

みたか体協だより



〒181-0014 東京都三鷹市野崎1-1-1
TEL.FAX0422(43)2500
http://www.mitaka-taikyo.com/
e-mail:qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp

19号

発行日(年2回発行)
2017年 8月3日

発行 三鷹市体育協会
会長 吉田 武
編集 広報部



三鷹市川上郷自然の村

夏は川上郷自然の村に合宿、卓球少年団

正々堂々を スローガンに



川上郷自然の村体育館での練習風景

「みたか卓球スポーツ少年団」を始め、三鷹市スポーツ少年団には、剣道、野球、女子バレーなど6団体があり、多くは夏合宿を行ない、異種競技も体験します。

スポーツ活動を通して、地域の子供たちの心と体を鍛えることを目的としています。単に試合に勝つことだけを目的とせず、思いやりの心や、感謝の気持ちを大切にしています。ちなみに卓球の団旗に掲げている言葉は「正々堂々」。これは子供たちが中心となつて、団員全員で考えた合言葉です。素敵でしょう。

卓球では週3回の練習に、小中学生26名が所属する。保護者を中心に、日本のプロコーチの最大級の指導法を参考に指導しています。監督や指導者にまかせっきりにするのではなく、親も一緒に考えて考え、行動し、地域の子供たちの育成に皆で取り組んでいます。

三鷹市中央防災公園・元気創造プラザ SUBARU総合スポーツセンター

オープン



テープカット 元気創造プラザ1階 メインエントランス前でのオープニングセレモニー「テープカット」

待望の施設、4月1日遂にオープン! 健康づくり、スポーツ活動の拠点

平成29年4月1日、防災公園の地下部分に総合スポーツセンターが完成。アリーナ、プール、武道場、トレーニング室などが配置、市民の健康づくりやスポーツ活動の拠点としてスタートしました。そのオープニングイベントが行われ、三鷹市体育協会加盟団体では、2日間にわたり、模範試合や体験等を通じて市民の皆様にも、スポーツを楽しんでいただきました。



ネーミングライツお披露目

三鷹市で初めてネーミングライツ・パートナーである株式会社SUBARUとの協働により愛称を「SUBARU総合スポーツセンター」としました。

元気創造プラザ	5階	総合防災センター 生涯学習センター
	4階	生涯学習センター
	3階	福祉センター
	2階	総合保健センター
	1階	子ども発達支援センター
SUBARU総合スポーツセンター		アリーナ、武道場、プールなど
防災公園		憩い、レクリエーションの場

災害時には施設全体が災害対策の拠点になります。



メインアリーナはバスケットボール2面(バドミントン8面)の広さです。



三鷹市中央防災公園・元気創造プラザ



片男波部屋朝稽古公開 玉鷲関が新土俵で稽古。100名を超える相撲ファンが見学。



卓球 サブアリーナ



水泳



ダンススポーツ



インディアカ



剣道



合気道



武術太極拳



バドミントン



バスケットボール



空手



ニュースポーツ

卓球教室

4/29

2012ロンドンオリンピック卓球銀メダリスト・平野早矢香さんをお迎えして、卓球教室やパラリンピック種目の体験イベントが行われ、小中学生から高齢者まで多くの市民が楽しめました。



子どもたちへ実技指導

清原市長(中学時代卓球部)との練習試合



平野早矢香さん

フラッグツアー

4/29

2020東京オリンピック・パラリンピックフラッグツアーがメインアリーナで開催、この日、都内54ヶ所目の都市として三鷹市に巡回。アンバサダーとしてパラリンピアン(射撃競技)の田口亜希さんによりオリンピックフラッグが清原市長に手渡された。



サブアリーナでは射撃競技の試射が行われた。



田口亜希さん

大会で使用するボールなど、一個いくらですか?

加盟団体情報



■バドミントン協会
派遣理事 児玉清彦

シャトルコック

1個 **280円**

●どこで売っていますか
ラケットショップフジ
(吉祥寺店)

■特徴／水鳥の16枚の羽根とコルクでできています。重さ15g。1円玉15枚の重さです。シャトルは気温や気圧にも影響されやすく、私たちの合宿(川上村、山中湖)では、びっくりする程、飛びすぎてしまいます。季節や場所ごとに、微妙な重さの種類を選択して使っています。また、リオオリンピック優勝の高松ペア人気で、ヨネックスなどバドミントン商品の売り上げがあがった。

■好きな選手／桃田賢斗選手(NTT東日本)

