内の小中学生が参加し、『オープンホッケー交歓会』を開催しました。
アテネオリンピックに出場した選手によるホッケー教室やサイン会などがあり、参加した子どもたちは、初めてのスティックの使い方戸惑いながらも、楽しくプレーし、さわやかな汗を流しました。



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

スポーツ少年団をたずねて

自信・勇気・行動力

少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団

指導者 岡田 光明



広島五日市スポーツ少年団は、昭和52年から活動を始めて来年で30年を迎え、火曜日と金曜日の週2回、小学生35人中中学生9人の団員が市立三和中学校体育館で活動しています。

我が団では、小学校の高学年や中学生になると後輩を指導します。なぜなら、まず後輩に技をやって見せることで自分に勇気と行動力を身に付け、次に説明することで自分の考えを相手に伝える力を身に付け、そして、技をやらせることで他人の技や行動を見る力を養うことができるからです。

小学生で入団した子どもたちの中には、中学生・高校生・大学生そして社会人になっても少林寺拳法を継続しているOBやOGがたくさんいます。

スポーツ少年団活動(少林寺拳法)によって、腕っ節の強さを誇るのではなく、自信と勇気と行動力などの『生きる力』を身に付けることを目的として、日々活動しています。



少林寺拳法の思い出

城山中学校3年
谷間 栄太

僕が少林寺拳法を始めたのは小学6年の時でした。少林寺拳法というものが全くわからず見学をした時、技を覚えてもらったら想像以上のものだったので、やってみようという気持ちになりました。中一の時、団体演武で全国大会に出場し、名古屋ドームという普通では入れない場所で貴重な体験をする事ができました。一生の思い出です。そして、今年の2月、初段を取得できました。今年は中学最後なので特に気合を入れてがんばりたいと思います。

人材育成としてのなぎなた

県体なぎなたスポーツ少年団

代表指導者 後藤 美智恵

「なぎなたの修練を通して心身共に調和のとれた人材を育成する」というなぎなたの理念のもと、毎週金曜日の稽古に励んでいます。競技の勝敗よりもあたりまえのことがあたりまえにできる人であってほしいと願います。

道場(県立総合体育館、武道場)への出入りは礼をする。あいさつをする。はき物をそろえる。物を丁寧に扱う。足音を立てない。返事をはっきりとする。場をよみ、自分から進んで動く。等々、なぎなたの稽古の中には、人としての心がけがたくさん含まれています。

具体的な目標としては、国体で入賞する選手を育てること。全国中学生大会、インターハイなどへの出場経験を重ね、合宿等で他県の選手と交わりながら、人としての幅を広げ競技者としても大きく育ててほしいものです。

なぎなたの知名度を高め、そのすばらしさを多くの人に理解していただけるよう努力していきたいと思います。

7月9日、11月19日に開催する一日入門に是非ともご参加ください。(連絡先(082)223-2233 山根)



目標は全国1位

幟町中学校2年
今中 郁香

私はなぎなたをしています。もう始めて4年5カ月になりました。しかし、まだまだ強くありません。でも、今度岡山県であるジュニアオリンピックカップ全国中学生なぎなた大会に出場します。そこでベスト8になれるように日々練習をしていきたいと思っています。来年は、優勝をめざして頑張っていき、高校生では国体選手になりたいと思っています。私の最終目標は全国1位です。そして、広島になぎなたの今中あり、と言わせるくらい頑張っていきたいと思います。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第13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。

次のシーズンの目標はリーグ優勝！

「広島メイプルレッズ」に2人の有望新人



安齋 千尋 選手

あんざい ちひろ

「安齋千尋 選手」と「伊藤 瞳 選手」

今回は、広島市ハンドボール協会から「広島メイプルレッズ」に加入した2人の新人選手を推薦していただきました。選手の皆さんが、仕事後にいつも練習されている「ひろぎんの森」体育館で、お話しを伺いました。



伊藤 瞳 選手

いとう ひとみ



Q. メイプルレッズの印象は？

A. (伊藤選手)

やはり、大学の練習とは違い厳しいですね。でも、上を目指すにはこれが必要なんだな、という感じです。

(安齋選手)

