

ウイング

VOL.47

平成19年（2007年）1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。

夢をつかめ!



明日に向かって

アスリートインタビュー

「梶下怜紀くん」(tension所属) 広島市テニス協会

いきいき元気に!



元気DEスポーツ!

愛々クラブ (ソフトテニス) 中央庭球場

平成18年度スポーツ協会表彰の受賞者紹介

広島市内のトップアスリート・優秀指導者、功労者などを表彰しました。

特別会員を訪ねて

瀬戸内海汽船株式会社
正田建設株式会社
株式会社ランチセンター
株式会社砂原組

この道ひとすじ

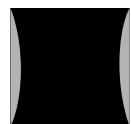
広島市体操協会
理事長 橋詰 健

第3回シェイク ファハド広島・アジア スポーツ医科学賞授賞式

第25回OCA総会(ドーハ)で授賞式を行いました。

スポーツ少年団をたずねて

口田ソフトテニススポーツ少年団
中島スポーツ少年団(軟式野球)



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18年度広島市スポーツ協会表彰受賞者

<敬称略 順不同>

表彰式：平成19年1月12日（金） 広島プリンスホテル

個人 特別会員（3人）

【20年】笠原 壽太郎、津久江 一郎 【15年】村尾 修司

団体 特別会員（14団体）

【35年】

株式会社カキダ

【20年】

株式会社いとや、医療法人社団聖愛会牛田病院附属牛田クリニック、株式会社永和
エビス電工株式会社、株式会社大方工業所、田中電機工業株式会社、株式会社千鳥
日本たばこ産業株式会社広島支店、広島市農業協同組合、株式会社広島全日空ホテル
株式会社広島ホームテレビ、株式会社ホテルグランヴィア広島、
株式会社リーガロイヤルホテル広島



スポーツ協会田村鋭治会長あいさつ

寄付団体（1団体）

広島太田川ライオンズクラブ



感謝状を受け取る広島太田川
ライオンズクラブの東間真司様（左）



特別会員を代表して感謝状を受け取る
（株）いとやの藤井一宏様（左）

退任加盟団体長（10人）

林 正夫（水泳連盟）、岡崎 哲也（テニス協会）、
今井 誠則（ソフトテニス連盟）、小玉 晃（中学校体育連盟）、
日吉 富美夫（なぎなた連盟）、故 砂田 武（グラウンド・ゴルフ協会）
倉本 賢司（学区体育団体中区連合会）、
今村 一郎（学区体育団体南区連合会）、
前本 一美（インディアカ協会）、中村 成朗（体育指導委員協議会）



退任加盟団体長を代表して感謝状を受け取る
倉本賢司様（右）



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

功労団体（7団体）

広島市南錬成会スポーツ少年団
阿戸卓球クラブスポーツ少年団
少林寺拳法広島三篠スポーツ少年団
三篠剣道スポーツ少年団
広島尚武会スポーツ少年団
川内剣道教室スポーツ少年団
広島太田川ライオンズクラブ

功労団体を代表して表彰状を受け取った広島市南錬成会スポーツ少年団
柳楽充様（左）と藤原宣之様（右）

「文武両道の精神で今後も子どもたちを育てていきます。」



功労者（40人）

武田 正晴（スポーツ協会）
朝倉 正三（水泳連盟）
井坂 活司（テニス協会）
寺西 慎治（卓球協会）
栗原 義則（ヨット連盟）
石本 真哉（柔道連盟）
沖本 康雄（ゲートボール連合）
吉岡 民登（ゴルフ協会）
竹田 康律（学区体育団体安佐南区連合会）
村井 彰（学区体育団体安佐北区連合会）
高垣 一志（小学生体育連盟）
佐久間 正則（体育指導委員協議会）
中田 治樹（スポーツ少年団）
濱本 和信（スポーツ少年団）

戸田 泰夫（陸上競技協会）
井村 修児（軟式野球連盟）
大川 敬洋（テニス協会）
浅岡 佳江（卓球協会）
大原 博実（ヨット連盟）
高坂 幸美（アーチェリー協会）
末広 厚美（なぎなた連盟）
石井 知（学区体育団体中区連合会）
梶山 正治（学区体育団体安佐南区連合会）
峯 哲士（小学生体育連盟）
小野 令子（体育指導委員協議会）
寺西 和子（体育指導委員協議会）
動道 博幸（スポーツ少年団）

小早川 一彦（陸上競技協会）
村上 正之（バレーボール協会）
登 累祠（卓球協会）
仁井田 勇二（卓球協会）
小林 誠二（ウエイトリフティング協会）
松木 裕二（アーチェリー協会）
中本 味津江（太極拳協会）
中山 修造（学区体育団体南区連合会）
伊藤 和信（学区体育団体安佐北区連合会）
水迫 壽則（小学生体育連盟）
上田 弘之（体育指導委員協議会）
高岡 昇生（スポーツ少年団）
脇坂 秀雄（スポーツ少年団）

