

ウイング

VOL.46

平成18年（2006年）9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。

スポーツの秋! 飛躍の秋

10/8(日) スポ・レク開催迫る!

スポ・レク開催案内

広島—重慶友好青少年スポーツ

交流会レポート

バドミントン・卓球で交流

特別会員を訪ねて

つばめ交通株式会社

有限会社広島縫製

株式会社スポーツユニオン

広成建設株式会社

この道ひとすじ

広島市ボート協会

副理事長 杉岡 暉

審判一筋 ボート競技を愛して

明日に向かって アスリートインタビュー

「広島市立国泰寺中学校

女子バスケットボール部」

広島市バスケットボール協会

発掘スポーツ探検!

「ダンススポーツ」

ダンスってスポーツ?

スポーツ心理学 No.6

「あがり」

～その症状と克服法～

落ち着いて試合に臨む!

スポーツと食事

トップアスリートを目指す

「ジュニアのためのスポーツ栄養」

元気DEスポーツ!

吉島屋内プール

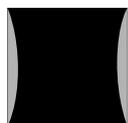
河童クラブ(水泳)

スポーツワンポイントアドバイス

「減量について」

食欲の秋! スポーツの秋!

広島市スポーツ協会は
ひろしまのスポーツをさせていただきます



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/>





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

広島広域公園など10会場で 10月8日(日)開催

広島アジア競技大会(1994年)を記念して始まった「広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル」は、今年で12回目を迎え、広島市内で行われる最大のスポーツイベントとして、市民のみなさんに愛され、親しまれています。今回のフェスティバルも、より多くの市民のみなさんに参加していただけるように、各種競技種目のほか、「ふれあい広場」のステージイベントなど内容も充実しています。皆さんのお越しをお待ちしています。



みなさんの声援を待っています

実施される種目は、「区対抗種目」、「一般公募種目」、「自由参加種目」です。
区対抗種目は、5月に行われた区民スポーツ大会の上位チームによって覇を競います。これに運動会種目を加え、それぞれの種目の成績によって市内8区の中から総合優勝を決定します。
一般公募種目は、小学生から高齢者まで幅広い年齢層の参加者が、それぞれの種目で交流し、スポーツ愛好者の輪を広げていくことを目的としています。次表の会場で競技を実施しますので、ぜひお友達、ご家族そろって応援にお越しください。
自由参加種目は、3ページの表のとおりです。

種目	会場	時間	
区対抗種目 (各区代表チームによる熱戦が繰り広げられます)	ソフトボール(雨天順延)	広島修道大学グラウンド	9:00~16:00
	バレーボール	佐伯区スポーツセンター	
	卓球	安佐北区スポーツセンター	
	ソフトテニス(雨天順延)	中央庭球場	
	バドミントン	中区スポーツセンター	
	ゲートボール(雨天順延)	西区スポーツセンター	
	グラウンド・ゴルフ(雨天順延)	広島市立大学グラウンド	
	ソフトバレーボール	安佐南区スポーツセンター	
	運動会	広島ビッグアーチ	9:30~12:30
一般公募種目 (事前の申込により参加可能)	小・中・一般リレー	広島ビッグアーチ	13:20~14:00
	フットサル	広島広域公園第一球技場	9:00~16:00
	フットベースボール	広島広域公園第二球技場	
	ミニテニス	東区スポーツセンター	
	剣道	広島市立大学体育館	
	グラウンド・ゴルフ	広島広域公園投てき練習場	
	3on3バスケットボール	広島広域公園多目的広場	

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



みんなおいでよ！当日参加できる種目！

会場：広島広域公園（広島ビッグアーチ）（安佐南区大塚西五丁目1-1）

会場	内容	対象	時間	一口メモ
広島 広域 公園	50mかけっこ	3歳以上	14:00~15:00	ビッグアーチのトラックを走って大感激！ 参加者には記録証をお渡しします
	100mタイムトライアル	小学生以上	12:50~13:20	
	玉入れ大会	自由参加	11:50~12:00 15:00~15:10	各区に分かれて大ハッスルしよう！
	大ジャンケン大会	自由参加	15:10~15:30	豪華賞品をゲットしよう！
	ウォークラリー	家族・グループ	9:15~12:00 13:15~16:00	ゲームやクイズをしながらウォーキングを しよう！
	ニューススポーツ体験	自由参加	10:00~16:00	スタッフが親切に指導します スタンプラリーに参加して、お楽しみ抽選 にチャレンジしよう！
	伝承あそびコーナー	自由参加	10:00~16:00	お手玉やけん玉など昔から伝えられてきた 遊びにチャレンジしよう！
	新体カテスト	6歳以上	10:00~12:00 13:00~15:00	あなたの体力年齢は何歳？

