



# 板橋区 体協ニュース

## 第95号

平成28年1月7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/>

## 会長挨拶

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る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、深く感謝申し上げます。

昨年10月には第40回高島平・日刊スポーツロードレース記念大会を盛大に開催することが出来ました。晴天に恵まれ、スターターに板橋区長坂本 健様をお迎えし、会場では私立豊南高校吹奏楽部の皆様による演奏が記念大会に花を添えて下さいました。

この大会の実施にはいくつかの課題がありますが、先輩方の築かれた伝統ある大会の継続に向け、更なる努力をして参ります。

また、昨年の都民体育大会の総合成績は、男子が5位、女子が4位と輝かしい成績を挙げ、板橋区の名を高める事が出来ました。

上位成績の市区町村は面積が広く、人口も多く、スポーツ施設が整っています。私たち体育協会は、都立城北中央公園の陸上競技場改修を始め、老朽化した体育施設の改修を要望するとともに、一層の選手強化に努め男女ともメダルの獲得を目標に努力をして参ります。

次に、ホームページの充実が私たちの活動を区民の皆様により深くご理解頂くために必要です。体育協会の活動だけでなく全加盟団体がホームページを開設し、大会等の活動報告のスピード化につなげたいと考えています。

本年も皆様と共に、「スポーツは文化」との伝統のもと選手の育成・強化に努めると共に、スポーツを通じて「東京で一番住みたくなるまち」の実現に役立つ活動をして行きたいと思っております。

皆様のご理解・ご支援をお願いして、新年の挨拶と致します。



## 評議員総会・都民大会報告会

平成27年7月10日板橋区グリーンホールで板橋区体育協会評議員総会と第68回都民体育大会報告会が開催されました。会場は優勝チームの優勝旗が6本掲げられ、見事でした。

第1部では下田会長挨拶に続き、豊泉副会長より平成26年度経過報告がされました。

加藤副会長より第68回都民体育大会の総合成績が報告され、男子は昨年より上がって5位、女子は惜しくも0.5差で昨年と同じく4位でした。

男子優勝は陸上競技・バスケットボール・ソフト



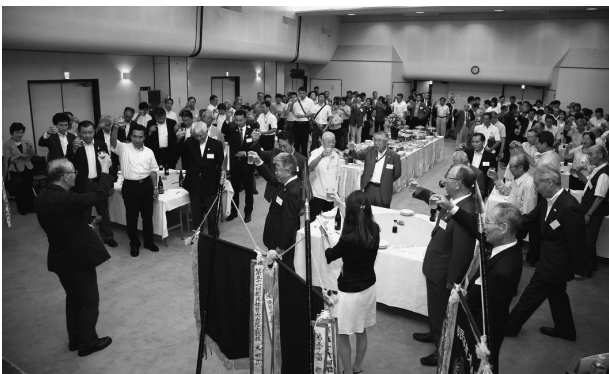
下田会長 挨拶



豊泉副会長 経過報告



加藤副会長 総合成績報告



懇親会

ボール・水泳。女子優勝は水泳。そして公開競技優勝のローラースケート男子・ハンドボール男女でした。残念ながら卓球7連覇はなりませんでした。

引き続き、来賓の板橋区副区長橋本正彦様、板橋区区議会議員佐々木としたか様よりご挨拶をいただき、そして高澤専務理事より、来賓紹介があり、第1部が終了しました。

第2部に移り、野瀬錠一顧問の乾杯で懇親会となりました。

続いて高澤専務理事より、都民体育大会入賞団体

の紹介があり、優勝団体の選手から順に舞台上がり、優勝までの経過や今後についてのトークがされました。

昨年は台風の影響で中止となりましたが、今年度は来賓や、都民大会の選手が多数参加され、優勝団体も多く、和やかな懇親会でした。

最後に豊泉副会長より閉会のことばで散会となりました。  
(小林恵子 記)

