

# スポーツさがみはら Sports Sagamihara

2008 Vol.37

光武館道場スポーツ少年団全国大会出場  
教育長表敬訪問 (3/24)



県総体スキー競技 開会式選手宣誓  
(2/29 齋藤主将・合田旗手)

功績を讃えて..... ②-③  
スポーツ功労者等表彰

相模原市スポーツ少年団紹介... ③

平成19年度後期大会... ④  
イベント結果

平成20年度上半期の大会  
イベント予定..... ⑤

スポーツクリニック35... ⑥  
「閉塞性動脈硬化症に対する温熱療法の効果」

コンディショニング  
ワンポイントアドバイス12... ⑦  
トレーニングでけがを予防しよう

加盟団体ニュース..... ⑧  
体育協会からのお知らせ



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](mailto:taikyo@jade.dti.ne.jp)

## 功績を讃えて

### 【神奈川県体育功労者表彰】

1月12日（土）、県庁本庁舎3階大会議場において、平成19年度神奈川県体育功労者表彰が行われ、2名・1団体がスポーツの健全な普及・発展に貢献した功績が高く評価され、表彰されました。

**大神田 正己** 市体育協会評議員 **三塚 康雄** 市スキー協会会長 **市ソフトテニス協会**（**栢井 正一** 会長）

### 財団法人相模原市体育協会表彰・田中仁スポーツ賞

平成19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16日（水）けやき会館で行われました。受賞者は次のとおりです。（敬称略）



### 【体育協会表彰】

#### ◆スポーツ功労者 27名

飯田 志津夫（市陸上競技協会）	寺島 宇 遠（市バスケットボール協会）	京 谷 美智男（市テニス協会）
小泉 義 隆（市ソフトテニス協会）	阿南 俊 明（市バレーボール協会）	目 黒 ゆき子（市ソフトボール協会）
及川 憲 造（市野球協会）	富松 和 治（市バドミントン協会）	島 田 和 夫（市少林寺拳法協会）
小高 一 衛（市野球協会）	宗 片 敦 子（市水泳協会）	唐木田 富 雄（市ゲートボール協会）
近藤 雅 浩（市卓球協会）	出 口 千恵子（市スケート協会）	小 泉 順 二（市体操協会）
土屋 祐 一（市スキー協会）	吉 田 ミエノ（市レクリエーション協会）	堀 井 信 也（市ハンドボール協会）
那須 昌 棋（市山岳協会）	宇田川 和 枝（市弓道協会）	三 輪 道 夫（市バウンドテニス協会）
足田 敏 夫（市剣道連盟）	平 川 勇 一（市サッカー協会）	鹿児島 英 明（市ラグビーフットボール協会）
泉 克 彦（市柔道協会）	菊 谷 一 暁（市空手道協会）	阿 部 悦 子（市ベタンク協会）

#### ◆優秀選手 16名

秋 山 千代子（市ソフトテニス協会）平成19年度神奈川県ソフトテニス選手権大会シニア女子55の部優勝  
 神 沢 明 美（市ソフトテニス協会）平成19年度神奈川県ソフトテニス選手権大会シニア女子50の部優勝  
 秋 葉 あけみ（市ソフトテニス協会）平成19年度神奈川県ソフトテニス選手権大会シニア女子45の部優勝  
 柏 木 眞 子（市卓球協会）第19回全国スポーツ・レクリエーション祭ラージボール卓球大会団体戦（男女混合）優勝  
 市 川 政 男（市卓球協会）第19回全国スポーツ・レクリエーション祭ラージボール卓球大会団体戦（男女混合）優勝  
 志 村 喜 夫（市スキー協会）第5回神奈川県マスターズ選手権大会2連戦総合1位  
 小 山 貴 史（市スキー協会）第58回神奈川県総合体育大会冬季大会スキー競技男子成年A回転優勝  
 門 倉 美由紀（市スキー協会）第58回神奈川県総合体育大会冬季大会スキー競技女子成年A回転・大回転優勝  
 坂 田 雅 美（市バドミントン協会）平成18年度神奈川県総合バドミントン選手権大会女子ダブルス・混合ダブルス優勝  
 野 村 由貴子（市バドミントン協会）平成18年度神奈川県総合バドミントン選手権大会女子ダブルス優勝  
 渡 邊 浩 子（市バドミントン協会）平成18年度神奈川県シニアバドミントン選手権大会40歳以上女子ダブルス優勝  
 大 庭 弘 子（市バドミントン協会）平成18年度神奈川県シニアバドミントン選手権大会60歳以上女子ダブルス優勝

