

ウイング

VOL.41

平成17年(2005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:瀬戸内海印刷株式会社

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。

明日に向かって!

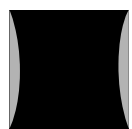
新しく施設が仲間入り!
行ってみよう!「クアハウス湯の山」

新企画
メンタルを強化しよう!
スポーツ心理学
「イメージトレーニング」

新企画
発掘スポーツ探検!
アメリカで大ブレイク中
「ドッジボール」

明日に向かって
アスリートインタビュー
広島市ホッケー協会
勝利に向かって、打て、走れ!
「コカ・コーラウエストジャパン」

ますます好評
スポーツと食事
おいしく食べてパワーアップ!
「炭水化物」編



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/>



行ってみよう!

施設が仲間入り!

クアハウス湯の山

平成17年(2005年)4月25日、広島市と佐伯郡湯来町が合併し、「クアハウス湯の山」が本会の所管する施設に仲間入りしました。そこで、魅力いっぱいの「クアハウス湯の山」を紹介します。



「クアハウス湯の山」は、従来の浴場、サウナ、トレーニングルーム、休憩室、そして水着で入る13種類の浴槽と温泉プールなどを備えています。またウォータースライダーもありますので、楽しく健康づくりができます。

広島藩主浅野家の湯治場でもあった「湯の山温泉」は、全国でも21カ所しかない環境庁指定の国民保健温泉地です。



温泉プール

露天風呂▼

▲アクアビクスを毎週金曜日の14時～15時に開催(参加無料)



箱蒸し▼



ウォータースライダー



打たせ湯▲

軽食コーナーでは、オリジナルのこんにやくを麺とした「こんにやくうどんセット」が人気メニューです。



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

クアハウス料金表

回数券・定期券がお得です!

利用種類	料 金		
	大 人 (中学生以上)	小 人 (小学生)	幼 児 (3歳以上)
昼 間 利 用	1,500円	800円	400円
夜間利用(18時以降)	800円	400円	200円
団体利用(20人以上)	1,300円	700円	300円
回数券(11枚綴り)	15,000円	8,000円	4,000円
一 ヵ 月 定 期 券	5,000円	—	—
半 年 定 期 券	20,000円	—	—
年 間 定 期 券	35,000円	—	—
年 間 家 族 定 期 券	25,000円	10,000円	5,000円



【お問い合わせ】

広島市佐伯区湯来町和田443番地

TEL (0829) 83-1198

FAX (0829) 83-1177

開館時間/10:00~21:00

休館日 /木曜日(祝日の場合は翌日)

12月31日・1月1日

*おひとり、1日1回の利用につき、入湯税50円(12歳以上)を、別途お支払いいただきます。

新規特別会員の紹介

<順不同>平成17年6月1日現在

[特別会員累計: 法人・団体会員186団体、個人会員144人、賛助会員5,456人]

個人特別会員

長谷川 順

賛助会員(広島スポーツパートナー)

ア 浅川 伸二	沖廣 真央	佐藤 裕佳	富田 直子	八橋本 瞳	マ 前原 奈々	ヤ 安田 嘉浩
池田佳寿子		佐藤 祐介		長谷川 順	前原 光典	柳原佳代子
磯村奈帆子	カ 片山 弘一	篠崎 信泰	ナ 長田 啓伸	長谷川康垣	正木 暁丈	山音 武士
市場 啓太	加藤 寛典	柴山 文子	長野 真季	花本 泰宏	益井香代子	山崎 健司
井上 卓哉	川村 太一	島田 真也	中村 心	馬場 祥子	増永 陽子	山崎 正彦
井上 美香	川本 麻世	島本 典之	仲本 典明	原口眞裕美	松永 侑子	山根 淳
植木 博士	久保 博嗣	末廣 裕司	仁井 明寛	原田 由貴	丸橋 和彦	山野 祐子
江草 祥治	河野恵里子	隅田 美幸	新田 真弓	原田 佳美	万徳 美沙	山本佳世子
海老澤佳恵	河野 咲子	造賀 亜弥	西野 努	福岡 淳平	御手洗陽輔	吉田 滝
大迫麻衣子	高野 瞳		根木 里佳	藤野 智江	向井 千恵	
大幡 義允		タ 高洲 良一	野村 美緒	藤森 千晶	村上公太郎	ワ 脇原 弓実
大峰 啓介	サ 崎村祐美子	高村 歩	野村 光代	湧 昭樹	村上 裕子	湧野 健一
岡田 愛	佐藤菜見子	竹本 和也			毛利 麻衣	渡邊恵莉子

KIRIN

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



ひろしまの、
キリンです。



飲酒は20歳になってから。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/chugoku キリンビール株式会社 中国地区本部



