



板橋区

体協ニュース

第88号

平成25年8月10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/>

定時評議員会を開催



平成25年度の定時評議員会が6月24日(月)午後6時30分から小豆沢体育館多目的室において開催され、公益財団法人として初めての決算報告等が審議されました。評議員総数26名中21名が出席して会議が成立していることを報告した後、議長にバドミントン協会の原正人評議員を選出して議事に入りました。審議事項は以下の通りで全ての議案について提案通り承認されました。

- 第1号議案 平成24年度事業報告(案)
- 第2号議案 平成24年度決算報告(案)
- 第3号議案 平成24年度監査報告
- 第4号議案 評議員の選任
- 第5号議案 理事の選任

第2号議案の決算報告では自動販売機による収入が、従来は税務当局に法人税の免除申請をし認められていたことから、法人税と事業税を払っていませんでしたが、公益財団法人に移行したことにより「収益事業」に認定され、過去5年間に遡って約320万円納税することになったと説明がありました。

第4号議案、第5号議案では特定の役職から選任していますのでその職場の人事異動等により後任者

を評議員、理事に選任することとなりました。

- 評議員 坂田博美 氏
板橋区立板橋第二中学校長
東京都中学校体育連盟板橋区支部長
- 理事 織原真理子 氏
板橋区区民文化部スポーツ振興課長

(石井保範 記)

加盟団体代表委員会を開催



平成25年度事業計画(案)および平成25年度収支予算(案)についての加盟団体代表委員会が3月13日(水)午後7時から小豆沢体育館多目的室で代表委員28名が出席して開催されました。諮問事項は以下の通りで原案通り答申されました。

事業計画に関する変更点等は以下の通りです。

- 1 ハイキングを年2回実施すること
- 2 青少年スポーツ指導者講習会の全体会を第3講座と名称変更し、文化会館4階大会議室で行うこと
- 3 高島平・日刊スポーツロードレース大会を見直

すために専門検討委員会を設置すること

4 指導者交流研修会ではバドミントンを研修すること

収支予算に関する変更点は以下の通りです。

- 1 板橋区民大会の区からの委託費が削減されましたが、体育協会から各連盟・協会へは昨年と同額の運営費（旧委託費）を配賦すること。
 - 選手の参加料はそれぞれの団体で良識の範囲内で設定することとしました。
 - 参加選手の人数に応じて参加分担金（保険料相当額）を各連盟、協会に負担していただくこと。
 - メダル（原則授与）および参加賞は各団体の裁量で決めること。ただし、メダルは体育協会が

統一して作成するので授与する団体は体育協会に申込み、購入すること。参加賞も希望する団体は体育協会から購入することができることとしました。

- 2 高島平・日刊スポーツロードレース大会の一部の参加費を値上げすること。
 - 参加賞は全てスポーツタオルにすること。

さらに5月20日(月)には小豆沢体育館多目的室において「平成24年度事業報告(案)」および「平成24年度決算報告(案)」を議題に加盟団体代表委員会が開催され提案通り答申されました。なお出席した代表委員は28名でした。

(佐々木陽子 記)

青少年スポーツ指導者講習会「第一講座」

テーマ：『体幹コンディショニング』
～姿勢改善・ダイエットからパフォーマンスアップまで～

講師：岡田 隆先生
了徳寺大学 健康科学部 准教授

日時：平成25年6月7日(金) 午後6時30分～
会場：板橋区立 文化会館 4階大会議室



岡田先生は、現在JOC強化スタッフ（柔道、水泳）、理学療法士、アスレティックトレーナーとして、全日本柔道連盟男子ナショナルチームのトレーニングコーチ、水球日本代表チームトレーナーとして、トレーニングからリハビリテーションまで総合的に担当しており、世界水泳選手権大会、アジア競技大会など国際大会のトレーナー帯同実績が多数あります。特に井上康生監督が率いる柔道日本代表チームに昨年末招聘され科学的トレーニングによって日本柔道再建の一翼を担っています。

回 筋肉＝エンジン

基本的には姿勢を良くし、お腹周りのトレーニングをすることがダイエットになります。

日本では一部に筋トレに対して誤解している面があります。ウェイトトレーニングなどで筋肉を鍛えることは、体をつくるどころか逆にスキルを下げると思われることがあります。適切に行えば高い効

果を得ることができるので、誤解を解く必要があります。あらゆる種目において世界レベルの選手達は、筋肉はスピードと力につながるので強い選手の必須条件と考えトレーニングしています。たとえば、ライオン、トラやヒョウなど動きの早い動物には強い筋肉は欠かせないものですが、スピードをだすためには「筋肉＝エンジン」と考え筋力をつけることが必要です。フィジカル面においてスキルを最高レベルに持って行かなければ世界では勝つことはできません。正しい筋肉の鍛え方を知ることが重要です。