伊藤 俊介（市水泳協会）第58回神奈川県総合体育大会夏季大会水泳競技男子100m自由形30歳以上の部優勝  
浅野 鉄也（市少林寺拳法協会）2007年度少林寺拳法神奈川県大会男子マスターズの部B第1位  
吉野 凜恭（市少林寺拳法協会）2007年度少林寺拳法神奈川県大会男子マスターズの部A第1位  
田村 秀広（市少林寺拳法協会）2007年度少林寺拳法神奈川県大会男子マスターズの部A第1位

#### ◆優秀団体 5団体

##### 富士倶楽部

平成19年度スーパー9・オールスターズ・フェスティバル（女子）バレーボール神奈川県大会優勝

##### 相模原市バレーボール協会男子選抜チーム

第58回神奈川県総合体育大会秋季大会バレーボール競技男子Bブロック優勝

##### 相模原市水泳協会男子選抜200mリレーチーム

第58回神奈川県総合体育大会夏季大会水泳競技男子一般200mリレー優勝

##### オダサガ

第23回全日本ゲートボール選手権大会神奈川県大会優勝

##### 三菱重工相模原ダイナポアース

2006ジャパンラグビートップリーグイースト11優勝

#### ◆特別表彰 2名

本協会の発展に大きく貢献され、併せて本協会名誉会長として永年にわたり市民スポーツ振興に貢献された。

故 小川 勇夫 前相模原市長・前体育協会名誉会長

第50回国民体育大会クレ射撃競技に出場以来、第62回国民体育大会まで10回出場の偉業を成し遂げられた。

高橋 清（市クレ射撃協会）

#### 【田中仁スポーツ賞】 3名・1団体

この賞は、故田中仁氏の遺業を永く後世に伝えるため、ご遺族から寄せられた寄附を基に国民体育大会、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されます。

新井 祐将 第40回全国高等学校定時制通信制卓球大会男子個人戦優勝

東海大学付属相模高等学校柔道部 第29回全国高等学校柔道選手権大会男子団体戦優勝

小野 茜 シンクロジュニアワールドカップアジアAGグループ選手権チームの部優勝

野呂 昂大 平成19年度全国高等学校総合体育大会新体操の部個人総合優勝

## 相模原市スポーツ少年団紹介

現在、14種目、167団、7,680人がさまざまな活動を行っています。これからスポーツを始めたい子供たち、一緒に加わってみませんか。

#### ○スポーツ少年団の目的

「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを」、「スポーツを通じて青少年のからだところを育てる組織を地域社会の中に」という二つの願いを含め、昭和42年9月に本市スポーツ少年団は誕生しました。

スポーツ少年団は、特定の種目のみ活動を行うのではなく、幅広い分野でのさまざまな活動を年間計画の中に組み入れています。

スポーツ少年団活動を通じて、喜びや楽しさを体験するとともに、仲間との連帯や友情を育て、さらに協調性や創造性などを育み、人間性豊かな社会人として成長することを期待しています。

#### ○活動の内容

スポーツ少年団では、以下の14種目が大会をはじめさまざまな活動を行っています。

・剣道 ・空手道 ・体操 ・サッカー ・野球 ・少林寺拳法 ・スキー ・アイスホッケー

・ソフトボール ・柔道 ・水泳 ・バレーボール ・ドッジボール ・バドミントン

全団的な活動として、・リーダー研修会 ・ハイキング ・スキー講習会などの野外活動、自分の体力を知る体力テスト（年2回）、指導者養成を対象とした指導者講習会、資格取得に対する助成も行っていきます。