参加者募集

第11回 広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

一般公募種目

10月9日(日) 開催

参加無料

種 目	部	門	対 象	チ ャ ム 編 成 ・ 内 容	定 員	会 場	開始時間		
50mかけっこ			3 歳 以 上	1 人 5 0 m 走 り ま す	800人	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	1 人 1 0 0 m 走 り ま す	300人		12:50～		
小学生リレー	男 子 の 部		小学校5・6年生	4 人 × 1 0 0 m リ レ ー	16チーム		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		13:40～		
	女 子 の 部				16チーム				
一般リレー	高校生以上の男女の部		高 校 生 以 上		あわせて				
	ファミリーの部		家 族		16チーム				
フットサル			小 学 生	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	48チーム	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	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	60チーム	広島広域公園 第二球技場			
柔道		学年別・男女別・ 体重別の24階級		小 学 生	個人で参加し、学年別(小学生のみ)・男女別・ 体重別のトーナメント戦で競います 申し込み者全員参加できます		東区スポーツセンター 大 体 育 室	10:00～	
		男女別・体重別の 14階級		中 学 生					
剣道	小学生	1～4年生の部		小学校1～4年生	1チーム5～8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	あわせて 48チーム	広島市立大学 体 育 館	9:30～	
		5・6年生の部		小学校5・6年生					
	中学生の部			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	1チーム2人で16ホールをラウ ンドします	あわせて 128組	広島広域公園 投 て き 練 習 場	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	6 5 歳 以 上	1人16ホールをラウンドしま す	あわせて 256人		13:30～	
		一般の部	中学生～64歳						
		女子	シニアの部	6 5 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	1チーム2～6人でコースをま わり得点を競います	80チーム	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	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	あわせて 24チーム	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・市外在住を問わず、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)で申し込んでください。

個人で参加する種目は、種目・部門・住所・名前(未成年者は保護者の名前も)・年齢(小・中・高校生は学年)・性別(柔道は体重も)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は、種目・部門・チーム名・代表者の住所・名前・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。

※ 応募者多数の場合は抽選とします。(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。

9月12日(月) 必着

〒730-0042 広島市中区国泰寺町一丁目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

Eメール: shimin-sp2@sports-or.city.hiroshima.jp

◆ 締め切り

◆ 送り先

問い合わせ先





市民スポーツの祭典 8区で開催

～区民スポーツ大会～

5月15日に中・南・安佐北・佐伯区で、22日には東・西・安芸区で、29日には安佐南区でそれぞれ区民スポーツ大会が開催され、熱戦を繰り広げました。

特に、22日は雨のため、3つの区の屋外種目（ソフトテニス等）が翌週に順延となりましたが、すべての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みなさんの熱い声援が会場いっぱい響いていました。また、オープン競技として、ペタンク、ふれあいグラウンド・ゴルフなどの種目も実施されました。



▲安佐北区民スポーツ大会 グラウンド・ゴルフ競技



～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	牛 田	宇 品	大 芝	伴	三 入	東 阿 戸	B 美 鈴	が 丘			
	2 位	白 島	矢 賀	向 洋	新 町	井 口	台 長	東 田	中 野	五 月	が 丘		
	3 位	嶋 上	温 品	仁 保	古 田	台 原	可 部	南 中野東A(3位)	五 日 市	東 観 音	西		
バレーボール (女子)	優 勝	吉 島	東 尾	長 皆	実 三	篠 A ソ ー ン	三 入	矢 野	南 河	内			
	2 位	広 瀬	中 山	比 治	山 草	津 山 本 (優 勝)	飯 室	矢 野	八 幡	東			
	3 位	本 川	戸 坂	翠 町	庚 午	B ソ ー ン	落 合	中野B(3位)	八 幡	東			
卓球 (混合)	優 勝	舟 入	A 戸	坂 青	崎 鈴	が 峰	八 木	可 部	矢 野	楽 々 園			
	2 位	江 波	中 山	宇 品	南 観	音 川	内 深	川 瀬	野 A	五 日 市	観 音		
	3 位	千 田	牛 田	比 治	山 三	篠 祇 園	口 田	中 野	(3 位)	五 月	が 丘		
ソフトテニス (混合)	優 勝	舟 入	中 山	宇 品	草 津	安	口 田	中 野	東 五 日 市	観 音	西		
	2 位	江 波	戸 坂	宇 品	東 己	斐 上	原 落	合 中	野 東	五 日 市	観 音	西	
	3 位	袋 町	福 木	仁 保	井 口	中 筋 (優 勝)	三 入	東 中野東(4位)	五 日 市	観 音			
バドミントン (混合)	優 勝	千 田	福 木	段 原	庚 午	安	口 田	中 野	東 五 日 市	観 音	西		
	2 位	広 瀬	温 品	宇 品	己 斐	大 塚	倉 掛	船 越	(3 位)	五 日 市	中央		
	3 位	吉 島	戸 坂	翠 町	高 須	伴	倉 掛	船 越	(3 位)	五 日 市	中央		
ゲートボール	優 勝	吉 島	尾 長	仁 保	井 口	大 塚	A 落	合 東	矢 野	B 五 日 市	中央		
	2 位	舟 入	福 木	B 元	宇 品	天 満	安 東	B 三	田 矢	野 A	石 内		
	3 位	神 崎	戸 坂	A 比	治 山	己 斐	古 市	日 浦	中野東A(3位)	八 幡	東		
グラウンド ・ゴルフ	優 勝	中 島	福 木	A 皆	実 三	篠 A ソ ー ン	三 入	矢 野	南 河	内			
	2 位	広 瀬	牛 田	A 向	洋 新	町 井	口 山	本 A 高	南 中	野 A	五 日 市	南	
	3 位	舟 入	中 山	A 比	治 山	大 芝	伴 A 龜	山 南	畑 賀	B 美 鈴	が 丘		
ソフトバレー ボール (混合)	優 勝	江 波	福 木	B 比	治 山	B 鈴	が 峰	川 内	B 口	田 船	越 A	彩	が 丘 A
	2 位	白 島	中 山	A 青	崎 庚	午 大	町 B	口 田	東 矢	野	五 日 市	観 音 B	
	3 位	基 町	温 品	A 黄金山(3位)	己 斐	東 大	町 A	真 龜	船越B(3位)	五 日 市	中央 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 Part31



