

Sports

スポーツ

さがみはら

Sagamihara

2009 vol.40

富士登山



少年海外スポーツ交流



スポーツセミナー

市民ウォーキング大会開催案内 — 2

今後の大会・イベント予定 — 2

上半期の大会・イベント結果 — 3

コンディショニング — 4
ワンポイントアドバイス ⑬

スポーツクリニック ⑳ — 5

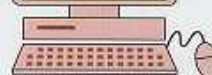
加盟団体紹介 — 6

津久井地域のスポーツ施設紹介 — 7

体育協会からのお知らせ — 8

- ・ 賛助会員加入のお願い・加入者名簿
- ・ 総合体育館リニューアルオープン
- ・ 指定管理施設の紹介

財団法人
相模原市体育協会
の
インターネット
ホームページ



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

市民ウォーキング大会開催案内

実施日 平成21年11月3日(火) *文化の日
 会場 相模原麻溝公園(センター広場・芝生の広場)
 参加費 300円
 募集人数 1,500人
 コース

日程 8:30~ ウォーキング大会受付
 9:15~ 開会式
 9:30~ みんなの体操(長野信一先生)
 10:00~ ウォーキング大会スタート・各コーナー開始
 12:00頃 ①公園の秋満喫コース・ゴール予定
 15:00頃 ②南部の街並と堀川の自然にふれるコース・ゴール予定
 16:00頃 イベント終了

① 公園の秋満喫コース(約4km)
 麻溝競技場でチューリップの球根を植えよう!!



② 南部の街並と堀川の自然にふれるコース(約14km)



今後の大会・イベント予定

相模原市民健康マラソン大会

実施日 第67回大会 平成21年11月29日(日)
 実施日 第68回大会 平成22年3月7日(日)
 会場 相模原麻溝公園競技場
 及び外周道路
 種別 Aコース(1.5km) Bコース(5km)
 Cコース(10km)
 参加費 300円



第61回 神奈川県総合体育大会スキー競技会

実施日 平成22年3月5日(金)~7日(日)
 会場 長野県北安曇郡白馬村
 白馬五竜スキー場 ほか



相模原市民ロードレース大会

実施日 第164回大会 平成21年11月23日(火・祝)
 第165回大会 平成21年12月6日(日)
 会場 相模原麻溝公園競技場及び外周道路
 種別 3km(中学男子、中学女子、一般・高校女子)
 5km(一般男子(40歳以上))
 10km(一般男子(29歳以下、30歳以上)、高校男子)
 参加費 300円

第34回 さがみはら元旦マラソン大会

実施日 平成22年1月1日(金)
 会場 相模原麻溝公園競技場
 及び外周道路
 種別 Aコース(1.5km)
 Bコース(3km)
 Cコース(5km)
 参加費 300円



第55回 相模原市民スキー講習会

実施日 平成22年1月15日(金)~1月17日(日)
 会場 長野県神代高原スキー場
 参加費 大人18,900円、小人14,900円
 募集人数 150人



第2回 スポーツセミナー

実施日 平成21年11月7日(土)
 会場 相模原市立環境情報センター学習室
 内容 スポーツに有効なキネシオテーピング講習会
 参加費 800円

第65回 市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

実施日 平成22年2月14日(日)
 会場 秦野市中央運動公園~県立相模湖公園
 距離 51.5km(7区間)
 *会場及び距離は予定

第70回 相模原駅伝競走大会

実施日 平成22年1月17日(日)
 会場 相模原麻溝公園競技場と周辺道路

上半期の大会・イベント結果

日帰りハイキング（5月10日）

湯河原の霧山(626m)と南郷山(610m)において、日帰りハイキングを実施いたしました。参加者75名、役員19名の総勢94名。

一部急な登山道もあったが、当日は天候に恵まれ海と山の景色が目前に広がる見晴らしの良い場所もあり、参加者の皆さんは新緑のハイキングを楽しみました。



第52回8市親善野球大会（6月14日）

秦野市中央運動公園野球場及び中井中央公園野球場において、小田急沿線8市による親善野球大会が開催されました。当日は天候にも恵まれ、各市代表が熱い戦いを見せてくれました。本市代表は、一昨年の準優勝チーム「相模原ウインズ」が出演し、1回戦は厚木市代表（厚木アローズ）、2回戦は海老名市代表（海老名市消防本部）に勝ち、決勝戦に進出しました。決勝戦でも座間市代表（コナミ）に4対1で勝ち、見事に優勝しました。本市の優勝は13年ぶり12回目。