見て、食べて、参加して！ふれあい広場

ふれあい広場では、こんにやくそばや漬物などのふるさと産品を販売するほか、焼き鳥、焼きそば、ラーメン、ビールなどの販売もあり、『食欲の秋』を満喫していただけます。

今年は、ふれあいステージのイベントがパワーアップ！【ファーストステージ】10:00~10:50、【セカンドステージ】12:00~13:40、【サードステージ】14:50~15:40の3部構成。

ヒップホップダンス、バンド演奏（左下の写真）、コーラス（右下の写真）のほか、皆さんが参加できるコーラ早飲み競争、ひろしまレクリエーション協会によるレクゲーム、リンゴの皮むき競争、トップス広島のJ Tサンダースの選手たちとの交流など充実したプログラム！

おいしいものを食べながら、みんなでステージをお楽しみください。（雨天中止のプログラム有）



12:00~出演予定の
『CHUBBY Cats』



15:10~出演予定の
『スウィート・ソウル・クワイアー』

【問い合わせ先】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

広島市-重慶市友好都市提携20周年記念 広島市-重慶市友好青少年スポーツ大会

8月17日(木)

広島市スポーツ交流団の結団壮行式を行いました。(写真)
本部役員6人、選手団員=卓球チーム14人、バドミントンチーム
8人の総勢28人。

8月21日(月)

広島空港から出発。上海経由で重慶市に入りました。

8月22日(火)

重慶市長を表敬訪問。その後万盛区へ行き、万盛区長主催の歓迎レセプションに出席し、熱烈な歓迎を受けました。(写真)

その後、選手は午後2時から4時まで地元の体育館で合同練習を行いました。

午後7時から、満席の観客の中で交流試合をしました。(写真)

中国の選手は体が大きく、練習量も豊富で、試合は完敗でしたが、選手たちはとてもよい勉強になったようです。

夕食は、中国選手と同じテーブルで、親善を図ることができました。

8月23日(水)

午前中は、万盛区内にある『黒山谷』という景勝地を訪れ、2時間半も溪谷を歩き、疲れ気味でした。

午後、万盛区から重慶市中心部に移動し、都市計画資料館を視察後、重慶市主催の送別会に出席しました。

その後50年ぶりの干ばつに伴う『干ばつ救済募金キャンペーン』に参加しました。1万人を超える市民が集まった募金活動の様子が中国全土へ衛星放送で放映されました。(写真)地元の新聞にも掲載されました。

8月24日(木)

重慶市内の中学校でバスケットボール、卓球の練習を見学し、午後、重慶を出発して、上海に入りました。

8月25日(金)

早朝にホテルを出発し、上海空港から広島空港に無事に帰りました。午後1時半から広島駅北口で帰広式を行い、日程のすべてを終了しました。

今回の訪問で、両市の友好関係をさらに深めることができました。卓球・バドミントンとも世界一の実力を誇る中国において、交流団のジュニア選手がその実力を体感したことは、今後の競技生活において大きな収穫となりました。



結団壮行式



万盛区歓迎レセプション



交流試合



広島市スポーツ交流団の募金の模様



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(車輛)

⇒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。



モバイル版
瀬戸内海汽船ホームページ
携帯電話でアクセス



〒734-0515 広島市南区宇品海岸1-12-23 <http://www.setonaikaikisen.co.jp/> TEL (082)-253-1212

広島市スポーツ交流団 派遣選手の感想

★卓球



森野 大くん

中国の選手はみんな強く、身長が高くてびっくりしました。さらにびっくりしたのは、交流試合で入場した時、体育館の観客席が満員で本物の試合会場みたいでした。



武田 憲洋くん

中国は卓球の本場と聞いていたので対戦するのが楽しみでした。練習の時、力の差を感じました。試合の時は大勢の観客で、プレッシャーを感じました。試合に負けた時はかなり悔しかったです。



岩崎 翔子さん

満員の体育館で交流試合を行い、完敗した。とても悔しかったがよい勉強になったと思う。いろいろ貴重な体験をさせてもらいみんなに感謝の気持ちでいっぱいです。



安部 佳奈子さん

中国の選手と練習した時感じたことは、練習するときの意識というか気持ちが違うと思いました。自分達の練習は遊び気があるというか集中力が長続きしないので、見習えたらいいなと思いました。



長 響多くん

中国の選手の素振りがすごくきれいだと思った。毎日の練習時間も長く、だから強いんだと思いました。



伊井 利緒さん

交流試合は満員の体育館で行いました。つらかったです。つらかったけど、いい勉強になりました。



山本 晃弘くん

中国の選手が強いのは知っていたけど、これほど強いとは思わなかった。この選手団に選ばれたことを誇りに思い、もっと練習をして強くなりたい。



香内 惇矢くん

重慶の選手は強かった。どうしたら強くなれるか聞いたら、学校の登校日は5時間、ない日は7時間半も練習していることがわかりました。僕らも練習をしっかりしなければと思いました。



