

みたかスポーツ協会だより



〒181-0004 東京都三鷹市新川 6-37-1 SUBARU 総合スポーツセンター内
 TEL.FAX0422(43)2500
<http://www.mitakasports.com/>
 e-mail:qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp

34号

発行日(年2回発行)
 2026年2月20日

発行 三鷹市スポーツ協会
 会長 吉野 利明
 編集 広報部

令和八年の新春を迎えて

三鷹市スポーツ協会

会長 吉野 利明



皆様には令和八年の新春を、お健やかに迎えに
 なられましたでしょうか。昨年もスポーツ協会の行
 事にご参加、ご協力を賜りましたことに改めて感謝
 申し上げます。

さて、昨年はデフリンピックが東京で開催され、
 スポーツ界としても盛り上がった年になりました。
 一方で、気候はと言いますと一昨年に続き猛暑の夏
 となり、特に屋外スポーツは命の危険すら感じる環
 境でありました。各団体の運営管理者は、暑さ対策
 に随分と気を使われたのではないのでしょうか。今年
 もまた暑さ、寒さに振り回されそうな一年になるの
 では、と危惧しています。

三鷹市では、健康長寿を街づくりの目標に掲げて
 いますので、今年も市と連携を取りながら、スポー
 ツ協会としても市民の皆さんの健康増進に取り組ん
 でいきたいと思えます。今、三鷹市に限らず、学校
 の部活動が指導者不足により行っていないというの
 話がありますが、青少年の頃からスポーツに親しむ
 ことはたいへん重要であります。学校教育とスポー
 ツとの関係を教育委員会などとも交流を持ちながら
 議論を進め、子供たちのスポーツの機会確保につい
 ても考える年にできればいいと考えています。

今年も、会員の皆様がそれぞれのスポーツに集い、
 楽しく元気な一年を過ごされますことを祈念してお
 ります。

希望あふれるスポーツのまち三鷹 共生社会をめざして

三鷹市長 河村 孝



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

三鷹市スポーツ協会の皆様には、日ごろから市民ス
 ポーツ大会、各加盟団体主催の市民大会、スポーツフェ
 スティバル、市民駅伝大会などを通じて、市民スポー
 ツの普及、健康づくり、子どもたちの健全育成等にご尽力
 いただき、誠に感謝申し上げます。

昨年、三鷹市も会場市として皆様にご協力いただいた
 市町村総合スポーツ大会では、男女総合8位と優秀な成
 績を収め、特に水泳競技では男女ともに優勝という素晴
 らしい成績を残されました。生涯を通じてスポーツを楽
 しまれている方が多くいらっしゃることを心強く感じて
 います。

世界に目を向けると、東京2025デフリンピックでは、
 三鷹市在住で、オリンピックの狩野美雪さんが監督をさ
 れているデフバレーボール女子日本代表が金メダルを獲
 得され、日本中が大いに沸き立ちました。また、長年に
 わたり日本女子トリアスロン界をけん引された高橋侑
 子さんが引退を発表されましたが、最後の大会となった
 ワールドトリアスロンカップ宮崎大会でも日本人最高
 位の7位入賞と、堂々たる姿で私たち三鷹市民に感動を
 与えてくれました。

今年も、昨年3月に策定した「三鷹市スポーツ推進計
 画2027」の実行の年になります。「希望あふれるスポー
 ツのまち三鷹の実現」に向けて、スポーツを通じた健康
 づくりや多様性を尊重する共生社会を目指し、皆様とご
 一緒に取り組んでまいりたいと思えます。

引き続き、ご理解・ご協力くださいますようお願い申
 上げますとともに、益々のご発展をお祈りいたします。

第34回三鷹市民駅伝大会結果

第34回三鷹市民駅伝大会が去る11月23日(日)9:00の号砲とともにスタートしました。今年も晴天に恵まれランナーにとって走るには最高の天候だったと思います。191チームの選手が全力で走りました。棄権チームが有りましたが「ネバーギブアップ」来年も頑張ってお出してくれるでしょう！選手の皆様、大会関係者、ボランティアの皆様、矢吹町の皆様、チリ大使館の皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。



● 一般男子

1位	明星学園A	38分10秒
2位	杏林大学男子Aチーム	38分31秒
3位	矢吹町A	39分41秒
4位	明星学園B	42分28秒
5位	三鷹市陸上競技会	42分33秒
6位	セタランリアルガチ	42分39秒

● 一般女子

1位	QQ駅伝部C	55分03秒
2位	矢吹町B	55分32秒
3位	テップンドリーマーF	57分21秒

● シニア

1位	三鷹市シニア選抜	46分14秒
2位	矢吹町C	54分09秒
3位	モーニングB2025	54分18秒

● 中学生

1位	矢吹町D	42分05秒
2位	明星学園中学校	44分25秒
3位	三鷹五中A	46分54秒

● 中学生女子

1位	矢吹町E	51分55秒
2位	一中バドミントン部	54分26秒
3位	明星学園中学校	57分45秒

三鷹市スポーツ協会新春懇親会



令和8年の新春を飾るスポーツ協会主催事業として、1月15日(木)に河村孝三鷹市長を始め23名のご来賓招き、スポーツ協会会員96名を含めた総勢119名が一同に集まり、「三鷹市スポーツ協会新春懇親会」が、三鷹産業プラザにおいて盛会に行われました。