第52回8市2郡親善陸上競技大会（7月12日）

綾瀬市民スポーツセンター陸上競技場において、各都市の代表選手が集い、熱い戦いが繰り広げられました。短距離、長距離、跳躍、投てきのほとんどの種目に出場し得点を重ねた相模原市は、6年連続総合準優勝という結果となりました。勝負だけでなく親睦を図っている皆さんの笑顔が印象的でした。

また、今大会の優秀選手賞には、女子100m・200m・リレー種目に出場した垣内沙織さんが選ばれ、表彰されました。



スポーツセミナー「身近なスポーツのテーピング講習会」（7月25日）

第1回スポーツセミナーが、相模原麻溝公園競技場会議室で開催されました。「テーピング講習会」は過去にも実施をしていますが人気のある講習会のため今年度も実施しました。

当日は、昨年に続き山本明秀氏を講師に迎え、各部位のテーピング方法や症状別の貼り方など実技を中心とした講義に参加者は楽しく且つ真剣に受講されていました。



少年海外スポーツ交流（8月8日～15日）

市体育協会主催による少年海外スポーツ交流事業が8月8日（土）～15日（土）の7泊8日で実施されました。

今年度の種目はバスケットボール競技で、無錫市・上海市・北京市の各都市を訪問し、無錫市・北京市では交流試合を行いました。

また、無錫市少年宮での文化交流の他、万里の長城・天安門広場などの歴史的建造物に触れる大変有意義な交流事業となりました。

参加者は市内の中学生20名と役員7名の総勢27名。



第60回神奈川県総合体育大会 夏季大会（8月2日・9日・16日）

夏季大会を終了した時点で相模原市は総合2位。

- ソフトボール 1位
- ソフトテニス 1回戦敗退
- ボウリング 男子6位 女子6位
- 水泳 総合1位 男子1位 女子2位



第55回市民富士登山（8月22日～23日）

昨年度は、残念ながら悪天候のため中止となった市民富士登山ですが、今年は参加者72名、役員25名の総勢97名で実施されました。

静岡県側の富士宮口5合目から出発。途中8合目の山小屋に宿泊し、23日未明に山頂を目指し、見事参加者全員が登頂を果たすことができました。



「スポーツ愛好者のたんぱく質摂取量」

目加田 優子

トレーニングを継続すると筋繊維が損傷と修復を繰り返します。この過程で筋繊維は更に太くなり、筋力が増加します。筋肉量が多い運動選手の身体は練習によって作られたものです。

筋肉に含まれるたんぱく質は1ヶ月から半年で全体が入れ替わります。スポーツ選手ならば、筋損傷と修復を繰り返すため、一般人よりも毎日の食事から必要な栄養素を補給することが大切です。

さて、食品に含まれるたんぱく質は消化・吸収された後、筋肉や酵素、ホルモンといった「体成分」に合成される場合と、脂肪や糖質と同じように「エネルギー源」へ変換される場合があります。長期間にわたって糖質が補給されないと、たんぱく質は分解されて体成分ではなくエネルギーとして利用されます。反対に消費を上回るほどたんぱく質を食べれば脂肪に転換され、体脂肪として蓄積されます。

スポーツをする人に必要なたんぱく質量について明確な数値は出されていません。日本人の食事摂取基準<2010年版>(厚生労働省)では、たんぱく質摂取量は2g/体重1kg/日未満に留めることが勧められています。アメリカスポーツ医学会のレビューでは1.2-1.7g体重1kg/日を推奨しています。体重70kgの男性が1日1-2時間程度のトレーニングを行い、体重変動がないならば、これらの数値に該当するたんぱく質量は食事から十分に摂取しているでしょう(表参照)。

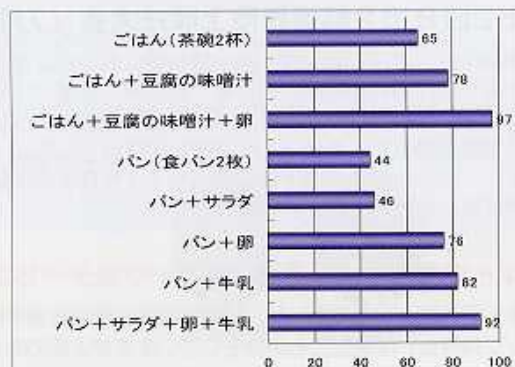
表 1日1・2時間トレーニングを行う人のたんぱく質給源となる食品量

穀類	ごはん 740g パン 120g 乾めん 80g	
肉類	130g	
魚介類	70g	
卵	1.5こ	
豆類	とうふ、納豆など 100g	
乳類	牛乳 600cc	

(小林修平 監修:アスリートのための栄養・食事バランスガイドp108-109より抜粋)

人体のアミノ酸組成に近い肉、魚、卵、乳類から摂取するたんぱく質(動物性たんぱく質)は大豆や穀類などに含まれる植物性たんぱく質よりアミノ酸スコアが高く、体内利用効率が高いです。しかし、図に示した通り単体ではなく食品を組み合わせることで利用効率は向上します(図)。

図 アミノ酸スコアの比較



(食品を組み合わせることで利用効率が向上する)

一方、適度な運動習慣を持つ人の方が不活動の人より、食事中のたんぱく質を体組織へと利用する効率が増すことも確認されています。

たんぱく質に限らず、どのような栄養素もたくさん摂れば身体にとってプラスになるとは限りません。摂取と消費のバランスをとることが健康維持につながります。

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 36

「リハビリテーションとしての有効性が期待できる動物介在療法について」

北里大学医療衛生学部 増田 卓

最近、「アニマルセラピー」すなわち「動物介在療法」という言葉をよく耳にします。それは、犬や猫などのペットと一緒にいると穏やかな気持ちになるということを利用して、ペットが持つ癒し効果などを治療に応用しようとする試みです。広い意味では、いろいろな動物との関わりを介して、人間の心身の健康を向上させることを目的とした治療法といえます。

動物介在療法の先進国である欧米では、動物介在療法は補完代替医療の一つとして認識され、多くの病院で導入されています。米国の小児病棟で実施された試みでは、小児患者がイヌの食事や運動といった日常的な世話に参加することで、病状の改善や不安の軽減などの効果が得られたと報告されています。高齢患者でイヌの飼育と年間の通院回数を比較した研究では、イヌを飼育している患者は飼育していない患者と比較して、通院回数が明らかに少なかったという結果でした。また、動物介在療法を実践することで、医療に特化した病院の環境が家庭環境に近いものになった、あるいは患者が病院職員に親近感を持てるようになったなどの効果が報告されています。

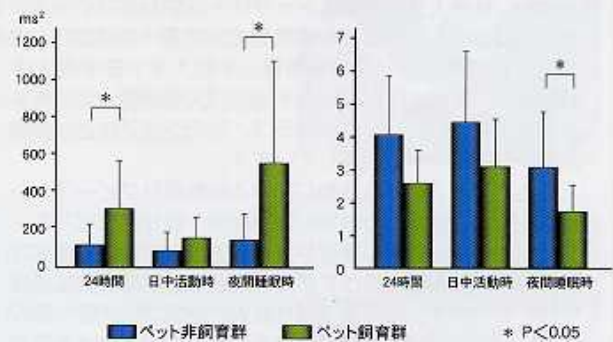
それでは、どうして動物と接していると私たちの健康状態は良くなるのでしょうか。動物介在療法の身体的な効果として血圧や心拍数の減少、自律神経機能の改善、リハビリテーション効果の向上などがあり、心理的な効果としてはリラックス作用や不安解消、自立心の確立などが報告されています、しかし、その詳細な機序に関してはほとんど説明されていません。そこで、自律神経機能の変化に着目して、動物介在療法が心臓病患者の自律神経活動に及ぼす作用を紹介します。ヒトの自律神経には交感神経と副交感神経があり、両神経がバランスを取りながら、様々な状況に対応して心身の安定を保っています。交感神経は、ヒトが闘争的な状態で興奮する神経であり、興奮や怒り、緊張した時に優勢になります。副交感神経は、リラックスしたときに優勢になる神経で、血管は拡張して消化管の活動も盛んになります。心臓病の患者は、心臓の予備力が乏しく軽度なストレスでも危険な不整脈が生じ易いため、できるだけ交感神経の活動を抑えておく必要があります。

ここでは、心筋梗塞患者を対象に、犬や猫などのペットを飼育している患者(ペット飼育群)とペットを飼育していない患者(ペット非飼育群)に分け、24時間ホルター心電図を装着しました。その心電図解析から、高周波成分(HF)を副交感神経活動の指標、低周波成分とHFの

比(LF/HF)を交感神経活動の指標としました。さらに、心臓の交感神経活動と副交感神経活動の日内変動を評価するため、それぞれの24時間の平均値、日中活動時の平均値、夜間睡眠時の平均値を算出して比較しました(図)。すると、ペットを飼育している患者はペットを飼育していない患者と比べて、副交感神経活動が賦活化し夜間睡眠時の交感神経活動が抑制されていることがわかりました。これは、ペットを飼育する患者の自律神経は、より良好な状態で機能していることを表しています。

ペットを飼育する心臓病の患者は、ペットを飼育しない患者と比較して生存率が高いという結果が既に報告されています。今回、ここで示した自律神経活動の結果は、ペット飼育が身体に良好な変化を起こすという一つの機序を説明したもので、動物介在療法をリハビリテーションにおける有効な治療法として普及していくための根拠になると思われます。

図. ペット飼育と自律神経活動



心筋梗塞患者における副交感神経活動(HF)を左図、交感神経活動(LF/HF)を右図に示す。

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

加盟団体紹介

<相模原市ペタンク協会>

昭和62年、神奈川県レクリエーション協会主催のニュースポーツ「ペタンク」講習会が行われ、それに参加した受講生が「小さな種」を相模原市に持ち帰ったのが最初である。

平成3年 市老人クラブ連合会が「高齢者の健康スポーツ」としてペタンクを取り入れたのが、普及活動の第一歩である。

平成4年 日本ペタンク協会普及指導員資格を取得。

平成5年 相模原市ペタンク愛好者協議会を発足。

平成8年 相模原市ペタンク協会と改名した。

同時に団体登録制を導入した。

平成8年9月 財団法人相模原市体育協会に加盟申請を行い、平成9年4月に財団法人相模原市体育協会より加盟承認を受ける。

平成15年11月 10周年行事を行う。

協会行事として、(1)春季大会 (2)夏季大会

(3)市民選手権大会 (4)親善大会 (5)湘興グループ杯

(6)ジャスコ杯の年6大会及び普及講習会・審判指導者講習会を行っています。



また、地区公民館行事(高齢者学級等)へ講師の派遣も行っております。

当協会の団体登録数は36団体で会員数は590名。会員の特徴は高齢者が多く、80歳以上の大会参加者が30名以上である。

協会のスローガンは「ルールとマナーを守り楽しくゲームすること」

連絡先=塚原 猛夫 042-743-0139(自宅)
HP=<http://www.effect.to/~petanque/>

<相模原市ラグビーフットボール協会>

当協会は神奈川県開業準備として平成5年に発足致しました。市内には、高校チームとして強豪の東海大相模高校や全国大会を二連覇した相模台工(現・神奈川総合産業高校)、社会人チームではトップリーグやトッピーズで活躍している三菱重工相模原ダイナボアーズがあり、大学では対抗戦グループの強豪青山学院大学や国学院大学、麻布大学、北里大学が市内のキャンパスで頑張っています。クラブチームも、あじさいクラブ、ゼロクラブなどが神奈川県クラブリーグで活躍しています。

また、平成7年から活動している相模原ラグビースクールは、現在、幼児から中学生まで総勢160名を超えるメンバーで、毎週日曜の練習や夏休みの合宿で経験豊富なコーチ陣の熱心指導を受けて県内の大会では常に優秀な成績を残しています。このように社会人・クラブ・大学・高校・スクールがそれぞれの分野で大活躍している市は全国でも少なく今後の活動が期待されています。

また、2019年に日本開催のラグビーワールド



大嶋会長



勝又理事長

カップに向けての選手強化や、参加チームのキャンプ誘致への環境作りも、行政や他の協会および関係の皆様と共に協力を仰ぎながら取り組んでいきたいと思っております。

当協会は、未来を担う子供達や地域の皆様に、ラグビー精神である「皆は一人のために、一人は皆のために」及び、市協会スローガンである「みんな仲良く耐えて夢！」を礎に「ラグビー都市相模原」を目指し、一人でも多くの皆様にラグビーフットボールの素晴らしさに触れて頂く事と、スポーツの充実を目指して活動しています。

連絡先=井出 郁夫 042-743-9405(自宅)
HP=<http://www.s-rugby.net/top/ass11.cgi>

<相模原市ハンドボール協会>

相模原市ハンドボール協会は、実業団連盟の大会において常にトップクラスの成績を残してきたセントラル自動車の役員、選手の方々のご尽力により1989年に財団法人相模原市体育協会に加盟を果たしています。その後、市教育委員会、体育協会のご支援をいただきながら、中学校、高校、社会人のチームが参加する市民選手権大会をメインとするスケジュールも定着し各カテゴリーでその成果が現れるようになってきました。特に中学では2007年度の全国中学選抜大会に男子・共和中学、女子・上溝南中学がそろって参加する快挙が成し遂げられました。

また、今年の全国中学選抜大会には大野南中学が県の代表として参加するなど特にジュニアの頑張りが目立っています。相模原の選手が高校でも活躍することを願って、市内の高校では中学と高校の交流会を設けたりと現在は連携を図った活動をしています。

また、ジュニア育成の一環として小学生ハンドボール教室の実施等も例年行っています。各カテゴリーの交流、そして強化、「相模原の選手が相模原でがんばる」がこれからのハンドボール協会の目標でもあります。

連絡先=鈴木 和宏 042-741-1186(自宅)
HP=<http://www1.ocn.ne.jp/~s.h.a/kaityou.html>

津久井地域のスポーツ施設紹介

体育館			
名称	所在地	問い合わせ	
沢井体育館	藤野町澤井936	藤野教育課	042-687-5516
牧郷体育館	藤野町牧野7029	藤野教育課	042-687-5516
プール			
名称	所在地	問い合わせ	
小原プール(屋外)	相模湖町小原697-3	相模湖教育課	042-684-3211
こだまプール(小倉プール)	城山町小倉1	小倉テニスコート	042-782-1122
テニスコート			
名称	所在地	問い合わせ	
津久井又野公園	津久井町又野829	津久井又野公園	042-784-4756
相模湖林間公園	相模湖町若柳1432-2	相模湖林間公園	042-685-1330
城山湖テニスコート	城山町川尻4452-8	城山教育課	042-783-8184
中沢グラウンド	城山町中沢239	城山教育課	042-783-8184
やまびこテニスコート(小倉テスコート)	城山町小倉1	やまびこテニスコート	042-782-1122
名倉グラウンド	藤野町名倉1000	名倉グラウンド	042-687-4782
青野原グラウンド	津久井町青野原2118	津久井教育課	042-780-1410
野球場			
名称	所在地	問い合わせ	
相模湖林間公園野球場	相模湖町若柳1432-2	相模湖林間公園	042-685-1330
城山湖野球場	城山町川尻5841-1	城山教育課	042-783-8184
スポーツ広場			
名称	所在地	問い合わせ	
原宿グラウンド	城山町川尻1930-1	城山教育課	042-783-8184
中沢グラウンド	城山町中沢239		
青野原グラウンド	津久井町青野原2118		
串川グラウンド	津久井町長竹850-1	津久井教育課	042-780-1410
国体記念鳥屋グラウンド	津久井町鳥屋2305-8		
津久井又野公園多目的グラウンド	津久井町又野829	津久井又野公園	042-784-4756
与瀬グラウンド	相模湖町与瀬884	相模湖教育課	042-684-3211
内郷グラウンド	相模湖町寸沢嵐823		
相模湖林間公園ゲートボール場	相模湖町若柳1432-2	相模湖林間公園	042-685-1330
名倉グラウンド	藤野町名倉1000	名倉グラウンド	042-687-4782
日連グラウンド	藤野町日連1426-1	藤野教育課	042-687-5516



広告掲載募集!

広報紙「スポーツさがみほら」に掲載
する広告を募集します。
広告料等詳細については、
財団法人相模原市体育協会事務局へ

TEL 042-751-5552

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～

相模原市体育協会では、財団化20周年を迎え、このたび、賛助会員制度を発足いたしました。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。(スポーツ講習会・有力選手養成助成事業など)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) 8月31日現在

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	梶井 正一		
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)			
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	大塚製薬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								

総合体育館がリニューアルオープン

昨年10月より行っていた総合体育館(麻溝2284-1)の改修工事が終了し、10月8日(木)にリニューアルオープンしました。屋根材に含まれるアスベスト(石綿)の除去を行うとともに、冷暖房が完備されましたので、今まで以上に利用しやすくなりました。

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>



教室実施中です。詳細はHPをご覧ください。競技場へお問い合わせください。

- サッカー教室(小学1・2年生)
- ラグビー教室(小学1~6年生)
- 陸上競技教室(小学1~3年生)
- ウォーキング教室(中高年)



スポーツ・さがみはら Vol. 40

発行/財団法人 相模原市体育協会

発行日:平成21年10月 編集:財団法人 相模原市体育協会広報委員会

〒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