※ 活動に興味のある方、参加したい方はスポーツ少年団本部事務局（市体育協会内）までお問い合わせいただくか、市体育協会ホームページ（スポーツ少年団コーナー）をご覧ください。

問合わせ先 スポーツ少年団本部事務局 TEL. 042-751-5552 FAX. 042-751-5545



## 平成19年度後期 大会・イベントの結果

### 第62回市町村対抗かながわ駅伝競走大会

降雪により中止  
平成20年2月10日(日)開催予定

### 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 長野県白馬五竜スキー場ほか

大会初日は確実に得点を重ねトップに立つも2日目にスキー協会創立60周年を迎えた横浜市に逆転され、連覇が途切れました。

60回の節目となる来年、覇権奪回を目指します。

1位 横浜市 183点  
2位 相模原市 171点  
3位 横須賀市 113点



### スポーツセミナー「キネシオテーピング」

開催日 平成19年11月17日(土)  
会場 北総合体育館  
参加者 31名



### 第68回相模原駅伝競走大会

開催日 平成20年1月20日(日)  
会場 相模原麻溝公園競技場・周辺道路  
参加者 101チーム 824名

【優勝チーム】

一般 A: 松蔭大学 一般 B: 橋本走友会-A  
高校の部: 光明学園相模原高校 女子の部: 東海大学女子  
中学男子: 田名中学校 中学女子: 大野北中学校



### 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・周辺道路  
参加者 667名



### 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 長野県梶池高原スキー場  
参加者 142名



### 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・周辺道路  
参加者 372名



### 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  
参加者 317名



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達しております  
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  
**三ヤマ仮面**  
三ヤマ仮面HP (ブログ更新してます)  
<http://www.miyamakamen.com/>

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!!**  
色々な左利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>  
左利き用グッズ 検索

# 平成20年度 上半期の大会・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。

## ○市民選手権大会

4月から来年3月まで25種目を  
順次開催します。



## ○市民日帰りハイキング

開催日 平成20年5月11日(日)  
会場 富山(千葉県南房総市)



## ○第51回8市親善野球大会

開催日 平成20年6月8日(日)  
会場 座間市



## ○第51回8市2郡親善陸上競技大会

開催日 平成20年7月13日(日)  
会場 大和スポーツセンター  
競技場(大和市)



## ○スポーツセミナー

開催日 平成20年7月19日(土)  
会場 北総合体育館  
内容 テーピング講習会



## ○第59回神奈川県総合体育大会

### ◆夏季大会

8月3日(日)～17日(日)  
ソフトテニス、ソフトボール、  
ボウリング、水泳



### ◆秋季大会

9月7日(日)～9月23日(火)  
バドミントン、バレーボール、サッカー、卓球、  
バスケットボール、クレール射撃、ゴルフ、柔道、  
弓道



## ○少年海外スポーツ交流事業

開催日 8月16日(土)  
～22日(金)

種目 サッカー  
場所 北京市・上海市  
無錫市



## ○第54回市民富士登山

開催日 平成20年8月23日(土)  
～24日(日)

コース 富士宮口から頂上を目指し、  
こ来光を仰ぎます



## スポーツクリニック35

## 「閉塞性動脈硬化症に対する温熱療法の効果」

北里大学医療衛生学部 増田 卓

最近の生活習慣病の増加に伴って、わが国の疾病構造は大きく変化しています。生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質代謝の異常、喫煙、肥満などの状態が関係し全身の動脈硬化を促進する疾患ですが、この動脈硬化が進行すると脳や心臓などの重要臓器の血流が障害されます。特に、下肢の動脈硬化から生じる閉塞性動脈硬化症（ASO）は、糖尿病に合併することが多く、最近増加している重篤な疾患のひとつです。ASOは、下肢のしびれや疼痛、冷感、間欠性跛行、皮膚の潰瘍などの症状を示し、特に歩行によって下肢の痛みが強くなり休むと改善するという間欠性跛行は、ASOにみられる特徴的な症状です。このASOは全身の動脈硬化の一部分症であり、ASO患者は心筋梗塞や脳卒中などを合併する頻度が高いことが知られています。これらの合併症を予防するためには、動脈硬化を促進する因子を長期間にわたって管理していくことが必要となります。

ASOに対しては薬物療法や手術療法が主要な治療法となりますが、補助的な治療法として軽症なASOには積極的な運動療法が行われ、下肢の血流改善や運動耐容能の向上といった効果が多数報告されています。一方、重症なASOで安静時にも疼痛があり皮膚潰瘍や壊疽が出現するようになると、足浴や下肢の部分浴といった温熱療法が実施されることがあります。部分浴の効果として、下肢の皮膚血流量の増加が知られ、ASOの虚血性潰瘍の治療を促進するという報告があります。このように、下肢部分浴はその手軽さと安全性から、ASOに対して用いられる補助的な治療法といえます。

近年、全身浴である遠赤外線乾式サウナ浴（乾式サウナ浴）が登場し、心不全患者に施行すると心不全症状が軽快したという研究結果が報告されました。この乾式サウナ浴は、心臓に負担をかけないため重症な心不全患者にも安全に施行できる非薬物療法とされ、今では心不全治療の一手段としてその効果が期待されるようになりました。さらに、乾式サウナ浴は血管を拡張する機能が改善することから、生活習慣病やASOに対しても全身の血流改善や動脈硬化の進展予防の効果が期待されています。

そこで、乾式サウナ浴を行い下肢の血流障害が改善した症例を紹介いたします。乾式サウナ浴は、1日1回、60℃、

15分間の入浴を行い（図1左）、出浴後は30分間の安静保温を行います（図1右）。このサウナ浴を入院中に20回実施し、退院後は自宅で41℃、20分間の温水による半身浴と出浴後は30分間の安静保温を1ヶ月間実施しました。乾式サウナ浴による創部の変化を図2に示します。乾式サウナ浴の開始前に認められた右下腿の紫斑と皮膚潰瘍は、乾式サウナ浴が終了した翌日には色調が改善し、退院から1ヶ月後には紫斑や皮膚潰瘍が消失したことがわかります。

なお、ここで紹介した遠赤外線乾式サウナは特殊な医療機器であり、健康ランドなどに置いてあるスチーム式サウナバスとは全く異なるものですので、読者の皆さんはくれぐれも間違えないように注意して下さい。



図1 遠赤外線乾式サウナの入浴方法



図2 遠赤外線乾式サウナ浴による創部の変化

## 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：米国立衛生研究所  
～H2年：米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

## 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@mtl.biglobe.ne.jp  
営業時間: 午前10時～午後8時 本曜日定休日  
4月～7月の休曜日は午後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

## 地元で生まれて42年

航空券、JR券から個人・団体旅行まで  
お出掛けの際はお気軽にご相談下さい

…お問合わせは…



sta 相模原観光株式会社

相模原市千代田 2-1-16

TEL 042(753)1116

FAX 042(753)5785

## コンディショニング ワンポイントアドバイス⑫

## トレーニングでけがを予防しよう

東海大学スポーツ医科学研究所 有賀誠司

「呼吸はそれほど苦しくないのに、膝やすねが痛くて思ったように走れない！」ジョギングを開始した人からは、こんな言葉がよく聞かれます。

ジョギング中、足が地面に着地した時には、体重の3～4倍の衝撃が加わります。このため、運動不足で脚筋力の弱い人がいきなりアスファルトの上を走った場合には、膝やすねに大きな負担がかかり、場合によってはけがを引き起こすこともあるのです。運動中からだに加わる衝撃を和らげ、けがを予防するためには、筋力トレーニングによってある程度の筋力を身につけておくことが必要です(図1)。

特定のスポーツを長年愛好している人の場合、筋肉の使い方に偏りが生じることがあります。例えば、右利きのゴルファーは、上半身を右から左へとひねる動きを数多く反復するため、筋力の左右差が生じがちであり、これが顕著になると姿勢の変化や腰痛などを引き起こす危険性が懸念

されます。このような筋力の左右差の弊害を防ぐためには、日頃スポーツで行わない方向の動きや、あまり使用しない部位の筋力強化も意識的に行うことが大切です。

球技スポーツに多い足首のねんざは、地面や床に足を取られてつまずいた時や、ジャンプからの着地や方向転換の際にバランスを崩した時などによく起こります。足首のねんざが起こると、靭帯(じんたい)と呼ばれる関節を安定させる組織が伸びたり切れたりして、足首の関節が不安定になることがあります。このような場合には、痛みがとれたからといって練習に復帰すると、ねんざを再発する危険性が高くなります。ねんざの予防のためには、日頃から足首周辺の筋力を強化しておくことや(図2)、ジャンプからの着地や方向転換動作などを正しく安全に行える訓練をしておくこと(図3)などが有効です。

図1 けが予防のための下半身のトレーニング例(片脚スクワット)



片脚立ちになり、膝が直角になるまでしゃがんで立つ動作を反復する。10回3セットを目安に行う。バランスがとりにくい場合は壁や椅子などにつかってもよい。

図2 足首のねんざ予防のためのトレーニング例(つま先上げ運動)



つま先にチューブを付けて、つま先を上げて下ろす運動を行う。20回3セット程度を目安に行う。

図3 安全で正しい着地動作を身につけるためのトレーニング例(競技選手向け)



片脚立ちになり、片脚でジャンプして反転し、反対側の足で着地してバランスをとる。10回3セット程度を目安に行う。

### あるがせいじ 有賀誠司氏 プロフィール

東海大学スポーツ医科学研究所教授  
筋力トレーニングの専門家。学内運動部(20数団体)のトレーニング指導の統括を担当。  
近著に「筋トレバイブル 小・中・高校生編(ベースボールマガジン社)」「競技スポーツ別ウエイトトレーニングマニュアル(体育とスポーツ出版社)」などがある。



## 加盟団体ニュース

### 再びトップリーグを目指せ 三菱重工相模原ラグビー部 (愛称：ダイナボアーズ)

残念ながら社会人ラグビー最高峰のトップリーグから「トップイースト」へ降格、再度昇格を目指しチャレンジすることになりました。3月に行なわれた報告会では、新体制の発表等がありました。1年でトップリーグへ復帰すべく既にスタートを切っています。9月からのトップイースト11リーグ戦が始まります。新生ダイナボアーズを皆さん応援しましょう。



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

### 〈生涯現役〉スケート協会

会長 井上 則之さん

1月21日(月)NHK番組〈首都圏ネットワーク〉の特集で「夢かがやく」と題し、市スケート協会会長としてスケートの普及・発展に努める井上則之さんの活動が紹介されました。早朝スケートでの指導風景やスケートの魅力について熱く語るその姿はまさに生涯現役にふさわしいものでした。

井上さんは本市体育協会の理事として、また、スポーツ少年団本部長として永年にわたりご活躍いただきましたが、3月末をもって退任されました。

永い間ありがとうございました。



### バドミントン協会 祝 創立50周年 ～記念式典開催～

市バドミントン協会(戸塚厚生会長)の創立50周年記念式典が2月17日(日)けやき会館で副市長、森田体育協会会長ほか多数の来賓をお招きし、盛大に行われました。

新しく作成した協会旗の披露、アトラクションでは和太鼓やバンジョーの演奏が式典を盛り上げました。



▲戸塚会長挨拶と新協会旗

アトラクション風景 ▶



### 体育協会からのお知らせ

新たに自動販売機設置しました。

昨年6月にオープンした体育協会津久井連絡所横(津久井総合事務所となり)に設置しました。売上げ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。



ご利用ください。



## 『SPORTS SAGAMIHARA』Vol.37

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20年5月 編集/財団法人相模原市体育協会広報部会