回 体幹（コア）

アスリートと一般の人の体幹を比較すると、筋肉量と脂肪の量が明らかに異なっています。競技力（スポーツパフォーマンス）は筋肉とスピードです。筋力が強いほど力が発揮できます。

強い体をつくるには、各筋肉、臓器を強くするトレーニングが必要です。一度にあれもこれも鍛える

トレーニングでは効果は期待できません。体力要素一つ一つに絞って強化する必要があります。最終的には筋肉のみならず心臓、肺等すべての器官を鍛えることが必要です。

コアとは、体幹とその周辺部位をさしますが、心棒のみを鍛えるのではなく手足の動きも非常に重要です。背骨と肋骨をささえている骨盤を中心に鍛えることでより強い力を発揮することができます。

回 ドローインでダイエット

動画をみながら腹横筋の使い方の実例を先生自らが示してくれました。この方法は本格的なダイエットではありませんが、ウエストが縮み腹横筋の発達に効果があります。息を30秒吐く動作を1日10回繰り返す。これを歩行中とか家事等何気ない時間に人に気づかれずに行うことにより約40%のエネルギー消費が増えダイエット効果があります。

正しいダイエット法は、筋肉を太らせ脂肪を減らすことです。栄養を減らすと弊害が起こります。摂取と運動をうまく組み合わせ消費エネルギーを増やすことです。筋トレを行うと、糖分・グリコーゲンの消費→血液→脂肪を消費して筋肉増強という流れで脂肪細胞を小さくして筋肉に変えていきます。筋トレの後に有酸素運動（ジョギング、ウォーキング、スイミング等）やストレッチを取り入れるとさらに効果があります。

回 実技指導＝姿勢の改善

最後の30分間は実技指導でした。普段の姿勢が正しいかどうかのチェックです。始めに両腕を伸ばし姿勢をチェックします。次に各自持参した2枚のタ

オルを1枚は床に敷き、もう1枚は丸めて脊柱の下に置きその上に寝転び両腕を10分くらい伸ばす動作で肩の筋肉をほぐしました。すると実技前以上に両腕が上がり姿勢が改善され、参加者一同感激しました。人は、生まれた時は背中を丸め、成人でまっすぐな姿勢が確立しますが、現在はパソコンなどを使用するため机に向かい猫背になっています。そこでダイエット効果のある筋肉をつける「ドローイン」の練習や正しい姿勢を椅子やタオルを使って教えていただきました。

今回の講義を受けて、日頃から正しい姿勢を維持するための方法、簡単なダイエット方法や筋力のつけ方の大切さ等を学ぶことができました。楽しくためになる内容でしたが、実技の時間がもう少し欲しかったです。
(下野敏弘 記)

板橋 City マラソン 体協関係者97名が協力



3月24日(日)に「板橋Cityマラソン」が行われました。

朝7時30分頃、都営三田線の蓮根駅からマラソンの行われる荒川河川敷の会場に向かう道路の両側は参加者および応援する人々など大勢の人たちが歩いていました。

大会に協力する板橋区体育協会の関係者は8時に会場に集合し、打合せ後それぞれの配置につきました。





ゲストのワイナイナさんと

8時35分に吹奏楽団の演奏と共に開会式が始まり、安井賢光板橋副区長の「大会開会宣言」、坂本健板橋区長の「大会会長激励の言葉」等があり、9時にフルマラソンの13,663人がスタートしました。これだけの人たちがスタートラインを通過するには20分近くかかりました。なお、スタート時の天候は「曇り」、気温は「9度」で非常に走りやすい状況とのことでした。続いてキッズランです。小学1～3年生は500m、4～6年生は2kmです。スタート前に今大会のゲストであるエリック・ワイナイナさんが子供達の応援に来ると、子供よりも親が喜んで子供と一緒に写真を撮っていました。スタート時間が迫るにつれて少しでも早く走り出そうとする子供がいます。9時30分に小学1年生が、その後は1分間隔で2年生、3年生と合計111名がスタートし、9時35分から37分にかけて小学4年生から6年生の86名がスタートしました。転んだ子もいましたが、起き上がって元気に走っていきました。

ついで車いすの1kmに14名がスタートしました。1人で走る人、伴奏者に押しってもらう人等それぞれで楽しんでいました。

10時10分からは中学生の男女80名が1分間隔で3kmに挑戦しました。

10時30分には高校生・一般の男子が、同36分には女子がスタートしました。737名が参加しました。

11時30分頃にはフルマラソンの1位の人ゴールしました。2時間30分という速さでした。当日の参加者総数は14,691名で北は北海道から南は沖縄までほぼ全県から参加していました。

当日は代表委員39人、団体推薦37人、理事21人、合計97人の皆さんにご協力を頂きました。今年は多

くの協力スタッフが必要な選手の受付作業が無くなったので今までより少ない人での協力となりました。有り難うございました。

(石井保範 記)