成績優秀団体（5団体）

（詳細別紙）

【陸上競技】中国電力 陸上競技部
【バレーボール競技】広島倶楽部
【ソフトテニス競技】NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（男子）
NTT西日本広島ソフトテニスクラブ（女子）
【陸上競技 中学校体育連盟】広島市立伴中学校 陸上競技部



功労者を代表して感謝状を受け取る武田正晴様（右）

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



成績優秀者（36人）

（詳細別紙）

【陸上競技】

岩本 邦史
吉田 勉
一柿登喜子
久保瑠里子
木村 文子

【水泳競技】

小嶺 英司
中岡 洋子
竹本 崇志
鈴木 海里

【バレーボール競技】

直弘 龍治
尾上 健司

【ハンドボール競技】

大前 典子

【テニス競技】

濱中 謙一

【ソフトテニス競技】

濱中 洋美
中堀 成生
高川 経生
深谷 美佳
森原 可奈
青木由香里
竹崎加奈子
渡邊 梨恵
堀越 敦子

【卓球競技】

福岡 春菜

【ボート競技】

加治屋美雪
佐藤 史佳

【スケート競技】

町田 樹

【バドミントン競技 中学校体育連盟】

城野 雄太
中井 翔太

【ウエイトリフティング競技】

真野 正
紀井 亮
堀井 正雄

【ボウリング競技】

沖 崇子

【アーチェリー競技】

石井 是
小林 史弥
炭本 拓郎
市川 雅裕

成績優秀者を代表して表彰状を受け取った濱中洋美選手（ソフトテニス競技）

「第15回アジア競技大会ドーハでは、田村会長に試合を見ていただき、その成績で田村会長から表彰していただき、本当にうれしいです。」



優秀指導者（18人）

（詳細別紙）

【陸上競技】

慶楽 良隆（広島県立広島井口高等学校）
松崎 親男（広島県立祇園北高等学校）
坂口 泰（中国電力）

【水泳競技】

永田 和久（広島ミドリスイミングクラブ）
松村 繁（フジタドルフィンクラブ）
滝口 裕之（JSS広島スイミングスクール）

【バレーボール競技】

浜崎 純光（広島倶楽部）

【ハンドボール競技】

林 五卿（広島女子スポーツクラブ）

【ソフトテニス競技】

曾川 剛（NTT西日本広島）
渡部 政治（広島女子商学園高等学校）
渡部 剛史（広島女子商学園高等学校）
中本 裕二（NTT西日本広島）

【卓球競技】

橋本 大二（中国電力）

【ボート競技】

森下 俊裕（マツダ）

【スケート競技】

秦 安曇（日本フィギュア・スケート
ティング・インストラクター協会）

【陸上競技 中学校体育連盟】

高田 幸夫（広島市立伴中学校）

【バドミントン競技 中学校体育連盟】

高木 義仁（広島市立亀崎中学校）

【ウエイトリフティング競技】

真野 正（真野商店）



優秀指導者を代表して表彰状を受け取る橋本大二様（右）



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（車両） ⇒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

第3回 シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学賞決定

「第12回アジア競技大会1994」の広島開催の栄誉を記念するとともに、この大会を契機に広島とアジア諸国・地域との交流を将来にわたり継承・発展させる事業のひとつとして、「シェイク ファハド 広島・アジアスポーツ医科学賞」を制定しました。

この賞は、4年に1度、アジア大会開催年に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、1998年のバンコク大会、2002年の釜山大会に続き、3回目の授賞式を昨年12月2日、カタール国ドーハでのアジア競技大会にあわせて開催された第25回OCA（アジアオリンピック評議会）総会で行いました。

1団体と1人が受賞

OCAに加盟する各NOC（各国・地域のオリンピック委員会）から推薦された個人または団体の中から、イランのナデル・ラーナマ氏とベトナムオリンピック委員会の4人で構成する研究チームが、昨年8月31日に開催した選考審査委員会で選考された後、基金管理運用委員会で承認され、今回の医科学賞を受賞されました。

栄えある受賞に盛大な拍手

式典では、各NOCの代表者が注目する中、基金管理運用委員会会長のアーマドOCA会長、同委員会委員の田村鋭治広島市スポーツ協会会長、同じく竹田恆和日本オリンピック委員会会長から、それぞれのオリンピック委員会の代表者へ表彰盾及び副賞（30万円相当のUSドル）が授与されました。

アジアのスポーツ界に貢献

ナデル ラーナマ
Dr. Nader Rahnama氏
(イラン)



サッカーを通して傷害の要因となる身体的・精神的疲労の影響や傷害を防ぐためのトレーニング方法やリハビリテーションを研究分野とし、これまでに多くのアスリートやスポーツ愛好家を支えてきた。

ベトナムオリンピック委員会
(代表者:リギアタン Ly Gia Thanh氏)