基本を大切に、
継続は力なり

中村角株式会社
代表取締役社長
中村 成朗

弊社は昭和23年、初代社長中村角太郎が、広島市新市町（現在の中区西十日市町）に（株）中村角商店を創設し、海産乾物卸売り業者として発足しました。翌24年、広島市中央卸売市場が広島市水主町（現在の中区加古町）に開設されると同時に、農林水産大臣許可の加工水産部の卸売業者として入場し、加工水産物の荷受機関となりました。昭和56年、広島市中央卸売市場が西区草津港一丁目に移転するとともに、当社も同地に移転し、現在の総合食品卸売業への道を歩みはじめました。

以来、冷凍冷蔵庫等品温管理設備の建設、コンピューターシステム、最適棚割提案システム、デジタルピッキング方式の導入等時代の変化にすばやく対応する一方で、終始一貫「基本を大切に、継続は力なり」を社是とし、社員とともに会社の発展に努めてまいりました。

食品の業界は、毎日の努力がものをいう地味な業界なので、こつこつとやっていく継続性と積極的な実行力が必要です。それらを発揮しながら、今後においても、生産者と消費者を結ぶ流通システムの一員として、安全・安心な食品の供給を行い、地域の方々の食生活を豊かにすることにより社会的貢献を果たしていくことが使命と考えています。



スポーツを愛する
方々とともに

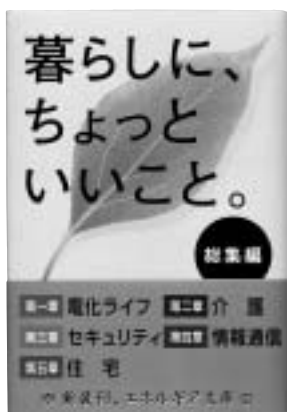
広島プリンスホテル
支配人（営業担当）
倉重 立郎

昨年、私どもプリンスホテルは、おかげさまで開業10周年を迎えることができました。思い起こせば平成6年10月開催の「第12回アジア競技大会広島1994」にあわせて、同年8月25日のオープンから10年、大変多くのスポーツ団体の方々にご利用をいただいてまいりました。

平成8年の「第51回国民体育大会夏季・秋季大会（ひろしま国体）」や「第32回全国身体障害者スポーツ大会（おりづる国体）」をはじめ、昨年は「女子サッカーアテネ五輪アジア地区予選」のため、全日本をはじめ各国のチームの方々にご宿泊いただきました。さらに恒例となりました年明けの「全国都道府県対抗男子駅伝競技大会」のみなさまにも多数ご利用いただいております。

また、当ホテルにはボウリング場も兼ね備えており、毎月定例で「中国新聞杯アマボウリング大会」が開催されております。

広島プリンスホテルは、瀬戸内海国立公園に隣接しており「空と海に囲まれたアーバンリゾートホテル」を目指し、これからもスポーツを愛する方々とともにスポーツ振興に努力してまいります。



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。



この道ひとすじ PART16

バドミントンの種をまき 苗を育てよう!



広島市バドミントン協会

理事

木戸 麗子

昼休みの楽しみから40年

職場の同僚との昼休みのひととき。何か楽しみにと始めたのが「バドミントン」でした。20代の終わりから約10年間。当時の県立総合体育館で時々先輩と楽しく練習やゲームを続けていました。その後、広島市バドミントン協会発足、広島県家庭婦人バドミントン連盟発足、そして2～3年前には小学生のジュニア育成も盛り上がり、広島県小学生バドミントン連盟が発足しました。振り返ってみると広島のパドミントンの発展に多少関わりながらも、よく40年も続けてきたものと思います。その間、日本バドミントン協会主催の公認審判員育成講習会に参加させていただく機会があり、現在では1級公認審判員、B級スポーツ指導員資格を取得しています。審判では、日本リーグや国体等で多くの経験をし、すばらしい思い出をいただきました。さらに、広島市コミュニティスポーツリーダー研修会に参加後、地元体育協会の協力の下、バドミントン愛好家を育成する活動を25、26年続けてきました。



