



板橋区 体協ニュース

第86号

平成24年12月26日発行

「りんりんちゃん」



Itabashi Amateur Athletic Association News

公益財団法人
板橋区体育協会

〒174-0051 板橋区小豆沢 3-1-1 小豆沢体育館3階 TEL:03-5915-5568 FAX:03-5915-1705
URL: <http://www.itabashi-taikyo.or.jp/>

第37回高島平 日刊スポーツロードレース大会

走り抜けた1,274の爽やかな“風”

20kmで青山学院大学が1位から11位までを独占！

台風の接近による強風が懸念されていた10月21日(日)、第37回高島平日刊スポーツロードレース大会が、高島平の日本陸連公認コース(1周5km周回コース)で開催された。台風は東海上に逸れ穏やかな天候となった。

本大会は、昭和20年代に区内で実施されていた駅伝やロードレースが交通量の増加に伴い昭和47年3月で中止になり、昭和51年に「第1回高島平壮年ロードレース」として現在のコースで開催され、第6回から現名称の大会となり、今年で37回を数えるに至っている。

今大会では、新春を飾った東京箱根間往復大学駅伝で話題となった青山学院大学の結果が目されていた。結果は、1位から11位を同大学の選手が独占するという大躍進。なお、1位は久保田和真選手で記録は59分28秒。

10km男子40歳代の優勝者・福田 健選手は7連覇、また20km一般女子星野芳美選手は2年連続6回目の優勝。10km一般男子では自衛隊体育学校の選手が1位から5位を占めた。5km高校女子佐藤由依選手は2連覇。5km管 由美子選手は4連覇。なお各種目優勝者に贈られる「モンテローザ賞」のスポンサーのモンテローザから出場した徳本一善さんは10km一般男子部門に出場し6位、5km一般男子に出場した田玄 壮さんは1位となった。

大学男子20km出場選手の中からは毎年箱根駅伝へ出場する選手も多く、来春の箱根駅伝では青山学

院大学の成績が目される。

ちなみに今大会のエントリー選手は1,500名、出場者総数1,274名であった。

今大会も選手はもとより、地元の皆様をはじめ関係役員、協賛企業、高島平警察署、志村消防署、板橋区スポーツ推進委員協議会、板橋区医師会病院、高島平総合病院、国際興業、地域住民の方々に感謝申し上げます。

《種目別1位～3位選手(所属)と記録》

①20km 大学男子

1位	久保田和真(青山学院大学)	59分28秒
2位	小椋 祐介(青山学院大学)	59分59秒
3位	藤川 拓也(青山学院大学)	1時間16秒

②20km 一般男子

1位	松本 翔(日税ビジネス)	1時間1分00秒
2位	森 貴樹(モンブラン)	1時間4分6秒
3位	早坂 光司(ジャムコ)	1時間4分26秒

③20km 女子

1位	星野 芳美(eA静岡)	1時間14分35秒
2位	廣瀬 光子(東京WINGS)	1時間16分29秒
3位	福士 杏子(埼玉陸協)	1時間17分24秒

④10km 一般男子

1位	室塚 健太(自衛隊体育学校)	29分25秒
2位	石田 亮(自衛隊体育学校)	29分43秒
3位	田村 優典(自衛隊体育学校)	29分48秒

⑤10km 40歳代男子

1位	福田 健(酒のしまや)	32分34秒
2位	熊沢 裕彦(東京陸協)	33分00秒
3位	星 貴城(魚の力)	33分04秒



⑥10km 50歳代男子

- 1位 鈴木 嘉次(日立) 33分38秒
- 2位 江森 弘明(蓮田松韻高校) 35分23秒
- 3位 野田 延行(こすげ走友会) 35分24秒

⑦10km 60歳代男子

- 1位 仙石 光男(青梅陸協) 37分09秒
- 2位 馬込 和明(マゴメ) 38分32秒
- 3位 小泉 憲司(さいたま市役所) 38分35秒

⑧10km 女子

- 1位 山口 遥(AC・KITA) 35分49秒
- 2位 稲見 真己(AC・KITA) 36分49秒
- 3位 安田 美雪(新日鐵君津) 37分18秒

⑨5km 高校男子

- 1位 稲毛 悠太(東京実業高校) 14分56秒
- 2位 増田 将也(東京実業高校) 14分56秒
- 3位 新堀 遼(東京実業高校) 14分57秒

⑩5km 高校女子

- 1位 佐藤 由依(南多摩高校) 16分46秒
- 2位 渡邊 志穂(春日部東高校) 17分06秒
- 3位 梨本 侑季(駒澤大学高校) 17分22秒

⑪5km 一般男子

- 1位 田玄 壮(モンテローザ) 14分52秒
- 2位 齋藤 祐司(自衛隊体育学校) 14分52秒
- 3位 鈴木 将吾(アーツスポーツ) 15分18秒

⑫5km 一般女子

- 1位 管 由美子 17分56秒
- 2位 向井由香子(蘭ファミリー) 19分57秒
- 3位 佐藤 真澄(高島平走友会) 20分10秒

平成24年度会長会・理事長会初合同開催!
—新法人組織等について説明—

10月27日(土)午後6時30分からグリーンホールにおいて平成24年度の第1回加盟団体会長会・理事長会が開催された。

会議は体育協会役員・理事20名、加盟26団体会長17名、理事長19名の合計56名で行われた。

若月総務部長の司会により、下田会長の開会あいさつ、出席者の紹介があった。

主な懇談会内容は



- (1) 新法人組織と事業区分について
- (2) 平成24年度事業について
実施事業報告及び計画事業協力依頼
- (3) 賛助会費の検討について

(1)(2)は高澤専務理事(3)は宮坂財政部長より説明があった。質疑応答の後加藤副会長の閉会のあいさつで無事終了した。その後協会役員・理事、加盟団体会長、理事長の懇親会が和やかに行われ、安田常務理事の音頭による一本締めでお開きとなった。