第1～28回まで、近代オリンピックにおける金メダリストの経歴や戦績を収集し、平均年齢を算出するなど、身体的に有効な時期などを多くの書籍にまとめて出版した。

この取り組みは、オリンピックの歴史やメダリストの輝かしい業績を恒久的に伝えるものであり、アスリートやコーチにとって価値のある手段となった。



アーマド会長から盾を授与されたイランNOC代表(右から3人目)



田村委員から副賞を授与されたベトナムNOC代表(右から2人目)

特別会員を訪ねて Part37

(敬称略)



海の仲人

瀬戸内海汽船株式会社
代表取締役社長
仁田 一郎

瀬戸内海汽船は、広島と呉・松山を結ぶ定期旅客船航路を運営しています。ただ単に港と港を船で結ぶのではなく、両地の交流が盛んになるよう、あらゆる手をつくすことが、会社の使命であると考えています。まさに「海の仲人」であります。スポーツの交流においては、全国交通機関としては、最初に「スポーツ交流割引制度」を作りました。2017年には愛媛国体も開催されます。今後、ますます広島と愛媛のスポーツ交流が活発になりますよう、努力してゆきたいと思っています。



スポーツのよさ

正田建設株式会社
代表取締役社長
正田 俊

正田建設は海田町に誕生し、今年50周年を迎えます。わが社は公共施設やビル・マンション、住宅などの数多くの建物を造り、地域社会に貢献してまいりました。今後とも皆様から信頼される会社を目指してまいります。

さて、76歳になる母が毎日卓球をしており、時々安佐北区スポーツセンターへ出かけます。母にとって卓球は楽しみでもあり、健康づくりでもあり、仲間とのコミュニケーションの場でもあります。スポーツのよさをよく知っている母のパワーをもらっているこの頃です。



心づくし 味づくし

株式会社ランチセンター
代表取締役
中村 正氣

株式会社ランチセンターは昨年9月1日に設立25周年を迎えることができました。

弊社は、発足時は文字通りゼロからのスタートでしたが「業界に新風を起こす」の意気込みで、発足から3カ月で日販弁当1日2000食を達成することができ、このことが今日への土台作りになった感じがします。

しかしながら、社会は急速なテンポで激変し続け、現在では老人食、介護食、イベント食等への多岐にわたる機敏な対応こそが会社存続の最重要テーマとなっています。

この厳しい環境下にこそ弊社のスローガン「心づくし 味づくし」を今一度真摯かつ強力に推し進めて、お客様方のご期待に沿うべく原点に立ち戻り、更なる企業努力を続けていくと強く誓っています。



私たち砂原組は 見つめ続けます

株式会社砂原組
代表取締役
中川 博司

弊社は、創業以来80年にわたり、土木建築工事の請負はもとより、リフォーム・文化・仏教施設等さまざまな建設に携わっています。

今時代が求めているもの、それは、個人生活の向上、地域社会の発展、限られた資源のより有効で高密度な活用、そして地球規模での環境安全などです。

私たちが21世紀に向けて、取り組まなければならない問題はたくさんあります。昨年6月にはボンテラン工法(高含水比建設汚泥リサイクルシステム)を取り入れ、建設汚泥のリサイクル工場を立ち上げました。私たちは時代のニーズに対応した、より高度な活動を考え続けています。長年にわたる経験と実績を活かし明日への建設業を考え、現代の生活における本当の豊かさとは何かを提案し続けて行きたいと思います。

体操の発展を願って



理事長
橋詰 健

広島市体操協会

体操との出会い

私が小学生時代を過ごした昭和30年前後は、鉄棒ができると学校中のヒーローでした。運動会では昼休憩に運動場の真ん中に鉄棒が立てられ、高学年から選ばれた選手は、解説付きで模範演技をしました。演技をするたびに拍手喝さいでした。その中に私もいました。

自分の体を自由に操ることができる体操の魅力にとりつかれ、中学・高校では夢中になりました。高校を卒業するとき『もう4年だけ体操をさせてほしい。』と親に頼み込み、かねてから興味を持っていた新体操のできる国士舘大学に進学しました。

国士舘大学ではレギュラー選手にはなれませんでした。インカレ・全日本選手権を連覇する環境の中で、多くのことを学ばせてもらいました。

指導者として

昭和46年教員として勤め始めましたが、私が小学生だった10年前とは大きく様変わりしていました。運動場で鉄棒遊びをしている子どもはいなく、鉄棒はさびていました。子どもたちの嫌いな運動は、鉄棒をはじめとした器械運動でした。

昭和49年中・四国研究大会で器械運動の授業を公開しましたが、その協議会でも子どもたちの器械運動離れが話題になりました。

その直後から「教えてもらえる場さえあれば、子どもたちは器械運動が好きになる。」という信念を持ち、初代運営委員長の元大春夫先生をはじめ、多くの先輩方と

共に、昭和50年の小体連体操教室の設立にこぎつけました。

昭和51年からは、市内4校を会場にして、土曜日午後の体操教室を開始しました。その後も指導者を勧誘し、会場を増設し、子どもたちが通いやすい、充実した教室づくりに努めてきました。(今年度は6会場、300人)