第66回 都民体育大会

卓球女子5連覇 バドミントン女子初優勝なるも 総合成績は5位、男子は14位

第66回都民体育大会の閉会式が6月22日(土)に日本青年館で行われ成績が発表されました。

男子は総合成績で14位と昨年の19位から少し順位をあげたものの、平成17年の58回大会から一昨年の64回大会まで2位から6位以内の成績であったことからするとやや残念です。

女子の総合成績は5位で昨年の6位から一つ順位を上げました。平成17年、18年と優勝したあとも7位以内を維持しています。

入賞種目をみると男子は剣道2位、バレーボール・ソフトボール5位、水泳6位、アーチェリー・空手道が7位でした。女子は卓球・バドミントンが1位、水泳が2位でした。

女子の卓球は過去10年間で1位が7回、3位が3回でここ5年間は連続1位です。バドミントンは協会創立後51年目に初優勝に輝きました。

公開競技では男子はハンドボール1位、柔剣道2位、ローラースケート3位で、女子はアーチェリーが8位でした。

《男女別の上位総合成績》

男子

1位 大田区 2位 練馬区 3位 八王子市
4位 世田谷区 5位 杉並区 6位 江東区
7位 江戸川区 8位 新宿区 **14位 板橋区**

女子

1位 大田区 2位 世田谷区 3位 江戸川区
4位 練馬区 **5位 板橋区** 6位 新宿区
7位 八王子市 8位 江東区



第66回都民体育大会 第14回東京都障害者スポーツ大会 合同開会式

5月12日(日)53市区町村13,702名が参加する第66回都民体育大会と東京都障害者スポーツ大会の合同開会式が東京都体育館で開催されました。

昨年から行われた合同開会式は今年も大変盛大でした。第一部はオープニングアトラクション、第二部は合同開会式、第三部が交歓プログラムでした。

式は、ロンドンオリンピックで活躍された三宅諒・土田和歌子両選手の開式通告で選手団が入場開始、障害者スポーツ大会参加者、前年度優勝の大田区を先頭に板橋区は19番目に堂々と行進しました。式は開会宣言、国旗掲揚、主催者の挨拶、来賓の紹介、来賓祝辞、優勝杯返還（高松宮殿下記念杯・高松宮妃殿下記念杯）と続き、そしていよいよクライマックス、三世代代表者による炬火リレーが行われ、体育館を一周しました。東北復興そして障害のある人ない人みんなスポーツでつながろうという感動的な点灯でした。選手宣誓（障害者スポーツ大会代表選手と前年度優勝地区の大田区代表選手）開式通告を行った三宅・上田両選手により閉式通告で式は終了しました。

この後東京都体育協会表彰式が行われ、68名の生涯スポーツ功労者、60の生涯スポーツ優良団体が表彰されました。板橋区からはボーリング連盟の川崎恒夫氏、フロアボール協会が表彰されました。

今年は54年ぶりに2回目の東京国体があることと9月に決定する2020年開催のオリンピック東京招致に期待するムード一色の合同開会式でした。



行進する板橋区体育協会

板橋区代表選手結団式

4月24日(水)区立文化会館大会議室において第66回都民体育大会板橋区代表選手結団式が行われました。

体協加盟27団体、派遣される397名の出場選手を代表する選手が多数出席しました。

式は19時からスポーツ振興課・織原真理子課長の司会で進められました。

最初に坂本健板橋区長、次に石井勉板橋区議会議長が挨拶。昨年は女子総合6位、男子総合19位という成績でした。今回出場できなかった方々にも目標になるよう、そしてぜひ優勝を目指して「みなさんががんばりましょう」と激励の言葉がありました。

この後、区長から下田賢司団長に団旗が授与され、団長から「競技スポーツ団体として立派な成績をあげる義務がある。男女とも総合1位を目指し、板橋区の名をあげましょう」と挨拶がありました。

さらに加盟各団体代表選手団の紹介、板橋区バドミントン協会代表安藤ひろむ・佐藤千穂両選手による選手宣誓があり、最後に高澤誠専務理事からの注意事項、豊泉和男副会長の閉会の辞で終了しました。



選手宣誓

平成25年度指導者交流研修会

——「バドミントン研修」と「袋田の滝散策」——

今年の指導者交流研修会は、数日前から台風の進路で天気心配されていましたが梅雨の中休みとなり、総勢38名（男性29名、女性9名）の参加で6月22日（土）、23日（日）に実施されました。

今年はバドミントン女子が都民大会で優勝したこともあり、またバドミントンは気軽に出来る身近なスポーツのせいが大勢の人が参加しました。

8時グリーンホール前出発。目的地は福島県棚倉町「ルネサンス棚倉」です。車中では若月総務部長から研修会行程説明、加藤副会長挨拶、バドミントン協会原会長の挨拶がありました。