第65回区民体育大会 総合開会式

本年度の総合開会式は9月9日(日)に小豆沢体育館で開催された。

定刻の9時30分にファンファーレが鳴り響き、体育協会の安田常務理事を先頭に国旗、区旗、体協旗に続いて被表彰者個人・団体あわせて32名、加盟団体等32団体の約400名が堂々の行進をした。

整列後、安井賢光副区長が大会宣言を

し、坂本健区長と下田賢司体育協会会長から挨拶があった。優勝杯返還はアマチュアダンス協会の安江彰さんが、選手宣誓は水泳連盟の古庄宥史さんが行い、続いて板橋区スポーツ功労者および体育協会体育功労者の表彰が行われ、記念撮影後に閉会となった。

なお、本開会式には「板橋区スポーツ推進委員協議会」および「日本ボーイスカウト東京連盟城北地区協議会」の協力があった。

栄えある表彰者は以下の通りである。

板橋区スポーツ功労者 10名

- ・君島 泰司(きみじま たいじ)
- ・小野澤明雄(おのざわ あきお)
- ・木下 廣(きのした ひろし)
- ・坂本 尹夫(さかもと ただお)



区民大会総合開会式



選手宣誓古庄宥史さん(水泳連盟)

- 小林 佑吉 (こばやし ゆうきち)
- 石野富美夫 (いしの ふみお)
- 牧田 卓也 (まきた たくや)
- 大野 隆正 (おおの たかまさ)
- 藤田 保代 (ふじた やすよ)
- 田村 政則 (たむら まさのり)



体育協会体育功労者（個人）19名

＜体育功労賞：12名＞

- 河田 修 (かわだ おさむ)
- 嶋田 正充 (しまだ まさよし)
- 斉藤 俊子 (さいとう としこ)
- 鹿野 伸一 (かの しんいち)
- 小林 敏夫 (こばやし としお)
- 根岸 昭好 (ねぎし あきよし)
- 碓井 良久 (うすい よしひさ)
- 新谷 健一 (しんや けんいち)
- 大西 悟 (おおにし さとる)
- 田嶋 智弘 (たじま ともひろ)
- 正木 光廣 (まさき みつひろ)
- 佐藤 勝子 (さとう かつこ)

＜優秀選手賞：7名＞

- 福元結衣子 (ふくもと ゆいこ)
- 白井 菜月 (うすい なつき)
- 長沼 俊樹 (ながぬま としき)
- 建部 美希 (たてべ みき)
- 山田 沙羅 (やまだ さら)
- 柄澤 愛 (からさわ あい)
- 高桑 直美 (たかくわ なおみ)



体育協会体育功労者（団体）3団体

＜優秀団体賞：3団体＞

- 卓球女子チーム
- ソフトテニス男子チーム
- ビートルイレブン (サッカー)

救急・救命講習会

まだまだ残暑の厳しい8月25日(土)午後1時30分から板橋区立文化会館大会議室において本年度の救急・救命講習会が開催された。公益財団法人東京防災救急協会から3名の講師が派遣され、板橋消防団から8名が実技指導に当たられた。受講者は昨年(41名)よりやや多い48名で、あらかじめ配付されたテキストに沿って丁寧に、わかりやすく講義が進められた。

けが人や急病人が発生した場合、救急車が到着するまでの数分間の応急手当が非常に重要で、1分でも1秒でも早く応急手当てし救急隊に引き継ぐことが重要であると説明され、以下の手順で進めるようにとの事であった。

- ①周囲の安全を確認する
- ②意識の有無を確認する
- ③補助してくれる人を集める
- ④119番通報を依頼する
- ⑤AED(自動体外式除細動器)を探すよう依頼する
- ⑥気道を確保する
- ⑦呼吸の有無を確かめる
- ⑧人工呼吸をする
- ⑨AEDを使用する

実技では5班に分かれて交代しながらこの手順通りに10体の人形を使って板橋消防団の丁寧な指導を受けて人工呼吸の仕方、AEDの使用方法等を中心に受講者が納得するまで真剣に行われた。

また、AEDの電極パッドは成人と乳幼児では貼る位置が異なることや雨天の場合は多くの人に傘をさしてもらいけが人や急病人が雨に濡れないようにすること、女性の場合は多くの女性に回りを囲んでもらうこと等の配慮をするようにと細やかなことも説明された。