平成2年には、体操教室と連携しながら全県的に普及を図る、広島県小体連体操専門部を設立し、毎年大会を開催しています。

体操の発展を願って

体操は「逆上がりができた」「跳び箱が跳べた」という強い感動を与えることができます。現在も小学生の指導にかかわり、毎回うれしい叫び声や笑顔に接し、「当分やめられそうにないな」と思っています。

少子化、子どもの運動離れ、指導者の高齢化等、課題は山積みになっていますが、協会内各専門部の連携を密にし、広い底辺の上に立った強化(普及と強化の一本化)を図れる組織づくりに努めていきたいと思っています。



(体操教室で)

広島市スポーツ少年団情報コーナー (敬称略)

小学生や中学生のみんなで、楽しめるイベントを開催します!

「はじめての人のためのオープンボウリング交歓会」

- 1 日 時 2月17日(土) 10:00~12:00
- 2 会 場 広島パークレーン
- 3 内 容 ボウリングの裏技を教わって、ボウリング大会に参加しよう!
- 4 参加料 500円(シューズ代含む)



ボウリング交歓会
での指導風景

「広島メイプルレッズといっしょにオープンハンドボール交歓会」

- 1 日 時 3月4日(日) 10:00~13:00
- 2 会 場 東区スポーツセンター 小体育室
- 3 内 容 広島メイプルレッズの選手にハンドボールを教わって、ゲームにもチャレンジ!
- 4 参加料 500円



(提供:広島メイプルレッズ)

みんなで、リーダーのことについて学びました!

「初級ジュニア・リーダー養成講習会」

昨年11月4・5日に広島市三滝少年自然の家等で、広島市全域から推薦された73人の団員が集まり、スポーツ少年団の「リーダーとは何か? リーダーには何が必要か?」ということについて、みんなで考え、学びました。

《活動を終えて》 中筋スポーツ少年団 竹下 純世 (小6)

初めての講習会ということで、参加するまではとても不安でした。しかし、運動適性テストでは、5分間走や立ち幅跳びをしたり、レクリエーション活動では、ゲームや班ごとにスタンツをつくって発表したり、初体験のキンボールでは、班のみんなで協力したりして、とても楽しかったです。特に、班のみんなの意見を聞いて、一つのこと(スタンツ)を成し遂げた後は、一番うれしかったです。

そして、今回の講習会でリーダーとしての自覚の大切さはもちろん、時間を守ることの重要性、自分に任された仕事を果たすことの重大さ、友達と協力しながら生活することの難しさなど、とてもたくさんのことを学びました。



講習会の様子



スポーツ少年団は、地域の青少年健全育成に貢献しています!

「受賞おめでとうございます」 (敬称略)

1 平成18年度青少年健全育成功労者等知事表彰(表彰日:平成18年11月5日(日) 於:アステールプラザ)

- (1) 青少年健全育成功労者(2人)
志田 晴稔(広島剣会)、結城 辰行(千田青少年サッカークラブ)
- (2) 育成功労団体(3団体)
青崎バレーボールスポーツ少年団、少林寺拳法広島五日市スポーツ少年団
八幡少年野球クラブスポーツ少年団

2 平成18年度青少年健全育成功労者等市長表彰(表彰日:平成18年11月18日(土) 於:広島市青少年センター)

- (1) 青少年健全育成功労者(11人)
是 光子(広島尚武会) 生藤 雅紀(牛田剣道)
藤川 昭一(早稲田剣友会) 吉川 直樹(翠町ジュニアバレーボールクラブ)
住田 成年(城南卓球) 今田 達也(可部柔道)
高原 哲也(可部南バレーボール) 森上 隆司(口田ソフトテニス)
飯富 真治(少林寺拳法広島五日市) 川本 宏(五日市少女バレーボール)
高藤 逸悟(五剣会河内支部)
- (2) 模範活動団体(6団体)
段原剣道スポーツ少年団、段原なぎなたスポーツ少年団、観音空手道スポーツ少年団
安東スポーツ少年団、口田ソフトテニススポーツ少年団、阿戸空手道スポーツ少年団

スポーツ少年団をたずねて

(敬称略)

心・技・体の充実を目指して

口田ソフトテニススポーツ少年団

代表指導者 森上 隆司



私たち口田ソフトテニススポーツ少年団は、男女総勢約90人近いソフトテニスの大好きな中学生が集まっており、口田中学校ソフトテニス部が主体となった団です。

高校で活躍しているOBをはじめ、地域、保護者の方々に支えてもらいながら、毎日の練習に団員が熱心に参加しています。日々の練習においては、常に自分の課題を意識しながら「一球入魂」で心・技・体の充実を目標に取り組んでいます。団員が多いため、広島市スポーツ少年団主催の大会のみならず、他の郡市の大会にも積極的に参加し、試合を通してソフトテニスを楽しみ、自分の課題を見つけています。そして、色々な地域の団の団員との交流を深めています。