車中研修では、当協会浅倉文子理事による「ラケットの持ち方」「ショットの種類」「サーブの方法」等の基礎説明後、昨年12月開催の全日本総合選手権大会（原会長主審試合）のビデオを見ながら、試合のやり方、男子ダブルスのショットの速さ、男子選手では300キロの速さのスマッシュを打つ場合もあると解説され、「羽つき」のイメージとは違い激しいスポーツであると参加者全員が改めて認識しました。

ここまでは予定通りでしたが、昼食会場へ向かう白川インター手前でバスは事故渋滞にまきこまれノロノロ、30分遅れでお食事処「京橋」へ到着。研修会場「ルネサンス棚倉」も予定より遅れての到着となりました。

実技研修は、体育館改修工事中でインドアテニスコートの使用となりましたので、まずは当協会スタッフ4名でラインを引き、バドミントンコート2面を完成させました。

午後2時から準備体操、ラケットの持ち方、ラケットで床面のシャトルの拾いかた、ストローク

の種類、サーブ、試合のためのルール説明の後、各コートにわかれてスタッフがシャトルを出し、打つ練習をしました。そして参加者全員がそれぞれペアになり、組み合わせを決め、練習試合を開始。日頃色々なスポーツに関わっている方々なので、各コートではシャトルを懸命に追いかける白熱した試合や、和気あいあいの試合などで気持ちの良い汗をたっぷり流し「バドミントンのシャトルを追う面白さ」を感じる、意義ある交流研修会となりました。

温泉で汗を流した後は夕食。そして懇親会となり、自己紹介やバドミントン研修の感想など様々な話で盛り上がり、参加者が楽しく交流を深めた時間をすごしました。

翌朝、希望者は太極拳指導者の早朝練習も体験し、朝食後9時出発。

日本三名瀑「袋田の滝」の散策は、木々の緑の美しさ、そして激しい滝の流れで水しぶきがかかり、マイナスイオンをたっぷり浴びて心地良く名物アユの塩焼きも美味でした。

五浦温泉で昼食、そして五浦海岸で岡倉天心の建てた「六角堂」を見学（震災による津波のため破壊され、昨年4月再建）。その後、バスは北茨城ICに向かい、予定時間通り17時30分にグリーンホールへ帰着しました。

今回、参加者の皆さんに怪我が無く、「シャトルを追いかけて打つ」楽しみを満喫してもらえ多くの方々と楽しく交流出来、有意義な研修会となりました。また企画、運営の総務の方々には大変お世話になりました。

（小林恵子 記）



連盟協会だより

スキー協会

区民体育大会(スキー競技会)開催

去る2月16(土)～17日(日)、長野県菅平高原スキー場において、第65回板橋区民体育大会「スキー競技会(回転)」が開催されました。この大会は、板橋区と板橋区体育協会が主催し、板橋区スキー協会が主管するもので、競技役員は全員、選手としてもレースに参加するという、まさに手作りの大会です。また、今シーズンは板橋区スキー協会にとっても創立60周年の節目の大会となり、盛大に行われました。



総合優勝(V6)した木内俊直選手

「迅く強く美しく 輝く勝者をここに讃う 常に鍛え なお目指せ 大なる勝利 白銀の雄者よ」とは、初日に行われた板橋区スキー協会大回転競技会(60周年記念フェスティバル)での賞状の文言です。大会当日は天候にも恵まれ、ハードバックされた白銀のピステの上に82名の選手(雄者)が集い、大なる勝利を目指しました。参加した選手は皆、最大限の技術を発揮し、白銀の雄者となりました。男子の部では、木内俊直選手が総合優勝、区長杯を手にし、見事、六連覇を達成しました。また、女子の部では、國生暢子選手が8年ぶりの栄冠を飾りました。

なお、前日に行われた板橋区スキー協会大回転競技会(60周年記念フェスティバル)においても、男子の部で木内俊直選手、女子の部で國生暢子選手が総合優勝し、二冠に輝きました。成績は下記のとおりです。

第65回板橋区民体育大会「スキー競技会(回転)」

【総合優勝】	木内俊直	
1st : 43秒94	2nd : 43秒82	合計 1分27秒76
【女子総合優勝】	國生暢子	
1st : 51秒42	2nd : 52秒14	合計 1分43秒56

なお、主管団体である板橋区スキー協会では、例年多様な事業を多数実施しています。初心者から上級者まで一緒に楽しめますので、興味のある方は是非お気軽にお問い合わせください。

板橋区スキー協会 理事長 内田浅樹
〒174-0046 東京都板橋区蓮根3-9-6
サンビスタ西台305
TEL 03(5914)2881/FAX 03(5914)2993

(木内俊直 記)

バドミントン協会

女子 都民大会念願の初優勝!