9月の始めには受講者全員に「救命技能認定証」が送付された。



青少年スポーツ指導者講習会

第2回講座 平成24年9月1日(土) 18:30～ 文化会館4階大会議室

テーマ…「基本的な食事と運動で美しいからだ！」～今話題の社員食堂で学ぼう～

講師…児玉裕子先生 管理栄養士・健康運動指導士

測定機器と健康管理を連動させた健康生活を提案する株式会社タニタヘルスリンク

第2回スポーツ指導者講演会の講師は前回に引き続き児玉裕子先生で、講座には133名が参加した。2回共出席の方も多く、いかに「健康」と「食」に興味があるのかが伺えた。



まずは「タニタの考える健康づくりとは」について復習を兼ねて話された（内容については本誌第85号に掲載）。

*食事編

◆質・量をバランスよく食べよう

食事には、主食（ご飯、麺類等）、主菜（メインのおかず）、副菜（野菜等）の3つのお皿があり、栄養バランスの取れた1日の食事量を計る「手計り」を参加者にわかりやすく実技指導をされた。

- 主食のご飯は、両手を合わせてすぼめた茶碗の大きさが適量。
 - 主菜のステーキ（厚さ1センチ位）は、指を閉じた片手の平の大きさ。
 - 副菜の生野菜の1日の量は両手を合わせしっかり広げた量。茹で野菜ならば片手となる。
- 皆さん1日の野菜の多さに驚いていたが、量は1日の中で調節してバランスよく摂るのが良いそうだ。

◆運動前の食事

2時間以上前

……基本は3つのお皿の食事(油物は控えめに)

1時間前

……エネルギーになるおにぎり・調理パン・パスタ等

30分前

……すぐエネルギーになるバナナ・ロールパン
・果汁100ジュース等

10分前

……エネルギー補充にゼリードリンク等

◆運動をする際に意識したい栄養素

- たんぱく質
……筋肉を作るので動物性だけでなく良質の物を取りたい
- ビタミン
……エネルギー源（疲労回復効果）
- 鉄分（体の調子を整えるミネラル）
……ヘム鉄・非ヘム鉄があるので組み合わせて取る

*運動編

現状を確認する10の質問

（はい2点・時々1点・いいえ0点）

- 1 階段を上がる時息切れする
- 2 エスカレーターに乗る時、どちらの足から乗るか迷う
- 3 歩かないで車、バス、タクシーに乗る
- 4 肩が凝りやすい
- 5 つまづいたり、転んだりする
- 6 同年代より歩く速度が遅い
- 7 休日はゴロゴロしている
- 8 前日の疲れが残っている
- 9 長時間歩くと膝、腰が痛い
- 10 座る時ため息が出る

質問の点数を合計することにより運動不足度チェック

- 0～2点……今の生活を継続
- 3～8点……油断禁物
- 9～14点……やや運動不足気味
- 15～20点……日常生活を見直しましょう

◆健康増進に必要な運動

筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチをバランスよく取り入れる。

注意事項として体調チェックし、無理しないで痛みのある時は休む。ニコニコペースで水分をこまめに補給する。特にお風呂上りのストレッチは効果が大きい。

◆1日の消費量の内訳

摂取したカロリーはどのように消費されるかは次

のとおり

基礎代謝量	70%
身体活動量	20% (実際の体を動かす)
食事の熱産生	10% (よく噛む事が良い)

特に身体活動量は成人男性1200~1600kcal、成人女性1000~1300kcalで筋肉量が関わってくる。

筋肉量は年齢と共に下降するが、日々のトレーニング又は日常生活の中でこまめに動くことで筋肉量の減り方がゆるやかになる。

◆生活習慣病予防のための1週間の活動量は？

運動 4エクササイズ (体重により変わる)

軽めの筋トレ週80分・早歩き週60分・ジョギング週40分いずれかに相当する。

ただし、メタボリックシンドロームの方は運動量を増やすため、10エクササイズで週ウォーキング30分5回くらいだと効果がある。

身体活動量

活動量を増やすには生活を見直し歩数を増やす工夫をする。例えば階段を利用する、電車・バスは一駅手前で降りる等。

◆美しい体を目指すには……

腰痛予防・ぽっこりお腹をへこませる・姿勢を良くするにはどうすれば良いかとクイズが出された。

答えは腹横筋(天然コルセット)を鍛えることにより、体の軸を安定させることが大事である

◆2つのアプローチ方法

腹横筋(天然コルセット)を鍛えるスイッチを入れる方法。

①呼吸でアプローチ

②骨盤低筋群からアプローチ

正しい姿勢を作るポイントは普段からからだのゆがみにつながりやすい行動はしないように意識することが大切。

まとめとして現状の確認、体重コントロール(摂るカロリー=使うカロリー)運動量のチェックが健康づくりの土台になる。

健康を維持するには、バランス良い食事で、適度な運動、そして休養を取る。

健康づくりを継続させるためには楽しく行う。トレーニング効果を高めるのはストレスマネジメント

S : スポーツ	運動・体操・散歩
T : トラベル	旅行・ハイキング
R : レクリエーション	趣味

E : 食事	楽しく食べる
S : スマイル	気持ちが明るくなる
S : 睡眠	質の良い睡眠(休養)