また、団員同士の親睦を深めるための合宿、マラソン大会、太田川清掃などソフトテニス以外の活動も取り入れながら、体力面のみならず心の育成ができればと願っています。

そして、団を卒業してもずっとソフトテニスを楽しみ、続けたいと思う団員になってくれればと思っています。



今がんばっていること

中学2年生
寺西 禮司

今がんばっていることは、サーブとレシーブです。僕は、試合でサーブとレシーブのミスがとても目立つので、一番気をつけて練習しています。そして、クラブ全体としてがんばっていることは、「礼儀をしっかりとすること」と「声を出すこと」と「時間を守ること」です。この3つのことが、あまりできていないので、これから少しずつ直していきたいです。そして、精神力と技術力をあげていき、他の少年団に口田ソフトテニスの評判をよくしていきたいです。

県大会で初優勝

中島スポーツ少年団(軟式野球)

事務局 原田 俊樹

私たち中島スポーツ少年団は、富田監督・川原ヘッドコーチ・富田コーチの3人の指導者の下『チームの和を大切に、健康増進・技術向上を目指します』を団のモットーに、毎週木・土・日曜日の週3日間中島小学校のグラウンドで練習に励んでいます。現在の団員は、中島小学校を中心に吉島東・吉島・千田・南観音・江波・舟入・広大付属・袋町・安田・神崎・川内の各小学校から総勢32人(男子30人・女子2人)が集まり活動を行っており毎年好成績を残しています。卒団生の中には甲子園で全国優勝した生徒もいます。また、創立20周年となった昨年は、春季新人戦をはじめ例年をしのぐ数多くの大会で優勝しました。

その中でも記憶に残るのは、7回県大会が行われるうちの5度に出場し3位2回と、昨年8月に広島市民球場で行われた『第36回広島県少年野球(学童)選手権大会』では、県下179チームの頂点に輝く創立以来の念願であった県大会で初優勝したことです。また、昨年12月には広島県の代表として『プロ野球12球団ジュニアトーナメント大会』に10人が選抜されて出場し福岡YAHOOドームでカープジュニアとして試合を行いました。子供たちも『必ず優勝しよう!』と日々厳しい練習に励みました。今年の目標は、小学生の甲子園と言われている『高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会』に出場することです。



目指せ日本一

キャプテン
石丸 雄基

僕たちは、昨年12月26日から28日までプロ野球12球団ジュニアトーナメントに出場しました。カープのユニホームを着て、がんばってたたかいましたが、一勝一敗でした。これからも日本一をめざして、がんばります。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第15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。

広島テニス界に期待の星 目指せ! 広島から世界へ

かじ した れい き
梶下 怜紀 選手 (tension所属)

今回は、広島市テニス協会から、梶下怜紀くん(広島市立古市小学校6年生)を紹介していただきました。
市内、県内のジュニアでは今や敵なし!との情報を入手して、早速広域公園テニスコートへ練習を見に行きました。

Q. いつからテニスを始めたのですか?

A. 4歳からです。お父さんがテニスコーチをしていたから、始めました。

Q. どれくらい練習をしているのですか?

A. ほとんど毎日です。土日は試合がよくあります。

Q. 印象に残っている大会は?

A. R S K 選抜ジュニア全国大会(昨年10/27岡山、ベスト8)です。勝てないと思っていたシードの人に勝ててうれしかったです。

Q. 逆に悔しかった大会は?

A. 皆生オープン(昨年9/16鳥取)でベスト8までしかいけなかったことです。

Q. 自分の得意なプレースタイルは?

A. ベースラインから攻めることです。フォアハンドに自信があります。

Q. 自分の課題は?

A. セカンドサーブのレベルアップです。もっと速くスピンをかけて打てるようにしたいです。



平成18年度の主な戦績

全国小学生大会中国大会=優勝、全日本ジュニア広島県予選=優勝、全日本ジュニア中国大会=準優勝、全国小学生大会全国大会=ベスト8、RSK選抜ジュニア全国大会=ベスト8、JPTA小学生トーナメント全国大会=優勝



とてもしなやかな動き



力強く正確なストローク

Q. 今後の夢・目標は?

A. プロになりたいです。今世界ナンバーワンのロジャー・フェデラーが目標です。今からどんどん強くなって世界を目指したいです。

Q. 自分の家族について一言

A. テニスについて深く接してくれるからうれしいです。これからもよろしくお願いします。

【取材後記】 コーチであるお父さんの指示のもと、練習は流れるように進んでいました。さまざまなパターンでの実践向けの練習でした。感じたことは、球速が速い。一般上級レベルに負けない速さでした。実際、この取材後県内の一般大会にも出場して、大人相手でも素晴らしい試合をしたとのこと。今からたくさんのライバルが現れるでしょうが、ぜひ頑張って全国、世界へと羽ばたいてほしいと思いました。(佐竹)



