



板橋区

体協ニュース

第89号

平成25年1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/>

新しい年を迎えて

(公財)板橋区体育協会会長 下田賢司



明けましておめでとう
ございます。

お健やかに新年をお迎
えの事とお慶び申し上げ
ます。

旧年中は体育協会の活
動にご理解・ご協力を賜
り、深く御礼申し上げます。

昨年9月には2020年オリンピック大会・パ
ラリンピック大会の東京開催が決定しまし

た。この決定はスポーツに携わる団体として
この上ない喜びであり、励みでもあります。
板橋区体育協会は、6年後に東京で開催され
るこの大会に区民の中から一人でも多くの選
手が輩出されるように、加盟団体の皆様と共
に努力したいと思えます。

また、本年も区と連携をとり「東京で一番
住みたくなるまち・板橋区」の実現に向けて
スポーツを通じて寄与出来ますように、また
各加盟団体の競技力の向上とジュニアの育成
に向けた活動をしていきたいと思っています。
皆様の一層のご支援とご協力をお願いし、
年頭の挨拶とさせていただきます。

第38回高島平・ 日刊スポーツロードレース大会

荒天のもと1029人が完走！

10月20日(日)、台風26号の影響で朝から雨の降る
中、第38回高島平・日刊スポーツロードレース大会
(主催：板橋区体育協会・日刊スポーツ新聞社・板
橋区陸上競技協会)が行われました(エントリー1553
名)。

運営協力スタッフが集合する午前6時頃は、さほ
どの雨ではなかったのですが、スタート時間が迫る
につれ雨脚が強くなり、校舎の庇下で雨を除ける選
手、雨の中ウォーミングアップに出る選手、それぞ
れでスタートを待つ姿が見られました。スタート付
近の緑地帯の木立の下では、各部門ごとに集まる選
手に傘を差しながら「ガンバレ！」と声援を送って

いました。

8時35分、5kmの部がスタート、同47分に10km
の部スタート。20kmの部では青山学院大学、東洋
大学、神奈川大学、東海大学など元旦に行われる箱
根駅伝に参加する著名大学のユニホームがグループ
を作っていました。



雨の中のスタート

ゲストランナーに川内優輝さん

今回はゲストランナーとして川内優輝さん（埼玉県庁）、大久保絵理さん（ミキハウス）が出場しました。スタート前にゲストランナーの名が告げられると選手の中からも驚く声が出ていました。しかしスタート地点の選手の先頭に川内選手の姿が見えないので、あわてた陸協役員



並走する川内優輝選手とベンジャミン選手

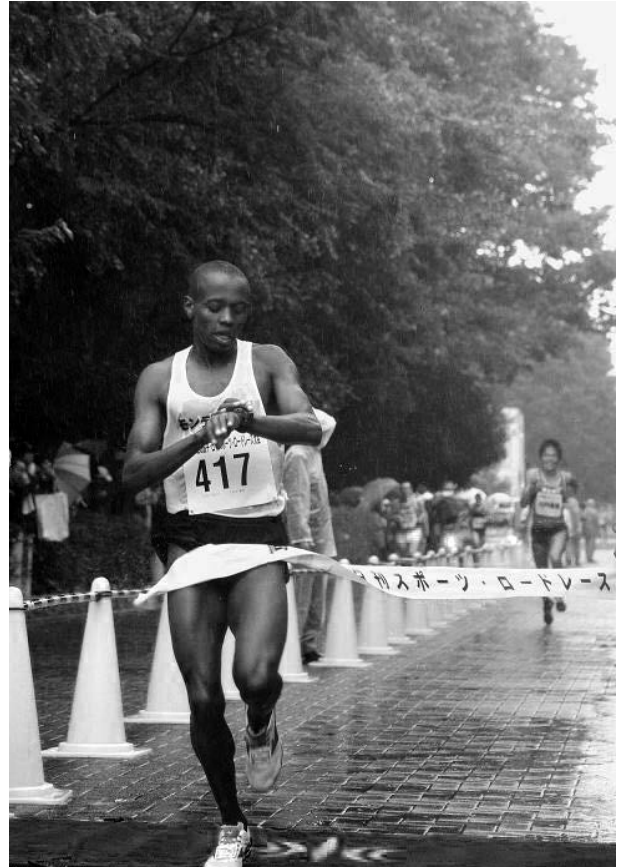
が確認に走る一こまもありました。川内選手には期することがあるのでしょうか一般選手の中に混ざってスタートを待つ姿が見えました。5km、10kmのゴールを待って、20kmは9時50分にスタートしました。