## 救急・救命講習会

平成27年7月18日(土)、板橋区立文化会館4階大会議室にて板橋区体育協会主催による「救急救命講習会」が開催され、板橋消防署、東京防災救急協会、災害時ボランティアの方々を講師に迎え、25名の受講者が熱心に講義を聞き、訓練用的人形を相手に実際に傷病者を発見した時を想定した実技練習を受けました。

私達が出来る応急手当には、第一に生命を救う「救命」、そして怪我や病気を現在より悪化させない「悪化防止」、さらに心身ともにダメージを受けている傷病者に出来るだけ苦痛を与えないような手当を心がけ、励ましの声をかける等の「苦痛の軽減」です。そして、生命の危機に陥ったり、切迫したりしている傷病者を救命し、社会復帰に導くためには、「救命の連鎖(チェーン・オブ・サバイバル)」と呼ばれる①心停止の予防、②早い119番通報、③早い心肺蘇生と除細動、④救急隊や病院での措置という一連の流れが素早く、そして滞りなく、確実に行われる



胸骨圧迫





人工呼吸

ことが重要です。その場に居合わせた人（バイスタンダー）が、この救命の連鎖のうち最も重要な真ん中2つを担っています。

今回の講習では、③早い心肺蘇生と除細動という部分の実技に多くの時間を費やしました。その内容は、傷病者発見から周囲の安全・意識・呼吸の確認、救急車とAEDの手配、そして、心肺蘇生へと移ります。胸骨を1分間に少なくとも100回のテンポで5cm程沈む位の強さで圧迫しながら、AED（自動対外式除細動器）の到着を待ち、AEDの音声案内にそって、素早かつ確に操作出来るように繰り返し練習しました。



大切な命を守り、救うためには、傷病者を発見した時に、放置することなく、誰かがすぐに応急手当を行うことが大切です。「誰かが」と他人任せにせず、応急手当の正しい知識と技術を「自分が」学び、覚え、実際に活用することで、更に多くの尊い命を救うことが出来ます。多くの方が、今後も救急救命講習に興味を持ち、受講して下さいることを、願っています。

(浅賀公子 記)

## もしものとき、自分の命を守る 「着衣泳教室」に58名が参加

平成27年度の夏休みがスタートする7月25日（土）、26日（日）の2日間、水難事故を防ぐ取組みとして赤塚体育館及び高島平温水プールにおいて「着衣泳教室」を開催しました。

両日とも下田会長、加藤副会長の開会あいさつの後、東京ドームスポーツ主任講師から「着衣泳」の心構えについて子供たちにもわかりやすく説明がありました。

仮に水に落ちた場合、まず初めに、あわてて泳ごうとしないこと。つぎに、自分の体を浮かせ呼吸を維持すること。その上で、近くの人に助けを求めるという内容でした。

説明後の入水練習では、主任講師から体を浮かせるための有効なノウハウが実演され、全員が主催側で用意したお揃いのシャツ・パンツ・運動靴を着用し、ひたすら熱心に「浮く練習」に取り組みました。約1時間の入水練習でしたが、教室指導スタッフのサポートを受け、終了時には58名の生徒全員が一定の成果を挙げ楽しく無事教室を終了しました。

体協としても十数年ぶりになる着衣泳教室でした。

開催にあたりご協力いただいた板橋区及び東京ドームスポーツ並びに水泳連盟に厚く御礼申し上げます。

なお、来年度も開催を予定しております。先のことですが皆様も子供たちを誘ってご参加下さいませ。

(高澤 誠 記)



## BELIEVE IN THE POWER OF SPORTS スポーツで交流

平成27年8月22日(土)～23日(日)の二日間、板橋区向原に福島県いわき市小名浜西・リトルフロッグスチーム(女子)を招き、東京都・(公財)東京都体育協会主催、(公財)板橋区体育協会主管、板橋区後援、板橋区向原町会后援、板橋区バレーボール連盟協力、アルジャンジュニアチーム保護者会運営の「スポーツで交流」事業を実施した。