山際 優未さん

私が一番楽しみにしていた中国の選手との合同練習では、中学生チームの中で一番強い人と一緒にした。相手選手はミスも少なく回転もかかっていて力が強かったです。



小笹 和希くん

中国で学んだことは、一つはサーブ、二つ目はレシーブ技術、三つ目はラリーでした。僕はもっとサーブを練習して、中国の選手に勝てるようになりたいと思います。



黒村 郁未さん

私は卓球が大好きです。これからも最後まであきらめず精いっぱい練習し、強くなって夢の『全国優勝』を目指したいです。



今井 望貴さん

交流試合では、3対2で勝ち、とてもうれしかった。今度行く時は中国語を勉強して、たくさんの人と話がしたいです。

★バドミントン



酒瀬川 美波さん

中国の選手はみんな体力があり、身長が高かった。貴重な体験ができました。この体験を、これからのバドミントンに生かしていきたいと思います。



寺田 桃香さん

重慶のジュニアの選手はみんな身長が高く強かった。私ももっとも練習して頑張れば、重慶の選手に勝てるかもしれません。これからまじめに練習していきます。



新開 奏太くん

中国の選手はみんな強く完敗でした。もっと練習をして、中国の選手に負けないように頑張りたいと思います。いろいろと勉強になりました。



山本 菜々子さん

中国の選手は身長が高く、毎日の練習量も日本とはくらべようがないほど多くすごいと思いました。私ももっと練習をして、強くなっていきたいです。



山田 夏生くん

中国の選手との合同練習はとてもきつかった。交流試合では負けたけど、いい経験になりました。いろんなことができておもしろかったです。



池田 朋也くん

満員の観客の前で試合をし、すごく緊張したが楽しかった。今までにないたくさんのいい経験ができました。これからもバドミントンを通してたくさんの友達をつくりたいです。

特別会員を訪ねて Part36



カーブ応援タクシー 側面からの支援

つばめ交通株式会社
代表取締役社長 山内 恭輔

つばめ交通株式会社は総合旅客運輸業として、24時間365日公共輸送機関の一員として業務を行っております。タクシー、ハイヤー（112両）、貸切バス（23両）、運転代行業、トラベルを主な仕事としております。

スポーツ大会等での選手、スタッフの方々をお運びさせて頂くことも度々あります。バスでは各中学、高校等のクラブ活動の対外試合、遠征、また実業団の練習、遠征にご利用頂いております。地元広島東洋カーブの応援として車両に「カーブ坊や」をプリントした「カーブ応援タクシー」も市内を走っています。これからもスポーツを通じて側面からの応援を続けていこうと考えております。

目指せウィンブルドン!

株式会社スポーツユニオン
代表取締役 岡本 幸士



「テニスのことはお任せください」が弊社のモットーです。業務はテニス用品の製造販売、テニス教室、テニスショップ経営、テニスクラブの管理運営等も行っています。特にジュニアの選手育成には力を注ぎ、西区観音にスポーツユニオンテニスアカデミーを開設、チャンピオンを目指し、毎日ちびっ子たちが頑張っています。例年9月には、広島国際女子オープンテニス大会も開催しています。参加選手の中には14、15歳から平気で海外大会を転戦しています。心技体+国際感覚を養うことが大切なようです。広島から目指せウィンブルドンが合い言葉です。



スポーツマンの エネルギー

有限会社広島縫製
代表取締役社長 今村 雅治

弊社は、昭和27年の創業以来、学生衣料、スポーツ用品、企業ユニホームを取り扱っている会社です。

少子化の現状において、スポーツを体力限界まで頑張る学生が少ないのは、文明生活を楽しむために経費がかかるため、アルバイトに精を出して部活がおろそかになるためです。特にスポーツ歴があるだけでは、現在就職が困難なのが実情であり、スポーツ王国広島をより発展させるには、企業がスポーツマンを積極的に採用することが大切です。そうすることで、学生は部活に専念できます。ひいては、スポーツ界の底辺拡大にもつながり、企業にとっても、スポーツマンが持っているエネルギーを発揮すれば、経営拡大になります。

『信頼』を大切に

広成建設株式会社
代表取締役社長 谷口 紀久



広成建設は、昭和16年にこの広島の地において鉄道工事の専門業者として誕生しました。以来半世紀の間、西日本一円をエリアとして、鉄道駅舎・道路等と鉄道の立体交差施設、トンネル・橋りょうなどの公共土木施設、ビル・マンションなどの民間建物といった多くの社会資本の整備に携わってきました。

鉄道工事で培われた「品質の良いものを、安く、納期内に、安全第一に提供する」という基本からくるお客様の「信頼」を最も大切にしてきた会社です。チームプレーのスポーツにおいても、仲間から信頼してもらい、良いチームワークが何よりも大切であることを肝に銘じ、これからも「信頼に応える」会社であり続けたいと思います。