ネット際の攻防でヘアピン(打球)が得意で、ネットの上にはシャトルをあてて相手のコートに落とす。



■卓球協会
派遣理事 鍵山清美

硬式ボール

1個 **380円**

●どこで売っていますか
ITS 三鷹(上連雀)

■特徴／硬式ボールは直径40mm、重さ2.7gです。ボールは一ツ星二ツ星三ツ星がありますが、公式戦には三ツ星が使用されます。ボールの材質はセルロイド製でしたが、2015年の全日本選手権からプラスチック製に変更され、継ぎ目がなく割れにくくなった。

■話題の選手／張本智和選手(中学生)

2017年世界選手権2回戦で、水谷隼選手を破り、ベスト8入り。東京五輪では、メダルが期待できる有望選手。

■三鷹で話題の中学生選手／吉田琴美選手(スポ少)

今年1月の三鷹市選手権で、大人を破り優勝。



■トライアスロン連合
派遣理事 楠 修次

競技用自転車

1台 **1,000,000円**

●どこで売っていますか
トライアスロンショップ
(高円寺)

■特徴／フレームはカーボン製で、総重量は約7kgです。変速機は電動で、機械式のようにワイヤーを引く力が不要で、ボタン一つで瞬時に変則が可能です。また、サイクルコンピューターやパワーメーターを搭載し、GPS機能を駆使することにより、練習時の様々な情報や、左右のパワーバランス・回転数等のデータ分析ができる機能が備わっています。

■話題の選手／高橋侑子選手(富士通所属)

現在日本ランキング2位で、第32回オリンピック競技会(2020・東京)の有力候補選手である。



■野球連盟
派遣理事 有坂 清

トレーニングバット
(モンスター スラッガー)

1本 **11,700円**

●どこで売っていますか
カズマススポーツ
(武蔵境北口)

■特徴／素振りをする時、音の位置でフォームの欠点がある。効果 ○ミート力アップ ○軸の安定 ○飛距離アップ ○打球速度アップ ○筋力アップ ○フォームの矯正 ○試合前のフォームの確認 ○インパクトに最大の力を集中する感覚を身につける。

チームに一本あると良いと思います。

■好きな選手／矢野謙次選手(北海道日本ハムファイターズ)

三鷹市出身。三鷹リトルシニアで野球を始める。代打の切り札として大活躍、原監督が「神様」と称賛。



■ダンススポーツ連盟
派遣理事 堀江順子

ダンスシューズ(スタンダード用)

1足 **13,000円**

●どこで売っていますか
シューズ老舗「ケント」
(上野)

■特徴／ダンスの必需品です。素材はサテン生地か天然皮革、靴底はスエードの柔らかい靴です。体育館で使用する時には天然皮革のヒールカバーでヒールを覆って床を保護します。

■注目の選手／高校生ダンサーの藤井創太／吉川あみ組。

現在全日本2位。2016年10ダンス世界チャンピオンシップ第4位。

■話題の選手／岸英明(口ベス)／田中志保(キンタロー)組。

テレビ番組「金スマ」で始まったが、今やシニアの日本代表。世界で活躍中。

船釣りに両軸リール



■特徴／リールにはスピニングリールと両軸リールがあります。ルアーやシロギスなど仕掛けを投げる釣りはスピニングリールを使いますが、船釣りの多くは両軸リールを使用します。狙う魚の大きさや水深により様々な大きさや形態があり、回転軸にモーターを組み込んだ電動リールもあります。道糸素材とリール、竿の進歩により、初心者でも簡単に釣りができるようになりました。

■好きな釣り場
1、金沢八景からのシロギス、アジ
2、横須賀久比里からのカワハギ

■釣魚連盟
派遣理事 山田和昭


両軸リール

1台 **5,200円**～

●どこで売っていますか
上州屋釣り具店(新川)

■特徴／伝統的には竹製のシャフト(筥)に鳥の羽根である。特に猛禽類(鷹・鷲)の尾羽が自然の芸術品として好まれるが、保護条約により希少化しており、近年は水鳥などの使用が増えている。矢は持ち主の品格を表すといわれ、価格は羽根次第でかなり高価なものであるが、上手に使用すれば生涯ものである。ご安心を！初心者にはアルミシャフト+白鳥が一万円前後で手に入る。

■伝説の人／弓聖とよばれた「阿波研造」(明13～昭14)「的を狙わずに射中てる」を暗闇で実践して見せた逸話には有名。



■弓道連盟
派遣理事 中井靖朗

竹矢

4本組 **60,000円**～

●どこで売っていますか
小山弓具店(神田)
アサヒ弓具(大塚)