人数が少ない中で、しかも皆さん仕事が終わってから練習する状況で、すごいと思います。

Q. どのくらい練習をしているのですか？

A. (お二人とも)

今は、月・火・木・金・土と練習しています。試合が始まると日曜日だけが休日になります。(小声で・・・) 結構しんどいですね・・・(笑)。

Q. いつハンドボールを始めたのですか？

A. (お二人とも)

中学生からです。

Q. 目標は？

A. (伊藤選手)

チームが日本リーグで優

勝することと、個人的にチームの役に立つように頑張ることです。

(安齋選手)

同じくリーグ優勝と、自分が1分・1秒でも長くコートに立てるようになることです。

Q. 自分の課題は？

A. (伊藤選手)

シュート力のアップと球速アップですかね。

(安齋選手)

私は、大学卒業後1年間、教員として働いていまして、ブランクがあるんです。そのために体力が・・・まずは、体力アップ、大学時代の体力に戻すことです。

Q. では、最後にひとこと！

A. (お二人とも)

昨シーズンから、主力メンバーが4人抜けました。その穴を埋めるべくみんな全力で頑張りますので、皆さんの応援をよろしくお願いします。

土曜日にここ(ひろぎんの森)で小学生にハンドボールを指導していますが、楽しいですし、これから将来すばらしい選手が出てほしいですね。

▶ サッカーゲームの練習風景



【取材後記】練習で、サッカーのゲームをされていました。それを見て、選手の皆さんの身体能力の高さに驚きました。ぜひとも次はリーグ優勝を果たしてほしいですね。

練習時間も限られていて、選手の皆さんはとても集中して練習されていました。また、技術練習後すぐにウエイトトレーニングと、練習内容もとても充実していました。(佐竹)

発掘スポーツ探検！ 見ざる・言わざる…「フットサル」

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。

日本中『2006FIFAワールドカップドイツ大会』で大にぎわい!そんな中ここ数年じわじわと人気上昇している『フットサル』。サッカーとの違いは、『人数が少ない』『ボールが小さい』ことは知ってる人も多いですが、詳しいことを知っている人は少ないようです。意外にだれでも楽しめるスポーツです。

フットサルの歴史

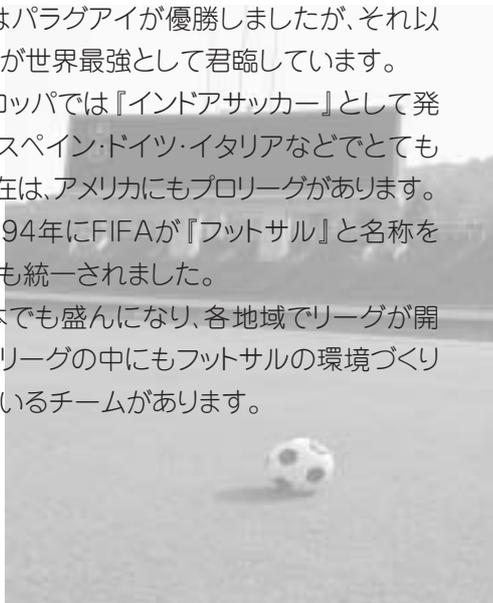
フットサルの原型が出現したのは1930年代にウルグアイの首都モンテビデオと言われています。サッカーの雨天時の練習として発展したようです。そこから、ルールができ、バスケットボールコート程度の広さで楽しめるということで、屋外にも流行しました。

そのころ、ブラジルのサンパウロの路地でも似たようなものがされていたようです。そして、徐々にリーグが発足し、国際マッチへと発展しました。第1回南米選手権はパラグアイが優勝しましたが、それ以降はブラジルが世界最強として君臨しています。

また、ヨーロッパでは『インドアサッカー』として発展しました。スペイン・ドイツ・イタリアなどでとても盛んです。現在は、アメリカにもプロリーグがあります。

そして、1994年にFIFAが『フットサル』と名称を制定。ルールも統一されました。

その後日本でも盛んになり、各地域でリーグが開催されたり、Jリーグの中にもフットサルの環境づくりに取り組んでいるチームがあります。



サッカーとの違い

	フットサル	サッカー
ボール	4号球ローバウンド (小さめであまり弾まない)	5号球 (U-13以上)
ピッチサイズ	20m×40m	68m×105m
ゴールサイズ	2m×3m	2.44m×7.32m
競技者数	5人	11人
競技時間	20分ハーフ	45分ハーフ
オフサイド	なし	あり
選手交代	自由 (交代要員は7人まで)	アウトオブプレー時に、3人まで

さあ、楽しもう!

