

Sports Sagamihara

スポーツさがみはら

2007 Vol.36

相模原駅伝は新コースで実施



相模原麻溝公園競技場



市民富士登山



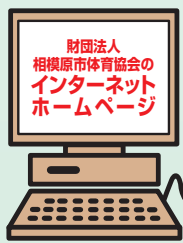
少年海外スポーツ交流

内 容

第68回相模原駅伝競走大会	P2	スポーツクリニック	P6
今後の大会・イベント予定	P3	コンディショニング	P7
本市代表選手・チームにご声援を	P3	加盟協会トピックス	P8
大会・イベントの結果	P4	体育協会からのお知らせ	P8
加盟団体の紹介	P5		

市民のみなさんに、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



今後の大会・イベント予定

詳しくは市体育協会ホームページ又は「広報さがみはら」のみんなのスポ・レク情報をご覧ください。

● 第32回さがみはら元旦マラソン大会

開催日 平成20年1月1日(火・祝)
会場 相模原麻溝公園競技場及び周辺道路
受付 当日午前8時～45分まで 競技場内で
当日申込可

種別 Aコース(小学生の部・ジョギングの部・ファミリーの部)=1.5km
Bコース=3km
Cコース=5km

参加費 300円(当日受付へ)



● 第53回相模原市民スキー講習会

開催日 平成20年1月3日(木)～6日(日)
会場 長野県ツルノ梅池高原スキー場



● 第64回相模原市民健康マラソン大会

開催日 平成20年3月9日(日)
会場 相模原麻溝公園競技場及び周辺道路
受付 当日午前8時30分～9時まで 競技場内で
当日申込可

種別 Aコース=1.5km
Bコース=5km
Cコース=10km

参加費 300円(当日受付へ)



● 相模原市民選手権大会(12月～3月実施)

バスケットボール(小学生の部)
バレーボール(小学生の部)
サッカー(一般女子・高校生の部)
スケート(小学生～一般)
スキー(回転・大回転・距離)



● 第9回相模原市民ゴルフ大会

開催日 平成20年3月17日(月)
会場 相模原ゴルフクラブ



本市代表選手・チームにご声援をお送りください。

第62回 市町村対抗かながわ駅伝競走大会

開催日 平成20年2月10日(日)
コース 秦野市中央運動公園～
県立相模湖公園 51.5km



前回9位



第59回神奈川県総合体育大会 スキー競技会

開催日 平成20年2月29日(金)～3月2日(日)
会場 長野県北安曇郡白馬村
白馬五竜スキー場ほか



目指せ5連覇

たしかメディア
読売新聞

読売新聞・スポーツ報知
の御購読申込は当店まで

毎朝・毎夕 読売センターより
心を込めて配送しております
読売センター 相模原中央

☎ 042(759)7416

アルバイト・正社員随時募集中!
御気軽にお問い合わせ下さい

相模原のローカル
ヒーロー



ミヤマ仮面HP(ブログ更新してます)
<http://www.miyamakamen.com/>

ミヤマ仮面

よりよいオフィスを提案する

菊屋浦上商事株式会社

オフィス事務用品・OA機器の販売から修理まで

レフティー・サウスポー選手必見!!

色々な左きき用グッズあります



相模原市相模原6-26-7 ☎042(754)9211
(西門にある岡本太郎作呼ぶ赤い手前の文房具屋です)

<http://www.kikuya-net.co.jp>

左きき用グッズ

検索

大会・イベントの結果

詳しくは、市体育協会ホームページをご覧ください。

市民日帰りハイキング

開催日：平成19年5月13日（日）
 場所：足和田山（山梨県）
 参加者：99名
 富士山もクッキリ
 絶好のハイキング日和でした。



第53回市民富士登山

開催日：平成19年8月18日～19日（土・日）
 コース：富士宮口
 参加者：92名
 御来光の美しさに
 「万歳！万歳！」の大合唱



第50回記念8市親善野球大会

開催日：平成19年6月10日（日）、17日（日）
 会場：海老名運動公園野球場ほか

成績

優勝：町田市（レイダース）
 準優勝：相模原市（代表/相模原ウインズ）
 第3位：厚木市（アンリツ）
 大和市（福田スターズ）



第12回市民レガッタ【相模湖カップ】

開催日：平成19年9月16日（日）
 会場：相模湖漕艇場
 参加者：26チーム/166名



成績

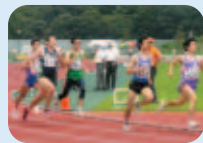
男子ナックルフォア
 優勝：津久井養護学校とカイロブラクティック下鳥A
 女子ナックルフォア
 優勝：セクシー相模湖