2006年ドイツワールドカップで採用されたチームゲスト。



■特徴／サッカーボールといえば五角形、六角形を組み合わせたボールを指すようになった。また、以前は手縫いであったが、現在では皮または人口皮を接着したものが主流になっている。ただし、より球形に近づけるため、五角形、六角形とは全く形状の異なるパネルを貼りあわせたボールが2006年ワールドカップで採用された。

2010年、2014年のワールドカップでもさらに改良されたボールが用いられた。

■話題の選手／フェルナンド・トレス(アトレチコ・マドリ)、先世代タアトレチコ・マドリー派など。

■サッカー協会
派遣理事 田辺俊彦

国内公式試合球(JFA検定球)

1個 **5,000円**～

●どこで売っていますか
GALLERY・2 (吉祥寺パルコ8F)
B&D (調布パルコ5F)

■特徴／以前、騒がれた高速水着は姿を消し2011年4月より、マスターズ大会などでもFINA(国際水泳連盟)マークの付いた水着でなければ正式タイムとは認められない。しかし、トップ選手の着用するものは極端にフィットしていて、着用時間がかなり長時間着ているのも大変らしい。

■好きな選手
池江璃花子／自由形バタフライの高校生スプリンター
今井 月るな／個人メドレー、平泳ぎの高校生
萩野公介／個人メドレー、自由形
瀬戸大也／個人メドレー、バタフライ

■期待の選手／浅羽 栞 平泳ぎ(三鷹市在住高校生)



■水泳連盟
派遣理事 丸岡千賀子

水泳競技用水着(FINAマーク付)

女子用 **9,000円**～
男子用 **6,200円**～

●どこで売っていますか
ときわスポーツスイミングスイマー(西新宿)
スポーツジュエン(アメ横)

■特徴／専用公認羽根付ボールは、バドミントンボールの形状で材料は合成樹脂です。重量は30g、大きさは直径40mm。屋外スポーツのため、風の影響大きく飛距離の計算と飛行方向が大事です。



■ターゲットバードゴルフ協会
派遣理事 木賀克夫

羽根付ボール

1個 **400円**

●どこで売っていますか
ボールメーカー(株)ウインストン(川口市)

■三鷹市体協では発足6年の団体です、会員数約50名(内女性会員9名)、平均年齢77歳と高齢ですが、すこぶる元気に活動し、会員の健康促進を目指しています。

■東京都協会にも所属し、各種の大会に積極的に参加し、技術の向上を目指しています。

■特徴／合気道は徒手だけでなく、武器や多人数での攻撃に対応します。相手がどんな武器で攻撃してくるかわからないので、例えば、バットは太刀・木刀で、包丁は短刀で、槍は杖などを想定して訓練します。

■開祖、伝説の人／合気道は、武道家「植芝盛平」が大正末期から昭和前期にかけて創始した武道。

その直弟子「塩田剛三」は、身長155cm、体重45kgの小柄ながら、大男を次々と投げ飛ばす様子は、「達人」「神様」と謳われた。その伝説的な塩田と同世代の血気盛んな格闘家たちが塩田との対決を避けたともいわれています。



■合気道連盟
派遣理事 藤原佑子

杖、太刀、短刀

3本セット **5,700円**

●どこで売っていますか
八光堂(三鷹駅北口)

三鷹相撲クラブ設立9年目の快挙! わんぱく相撲◇横綱◇誕生

小学生相撲日本一を決める第33回わんぱく相撲全国大会(日本相撲協会、東京青年会議所共催)が7月30日、東京両国国技館で開催された。各地区予選を通過した小学4～6年生の396名が出場、学年別トーナメントに、4年生の部で三鷹相撲クラブ・児玉颯飛君が優勝した。

第33回わんぱく相撲全国大会 児玉颯飛君 小学4年生の部優勝



カップを持つ喜びの和田代表と林監督(右)、左端は河野指導者。中央が颯飛君(身長150cm、体重67kg)



左から
4年生の部優勝 児玉颯飛(東京選抜)
5年生の部優勝 福原文一朗(宇和島)
6年生の部優勝 田島正美(河内音頭)

6歳から始めた相撲の颯飛君は、優勝候補の重圧に「2、3位のメダルはいろいろな屋内土俵場でぶつかり稽古に耐える練習が続いた。決勝は、その「当たり」が相手を押し付け、すぐに引き落として決めた。ようやく長かった緊張が解けた。柵席の大声援が嬉しい悲鳴と涙声に変わってしまった。選手の前日は各相撲部屋等に宿泊し、夜は隅田川の花火を見学、各地域の選手と交流を広げた。