第66回都民体育大会バドミントン競技女子の大会が、5月19日(日)稲城市総合体育館で44チームが参加して開催され、板橋バドミントン女子が6試合を勝ち抜き、板橋区バドミントン協会創立51年目にして念願の初優勝を飾りました。

4月27日(土)千代田区スポーツセンターで組合せ抽選会が行われ、1回戦から渋谷区という厳しい対戦相手。初戦を突破しても、次は第2シードの台東区と苦戦が予想されました。また試合の数日前には、「一般」に出場予定の選手が肉離れ、足首の捻挫で怪我の状態も心配されましたが、見事ダブルスで勝ち進んでくれたのが優勝の原動力となりました。

まず1回戦は初戦突破を目指し、渋谷区との対戦を2-1で勝利しました。2回戦は第2シードの台東区との対戦でしたが「35歳以上の部」が接戦でファイナルを制し、チームは2-1で勝利しました。3回戦は中野区に2-0、準々決勝は国分寺市に2-0と圧勝しました。

準決勝は前年度3位の武蔵野市との対戦。強豪チームだけあって「一般」の部がファイナルまでもつれ苦



初優勝のバドミントンチーム

戦しましたが、「35歳以上」「45歳以上」が先に勝利を決めたのでチームは2-0で勝利しました。

決勝は昨年2回戦で対戦して負けた練馬区です。今年は絶対負けられないと熱い雰囲気の中、白熱した試合展開を2-0で勝利し、板橋区が優勝。

これまで第58、第59回と3位の成績が最高でしたが、試合に出た選手の頑張りだけでなく出られなかった選手の協力も含め、一丸となって対戦相手に挑戦し、念願の初優勝を勝ち取ることができました。

監督	小林 恵子	
選手	梯 栄子	川 俊恵
	安藤ひろむ	佐藤 千穂
	上田 彰子	佐々木静子
	西山 史子	柴田 展子
	関 亜由美	廣兼 春菜

(小林恵子 記)

柔道連盟

総会および昇段試験を開催

平成25年が新しくスタートし、2月には恒例の総会および昇段試験が小豆沢武道場において開催されました。当日は午後1時から受身、乱取、形の順で試験が始まり受験生はみんな緊張感を漂わせながらも真剣に取り組んでいました。

昇段試験終了後に総会が開催され、報告事項、連絡事項等が肅々と進み午後4時に閉会となりました。

その後場所を宴席に移して新年会が開かれ、皆で今後の活躍を誓いあいながら午後6時に散会しました。

都民大会

5月12日(日)に講道館において第66回東京都都民大会柔道競技がおこなわれました。板橋区は1回戦で品川区と対戦し、2対1で惜しくも敗れました。来年度に捲土重来を期す！

(中山俊昭 記)

ボウリング連盟

第34回連盟定期総会開催

平成25年度の板橋区ボウリング連盟定期総会を5月19日(日)トミコシ会館レストラン王華ボウリングルームにおいて開催しました。

午後2時、渡辺副理事長の資格報告に続き後藤副理事長の開会宣言により開会し、連盟規約により川

崎会長が議長に選出されて議案書の審議をしました。

25年度議案

第1号議案	平成24年度事業報告
第2号議案	平成24年度競技報告
第3号議案	平成24年度収支決算報告
第4号議案	平成24年度収支決算監査報告
第5号議案	平成25年度事業計画(案)
第6号議案	平成25年度収支予算計画(案)
第7号議案	その他報告事項、役員改選

議案は滞りなく審議し、第1号議案から第6号議案まで全てが承認されました。

また、第7号議案の役員改選では顧問に井上亨(前理事長)氏、新理事長に後藤幸治(前副理事長)氏を選出し、承認して閉会しました。

平成25年度の板橋区ボウリング連盟は、川崎恒夫会長、後藤幸治理事長体制で運営することとなりました。

第66回都民体育大会ボウリング競技開催

5月12日(日)、調布スポーツセンターボウリング場において第66回都民体育大会ボウリング競技大会が開催され、各地区から代表チームが参加して熱戦が繰り広げられました。

板橋区ボウリング連盟も板橋区の代表として、男女各1名を派遣しましたが、健闘むなしく入賞できませんでした。

(眞下初男 記)

水泳連盟

平成25年度計画 始動

平成25年度水泳連盟総会が4月21日に行われ24年度事業報告・会計報告、25年度事業計画案・予算案が承認され無事終了しました。



都民大会

「第67回都民体育大会」が7月21日に行われました。例年、辰巳国際水泳場で行われてきましたが閉館から18年が経過し全体的に老朽化がみられるため大規模改修工事が実施されており、今年は巣鴨にある「三菱養和会スポーツセンター」が会場となりました。結果は男子7位、女子4位でした。

板橋区民大会

「第66回区民大会」は昨年に引き続き「東洋大学総合スポーツセンター室内プール」で10月6日に開催することが決定しました。東洋大学水泳部の活躍が注目される昨今、板橋区にある同大学のプール(室内50m・7コース・長水路)で泳げるという好条件に恵まれ、更なる素晴らしい大会となるよう準備を進めているところです。