第50回8市2郡親善陸上競技大会

開催日：平成19年7月8日（日）
 会場：相模原麻溝公園競技場

成績

総合準優勝（4年連続）
 優秀選手賞：中尾 晴実



～新設麻溝公園競技場で初の親善陸上競技大会～

スポーツフェスティバル

開催日：平成19年10月8日（月/祝）
 会場：相模原麻溝公園競技場
 参加者：2,100名



市内団体、大学、企業が一体となって開催されたイベント。様々なスポーツを楽しみながら体験しました。

スポーツセミナー「スポーツマッサージ法」

開催日：平成19年7月21日（土）
 会場：サンエールさがみはら
 参加者：25名



第70回市民ハイキング

開催日：平成19年10月13日～14日（土・日）
 場所：霧が峰・美ヶ原（長野県）
 参加者：93名



第58回神奈川県総合体育大会

台風9号の影響でサッカー競技が中止となりましたが、ほか13種目で健闘。バレーボール男子はブロック1位。冬季スキー競技は4連覇中。
 来期につながる戦いが出来ました。

総合
8位

第54回市民体育祭

開催日：平成19年10月14日・21日（日）
 場所：相模原麻溝公園競技場ほか
 参加者：陸上競技ほか11種目
 /3,105名



みんな元気
さがみはら

少年海外スポーツ交流

開催日：平成19年8月8日（水）～15日（水）
 場所：中華人民共和国（無錫・上海・北京）
 参加者：ソフトボール競技 27名
 日中混成チームでの交流試合は
 身振り手振りでコミュニケーションを図りました。



第7回市民ウォーキング大会

開催日：平成19年11月11日（日）
 コース：
 田名向原遺跡めぐりコース（7.5 km）
 秋色さわやかふるさとコース（15 km）
 参加者：500名



加盟団体の紹介

相模原市ボウリング協会

相模原市ボウリング協会（当時、連盟）の創立は1970年、74年には県下で初めて市体育協会への加盟を果たしました。

当時はブームに乗り、競技場の数もたくさんあり、ボウラーも多く、加盟記念大会には200余名の参加者を数えました。

その後ブームは去り、ボウリング場も次々と姿を消し、それにつれて競技者、愛好者の数も激減した。

しかし、その後ボウリング競技が国体（第43回京都国体）に参加が決定すると、少しずつかつての勢いを取り戻し、競技スポーツとして見直されるようになった。

本市からも数多くの国体選手を送り出している。特に近年、少年の活躍がめざましく、高校生の谷合貴志は今年度の第62回国体（秋田わか杉国体）に出場、個人3位の成績を収め、（財）全日本ボウリング協会のナショナルチームのメンバーに選ばれている。中学生の石井稜馬は、全日本中学選手権大会に出場と、若い選手が育ってきており、これからの活躍が大いに期待される。

本協会主催の主な大会として春・秋の市民大会があるが、



間瀬前会長



坂本新会長

参加選手が年々増加している。

また、春休み・夏休みの年2回

実施のジュニアボウリング教室は親子連れで盛り上がり、好評を博している。

組織体制の面では、20有余年に亘り会長を務めた間瀬邦幸が健康上の理由で勇退し、新会長には坂本義人、副会長に中島和行、江藤紀元、そして相浦研二郎が市体育協会の理事にそれぞれ就任した。今後は合併した各町との関係、協会の増加等々、課題は山積しているが、市民に愛される協会として頑張っていく所存です。皆様の御協力のほど、よろしく願います。

最後になりましたが、長い間会長を務め、本協会の発展に多大なる貢献をされた間瀬邦幸前会長にこの場を借りて心からお礼を申し上げます。

連絡先

相浦 研二郎 042-742-2941（自宅）

相模原市ダンススポーツ連盟

相模原市ダンススポーツ連盟は、体育協会に加盟して20年になる団体です。当連盟の事業は、1. ダンススポーツの普及活動 2. 技術レベルの向上を目指した競技会の開催 3. 社会福祉活動への参画、の3本柱で運営されています。

ダンスの普及活動は、初心者講習会を開催し、そのままサークルを結成して活動を継続しています。これを20年間欠かさず実行してきた結果、現在の会員数は約800名になりました。講習受講者は恐らく数千人に上るものと思われます。

技術向上のための競技会は、市民の誰もが参加できる市民大会、高齢者の方が参加できるシルバー大会、日本ダンススポーツ連盟が管轄するランキング戦、高レベルの競技者が挑戦する相模原市長杯争奪大会など、幅広く参加できる競技会