今回も多くの質問に丁寧に答えられていたが「板橋区民なので、今話題のタニタの食堂で一度はランチをしたい」の要望には、先生自身も「まだなんです」と答えられ会場が笑い声の中、講習会は終了した。

平成24年度指導者交流研修会

—卓球研修と被災復興のいわき市を訪ねて—

今年度から指導者交流研修会と名称を変更した研修会は、梅雨の季節ながら好天に恵まれた6月23日(土)、24日(日)に実施された。今年度は体育協会役員、理事、評議員、代表委員から幅広く31名(男性20名、女性11名)が参加した。

23日朝にグリーンホールを出発したバスは、目的地の東日本大震災から復興しつつある「いわき市」に向かう。

バスの車中では、本年度担当の卓球連盟の鍵屋理事長他数名のスタッフによる車中研修が行われた。

都民大会で連覇中の板橋区卓球連盟の女子代表である強豪連盟のスタッフが講師のため、例年以上に参加者全員が真剣に受講している様子が見受けられた。

卓球は身近なスポーツなので、参加者の皆さんが良く理解していると思われていたが、ルールとかラケットの種類など基本的なことで、思った以上に奥が深く、新鮮な感覚で講習内容に没頭し、午前中のバスの車中研修で卓球の基礎知識をしっかりと吸収することができた。

その後、小名浜港の「まるかつ」で海産物中心の昼食を取り、午後1時過ぎに研修会場である、いわ



き市藤原町の藤原公民館に到着した。

会場では、板橋区卓球連盟と交流のある藤原町の卓球関係者に出迎えていただき、関係者も指導スタッフに加わって、16時頃まで準備体操、基本姿勢、ボールの打ち方、簡単な試合形式の練習などの研修を行った。

研修は、時間の経つのを忘れるほど充実した内容となり、全員が気持ちの良い汗を流すことができた。指導者スタッフの指導が懇切丁寧で、研修者全員は各スポーツのリーダーアスリートであったこともあり、全員が、卓球の簡単な試合に参加できるレベルの技術を身につけた。

汗をかいた後は、いわき湯本温泉の宿「雨情の宿新つた」に到着し、温泉で疲れを癒した。この宿は、童謡界の三大詩人である野口雨情の常宿であったことから命名された情緒あふれる宿であった。

夕方からの交流会は、メンバーの自己紹介を兼ねて進行し、新旧メンバーが楽しく交流を深めたが、終了の時間も惜しんで部屋に戻っても交流研修は続いたとのうわさも伝わってきた。体育協会も新しい組織になり、新メンバーも多かったが、交流会の後は、皆が一つの輪にまとまった有意義な交流会となった。

翌朝は、9時にホテルを出発し、途中で石炭化石

館を見学。地元で出土した恐竜の化石をはじめとする多くの化石を見学した。また旧常磐炭鉱の石炭採集の様子や繁栄した鉱山の様子なども見学できた。

続いてバスは昼食地であるスパリゾートハワイアンズに向かった。フラガールの映画で有名になったスパリゾートハワイアンズは、震度6強の地震によって被災後は半年間も休業したとのことだったが見事復興を果たし、新しくなったステージで大迫力のショーを見学した。フラダンスの動きは迫力があり、スポーツ的観点での見学ができ、参加者各々の担当スポーツへの参考点は吸収できた様子だった。

ハワイアンズでの昼食の後は、同じように被災後になんとか復興を果たした水産物基地「いわき・ら・らミュウ」を見学。震災後しばらくは機能しなかった海産物基地の復興の様子を体感し、バスはいわき勿来ICから常磐道を南下、グリーンホールへと帰着した。

今回の研修会では、大震災の被災地を訪ね、復興しつつある様子を体感できた。被災した悲しさを表に出さない気配りが感じられる福島の卓球関係者から、競技技術以外にも、精神的な面でも多くの影響を受けた。福島なまりの笑顔での判り易い指導は印象深く、多くを研修できた印象的で有意義な研修会であった。

被災地の小学生バレーボールチームと交流

—被災地支援夏休みスポーツ交流事業—

東京都・(公財)東京都体育協会主催の「夏休みスポーツで交流」被災地支援事業の一環で、被災地宮城県岩沼市の小学生女子バレーボールチーム「岩沼ユニコン」を板橋区向原に招き、8月18日(土)～19日(日)の二日間交流事業を行った。

初日の対面式では、東京都・主管の(公財)板橋区体育協会下田賢司会長・協力団体の板橋区バレーボール連盟坂本寛会長の挨拶や歓迎の言葉と各団体からの記念品贈呈があった。その後バレーボールの合同練習会で心地よい汗をかき、父兄を含めた全員で夕食を食べ交流会に移った。交流会は全員参加のゲームや子供達の出し物で大いに盛り上がり岩沼ユニコン池田主将の地震体験の話には皆心を打たれていた。交流会終了後岩沼チームは6家族の家に分かれホームステイで一夜を過ごし

た。

二日目は、向原チームに加え板三チームも参加し親善試合を行ったが、各チーム持ち味を發揮し白熱した試合が展開され、結果は岩沼ユニコンの気迫が勝り向原、板三に勝利した。

この二日間を通じて、各チームの子供達や父兄全員がお互いに溶け込み本当に実のある交流とたくさん思い出を作り、交流会は成功裡に終了した。(大久保正明 記)



