

Sports

スポーツ

さがみはら

Sagamihara

2010 vol.41

市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会・相模原市選手団



功績を讃えて — 2~3

文部科学大臣表彰・神奈川県体育功労者表彰・(財)相模原市体育協会表彰・田中仁スポーツ賞

加盟団体紹介 — 4

平成21年度下半期の大会・イベント結果 — 5

平成22年度上半期の大会・イベント予定 — 5

コンディショニング — 6

ワンポイントアドバイス ⑭

スポーツクリニック ⑳ — 7

体育協会からのお知らせ — 8

- ・賛助会員加入者名簿
- ・相模原麻溝公園競技場紹介



元旦マラソン



市民の皆さんに、スポーツ事業の
ホットな情報をお届けします。

ホームページ
<http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo>
Eメール
taikyo@jade.dti.ne.jp



財団法人 相模原市体育協会

功績を讃えて

【文部科学大臣表彰】

地域のスポーツ振興に貢献した功績により、10月9日(金)、東京・霞が関の中央合同庁舎で行われた表彰式で、2名1団体の方々が文部科学大臣表彰を受賞されました。(敬称略)

川井 博道 (市卓球協会会長) 森川 利昭 (市ハンドボール協会会長) 相模原市剣道連盟 (会長 萩原 征)

【神奈川県体育功労者表彰】

1月9日(土)、神奈川県庁において、平成21年度神奈川県体育功労者表彰式が行われ、2名1団体の方々がスポーツの健全な普及及び発展に貢献した功績が評価され表彰されました。(敬称略)

鈴木 正治 (市射撃協会会長) 奥田 武文 (市空手道協会) 相模原市スキー協会 (会長 三塚 康雄)

【財団法人相模原市体育協会表彰・田中仁スポーツ賞】

平成21年度財団法人相模原市体育協会表彰及び田中仁スポーツ賞の表彰式が、1月13日(水)、市民会館で行われました。

受賞者は次のとおりです。おめでとうございます。(敬称略)



平成21年度 (財)相模原市体育協会表彰表彰式 田中仁スポーツ賞表彰式 2010.1.13 於 相模原市民会館

スポーツ功労者 28名

加盟団体において、10年以上在籍し、役員等で財団の発展とスポーツの振興に貢献されました。

轡田 寛 (市陸上競技協会)	伊藤 武 (市ソフトテニス協会)	小林 力 (市野球協会)
三戸 修 (市野球協会)	鈴木真理子 (市卓球協会)	故山本英雄 (市スキー協会)
中村紀美代 (市剣道連盟)	徳留 義見 (市柔道協会)	三樹 弘道 (市バレーボール協会)
川上 治 (市水泳協会)	鈴木真奈美 (市スケート協会)	渋谷美穂子 (市レクリエーション協会)
佐藤 禎子 (市弓道協会)	川口久美子 (市サッカー協会)	原 隆行 (市サッカー協会)
木村 義春 (市射撃協会)	渋谷 嘉一 (市テニス協会)	橘田 善彦 (市ボウリング協会)
下妻 文子 (市ソフトボール協会)	千田千代治 (市少林寺拳法協会)	廣田 照治 (市ゲートボール協会)
石井 紀子 (市体操協会)	伊藤 隆夫 (市バウンドテニス協会)	河本 博 (市ダンススポーツ連盟)
長瀬賢二郎 (市ラグビーフットボール協会)	山口 昭一 (市ベタンク協会)	桐生 忠一 (市ゴルフ協会)
吉田 康男 (市ターゲット・バードゴルフ協会)		