今年も、後援の板橋区スポーツ振興課が中心となり、上板橋体育館プールで思いっきり水泳を楽しませていただき、板橋区在住の水泳ロンドンオリンピック銅

メダリスト加藤ゆかさんがプールに来てくれ、メダルを取るまでの話や銅メダルを触らせてくれ、子どもたちは忘れられない思い出となった。

夕食は、後援の向原町会が主体となり、向原小学校PTAの方々も手伝って、子どもたちが楽しみに

していたバーベキューを行った。子供たちが自分で焼いたりして肉や野菜をおなか一杯食べ、町会がサプライズで用意した花火で楽しみ一日目の日程を終了し、それぞれのホームステイ先で一夜を過ごした。

二日目は、親善試合の開会式に東京都から、内藤課長、板橋区から橋本副区长、(公財)板橋区体育協会加藤副会長をはじめ、東京都議会議員・板橋区議会議員・向原小学校校長等多数の参列をいただき盛



加藤ゆかさんと

大に行なわれた。

試合に先立ち、内藤課長による始球式を行い、見事なサーブが入り、館内を沸かせた。

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、1試合目は小名浜西チームとアルジャンJr





チームの対戦で小名浜西チームが勝利、2試合目は小名浜西チームとブラックサンダースチームの対戦で接戦となりフルセットの結果、小名浜西チームが

勝利したが、非常に見ごたえのある試合だった。

午後は、板橋区教育科学館のプラネタリウムを見学し、小名浜西は地元に戻った。



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た。

(理事 大久保 記)

## 青少年スポーツ指導者講習会 第2講座

テーマ：「体幹力は人間力を上げる」

～板橋区民をやる気溢れる健康体に導く～

講師：木場克己氏

KOBAスポーツエンターテイメント(株) 代表取締役

日時：平成27年9月4日(金) 18:30～

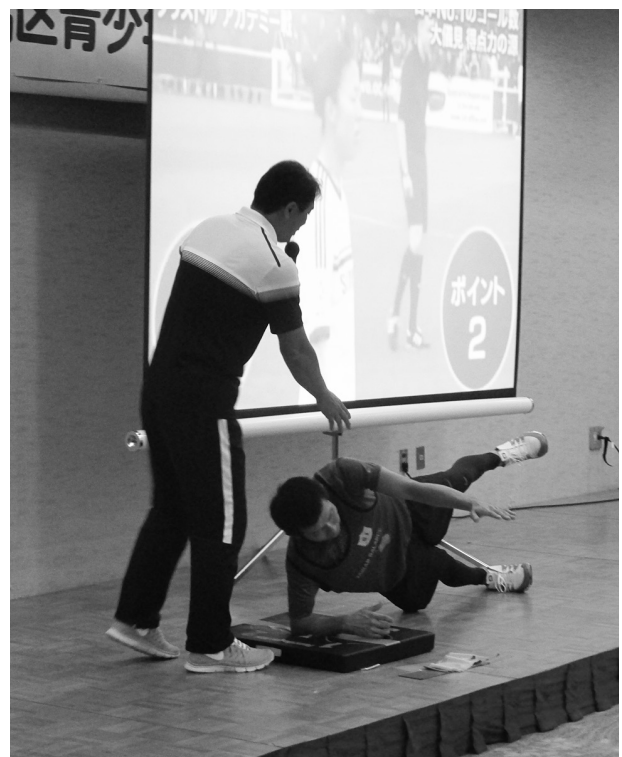
会場：板橋区立文化会館4階大会議室



木場克己先生

平成27年度青少年スポーツ指導者講習会の第2講座は、講師に木場克己先生をお招きし、「体幹力は人間力を上げる」というテーマで講義をして頂きました。

木場先生は、柔道整復師、鍼灸師、スポーツクラブでのトレーニング指導等、子どもから大人、年配者、スポーツ愛好家からトッププレイヤーの介護的治療やコンディショニング指導まで、あらゆる年代やニーズに対応されています。そして、長年の経験により「コバメソッド」「体幹・体軸トレーニング」を確立され、健康・医療の分野での指導、さらなるスポーツ界発展を目指し、幅広く活躍されています。また、サッカー日本代表の長友佑都選手や大儀見優季選手、柔道の谷本歩実選手等、トップアスリートに対するトレーニング指導を行っており、テレビ番組の特集コーナーで取り上げられることも多く、幅広い方に「体幹トレーニング」の素晴らしさや大切