連盟協会だより

軟式野球連盟

第65回板橋区民体育大会開催



平成24年7月27日(金)高島平区民館ホールで、監督・主将会議を開催した。例年8月中旬の開催であるが、本年度は区民館ホールの改修工事が8月に行われたことからこの日の開催となった。主催者を代表して、区民文化部スポーツ振興課坂井亮課長が挨拶を述べられ、続いて軟式野球連盟本間武会長が挨拶を述べた。大会注意事項の説明後、学童の部、少年の部、一般の部とそれぞれ対戦相手を決める抽選を行った。参加チーム数は学童の部69、少年の部30、連盟登録1～6部292、一般参加12、合計403チームであった。大会は、雨天順延のため一週間遅れの9月9日(日)に開幕した。

大会進捗状況

9月の天候周期が悪く、3週続けて雨天で試合中止を余儀なくされた。9月末現在、秋季大会も含め、昨年比約100試合の遅れ、10月末現在では、昨年比156試合の遅れがでている。今後の天候次第であるが、区民体育大会を優先して消化していくこととしている。閉会式は12月第1週を予定している。秋季大会の試合については、年度内終了を目指しているが、越年の可能性もある。

陸上競技協会

東京をリードする板橋陸協

板橋区陸上競技協会は競技会運営のための公認審判員が60名を越す東京でもトップクラスの団体である。年間10競技会を主催・主管し、東京陸協主催大会の中核をなす審判が多く在籍しており、25年度に

開催する東京国体においても板橋陸協が中心的役割を担うことになる。それ以上に評価の高いのが公認指導者の充実である。昨年(公財)日本体育協会指導者表彰において当協会の三浦敬司・貫井勝之の二人が東京都体育協会より推薦され受賞、今年の全国小学生陸上交流大会において貫井勝之が(公財)日本陸上競技連盟より指導者表彰を受賞した。また今年開催された国際陸連レベル1コーチ講習に三浦敬司・貫井勝之・山口高史の3人が受講し高い評価で合格、この国際陸連公認コーチが1つの団体に3人もいるのは全国で板橋陸協だけである。そして板橋陸協の中においては陸連公認上級コーチからジュニア指導者まで10人以上の指導者がいるのも特徴である。さらに上部団体の東京陸協理事・普及部長を貫井勝之、女子委員会委員長を山崎寿美子、選挙管理委員会委員長を中尾敬治が務めるといふ、まさに中核に位置している。そうしたことが近年の選手育成にもつながり、多くの全国レベルの選手が育つ要因となっている。これは現在の役員だけの力ではなく、創立当時の「選手が主役」と言った先輩たちからの申し伝えを守ってきたことにある。今後もこの考えを大切に地域スポーツの活性に取り組んでまいり所存である。



3000人が参加した昨年の大会風景

卓球連盟

ジュニア育成・4年目の成果

子供たちの運動離れに加え、中学校部活動の縮小が進んでいる。かつて区民大会の卓球競技は多くの子供たちの参加で運営が難しくなるほどだったが、現在では半数以下にまで減少している。

このままでは将来、有望な選手の育成どころか卓

球そのものが停滞してしまうのではないかと、ということが懸念されていた。

この解決策として、やはり連盟が努力するしかない、という当然の結論に至り、平成19年度からやや重い腰をあげることになり、「小さな一歩」として、ジュニア育成推進事業に参加することになった。

開催する教室の目標は年間40回、区民大会に参加する選手を育てることである。幸い指導者（元実業団チーム監督の島田副理事長、元世界選手権代表の内田理事ほか多数）にも恵まれ、初年度には10名以上の生徒が入会し、20年度にはこの中から区民大会の中学生の部で優勝する生徒も現れた。

4年目になる今年度、新たに新規生徒募集したところ嬉しいことに10名が入会した。しかし、ほとんど初心者であるため、内田理事の協力でロボットマシンを導入したがこの効果は大きく、区民大会の小学生の部には15名全員が参加出来るまでに成長した。

まだ生徒の試合経験が浅いためご報告するほどの成績は挙げられなかったが、生徒が試合をしている姿を見て、つくづく教室を続けて良かったと実感している。継続は力ですね。（高澤誠 記）



バレーボール連盟 創部35周年を迎えた家庭婦人部

友好都市・金沢市ママさんチームと交流試合

家庭婦人部創部35周年記念大会を9月22日(土・祝)、23日(日)に区立小豆沢体育館で行った。この大会には板橋区と友好交流都市協定を結んでいる金沢市バレーボール協会のママさんチーム「KANAZAWA」、「WBC」の2チームを招待し、交流試合を行った。22日の試合終了後、午後6時30分から区立文化会館4階大会議室で板橋区坂本健区長、(公財)板橋区体育協会下田賢司会長、金沢市バレーボール