第十二回全国小学生バドミントン選手権大会 6年生男子ダブルス優勝

種をまき苗を育てる

バドミントン部員の親についてきた子どもたちが、遊びで楽しくシャトルを打っている姿を見て、子どもたちにバドミントンを楽しんでもらおうと思いました。指導者に協力いただいて、各地域で教室を開催。積極的に取り組んで16～17年になりますが、現在では20チーム近いジュニアクラブが育成されています。そのためか、「楽しいバドミントン」から「勝つ楽しみ」を知った親と子は、大きな夢を持って、講習会や各種大会に参加するようになり、全国大会で入賞記録を残してくれるほど成長しました。平成15年12月末には全国小学生バドミントン選手権大会で、6年生男子ダブルス優勝というすばらしい成績を残してくれています。また、最近では教え子たちが時間をつくって指導に来てくれるのを本当に嬉しく思っています。



この道ひとすじ

最後になりますが、各種競技で活躍され、輝かしい成績を持った方々の「この道ひとすじ」とは違って、私はただバドミントンが好きで子どもたちに「バドミントンの種をまき、苗を育てる」ほんのきっかけをつくってきた「この道40年」でした。今後は、もっとたくさんのバドミントン愛好者が、子どもたちと一緒にバドミントンをしてほしいと願っています。

•スポーツ少年団を訪ねて•

子どもたち
だけじゃない!

ママさんも柔道!?

川口道場 川口スポーツ少年団
代表指導者 川 口 孝 夫



川口道場は昨年の秋、50周年を迎えました。半世紀にも及ぶ歴史と伝統は数え切れないくらいの多くの方々によって引き継がれてまいりました。礼節を重んじ、講道館柔道の理念である「精力善用」「自他共栄」をモットーに指導にあたっています。

我が道場では他の団体にないユニークな活動に取り組んでいます。通常は週に2回の練習と1回の特別強化練習を行っていますが、今年の4月から週1回「ママさん柔道」を始めました。指導者は「川口さやか先生」で、12、13人のママさんが柔道着を着て受身からスタートしました。美容のためなんかじゃなく初段獲得を目指すとか。しかし、大粒の汗と涙を流したあとは体重計の奪い合いが始まるようです(笑)。

アテネ五輪の影響を受けてか団員数は増加傾向です。小学生だけでも60人余。中学生以上を入れると約90人くらいになります。柔道も新しい時代を迎えました。

厳しいけど、やりがいあり!



広島市立安北小学校 6年
加 藤 将 吾

ぼくは、柔道を始めて4年目です。練習は厳しいですが、すごくやりがいがあります。去年は、広島県予選で団体優勝をして全国大会に出場しましたが、今年は行くことができませんでした。これからは、もっともっと練習していろいろな技をみがき上げていきたいと思います。

交流試合など活動さかん

八幡少年野球クラブスポーツ少年団
代表指導者 森 明裕

本クラブは、少年野球を通じて礼儀を重んじ、規律を守り、精神力を養い、少年野球の基本技能の練磨と習得を図り、健康でたくましい青少年を育てることを目的として活動しています。小学校のグラウンドを中心に活動しており、野球の好きな子どもたちが集まってきています。週3回の練習と年間20回近くの公式戦参加のほか、交流試合、練習試合、チーム内での懇親会、奉仕活動等も行っています。大会やクラブの運営、練習グラウンドの手配、準備等、保護者会にも協力をいただいています。

クラブとしての活動以外にも、春には沖縄チームとの平和交流、夏には姉妹都市である北海道北広島市との交流など、6年生は遠征試合に参加するチャンスがあります。保護者、家族の方々にも声をかけ、また他のチームの方々とも楽しい旅の時間を共有しています。

チームを巣立っていく子どもたちが、中学生・高校生になった時に、リーダーシップの取れる子になってくれることを願い、それを楽しみにしています。



優勝できるチームに!



広島市立八幡東小学校 6年
小 林 修 平

僕が八幡少年野球クラブに入ったのは幼稚園の年長のときです。ランニングは一周で疲れ、キャッチボールもうまくできませんでした。でも、だんだんできるようになり、6年生になって僕がキャプテンになりました。これからもたくさん練習して優勝のできるチームにしていきたいです。



広島市スポーツ少年団大会開催間近

今回で28回目を迎える広島市スポーツ少年団大会の開催が間近に迫ってきています。7月9日(土)広島市東区スポーツセンターで開催する総合開会式を皮切りに、9月17日(土)までに陸上競技、サッカー、バレーボール、ソフトテニス、卓球、軟式野球、柔道、ソフトボール、バドミントン、剣道、空手道、なぎなた、ボウリング、少林寺拳法の14競技の競技会を実施します。