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。

発掘スポーツ探検！ フリースタイルスキー「モーグル」

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。

スキーをしたことがある人なら、「こぶ斜面をさっそうとカッコよく滑ってみたい…」と憧れたことがあるでしょう。「モーグル」競技は、まさにそんな夢の行き着いた先の競技といえるでしょう！

モーグルはどんなスポーツ？

フリースタイルスキーとは、元々モーグル、エアリアル、アクロススキーの3つの競技のことを言います。（アクロススキーは、現在競技会は開催されていません。）現在は、それに加えて、スキークロス、ハーフパイプ、ビッグエアも含まれます。

モーグルはもともと、目立つことが好きな人たちから始まったアクロバティックなスキーです。こぶ斜面を一番カッコよく上手に滑り、一番大きくカッコよく飛ぶ、それが原点です。

アメリカで「ホットドックスキー」とい名称で始まり、アクション的なものから競技的になり、ルールができてきました。競技として注目を浴びたのは、1992年のアルベールビル五輪が始まりです。その後の長野五輪での里谷多英選手の金メダル、上村愛子選手の活躍等でマスコミに取り上げられることも増えて、知名度が上がりました。

さて、競技バーンですが、次のとおりです。

長さ：200～270m

斜度：24～32°

エア：2回。エアはそれぞれ違う技を入れる。

現在は、宙返りなどのような頭が下にくるような技もOK！

こぶ：こぶの数に規程はありません。

コース：通常は、3～5コースあり、選手が好きなコースを選択できます。

採点方法について！

モーグルの採点は、30点満点で次の要領で計算されます。

ターン点	ジャッジ一人5点満点で採点。 最高点は、三人ジャッジで15点。
スピード点	スタートからゴールまでのタイムを公式に入れて計算。最高点は7.5点。 タイムは早いほうが高得点。
エア点	二回のエアを二人のジャッジが採点。 エアの難度・完成度・着地などを採点します。最高点は一つのエアは3.75点で二つのエアで7.5点となります。

さあ、楽しもう♪

ウィンタースポーツとして、スキーは子どもから大人まで幅広く楽しまれていますが、『こぶ斜面を滑る』とか『ジャンプする（エアをいれる）』となると、ちょっと特殊な技術が必要となります。しかし、段階を踏んで練習すれば、ある程度まではだれでも楽しめるようになります。まずは、上手な人にアドバイスをもらいながら、ゆっくりとこぶ斜面を滑ってみましょう！

きっと、面白くなって、やみつきになりますよ！

うれしいを、つぎつぎと。

KIRIN

ひろしまの、 麒麟です。

今でも麒麟広島ブルワリーでビールをつくり続けています。



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 麒麟ビール株式会社 広島支社



より深い味わい、余韻。時代を超えた、昭和のラガー。
麒麟クラシックラガー

呼吸法（腹式呼吸法）

私たちは緊張すると、心臓がドキドキし、呼吸が速くなり、そのような状態が過剰になると良いパフォーマンスが発揮できなくなります。過度の緊張をやわらげ、適切なレベルにコントロールするための方法として「**リラクゼーション**」と呼ばれる心理的スキルがあり、その代表的なものに呼吸法があります。呼吸法は多くのスポーツ選手が行っており、誰でも簡単に身につけることができます。今回は「**腹式呼吸法**」を紹介しましょう。

心と体をリラックスさせよう！

腹式呼吸法をやってみよう！

腹式呼吸法は、「吸い込む（鼻から）→ 止める → 吐き出す（口から）」の流れで行います。ポイントは、**吸い込む時間よりも吐き出す時間を長く（約2倍に）**することです。今回は「4-4-8」のリズムで行いましょう。もうひとつのポイントは**吸い込むときにおなかがふくらみ、吐き出すときにおなかがしぼむ状態を意識すること**です。おなかの上に手を置くことで、その状態をより意識することができます。では、次の①～④の手順にしたがい、実際に試してみましょう！

①まず、呼吸を整えます。
椅子に座って目を閉じ、普通にゆっくりと3回呼吸をします。



②そのまま両手をおなかに置き、4つ数えながら鼻から息を吸い込みます。
…このとき、おなかがゆっくりとふくらみます。

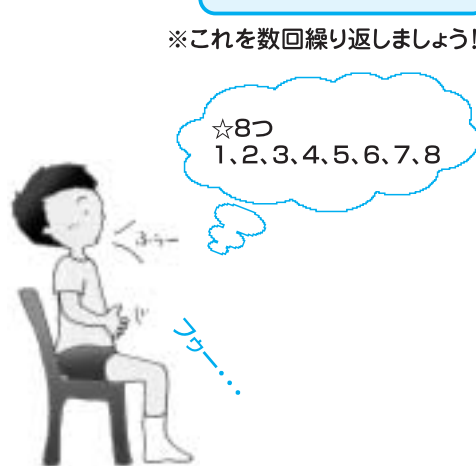
③息を軽く止めて、4つ数えます。



④8つ数えながら、口からゆっくりと長く息を吐き出し、全身の力を抜きます。
…このとき、おなかがゆっくりとしぼんでいきます。



※これを数回繰り返しましょう！



大事な試合や重要なポイントの前など、実践場面で呼吸法（腹式呼吸法）を活用するには、日頃の練習場面や日常生活の中で積極的に練習することが大切です。上の例を参考に、みなさんもぜひチャレンジしてみてください。