広島市ボート協会



副理事長
杉岡 暉

ジュニア強化

過去、広島の高校生クルーが国体優勝と準優勝をしたら、必ずそのメンバーから五輪代表を輩出しているジンクスがあります。日本のボート競技も、近年、ジュニアからの育成制度の効果も上がり、国際大会でメダルを取れるクルーが出現しています。

審判として

昭和39年大学卒業の年、現役時代の縁で関西ボート連盟に所属後、昭和42年審判資格を取得し、4年後に上級資格を取得。以後35年間、審判業務を主に協会運営に携わっています。琵琶湖を中心に関西で活動の後、昭和49年に帰郷し、世代交代間もない広島県ボート協会に所属、武田理事長と共に協会運営に携わり、私は審判組織の構築と将来開催が予定されていた広島アジア大会や広島国体成功に向け、全国競技会を通じ審判育成に努めました。その結果、国際を含め上級審判員11人、C級を含めると100人余りを擁する日本でも有数の審判充実県となりました。全日本大会には、必ず本県に指導者を兼ねた派遣要請が今日でも続いている状況です。

このような経験を踏まえ、私も平成5年度から全国の上級資格者養成のため日本ボート協会審判委員に任命され、現在日本協会理事・副審判長として全国大会の運営にも従事しています。

審判一筋

私は、審判一筋で今日を迎えています。広島のジュニアが日本代表として世界で活躍できる日を楽しみにしています。

選手として無名の私には、五輪や世界選手権にかかわることなど無縁のものと思っていましたが、昨年アジア初の世界選手権が日本で開催され、国際ボート連盟派遣の国際審判20人と共に、国内審判30人のキャプテンとしてこの大会に参加し審判運営を行いました。

日本の審判技術も高水準ですが、我々とは異なる視点での判断力や、この競技にかける欧米人の情熱の強さなど多くのことが学べて、私には生涯忘れえぬ大会になりました。

このような経験を踏まえ、これからも郷土と我国ボート競技の発展に努めてまいりたいと心に決めています。

競技歴

気がつけば、舟入高校漕艇部入部から50年が経過しました。東京五輪代表者を輩出し、秋田国体で準優勝したクラブの突然の廃部、広島修道大学で仲間と共にボート部を創設し、無名クルーから一躍西日本トップレベルクルーとなり、全国制覇を夢見て活動していたこと等、いまだに消え去らない思い出を背負ってこの競技に携わっている今日です。



(第59回国民体育大会 ボート競技審判団 2004.9月)

広島市スポーツ少年団情報コーナー

スポーツ少年団では、国際交流もおこなっています！

🎉10周年を迎えることができました。 「第10回広島市ーソウル特別市剣道交流会」

今年で10回を迎える「広島市ーソウル特別市剣道交流会」が、8月4日(金)から9日(水)まで、広島グリーンアリーナ武道場を主会場に開催されました。ソウル特別市剣道道場協議会から役員15人、団員25人が、剣道交流をはじめ、8月6日の平和記念式典への参列や世界遺産の宮島への参拝などの交流プログラムを通して、お互いの親睦を深めました。



▲10周年記念パーティーの参加者



▲交流試合の様子

『思いやる気持ちがあれば!!』 五剣会八幡支部スポーツ少年団 主将 三宅世那

「アンニョンハセヨ」その一言だけを覚えて、今回のホームステイの受け入れに臨みました。

言葉や生活習慣の違いを不安に思っていたのですが、お互いが、何を言おうとしているのか、思いやる気持ちがあれば、心は通じ合うものだと実感しました。

似島での合宿では、彼を通じて他の韓国の人と友達になることもでき、普段できない交流試合もできました。彼の滞在期間中に、九州の試合に一緒に行ったり、八幡支部との交流もでき、とてもよかったです。短い期間でしたが、僕にとっては一生の友達であり、これからも交流を持ちたい韓国の友達です。

「第33回日独スポーツ少年団同時交流」

広島市スポーツ少年団でシニア・リーダー資格を持つ2人の団員が、日本代表の一員として、7月20日(木)から8月12日(土)まで、スポーツ交流を行うため、ドイツへ派遣されました。

『「気持ち」を持った人間に!!』 安バレーボールスポーツ少年団 沼田 大輔

21世紀は、私たちがやってやろうと思えば、何でも達成できる時代であると思います。自分の頭の中で思い描いたことは、何でも実現できるようになります。そこで一番大切なことは、その人のことを思う「気持ち」です。どんなに小さなことでも、その人のために動き喜んでもらえることが自分の喜びと感ずることができたら幸せだなと思いました。