団員間の親睦を深めるとともに、日ごろの練習の成果を発揮し、夏の暑さに負けない熱戦に、皆さまの温かいご声援をよろしくをお願いします。

元気いっぱい
がんばります！

お問い合わせ先
本会事務局
TEL 243-0579まで



大会開催日程



区 分	期 日	会 場
総 合 開 会 式	7月9日(土) 10:00~	東区スポーツセンター (大体育室)
① 陸 上	7月30日(土)	広島スタジアム
小学生の部	7月16日(土)	広島広域公園陸上競技場・補助競技場
	7月17日(日)	広島広域公園陸上競技場
	7月17日(日)	広島広域公園第一球技場・補助競技場
② サ ッ カ ー 中学生の部	7月18日(祝)	広島広域公園第一球技場
	7月23日(土)	広島広域公園第一球技場
	7月24日(日)	安佐北区スポーツセンター
小学生の部 ③ バレーボール 中学生の部	7月24日(日)	安佐南区・安佐北区スポーツセンター
	8月7日(日)	中央庭球場、中央バレーボール場
	8月10日(水)	中央庭球場、中央バレーボール場
④ ソフトテニス	11日(木)	中央庭球場、中央バレーボール場
	24日(水)	中央庭球場、中央バレーボール場
⑤ 卓 球	7月30日(土)	安佐北区スポーツセンター
⑥ 軟 式 野 球	8月20日(土)	とよひらどんぐり球場ほか
	27日(土)	とよひらどんぐり球場ほか
⑦ 柔 道	7月9日(土)	県立総合体育館武道場
⑧ ソフトボール	9月17日(土)	東部浄化センターグラウンド
⑨ バドミントン	7月30日(土)	安芸区スポーツセンター
⑩ 剣 道	7月17日(日)	東区スポーツセンター
⑪ 空 手 道	8月21日(日)	安佐北区スポーツセンター
⑫ な ぎ な た	7月10日(日)	南区スポーツセンター
⑬ ボウリング	7月16日(土)	広島パークレーン
⑭ 少 林 寺 拳 法	7月31日(日)	安佐南区スポーツセンター

※ 総合開会式及び各競技会会場は、駐車台数に限りがありますので公共交通機関を利用してください。



広島市スポーツ少年団指導者会議



去る6月4日(土)、広島県情報プラザに158人(107団)の指導者や母集団関係者が集まり、各競技の大会や交歓会をはじめ、幅広いスポーツ少年団の活動内容について、理解を深めました。また、日本スポーツ少年団の指導者育成部会の大橋部会長の「スポーツ少年団の指導者のあり方」についての講演があり、指導者として資質の向上を図りました。



「明日に向かって」アスリートインタビュー 第9弾

勝利に向かって、打て、走れ！ コカ・コーラウエストジャパン ホッケー部

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。今回は、ホッケー協会からご推薦いただいた『コカ・コーラウエストジャパン ホッケー部』のキャプテン 宮田恵美(みやた めぐみ)さんにインタビューしました。

今年から日本のトップリーグである日本リーグ(通称Fリーグ)に加盟したコカ・コーラウエストジャパンチーム。『スティックを持ってするサッカー』と言われるホッケーで、3年後の日本一を目指しているチームの現状を聞きました。



▲インタビューに答える宮田キャプテン

3年後の日本一を目指して



Q. どんなチームですか

A. 若い人が多く、とにかく元気なチームです。体力には自身があります。会社のイメージと同様に、明るく爽やかなチームに見せたいです。

Q. 今年から加盟した日本リーグの感想は。

A. 想像以上に厳しかったです。チーム全員で気持ちをひとつにし、皆さんの期待に応えられるようがんばります。

Q. チームの目標は

A. 「3年後に日本リーグで優勝して日本一になる」を合言葉に、みんなで練習に取り組んでいます。

Q. チームモットーに「良き社会人・良き企業人・良きアスリート」とありますが。

A. 夕方5時半まで仕事がありますが、仕事をきちんと終わらせて練習できるよう、メンバー各自で仕事も一生懸命がんばっています。このことは、社長からも言われています。

Q. ホッケーをしていて楽しいと感じるときは

A. 団体競技ならではの楽しさがあります。チームメイトとは、友達とは違う絆があります。

Q. ホッケーの魅力は

A. スピード感です。ボールスピードがとても速く(なんと時速100km以上)、ゲーム展開もスピーディーです。ボールを打つとスティックからとてもいい音がして気持ちいいです。とても楽しいので、多くの人にホッケーの魅力を知ってもらいたいです。



▶ ゴール前の攻防が最大の見どころ

インタビューした時は、日本リーグで1勝もできない苦しい状況でした。信井監督も「ゲーム内容はいいので、サポーターから力ももらって1勝できれば勢いがつくと思います」と言われていました。その後、最終戦で初勝利をあげ、来シーズンにつながる戦いをしてくれました。信井監督が目指す『しっかりと走れて、スピードがあるチーム』をつくり、目標の日本一を目指してがんばってください。来シーズンは、広島でも日本リーグが開催される予定です。ぜひみんなで応援しましょう。『コカ・コーラウエストジャパンホッケー部ホームページ: <http://www.ccwj.co.jp/hockey/>』