さ等を発信されています。

今回の講座では、トップアスリート達が木場先生のトレーニング指導を受けるきっかけやトレーニング開始前の姿、継続することでどのような変化が見られたか等を、映像を使いながら参加者が各自の目で確認し、実感出来るよう配慮されていました。木場先生の解説を聞きながら見た映像には、実力を十分に発揮し、才能豊かにそれぞれの舞台に立つ姿しか見ることの無い選手達の、我々の想像をはるかに超えた、限りなくハードでストイックにトレーニングをする姿が映し出されていました。そして、トレーニング前とは明らかに違う選手達の姿を目の当たりにすることも出来ました。

また、体幹力を高めるためには、やみくもに筋力トレーニングをするのではなく、目的に合った筋肉に適切なタイミングで刺激を与えていくことが大切です。そのためにも、どの部分が弱いのかを見極めてから、トレーニングを組んでいきます。そして、普段使われていない筋肉を覚醒させることで、身体全体の「柔軟性」「安定性」「バランス」「連動性」の能力が向上し、「体幹」が強くなり、怪我もしにくくなるので、競技能力の向上へとつながっていきます。

後半は、実技指導を受けました。まずは、アシスタントの方が見本を見せて下さり、参加者全員でトレーニングを体験しました。

### 《簡単に出来るトレーニング》

#### ①腹圧が上がり、インナーマッスルが刺激出来るトレーニング。

背筋を伸ばして椅子に座り、腹式呼吸を行う→



3秒かけて鼻から吸い、3秒かけて口から吐く。

#### ②転倒予防に効果があるトレーニング。

姿勢を正す（肩甲骨を背中を中心にギュッと寄せ、戻す）。

- ・膝とつま先を同じ向きにし、3秒かけてゆっくりと膝をまげてしゃがんでいき、3秒かけてゆっくりと元に戻る動作を、1日3回位する。
- ・片足ずつ3秒かけてゆっくりと膝が直角になる位まで上げて3秒間維持、3秒かけてゆっくりと下ろす動作を交互に1日3回位する。
- ・パッと片足を膝が直角になる位まで上げ3秒維持してから下ろす動作を、交互にやる。

#### ③身体の軸を意識できるトレーニング。

姿勢を正し、頭が動かないよう意識しながら、ツーステップを行う。その際、足首に専用のゴム製チューブをつけて行うと良い。次に、ワンステップで、同様にやる。そして、同じ動きをやる際、チューブをつけないで行うと可動域の広がりを感じる事が出来る。

「体幹・体軸トレーニング」は、『トレーニングはきついから…』と敬遠することはまるでなく、まずは姿勢を正すことで身体の軸を意識してみることから始めて下さい。

そして、自分の弱いところはどこか？自分の身体に聞いてみて下さい。普段は使わない筋肉を、無理なくゆっくりと少しずつ負荷をかけてあげると、何かが変わってくるかも知れません。くれぐれも、無理をせず、少しでも不安を感じたら、専門の指導員や医療機関に相談し、この「KOBAS☆トレ」の長所を存分に感じてみて下さい。 (浅賀公子 記)





## 第68回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6日(日)に区立小豆沢体育館にて開催されました。

9時半より、33団体 417名の選手団、表彰者の入場行進が始まりました。ボーイスカウト連盟のプラカードの後に各連盟・協会団長、連盟旗、会長杯、選手団と続きました。

安井賢光板橋区副区長の開会宣言で開会式が開催されました。坂本 健板橋区長、下田賢司体協会長の挨拶に続き、ゴルフ協会の鈴木淳一選手を代表として、区長杯が、それぞれの連盟会長に返還されました。そして、選手宣誓はバスケット連盟の宮田義之選手。各連盟旗に囲まれる中、力強い選手宣誓が宣言されました。