今回の同時交流では、いろいろなことに興味を持ち、挑戦することの大切さを学びました。どんな小さなことでも必死に取り組めば、それが形になって現れてきます。

これから先の長い人生。私は、人に尊敬される「気持ち」を持った人間になることを目指します。



▲ベルリンでのさよならパーティー

『人から受ける優しさ温かさの大切さ!!』 五月が丘柔道スポーツ少年団 須々木 孝弘

僕たちのグループは、チューリンゲン州とザクセン州の2つの地方を訪れました。どちらでも大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。その人たちと別れる時は、とても辛かったです。しかし、別れは、また会うまでの時間のことで、いつか必ず会うことができると思いました。全体プログラムのパーティーに1カ所目に訪れた人たちが来てくれました。この時は、別れが辛かったことより、また会えたという気持ちが強くて、とても嬉しくて言葉では言い表せない気持ちになりました。この交流で僕は、人から受ける優しさ温かさの大切さをあらためて感じる事ができ、それに対する感謝の気持ちを持つことの大切さも痛感しました。来年、ドイツの人たちが日本に来たときには、このドイツでの感謝の気持ちを返したいと思っています。



▲シュネーベルクの人とディスカッション

スポーツ少年団をたずねて

保護者の方の支えが大切

原ジュニアバレーボールスポーツ少年団

代表指導者 大石 信洋



当クラブは5年前にスポーツ少年団に登録し、バレーボール競技を中心とした活動を続けています。この秋には30チーム弱の参加を得て、バレーボール大会の主催も計画しています。

その他の活動では、ソフトバレーボールやボウリング大会の出場があります。また、新入団員歓迎会やクリスマス会は多彩な内容で、すでに恒例の行事として定着しています。 昨年のクリスマス会では120人位の参加のもと、大きなホールを借り切って行いました。会の進行や出し物も本格的で、とてもスポーツ少年団の一行事とは思えないほど盛り上がりました。他には、登山や野外での焼き肉なども企画しています。

現在、多人数をかかえる団体となりましたが、このような行事や日々の練習・大会参加が不安なくできるのは、母集団を支える役員の方々の皆さんをはじめ、一人ひとりの保護者の意識が高いからです。

当クラブは、歴史はまだまだ浅いですが、どこにも負けない母集団のしっかりした団体だと自負しています。



次の目標は

6年生男子キャプテン
渡邊 健也

今、僕たちは、レシーブ練習を頑張っています。レシーブミスから負けてしまうことが多かったからです。8月の試合では強豪チームと3セットジュースまで戦うことができました。次は勝てるように頑張りたいです。

きびしく楽しい練習

段原水泳スポーツ少年団

部長 河口 英一

わたしたち段原水泳スポーツ少年団は、段原小学校の児童を中心に1年生から6年生まで総勢31人の部員で構成されています。

5月中旬のプール掃除でシーズンが始まり、9月中旬のプール納めまで、月曜日から土曜日まで毎日、夕方4時半から7時ごろまで段原小学校のプールで練習をしています。シーズン中はたくさんの行事があり、部員も保護者も大忙しです。

記録会では他校のチームと競い合い、ベストタイムを目指し頑張ります。またシーズン中の一大イベントに合宿があり、毎年2泊3日で似島へ行きます。早朝6時から練習があり、泳ぐ距離も通常よりかなり長くなりますが、海でバナナボートに乗ったり、花火などのお楽しみイベントもあり、毎年子どもたちも楽しみにしています。シーズンオフも屋内プールでの練習が週2日行われます。

入部した時にはまったく泳げなかった子どもたちもシーズンオフに入るころには50m泳ぐようになり、1年経つころには4種目泳げるようになります。中学生以上になるとかなり速く泳ぐようになり、親も歯が立たなくなるくらいの成長を遂げます。周囲よりひとときわこんがり焼けた肌はシーズン中の努力のあかしです。



メダルをとりたい

段原小学校3年
堤 玲綺

わたしの夏は水泳一色です。毎日の練習はとてもしんどいですが、練習を休まないことを目標にして、がんばっています。

わたしの得意な種目はバタフライです。試合はとてもしんどキドキキンちょうすけどベストタイムを出して、金メダルをとりたいです。ほかの種目もがんばって、もっと速くきれいなフォームで泳げるようになりたいです。ベストタイムがどんどん速くなってメダルをたくさんとれるようになりたいです。