汗いっぱい、 夢いっぱい。



JQA-EM1145
全事業所取得



コカ・コーラは、オリンピックの
オフィシャルスポンサーです。(T-101)



ひたむきな気持ちを
うるおしたい。

オリンピックからみなさんの地域の大会まで、
がんばる姿はとっても素敵です。
だから、あなたの住む街でも、
スポーツを愛し楽しむすべての人を、
コカ・コーラは積極的に応援しています。



コカ・コーラウエストジャングループ
URL <http://www.ccwj.co.jp/>
Coca-Cola West Japan Company, Limited
〈コカ・コーラ指定会社〉
Coca-Cola, コカ・コーラ, CokelはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。
コカ・コーラは、世界200か国以上で愛され親しまれています。

新企画

発掘スポーツ探検！「ドッジボール」

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

「ドッジボール」—おそらくほとんどの人が経験したことのあるスポーツではないでしょうか。男女を問わず、子どもから大人まで話題となり、楽しめるスポーツ。それがドッジボールです。

ドッジボールの歴史

明治の後期頃、日本のドッジボールは「デッドボール」と呼ばれていました。コートは円形。競技者は円の外（攻撃）と内（防御）に別れ、外から内の人にボールを当てて、「デッド（死んでしまうことで、競技資格を失う）」としていました。この頃、防御側はキャッチが認められておらず、ボールから身をかわすだけでした。

その後、文部省から命ぜられて、東京女子高等師範学校の永井道明教授がヨーロッパを視察。ついに大正6年、初めて四角いコートが紹介されました。これはドイツの「ヘッズベル（現在のドッジボール



昔のドッジは、ひたすら逃げるのみ！

キャッチはダメ

に似た室内競技）」をアレンジしたもので、「方形デッドボール」と呼ばれました。

大正15年、欧米留学から帰国した東京高等師範学校の大谷武一教授により「ドッジボール」（※DODGE＝ひらりと身をかわすという意味）と改名されました。そしてやっと内野がボールをキャッチすることができるルールとなりました。

その後、地域で独特のルールなども生まれ、ますます面白くなり、子どもから大人まで、幅広く親しまれるようになりました。現在では統一的なルールも設定され、地域と地域の交流も深まり、全国大会も開かれています。



アメリカで大ブレイク中！

日本だけでなく、国際的にも親しまれています。今、アメリカではポップ・スポーツとしてドッジボールが大ブレイク中！映画「ドッジボール」をきっかけに流行した「アメリカン・ドッジボール」は、1チーム6人で、なんと6個のボールを使用するため、動きもハード！それが、ビジネスマンのアフターファイブで、スポーツとして流行っているそうです。「投げる・取る・身をかわす」—多種多様な動きは、スリル満点です。お友達を集めて、楽しんでみてはいかがでしょうか。





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

For the real game **molten®**



JAPAN

WORLD CHAMPIONSHIP FIBA 2006

広島ラウンド

2006.8.19-24

広島グリーンアリーナ

www.fiba2006.com

新企画

スポーツ心理学 「イメージトレーニング」

スポーツをしていくうえで、『メンタル（精神面）』を強化したいと思われたことはないでしょうか。スポーツをする時に起こる心理的变化を分かりやすく解説し、メンタルを強くする方法を4回シリーズで紹介します。

2種類のイメージ

イメージトレーニングはビジュアリゼーション（視覚化）とも呼ばれますが、実際のプレーを視覚化するだけでなく、聴覚、運動感覚や緊張感、そのときの感情などもイメージすることができます。

イメージには2種類あります。まず実際にプレーしている自分を他者の視点から見る「**外的イメージ（見ているイメージ）**」、次に自分の視点から見る「**内的イメージ（しているイメージ）**」です。「外的イメージ」はチームの作戦上での自分の役割や動きをイメージする際に有効です。「内的イメージ」は運動感覚や緊張感をイメージしやすいため、より実践場面に近いリアルなイメージをする際に有効です。またこの2種類のイメージの両方を利用することで、運動場面での総合的なイメージトレーニングを行うことができます。



外的イメージ（見ているイメージ）
内的イメージ（しているイメージ）



2種類のイメージを鮮明に描くために

それでは、2種類のイメージをより鮮明に描くためにはどうすればよいでしょうか？まず「外的イメージ」は、自分やチームのプレーをビデオで撮影し、再生した直後に目を閉じて、できる限り鮮明に心の中でイメージします。これを繰り返し行い、慣れてきたら時間間隔を徐々にのばしてイメージをします。そして最終的にはビデオの再生なしにイメージできるようにします。次に「内的イメージ」では実際にプレーを行った直後に目を閉じてその時の運動感覚などをイメージします。そして最終的には実際の運動なしにイメージできるようにします。

スキル（技能）習得のためのトレーニング

- ① 理想の選手のプレーをビデオで見る
- ② その選手になったつもりで、運動しているイメージを描く
- ③ 実際にプレーしてみて、自分のプレーをビデオ撮影する
- ④ 自分のプレーと理想のプレーをビデオで見比べて違いを見つける