優秀選手 11名

宮坂 彩	(市陸上競技協会)	2009年度神奈川県記録会女子やり投	優勝
上原ゆかり	(市スキー協会)	第60回神奈川県総合体育大会スキー競技会女子距離	優勝
森 美波	(市スキー協会)	第60回神奈川県総合体育大会スキー競技会女子回転成年A	優勝
大友 祐一	(市バドミントン協会)	平成20年度神奈川県シニアバドミントン選手権大会男子40歳以上シングルス	優勝
北條ともみ	(市バドミントン協会)	平成21年度第1回会長杯バドミントン(A)大会混合ダブルス	優勝
青野 武士	(市水泳協会)	第60回神奈川県総合体育大会水泳競技会男子100mバタフライ一般の部	優勝
田中小百合	(市水泳協会)	第60回神奈川県総合体育大会水泳競技会女子50m背泳ぎ一般の部	優勝
中島 俊哉	(市水泳協会)	第60回神奈川県総合体育大会水泳競技会男子100m平泳ぎ一般の部	優勝
彌永 雄一	(市水泳協会)	第60回神奈川県総合体育大会水泳競技会男子200m個人メドレー一般の部	優勝
佐藤 和男	(市ゴルフ協会)	第16回日本ミッドシニアゴルフ選手権競技	優勝
中原 正人	(市ゴルフ協会)	第60回神奈川県総合体育大会ゴルフ競技会シニアの部	優勝

優秀団体 10団体

相模原市バレーボール協会女子選抜チーム	第60回神奈川県総合体育大会バレーボール競技会女子の部	優勝
橋 本	平成21年度関東家庭婦人バレーボール大会神奈川県予選会	優勝
富士倶楽部	第8回全国社会人9人制バレーボール東ブロック男女優勝大会神奈川県予選会女子の部	優勝
相模原市水泳協会選抜チーム	第60回神奈川県総合体育大会水泳競技会	総合優勝
相模原市サッカー協会社会人選抜チーム	第60回神奈川県総合体育大会サッカー競技会	優勝
S G M L	第24回全国選抜ゲートボール大会神奈川県予選大会ミドルレディースクラス	優勝
大 凧	第24回全国選抜ゲートボール大会神奈川県予選大会ミドルクラス	優勝
相模常盤	第24回全国選抜ゲートボール大会神奈川県予選大会シニアクラス	優勝
はやぶさ	第26回全日本世代交流ゲートボール大会神奈川県予選大会	優勝
相模原市ゴルフ協会選抜選手団	第60回神奈川県総合体育大会ゴルフ競技会	優勝

特別表彰 1名

古木 武一	市ターゲット・バードゴルフ協会	全日本ターゲット・バードゴルフ大会	準優勝
(2年連続最高齢賞受賞)			

田中仁スポーツ賞 3名・2団体

田中仁スポーツ賞は、田中仁氏の遺業を永く後世に伝えるため、遺族から寄せられた寄附金を基金とし、国民体育大会又はこれと同等の大会において優勝、又はオリンピック等の国際大会で優秀な成績を残した者及び団体に贈呈する。

田代 未来	第40回全国中学校柔道大会女子個人戦63kg級	優勝
羽賀龍之介	平成21年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会男子個人100kg級	優勝
橋本 壮市	平成21年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会男子個人81kg級	優勝
相模原市立 相原中学校柔道部	①第40回全国中学校柔道大会女子団体戦	優勝
	②第22回近代柔道杯全国中学生柔道大会女子の部	優勝
	③平成21年度全日本選抜少年柔道大会中学生女子の部	優勝
東海大学付属 相模高等学校柔道部	①平成21年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会男子団体	優勝
	②第31回全国高等学校柔道選手権大会男子	優勝
	③平成21年度金鷲旗高校柔道大会男子	優勝

加盟団体紹介

<相模原市射撃協会>

戦後10数年、山野にゲーム(狩猟鳥獣)が少なくなり、それまで猟犬と一緒に山々を駆巡っていたハンターが昭和35年頃からクレー射撃を徐々に始めるようになり、本市においても射撃技術とマナーの向上及び事故防止の観点から、少人数ではあったがクレー射撃を始めるようになった。

県内においても同様な傾向があり、昭和42年10月10日神奈川県クレー射撃協会が主催となって、第一回県内郡市対抗クレー射撃競技大会(後の神奈川県総合体育大会)が開催された。

本市においては、昭和42年9月に相模原市クレー射撃協会を発足させ、第二回大会から参加し現在に至っている。

当協会では平成21年4月よりライフル射撃(エアライフルも含む)も競技種目に取り入れることとし、協会名を相模原市射撃協会と名称を変更した。更に平成22年4月1日からは会員の若返りと会員数(現在51名)の増加を目的として学生会員制度を設けることとした。鉄砲を所持する