フットサルは、危険を伴うコンタクト(接触)プレーの禁止や、選手交代が自由にできるなどのルールがあり、広くみんなが楽しみやすくなっています。サッカー好きな人は、友達と始めてみませんか。『フットサル』でよく利用される施設は次のとおりです。利用方法や予約方法は、各施設にお問い合わせください。

- ・ 広島広域公園 (082) 848-8484
- ・ 安佐北区スポーツセンター (082) 843-4999
- ・ 湯来体育館 (0829) 40-5100



2006年 FIBA バスケットボール世界選手権

唯一の公式試合球

GL7/GL6 | GIUGIARO DESIGN

www.molten-gl7.com



JAPAN

WORLD CHAMPIONSHIP 2006

2006.8.19-24
広島グリーンアリーナ
www.fiba2006.com

For the real game



普段の練習では、うまくできることが、「本番になると思うように発揮できない」という経験をした選手は多いのではないのでしょうか。多くの選手は、本番で良い成績を出すために、日ごろから体力を特別に強化しようと、普段の練習以外にウエイトトレーニングをしたり、技術練習を行ったりしています。

しかし、スポーツのパフォーマンスは、体力や技術面だけでなく、**心理面**に大きく影響されます。つまり「**心・技・体**」の全てが備わっていなければ良いパフォーマンスを発揮することはできません。そこで、**精神力（心理面）**を強くするための**メンタルトレーニング**が必要になってきます。今回は、そのメンタルトレーニングについて概要を説明します。

1. 精神力とは？

試合で負けたりすると、よく監督やコーチから「精神力が弱い」などと言われます。それでは、精神力ってなんなのでしょうか？

スポーツ心理学の世界では、精神力を大きく5つの要因「**競技意欲**」「**精神の安定・集中**」「**自信**」「**作戦能力**」「**協調性**」に分類しています。

2. メンタルトレーニングの内容

それでは、その精神力を鍛えるためには、どのようなことをすればよいのでしょうか？**メンタルトレーニング**では、次のようなことを行います。まず、**自己認識**。心理検査や他の人の話を聞いたり、日記を書いたりして、自分のことを知ることが重要です。次に、**目標設定**を行います。効果的な目標を設定することで、目標に向けてのやる気を高め、競技能力の向上を図ります。そして、それ以外には、**リラクゼーション**や**サイキングアップ（気持ちを高める）**を行って緊張を適度なレベルにコントロールする訓練を行います。また、ビデオなどを用いた**イメージトレーニング**、**集中力の維持**、**ポジティブシンキング（プラス思考）**、**チームワーク**を高めたり、作戦能力を向上させるためのトレーニングを行います。

3. メンタルトレーニングの必要性

このように、メンタルトレーニングを行うことにより、効果的にスポーツに必要な心理面を強化することができます。今、日本には、**日本スポーツ心理学会**が認定する「**スポーツメンタルトレーニング指導士、指導士（補）**」の資格を持った人が約80人います。また、それを目指している人がたくさんいます。ぜひ、専門書を読んだり、専門家のアドバイスを参考にして、メンタルトレーニングに取り組んでみてください。

(同じ状況でも)



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

スポーツと食事

「水分補給編」

～熱中症予防のための水分補給のテクニックとは？～

身体を動かすと筋肉は熱をもち、体温を上昇させます。汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防ぐ働きがあります。しかし、失われた水分を補給しないまま運動を続けると運動能力が低下し、熱中症の危険が高まります。自分に適した水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

練習前

運動の約 30 分前に
水やお茶などを
250～500 ml



のどの渇きを感じるまでには時間が
かかるため練習前から水分補給を！

運動の約 30 分前は
甘いものをとらないように
(砂糖の多いものをとると、
血糖を下げるホルモンが
多量に分泌され、急に血糖
値が下がり、脱力感などを
引き起こすこともあるので注意)



空腹の時(運動の 1 時間
以上前)は胃に負担をかけ
ないもの、食べ慣れたものを



練習中

1 時間あたり 500～1000 ml の水分をこまめに補給し、運動の継続時間によって飲料の種類を選びましょう。

1 時間未満の場合

汗で失われた水分を**水やお茶**
などで補給しましょう。



1 時間以上の場合

運動中に使われるエネルギーを考慮して**スポーツ飲料**をとりましょう
さらに、3 時間以上の運動の場合は、汗と一緒に失われた**ミネラル**も補給
しましょう。