水泳は子供から高齢者まで親しめる生涯スポーツであり、水泳の楽しさを多くの人々に伝えられるよう今年度も“安全第一”に取り組んでいく所存です。

(田中典子 記)



軟式野球連盟

日本プロ野球OBクラブによる 全国少年少女野球教室開催！

5月12日(日)、前日の雨も明け方には上がり好天に恵まれ汗ばむ陽気の中、第19回ダイワハウス全国少年少女野球教室が区営小豆沢公園野球場で開催されました。

午前11時30分から受講生(学童)の受付開始。18チーム、約260名の学童選手が参加しました。開会式の司会進行は吉田輝男理事長が行い、相互の礼で開始しました。講師は日本プロ野球OBクラブに所属する以下の方々です。

投手

佐藤道郎(南海、横浜大洋、ロッテ、中日、近鉄)

河瀬雅英(近鉄、日本ハム)

宮下文夫(阪急)

捕手

醍醐猛男(毎日、大毎、東京、ロッテ)

内野手

上川誠二(ロッテ、中日、楽天)

倉高新治(大毎、東京)

藤野正剛(西武、横浜大洋)

外野手

島田雄二(東映、日本ハム、巨人)

トレーニングコーチ

佐伯 勉(巨人)

事務局

吉田 浩((公社)全国野球振興会総務部長)

ゲスト

広瀬信一((公財)野球殿堂博物館館長)



開会式

プロ野球
OB選手

続いて、特別協賛企業の紹介が行われ、開催地を代表して板橋区軟式野球連盟本間武会長が「プロ野球OBの講師の先生方に基本を学び、楽しい野球ができるよう頑張ってください」と挨拶されました。野球教室の内容については指導者を代表して醍醐猛男講師が「100万人とキャッチボール！を合言葉にスポーツマンシップを養い、良い思い出の1日となるよう過ごしてください。ダイワハウスをはじめ開催に協力して頂きました関係者に感謝いたします」と述べられました。13時に佐伯トレーニングコーチ先導のもと準備運動が行われ、その後投手、捕手、内野手、外野手のポジションごとに別れてキャッチボールのあと実技の基本等を熱心に指導して頂き、学童の選手は目を輝かせて元気に受講していました。休憩をはさみ、後半は打撃の指導です。各自ミートポイントとバットスイングの基本を学びました。閉会式では醍醐講師が、講評で「集中力をつけること、5分間でいいから毎日繰り返すこと、これによ

り勉強も野球も上達する」と力説されました。最後に講師陣に受講生全員で感謝の拍手をして野球教室を終了しました。

(大澤征夫 記)

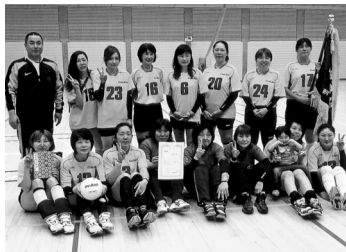
バレーボール連盟

城北四区家庭婦人 オープン大会で優勝！

平成25年度第36回城北オープン家庭婦人バレーボール大会が4月11日(木)滝野川体育館、15日(月)豊島体育館、16日(火)練馬総合体育館、25日(木)上板橋体育館において45チームが参加して開催されました。3日間は3チーム毎のリーグ戦を行い、そのうち上位1チームが決勝トーナメントに進出します。決勝トーナメントに進出したのは15チームで、その中に板橋のチームが8チームありました。このため板橋同士の対戦も多くなり、熱戦に次ぐ熱戦の試合が続きました。決勝戦は板橋の「ASH」と強敵練馬の「KVC」の対戦となり、ASHが2対0でKVCを破り、4年ぶりに優勝しました。

「Club. Jiro」全国ママさんバレーボール大会に出場！

平成25年度第44回全国ママさんバレーボール大会東京都予選大会が5月7日(火)、8日(水)、17日(金)の3日間東京体育館で開催されました。



全国大会出場の「Club. Jiro」

主催は東京都ママさんバレーボール連盟、(公財)東京都バレーボール協会、朝日新聞社です。参加チームは47チームで、板橋から3チームが参加しました。いずれのチームも全国制覇を目指す強敵ばかりです。最初に6チーム毎のトーナメントを行い、上位1チームが決勝トーナメント戦に進出します。決勝トーナメント戦は8チームで、そのうちに板橋の「Club. Jiro」と「ASH」の2チームが入りました。快挙です。

初戦はClub. JiroとASHの板橋同士の対戦になりました。互いに相手チームをよく知っているだけに接戦でしたが、2対1でClub. Jiroが勝利しました。準決勝、決勝共対戦相手を2対0で破り、見事全国大会の出場権を獲得しました。全国制覇を目指し、