川内選手と言えば全力疾走でゴールする姿が常ですが、ともにゴールを争う選手がゴール後座り込んだのを見て心配そうに声を掛けていました。ちなみに川内選手の記録は59分17秒。大久保絵理選手は悪天候が影響したのでしょうか2周目で残念ながら棄権。

なお今回は、安全かつスムーズな大会運営を目指して、信号待ちや選手の通過を待つ人々が多く滞留する高島平図書館前の交差点に、選手達が近づいてくる案内と交通整理とを兼ねたアナウンスをする先



力走する大久保絵理選手（右から2人目）



ゴールしたベンジャミン選手

任者を初めて設けました。

今大会も選手はもとより地域住民の皆様をはじめ高島平警察署、志村消防署、板橋区医師会病院、高島平総合病院、国際興業、板橋区スポーツ推進委員協議会また関係役員、協賛企業にご協力をいただきましたことに感謝申し上げますとともに降りしきる雨の中、本当にご苦労さまでした。（藤野一郎 記）

各部門の主な成績は以下の通りです。

①20km 大学男子

1位	石田 駿介（青山学院大学）	59分33秒
2位	秋山 雄飛（青山学院大学）	59分54秒
3位	遠藤 正人（青山学院大学）	1時間5秒

②20km 一般男子

1位	ガンドゥ・ベンジャミン（モンテローザ）	59分14秒
2位	徳本 一善（モンテローザ）	1時間1分31秒
3位	松本 翔（日税ビジネス）	1時間1分35秒
	ゲストランナー 川内優輝（埼玉県庁）	59分17秒

③20km一般女子

1位 廣瀬 光子 (東京WINGS)	1時間14分15秒
2位 石井 季枝 (フィッツミー)	1時間19分33秒
3位 福田恵美子 (埼玉★石川眼科)	1時間20分13秒

④10km一般男子

1位 栗原 俊 (自衛隊体育学校)	29分41秒
2位 佐藤 辰準 (警視庁)	29分47秒
3位 土田 純 (コモディ イイダ)	29分54秒

⑤10km男子40歳

1位 桜井 史 (御殿場小野園)	32分33秒
2位 福田 健 (酒のしまや)	32分42秒
3位 浦城 直人 (ハートブレイク)	33分15秒

⑥10km男子50歳

1位 鈴木 嘉次 (日立製作所)	34分7秒
2位 風祭 正樹 (トライビート)	34分34秒
3位 山本 康夫 (島田陸協)	35分36秒

⑦10km男子60歳

1位 下工垣敬一	37分38秒
2位 仙石 光男 (青梅市陸協)	38分57秒
3位 瀬田 曜一 (横浜旭走友会)	39分31秒

⑧10km一般女子

1位 山口 遥 (AC・KITA)	34分42秒
2位 稲見 真己 (AC・KITA)	37分29秒
3位 安田 美雪 (新日鐵住金君津)	37分37秒

⑨5km高校男子

1位 中山 将 (東京実業高校)	15分00秒
2位 増田 将也 (東京実業高校)	15分3秒
3位 徳田 亮太 (東京実業高校)	15分8秒

⑩5km高校女子

1位 佐藤 由依 (南多摩高校)	17分3秒
2位 早乙女遥夏 (錦城学園高校)	17分23秒
3位 深沢 梨央 (錦城学園高校)	17分33秒

⑪5km一般男子

1位 橋本 健利 (大東-OB)	15分22秒
2位 山内 祐介 (AC・KITA)	15分59秒
3位 櫻井 知明	16分20秒

⑫5km一般女子

1位 菅 由美子	18分21秒
2位 高木 利枝 (松戸健走会)	19分34秒
3位 加藤 尚美	19分42秒

第66回板橋区民体育大会 総合開会式

本年度の区民体育大会総合開会式は9月8日(日)に昨年と同じ小豆沢体育館で開催されました。

区立小豆沢体育館にファンファーレが鳴り響き、9時30分に体育協会の安田満雄常務理事の先導で入場行進が始まりました。国旗、区旗、体協旗に続いて被表彰者個人30名、団体7、さらに32団体の総勢600名を越える老若男女の選手がそれぞれの団体のユニフォームでの行進です。壇上の板橋区長に敬礼し所定の位置に整列しました。