「明日に向かって」アスリートインタビュー 第14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。

全国中学校バスケットボール大会 2年連続出場 広島県のバスケットボール界に希望の光



唐津 亜耶さん

広島市立国泰寺中学校女子バスケットボール部

今回は、広島市バスケットボール協会から、広島市立国泰寺中学校女子バスケットボール部を紹介していただきました。

国泰寺中学校女子バスケットボール部は、2年連続中国大会で優勝して、全国大会に出場した今注目のチームです。

チームを代表して、佐々木正監督とキャプテンの唐津亜耶さんにインタビューしました。

唐津さんは、全国大会でも予選リーグ
得点王など、全国屈指のプレイヤーです。
今後の活躍にも期待したいですね



練習後に記念撮影

Q. いつからバスケットボールを始めたのですか？

A. 小学校3年生です。

Q. 国泰寺中の女子バスケ部はどんなチームですか？

A. みんな仲良しで、何でも話し合えるとてもよいチームです。

Q. どれくらい練習をしているのですか？

A. 火曜日から日曜日までで、月曜日は朝練だけです。少ししんどいかな・・・

Q. 全国大会では、どうでしたか？

A. みんな、緊張してしまいました。声もでなかったし、いつもの動きができませんでした。悔しかったです。

Q. 次の目標は？

A. 秋にある県総体で優勝することです。ライバル校は、3校くらいあるんです。

Q. 佐々木監督にひとこと

A. 県総体みんなで頑張るから、指導・コーチをしっかりとしてください。よろしくお願いします。

最後に佐々木正監督からみんなにひとこと

「素直・全力」

【取材後記】取材して、第一印象は「非常にきびきびとした動きをしている」でした。いろんなパターンでの動きを練習していましたが、みんなとても集中していて、取材していて気持ちよかったです。2年連続で全国大会に出場という快挙をなすとげましたが、来年が正念場だと思います。来年は、先輩の偉業のプレッシャーに負けることなく、全力でプレーしてほしいですね。（佐竹）

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
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

For the real game molten®

発掘 スポーツ探検!

ダンススポーツ!



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。

映画「Shall We Dance?」でダンスに興味をもたれた方も多かったと思いますが、もう少し詳しくここで紹介していきます。

ダンスってスポーツなの?

ダンススポーツの公式競技は、「スタンダード競技」と「ラテン競技」の2種類があり、それぞれ表のように5種目ずつ踊って総合得点を競います。予選、準決勝、決勝で5種目をそれぞれ踊り通し、勝ち進むには想像以上にスタミナのいるハードなスポーツです。

大ざっぱに言えば、冬季オリンピックの競技種目フィギュアスケートのアイスダンスやペア種目と同じようなものですが、異なる点はアイスダンス、ペアのように1組ずつ踊るのではなく12組以上(予選)、12組(準決勝)、6組(決勝)

と複数組で踊り勝ち進んでいきます。

その他、スタンダード・ラテン10種目の総合得点を競う「10(テン)ダンス競技」、各種目を競う「単科戦」、「2種目戦」、「小・中・高校生別競技」や「団体戦」などがあります。

これまでダンススポーツ競技大会は世界中で開催され多くのチャンピオンを輩出しています。現在「国際ダンススポーツ連盟」では、ダンススポーツをオリンピックの正式種目として認められよう協議がなされています。同様に国体の競技種目として取り上げられることも期待されます。

詳しいことは、広島県ダンススポーツ連盟ホームページまで
→ <http://www.geocities.jp/jdsfhiroshima/>

ダンススポーツの種目

スタンダード競技	ラテン競技
ワルツ	サンバ
タンゴ	ルンバ
スローフォックストロット	パソドブレ
クイックステップ	チャチャチャ
ヴィーニーズワルツ	ジャイブ



さあ、楽しもう!

一方、ダンススポーツは生涯スポーツとして特に中高年を中心に国民的なスポーツとして最近メディアでよく取り上げられていますが、一番のメリットは「音楽に合わせて体を動かすこと」の一言に尽きると思います。ダンススポーツの普及、振興を目的に市内各公民館で多くの仲間がダンスを楽しんでいます。

あなたも一度チャレンジしてみませんか。Shall We Dance?



写真提供：広島市ダンススポーツ連盟

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



スポーツの試合場面では『あがり』と呼ばれる現象がよく見られます。『あがり』とは、試合前や試合中、過度に緊張してしまうことで普段のプレーが思うように出来ないことや、期待する成績・記録をあげられないことを意味します。90%以上のスポーツ選手が試合場面で『あがり』を経験していることを報告する研究もあるように、非常に多くのスポーツ選手が『あがり』を経験しています。試合で良い成績・記録を出したいと考えているスポーツ選手、さらにはそのようなスポーツ選手を指導する監督・コーチにとって、スポーツの試合場面における『あがり』を克服することはとても重要な課題です。

では、なぜ過度に緊張すると普段のプレーが思うように出来ないようになるのでしょうか？スポーツ心理学では次の3つが『あがり』の症状であると考えられています。

症状① … プレーに対する集中力の欠如

「大勢の観衆に見られている。失敗したらどうしよう。」「この試合で負けたら今までの練習が台無しだ。」などのようにプレー以外のことに心が奪われて、プレーに集中できないようになる。スポーツ選手が試合後にコメントする、「頭が真っ白になった。」「パニック状態になった。」というような心理状態が当てはまる。



症状② … プレーに対して考えすぎる

絶対に失敗が許されないような場面では、できるだけ慎重にプレーしようと考え、さらにはフォームや力の出し具合についても色々と考えながらプレーしてしまう。いつもは何も考えずに行うことができるプレーを、過度に緊張した状況では必要以上に考えすぎてスムーズなプレーが出来なくなる。