水分のみを多量にとると、細胞
組織内外の電解質バランスが崩
れ、筋肉のケイレンなどを引き
起こす可能性があるので注意！

練習後

出来るだけ速やかに
体重減少量の水分補給を



運動後に水分を補いきれな
かった場合は、その後の食
事で水分の多い汁物や野菜、
果物をとりましょう。



練習後から食事までの時間が空いてしまう場合は
100 %果汁飲料や乳飲料など糖質とビタミン、
ミネラルも同時に補給できるものをとりましょう。
(その後の食事がきちんと
摂取できる範囲で)



ポイント

本番の試合を想定して自分に適した飲料を
日頃の練習で見つけておきましょう。

- ◆水温は 5～15 °C が理想的
- ◆口あたりがよく飲みやすいものを
- ◆スポーツ飲料は 0.1～0.2 % 程度の塩分と
5 % 程度の糖分を含んだものが適当

★成分表示をチェック★
(100 ml 中)

- ・0.1～0.2 % の塩分
→ナトリウム量 40～80 mg
- ・5 % の糖分→炭水化物 5 g



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!

中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。

さわやかスポーツクラブ (ビーチボールバレー)

今回は、毎週月曜日と木曜日に小体育室でビーチボールバレーを楽しんでいる「さわやかスポーツクラブ」取材しました。皆さんとてもお元気で、常に笑顔でプレーされていました。



インタビューに気持ちよく答えていただいた会長の今村年一さん。やさしい素敵な笑顔が印象的でした。

独自のルールで楽しく

月曜日と木曜日の午後1時から3時までの2時間、ビーチボールバレーを楽しんでいます。

私（今村さん）は、2年半ほど会長をしています。3人の幹事が、いろいろとお世話をしてくれますので、運営も円滑にできてます。

始めのうちは、ルールなどを勉強しました。今は、少しローカルルールを取り入れて、みんなで楽しくできるようにしています。

そして、毎回参加者全員が笑顔で楽しくプレーをしているのが、とてもうれしいですね。私も月曜日と木曜日が楽しみで、この日は、仕事を休んでビーチボールバレーに来ます。本当に楽しみで前の日からわくわくしています。

健康で元気に過ごせるように、自分で料理もするようになりました。若いころでは考えられなかったことです（笑）。毎朝のラジオ体操のおかげで、ここ5年間は休まずにビーチボールバレーを楽しんでいます。

スポーツセンターの教室がきっかけに！

このクラブの始まりは、10年ほど前に中区スポーツセンターで開催された『オールラウンド教室』です。教室が終わった後もみんなで集まって健康づくりのために運動していて、楽しく、安全にできるということでこのビーチボールバレーに決まりました。それから、メンバーがどんどん増えて、現在は39人です。

クラブの行事として、花見、紅葉狩り、忘年会なども開催しており、メンバーみんなが楽しみにしています。



熱戦の試合中！みんなが声を出して、元気にプレーしていました。

いきいき、はつらつ！

わがクラブは『ケガなく、無理なく』をモットーにプレーしています。ビーチボールは軟らかいので、突き指などのケガが少ないのが良いですね。

このクラブの最高齢者は、81歳の内海ミサエさんです。プレー中も一番良く声を出され、バレーのほか、トレーニングなどもされており、本当にお元気です。



▲取材日に参加されていた23人のメンバーです。

【取材後記】皆さんが、楽しくプレーされていました。オールラウンド教室時代から参加されている男性は、現役時代よりも定年後のほうがずっと楽しく充実していると言われました。それも、この「さわやかスポーツクラブ」のおかげとのこと。皆さんが明るく元気にプレーしていること、休息や水分補給、整理体操など運動の基本がしっかりとできていることが、楽しくケガなく継続するためのコツだと感じました。（佐竹）

就寝前のストレッチ



今から、夏に向けて夜もだんだんと暑くなり、寝つきが悪くなりがちです。身体が疲労しやすい夏こそ、睡眠は重要で、心地よい睡眠は、身体・脳の疲れを取り、翌日にはリフレッシュした状態に戻してくれます。また、深い睡眠時には、成長ホルモンがたくさん分泌されます。成長ホルモンは、骨や筋肉の形成のために重要です。夜寝る前に、気持ちよくストレッチをして、ぐっすりと眠りましょう。