安田賢光板橋区副区長の開会宣言で第66回板橋区民体育大会総合開会式が開始されました。優勝杯返還は武術太極拳連盟の嶋崎郁子選手、選手宣誓はクレイ射撃連盟の阿部功選手でした。板橋区長、板橋区体育協会会長の挨拶、区議会議長の祝辞では2020年の夏季オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定したことが述べられ、参加者全員で喜び、万歳三唱も行われました。



開会式



選手宣誓をするクレイ射撃連盟の阿部功選手

被表彰者30名と7団体一人ひとりに区長および体育協会会長から表彰状と記念品が手渡れ、記念撮影後閉会しました。

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」の協力がありました。

栄えある表彰者は以下の方々です。

板橋区スポーツ功労者 6名

- 長倉 正道 (ながくら まさみち)
- 藤本 俊治 (ふじもと としはる)
- 菊地 梢子 (きくち こずえ)
- 川端 忠弘 (かわばた ただひろ)
- 牧野 勝彦 (まきの かつひこ)
- 北野 香代 (きたの かよ)

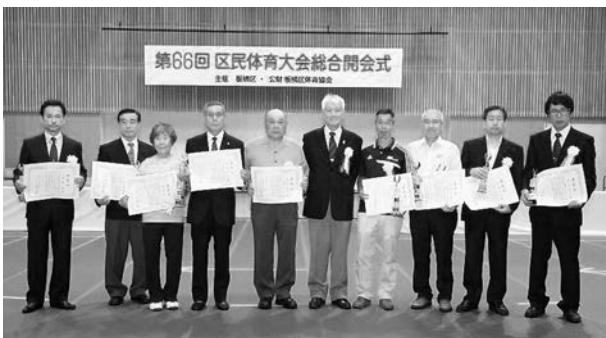


坂本区長と板橋区スポーツ功労者

体育協会表彰（個人） 24名

<功労賞：9名>

- 金井 良三 (かない りょうぞう)
- 菊地 史郎 (きくち しろう)
- 葛本 富雄 (くずもと とみお)
- 末次 成人 (すえつぐ なりひと)
- 堀越 孝江 (ほりこし たかえ)
- 大柄雄三郎 (おおがら ゆうざぶろう)
- 飯島 博 (いじま ひろし)
- 今井 文雄 (いまい ふみお)
- 草間 正広 (くさま まさひろ)



下田体協会長と体育協会功労者

<優秀選手賞：15名>

- 島田 美鈴 (しまだ みすず)
- 梶原 実乃 (かじわら みの)
- 近藤 拓人 (こんどう たくと)
- 野村 涼那 (のむら すずな)
- 山田 和花 (やまだ のどか)
- 秋吉 優斗 (あきよし ゆうと)
- 友成 唯日 (ともなり ゆか)
- 中江 颯葵 (なかえ さつき)
- 佐藤 利哉 (さとう かずや)
- 福元結衣子 (ふくもと ゆいこ)
- 長沼 俊樹 (ながぬま としき)
- 白井 菜月 (うすい なつき)
- 宮原 美穂 (みやはら みほ)
- 新井 胡桃 (あらい くるみ)
- 鈴木 麻由 (すずき まゆ)



体育協会優秀選手

体育協会功労賞（団体）

<優秀団体賞：7団体>

- 卓球女子チーム
- ローラースケート男子チーム
- ソフトテニス男子チーム
- バドミントン女子チーム
- 剣道男子チーム
- 水泳女子チーム
- Club Jiro (クラブ. ジロ)



体育協会優秀団体

(石井保範 記)

青少年スポーツ指導者講習会 第2講座

平成25年9月6日(金) 文化会館4F大会議室

テーマ：「さあ始めよう 指導者としての体力づくり」
「かんたん！ 毎日5分体操で タイトに！ タフに！」

講師：野口眞利先生
(医)真成会 野口医院院長
板橋区スキー協会会長



平成25年度青少年スポーツ指導者の第2講座は、講師に、野口眞利先生を迎え開催されました。

野口先生は、エコー診断で膵臓癌を診つけられる名医であり、長年にわたり人の病気と健康に、真摯な情熱を傾け、医学会でも毎年病気と健康をテーマに貴重な研究結果を発表され、大いに注目されています。

近年では、加圧トレーニングの効果に注目され、医療との相乗効果を研究され、健康とアンチエイジング（抗老化医学）に取り組まれています。

回 第一講習「筋肉トレーニングの基本的な考え方」

野口先生は講習会の最初に、筋肉トレーニングの基本的な考え方として、次の順序で説明されました。

1. 筋トレとの関わり
2. ホルモン的重要性
3. 筋肉作りの基本

また、毎日行う生涯生活筋トレを、指導者としての体力づくりに役立てるべきとし、第一段階として自分で筋肉づくりの基本を毎日5分体操で行う方法を、そして、第二段階として、より多くのホルモンを出すために、必要な筋肉量について説明されました。霜降り筋肉はだめであり、全筋肉を作るのが必要との事でした。