症状③ … フォームの変化や力みの増加

緊張すると力み（筋緊張）が生じるなどして、練習で身につけたフォームや動作が出来ないようになる。緊張すると動作が小さくなることや、必要以上に力んでしまうことがスポーツ心理学の研究により明らかになっている。



では、どのように『あがり』を克服することができるのでしょうか。一つに、リラックス、プラス思考、集中力などのメンタルトレーニングを行うことがあげられます。このようなメンタルトレーニングを行うことにより、試合やプレーに対する不安が軽減されて、過度の緊張を和らげてプレーできるようになります。さらに、成功イメージを描きながらプレーすることで、失敗に対する不安が和らぎます。

メンタル
トレーニング

(成功イメージ)



トップアスリートをめざすジュニアのためのスポーツ栄養

トップアスリートをめざすにはジュニア期（小・中学生）からの身体づくりが重要です。日々のトレーニングと同じように食事トレーニングのひとつと考え、家族ぐるみで食事の管理をしましょう！

1. 栄養のバランスを考えながら食事をしましょう

- ★主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを
 - ・主食（ごはん、パン、めん類など）…エネルギー源
 - ・主菜（卵、肉、魚、大豆製品が中心のおかず）…からだづくり
 - ・副菜（野菜が中心のおかず）…からだの調子を整える
- ★ごはん、パンなどの穀類をしっかりと
- ★野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ★食塩や脂肪は控えめに



2. 規則正しい生活を心がけましょう

- ★練習後はお菓子だけで食欲を満たさず、食事をきちんと摂りましょう
- ★好き嫌いをせず、3食しっかり食べましょう
- ★十分に睡眠をとりましょう



3. 個人差や季節に応じた食生活を実践しましょう

4. トレーニングの状況に合わせて食事内容に変化をもたせましょう

休養日が続く場合は練習日より主食や主菜の量を減らしましょう

5. 試合前日、当日は食生活を工夫し、最高の状態でのぞみましょう

- ★試合前日
 - ・普段より主菜を少なめにし、主食を多く摂りましょう
 - ・脂肪の多いもの、消化の悪い食材は控えましょう
- ★試合当日
 - ・試合開始時の3～4時間前に食事を摂りましょう
 - ・明日へのエネルギー補給のため、試合後も主食を多く摂りましょう

6. サプリメントに頼らず、日常の食生活を充実させましょう

サプリメントは食欲がない時、ウエイトコントロールが必要な時などに利用しましょう



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

大好評

Do!
元気DEスポーツ!
Enjoy!

吉島屋内プールの巻

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。

河童クラブ (水泳・水中運動)

今回は、毎週金曜日に吉島屋内プールで水泳をされている『河童クラブ』取材しました。



河童クラブと水泳が大好きな副会長の菅坂俊三（すがさかしゅんそう）さん。

最高齢者は、実は最高な先生です！

このメンバーの最高齢は76歳です。でも実は、内田汎子先生が78歳で、最高齢者です。先生は、水泳以外にも他のスポーツや音楽もされていて、みんなの元気の源です。本当に元気で、いつもみんなの目標でもあります。このクラブは、内田先生なしでは、考えられませんね。



みなさん無理なくマイペースでのびのびと泳いでいます。

プール大好き！

毎週金曜日の午後2時から吉島屋内プールで水泳を練習しています。

今日は、会長の安藤さんが残念ながら休みですから、私（菅坂）が、説明をします。

このクラブは、2000年（平成12年）1月に吉島屋内プールの高齢者向けの水泳教室がきっかけで結成されました。結成当初は、7人でしたが現在は19人まで増えました。メンバー全員水泳を通じて心と身体のリフレッシュをしています。

常に男女と一緒に仲良く活動することもイキイキしている秘けつかもしれませんね。そのおかげで、何歳になっても男らしく、女らしく元気でいられます。

みんなが、『無理なく細く長く』をモットーに活動しています。

河童クラブの総会、忘年会、花見、歓迎会など水泳以外の活動でもわきあいあいです。



▲取材日に参加されていた13人のメンバーと内田先生です。



内田先生からひとこと

「身体に気をつけて、生活管理をしっかりと行い、お互いに長く水泳を楽しみましょうね」

【取材後記】メンバーの女性の方からお話を伺いました。その方は、以前歩くのも困難なくらいの重い障害に苦しんでおられました。でも、この水泳に出会い、河童クラブのメンバーと出会い、心も身体も元気になりましたと、笑顔で話していただきました。とても感動しました。メンバー全員が仲良く、元気に、楽しく活動されています。今後も内田先生と一緒に楽しく水泳を続けてください。（佐竹）