今回の表彰者は、39名8団体でした。

それぞれに、表彰状と記念品が手渡され、開会式後の記念撮影が行われました。

今回の表彰者は以下の方々です。

### ☐ 板橋区スポーツ功労者

吉田 幸司	小島四子男	池田良太
林 専一郎	塗師 義	原口彦一
服部宣孔	新井和子	

### ☐ (公財) 板橋区体育協会表彰 功労賞

遠藤弘栄	三浦静雄	清原まり子
外立真里	金田久美子	齋藤 登
久松 詔子	小野澤政夫	上田由美子



坂本区長 挨拶



下田会長 挨拶



優勝杯返還



入場



選手宣誓

㊦ (公財) 板橋区体育協会表彰 優秀団体賞

- 陸上競技男子チーム
- 駅伝競走男子チーム
- バスケットボール男子チーム
- ローラースケート男子チーム
- ソフトボール男子チーム
- 弓道女子チーム
- アーチェリー女子チーム
- A S H

- 中根 良
- 川尻陽介
- 松岡晃輝
- 高久麻希
- 紺野靖人
- 鈴木理子
- 安藤優希
- 若杉大祐
- 齋藤篤志
- 大橋由奈

(伊東 信記)

㊦ (公財) 板橋区体育協会表彰 優秀選手賞

- 品川悠貴
- 中江颯葵
- 高桑直美
- 山上真季
- 荻野和豊
- 長沼俊樹
- 井上莉那
- 益子芽里
- 秋吉優斗
- 高松栄一
- 山上悠紀
- 中村香女



表彰者の皆さん

## 区民ハイキング

### 「谷川岳～一ノ倉沢トレッキングコース」

平成27年9月26(土)に谷川岳～一ノ倉沢トレッキングコースにて78名の参加者の方と体協の随行員11名で区民ハイキングを実施しました。

未明まで降っていた雨も集合時間の頃にはほとんど上り、予定時刻の6時30分にグリーンホール前を出発しました。

関越自動車道を走行中、雨がぱらついたりもして少々天候が不安でしたが、渋滞もなく9時30分過ぎに谷川土合口に到着しました。



山岳資料館前

各自で軽く準備体操をして、まず谷川岳山岳資料館に向かいます。

谷川岳山岳資料館では、日本山岳協会の八木原会長から山にまつわるいろいろなお話を伺いました。

さて、いよいよ各班に分かれて出発です。今回は、78名の参加者の方を10の班に分けて、それぞれの班にリーダーが着いての行程です。

道は舗装されていて、ほぼ平坦で歩きやすく、ゆっくり周囲を見ながら歩きます。天気も良くなり、木漏れ日でも日差しは意外に強くなりました。

30分ほどでマチガ沢に到着です。小休止し、一ノ倉沢を目指します。

一ノ倉沢には11時過ぎに着きました。山岳資料館を出発してから、およそ1時間の行程です。

ここから幽ノ沢までは、30分ほどなので、先に昼食を摂る班と幽ノ沢に向かう班とに分かれました。

一ノ倉沢から先は舗装路ではありませんが、道幅も広く歩きやすいコースです。途中には国道開削当時の石垣が、苔むして残っていました。

幽ノ沢の先にあるブナのしずくでは、流れ落ちる清水で喉を潤し



ました。たいへんおいしい水でした。

一ノ倉沢を12時30分に出発し、復路につきます。マチガ沢の岩の上では、野生の猿の群れを見ることができました。

土合口に戻り、バスで温泉に向かい、ゆったりとした気分で今日の疲れをほぐし、帰路につきました。

帰りの道路も渋滞もなく、予定通り18時30分にグリーンホールに帰着し解散になりました。

天候にも恵まれて、秋の一日、たっぷりの森林浴とやや早い紅葉を楽しめたと思います。 (関 昭 記)