を3回/年実施しています。また、勝ち負けではなく、自分の技術を審査してもらう技術認定会も開催し、自己レベルを確認する制度も実施しております。

社会福祉活動の参画では、毎年チャリティーパーティーを開催し、その収益金を相模原市社会福祉協議会に寄附する活動を展開しており、20年連続（通算32回）になります。

ダンススポーツは、数年後のオリンピックから正式競技に認可された素晴らしいスポーツです。生涯スポーツとして、また、競技スポーツとして始めたい方のために、これからも初心者講習会を開催していきます。是非、参加してください。お待ちしております。

連絡先

澤田 良一 042-755-3861（自宅）

ホームページ <http://www.jdsf.or.jp/sagamihara-dsf/>

相模原市ゴルフ協会

相模原市ゴルフ協会は、平成3年9月に設立されました。神奈川県が昭和63年6月の定例県議会で国民体育大会（国体）の本県誘致を決議、その後平成5年2月の定例県議会で平成10年の第53回国体開催に関する決議を行いました。こうした中、国体でのゴルフ種目実現の為の受け皿として神奈川県ゴルフ協会が設立され、国体参加に向けて県国体準備局、県体育協会、神奈川新聞社を通じ各市町村に協会作りを呼びかけました。また、本格的な競技会にする為、全国の都道府県体育協会へも加盟を推進し、平成10年かながわ・ゆめ国体で公開競技として採用され、翌11年の熊本国体から正式種目となりました事は周知のとおりです。

当協会は、今年設立16周年を迎え、津久井町、相模湖町、

城山町、藤野町との合併により、横浜市に次ぐ2番目の会員数を誇っています。ゴルフ場も従来は相模原GCだけでしたが、合併に伴い、神奈川CC、相模湖CC、津久井GC、長竹CC、相模野CCと5つのゴルフ場が仲間入りをしました。

特筆すべきは、27年ぶりに相模原GCで10月に開催された日本オープンには多数のギャラリーが詰め掛け、NHKで放映され、その名を全国に知らしめました。この運営には、当協会からもボランティアとして多数の会員が協力しました。当協会といたしましては、これからも組織と会員の充実に努力していきたいと思っております。

連絡先

協会事務局 042-751-4110（TEL・FAX）

ホームページ <http://members2.jcom.home.ne.jp/sagamiharashi.golf.a/index.html>

スポーツクリニック34

心臓病に対する心臓リハビリテーションの効果

北里大学医療衛生学部 増田 卓

最近の循環器疾患に対する医療として、心臓病を発症した患者さんは、入院期間に心臓リハビリテーション治療を受けてから退院になることが一般的になってきました。この心臓リハビリテーションには、(1) 心臓病により低下した身体的あるいは精神的機能を高め、活動時の自覚症状を軽減する、(2) 早期の社会復帰を促進し快適で質の高い生活を支援する、(3) 生活習慣病などの危険因子を改善し再発や突然死を防止するという役目があります。つまり、心臓リハビリテーションは、単に心臓の機能や身体活動を改善するばかりではなく、生活の質 (QOL) の向上や心臓病の再発予防といった包括的な概念を含んでいます。

心臓病を有する患者さんの日常生活活動 (ADL) は、健常者と同等なレベルを示す場合から呼吸困難や胸痛などの症状によって著しく制限される場合まで、患者さんによって様々な状態を示します。そして、心臓リハビリテーションによって改善できるADLレベルも、それぞれの患者の状態によって異なります (表1)。一般に、高齢者では青壮年の人に比べて移動能力の低下によるADL障害の発生頻度が高いことが知られていますが、心臓病の患者さんは高血圧症や脂質異常症、糖尿病などを合併している場合が多く、これらの合併症が多いほどADLの改善も遅延します。最高酸素摂取量というのは身体活動の予備力を表す指標ですが、この最高酸素摂取量が低下した患者さんは同じ日常生活でも健常者と比べて自覚症状が強くなるため、最高酸素摂取量の低下はADLの改善を制限する因子と云えます。また、心臓病で入院した場合、入院当初の安静は身体機能を低下させ、同時に身体活動の予備力も低下します。特に、歩行に必須な下肢筋力の低下は、身体活動の予備力にも影響するため、退院時の下肢筋力が体重比の40%以下に低下するとADL障害の発生頻度が急激に増加することが示されました (図1)。