ためには、銃刀法・狩猟法等の各免許を取得し警察での身元調査(親族も含む)を経て初めて所持が許されるもので、昔は銃を持っている人は世間に対し安全な人と自負する時代もあったが、今はその話も神話になりそうな銃による凶悪な犯罪、事件が発生し社会が銃に対し、より厳しく見られるようになった。

当協会では、当然のことと受け止め、創立以来の無事故を続けていく覚悟であります。

連絡先 = 鈴木 正治 042-756-6454 (自宅)

<相模原市テニス協会>

当協会は、昭和46年に相模原市テニス愛好会として発足したのが始まりです。昭和49年に硬式庭球協会として財団法人相模原市体育協会に加盟、昭和51年に神奈川県テニス協会へ加盟し日本テニス協会傘下組織となりました。その後、昭和58年に名称を相模原市テニス協会と改め、現在は、競技、指導普及、総務の3委員会です活動しています。

競技活動では、昭和51年に一般ダブルス大会として市民選手権がスタートし、現在では年齢別が設けられ参加900組以上の大会となっています。また、シングルス大会は昭和62年から当協会主催のあじさいカップと称して開催され、平成15年には小学生以下の部を設け、現在、参加者総数は1500名以上と盛り上がっています。

指導普及活動では、昭和50年に相模原市テニス教室として行事が企画されたのが始まりです。現在、神奈川県及び日本テニス協会公認指導員94名が資格を取得し、テニス



教室を始め、各サークルの指導に参画しています。

当協会は平成21年に加盟から35周年を迎えました。今後も更なる飛躍を目指して市民スポーツとしてのテニス普及に励み、テニスに携わる一人一人が充実したテニスライフを送られるよう取り組んでまいります。

連絡先 = 京谷 美智男 042-760-2927 (自宅)

H P = <http://www.ne.jp/asahi/sa/tennis/>

<相模原市少林寺拳法協会>

相模原市少林寺拳法協会は、昭和58年に相模原市体育協会に加盟し、平成6年には創立15周年記念式典を、昨年の平成21年6月には創立30周年記念式典を挙行了しました。

加盟団体は、現在10支部あり、会員は約700名を数えています。相模原市にある四つの大学少林寺拳法部にも大会行事には協力をしていただいています。

拳士は老若男女を問わず、お互いに少林寺拳法の技術の向上を楽しみながら、日々修行を重ねています。少林寺拳法は勝ち負けを求めめるものではなく、拳士同士が切磋琢磨しながら、自己確立を目指し、そして自他共楽による、よりよい社会づくりを目標としています。

相模原市での年間の行事として、スポーツ少年団武道大会が小中学生を対象に、相模原市民選手権大会が全拳士を対象に二つの大会が実施されており、他に昇級試験が年4



回あります。神奈川県大会においても、好成績をあげており、毎年全国大会に出場する拳士を多数輩出しています。

今後とも、協会一丸となって少林寺拳法の普及・発展に尽力していきますので、相模原市民及び関係諸氏の皆様のなごりご理解とご支援・ご協力をお願い申し上げます。

連絡先 = 越前 嘉彦 042-733-8081 (自宅)

平成21年度下半期の大会・イベント結果

相模原市民健康マラソン大会

開催日 ①平成21年11月29日(日)
②平成22年3月7日(日)
参加者 ①728名・②254名



相模原市民ロードレース大会

開催日 ①平成21年11月23日(月)
②平成22年12月6日(日)
参加者 ①217名・②381名



第2回スポーツセミナー

(スポーツに有効なキネシオテーピング講習会)
開催日 平成21年11月7日(土)
講師 スポーツ鍼灸セラピー神奈川 山本 明秀 氏
参加者 56名



さがみはら元旦マラソン大会

開催日 平成22年1月1日(金)
参加者 956名



第1回スポーツ講習会

①(小学生のための五武初心者体験講習会)
②(スポーツ・日常生活が楽になる身体の動かし方講習会)
開催日 平成22年1月10日(日)
講師 ①相模原市武道団体連絡協議会
②甲野 善紀 氏
参加者 ①37名・②123名



相模原市民スキー講習会

開催日 平成22年1月15日(金)～17日(日)
会場 長野県梅池高原スキー場
講師 相模原市スキー協会
参加者 54名



相模原駅伝競走大会

開催日 平成22年1月17日(日)
会場 相模原麻溝公園競技場・
周辺道路
参加者 138チーム



第2回スポーツ講習会

(スポーツ大会の運営に伴うリスクマネジメント)
開催日 平成22年2月6日(土)
講師 キーストン法律事務所
菅原 哲朗 氏
参加者 65名



市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

開催日 平成22年2月14日(日)
順位 2位
2区 座間選手が区間新記録の快走!