協会大村会長ほかたくさんの方に出席いただき祝賀会を行った。金沢市のママさんチームのアトラクション等で大いに盛り上がり親睦の輪が広がった。



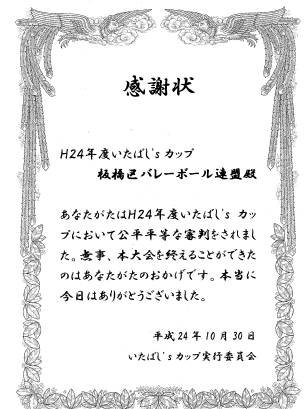
金沢市のチームと！

城北大会

11月11日(日)、12日(月)豊島区立豊島体育館において城北四区(板橋、豊島、練馬、北)による第49回城北四区対抗選抜バレーボール親善大会が行われ、板橋、練馬が同点1位となった。

感謝状

10月30日(火)午後1時から区立東板橋体育館において保健所関係職員の「いたばし'Sカップ」バレーボール大会が行われた。家庭婦人部の役員8名が審判を依頼され、大会がスムーズに運営されたことで感謝状を頂いた。



柔道連盟 第65回板橋区民大会に350名参加

10月28日(日)に小豆沢体育館において第65回板橋区民体育大会柔道競技を開催した。当日は朝から雨が降ったりやんだりとしずく天候であったが館内は参加者の熱気で溢れており寒さを感じさせない状況であった。

開会宣言の後、優秀団体、個人の表彰が行われ7つの団体、41名の個人が表彰され、いまさらながら板橋区のレベルの高さがうかがわれた。特に女子の淑徳中・高等学校や帝京中・高等学校などは全国大会でもトップレベルであり、このような学校が区内

に2校もあることは素晴らしいことである。本年は約350名の参加者が4会場に分かれて技を競い合った。

近年、少子化が叫ばれて久しいが10年前には600名近い参加者がいたことを思うと、今まであまり身近に感じられなかったことであるが納得せざるを得ないことである。しかしながら参加選手の技量は皆素晴らしいものがあり昔と比較して立技や寝技においてもアイデアにあふれていて感嘆しきりである。これは指導する先生方や指導を受ける選手たちの熱心が伝わって普段の稽古、ひいては試合ですでてくるものである。今大会も大きな怪我もなく終了した。

大会終了後は反省会を開き、来年の大会をさらによりよくするために活発な意見交換等をし、散会となった。

最後に日曜日にもかかわらず受付や審判など協力を頂いた先生方に感謝する次第である。

剣道連盟

全国大会三位入賞



9月9日(日)に東京武道館で行われた東京都青年剣道大会では、板橋区女子チーム(先鋒・漆原千晃選手、中堅・武笠絹子選手、大将・西迫睦選手)が活躍、優勝を果たした。昨年に引き続いて二連覇を達成、11月10日(土)に同館で開催された全国大会出場を決めた。同チームは全国大会でも健闘し、三位に入賞した。

10月21日(日)には、第65回板橋区民体育大会剣道大会を区立小豆沢体育館において開催した。参加者の内訳は、小学生の部168名、中学生の部168名、高校・一般の部250名。11の種別において優勝が争われ、各人が自己の修練の成果を十分に発揮しベストを尽くした。今年は板橋区清水町に東洋大学総合スポーツセンターが開設したこともあり、東洋大学勢の活躍が目立った。

11月3日(土・祝)に日本武道館で開催された第60回全日本剣道選手権大会では、東京都代表(警視庁)として板橋区出身の荒武秀春選手が出場した。荒武選手は板四剣道同好会で育ち、初出場ながら三回戦まで駒を進めた。

板橋区スキー協会

創立60周年記念総会を開催



板橋区スキー協会は本年創立60周年を迎え、11月10日(土)文化会館4階大会議室において60周年記念総会を行った。当日は、来賓と創立当初からの会員など総勢130名の出席で記念総会を無事に行うことができた。

記念総会は、内田理事長司会のもと、清水副会長の開会の辞に始まり、野口ISK会長が挨拶し、坂本区長からスキー協会に感謝状が授与された。その後、来賓の坂本区長、下村武術太極拳連盟会長、下田体育協会会長、菅元SAJ教育本部長から挨拶があり、杉崎城西五区代表による乾杯となった。

懇親会では、高澤体育協会専務理事、猪谷千春SAT会長、岡田ISK名誉会長、協賛・賛助会員等の祝辞と挨拶があり、アトラクションの抽選会後、芝崎副会長により参加者全員が輪になり手を繋いで「シーハイル」の掛け声でお開きとなった。

なお、雪上記念行事は、区民体育大会の前日、平成25年2月16日(土)長野県菅平高原スキー場においてISK競技会を開催し、併せて、宿泊先の「ホテル・ダボスタカシマヤ」において記念パーティを行う予定である。

(下野敏弘 記)

水泳連盟**近況報告****第66回都民体育大会水泳競技会**

連日猛暑の中の8月5日(日)、辰巳国際水泳場(江東区)において第66回都民体育大会水泳競技会が開催された。板橋区からは18名の選手が17種目に出場し、9種目で決勝に進出する活躍をした。

結果は、女子総合2位、男子総合6位であった。特にメドレーリレーは男女共に2位、女子のフリーリレーは大会新記録を更新するなど大健闘で来年の大会も楽しみである。

第65回区民体育大会水泳競技大会

第65回区民体育大会水泳競技大会が10月7日(日)、昨年もご協力いただいた東洋大学総合スポーツセンタープール屋内長水路において開催された。29団体409名、個人参加125名、計534名が参加した。大会新記録37と日頃の練習の成果を存分に発揮することが出来た。