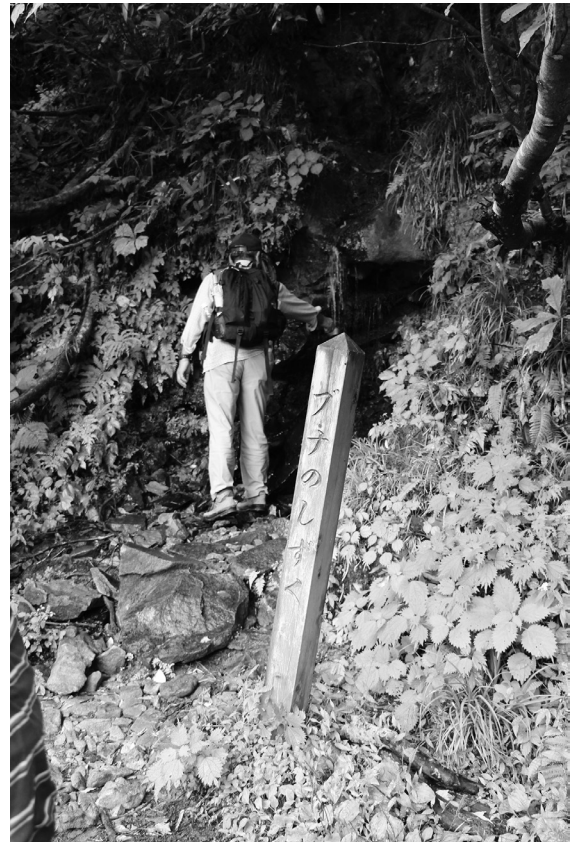
一ノ倉沢～幽ノ沢



一ノ倉沢に向かって



一ノ倉沢



フナのしずく

## 第40回高島平 日刊スポーツロードレース大会

平成27年10月18日に第40回高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会が、高島平周回コースで開催されました。

20kmの部では、川内優輝選手(埼玉県庁)がゲストランナーとして参加され、大学生ランナーとの接戦を振り切る貫録の走りを見せトップでゴールイン。

5kmから始まる、8時半のスタート時には曇りながら気温17.5度、湿度80%と厳しい条件でしたが、各クラスで手に汗握る接戦が繰り広げられました。

結果は以下の通りです。

### ◎5km (8:30スタート)

#### ○一般男子

川市 哲也	東洋大学二部	15:14
向井 孝明	モンテローザ	15:18
関山 直人	東洋大学二部	15:32





20km スタート

○高校男子

越川 堅太 東京実業高校 14:57  
 中井 慎吾 錦城学園高校 14:58  
 片桐 健吾 東京実業高校 14:59

○高校女子

原子真由美 錦城学園高校 16:53  
 望月 琉愛 錦城学園高校 17:05  
 角田 寧々 錦城学園高校 17:10

○一般女子

倉澤ありさ コモディイイダ 17:54  
 海野 果歩 東洋大学 18:27  
 小澤なつ美 コモディイイダ 18:33

◎10km (9:42スタート)

○10km男子39歳以下

筒井 雅那 警視庁 29:50  
 佐藤 辰準 警視庁 29:53  
 合田 佳功 NTT東京 29:55



○10km男子40歳以上

赤間 順一 埼玉石川眼科 32:29  
 石上 真吾 藤枝市役所 32:33  
 水田 暁博 NTT東京 32:44

○10km男子50歳以上

福田 健 おごせ石川眼科 33:40  
 高田 和義 東京陸協 34:45  
 佐々木秋夫 NEC府中 35:59

○10km男子60歳以上

野田 延行 こすげ走友会 37:24  
 小泉 憲司 どんぐり 38:24  
 毛塚 敏男 アトミクラブ 38:56

○10km一般女子

山口 遙 AC・AKITA 35:14  
 小川 夕希 ラフィネ 37:07  
 佐藤麻衣子 AC・AKITA 37:29

◎20km (9:50スタート)