「夢に向かってあつなれ!」 ~つながりから学ぶ和の心~



東京留米青年会議所の皆さん、東京選抜チームの皆さん、出場された足立、大田、清瀬チームの皆さん、大変お世話になりました。そして東京都の皆さんの応援ありがとうございました。



決勝までは7試合の熱戦



準々決勝から「懸賞旗」登場



東京選抜「応援のぼり」



各地からの応援色紙

新聞記事紹介(スポーツ報知7月31日朝刊)

小4「白鵬杯V」児玉颯飛くん、わんぱく相撲全国大会制し大横綱に恩返し

第33回わんぱく相撲全国大会が30日、東京両国国技館で行われ、約400人が出場した。小学4年の部では横綱・白鵬が主催する少年相撲大会「白鵬杯」で優勝した児玉颯飛(はやと)くん(東京選抜)が優勝。名古屋場所通算最多勝利を更新して39回目の優勝を飾った大横綱に「恩返し」となるわんぱく横綱に輝いた。大阪・河内音頭が団体優勝。

児玉くんが2月の白鵬杯に続く2冠を達成。白鵬の大ファンで「白鵬関もいっぱい相手を倒す。俺もいっぱい勝たかった」。自宅では連日NHKの大相撲中継を録画して最強横綱の取り口をインプット。東京・稲城市の自宅から三鷹市の相撲クラブに週3回通う白鵬ばりの稽古熱心さで「緊張したけど、いい当たりができていたので自信があった」と胸を張った。

全中出場 三鷹相撲クラブ初! 東京都代表 花房海くん(中学2年)



東京都中学校相撲選手権大会が7月22日、立川錬成館相撲場で行われ、8月の選手権(大分県宇佐市)の出場権をめぐり獲得した。

ひまわり Sports Plaza

第50回東京都市町村総合体育大会開会式



長友調布市長は、2019年に味スタで行われるラグビーW杯開催と、翌年東京五輪ではバドミントン競技が、調布で開催されることに喜びと期待を寄せた。

第50回を迎えた記念すべき、東京都市町村総合体育大会の開会式が7月22日(土)、あきる野市の秋川キララホールで開催された。
2013年の三多摩国体を一致団結のもと成功裡に終え、30市町村がさらなる先への発展を誓い合った。

吉田 武 三鷹市体育協会会長 春の叙勲 旭日双光章受章



会場は三鷹市産業プラザ3階

明星学園インターハイ！3位入賞



三鷹市に表敬訪問(3位入賞)

明星学園女子バスケットボール部の福島インターハイは東京3位で出場。1回戦から勝ち抜き、那覇、浜松開誠館、薫英、安城、そして準決勝桜花と闘い、2年前の再現。誰もがこの快進撃を予想できなかったはず。
選手たちは、果敢に攻め続け、最後のブザーまであきらめず、明星学園のプレーをしたこと、言葉になりません。スター選手はいないけど、毎日ヒロインが変



ダンス連盟会長より花束贈呈



小池東京都知事より表彰状と勲章(都庁)

今年の春の叙勲において、吉田武三鷹市体育協会会長は「旭日双光章」を受章いたしました。
スポーツ推進を含めた地方自治での功勞の受章。おめでとうございます。
7月26日、行政はじめ体協関係者で記念祝賀会が行われました。

わるこんなトナメントも初めてでした。そして、ロッカールームでの彼女たちも涙ではなく、次の一步に切り替えているメチャクチャ明るくて、潔い爽やかなチーム。次はメダルの色を変えるそつです。
また、男子は、実践学園高校から下連雀在住の深澤英吾キャプテンが出場した。

私が血糖値が高いと知ったのは初めて受けた人間ドックでした。40代半ば頃のことでした。50歳過ぎまでさして気にもしていませんでした。アルコールは365日たしなんでいたため、産業界から休肝日を設けると叱られたこともありました。
50歳代中頃から主治医と決めた町医者に通い血糖値降下剤を処方してもらいながら経過観察し、今日に至っています。

交流 リレーエッセイ 加盟団体会長シリーズ



おめり健康法

第⑥回 サッカー協会
前会長 大関友司

血糖値との戦い

血糖値抑制には、食事制限(カロリー制限)、運動が良いとされましたが、アルコールは続けながら何とか血糖値を上げない方法はないものかと試行錯誤を繰り返してきました。サッカーの後のスポーツドリンクは意外と糖分が多いと医者から指摘され以来飲むのを控えています。