バレーボール連盟が一丸となって応援します。なお、全国大会は以下の通り開催されます。

日 時：8月2日(金)、3日(土)、
4日(日)、5日(月)

会 場：埼玉県さいたま市記念総合体育館

(川上祥子 記)

剣道連盟

理事総会開催

板橋区剣道連盟は、5月19日(日)に赤塚体育館会議室において理事総会を開催しました。塚本邦英会長が名誉会長に、石井啓三郎理事長が会長に選任され、新体制が発足しました。

審査会を実施

理事総会前に同体育館において前期三段以下・一級審査会が実施され、三段31名、二段51名、初段61名、一級72名が合格しました。

都民大会2位

また同日、東京武道館では第66回都民体育大会剣道競技会がおこなわれました。同大会には東京都の22区・20市が参加し、各市区から選ばれた選手5名(うち女性1名)によりトーナメント方式で優勝が争われました。板橋区は惜しくも優勝は逃したものの、第2位となる健闘を見せました。対戦成績は、一回戦・八王子市1-4、二回戦・千代田区2-3、三回戦・江戸川区1-3、四回戦・大田区0-3、準決勝・北区0-4、決勝・国分寺市3-1でした。

城北五区親善剣道大会優勝

6月9日(日)に、豊島区立豊島体育館において城北五区(練馬、北、荒川、板橋、豊島)による第57回城北五区親善剣道大会が開催されました。気温が30℃近くになるという暑い条件の中、熱戦が繰り広げられ、中学生の部・高校生の部1位、家庭婦人の部2位、一般の部3位、総合で2位という結果でした。板橋区は第55回大会まで7連覇を達成していま



すので、次大会では再び1位を奪還し、雪辱を果たしたいと思っています。(上西甚蔵 記)

サッカー連盟

シニアの部 始動

シニアリーグ (30分ハーフ)

荒川緑地サッカー場&陸上競技場 (4月~10月の日曜日)

シニアリーグは40歳以上のメンバー構成による13チームが参加し、各チーム10試合のリーグ戦により優勝を争います。これまでは、戸田橋クラブと北豊島クラブの2強でしたが、一昨年あたりから、アズサジョーカーとフェニックスが力をつけてきて、現在は4強による覇権争いがくり広げられています。昨年度はフェニックスが優勝。他のチームも徐々に戦力補強されつつあり、これからは益々拮抗する傾向です。毎年優勝チームが変わることが望ましい姿と思っています。

スーパーシニアリーグ (25分ハーフ)

荒川緑地サッカー場&陸上競技場 (4月~10月の日曜日)

スーパーシニアリーグは50歳以上のメンバー構成による6チームが総当りで5試合のリーグ戦により優勝を争います。ここでは、北豊島クラブが強く、独壇場。他チームの頑張りに期待します。

マスターズ大会 (20分ハーフ)

荒川緑地サッカー場 (秋分の日・文化の日)



マスターズ大会のメンバー

マスターズ大会は、昨年は9月23日・11月3日の2日開催予定でしたが、天候の関係で11月3日の1日開催となりました。

- カテゴリーⅠ (35歳以上)

7チームが参加し、2グループに分かれて各2試合を戦い、優勝を争いました。優勝はAグループ デビルズ、Bグループ 三菱電機でした。

- カテゴリーⅡ (40歳以上)

6チームが参加し、2グループに分かれて各2試合を戦い、優勝を争いました。優勝はCグループ

アズサジョーカーB、Dグループ アズサジョーカーAでした。

秋空の下、大いにサッカーを楽しみました。

本年度はカテゴリーを設けず、40歳以上で実施する予定です。

都民生涯スポーツ大会 サッカーの部 (30分1本ゲーム) 駒沢第二球技場 (8月末~9月上旬の日曜日)

昨年は、9月9日(日)東京都と(公)東京都体育協会主催の都民生涯スポーツ大会50歳以上の部に参加しました。試合は親睦交流を第一とし、各チーム3ゲームを行いました。板橋区は、三鷹市・小平市・国分寺市の組み合わせでした。親睦試合とはいえ各チームともとてもオーバー50とは思えない元気はつらつのプレーがみられました。板橋区のメンバーも他のチームと比べても遜色のない優秀なメンバーで臨みました。フレンドリーシップを全面的に、勝ち負けにはこだわらず? 生涯スポーツ大会の主旨を酌み、大いに楽しみました。今年も40歳以上の部に参加する予定です。

試合結果は次の通り (1勝2敗)

第一試合 ○三鷹市 (0-2) 負け

第二試合 ○小平市 (0-1) 負け

第三試合 ●国分寺市 (4-0) 勝ち

オーバー60 (60歳以上メンバー) による

紅白戦および対外試合 (15分ハーフ)

陸上競技場・赤羽スポーツの森競技場 他

昨年は、紅白戦5試合と9月1日、12月9日、1月27日に北区との交流試合を実施しました。団塊の世代も60代半ばとなり、老いてますます盛んです。今後オーバー60の充実を図っていきます。