○20km登録大学男子

宮下 紘一 駒澤大学 1:01:25  
 安藤 健太 東海大学 1:01:30  
 井上拳太郎 駒澤大学 1:01:48





○20km登録男子

五十嵐真悟 城西大学クラブ 1:02:25  
井上 直紀 1:03:14  
宮部 広季 東京陸協 1:03:51

○20km一般男子

吉平 拓也 1:12:42  
小越 淳村 井田小学校 1:14:38  
川井 延行 1:16:14

○20km登録女子

姚 潔貞 香港陸連 1:10:49  
野田 春香 コモディイイダ 1:13:46  
小野寺 愛 横浜市陸協 1:19:08

(伊東 信 記)

また、11月4日(水)に志村コミュニティホールで報告会が開催されました。

各コース担当の代表者の方と、高島平警察署 吉田警備課長にもご参加いただき、次回のより安全な運営についての積極的な意見が多数出されました。

(関 昭 記)



表彰式



報告会

## 加盟団体会長会・理事長会開催

10月28日(水) 午後6時30分からグリーンホール会議室において平成27年度加盟団体会長・理事長会が開催されました。体育協会役員・理事23名、加盟27団体会長18名、理事長17名の合計58名で行われました。

若月総務部長の司会により始まり、下田会長よりまずは第40回高島平・日刊スポーツロードレースを各団体の皆様方のご協力により無事終えたことに対し、感謝を申し上げますと挨拶がありました。また

- ①板橋区体育施設責任者(指定管理者東京ドームグループ五名様)が参加されている
- ②ロードレースの日程・コース変更などの検討がまだそのままである
- ③1/3の団体がまだホームページをお持ちでないよ

うなので体協のホームページを活用していただきたい

- ④城北陸上競技場を造る会に荒川区が加わり四区から五区になり豊泉副会長が中心になり織原課長を通して区長へ要望書を提出
- ⑤来年度は役員・理事の改選の年、まだ、推薦されていない団体があるのでぜひご協力いただきたい以上のようなことが報告されました。

次いで出席者の紹介、主要事業の報告が高澤専務理事よりありました。内容は

- 1. 平成27年度事業について
  - ①平成27年度実施事業報告
  - ②平成27年度予算概要
- 2. 平成28年度事業について
  - ・平成28年度事業計画(案)
- 3. その他
  - ①「城北四区に陸上競技場を造る会」活動について

②ホームページ充実について

以上、各項目ごとにまとめられた資料で説明があり質疑応答・意見交換は全くなく、無事終了しました。

最後、加藤副会長より「事業報告ご理解いただきありがとうございます。質疑応答がないのは寂しくもあるが、各理事が連盟・協会にもちかえり、報告されているからだと思えます。

今後も27団体ぜひ体協の進むべき方向が話できますよう理事をご推薦ください」と一部閉会の挨拶がありました。

この後懇親会となり、坂間監事の挨拶・本日無事終了したことを祝して乾杯、六つのテーブルに分かれ、話が盛り上がりました。

最後に豊泉副会長の中締・閉会挨拶、株式会社東

京ドームスポーツ第6営業グループ長・和島昭男様の挨拶、スポーツ振興課長・織原真理子様の本締めで終了しました。  
(浅賀公子 記)



下田会長挨拶



編集後記

体協ニュース第95号をお届けします。

いよいよ今年にはリオデジャネイロ オリンピックが開催されます。昨年の各種競技では日本選手の躍進が多く見られますが、その勢いでメダルラッシュが続くよう期待しています。

また、4年後に控えた東京オリンピック・パラリンピックに備えてジュニアの育成に携わる指導者の方のご多忙とは思いますが、ぜひスポーツの板橋の名を高

めるよう、次世代の育成にもより一層のご尽力をお願いいたします。

体育協会加盟の各連盟・協会の皆様には、昨年も広報活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。今年も、体育年鑑や体協ニュースの発行、体協ホームページの充実に努力する所存ですので、引き続き皆様のご協力を頂けますようよろしくお願い致します。  
(関 昭 記)