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
村山 孝之

メタボリックシンドローム予防のための食生活

★ メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとはウエストまわりが太くなる内臓肥満の人が、軽度でも高脂血症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病を2つ以上持っている状態をいいます。自覚症状はありませんが、この状態は心臓病や脳卒中など恐ろしい病気を招く動脈硬化を急激に悪化させます。



★ ちょっと高めはもう危険!! メタボリックシンドロームの診断基準

「内臓肥満」

腹囲

(おへその高さではかる)

男性：85cm 以上

女性：90cm 以上



左記に加えて、以下の3項目のうち2項目以上に該当

「高脂血症」

中性脂肪値(mg/dl)

150 以上

HDL コレステロール値(mg/dl)

40 未満

「高血圧」予備軍

収縮期血圧(mmHg)

130 以上

拡張期血圧(mmHg)

85 以上

「糖尿病」予備軍

空腹時血糖値(mg/dl)

110 以上

★ メタボリックシンドロームを予防・解消するには・・・

- ❖ 1日3食、規則正しく食べる。朝食や昼食を抜かない。
- ❖ 主食+主菜+副菜のそろったバランスのよい食事をする。
- ❖ 腹八分目を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べる。
- ❖ 味の濃いものや脂っこいものは控える。
- ❖ 外食する場合は単品メニューを避け、定食ものを選ぶ。
- ❖ お菓子を控え、買い置きをしない。
- ❖ お酒はほどほどに。
(1日あたり日本酒1合、またはビール500mlまでに)
- ❖ 車での移動を控え、徒歩や自転車を利用する。
- ❖ 休日は趣味やスポーツなど好きなことに熱中する。
- ❖ 禁煙をする。(ニコチンガムやニコチンパッチを利用するのもおすすめ)
- ❖ 定期的に健診を受け、自分の健康状態をチェックする。



★ 継続するためのヒント! できることから始めてみましょう

- ❖ 目に入りやすい場所に記録表(体重やウエスト径など)を貼って活用する。
- ❖ 手帳やカレンダーに食事、運動などの予定をあらかじめ記入しておく。
- ❖ 家族や友人に応援してもらう。
- ❖ 生活の中で感じるちょっとした効果を再確認する。
- ❖ 意欲が低下してきたら内容に変化をつけてみる。
- ❖ ある期間、継続できたら、がんばった自分にご褒美をあげる。



大好評

Do! 元気DEスポーツ! Enjoy!

中央庭球場の巻

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。

あい あい 愛々クラブ (ソフトテニス)

今回は、中央庭球場で活動されている『愛々クラブ』を取材しました。大畑コーチやメンバーの皆様にお話をお聞きしました。

「愛々クラブ」のコーチ大畑美枝子さん。明るくメリハリの利いた指導でメンバーを引っ張っていきます。



きっかけは、ソフトテニス教室！

平成7年、中央庭球場でのソフトテニス教室が始まりました。教室後も4～5人で継続して楽しんでいました。その教室で指導していただいた大畑コーチにその後も指導をお願いしました。

大畑コーチの指導力、人柄にひかれて、今では30人近い人数になりました。



狙いをすませて・・・それっ



ラケットで玉突きリリーススタート！
難しそう・・・

楽しく・明るく・そして上達

現在は、月曜日と金曜日の午前中を中心に練習しています。試合にも出場しています。

初心者からみんなが楽しく、明るく練習して、上達するために頑張っています。

本当にみんなソフトテニスが大好きで、山口県や三次市から練習に来ている人もいます。

夏のビアガーデンや忘年会も楽しく大騒ぎしていますよ。

メンバーの募集はいつでもしていますので、興味のある人は、見に来てくださいね。

クラブの元気の源！

このクラブの最高齢者は、75歳の平岡茂さん（右の写真）です。声を出して、みんなを明るくしてくれます。大切なムードメーカーです。練習もとても熱心で、熱心すぎてころげること、しばしば・・・



▲取材日に参加されていた18人のメンバーと大畑コーチです。

【取材後記】取材した日は、年に一回のイベントの日でした。左手(利き手の反対の手)で軽く打ったり、ラケットで玉突きウオーキングやスキップなどで楽しみながら身体を暖めていき、玉突きリレー、5人制ソフトテニス、紅白対抗戦などで熱戦を繰り広げておられました。いつも笑顔の大畑コーチですが、ある日のコーチの真剣で、厳しい一言がきっかけで、気持ちが引き締まり、ソフトテニスがいよいよ好きになりました。」とのこと。楽しさのなかにもスポーツの厳しさあり！みんなが楽しく明るく練習しておられる姿に、私も共感をおぼえました。（佐竹）

フラッシュニュース

第14回全国中学校駅伝大会(女子の部)

八本松中学校(男子)との
広島県勢アベック優勝!