このようなイメージトレーニングを繰り返し継続して行うことで、より鮮明なイメージを描く能力を身につけることができます。



ぜひチャレンジ！

このように、イメージトレーニングは実際の身体運動を伴わないため、ケガや疲労または悪天候で練習ができないときなどに行うことができます。また、練習の間や試合の前に行うこともできます。また日々の練習の中でポジティブ（プラス思考）なイメージを描くようにすれば、試合の大事な場面においてもポジティブに振舞うことができ、自信を持ってプレーできます。このように、さまざまなイメージトレーニングを行ってより高いスキルを身につけることができます。みなさんも一度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
三木 ゆふ
yufu-miki@hiroshima-u.ac.jp

スポーツと食事 「炭水化物」編

おいしく楽しく食べてパワーアップ！

ごはん、パン、麺類などに含まれる炭水化物は最も効率よく使われるエネルギー源であり、パワーアップには欠かせません。パフォーマンス向上のためにもしっかり摂取しましょう。

炭水化物の働き

グリコーゲンをつくります



肝臓

炭水化物はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に貯蔵されます。どれだけグリコーゲンを貯蔵しているかによって、発揮する力、運動の継続時間が左右されます。

不足すること…

集中力・判断力が低下する

脳の唯一のエネルギー源です。不足すると集中力、判断力が低下します。

筋肉が分解される

炭水化物が不足すると、体脂肪だけにとどまらず、筋肉を分解してエネルギー源にかえてしまいます。



炭水化物の種類

炭水化物の基本単位であるブドウ糖の数によって多糖類（でんぷんなど）、少糖類（乳糖、砂糖、麦芽糖、オリゴ糖など）、単糖類（果糖、ブドウ糖など）に分類されます。

★多糖類

でんぷん=穀類・いも類など



ゆっくりとエネルギーに変わり、優先的にとってほしい食品です。ビタミン、ミネラル、食物繊維も摂取が期待できます。

★少糖類

乳糖=乳・乳製品

素早くエネルギーに変わるため、運動前後の補給に適しています。カルシウムを豊富に含むので、牛乳なら毎日コップ1杯程度摂取しましょう。

牛乳、ヨーグルト、飲むヨーグルトなど



砂糖=菓子類

菓子類に含まれる砂糖はエネルギー以外の栄養素をほとんど含みません。とりすぎに注意しましょう。

ジュース、ケーキ、まんじゅう、アイスクリームなど



★単糖類

果糖=果物

炭水化物が不足すると、素早くエネルギーに変わるため、運動前後の補給に適しています。グリコーゲンの合成を促すクエン酸が豊富です。1日にバナナなら1本、みかんなら2個程度摂取しましょう。



バナナ、りんご、柑橘類など

ポイント！



ビタミンB群を摂取しましょう



炭水化物がエネルギーに変わる時に必要です。また、疲労回復に効果があります。

豚肉、胚芽精米、ライ麦パン、うなぎ、納豆、豆腐、ごま、ほうれん草など

(財)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

スポーツ施設紹介 安芸区スポーツセンター



スポーツ施設からコミュニティー施設へ

当館は、大・小体育室、プール、トレーニング室、テニスコートなどを備えた広島市初の総合体育施設として、昭和59年に開館しました。「地域性を高め、地域に密着。開かれた施設」を運営方針とし、スポーツのみならず、皆様のコミュニティーづくりに役立てるようがんばります!また、初めての方でも利用しやすいよう、各種事業を実施しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

体育室

▼卓球・バドミントン・バスケットボール・ニュースポーツ等が利用できます。



▼温水プールなので、水泳や水中運動が年中利用できます。

プール



「いきいき運動教室」
(高齢者向け)
毎週月曜日
13:30~15:00
開催中!
参加料300円
要予約。

<大人230円、小人150円>

「エンジョイ!エアロビクス」
毎週金曜日①10:00~11:00
②11:15~12:15
開催中!参加料200円 要予約。



「水中ウォーキング講習会」
毎週水曜日
14:00~15:00開催!
(7・8月以外)
参加料は施設使用料金のみ。要予約。

<大人430円、小人220円>

各種マシンが利用
できます。専属のス
タッフがマシンの取
扱い・トレーニング方
法等についてアドバ
イスします。

▼クレイコートが2面あります。

テニスコート



<大人440円、小人260円> (1面1時間)

トレーニング室



「トレーニング講習会」毎週木曜日開催!参加料は施設使用料金のみ。要予約。

<大人480円、小人310円>

【交通案内】

●芸陽バス(広島バスセンター⇄西条方面)
才の瀬橋下車(徒歩3分)

●JR山陽本線(広島⇄白市・岡山方面)
安芸中野駅下車(徒歩7分)

【お問い合わせ先】

広島市安芸区中野東二丁目3番1号

Tel 082-893-1998

fax 082-893-1857



株式会社 イスミ

本社/〒732-0828
広島市南区京橋町2-22
TEL (082) 264-3211 (代)