ここで、先生はモデル2人を使って実演を行います。中間ポジションから始まって、中間ポジションに戻るスクワットを実演しました。

回 第二講習「加圧が重要な筋トレ」

筋トレとの関わりで重要なのは加圧であり、上肢または下肢に特殊ベルトをかけての加圧トレーニングでは著しくホルモンの上昇がみられます。

腕または足の付け根に専用のベルトをつけ、個人に合った適正な圧力を加え、血液量をプーリングしてトレーニングを行うと、血液中に乳酸が増えやすくなり、若返りホルモンと呼ばれる「成長ホルモン」が大量に分泌されます。このホルモンは、やる気ホルモンとして、若返り、活動、命の源となることです。

回 第三講習「青年及び中高年の現実と筋トレ」

現実には、ストレス肥満、ホルモンの低下などの男性更年期の症状が出ている人が多くいます。20代では40%、40代では70%の人が低下で悩んでいるという報告もあります。

加齢による筋肉の減少は、60代で30%、80代では50%もの減少がみられます。

ここで、諦めずに努力すれば100歳でも筋肉は作れます。筋トレで対応できるとの事です。

回 第四講習「筋肉づくりの基本と実践」

筋トレと言うと、多くの人が「歩いています」と答えますが、これだけでは不十分、今日から二つ目



講演中の実技指導

の頭を持つ。いつでもどこでも次の事を考えるようにしましょう。まず自分の弱い筋肉を見つけよう。「フラフラする、バランスが崩れる、震える場所がある」これらの現象から弱い筋肉を発見し、どの筋肉を鍛えるか考えましょう。

- ①握力 ②下肢力 ③体幹力
④背筋力 ⑤腹筋 ⑥首筋

これらを見つけたら、それぞれ、以下の方法で筋肉を作るようにしましょう。

①手の筋肉

- A 強く握る、B 握ったり開いたりする、
C 強く開く

②下肢筋

- A スクワット、B ひざ腰ターン

③体幹力

フロント：片手浮かし、片足浮かし、片手片足
浮かし

サイド：同様

④腹筋

クランチ等

⑤背筋

背筋下部、背筋上部を鍛える。

⑥首筋トレ

キープする。首ふり（不眠にも有効）

自分で筋肉を作るには以下を行うと良い。

- ①筋圧を上げる+時間をかける
②カウント式で行う
③うつぶせ系 夕方のトレーニングで2分
④あおむけ系 朝にトレーニングで3分
⑤ながら式（歯磨き中、テレビ中、トイレで）

筋トレの補助としては、ダンベル、グリッパー、タオルを使い、筋トレ後の痛みを感じて続けるのが良く、これらについては、詳細な講習内容でありました。

以上、これらの講習は、筋力トレーニングと成長ホルモンとの相乗関係について実践を踏まえての分かりやすく楽しい内容でした。

今日から簡単にどこでもいつでも出来そうなトレーニングを教えていただいた貴重な指導者講習会でした。

（八木二三雄 記）

平成25年度加盟団体 会長・理事長会開かれる

11月5日(火)午後6時30分より、体育協会加盟26団体の会長・理事長会が、板橋区立グリーンホール2階ホールで開かれました。

下田賢司会長から、今年度の事業計画は順調に進んでいること、また10月20日の高・日ロードレースでは悪天候のなか連盟・協会から多数の協力者を得て無事終了した旨の挨拶がありました。次いで、出席された会長・理事長、体協役員、理事の紹介があり、主要事業の報告が行われました。

平成25年度事業計画と予算概要について高澤 誠専務理事から報告があり、主要15事業のうち終了した13事業の報告がありました。第66回都民体育大会では男子16位、女子5位という総合成績であったことから来年度は少しでも順位を上げるべく各連盟・協会の選手育成、指導の強化が望まれること。各スポーツ教室、区民ハイキング、青少年スポーツ指導者講習会などが好評裡に行われたこと。つづいて予算概要が報告されました。25年度の予算概要の報告では、基本財産運用益142万円、受取会費429万円(加盟団体会費、賛助会費など)、事業収益3,223.2万円(各事業参加費、受託料など)、受託補助金等(板橋区補助金、都体協補助金など)受取寄付金(賛助金、指定正味財産振替など)雑収益496.2万円(利息収入、自動販売機収入、その他)であること。板橋区体育協会の保有資産は、流動資産9,522,471円、固定資産104,791,996円、資産合計114,314,467円であ