広島市立伴中学校陸上競技部優勝

昨年12月16日(土)山口市において「第14回全国中学校駅伝大会」が開催されました。伴中学校は、5区アンカーの三井選手の区間新記録の快走で、混戦から抜け出し優勝!

1分以内に10チームが競り合う大混戦をチームワークで制しての初優勝に喜びもひとしお!

われわれに感動をありがとう!
(5区間、12km 優勝タイム=40分58秒)



優勝メンバーと高田幸夫監督

全国実業団駅伝

中国電力3年ぶり2度目の栄冠!

第51回全日本実業団対抗駅伝競走大会が、1月1日(祝)に群馬県前橋市を発着点として7区間100kmのコースで開催されました。

広島市に本拠を置く中国電力が、2位に51秒の差をつけて、見事に優勝しました。

1区の新井広憲選手が11位で2区へ。2区(最長区間22km)の油谷繁選手が区間4位の力走により、5位にジャンプアップ! 3区の梅木蔵雄選手、4区の森政辰巳選手へとタスキをつなぎ、5区の佐藤敦之選手が区間賞となるすばらしい追い上げで、トップに立ちました。その後も、6区の尾崎輝人選手が区間賞の力走、アンカー7区の尾方剛選手が区間4位(区間賞にあと5秒)という安定したタスキリレーにより見事に3年ぶり2度目の優勝!

1989年(平成元年)に創部して以来、こつこつと実績を積み重ねてきて、今回2度目の全日本実業団対抗駅伝競走大会の優勝!これからも、広島市民に夢と希望を与えるようなすばらしいレースを期待しています!

(7区間、100km 優勝タイム=4時間47分2秒)

優勝メンバーと坂口泰監督



力走の2区
油谷選手



(提供:中国電力陸上競技部)

暮らしに、
ちょっと
いいこと。

総編集

第一編 電化ライフ 第二編 介護
第三編 セキュリティ 第四編 情報通信
第五編 住宅
中国電力グループの
最新情報、エネルギー生活の

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、ホームページをご覧ください。

Energia
中国電力グループ

フラッシュニュース

第15回アジア競技大会ドーハ 郷土選手の活躍

昨年12月1日から15日まで、熱戦を繰り広げた第15回アジア競技大会。12年前の広島大会が懐かしいですね。身近でこんなすばらしい選手たちが頑張っています。
広島市から出場した選手を紹介します。(敬称略)

直弘 龍治、尾上 健司 (バレーボール男子に出場)
大前 典子 (ハンドボール女子・第3位)
中堀 成生、高川 経生 (ソフトテニス男子団体・優勝、男子ダブルス・第3位)
濱中 洋美 (ソフトテニス女子団体・準優勝、女子ダブルス・準優勝)
福岡 春菜 (卓球女子団体、混合ダブルスに出場)

スポーツ協会からお得な情報!

クアハウス湯の山がおトク料金で!

『ええじゃん冬の広島県』キャンペーン!

2月1日(木)から2月28日(水)までの1カ月間、クアハウス湯の山が**割引料金**で利用できます。寒い冬は、やっぱり温泉ですね! そして、温水プールもあるから、あわせて運動不足も解消!! さあ、冬景色を楽しみながら行ってみましょう!

- 広島県観光HP、携帯サイト、クーポンブックから「割引きクーポン」をゲット!(下を参照)
- 割引きクーポンをクアハウス湯の山で提示する。
- 使用料 大人通常1,500円→1,300円 小人(小中高校生)通常800円→700円
幼児通常400円→300円 に割引

広島県観光HP <http://www.kankou.pref.hiroshima.jp/special/>
携帯電話から <http://www.p-kachi.jp/hiroshima/>
クーポンブック配布場所: JR主要駅、高速道路主要SAほか

※この「ええじゃん冬の広島県」では、「温泉・スキー場・広島食・観光・宿泊」で割引きや特別メニューなどの特典いっぱい! 一度ホームページをご覧ください。

問合せ

クアハウス湯の山: (0829)83-1198
広島県観光スペシャルウィーク実行委員会: (082)513-3389

molten
For the real game

「プレーヤーの技術や意志が100%発揮される時、スポーツは本物になる」
私たちモルテン・ブランドは、この信念をもとに、世界に類のないボールとスポーツエキップメント・メーカーとして
つねに完璧な製品づくりを目指しています。

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