一方、心臓病患者のQOLは、心臓の機能や身体活動の予備力によって規定されますが、加えて心臓リハビリテーションの実施状況、精神機能、自己効力感 (セルフ・エフィカシー)、社会的支援の状況によっても大きく影響されず (表1)。一般に、心臓病の患者さんは重症度が高くなるほどQOLが低下し、さらに抑うつ症状を合併している場合は、抑うつ症状を認めない場合に比べて健康に関するQOLがより低下すると報告されています。自己効力感とは、「ある結果を生み出すために必要な行動を、どの程度うまく行うことができるか」という個人の確信の程度」を表し、運動の継続や身体活動の促進に関与します。そのため、身体活動に対する自己効力感の向上は、心臓リハビリテーションの継続率を高め健康に関するQOLの向上に繋がると思われます。また、入院した壮年期の心臓病患者さんは、そ

の多くが社会的地位や経済的安定を確保するために、退院後の早い時期から復職することを望んでいます。しかし、復職した後の心臓病の再発を予防するためには、社会的支援によって患者のストレスを抑え、心臓リハビリテーションによってQOLの低下を防ぐ必要があると思われます。

このように、心臓リハビリテーションは、障害された心臓の機能を改善するとともに、身体機能を高めることによって低下した心臓の機能を補助し、患者さんの精神的・社会的状況を向上させながら再発を防止し、より高いQOLを確保することと考えられます。

ADLの制限因子	QOLの制限因子
・年齢	・心機能の重症度
・性別	・不安・抑うつ症状
・合併症	・自己効力感
・心機能の重症度	(セルフ・エフィカシー)
・最高酸素摂取量	・社会的サポート
・身体機能	・リハビリテーションの中断
・不安・抑うつ症状	

表1. 心臓病患者のADLやQOLの改善を制限する因子

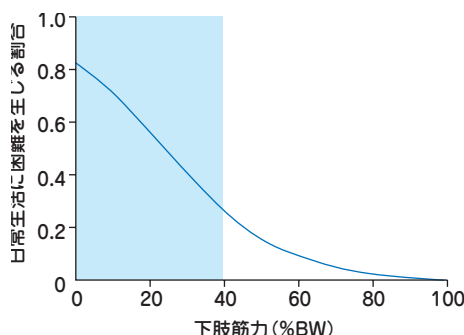


図1. 心臓病患者のADL障害の発生率と下肢筋力との関係
下肢筋力が体重比40%を下回るとADLに障害をきたす確率が急激に高くなることを示す。ADL：日常生活活動、%BW：体重で補正した下肢筋力



ますだ たかし
増田 卓氏 プロフィール

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 : 米国国立衛生研究所
~H2年 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

コンディショニング ワンポイントアドバイス

人が健康を保つには、「運動・栄養・休養」のバランスが重要であることは周知の通りです。風邪などの感染症からからだを守る免疫機能は、トレーニングによって少しずつ競技力が上がるように、継続的にスポーツを行うことで向上します。しかし、毎日のように激しいトレーニングを行うなど、オーバーワークになると免疫機能は低下してきます。従って、アスリートが風邪をひくときは、上述の「運動・栄養・休養」のアンバランスが引き起こすものといえそうです。トレーニングに時間を割きすぎて、日常の食事管理がおろそかになったり、十分に安静がとれないなど、生活のサイクルが乱れているときが考えられます。風邪症状が出るときは、今の生活を見直すように、からだからサインが出ている時かもしれませんね。

寒い時期には体温を保つために多くのエネルギーが消費されます。暖かい部屋に入ってもなかなか体が温まらないときは、体力が落ちている可能性が考えられます。このようなときは温かい飲料や汁気の多い食べ物をとったり、時間をかけて入浴するなどして体温を上げた後、睡眠をとるとよいようです。このようなときの食事には「野菜多め」「主食しっかり」「水分たっぷり」の3つが重要です。野菜には体調を整える働きをもつビタミン、ミネラルが多い他、さまざまな機能性をもつ成分が含まれています。これらの成分には免疫力を強化するものもあります。また、ごはん、うどん、そば等の主食には炭水化物が多く含まれており、

風邪予防

SNAスポーツ栄養学研究会 目加田 優子

速やかなエネルギー供給が行えます。水分が多い食事はのどごしがよく、体温を上げやすくします。これらのことから、鍋料理は風邪予防のためにもよい料理といえるでしょう。栄養価の高い季節の素材をいられる上、消化に時間がかかる油脂の摂取を抑えながらおいしく食事がとれます。また、家族そろって食べることでお互いの体調を感じ取ることもできますね。

風邪をひいてしまったときは休養をとることが一番です。体内ではウイルスと戦ったり、炎症を鎮めたりするために多くのエネルギーが使われています。速やかな体調回復のためには、ゆっくりくつろいで心身ともに安静を保つことが必要です。発熱した場合には食べられるものを食べればよいのですが、無理に食べるよりは、スポーツドリンクなどで十分な水分補給を行い、休養をとることを優先しましょう。