説明する高澤専務理事

ることの報告が行われました。

また24年度決算に関する事項として、計算書類の内訳書に一部誤記載があり、現在修正作業を行っており、今後、監事と協議して修正手続きを行っていききたいという報告がありました。

26年度事業計画（案）では、今年度と同様の計画が実施予定であることに加え、区民のスポーツ力向上、ジュニア育成、シニアスポーツの振興に力を入れたい旨の説明がありました。

スポーツ推進委員候補者の推薦についての現状報告がなされました。スポーツ推進委員の身分は区非常勤職員であること。区スポーツ振興課から同委員の推薦が要請されているが、なかなか推薦者が集まらないこと。体協代表委員と同委員を兼務できること（兼務した場合はスポーツ推進委員業務を優先）。推薦上限年齢は55歳だが、区と調整中であることが説明されました。

質疑応答、体協への要望では、加盟連盟・協会が賛助会費をどのように集めているかの質問がありました。出席された会長・理事長の挙手によると21団体が連盟・協会予算からの負担で体協に支払っていることが分かりました。また各連盟・協会が区民体育大会を行う折、開会式などに体協役員が挨拶をし、参加者を激励して欲しいという要望が出されました。この提案には、各連盟・協会から日程をお知らせいただき積極的に参加したい旨の回答がありました。

閉会挨拶では、加藤勝一副会長から公益財団法人になって2年目を迎え、事業内容も充実してきたこともあり、今後も益々の協力をいただきたい。来年度は任期替えもあり各連盟・協会から必ず理事を選出して体協で活動してほしい旨の挨拶がありました。

このあと、席を移して懇親会となりました。日頃、他連盟・協会の会長・理事長と話し合うことも少ないこともあり、各テーブルでは連盟・協会の運営、活動のこと、また体協に対しての要望などが話されていました。

（藤野一郎 記）

救急救命講習会に50名が参加

人々の心肺が停止した場合の「心肺蘇生」や「AED使用による除細動」が普及する中で、板橋区体育協会主催による今年の救急救命講習が、7月20日（土）の午後1時から区立文化会館4F大会議室を会場に加盟各団体から今年の更新者を含む50名が参加し、東京防災救急協会の講師および板橋消防団員5名のサポーターを迎え、実技講習を中心に5時近くまで真剣に実施されました。

講習は、熊平講師による「心肺蘇生」と坪内講師の「AEDによる除細動」が前後に分けて実施され、熊平講師は冒頭の概要説明の中で『今回のテキストは、2011年の東日本大震災への（現地）対応の都合で1年遅れの発行。現在、救急車は全国に242台あって、4年前は54万回/年出動したが現在は74万回に増え、出動は夜が多く、目が痛い、耳が痛い、歯が痛いや今年は暑かったので熱中症での出動も多い。（本来の）もっと大切な心臓や頭などに関する出動であるべき。

また、救急車が出動要請を受けて現場に到着するまでに平均6～7分を要していますが、東京の場合は7分30秒かかっています。脳は、3分間血行がないと死に向かい、再生しません。心臓や呼吸が停止して『10分間勝負』の旨の説明があり、**その場に居合わせた人（バイスタンダー）の適切な応急手当から救急隊へ、そして病院への搬送までの救命連鎖（チェーン オブ サバイバル）の重要性**が鍵を握り「バイスタンダー」の応急手当が不可欠とのことです。

特に、昨今の心肺蘇生では、心臓に向けた両手の先端に上半身の体重をかけて、1分間に100回のス



実技指導を受ける受講者

ピードで胸骨圧迫するくらいの繰り返しのため重労働ではありますが、「生命の蘇生」にかかっている状況を前提とした12体のモデルを囲むグループごと

の参加者各自の真剣な態度に、大切な実務講習であることを再認識させられました。（広報部・早川恵三 記）

夏休み スポーツで交流

昨年に引き続き、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」事業を福島県いわき市の永崎バレーボールスポーツ少年団（女子）・豊間スポーツ少年団（男子）を板橋区向原に招き、8月31日（土）～9月1日（日）の二日間実施しました。

今年は、板橋区に後援していただいたので、板橋区主催8月31日の「オリンピックと一緒に泳ごう」（上板橋体育館プール）に参加し、トップスイマーの泳ぎと指導に参加者全員が大満足でした。

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りました。交流会は全員参加のゲームや子供達の出し物、ビンゴゲームで大いに盛り上

がり初日の日程を終了し、それぞれのホームステイ先で一夜を過ごしました。

二日目は、親善試合の開会式に東京都から板垣スポーツ事業部長、板橋区から坂本区長、（公財）板橋区体育協会下田会長をはじめ、東京都議会議員・板橋区議会議員・向原小学校長等多数の参列をいただき盛大に行なわれました。

試合は各チーム持ち味を発揮し白熱した試合が展開され、結果は向原が永崎・豊間両チームに勝利し、夏の暑さに負けず怪我人もなく無事終了しました。

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の思い出を作り、交流会は成功裏に終了しました。（大久保正明 記）



いわき市の永崎バレーボールスポーツ少年団（女子）・豊間スポーツ少年団（男子）と向原の選手たち



向原の選手・父兄と関係者

連盟協会だより

水泳連盟

水泳連盟の活動

26年1月より一斉に全4館（上板橋、東板橋、赤塚、高島平）で後期の教室がスタートします。

誰もが、いつでも、どこでも安全で楽しい水泳を通して活力ある充実した日々を築くために皆様に役立てられる様、関係者一同研修を重ね一層の努力で

普及していきたいと思っています。

区民体育大会

今年の異常気象により台風の上陸を心配しましたが、前日からの雨も止み無事10月6日（日）には第66回板橋区民体育大会水泳競技会が今年3年目となる東洋大学総合スポーツセンタープールで開催できました。

今年度は決勝種目での音楽入場を試みましたが参



区民体育大会の開会式



今年もお世話になりました。東洋大学水泳部の皆様

加者の評判が良く「予選を勝ち上がって来た実感があった」との事。そして28個の長水路新記録をだし、大いに盛り上がりました。

例年、東洋大学水泳部の皆様の前日準備協力から当日の役員協力を得てとても有り難く感謝しています。

今後も区民の皆様のご期待やご要望にお答えできるよう、より良い大会運営を目指し益々たくさんの方に参加頂けるよう活動していく所存です。

(櫻井美智子 記)

野球連盟 学童野球親善交流事業で金沢市に遠征試合

金沢市と板橋区は、平成20年7月に「友好交流都市協定」締結し、さまざまな交流事業を通じて親睦を深めてきました。平成24年は、板橋区制施行80周年にあたることから、新たに両市区の学童野球の分野で交流を図ることになり、板橋区は金沢市の少年

野球チームを招聘して親善試合を行うとともに、両市区の歴史ゆかりの地を見学することによって友好を深めました。

2回目の平成25年は金沢市において親善交流事業を開催することになり、板橋区からは男子、女子の選抜選手で構成された2チームを派遣することになり、金沢市ではこれに対応して急遽女子選抜チームを創設し、男子2チームとともに交流試合を行うことになりました。

板橋区の一団は総勢86名、8月9日(金)にバス2台で出発、午後3時に金沢市役所を表敬訪問した後、内川スポーツ広場を見学して宿舎であるキゴ山少年自然の家に着きました。10日(土)午前9時、内川スポーツ広場での開会式の後、午前10時と午後1時よりA、B両球場にて男子、女子交流試合の2試合が行われました。球場は金沢市郊外の丘陵の中にあり、学童専用ながらフェンス、観客席、ナイター設備があり、デジタル表示のスコアボードからクラブハウスまで完備された立派な施設です。

金沢代表の男子2チームは全国大会レベルで、板橋区選抜チームは奮戦しましたが連敗でした。金沢市の女子チームはこの日のために初めて編成された混成チームにもかかわらず、板橋区チームと好ゲームを展開して金沢市の新聞やテレビで大いに賞賛され、金沢市女子野球の新たな1ページを記録しました。

試合後はキゴ山少年自然の家で選手交流会が行われ、バーベキュー、キャンプファイヤーで金沢市と板橋区の子供たちは大いに親睦を深めました。同行した父兄も含め、忘れられない夏の一夜となりました。



男子「オール板橋」



女子「学童女子選抜」

11日(月)は金沢市観光ボランティア「まいどさん」の案内で長町武家屋敷、尾山神社を散策、正午に金沢市を出発して帰京しました。

金沢市職員、金沢市学童野球連盟役員の綿密な計画と暖かいおもてなしによって、交流事業は事故無く成功裏に終了しました。選手父兄とも大満足との感想をいただいています。

本事業には板橋区から多額の補助金をいただきました。また、金沢市側は昼食弁当、バーベキューなど多大な負担をおかけしました。本事業は金沢市、板橋区の両市区のサポートによるものであることを報告し、感謝申し上げます。(吉田輝男 記)