大会に先がけ9月4日(火)板橋区ハイライフプラザBCホールにおいて「スムーズな水泳大会とはⅡ」と題し一般財団法人東京都水泳協会常務理事・競技委員長、藤森克悦氏の研修を受けた。この研修会は2度目で、よりよい競技大会を目指し行ったものである。

水泳教室等

板橋区主催水泳教室は、5～7月赤塚・東板橋体育館プール。9～10月上板橋・高島平温水プール。ぜん息児水泳教室は5～6月高島平温水プールで、水泳連盟主催水泳教室は11～12月上板橋・高島平温水プール、平成25年1～3月上板橋・高島平温水プールにて開催。高島平温水プールでは年間を通じて月曜日に教室を開催している。この他、一般開放時水泳指導員派遣、都立高島特別支援学校夏季水泳教室と水泳普及活動を行っている。

研修会

研修会としては志村消防署において6月普通救命講習、7月日本赤十字社東京支部救護課による水上安全法講習会等と指導員の資質向上、技術、知識など研磨し、よりよい運営を目指している。

(櫻井美智子 記)

アーチェリー協会**西田選手全日本選手権優勝!****全日本選手権**

10月27日(土)に行われた全日本アーチェリー選手権男子コンパウンド部門で板橋区アーチェリー協会所属の西田昌司選手が優勝!

今年6月の全日本社会人選手権では惜しくも2位に甘んじたが、遂に念願の日本一になった。

第65回区民体育大会

10月14日(日)及び28日(日)第65回区民体育大会が総勢38名で行われた。14日のFITAラウンドは午前9時から午後3時まで合計144射を打つ過酷な試合で、スポーツの中でも特に試合時間が長いと言われている。しかし試合終了と同時にお互いの健闘をたたえ合い、笑顔で拍手がおきた。28日のハーフラウンドは72射の為、試合中に笑い声が聞こえるほど選手に余裕がある。全日本選手権優勝の選手もいれば、趣味で楽しんでいる人もいる。安全第一の為、全日本アーチェリー連盟公認審判員、安全管理員、タイマー係が目をはひからせ試合進行にあたり、無事に区民大会を終了した。

初心者激増

ロンドンオリンピックの影響か、アーチェリーに興味を持つ人が増え、多い時には20人近い初心者が洋弓場に練習に来る。その指導、安全管理は通常2名の指導員で行っているが、アーチェリー協会としては担当以外の指導員に協力を要請、増員して対応している。

(井草健二 記)



区民大会・FITAラウンド

サッカー連盟**活躍するフットサル部**

フットサル部の活動を報告します。

サッカー連盟では、毎月2回(18:00~21:00)、

赤塚体育館を使用してリーグ戦を開催している。

リーグ戦は今年度で7回目を迎え、現在「板橋TOPMAN」「タカニ」「高島平SC」「ペンタックス」「リアルサカウエ」「ゼロ」の6チームで前期2回戦総当たり、後期は1回戦総当たりで開催している。新規加入チーム、脱退チームもあり、10チームになるよう努力している。第1回、2回大会までは、女性も男子に混ざってプレーしたレベルだったが、今では確実にレベルアップしている。リーグ戦に参加していた吉川紗代さんは、Fリーグ「バルバドール浦安」の女子チームでキャプテンとなり、女子フットサル日本代表に選ばれた。なかなかメジャーにはならないスポーツだが、今年、フットサル・ワールドカップの日本代表に三浦カズ選手が選ばれたことで、多少はメジャーになるのではないかと希望している。

東京都地区フットサル大会が毎年7月、北区の滝野川体育館で開催され、上位2チームが全国大会に出場することが出来るが、去る平成20年の第3回大会では、惜しくも3位で一步届かなかった。今後の板橋区フットサル代表に期待を託したい。

5月のゴールデンウィークには、毎年U-10の少女フットサル大会を小豆沢野球場で開催している。今年で10回目を迎え、20チームの参加で多くの子供たちが優勝目指して戦い、各チームから優秀選手、優勝チームからは最優秀選手が選ばれ、表彰されている。また、後援会社から、お菓子、キーホルダーなどが配られ、毎年子供たちが楽しみにしている大会になっている。この中から未来のJリーガー、Fリーガーそして日本代表選手になる夢をみる事ができる大会でもある。

10月の体育の日には、小豆沢体育館で毎年恒例の板橋区室内サッカー（フットサル）大会が開催されている。いわば区民大会のような存在の大会。7回目の今年、男子7チーム、女子4チームが熱戦を繰り広げた。男子は「Futsal club 巧光」、女子は「Amica B」が優勝した。この大会では「ItamenS」が最多の5回の優勝を成し遂げているが今大会は優勝を逃した。大会が1デイマッチということもあり、リーグ戦には出場していないチームもたくさん参加して、毎年、優勝、準優勝、3位までが表彰される。ここでも協賛企業がグッズを提供し、閉会式のジャンケン大会で、数多くの商品が参加者に配られて大変盛り上がり大会の幕を閉じた。また、この大会で