① 股関節を伸ばしましょう

この部分には、脚をあげるための重要な筋肉があります。階段を上るときに、この部分が弱くなっていると、脚がつかずいたり、すぐに疲れたりします。腰痛にも関係が深いです。



② 横になって背伸び

気持ちよく股関節を伸ばしたら、ごろんと横になって気持ちよく背伸びをします。背筋を伸ばして、少し背が高くなるような意識で



③ 脚を上あげてブラブラ～

日中動き回って下半身にたまった水分や疲労物質を取ります。軽く気持ちよくゆすってね。



ストレッチは、20～30秒ほど無理なく気持ちよく伸ばしましょう。呼吸もゆっくりとしながら！リラックスできて、気持ちよく眠れますよ。

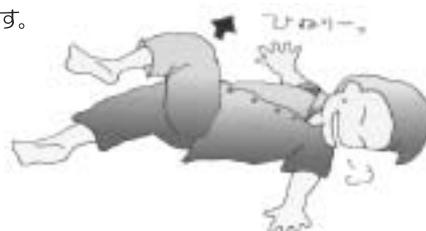
④ 片足を曲げて抱えましょう

お尻の筋肉を伸ばします。



⑤ 腰を左右にひねりましょう

④の姿勢から、曲げている脚を反対側に倒して腰をひねります。



⑥ ももの裏を伸ばしましょう

片足を伸ばしたまま、上にあげて、手で軽く引っ張ります。ひざは軽く曲がっていても良いです。無理せず気持ちよく伸ばします。

ストレッチ体操は、柔軟性の向上だけでなく、疲労回復・ケガや障害の予防などの効果が期待できます。最近では、筋力の維持にも効果があるとの報告もあります。日常生活に積極的に取り入れて、いきいき生活を心がけましょう！



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

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

フラッシュニュース

駒野友一選手 ワールドカップドイツ大会代表に! (サンフレッチェ広島)

サンフレからワールドカップ日本代表メンバーは初!

『広島の代表として頑張り、広島の皆さんに勇気を与えたいと思います。』と抱負を語り、5月26日ドイツに旅立ちました。

今回の2006FIFAワールドカップドイツ大会で、ディフェンダーとして、大活躍。

駒野選手は、サンフレッチェ広島FCユース出身で、長年この広島の地で活躍しています。

ワールドカップ終了後も、J1優勝を目指し、駒野選手をはじめ、サンフレッチェ広島をもっともっと、応援していきましょう!そして、サンフレッチェ広島からたくさんの日本代表選手が出るように、エールを送りましょう!



▲気合の入った駒野選手(写真提供:サンフレッチェ広島)

広島で2006年FIBAバスケットボール世界選手権開催! 世界最高峰の技が、スピードが。。。激しくぶつかり合う!

ここ数年、世界のバスケットボールは実力が伯仲してきており、どこが優勝するかわからない、まさに戦国時代に突入している。その世界トップレベルの大会が広島で開催される。これは、バスケットボールファンでなくても、見逃す手はない!チケットは、7月22日(土)から第三次発売があります。チケットについては、JTB各店へ。

8月19日(土)～24日(木) 広島グリーンアリーナで開催!

日程等詳しいことは→<http://www.sportsonline.jp/fiba/>

日本代表チームも開催日は
毎日試合をします!

★本会からのお知らせ★

スポーツセンターなどの開館時間と休館(場)日が変わります!

各区スポーツセンター、吉島・東雲屋内プール、ビッグウェーブ、宇品体育館の7月～9月の開館時間を 8時30分～21時30分に変更します(現在は、9時～21時)。仕事帰りにもプールやトレーニングを利用しやすくなります。

また、次の施設は9月から休館(場)日が水曜日に変更になります(現在は火曜日)。

中区スポーツセンター、吉島屋内プール、中央庭球場、中央バレーボール場、吉島体育館、西区スポーツセンター、南観音庭球場・運動広場、安佐北区スポーツセンター、高陽体育館、安芸区スポーツセンター

クアハウス湯の山は9月から休館日が火曜日に変更になります(現在は木曜日)。

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。のんだあとはリサイクル。
www.kirin.co.jp/hiroshima キリンビール株式会社 広島支社



R100

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています