



板橋区

# 体協ニュース

第94号

平成27年8月12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/>

## 板橋Cityマラソン開催

平成27年3月22日(日)荒川河川敷日本陸連公認コースにて、19,735人が参加し2015板橋Cityマラソンが開催されました。

この季節にしては朝から気温の高い陽気でレースにも影響を及ぼしそうなコンディションでした。

8時35分から開会式が始まり、坂本区長、来賓の方々の挨拶の後、今回のゲストランナーである、猫ひろしさん等がスピーチをし、スタート前の緊張をほぐす笑いを取っていました。

午前9時にフルマラソンがスタート。去年より700名程多い、18,262人が42.195kmの道程を目指しました。

この長いスタートが終われば、すぐに体協係担当

のキッズランのスタートです。今年は学年別にスタートしますので、1分おきにスタートという過密設定。フルマラソンのランナーの多さにキッズランのスタート時間が重なりそうなほど時間がかかりました。それでもなんとか9時30分の3年生のスタートは時間通りに始まりました。この後1分後に2年生500m、1年生500mと続きました。

ゲストランナーの猫ひろしさんが小学生に混じって走ってくれました。

短い距離ですであっという間に戻ってくる猫さんは何度も小学生と一緒にスタートを切ってくれました。9時35分には6年生の2km、5年生2km、4年生2kmと無事にスタート。

さらに、車いす1km、ジュニア3kmの男女、最後に5kmの男女と予定通りにレースが開始されました。

レース後にはメインステージで各クラスの表彰式が行われ、入賞者には記念品、副賞が手渡されました。

メイン会場では今年も各地の自慢料理や、ゲストランナーの西内ひろさんが1日店長を務めたカフェなどが人気でした。当日はこの時期にしては気温の高い中、メイン会場内では家族連れで出場選手と楽しく食事をする姿があふれていました。

(伊東信 記)



フルマラソン参加者の隊列



キッズラン1年生スタート



キッズラン4年生スタート

◎大会結果

5km高校生男子

- 1位 高見 将宏 16分26秒    2位 正木 成 16分47秒
- 3位 宮武 敦士 17分14秒

5km一般男子

- 1位 樽木 将吾 15分35秒    2位 向井 孝明 15分38秒
- 3位 山中孝一郎 15分51秒

5km高校生女子

- 1位 染谷 陽香 19分35秒    2位 川合 瑞季 20分57秒
- 3位 山野 実菜 21分21秒

5km一般女子

- 1位 田代 紀子 19分47秒    2位 水本 麻紀 20分12秒
- 3位 位田友佳里 21分02秒

ジュニア3km中学生男子

- 1位 宮坂 大器 09分20秒    2位 松本 薫 09分21秒
- 3位 鈴木洋太郎 09分45秒

ジュニア3km中学生女子

- 1位 森崎 真綺 10分15秒    2位 吉川 香奈 10分54秒
- 3位 中西 真衣 12分04秒

キッズラン500m小学1年生男子

- 1位 生井沢琉偉 01分49秒    2位 笹川 大 01分51秒
- 3位 後藤 優周 01分55秒

キッズラン500m小学2年生男子

- 1位 藤田 和生 01分47秒    2位 成田 風亮 01分53秒
- 3位 入江 翔稀 01分55秒

キッズラン500m小学3年生男子

- 1位 井上 湧有 01分41秒    2位 本木 蔵人 01分41秒
- 3位 岡部けんと 01分46秒

キッズラン500m小学1年生女子

- 1位 稲垣 潤 01分53秒    2位 吉村 碧 01分55秒
- 3位 南雲 光花 02分02秒

キッズラン500m小学2年生女子

- 1位 本多 莉子 01分50秒    2位 星野ひとみ 01分59秒
- 3位 牧野 葵音 02分03秒

キッズラン500m小学3年生女子

- 1位 池田 悠音 01分46秒    2位 渡邊 未桜 01分58秒
- 3位 児玉絵莉香 01分59秒

キッズラン2km小学4年生男子

- 1位 永田 覇人 07分11秒    2位 宮野 悠人 07分45秒
- 3位 藤田 煌生 07分49秒

キッズラン2km小学5年生男子

- 1位 山田 慶 07分02秒    2位 赤淵 来地 07分18秒
- 3位 横溝 匠 07分28秒

キッズラン2km小学6年生男子

- 1位 松波 諒哉 07分01秒    2位 本木 颯人 07分01秒
- 3位 鈴木 大翔 07分12秒

キッズラン2km小学4年生女子

- 1位 吉村 心 07分29秒    2位 菅原 凜香 07分39秒
- 3位 後藤 舞桜 07分55秒

キッズラン2km小学5年生女子

- 1位 岡田 華音 07分02秒    2位 鎌田 舞 07分26秒
- 3位 井上 琴音 07分36秒

キッズラン2km小学6年生女子

- 1位 栗原 凜佳 07分21秒    2位 吉澤 風紗 07分29秒
- 3位 川口 菜月 08分15秒

1km車椅子男子

- 1位 上田 訓士    2位 福田 高之    3位 内田 基哉

1km車椅子女子

- 1位 石塚 美優    2位 鈴木ありさ



車いす男子スタート

## 板橋Cityマラソン テロ対処訓練開催

平成27年3月21日(土)翌日に2015板橋Cityマラソンを控えて、テロ対処合同訓練が開催されました。

ロボットによる不審物の除去、警察犬の犯人捕獲の訓練などが行われ、翌日の板橋Cityマラソンでの防犯、警備等の対応が十分準備ができていることが確認できました。(関昭 記)



ロボットによる不審物除去



警察犬による犯人捕獲

## 第68回都民体育大会 板橋区代表選手結団式

平成27年4月21日(火)午後7時より板橋区文化会館大会議室にて「第68回都民体育大会板橋区代表選手結団式」が行われました。

板橋区役所スポーツ振興課 織原真理子課長の司会で開会し、最初に坂本 健区長より「スポーツの板橋の名のもとに、各競技の代表選手が力の限り活躍し、好成績を残せるよう期待し、応援しています」と、力強いメッセージが込められたご挨拶を頂きました。

次に、坂本区長より下田賢司選手団長（板橋区体育協会会長）へ「団旗」が授与され、下田団長より挨拶がありました。前回の総合成績は男子が9位、女子が4位であり、特に卓球女子の6連覇が達成さ



坂本区長ご挨拶



団旗



「頑張ろう！」



選手宣誓

れ、バトミントン女子に関しては2連覇の期待もありましたが、惜しくも2位という結果でした。が、ハンドボールが男女共に優勝という輝かしい結果を残し、今年度はどの競技も好成績が残せそうです、下田団長の掛け声で「頑張ろう！」と参加者全員で声を出し、会場全体が一つにまとまりました。そし

て、体育協会加盟順に各団体が紹介され、選手を代表してアーチェリー協会の山縣さつき選手が選手宣誓を行いました。

最後に、体育協会高澤専務理事より注意事項の説明があり、豊泉体育協会副会長の閉会の挨拶で、終了となりました。(浅賀公子 記)

**第68回 都民体育大会**  
**第16回 東京都障害者スポーツ大会**  
**合同開会式**

5月10日(日)東京体育館において、第68回都民体育大会(15000人参加予定)と、第16回東京都障害者スポーツ大会(6000人参加予定)の合同開会式が開催されました。合同で開会式を開催し、障害のある人ない人がお互いのスポーツ競技への理解を深め、交歓できる機会を創出します。

今回の総合司会者はスポーツキャスター荻原次春さんと、バルセロナオリンピック金メダリスト岩崎恭子さんの二人で、合同開会式を盛り上げながら進行しました。

**第1部 合同開会式(式典)**

- ・開式通告……オリンピック室伏由佳さんとパラリンピアン堂森佳南子さん
  - ・選手入場……先頭に前年度男子優勝世田谷区、そして女子優勝の大田区が入場、板橋区は19番目に安田常務理事の掲げる団旗に続き、下田会長以下参加者が堂々と行進しました。
  - ・開会宣言……山本博東京都体育協会会長
- その後、主催者挨拶、来賓祝辞、優勝杯返還、選手宣誓、閉式通告で式は終了しました。

続いて東京都体育協会表彰式が行われ、生涯スポーツ功労者表彰では、板橋区合気道連盟中山茂会長、そして生涯スポーツ優良団体では、一般社団法人



選手入場



アトラクション



選手宣誓



表彰された方々

人板橋区陸上競技協会が表彰されました。その後会場全員でラジオ体操を行い、身体をほぐしました。

## 第2部交歓プログラム

手話ダンスボーカルパフォーマンスグループ「HAND SIGN」(ハンドサイン)が登場。

すべての人に笑顔になってもらえるようにと、手話を取り入れながらの歌とダンスを披露し、会場の大勢の参加者は大いに盛り上がり楽しみました。

次はアトラクションで紅白チームに分かれ、大玉をタッチして送るゲームをやり、プログラムを終了しました。  
(小林恵子 記)

## 加盟団体 代表委員会

本年度、第一回目の「加盟団体代表委員会」が、5月18日(月)午後6時30分より小豆沢体育館多目的室で開催されました。

体育協会の下田会長による挨拶、次に議長を下田会長に選出し、定足数の確認、審議事項の諮問へと、会が進行しました。

今回の審議事項は、「平成26年度事業報告」「平成26年度決算報告」についてです。

事業報告としましては、第67回都民体育大会に関する事項、区民体育大会に関する事項、第39回高島平・日刊スポーツロードレース大会ならびに2015板橋Cityマラソンに関する事項等が報告されました。また、各種講習会や区民ハイキング、体育功労者及び功労団体の顕彰について報告されました。さらに、これらの事業を円滑に行うために評議員会の開催、定例理事会、運営会議等で様々な審議、検討を行っていたことが報告されました。

決算報告としましては、各項目ごとにまとめられた資料について、分かりやすく、丁寧に説明されました。

その他として、体育協会事務局の人事移動があり、町田氏が退任され、佐藤氏が赴任されたことが、伝えられました。

最後に、豊泉副会長の閉会の挨拶で終了しました。

(浅賀公子 記)

## 区民ハイキング

### 「奥多摩むかし道」

#### ～旧青梅街道を巡る歴史の道～

晴天で初夏の陽気に包まれた、平成27年5月30日(土)、区民ハイキング「奥多摩むかし道」～旧青梅街道を巡る歴史の道～が実施された。

区民参加者56名、随員13名が2台のバスに分乗して、午前6時30分グリーンホールを出発した。

関越自動車道、圏央道(トイレ休憩)を通り、9時には奥多摩湖駅前駐車場に到着した。

8班に分かれ、リーダーの指示でストレッチやトイレを済ませた後、各班が「むかし道」入り口から、ゴールの「奥多摩湖」を目指して出発した。今回は所要時間約4時間位で約9.4kmのコースだ。

歩き始めると入り口に大きな「むかし道」案内板(奥多摩産のヒノキの案内板があちこちに設置されている)があり、まずは羽黒三田神社を右に見て、羽黒坂を登り、杉林の小道を歩いて行くと、前夜の雨で空気がひんやりして風が吹くと心地よい。



森林浴で気持ち良く歩けた「むかし道」



奥多摩駅前出発

暫くすると石畳、道幅も広くなり舗装された道路となった。住民の生活道路なので、時々車やサイクリングの若者が追いついていく。「むかし道」は旧街道なので、国道（青梅街道）が並行しているのだ。

1時間ほどで「不動の上の滝」に到着、トイレと水分補給を兼ねて各班小休止。

そして30分くらいで、山道の脇の急な石段を上がって行くと、今にも倒れそうな迫力ある巨岩を御神体とする「白髭神社」があり参拝した。ここは東京都の天然記念物だそうだ。

「むかし道」にはあちこちに歴史ある史跡（馬頭観音・弁慶のうでぬき岩・耳神様・縁結び地藏尊等々）があるのでお参りしながら歩いていると、石仏に祈った昔の人々の思いが感じ取れる気がした。

樹齢200年の「いろは楓」の新緑の青さに感動、そして惣岳溪谷にかかるつり橋「しだらく橋」を渡

ると、溪谷の深さと緑の色に再び感動した。11時となり、班によっては木陰を見つけて昼食。暑くなり汗をかいて来たので、リーダーから十分水分補給して、熱中症予防するように参加者に指導した。



惣岳溪谷

昼食後、いよいよ「奥多摩むかし道」の最難関の山越えだ。かなりの急斜面の坂道なので、班によっては高齢の方や足の悪い参加者もおられるので、掛け声かけて励ましながらどうにか登りきった。そして民家の軒先の道を通り、開けた景色の良い場所に到着したと思ったら、次は下り坂、そしてまたまた登り坂なので、山道を息を弾ませながら登った。

木々の間から遠くに奥多摩湖が見えたときはやっとゴールが近いとうれしくなった。参加者の一人が途中で体調が心配なので、最後の山登りはしなかったが、他の皆さん方はゴールの奥多摩湖「水と緑のふれあい館」に予定時間より早めの13時30分には無事到着出来た。

そしていっぱい良い汗をかいたので、お楽しみのお楽しみ市の川辺温泉（梅の湯）で入浴と休憩だ。

さっぱりして温泉を16時20分に出発、道路も順調でグリーンホールには18時前には到着出来た。

今回は東京から近いハイキングのコースのためか、参加者が定員に満たせず非常に残念だったが、参加者の意見としては、晴天に恵まれ、歩きやすいコースで歴史を感じながら、森林浴が出来、良い汗をたくさんかいて最後に温泉に入れ、近場でもなかなか行く機会がないので非常に楽しめた。次回も体育協会の区民ハイキングにぜひ参加したいという意見もあった。

ハイキング事業部の企画、運営、リーダーの方々お疲れ様でした。  
(小林恵子 記)



白髭神社

## 平成27年度 板橋区青少年スポーツ指導者講習会

## 第一講座

## 『青少年スポーツに必要な心の動きとカラダの動き』

山口講師



平成27年6月5日(金)18時30分から、板橋区立グリーンホール1階ホールにて105名の参加で開催されました。

講師として有限会社セラ・ラボ代表 山口光國氏をお招きし、『青少年スポーツに必要な心の動きとカラダの動き』『本当に必要なトレーニングって何だろう』ということで講義をしていただきました。

子供に対する指導法について、山口氏のお考えを十分に伺うことができました。

以下は山口氏の講義の要約です。

子供に対する声掛けで、意志、感情、思考の受け渡しは言葉で伝わるものはほんの7%で、言葉の抑揚で38%、体の仕草で55%が伝わるため、近くにいる人に歩き方も似てしまいます。

青少年の指導は、「何をさせるか」の前に「いかに理解させるか」が重要で、常に子供を観察して対応する必要があります。

成長過程の子供の身体は一気に成長するので、身体をバランス良く保つように固くなることがあるため、あらゆる動き、あらゆる形態をとらせることが必要です。その時期のウエイトトレーニングは身体をより固くさせてしまうので、危険です。

自分の身体を操る練習が大切で、しっかりと良い姿勢で動くように指導が必要です。

「HOW TO」にならないように指導してください。ファーストアンサーは否定しないでください。今の子供は、最初に否定されると全否定と捉えてしまうので、子供が話した直後にはそのことを否定しないでください。今どう考えていたのかをくみ取り、それはダメと言うのではなく、それはおかしくはないかと考えさせてください。

リズムを持ったトレーニングや相手のリズムに合わせるトレーニングも将来的に重要なので意識してください。人のリズムに合わせる最初の経験は、赤ちゃんの時から培われます。赤ちゃんは抱っこされた人の2倍の心拍数に合わせるので、あまり抱っこされずに成長すると人に合わせられなくなります。

指導者のほんの一言の違いが悪影響を与える可能性があるため、表現には気をつけてください。

野球でバッターに対する指導で

「ポイントは外のボールの見極めだから、きわどいボールには手を出すな！」→ 打つことを止められるので、フォームも崩れる。

「ポイントは外のボールの見極めだから、いいボールは振っていけ！」→ 空振りしても良くなる。

パフォーマンスつまり体力、筋力はそれぞれの動作を通してのみ獲得されるので、自分の競技での練習をさせてください。

青少年はサプリメントなどよりも食事、特にご飯が大切です。油料理の時間が経ったものを食べ続けると関節痛を起こすので注意してください。また、一人で食べるよりも大勢で食べる方が吸収は良くなります。

熱中症の時は、決して頭を冷やさないで脇を冷やしてください。心臓から体へ



出ていく動脈を冷やすようにします。また、危ない  
と思って一気に水分を取ると、一過性の腎不全を起  
こし、腰痛になるので気をつけてください。

技術だけではなく、ぜひ総合的判断のスキルを身  
に付けるように指導してください。

以上の講義を伺いましたが、指導者としての言葉  
の重要性を再認識した講習会でした。（関昭 記）

### 平成27年度 指導者交流研修会

平成27年6月20日(土)トミコシ高島平ボウルにて  
50名の参加で指導者交流研修会が開催されました。

第一部は15時30分から、豊泉副会長の挨拶に続き、

ボウリング連盟の渡辺勇一副理事長の進行で福地信  
之プロをご紹介いただきました。福地プロからルー  
ルとマナーの講義と模範演舞があり、実習で2ゲー  
ムを投げました。

投球中に福地プロから個別にご指導いただき、ボ  
ウリング歴は長くてもプロに教わることは初めての  
方がほとんどで、参加者の方の腕前も大いに上がった  
と思います。

第二部の交流懇親会はトミコシ会館「王華」にて  
17時30分から、下田会長の挨拶、及川相談役の乾杯  
で始まりました。

表彰式では、優勝者の表彰はもちろんですが、ト  
ミコシ高島平ボウル様とボウリング連盟ご提供の特  
別賞もあり、たいへんな盛り上がりでした。

高澤専務の中締めで散会となりました。



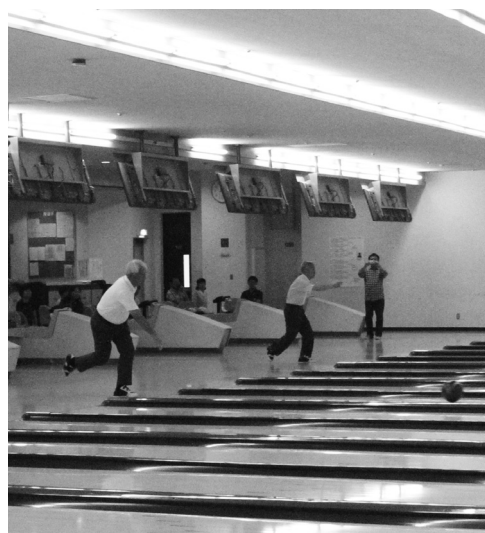
渡辺勇一副理事長と福地信之プロ



下田会長挨拶



豊泉副会長挨拶



始球式



参加者記念撮影



## ◎入賞者

男子 優賞 樋口 俊三さん (ソフトテニス連盟)  
 2位 高橋 功さん (フロアボール協会)  
 3位 坂本 寛さん (バレーボール連盟)  
 B B 庭野 恒男さん

女子 優賞 金田久美子さん (テニス協会)  
 2位 樺澤 陽子さん (ソフトテニス連盟)  
 3位 小林 恵子さん (バドミントン協会)  
 B B 吉田 君江さん (水泳連盟)

トミコシ賞 森 裕子さん (テニス協会)

(関昭 記)

## 定時評議員会開催

平成27年度定時評議員会が6月22日(月)午後6時30分から小豆沢体育館多目的室で開催されました。

下田賢司会長のあいさつに続き、議長にサッカー連盟会長長谷川忠弘評議員を選出し、全評議員27名中20名が出席して定足数に達していることを確認、議事録署名人を選出して議事の審議に入りました。議事は

- 第1号議案 平成26年度事業報告
- 第2号議案 平成26年度決算報告(案)
- 第3号議案 平成26年度監査報告

第1号・2号議案を高澤誠専務理事、第3号議案を坂間光一監事が報告、慎重審議の結果、満場一致で承認されました。その他27年度事業計画が報告されました。その中で基本的には例年通りですが、今

年は日刊ロードレース大会が40回目にあたり記念大会となることから20kmレースは陸連登録者でない方も受け入れ、定員数を増やすこと、各体育施設の一般公開指導の受託契約が指定管理者である株式会社東京ドームスポーツ側と白紙になったことの説明が高澤専務よりありました。

その後、豊泉和男副会長が各連盟・協会の区民体育大会の情報を体育協会のホームページに速報性をもって、区民の為に報告してほしいといわれ、閉会となりました。(小堀幸子 記)



定時評議員総会



会長挨拶

## 編集後記

体協ニュース94号をお届けします。

今まで体協ニュースに掲載していました連盟・協会だよりはニュース性の高い記事が多いため、今年度よりホームページにて即時掲載するようにお願いしています。そのため今号からの体協ニュースは、体協主催・後援関連の記事となっています。

また内容的にはホームページの体協からのお知らせと重複しますが、ご容赦ください。

まだまだ暑い日が続きますが、指導者の皆様も練習や試合の熱中症にはよりご注意をお願いいたします。

(関昭 記)