武術太極拳連盟

「国民体育大会」デモスポ行事—太極拳の部—

国民体育大会のデモンストレーションのひとつとして、太極拳は10月6日(日)中央区総合スポーツセンターにおいて行われました。都内19団体(延べ人数1500名)が参加。板橋区は簡化24式太極拳50名、32式剣9名、スタッフ6名で参加しました。他の市区連が多くの中からの選抜チームを組んでエントリーする中で、まだ歴史の浅い当連盟では会員数も少なく、加盟団体から有志を募っての俄チームでもあり、慌ただしい早朝から2番目の出場順という不利な条件であったにもかかわらず徒手、器械ともに表演開始早々から大きな拍手とどよめきが起こって、静かだった会場は一気に盛り上がりました。演じていた本人たちもたびたび起こる歓声と拍手に益々力を得て、ひとり一人の剣を一つの大きな剣

に、また5色の輪を一つの五輪のマークにとまとめ上げました。

誰もが目標に向かって呼吸を合わせ「チームいたばし」の一員として、やれば出来るという精神で期待以上の成果を上げることができたと思います。記念写真に収まった笑顔は「チョー気持ちいい」満足感に輝いていました。

80歳以上の方も数名おられましたが、早朝からの練習にも全員が出揃い、練習だけではなく、お互いをよく理解し合う良い機会でもあったと思います。皆様には心から感謝し、敬意を表します。

(丹生愛子 記)

サッカー連盟

サッカーの審判資格制度について

日本の審判の資格は、4級審判員から始まり3級、2級、1級の4階級あり、1級審判員の中から日本サッカー協会に推薦され、FIFA(国際サッカー連盟)に認定された者が国際審判員になれます。

4級審判員は区郡市主催の主審を務められ、3級は都道府県主催、2級が関東、関西、東海、東北、九州などの地域主催、1級が日本サッカー協会主催の主審を務められます。

また、審判資格の維持には年1回更新講習会を受講し合格しなければならず、各級のレベル毎に競技規則テストや体力テストがあり、上級資格維持は日頃から大変な努力をしています。

板橋サッカー連盟の審判部活動について

板橋サッカー連盟では、審判員養成のため4級審判員の「資格認定講習会」、「資格更新講習会」を各1回実施しています。また連盟審判員向けに「連盟所属審判員の研修会」、「連盟所属審判員のフォローアップ研修会」を実施し、優秀者を板橋区の代表チームの帯同審判派遣を実施しています。

1. 4級審判員資格認定講習会の開催

サッカー4級審判員資格取得講習会

平成25年3月24日(日)：高島平区民館

&少年サッカー場

2. 4級審判員資格更新講習会の開催

サッカー4級審判員更新講習会



審判講習会風景

平成25年9月8日(日) :

ハイライフプラザいたばし

3. 審判員研修会の開催 (予定)

平成26年3月9日(日) : 荒川陸上競技場

&リサイクルプラザ

競技規則の適用変更による実技研修

4. 連盟所属審判員のフォローアップ研修会開催

平成25年7月7日(日)、7月14日(日) :

荒川戸田橋緑地サッカー場

審判インストラクターによる実技研修

競技規則試験、競技規則の適用方法についてポジショニングと審判法の実技研修

5. 少年部審判員実技研修会の開催 (大会前実施)

平成25年7月7日、平成25年12月

6. 連盟所属審判員のフォローアップ研修会

平成25年4月～平成26年3月 : 荒川緑地

荒川戸田橋緑地サッカー場&陸上競技場

- リーグ戦、区民大会等の審判インストラクター派遣による指導

7. 審判員派遣事業

- 区市町大会、都民大会等の代表チームの帯同審判員の派遣
- 少年部区外大会等の審判員の派遣
- 少年部U-10フットサル大会等の審判員の派遣

8. 審判インストラクターの有資格者の活動

審判指導者の資格者は連盟に7名おり、審判員の指導に活躍しています。

9. その他、フットサル審判員も連盟リーグ戦を始め東京都サッカー協会の審判委員会からの割り当てをいただき各種大会で活動しています。

板橋区の審判員は2級を取得した人が13名おり、都内で2級輩出ではトップです。残念ながら1級取得者はまだおりませんが、連盟では1級審判員の誕生に努力を続けていきます。 (田島清次 記)