神奈川県総合体育大会スキー競技会

開催日 平成22年3月5日(金)～7日(日)
順位 2位
トップと12点差! 惜しくも2連覇達成ならず



平成22年度上半期の大会・イベント予定

市民選手権大会

平成22年4月から平成23年3月まで
26種目順次開催します



小田急沿線県央8市親善野球大会

開催日 平成22年6月13日(日)
会場 相模原球場
横山公園野球場

8市2郡親善陸上競技大会

開催日 平成22年7月11日(日)
会場 厚木市荻野運動公園競技場

第1回スポーツセミナー

(キネシオテーピング講習会)
開催日 平成22年7月
会場 未定
講師 スポーツ鍼灸セラピー神奈川 山本 明秀 氏



市民富士登山

開催日 平成22年8月21日(土)～22日(日)
コース 富士宮口から頂上を目指します。



少年海外スポーツ交流

開催日 平成22年8月 ※4泊5日
交流先 中国 無錫市・上海市(陸上競技)

県総合体育大会・市民体育祭などが休止

平成22年度は、県民のスポーツ水準の向上などを目的に昭和25年より60年間にわたり開催されてきた「神奈川県総合体育大会」と生涯スポーツの普及振興などを目的に昭和28年より「市民の体育の祭典」として開催されてきた「相模原市民体育祭」がともに当初の目的を果たしたことを理由に休止され、半世紀以上の歴史に一旦幕をおろすことになりました。また、「市民日帰りハイキング」・「市民ハイキング」・「市民スキー講習会」の3事業も同様に休止されます。

「お酒とのつきあいかた」

目加田 優子

酒類（アルコール飲料）は大きく分けて米や麦、ぶどうなどを発酵させて製造した醸造酒類（日本酒、ビール、ワインなど）と醸造酒をさらに蒸留して作る蒸留酒類（焼酎、ウイスキーなど）があり、その他に醸造酒や蒸留酒に糖類や香料などを加えた混成酒類（梅酒、リキュール類）があります。

アルコール（エタノール）は胃で20%、小腸で約80%吸収されて肝臓へ運ばれます。アルコールは生体にとって毒物ですから、体内にとどめることはなく他の栄養物より優先して代謝されます。肝細胞にはアルコールを分解する酵素があり、アルコールを酸化してアセトアルデヒドという物質を作ります。このアセトアルデヒドは顔を赤くしたり、動悸や悪心、頭痛などの悪酔いをおこします。肝細胞ではアセトアルデヒドを分解し、酢酸（酢）に変換してエネルギーとして利用し、水と二酸化炭素に分解します。アルコール1gのエネルギーは約7kcalです。

アセトアルデヒドを分解する酵素活性の強さは遺伝的に決まっており、「強い」「弱い」「非常に弱い」の3タイプに分けられます。ヨーロッパ系人種とアフリカ系人種ではこの酵素活性が強く、アジア系人種では酵素活性が弱い（お酒が飲めない）人が存在します。日本人の場合、約50%はアセトアルデヒドの酵素活性が「弱い」「非常に弱い」に分類されます。アルコール分解能は体調の影響を受けやすいことや、男性より女性の方が低いことが明らかになっています。

アルコールの主な生理作用には下記項目があります。

①「脳の活動を抑える」アルコールは中枢神経に作用し、神経細胞の興奮を抑制します。そのために理性や判断力が抑制され、感情が表れやすくなります。親睦を目的とした集まりにアルコール類が出てくるのはこの作用が目的ですね。



②「糖を作る代謝能が低下する」飲酒によって血糖値は下がりやすくなります。「食前酒」をとると血糖値が下がることで空腹感が生じ、食事をさらに美味しく感じます。また、空腹のまま飲酒を続けると低血糖状態に陥り、気分が悪くなったり、強い疲労感を覚えることがあります。このような時には甘いソフトドリンクをとったり、ごはん、パスタ、果物などを食べて糖質を補給すると気分が回復するでしょう。