めかた ゆうこ 目加田 優子 氏 プロフィール

所属：SNAスポーツ栄養学研究会
略歴：94年女子栄養大学大学院修了。管理栄養士。SNA会員として、大学生競技選手の栄養・食事指導を中心に活動。



鶏肉と青菜の鍋

材 料 小松菜（チンゲン菜、ほうれん草でもOK）1束くらい
白菜（キャベツ、レタスもOK）食べたい量
鶏肉（モモでもムネ肉でもOK）2枚くらい
にんにく2かけ すだち、カボス、ゆずなど

①下ごしらえ

- ・小松菜は10cm長、白菜やきのこはふだん鍋物にする長さに切ります。にんにくはスライスします。
- ・鶏肉は一口大に切り、ボールに移して、ごま油大さじ2、塩・こしょうを少々加え、全体をよくまぶして10分ほどおきます。

*お好みできのこと類、ワカメ、はるさめなど
調味料…ごま油、しょうゆ、塩、
出し汁（だしの素でもOK）



- ②鍋にだし汁をはって火にかけ、塩・しょうゆで少し濃い目の塩味に整えた後、にんにくを加えます。
- ③だし汁が沸騰したら、下味をつけた鶏肉、切った野菜を加え、火を通します。
- ④各自でカボスやすだちなどのかんきつ類の果汁を絞り、いただきます。



おかげさまで50周年

スポーツ用品のことなら何でもおまかせ!



携帯メール
会員募集中!
お得な情報満載!



Sports Pal

株式会社 **クボタスポーツ**

相模原市相模原6-23-4 (西門商店街)
TEL (042) 752-3107 (代) FAX 752-3075
E-mail spkubota@mti.biglobe.ne.jp
営業時間：午前10時～午後8時 木曜日定休日
4月～7月の木曜日は午後7時30分迄営業いたします
駐車場：店舗右隣り専用駐車場

加盟団体トピックス

ダイナボアーズ ジャパンラグビートップリーグ参戦

三菱重工相模原ラグビー部（愛称：ダイナボアーズ）が社会人ラグビー最高峰の「トップリーグ」にいいよいよ参戦。現在6戦はまだ勝ち星はありませんが、試合毎に手応えを感じています。是非応援してください。



詳しくは
<http://www.mhi.co.jp/gsh/dynaboars/index.html> へ

ソフトボール
協会

映画ロケに協力 演技指導、そして出演も

ベストセラー小説の映画化「チーム・バチスタの栄光」（竹内結子・阿部寛出演）ロケに協会を挙げてバックアップ。

10月25日ひばり球場で協会員が試合シーンロケに参加。審判のゼスチャー指導、竹内扮するピッチャーの吹き替え（影の主役!!）、守備を担当しました。公開は08年2月9日から全国ロードショー。お楽しみに。



市表彰受賞



加盟団体から5人がスポーツ活動の功績が認められ市政功労者として表彰されました。これからも頑張ってください。

齋藤 明夫さん（市スケート協会理事長） 淡路 幸男さん（市体操協会理事長）

大谷 明さん（市バスケットボール協会副会長） 松澤 友久さん（市ラグビー・フットボール協会会長）

小磯 信一さん（市少林寺拳法協会副理事長）

体育協会からのお知らせ

津久井連絡所 オープン



6月1日（金）、本協会の広域的活動の拠点として、津久井総合事務所隣、文化福祉会館内に連絡所をオープンしました。

各種大会・イベントの案内・受付対応、情報収集だけでなく富士登山、ハイキング、スキーイベントなどの集合場所になります。

臨時職員が常駐しておりますので気軽にお立ち寄りください。（9:30～12:00 13:00～16:00）

休日：体育協会休日と文化福祉会館休館日
住所：〒220-0207 津久井町中野633-1
（文化福祉会館内）

電話：042-705-5142 fax：042-705-5143

2ヶ所に自動販売機を 設置しました。

御利用ください。



4月オープンの相模原麻溝公園競技場（3台）、11月オープンの大野台南テニスコートB面（2台）に設置しました。収益はさらなるスポーツ振興のために役立てます。また、前面パネル部分の広告利用も募集しています。部員募集・イベントの案内に御活用ください。



競技場



テニスコート

『SPORTS SAGAMIHARA』 Vol.36

発行／財団法人 相模原市体育協会

〒229-0036 相模原市富士見6-6-23（けやき会館4階） TEL:042-751-5552・FAX:042-751-5545

発行日／平成19年12月 編集／財団法人相模原市体育協会広報部会