今ではカロリー制限ではなく「減糖食事」と強く言われているので、野菜は多く、糖分は少なめ、アルコールは糖質ゼロのもの、醸造酒はなるべく避けることにしています。そして、ここ4〜5年血糖値抑制に効果があるとされる玉ねぎとゴーヤを努めて食するようになっていきます。

運動はサッカー筋です。もう40数年になりますが、これは主治医にも褒められています。これらのおかげで今日では、ヘモグロビンA1cは7以下で推移しています。ただ、もうこの運動にも別れを告げ、年相応な運動をと思っている今日この頃です。
血糖値との戦いはまだまだ続きます。
(次回はなぎなた連盟会長)



ASTCアジアトライアスロン選手権。個人の部、リレーの部で共に優勝。



三鷹市の注目選手



トライアスロン 高橋侑子



ASTCアジアトライアスロン選手権(2017/パレンバン)

オリンピックへの道

みんなで応援しよう! 三鷹市からオリンピックピック選手を

—現在はどこで練習活動を

昨年末よりサンタレイゴ(USA)を拠点に活動しているチームに入り、とても素晴らしい環境の中で練習を積み重ねております。

今年3月の世界選手権シリーズ第1戦アブダビ大会9位を皮切りに、7試合出場し、シリーズランキング10位(7月末現在)と手応えを感じています。2017年アジア選手権では個人戦、ミックスリレー

東京五輪を狙うホープ!

女子トライアスロンの高橋侑子(富士通)が2020年東京五輪をめざす! 昨年は世界大学トライアスロン選手権を制した25歳、世界を転戦する今年の抱負を聞く。

プロフィール

1991年8月生(25才)、身長165cm、52kg
桐朋女子中学・高校卒、法政大学卒、三鷹市卒礼在住
2016年日本選手権2位、2020年東京オリンピックターゲット選手
父は三鷹市トライアスロン連合会長

●高橋侑子(ゆうこ)後援会

地元市民、スポーツ愛好者、母校OBの皆さんを中心に若い女性から政治家まで幅広い。お問い合わせは三鷹市体育協会へまたは<http://takahashi-yuko.com>



北村優衣(ゆうい)

小学校1年からシンクロナイズスイミングに挑戦。ジュニア代表として数々の国際大会で活躍。三鷹市の小・中学校(第一小・第一中)を卒業、日大豊山女子高等学校3年在学中。

シンクロの北村優衣選手が6月12日、2017国際大会スイスオープンに出場報告のため三鷹市を表敬訪問されました。

東京五輪有望選手



悪天候の雨の中、ワールドシリーズ横浜大会の応援団中央は高橋選手(2017.5.13)

共に優勝する事が出来ました。日々新たな発見と、まだまだ発展途上であることを再確認しながら、試行錯誤しています。海外で言葉や生活の苦労もありますが、コーチやチームメイトに恵まれ、競技者としてだけでなく、人間として尊敬できる人々と出会え、切磋琢磨出来る事は大変光栄です。これも、多くの人々のお蔭ですが、このご恩は結果でお返ししたいと、一途に頑張る所存でおります。

お知らせ

新理事長 和田光弘氏就任



平成29年度、三鷹市体育協会の理事長に、新しく三鷹市相撲連盟会長の和田光弘氏(54歳)が就任されました。
千羽亮二前理事長同様に、皆様のご支援、ご協力の程、よろしくお願い致します。



三鷹市体育協会体育功労者表彰(28年度)

表彰者紹介

おめでとうございます。

- 小山田健次(剣道連盟)
- 小林 勝(ターゲットバードゴルフ協会)
- 小林繁子(ゲートボール協会)
- 林健太郎(相撲連盟)
- 塚田育孝(ソフトテニス連盟)
- 野口 理(陸上競技協会)
- 富樫孝之(卓球協会)
- 池端 仁(釣魚連盟)
- 増田 勝(武術太極拳連盟)
- 山下 誠(弓道連盟)
- 富田次(ゴルフ連盟)

クイズ

夏の風物詩 花火



全国花火競技大会「秋田・大曲の花火」は有名ですが、三多摩の身近な花火大会もすてきですね。
そこで問題を!



『写真の花火はどここの会場ですか』

- ①八王子花火大会
- ②府中競馬場
- ③昭和記念公園花火大会
- ④多摩川競艇場

答えは4番です。

編集後記

スポーツの道具やファッションを楽しむ人は若々しいですね。あなたの思い出の、また、これからの一品は何でしょう。

今後とも各団体の話題を積極的に本誌及びホームページに掲載していきますので、体育協会事務局宛てに情報提供をお願い致します。

(広報部長 中野石太郎)