③「利尿作用」お酒は水分ですから、飲めばトイレが近くなります。しかし、この生理現象にはアルコールの利尿作用も関係します。運動後の「ジョッキ1杯」は水分補給には生り得ず、むしろ脱水症状に拍車をかけてしまいます。

適量の飲酒は全死亡率を低下させ、健康にプラスとして働く可能性があります。過度の飲酒は生活習慣病の発症と大きく関係し、心筋梗塞や脳卒中による死亡率を大幅に上昇させます。健康日本21では「節度ある適度の飲酒」量として純アルコール量で20g/日範囲の摂取（参考：ビール500ml、日本酒1合）が薦められています。アルコール分解能には個人差がありますから、概ねほろ酔い加減（血中エタノール濃度が0.10%未満）でとどめることが望ましいでしょう。また、アスリートにとってアルコールの生理作用は望ましいものではないため、摂取にあたっては一般の人以上に注意する必要があります。

プロフィール

目加田 優子 氏



【所属】

SNAスポーツ栄養学研究会

【略歴】

1967年生まれ。東京栄養食糧専門学校講師。
SNAスポーツ栄養学研究会会員。
大学生競技選手の食事指導を行っている。
管理栄養士。博士（食品栄養学）。

スポーツクリニック ③7

四肢の血流を制限しながら行うトレーニング—「加圧トレーニング」について

北里大学医療衛生学部 増田 卓

有酸素運動やレジスタンストレーニングは、健康の維持・増進のために、あるいは心肺疾患や生活習慣病患者の治療手段として実施されます。近年、血圧を測定するときに使用するようなカフで上腕や大腿の付け根を圧迫して、四肢の骨格筋への血流を制限しながら運動を行う方法が注目を集めています(図1)。この運動様式は、「加圧トレーニング」あるいは「血流制限下トレーニング」と呼ばれ、一般の運動と比べて軽い運動強度、かつ短期間で筋力の増強効果が得られることが報告されました。また、加圧トレーニングは実際には筋肉に対して重い荷重をかけていませんので、筋肉組織が障害される可能性が少なく、関節や靭帯にかかる負担も軽くて済みます。

この加圧トレーニングでは、専用カフで四肢の圧迫を適正に調節することによって、四肢の骨格筋への血流量をコントロールします(図2)。しかし、四肢の血流を完全に遮断するわけではなく、運動する人の状態に合わせて弱い加圧から強い加圧まで、加圧の程度を調節して血流量を変化させます。加圧トレーニングは、一般のトレーニングより軽い運動強度でも、筋力の増強効果が得られるとされますが、実際に運動を行ってみると自覚症状を強く感じる場合があります。また、四肢を加圧するので、人によっては皮膚の色調の変化やしびれ、痛みなどの症状が出現する場合があります。

一般に、トレーニングによって筋肥大が生じるには、成長ホルモンやインスリンなどの骨格筋成長因子と骨格筋に対する機械的なストレスが必要といわれています。加圧トレーニングによって乳酸が溜まってくると、疲労を回復させようとする反応が高まり、骨格筋成長因子が大量に分泌されるようになります。同程度の運動強度の加圧トレーニングと通常トレーニングを比較すると、加圧トレーニングでは、骨格筋成長因子の分泌増加によって通常トレーニングより早期から筋肥大が生じて、結果として筋力が向上するようになると考えられています。

この加圧トレーニングは、圧迫した手足に乳酸が蓄積し、運動中に血圧や心拍数、さらに身体の酸素消費量が上昇すると報告されています。通常、強い負荷の運動を行うと骨格筋に多量の乳酸が蓄積し、この蓄積した乳酸はその量に従って交感神経を興奮させます。通常の運動よりも倍以上の乳酸が蓄積する加圧トレーニングでは、交感神経の過剰な興奮から心拍数や身体