オーバー60紅白戦のメンバー

以上が板橋区サッカー連盟シニア部の年間活動内容です。生涯スポーツの観点から、これからも活発に取り組んで行く所存です。

(澤田 六 記)

区民ハイキング

緑あふれる戦場ヶ原
「竜頭の滝から湯元へ」

奥日光・戦場ヶ原方面への区民ハイキングが、5月25日(土)午前6時半グリーンホール前を、参加者53名、随員11名(現地1名参加)のバス2台で出発しました。東京は曇天で肌寒く現地はもっと寒いのではないかと心配でしたが、バスがいろは坂を登り始めるころには雲の隙間から太陽が顔を出し、ついに中禅寺湖付近では快晴になり皆心はずみましました。



9時40分に竜頭の滝に到着し「さあ いよいよハイキングスタートです！」体をほぐし準備ができた班からスタートしました。今回は8班に分かれ班ごとに行動で、参加者の最高齢者は85歳です。竜頭の滝の左岸を登り始めると、上着無しでも十分な程のぽかぽか陽気になりました。木道を歩き始めると、所々に「タチツボスミレ」や「フデリンドウ」などの小さくかわいい花が咲いていて写真などに納めていました。カッコウやウグイスの鳴き声もさわやかに響き渡り、開けた場所で周囲を見渡すと東の男体山をはじめ太郎山、山王帽子山、三岳などの山々をくっきりと見る事ができました。

山の神がこの湿原を舞台に争いを繰り広げたという魅力的な伝説に彩られた戦場ヶ原は、標高1400メートルの高地に広がる約400ヘクタールの湿原です。2万年前に、日光火山群の噴火で湯川がせき止められた湖でしたが、その後の乾燥化や土砂の流入、さらには男体山の噴火による軽石流が流れ込んで、いまの湿原の姿に変わっていったと言われています。

11時過ぎに泉門池に到着し、ここで30分ほど昼食休憩をとり出発し、12時には水量の多い豪快な湯滝に到着しました。ここから本日一番きつい登りです。やっとのことで階段を約370段登るとそこには静かな湯の湖がたたずみ、ほのかな温泉の香りとシャクナゲの香りが漂っていました。

13時には各班「奥日光高原ホテル」に到着し2時

間ほど源泉かけ流しの日帰り温泉を堪能しました。ホテルの配慮でお風呂は、男女4か所開放していただきのおんぼりと露天風呂に入ることができました。ホテル玄関外左にある湧水は、とっても冷たく美味しい水でした。ペットボトルに詰め込みもち帰った参加者が多数いました。最後に「ビジターセンター」で戦場ヶ原の自然や歴史について見学し、本日のコースを振り返ったり、花、野鳥などについてお互いに確認している姿が印象的でした。

帰りのバスでは、一人ひとり感想と今後の希望をお聞きしました。参加者からは「有意義な一日でした」「気分転換になりました」「鳥の声も聴けて楽しかった」「ちょうど良い行程でした。特に温泉がよかった」「次回もぜひ参加したい」「尾瀬に行ってみたい」「伊豆半島方面がいい」「富士山が見られるハイキングに行きたい」「どこでも参加したい」「体協の存在を初めて知った」などのご意見をいただきました。体協では、秋の「北八ヶ岳ハイキング」と「青少年スポーツ指導者講習会」のご案内をして無事予定通り18時にグリーンホール横に到着し散会となりました。

(下野敏弘 記)

— お知らせ —

青少年スポーツ指導者講習会第二講座を来る9月6日(金)18時30分から文化会館4階大会議室で開催します。テーマは「さあ始めよう 指導者としての体力づくりーかんたん！毎日5分体操で タイトに！タフに！」で、講師は医学博士で板橋区スキー協会会長でもある野口真利先生です。ご参加をお待ちしています。

4月に事務局の人事異動がありました。

新		旧	
事務局長	根本 茂	事務局長	弓削田 栄
事務局員	町田 伸雄	事務局員	多田 清
〃	手島すず子	〃	内山 常子

編集後記

例年より15日早く梅雨明けし、猛暑日が続いています。今年も卓球女子がみごと都民大会優勝！しかも5連覇！すごいです。バドミントン女子も頑張り初優勝の快挙。両競技は体育館競技ですが、真夏、特にバドミントンでは、シャトル(約6g)が軽いので、コート上の風は困りものです。窓を開けられず閉め切り、蒸し風呂状態で練習、

試合を行っています。昨今は熱中症が懸念されるので、体育館でエアコンを入れることが多くなり、そのため風でシャトルが飛びすぎたり、止まったりで試合の流れがうまくつかめず、悔しい思いも多々あります。各競技の皆さんも、しっかり水分補給して夏の練習を乗り越え、また良い試合結果が出せるように頑張りましょう。(小林恵子 記)