アーチェリー協会

板橋区民体育大会

10月6日に区立洋弓場で行われた板橋区民体育大会シングルラウンドの試合は第68回国民体育大会のアーチェリー競技とブックング。当協会から国体へ審判員4名、役員2名が4日間参加。その為、区民大会のスタッフ不足が生じましたが参加選手にも会場設営を手伝ってもらい、10月とは思えない気温30度を超える中、6時間におよぶ戦いを全員無事に終わらせることが出来ました。

10月27日は区民大会ハーフラウンドが行われました。初心者が5名参加。いつもは笑顔が絶えない初心者も初めての試合に緊張して、寒さのせいではなく震えていました。ベテランの選手が「緊張しないで、いつもの通りに射てばいい」と試合中にもかか



実技研修



秋晴れのなか行なわれた区民体育大会

わらずアドバイス。そのかいがあってやがて、「楽しい、おもしろい」と大騒ぎ。審判員から「少し静かに」と注意される始末。それで会場中が大笑いするという楽しい、賑やかな区民大会になりました。

10月12日、13日は国体と同じ会場で全国障害者スポーツ大会アーチェリー競技が高円宮妃殿下をお迎えして行われました。当協会からは審判員4名、競技役員13名が参加しました。多くのボランティアが参加したのは当協会が全国屈指の大所帯である故です。

(井草健二 記)

弓道連盟

支部対抗弓道大会 準優勝

猛暑の続く8月24日(土)、明治神宮弓道場に於いて東京都弓道連盟第三地区の支部対抗弓道大会が行われました。板橋支部の代表として男女1チームずつが参加し、男子チームが見事準優勝に輝きました。

(大前)鹿野伸一選手、(二的)菅原章選手、(落)佐藤幸紀選手、(補欠)井上政幸選手が出場し、鹿野伸一郎監督のもとチームワークで戦いました。予選は24射14中で通過し、決勝トーナメントに勝ち進みましたが惜しくもNTT支部に敗れ準優勝でした。

賛助金にご協力頂いた皆様へのお礼と協力をお願い

板橋区体育協会の主旨にご賛同いただき貴重なご厚志をお寄せいただいた賛助会員の方は、新法人発足の昨年155件ございました。遅ればせながら心から感謝申し上げます。

新法人発足以降、体協は加盟団体と連携し区民体育大会はじめ事業計画の確実な執行及び高日ロードレースなどの改善に取り組む一方、鋭意財政の収支均衡に努めてきました。

このような活動の支えとして賛助金収入は貴重な財源になっております。今年度におきましても賛助会員各位の層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、板橋体協の場合、ご協力いただいた賛助金は**所得税額の控除を受けることが可能です**。領収書と併せ証明書の写しをお送りしておりますので、ご活用いただければ幸いです。

(高澤誠 記)

編集後記

昨年の夏は温暖化のため猛暑にゲリラ豪雨、竜巻までもが発生しました。更に秋には週末毎に台風の影響を受けました。各連盟・協会は大会の運営に苦労したことと思います。

10月20日(日)に行われた高島平・日刊スポーツロードレースも台風26号にみまわれ、雨風の中行われました。市民ランナーとして有名な埼玉県庁の川口優輝選手やミキハウスの大久保選手が初めての参加でしたが最悪の天候でした。

スポーツ講習会 (弓道)開催

10月13日(日)小豆沢和弓場において、体協主催のスポーツ講習会が開催され、五段以上の会員20名が参加しました。講師は東京都弓道連盟副会長(中央主任講師)の中塚祥一郎範士八段、当連盟の宮田昌子教士七段、鹿野伸郎教



中塚範士による矢渡

士七段が担当しました。弓道は弓の引き方(射法)と作法(体配)とが一体となることが大切です。中塚範士は射法に関しては、果敢に射を変えていく勇氣、また満足することのない永遠の修業の必要性を説かれました。また体配に関しては、重心の使い方を強調され、流れるような体の動きを指導されました。参加者は、この講習会での教を基に更なる精進を誓いました。

(内田良子 記)

さらに、10月27日(日)の北八ヶ岳へのハイキングも台風のため急遽中止せざるを得ませんでした。自然が相手ですから致し方ないとはいえ、大変残念でした。今後はこういう状況にならないよう天に祈るばかりです。

昨年は体育協会加盟の各連盟・協会の皆様方に広報活動にご協力を頂き大変ありがとうございました。おかげさまで体育年鑑・体協ニュースをほぼ予定通り発行することができました。今年度も引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

(石井保範 記)