の酸素消費量はさらに上昇するといわれています。そのため、高齢者や疾患を有する人が加圧トレーニングを実施する場合には、血圧や心拍数、全身状態などを詳細に観察しながら行うことが必要です。さらに、加圧トレーニングではトレーニングとトレーニングの合間に十分な休憩時間を設けて実施することで、骨格筋における過剰な乳酸の蓄積を予防でき、血圧や心拍数の過度な上昇を防ぎながら運動を続けることが可能になると考えられます。

加圧トレーニングに興味のある読者の皆さんは、専門家の指導を受けながら自分の体にあった加圧レベルを設定して、このトレーニングを実施してみてください。

図1 加圧トレーニング



加圧トレーニングの運動様式を用いた上肢に対するレジスタンストレーニングの実施風景

図2 加圧トレーニングの装置



カフを加圧するための装置には、左右の上肢に対する加圧中の圧力(120 mmHg)が表示されている。

プロフィール

増田 卓 氏

北里大学医療衛生学部
リハビリテーション学科教授
医師(循環器内科学、リハビリテーション医学)

【経歴】

S58年 北里大学大学院医学研究科卒業、医学博士
S63年～H2年 米国国立衛生研究所
米国食品医薬品局に勤務
H12年～ 北里大学医療衛生学部教授
北里大学大学院医療系研究科専任教授



体育協会からのお知らせ

相模原市のスポーツを応援しよう ～賛助会員加入のお願い～

賛助会費は、財団の活動の充実、さらなる相模原市のスポーツ振興のために活用させていただきます。(平成21年度は、第1回及び第2回スポーツ講習会や有力選手養成助成事業などに活用させていただきました)

特典としては、①提携店等での割引優遇 ②当財団のホームページ・広報紙に加入者の氏名掲載(希望制)などがあります。年会費は①個人会員 1口2,000円、②家族会員1口4,000円、③団体会員1口5,000円となります。財団の設立目的および活動に、ご賛同いただける皆様のご協力をお願い申し上げます。

詳細は、体育協会ホームページ「賛助会員募集のご案内」をご覧ください。

賛助会員名簿 (敬称略)

個人会員									
根岸 吉明	高野 祐二	原 幸雄	水村 進	清水 勇	星 清次	及川 憲造	勝又 修	田野倉 利男	
鈴木 正治	高橋 茂	結城 智洋	岩城 利之	唐釜 光雄	師 長次郎	遠藤 友啓	平井 昇	松井 正一	
棚山 昭二	樋川 芳雄	門倉 直行	辻 正明	内山 隆彦	奥田 武文				

家族会員			
中澤 隆弘 家(5名)	荻野 時夫 家(4名)	森田 之雄 家(2名)	戸塚 厚生 家(3名)

団体会員		
菊屋浦上商事株式会社	相鉄観光株式会社	東京キリンビバレッジサービス株式会社相模原営業所
有限会社杉山商店	有限会社山十徽章	コカ・コーラセントラルジャパン株式会社相模原支店
相模原市ゴルフ協会	厚木ヤクルト販売株式会社	大塚製菓株式会社厚木出張所
株式会社コサカ	株式会社クボタスポーツ	ダイドードリンコ株式会社相模原営業所
相模原市射撃協会	相武台レッドジャガーズ	特定非営利活動法人相模原市サッカー協会
有限会社藤スポーツ	相模原市空手道協会	相模原市グラウンド・ゴルフ協会
アルベックス	相模原市バドミントン協会	相模原市ターゲット・バードゴルフ協会
相模原観光株式会社	相模原市ソフトテニス協会	相模原市ラグビーフットボール協会
有限会社片野印刷	相模原市ソフトボール協会	相模原上溝スポーツ少年団(少林寺拳法)
相模原市体操協会	株式会社ラケットショップフジ	有限会社東京サービスあかつき旗店
相模原市ボウリング協会	相模原市剣道連盟	相模原市少林寺拳法協会
相模原市水泳協会	相模原市ダンススポーツ連盟	相模原市バレーボール協会
相模原市スキー協会	相模原市卓球協会	相模原市弓道協会

指定管理施設の紹介

相模原麻溝公園競技場・相模原麻溝公園スポーツ広場D面

所在地 相模原市下溝4169(競技場)・麻溝台3254(D面)

電話 042-777-6088

H P <http://www.asamizo-stadium.jpn.org>

相模原麻溝公園競技場は年中無休365日営業しています。