減量について



食欲の秋、読書の秋…本を読みながら、お菓子をつまんで、ごろごろと秋の夜長を過ごしていませんか？
忘れてはいけません、『スポーツの秋』を！ さあ、気持ちのよいこの季節に、「まめ」に動いていきいきライフを。
とにかく、動かないとエネルギーは消費されませんよ、ということで、減量のためのワンポイントです！

ステップ① まめに動きましょう

家事、おでかけ、どんなときにも積極的に動きましょう。日ごろ車を利用していても、今からは歩いたり、自転車を利用してみましょう！



ステップ③ ストレッチをしましょう

ストレッチは、血行を促進させます。継続して行えば、筋肉中の血流量が増えることにより、基礎代謝アップも期待できます。疲れも早く取れます。いいことづくめですが、無理に伸ばし過ぎないように注意が必要。

ステップ② お散歩をしましょう

よく知られているように、20～30分以上継続して動き続けると、脂肪燃焼効果が高まります。でも、1日のうちで10分程度の運動（散歩など）を分けて数回行っても脂肪は、燃焼できます。



ステップ④ お水を飲もう

運動ではないですが、健康のためにもまめに水分摂取を。血液サラサラに！

さらにステップアップ

基本的には、ゆっくりと長く運動を継続させることが、脂肪を燃焼させるためには、効率が良い方法です。楽しく運動するために、ぜひお近くのスポーツセンター、屋内プールに行ってみてください。

継続的に運動することにより筋肉が強くなったり、バランスがよくなったり、柔軟性が向上したりします。

特にトレーニングなどで筋肉（速筋繊維）が強くなると、基礎代謝もアップして太りにくい体質になります。また、有酸素運動の際にもよりたくさんの脂肪を燃焼できるようになります。

スタッフが適切なアドバイスをしてくれますので、安心して行ってみましょう。



トレーニングやスポーツ



筋肉が元気に！（筋量アップ、血行促進など）

基礎代謝アップ

脂肪メラメラ

同じ運動をしても以前よりも
たくさんのエネルギーを消費できるよ



地球にいいこと、はじめませんか。

母は買い物に行くとき、
エコバッグを持っていく。
たいしたことではないけれど、
それって、ちょっとカッコいい！
地球にやさしいこと、
できることから始めています。
いっしょにはじめませんか、
地球にいいことプラス。



地球、そして人にもやさしい。

電気をつくること、地球を守ること。
どちらも大切だから、
電気をつくるときにCO₂を出さない原子力発電や
水力、新エネルギーの開発など、
さまざまな取り組みをすすめています。
中国電力は、これからも地球、
そして人に「いいこと」を続けていきます。



中国電力 www.energia.co.jp

フラッシュニュース

第15回アジア競技大会(2006ドーハ)トーチリレー



2006年12月ドーハ(カタール)で第15回アジア競技大会が開催されます。大会に先立ち大会参加国・地域のうち15カ国・地域(今までのアジア競技大会開催国)でトーチリレーを実施します。

日本では、10月21日(土)午前10時から正午まで広島平和記念公園で行います。『平和の灯』と『ドーハ・アジア大会の火』を合わせて、ヒロシマから核兵器廃絶と世界恒久平和の願いをアジア諸国・地域に発信します。

広島を代表するアスリートやプロ選手、一般公募の市民まで幅広い人が参加してリレーをします。「広島アジア競技大会1994」の時の熱狂を思い出して、沿道から熱い声援を送りましょう。トーチリレーは平和記念公園内を2周します。

当日は、カタールの民族舞踊などのアトラクションもあります!

世界バスケの次は「2006世界バレー」

4年に1度のバレーボール世界一決定戦=バレーボール世界選手権!

オリンピックをも凌ぐ参加チーム数で、バレーボールの世界一決定戦がこの日本で開催されます。男女あわせて174チーム参加のコンチネンタルラウンド(各大陸予選)を勝ち抜いたチームと前回優勝チーム、そして開催国日本の48の国と地域(男子24、女子24)のチームで熱戦が繰り広げられます。

広島では、男子バレー第2次ラウンドが広島グリーンアリーナで開催されます。残念ながら日本チームは広島に来ませんが、順当に行けばワールドランキング1位のブラジルや同2位のイタリアなどの世界トップクラスのバレーが観戦できます。第1次ラウンドの結果で出場チームが決定します。(11/17~11/22)

第2次ラウンド

11月25日(土)~29日(水) (27日(月)は試合なし)

広島グリーンアリーナで開催!

日程等詳しいことは

→<http://www.tbs.co.jp/sebare/index.html>



チケットは、
チケットぴあ、ファミリーマート、
サークルK・サンクス、
ローソンチケット、
デオデオ本店プレイガイドへ

(財)広島市スポーツ協会のホームページについてのお知らせ

市内の区スポーツセンター、屋内プール、ビッグアーチ、ビッグウェーブ、クアハウス湯の山などの情報が満載! 教室や行事予定表などチェック!

アドレス=<http://www.sports-or.city.hiroshima.jp>



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。