今回は、18年間に渡りトリアスロン競技の日本代表選手として活躍されてきました高橋侑子さんに対して、三鷹市スポーツ協会スポーツ功労者表彰を授与いたしました。

参加された皆様方の懇親を深める機会となったことや、福引き抽選会での賞品を当てた方々のあふれる笑顔を見ることができ、楽しく賑やかな催しとなりました。

令和7年度スポーツ指導員一般教養研修会

令和7年度三鷹市スポーツ指導員一般教養研修会が、令和7年1月29日(木)、30日(金)、31日(土)の3日間の日程で、会場は三鷹市元気創造プラザ4階ホールで開催されました。

今回は講演と実習による研修会となり、延べ65名の参加者となりました。



令和7年度スポーツ推進委員協議会との交流会

令和7年12月13日(土)三鷹市スポーツ推進委員協議会とスポーツ協会との交流事業をSUBARUスポーツセンターメインアリーナで開催しました。

今回は、スポーツ協会が幹事当番であったため、三鷹市武術太極拳連盟の指導により太極拳を参加者全員で体験しました。三つのチームに分かれて指導を受けて最後にチームごとに演技を発表し、参加者全員が爽やかな汗をかくことができました。



令和7年度ジュニア育成地域推進事業一覧

ジュニアスポーツの普及と地域のジュニア選手の発掘・強化を目的とした事業

番号	事業名	番号	事業名
1	指導者養成研修会（水泳）	10	三鷹市ジュニア相撲稽古交流会
2	夏休み子供水泳講習会	11	アーチェリー・ジュニア講習会
3	ジュニアソフトボール教室	12	中学生ソフトテニス強化大会（夏季）
4	三鷹市ジュニア育成剣道教室	13	ジュニア育成ソフトテニス強化講習会
5	剣道指導者講習会	14	中学生ソフトテニス強化大会（冬季）
6	三鷹市ジュニア剣道錬成大会	15	三鷹市ジュニアフットサル大会
7	三鷹市ジュニア卓球教室		
8	三鷹市ジュニア相撲強化稽古		
9	三鷹市ジュニア少年・少女相撲教室		

junior

令和7年度シニアスポーツ振興事業一覧

60歳以上のシニアの方の健康の維持・促進を図るための事業

番号	事業名
1	ターゲット・バードゴルフシニア講習会
2	三鷹市シニアソフトテニス大会
3	三鷹市シニアソフトテニス講習会
4	三鷹市シニア剣道指導講習会
5	シニアのための卓球教室
6	みたかシニア弓道大会
7	シニア健康硬式テニス・ダブルス大会
8	シニアのための泳法別水泳講習会
9	シニア太極拳講習会
10	三鷹市シニアフットサル大会

senior

表彰

令和7年度東京都スポーツ功労賞

スポーツ功労者

中野 石太郎 氏

(三鷹市スポーツ協会常任理事)

スポーツ功労団体

三鷹市釣魚連盟



(前左端が中野氏)

優勝

Victory

第48回全日本レディスソフトテニス大会(団体戦)

令和7年9月に福島県会津若松市で開催された第48回全日本レディスソフトテニス大会(団体戦)において、三鷹市ソフトテニス連盟に所属している小林聖子さんが東京都代表チームの選手として出場し、見事優勝を成し遂げました。



(賞状を持っているのが小林聖子さん)

交流

ぶらり健康法

リレーエッセイ
加盟団体会長シリーズ

第20回



三鷹市バスケットボール連盟
会長 南 正孝 様

バスケットボールは AKATSUKI ジャパンを頂点に、U-18、U-15、U-12 等の各カテゴリーで大会を行い技術の向上に努めています。

一方密かな盛り上がりを見せているのがオーバーエイジの大会です。0-40 は 40 歳以上、0-50 は 50 歳以上、そしてなんとゴールデンシニアといって 60 歳以上が出場資格の全国大会が開催されています。

選手たちは日々の鍛錬を欠かさず大会に備えます。試合終了後は満身創痍の状態になりますが、目的に向かって鍛える、これも一つの健康法だと思います。

私は古希を超え、激しいバスケットは怪我につながるので行わず、専らウォーキング中心で慣らしています。「高尾山健康登山の証」も持っていますが、当然歩いて登ります。もう一つの健康法として呼吸法を実践しています。様々な方法がありますが腹式呼吸の発声がお勧めです。無理なく継続できることを心掛けています。

編集後記

新年を迎え、新春懇親会も盛大に行うことができました。皆様の多大なご協力をいただき無事に終わることができました。ありがとうございました。今年も加盟団体の皆様のご活躍を祈念いたしております。

広報部長 中野 石太郎