は、板橋区出身のレフリーの方々が、選手が試合に没頭できる環境を作ってくれている。連盟は板橋区のフットサルがもっともっと盛んになるよう努めていきたい。



地区予選
東京都大会

ボウリング連盟

近況報告

都民体育大会、女子4位入賞

平成24年5月13日(日)トミコシ高島平ボウル会議室において、第33回24年度総会を開き、事業報告、会計報告等を討議し、無事閉会する事が出来た。

5月27日(日)都民体育大会ボウリング競技会(調布スポーツセンター)に板橋区代表として、女子は原田エミ、岡崎美智子、高畑哲子の3選手、男子は高嶋一男、松田尚幸、塩澤勝男選手が出場した。

女子は大健闘し、6ゲーム3092ピンで第4位に入賞した。男子も健闘したが残念ながら6ゲーム3487ピンで10位に終わった。来年は男女とも優勝めざし充分練習をして大会に出場したいと思う。

10月8日(月・祝)第65回板橋区民体育大会ボウリング競技会をトミコシ高島平ボウルで開催した。多数の区民の選手が参加し盛大な大会となった。大会は男女1部(10歳代)～7部(70歳以上)の部門で競技を行い、アメリカン方式の3ゲームトータルピンで順位を決定した。総合優勝した男子尾内省吾選手(3ゲーム708ピン)女子芋川孝子選手(3ゲーム576ピン)に区長杯の優勝カップを贈呈した。また、参加選手最高齢者男子末吉利男選手(84歳)、女子富田美美子選手(79歳)に会長杯の楯を贈呈した。早朝より競技に参加して誰一人怪我も無く最後までボウリングを楽しんで貰えた様で安心した。

スタッフ一同は競技進行、大会運営もスムーズに進行する事ができ安堵している。来年も体育の日にボウリング競技会を開催する予定でおり多数参加を期待している。

(高嶋一男 記)



第65回板橋区民大会

ソフトボール連盟

女子〈東京ヤンキーズ〉 関東大会初出場で準優勝！

残暑真っ盛りの8月25・26日、我が連盟の女子部を牽引する〈東京ヤンキーズ〉は、山梨県北杜市で実施された「第18回関東社会人ソフトボール大会」に初挑戦した。

この関東大会出場は、これより先の6月24日・7月1日に地元板橋で主管実施した東京都ソフトボール協会主催の「第57回東京都一般社会人春季女子大会」で準優勝して出場権を獲得したものである。大会には連盟も応援ツアーを繰り出してチームの背中を押す声援をした。関東各都県から出場した強豪チームの中でも、決勝戦で対戦した元オリンピック出場選手を擁した群馬県チームとの対戦を含め、各試合とも好打と高度な守備を随所に発揮する好ゲームを展開した。

主な試合経過

大会は、文字通り関東地区の各都県から勝ち上がった強豪チームの激突で、1日目の第1試合は神奈川県〈クインパンサー〉を相手に、序盤に主軸の活躍で4点を先取。途中2点差まで巻き返されたが、最終回に走者を出した1死後、次打者の内野飛球で飛び出したランナーとのダブルプレイで退け、並木投手は完投し4-2で翌日の準決勝戦へ。

2日目の準決勝戦埼玉県〈ボンバーズ〉との対戦も、1日目に完投した並木投手の好投と主軸を中心の打撃に加え、守備では、山本捕手のダイビングキャッチ、ショート後方への飛球を前進してグラウンドにおちる寸前で好捕後、2塁に返球して飛び出した走者をアウトにするダブルプレイを成立させたレフト植村など、多くのファインプレイが目を引き、6-0と快勝して決勝戦へ駒を進めた。

決勝戦の相手の群馬県〈ケービックス〉は、第1試合からすべての試合を完封で決勝戦へ駒を進め、ヤンキーズは、この大会では温存してきたエース笛木の好投と野手の要所要所での度重なるファインプレイで4回裏まで両チーム無得点の好ゲームを展開した。5回表、ヤンキーズは1死後、四球で出塁の植村は、盗塁、犠牲フライで3進後、森本(恵)がレフト線へのクリーンヒットでそつなく先制した。

しかしその裏、〈ケービックス〉は1死後に2塁走者を置いての左中間2塁打で同点とし、さらに次打者の四球で1・2塁後、次のセーフティバントが間一髪セーフとなって満塁に。続く3番打者にレフト戦ぎりぎりに入る2塁打で2点が入り1対3と逆転された。

続く6回の表。1番小川のセンター前ヒットを2番の代打岩田が送り、3番鈴木の前ヒットした1・3塁の好機に、期待された4番、5番に1本が出ず、90分の時間切れで1対3と敗れて準優勝に。

準優勝で幕を閉じたが、「やればできる」を実証した大収穫は、次への期待が膨らむ凱旋であった。

(丹羽昭夫 記)

編集後記

高島平・日刊スポーツロードレースは好天に恵まれ、事故も無く無事に終了しました。関係者一同安堵しています。これは準備段階から大変なご協力を頂いた各連盟・協会をはじめ当日は高島平警察の全面的なご支援によるもので

す。後日反省会も開かれ、改善点が指摘されました。ますます良い大会になるよう皆さんの惜しみないご協力をお願い致します。

(石井保範 記)