ゆめタウン呉

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のニーズ、
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。



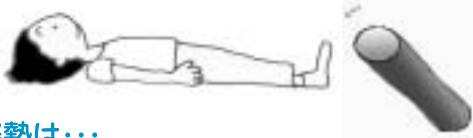
ストレッチ用ボールで身体バランスアップ



私たちの身体は、いくつもの骨が数多くの筋や腱によって支えられ、それらがバランスを取り合うことでいろいろな運動をすることができます。これらの筋や腱に緊張状態が続くと、身体に歪みが起こり、肩こりや腰痛などの原因となります。そこで、身体の中心（体幹部・腹筋・背筋など）を意識し、鍛えることにより、身体のバランスを調整する効果があり、年齢、性別、運動経験を問わず、全ての人に有効なボールを使用したストレッチ&エクササイズを紹介します。

① 背中の状態をチェック

ボールを使用する前に必ず床の上に仰向けに寝ます。そして、肩甲骨の向き、腰のそり具合など床に接地している部分を確認します。運動後も同様に背中の状態をチェックしてください。



② 基本姿勢は・・・

ボールに頭からお尻まで縦に乗り、安定のために肩幅くらいに足を広げ、両膝は立て、足の裏を床につけます。腕はやや広げた感じで手のひらを下にし、ゆっくり深呼吸しながら、肩が両サイドに落ちていくようイメージしリラックスします。



③ 胸のストレッチ→肩甲骨を上げる

基本姿勢から両腕を肩の位置まで広げ、手のひらを上に向け、大きく呼吸しながらリラックスしましょう。両足でバランスをとりながら、手のひらを内側に向け、天井に向かうよう手をあげ、ゆっくり下ろしていきます。手の上げ下ろしを5～10回くらい行います。



④ 股関節のストレッチ

基本姿勢から足の裏を合わせ、息をしながら30秒から1分くらいかけて、足先を体に引き寄せます。終わったら無理をせず、ゆっくりと元の状態に戻します。



⑤ 背筋・お尻の運動

基本姿勢からかかとをひきずりながら、腰のほうに近づけます。このとき、背中からお尻を引き上げるようにします。その姿勢を10秒間キープした後、ゆっくり元に戻します。この動きを10～20回繰り返します。



ストレッチ用のボールがない場合は、キャンプや屋外レジャーで使用する厚手のロールマットなどを丸めて紐で縛り、代用品をつくってみてね。コロコロ転がるほうがバランス効果があるよ。



手軽に一人でもできるボールを使った運動で身体をスッキリさせ、スポーツや日常生活で、身体を上手に使い、快適に過ごしていきましょう。



Momiji Financial Group

もみじ銀行

「いつも選ばれる銀行」をめざして

もみじ銀行は、地域の皆さまに支持され、いつも選ばれる銀行をめざし、より高度な情報や商品・サービスを的確かつ迅速にお届けしてまいります。地域の中小企業および個人のお客さまとの「絆」を大切にし、皆さまのベストパートナーとして豊かな暮らしと輝かしい未来を創造します。

もみじ銀行

フラッシュニュース

日本選手権5連覇

為末、3度目の世界陸上代表に決定

8月にフィンランドのヘルシンキで開催される、第10回世界陸上選手権の代表選考会を兼ねた第89回日本選手権大会が、東京・国立競技場（6月2～5日）で開催されました。男子400m障害で為末大選手（APF：広島皆実高校出身）が49秒27で大会を5連覇。同時に世界陸上の代表選手に決定しました。

2001年にカナダのエドモントンで開催された第8回世界陸上では、47秒89（日本記録）で3位に入り、日本短距離界初のメダルを獲得。日本中に感動を与えてくれました。腰にひねりを加えて歩幅をさらに広げるといふ、安定感のある新走法は世界大会でも威力を発揮してくれることと思います。

自己の持つ日本記録の更新とメダル獲得を期待し、みんなで応援しましょう。



▲写真提供 中国新聞社

夏だ！スポーツだ！

プロスポーツを応援しよう！



Jリーグ サンフレッチェ試合日程【広島ビッグアーチ】

開催日時		対戦チーム
7. 6(水)	19:00～	ガンバ大阪
7.13(水)	19:00～	ジュビロ磐田
7.23(土)	18:00～	東京ヴェルディ1969
8.24(水)	19:00～	大宮アルディージャ

プロ野球 カープ試合日程【広島市民球場】

開催日時		対戦チーム
7. 5(火)～ 7(木)	18:20～	横浜
7. 8(金)～ 10(日)	18:20～	巨人
7.29(金)～ 31(日)	18:20～	横浜
8. 2(火)～ 4(木)	18:20～	巨人
8.12(金)～ 14(日)	18:20～	中日
8.16(火)～ 18(木)	18:20～	ヤクルト
8.23(火)～ 25(木)	18:20～	阪神



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、全国総合開発に関する「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きますようお願いいたします。



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

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています