

## 昔の遊び (伝承遊び)

剣玉

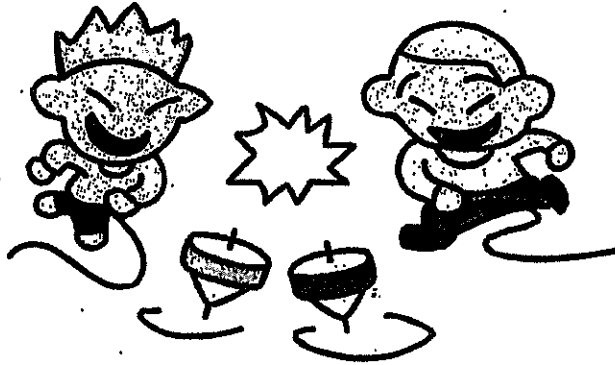
投げ独楽

ゴム鉄砲

とんとん相撲

金魚釣り

○ 金魚すくい (たらい又はブルーシート)



綾とり

お手玉

おはじき

○ お手玉ポッチャ

達磨落とし

お手玉ペタンク



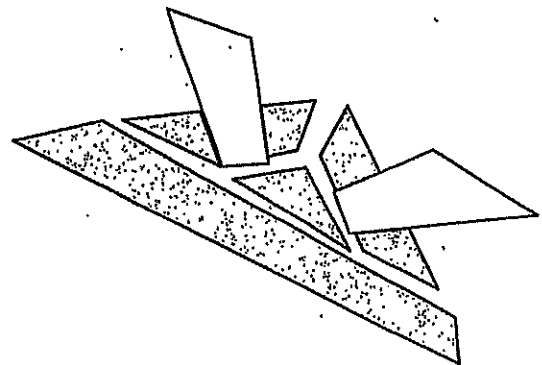
※ 折り紙 (2枚独楽等)

※ 紙鉄砲 (広告の紙、等)

※ 紙兜 (新聞紙で正方形)

※ 紙飛行機 (B5の紙)

※ 印は (折り方、作り方を、ご指導致します。)



浦安市民生委員児童委員協議会 平成28年度に健康に関して取り組んだ活動

①高齢者世帯や子育て世帯等への声掛け、訪問活動

担当地域の住民へ声掛けや訪問、見守り活動を行い

孤立防止に努めている。

②2月合同研修会

「自殺リスクのアセスメント方法と受け止めることの重要性」を

テーマにメンタルケア協議会の西村理事にご講演いただいた。

メンタルケアについての知識を学び、上記活動に役立てる。

③支部社会福祉協議会への協力

市内民生委員が支部社会福祉協議会の活動に参加・協力している。

支部社協でのシニアサロン、子育てサロン等に

参加することで対象者の把握や住民同士の交流を図ることで、

心のケアに取り組んでいる。

2017.3.28



# 体協だより

Urayasu Amateur Sports Association

発行 浦安市体育協会  
 会長 野崎 実  
 編集 広報委員会  
 委員長 辻田 明  
 事務局 市民スポーツ課  
 浦安市猫実1-1-1  
 TEL:047(351)1111

## 第66回千葉県民体育大会結果報告 総合第8位入賞！3競技で連覇達成！

浦安市からは、23競技328名の選手・役員が参加しました。総合成績は33郡市中8位(73点)でした。今大会は3競技において優勝しており、3競技とも昨年に続いての連覇です。

男女別成績では、男子9位、女子8位でした。総合順位次点の習志野市との得点差は僅か1.5点で、どれか1競技でも得点を落としていたら総合入賞は成しませんでした。総合8位入賞は第63回大会以来3大会ぶりとなります。

大会中は、野崎会長をはじめ、副会長、理事長が多くの競技の応援に駆けつけ、選手を激励いたしました。本市は出場競技数が限られている状況ですが、各競技で1点でも多くという意識を持つことで総合順位を上昇させることにつながる事が期待されます。

### 本年度・都市別成績順位(10位まで)

| 順位   | 総合         | 男子         |           | 女子 |  |
|------|------------|------------|-----------|----|--|
| 第1位  | 千葉市 234.0  | 千葉市 150.5  | 千葉市 83.5  |    |  |
| 第2位  | 船橋市 200.5  | 船橋市 148.0  | 市川市 63.5  |    |  |
| 第3位  | 市川市 172.0  | 印旛郡市 116.0 | 松戸市 58.5  |    |  |
| 第4位  | 松戸市 171.5  | 柏市 115.0   | 船橋市 52.5  |    |  |
| 第5位  | 柏市 160.5   | 松戸市 113.0  | 柏市 45.5   |    |  |
| 第6位  | 印旛郡市 143.5 | 市川市 108.5  | 習志野市 43.0 |    |  |
| 第7位  | 市原市 114.5  | 市原市 78.0   | 市原市 36.5  |    |  |
| 第8位  | 浦安市 73.0   | 八千代市 44.0  | 浦安市 36.0  |    |  |
| 第9位  | 習志野市 71.5  | 浦安市 37.0   | 印旛郡市 27.5 |    |  |
| 第10位 | 八千代市 67.5  | 山武郡市 32.0  | 八千代市 23.5 |    |  |

### 浦安市体育協会 各種目成績表

| 競技名          | 男子     | 得点   | 女子      | 得点   |
|--------------|--------|------|---------|------|
| 軟式野球         | 8位     | 2.5  |         |      |
| 卓球競技         | 準々決勝敗退 | 2.5  | 予選リーグ敗退 | -    |
| 柔道競技         | 5位     | 2.5  |         |      |
| ソフトテニス競技     | 6位     | 3.0  | 3位      | 6.0  |
| 剣道競技         | 初戦敗退   | -    |         |      |
| バレーボール競技     | 5位     | 2.5  | 5位      | 2.5  |
| バドミントン競技     | 2回戦敗退  | -    | 初戦敗退    | -    |
| 水泳競技         | 11種目   | -    |         |      |
| 空手道競技        | 準優勝    | 7.0  | 優勝      | 8.0  |
| テニス競技        | 5位     | 2.5  |         |      |
| サッカー競技       | 初戦敗退   | -    |         |      |
| ソフトボール競技     | 初戦敗退   | -    | 5位      | 2.5  |
| 陸上競技         | 16種目出場 | -    |         |      |
| ゴルフ競技        | 男女混合出場 | -    |         |      |
| ラグビーフットボール競技 | 5位     | 2.5  |         |      |
| アーチェリー競技     | 6位     | 3.0  |         |      |
| バスケットボール競技   | 2回戦敗退  | -    | 優勝      | 8.0  |
| 弓道競技         | 8位     | 0.5  |         |      |
| カヌー競技        | 優勝     | 8.0  | 準優勝     | 5.0  |
| スキー競技        | 13名出場  | -    | 6位      | 3.0  |
| ヨット          | 8位     | 0.5  |         |      |
| スケート競技       |        |      | 4位      | 1.0  |
| なぎなた競技       |        |      | 3名出場    | -    |
| 合計           |        | 37.0 | 合計      | 36.0 |
|              |        |      | 男女合計    | 73.0 |

市体協非加盟競技でも市民が参加しています。

## 浦安市体育協会が浦安市市民功労表彰を受賞しました

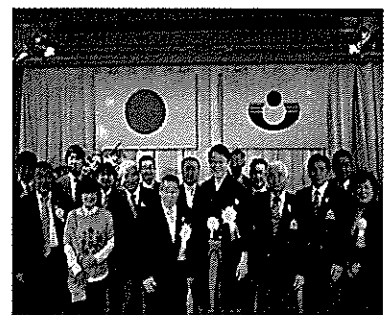
浦安市体育協会が浦安市市民功労表彰を受賞し、野崎会長はじめ三役が11月3日に行われた第51回浦安市市民功労表彰式に出席しました。

本体育協会は、体育・スポーツを通じて健全な市民の指導育成と各種団体の連携による強化・振興を図ることを目的として、昭和36年に5競技団体の連合体として発足し、以来、歴代会長並びに各協会役員の一致協力のもと毎年拡大、発展しました。

これまで、市民大会の開催をはじめ、スポーツフェアや東京ベイ浦安シティマラソンといった市のスポーツイベントにも積極的に参画をするなど、町・市のスポーツ振興の要としての役割を担ってきました。

また、指導者育成にも注力し、スポーツ競技レベルの向上と普及に多大な貢献をしてきました。

加盟団体24団体という大所帯に成長し、創立55周年を迎えたこの度、晴れて市民功労賞の受賞に至りました。



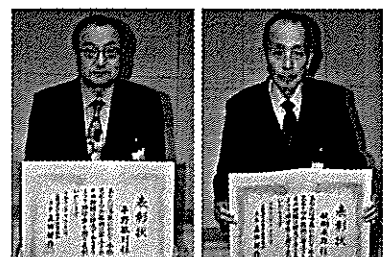
## 平成28年度千葉県体育協会功労賞

### ●醍醐 辰雄氏 平野 敏則氏の2名が受賞!

平成28年10月28日、浦安市ゴルフ協会前会長の醍醐辰雄氏が、公益財団法人千葉県体育協会表彰功労賞を受賞いたしました。

浦安市ゴルフ協会の理事、事務局長、副会長、会長を歴任され、市民大会をはじめとした連盟事業の企画運営や青少年ゴルフの指導にあたるなど、本市におけるゴルフの普及・振興、市民の健康増進の中心となって永きにわたり活動されてこられたことなど、ゴルフ振興への積極性、顕著な功績が認められ、今回の受賞となりました。

また、千葉県野球協会からの推薦により、浦安市野球協会会長の平野敏則氏も、多年にわたるスポーツ振興に寄与した功績を称えられ、功労賞を受賞しました。



右：醍醐 辰雄氏(ゴルフ協会 現顧問)  
 左：平野 敏則氏(野球協会 現会長)

### 空手道 (女子優勝・男子準優勝)



#### ●女子4連覇! 男子は惜しくも3連覇を逃す

東金市東金アリーナにて大会が開催されました。男子3連覇、女子は4連覇の記録更新を狙って臨みました。

女子は危なげなく安定した試合運びとなり、見ごと4連覇を達成することができました。

男子は3戦連続で3-1で勝ち進みましたが、決勝戦をものにできず残念ながら準優勝となりました。

女子は4連覇、男子は優勝を逃したものの、ここ数年は決勝戦常連となり、他市から追われる立場です。来年に向けて練習に励み、再び男女優勝を果たせるように頑張ります。

### カヌー (男子優勝・女子準優勝)

#### ●男子4連覇達成!

香取市小見川町黒部川にて競技が行われました。8月とは思えない寒さの中でのレースでした。ライバルの松戸市との抜きつ抜かれつのレース展開でした。第1漕者で60秒のペナルティを受けながらも、後続の選手たちの



冷静かつ猛烈な追い上げで逆転し、見事4連覇を成し遂げました。

女子は、序盤からリードし、優勝が視野に入る展開でしたが、ベテラン松戸市の選手の追い上げが激しく、僅差での2位となりました。観衆を沸かせる気迫あふれるレースとなりました。

### バスケットボール (女子優勝・男子出場)

#### ●接戦を制し女子2連覇!

男子は香取郡を相手に初戦を圧勝。勝てば8位入賞となる千葉市との対戦。あと一歩が足りず、4点差での惜敗となりました。

女子は印旛郡市、市原市、船橋市を下し、決勝は市川市との対戦。



さすがは決勝戦。試合終了のホイッスルが鳴るまでどうなるかわからない、息をのむような試合展開でしたが、昨年覇者の意地を見せ、65-62で勝負を制しました。追われる立場としてプレッシャーがかかるところですが、これを跳ね返せるよう、来年度に向けて練習に励みたいと思います。

### ソフトテニス (女子3位・男子6位)



#### ●あと一歩!

男女ともに予選リーグを全勝で突破。男子は準々決勝で最終的に優勝を果たした市川市に敗れてしまいましたが、順位決定戦に回り、6位入賞となりました。女子は準決勝で惜敗しましたが、昨年に続き3位入賞を果たしました。内容的に惜敗が多く、残念な部分もありましたが、選手の健闘で来年につながる結果を残すことができました。

### バレーボール (男子5位・女子5位)



#### ●次こそは準決勝・決勝へ

今回は男子・女子ともに準々決勝で惜しくも敗退となりました。今年、上位を狙うのは厳しい状況になってきていますが、厚い壁を突破してさらに上を狙いたいと思うので、また来年に向けて努力していきたいと思えます。

### テニス (男女混合5位)



#### ●更に上位を目指して

昨年に続いての成績となりました。このところ入賞が続いており、成績は安定維持できていますが、これに甘んじることがないように、さらに上位を目指して頑張っていきたいと思えます。

### 卓球 (男子5位・女子出場)



#### ●チーム一丸となった戦い

男子は銚子市と木更津市のいる予選リーグを突破し、決勝トーナメント初戦も4-1で茂原市に勝利。準々決勝の松戸市戦は惜敗(2-4)でした。女子も決勝トーナメント進出まであと一歩。ベンチも応援団も一体となった声援は33都市の中でも随一でした。来年は男女揃っての上位入賞を狙います。

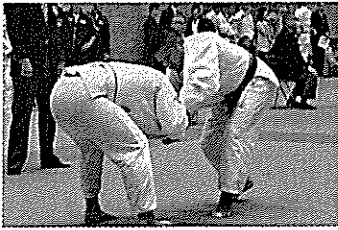
### ソフトボール (男子出場・女子5位)



#### ●男女とも接戦

男女とも昨年と同じ成績となりました。男子は流山市との対戦。勝利をものにできるかというところでしたが、7-8のサヨナラでの惜敗となりました。女子は山武郡市に11-0で圧勝。2回戦の習志野市とは両者3安打の投手戦となり拮抗した内容でしたが、1-2で敗退となりました。来年は要所をおさえて競り勝ち、一つでも上の順位を目指します。

### 柔道 (男子5位)

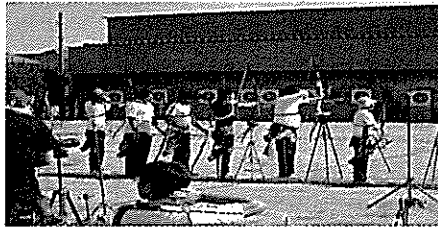


#### ●雪辱を誓っての大会

今回は前回の雪辱もあり、最低でも準決勝進出を目標に掲げ、選手、監督、協会スタッフで取り組んできましたが、惜しくもベスト8で柏市に敗れてしまいました。

大会に向けてしっかりと準備して、良い試合内容でさらに上位進出できるよう皆で一丸となって頑張っていこうと思います。

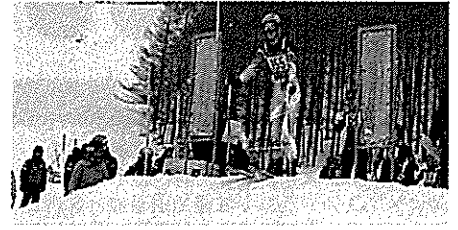
### アーチェリー (男女混合6位)



#### ●昨年に続けての入賞

恒例の船橋アーチェリーレンジで行われ、今回は13郡市が参加しました。昨年の準優勝からは順位を落としてしまいましたが、6位入賞を果たせました。5位の千葉市とは総合で20ポイント差と、一つ上の順位までも僅差です。来年は選手一人ひとりのレベルアップをし、少しでも上の総合成績を目指したいと思っています。

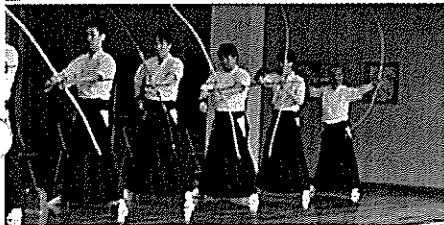
### スキー競技 (男子出場・女子6位)



#### ●若手の育成が飛躍の鍵

今シーズンは雪不足もあり強化訓練は1回しか実施できなかったことや、選手層の薄さから特に大回転競技は中々上位入賞が果たせずにいます。無雪期に市内で用具を使用し6回の訓練を行い、女子クロスカントリーでは5位の成績でした。体力のある若手選手の育成が必要と感じた今大会でした。

### 弓道 (男女混合8位)



#### ●粒ぞろいのチーム

今大会から3人チームから5人チームに変更されましたが、選別的に中卒の高い選手を5名揃えられ、5位入賞を果たしました。この背景には身近な練習環境があります。

ただ、順位のかかった決勝で力が発揮できず、対外試合や当連盟内での団体競技の拡充など強化策も検討したいです。

近似的の中数が3中足りずに決勝進出を逃しました。

### ラグビーフットボール (男子5位)



#### ●来年は悔しさをバネにして

初戦は銚子市との対戦となりました。前半は得点を奪うことができず苦戦を強いられましたが、後半になるとリズムが生まれてきて得点を挙げる事ができました。

昨年度も初戦で対戦しており勝利している相手だけに悔しい結果となりましたが、来年度は雪辱を果たしたいと思っています。

### 軟式野球 (男子8位)



#### ●県民大会ならではの雰囲気

初戦は千葉市との対戦。毎回のピンチもなんとか要所をおさえ、攻撃のリズムを作るべく善戦しましたが3-5で惜敗する結果となりました。

浦安市選抜メンバーということで、市民大会ではライバルとして戦っている選手と、同じユニフォームに袖を通してプレーできたことが非常に新鮮で、普段味わえない緊張感の中楽しくプレーすることができました。

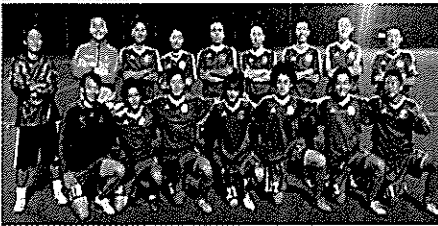
### 陸上競技 (男女混合出場)



#### ●充実の選手団

今年度は市内4校(高・大)の協力を得て、過去最多の参加者を送り出すことができました。優勝2種目(少年男子110mH、成年女子100m)入賞4種目で合計得点も20点を超えました。今後さらに他市と競い合うために、全種目への出場ができるように努めたいです。

### サッカー (男子出場)



#### ●来年に向けての課題発見

他チームに比べて指導者がおらずきちんとした戦術で試合に臨むことができませんでした。1回戦の我孫子市に0-3で敗れる結果となりました。

県民大会の上位を目指すには年間を通して強化試合などサッカー環境を整える必要があると感じました。

### 水泳 (男女混合出場)



#### ●それぞれの活躍が光る

男女計8種目に出場し、そのうち5種目で8位入賞となりました。主な成績としては、40歳以上男子50m平泳ぎで小野寺選手が2位に、40歳以上女子50m平泳ぎで川口選手が優勝を果たしています。大会当日に選手が揃わずリレーは棄権となってしまいましたが、来年はリレーでも成果をあげたいです。

### 剣道 (男女混合出場)



#### ●競合相手に競り合うも惜敗

初戦から、3年連続で決勝進出、一昨年は優勝している強豪柏市との対戦。

試合は先鋒から中堅まで引き分けと頑張りしましたが、三将と副将が一本負けで勝負あり、最後、大将は勝ったものの悔しい一回戦敗退となりましたが、課題もよく見えた試合となりましたので、来年に向けて強化を図っていききたいと思います。

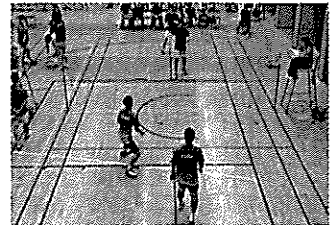
### ゴルフ (男女混合出場)



#### ●あと1打及ばず

9月15日に姉ヶ崎カントリークラブにて開催されました。シニアの部では個人成績5位に入る選手がいる中、総合成績も期待されましたが、8位の成田市にわずか1打差での総合9位となりました。4位の船橋市から9位浦安市までは前後の順位で1打差ずつの接戦で、少しの差で大きな順位差がでた大会となりました。大事なところをしっかりと決めて来年は飛躍したいと思っています。

### バドミントン (男子出場・女子出場)



#### ●若手育成が課題

男子の1回戦は力を出し切り勝利しましたが、2回戦で松戸市に敗れました。

女子は、インカレ出場経験の選手相手に一時は得点をリードする場面もあったものの、僅差で敗れました。シングルスは男女ともに力の差を感じる結果で、昨年よりも練習の成果が見られましたが、若手が少ないことが今後の課題です。



# トピックス

## ■ テニス協会

### ●中学生県民大会（テニス競技）のご紹介

千葉県テニス協会主催大会として平成26年2月に第1回千葉県都市交流中学生大会が開催され、同年4月に千葉県中体連準加盟が認められ、硬式テニスの千葉県中体連加盟準備と並行して県内中学生の大会を大人の県民大会と同様に都市対抗として実施していくことが決まりました。県テニス協会の郡市委員会が準備し実施したもので、現在は第4回大会を準備中です。

大会趣旨は、郡市間の交流と県内全域のジュニアテニスの活性化、競技力向上及び普及です。また、チーム戦による団結力の発揮と協調性を養うことでの仲間作りの大切さを学ぶこともテーマとしています。

内容は、男女混合チームによる男女ダブルス各2ポイント、男女シングルス各1ポイントの6ポイント団体戦で行われます。

大会は、人口比で各都市を整理し16ブロックに区域割りしましたが、浦安市は大人の県民大会の実績及び活発な活動が評価され単独で1チームを割り当てられました。選手選抜は、学校や営業テニスクラブに依存せず、各都市テニス協会が在住中学生を主に選抜、組織し大会に参加することとした中学生版県民大会といえます。浦安市においても市テニス協会主催のジュニア大会参加者の中からほとんどの選手を選抜しました。

また、本市においても千葉県小中学校体育連盟市川浦安支部・硬式テニス専門部設置申請したことと並行して今後の地域中学生の活動を組織化し普及、育成していくことが急務となりました。更に、将来的に個別の中学校の理解、協力があれば部活動として活動できる道が開けたといえます。



## ■ バドミントン協会

### ●元全日本社会人チャンピオンを講師に技術講習会を開催

9月24日、10月1日と2日間、技術講習会をおこないました。

講師は、全日本社会人バドミントン大会で、優勝経験がある藤本ホセマリさんを昨年に引き続き招きました。

ホセマリさんを講師に選んだ理由は、バドミントンマガジンの執筆で読者の一般的な「なかなか試合に勝てない」「伸び悩みしている」といった悩みに、連載で細かく答えていることや、日本で初めてのプロコーチとして活躍し、これまで指導してきた中で手にした独自の視点は、目からウロコの技術論が盛りだくさんだからです。レベルアップにつながるオススメ練習法を、講習者にあわせて指導してもらいました。



まずは、体のストレッチ。腕を回すために肩甲骨を動かせるように2人組になり、固まった筋肉をほぐします。次にラケットの振りぬき方を、一人ひとりの腕を持って丁寧に指導を行った後、実際に基礎である打ち方のポイントを伝えてもらいシャトルを打ちました。体の使い方や、体重移動、構え方など、ポイントをおさえることでフォームが改善されたように思います。最後の20分間は、講師を交えて5ポイント先取の練習試合を行うことで、一流選手のショットを体で感じたり、間近で見ることができたりしました。

この講習会を通して学んだことを、これからの練習に生かしていければと思います。

## ■ 野球協会

### ●山城屋DCS 社年（マスターズ）大会に参加して

「山城屋DCS」は同級生18人が高校を卒業すると同時に発足した野球チームで、今年で30周年になります。山城屋商店の羽田栄一（社長）を監督に置きスタートしました。浦安中学校の卒業生を中心とした「山城屋Crackers」と、このチームに対抗して（？）発足した堀江中学校の卒業生を中心とした「DYNAMITE」との合併を行った以外は選手の補強を一切せずにチームを続けてきました。「補強をしない」がチームのポイントです。

私が27歳の時にチーム合併、その年に市民大会2部準優勝し1部昇格。以後、全員同級生かつ補強をしないチームであることから、年齢に比例して降格をしていきました…が、これはあまり気にせず、監督が選暦の年にユニフォームカラーを赤に変更し、自分たちも60歳まで頑張るぞという暗黙の目標を持って毎年市民大会に参加してまいりました。

野球協会の方々の勧めもあり、42歳にして社年大会に初出場しました。40歳以上が出場要件で、我がチームは「2度目の若手」となり、この大会は準優勝となりました。優勝すると市の代表として他市との大会に進めるので、来年こそは！と思った矢先、2011年3月の東日本大震災により大会は数年にわたり中止となり、復活したときは46歳。我がチームよりも若いチームが出場するようになり…負け惜しみではないですが「山城屋」は代表に向いているチームではない…ので、48歳の今、心から野球を楽しんでいます。60歳の時に何人が舞浜で野球をしているか楽しみです。協会の皆様、長い間お世話になりありがとうございます。

## ■ ソフトボール協会

### ●女子チームの目を見張る活躍！

9月24～25日に行われた千葉県秋季女性ソフトボール大会でミラクルサンライズ（市内女性チームの混成）が優勝。出場21チームの頂点に立ちました。

また、10月1～2日に行われた千葉県エルデストソフトボール大会では、春からしっかりと練習を積み重ねてきた成果を存分に発揮し、浦安BBA（市内選手選抜チーム）が優勝。

中学生も勢いがとまらず、10月2日に決勝が行われた市川浦安支部中学女子ソフトボール大会でも浦安中学校が優勝を果たしました。浦安中学校は今年4月の春季大会、7月の総合体育大会に続く3連覇で、支部大会負け知らずです。

これからの活躍にますますの期待がされます。皆さまの応援よろしくお願いたします。

※ミラクルサンライズは関東エルダー大会でも優勝、浦安BBAは関東エルデスト大会で準優勝を果たしました。



# トピックス

## ■ スキー連盟

●生涯スポーツといわれるウィンタースポーツの花・スキーを楽しみませんか。

スキー連盟では市民の皆様へ、スキーの楽しみをお伝えし、少しでもスキーが上手になっていただくために3回のスキー教室を開催します。少人数制で、公認指導員がいていねいにレッスンをを行います。下記いずれも詳しくは、『浦安市スキー連盟』<http://uski.jimdo.com/> のホームページをご覧ください。

①1月スキー教室&浦安市市民スキー大会

期 日：平成29年1月20日(金)夜発～22日(日) 中央図書館前からバスで出発。  
場 所：群馬県 ホワイトワールド尾瀬岩鞍スキー場 参加費：25,000円(小学生 22,000円)  
スキー教室だけの参加も可

②2月スキー教室

期 日：平成29年2月17日(金)夜～19日(日)現地集合。マイカー乗合等応相談。  
場 所：新潟県 石打丸山スキー場 参加費：21,000円(小学生 19,000円)

③3月スキー教室&バジテスト バジテストは自由参加

期 日：平成29年3月3日(金)夜発～5日(日) 中央図書館前からバスで出発。  
場 所：福島県 箕輪スキー場 参加費：30,000円(小学生 27,000円)

一寸贅沢なリゾートホテルに泊まり、ホテルを出ればリフト乗り場！



## ■ 弓道連盟

●天台にて支部対抗大会が行われました

気持ちの良い秋晴れの中、天台にある千葉県総合スポーツセンター内の弓道場にて、支部対抗大会が行われました。現在、県内には30を超える支部があります。支部ごとに3名ずつのチームを組み、団体戦で頂点を目指す、大変盛り上がる大会です。

今年、178チーム、530名の参加がありました。今年の浦安支部は、どのチームも残念ながら予選敗退。来年こそは決勝トーナメント進出を目指して頑張りたいと思います！



## ■ 合気道連盟

●NPO法人見明川スポーツクラブ合気道サークル創立15周年演武会



9月22日見明川中学校武道場において浦安市合気道連盟加盟団体である見明川スポーツクラブ合気道サークルの創立15周年演武会が行われました。

当日は、浦安市合気道連盟の大塚会長、NPO法人養神館合気道龍の安藤師範、千葉県養神館合気道連盟の住吉会長ご臨席の元、連盟加盟の他の団体からも多くの仲間たちが参加し、賛助演武を披露して頂きました。

見明川スポーツクラブ合気道サークルは、毎週土曜日午後に見明川中学校武道場で稽古しています。当日は、見明川の会員も他の団体の賛助演武に刺激され、気合いが入り最後まで集中力を持続した演武ができたようです。竹田健吾指導員は、「出場していただきました皆様のおかげで当会にとってかけがえのない、素晴らしい記念すべき演武会になりました」と感謝していました。安藤師範が話された「続けることが大事、15年も続けていると上り調子だけではなく、停滞する時期もある」という言葉をかみしめ、次の20周年に向けて会員一同日々稽古に励みたいと考えています。

## ■ 卓球連盟

●卓球振興・普及に期待

リオ五輪での日本の卓球の成績はととても素晴らしいものでした。かつては数多くの世界チャンピオンを輩出した日本ですが、1988年(ソウル)にオリンピック種目に加わってからは、今回のリオが初めてのシングルのメダル獲得(水谷隼選手、銅メダル)でした。2008年(北京)から加わった団体戦は、前回のロンドンで女子が銀メダル、今回は男女揃っての銅メダルでした。勝ち進んだおかげでテレビ放映も多く、女子の技術の多彩さや、男子の想像以上の迫力に驚かれた方も多いのではないでしょうか。女子も男子も有望な若手が育っており、今後がまた楽しみです。全日本実業団のトップチームは、前期後期と持ち回りでリーグ戦を行っていますが、有力チームの東京アート(男子)とサンリツ(女子)が浦安市総合体育館をホームにしており、年に2回、どなたでも気軽に一流選手の迫力のある試合を観ることが出来ます(無料)。この秋は10月27日に開催されましたが、毎回事前に体育館に案内が掲出されますので、ぜひご覧になっていただきたいと思います。

また、先日開催された浦安市主催のスポーツフェアでは、大勢の方が卓球を体験されました。年齢を問わず裾野が広がっていくのを期待しています。



## ■ バウンドテニス協会

●審判として臨む大会

第34回全日本バウンドテニス選手権大会が9月16～17日に東京体育館で開催され、公認公式審判員として浦安から2名が大会運営に参加しました。開会式では熊本地震で被災された方々から義援金寄付への感謝の言葉が述べられました。1,048名の選手が全国から参加し、体育館全面、コート24面で埋まり、各県代表による熱戦が繰り広げられました。主審としてダブルス戦シニア男子、シニア女子を担当し、1球の審判ミスもできない緊張感の中試合が進みました。

以前にも選手として参加をした試合での緊張とは異なった貴重な体験をさせていただき、無事に全国大会を終えることができた一日でした。

## ■ 陸上競技協会

●第34回浦安市陸上競技大会

10月22日に第34回浦安市陸上競技大会が行われ1,431名が参加しました。2つの大会新記録が誕生しました。

| 種目            | 選手名   | 記録      |
|---------------|-------|---------|
| 中学男子3000m     | 板橋 遼大 | 9分22秒23 |
| 中学女子ジャベリックスロー | 河野 奈緒 | 30m11cm |

●小学生の活躍

千葉県総合スポーツセンター陸上競技場において、7月10日に第32回全国小学生陸上競技交流大会千葉県選考会が、また、10月9日に第11回ちばキッズ陸上競技大会が行われました。市内小学生62名が参加し、素晴らしい活躍をみせてくれました。

第32回全国小学生陸上競技交流大会千葉県選考会(入賞者)

| 種目       | 選手名   | 学校  | 記録    | 順位 |
|----------|-------|-----|-------|----|
| 4年男子100m | 長沼 純平 | 北部小 | 14秒82 | 4位 |
| 女子80mH   | 上根 凜  | 舞浜小 | 14秒37 | 8位 |

第11回ちばキッズ陸上競技大会(入賞者)

| 種目       | 選手名   | 学校   | 記録    | 順位 |
|----------|-------|------|-------|----|
| 4年男子100m | 長沼 純平 | 北部小  | 14秒79 | 3位 |
| 4年女子100m | 森 葉々子 | 明海南小 | 14秒98 | 4位 |
| 5年女子100m | 山田 朝葉 | 明海小  | 14秒53 | 6位 |
| 女子80mH   | 平野はるか | 高洲北小 | 14秒45 | 8位 |

## 体育協会 研修会

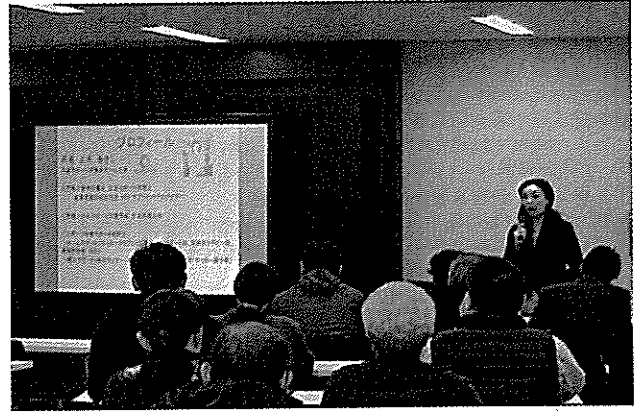
平成28年11月2日(水)本市市役所に於いて、体育協会主催で研修会を開催し、約60名が参加されました。

今回はスポーツ公認栄養士(日本体育協会と日本栄養士会の公認資格)の上木明子先生をお招きし、ここ数年とは異なる座学形式でスポーツ栄養学を学習しました。上木先生は市内在住で、市内外問わずセミナー開催やクラブ・部活動の栄養サポート経験をお持ちです。

クイズ形式でのオリンピック選手の食事例紹介など、興味深い様子で皆さんが受講されていました。写真を用いたわかりやすい解説や、質問にも丁寧にお答えいただき、大変充実した研修会となりました。

この研修会で得た知識が、受講した方から各団体や家庭に発信されていくことや、今後の指導に活かされることが期待されます。

研修会は体験型や座学型など、毎年形式や内容を変えて実施しています。皆様の積極的なご参加をお待ちしています。



## (市制施行35周年記念) 浦安スポーツフェア2016

平成28年10月9日(日)運動公園・総合体育館に於いて、浦安スポーツフェア2016が開催されました。

このスポーツフェアは気軽にスポーツに親しみ、スポーツの楽しさを体験し広くスポーツに対する意識の向上を図ることを目的に、体育の日の時期に合わせて毎年開催しています。

当日はあいにくの天候であったため、屋内種目のみでの開催(陸上競技場イベントは午後から実施)でしたが、約15,000人の来場がありました。体育協会からは16団体がスポーツ体験コーナーやチャレンジゲームの運営協力をしました。卓球連盟と柔道協会の各2名ずつが実行委員として携わっています。



赤ちゃんダービー

毎年、人気がある赤ちゃんダービーでは、1歳~3歳までの幼児が年齢別のクラスに分かれ、優勝を目指し家族の待つゴールへ飛び込みました。

今大会は、なんと191名の幼児が参加し、大盛況となりました。



テコンドー競技

今年のスポーツフェア目玉種目でありオリンピック・パラリンピック推進事業周知も兼ねているテコンドー競技を室内ステージにて披露していただきました。浦安市在住で千葉県指定強化選手の3名がいらっしゃいました。迫力満点の演武に魅了され、今後が楽しみです。



バウンドテニス競技

今年度より体育協会へ加盟した「バウンドテニス協会」の体験コーナーでの1枚です。この競技は、実際のテニスコートの1/6サイズなので老若男女で楽しめかつ競技性を持ち合わせた屋内スポーツです。当日は、多くの方に体験していただくことができ、今後の会員数の増加や活動に期待しております。

## (市制施行35周年記念) 第26回東京ベイ浦安シティマラソン

第26回東京ベイ浦安シティマラソンは、平成29年2月5日(日)に浦安市運動公園周辺道路において開催されます。

前回からハーフの部が復活しており、10kmの部と3kmの部と合わせて3種目での開催です。多くの浦安市民をはじめ、全国各地からランナーが集まり、TDR周辺を爽やかな風に乗って走ります。

大会当日は運動公園内に模擬店も多数出店しますので、マラソンに参加しない応援の方たちも楽しめます。ご家族、お友達を誘ってご来場ください。

また、毎年、体育協会からも多くの方が応援役員として協力しているイベントでもあります。協会員の協力なしには成しえない大会です。運営役員や参加者としてこの大会に関わり、体育協会としても市の一大スポーツイベントである東京ベイ浦安シティマラソンを盛り上げていきましょう。





## 運動公園施設整備計画について

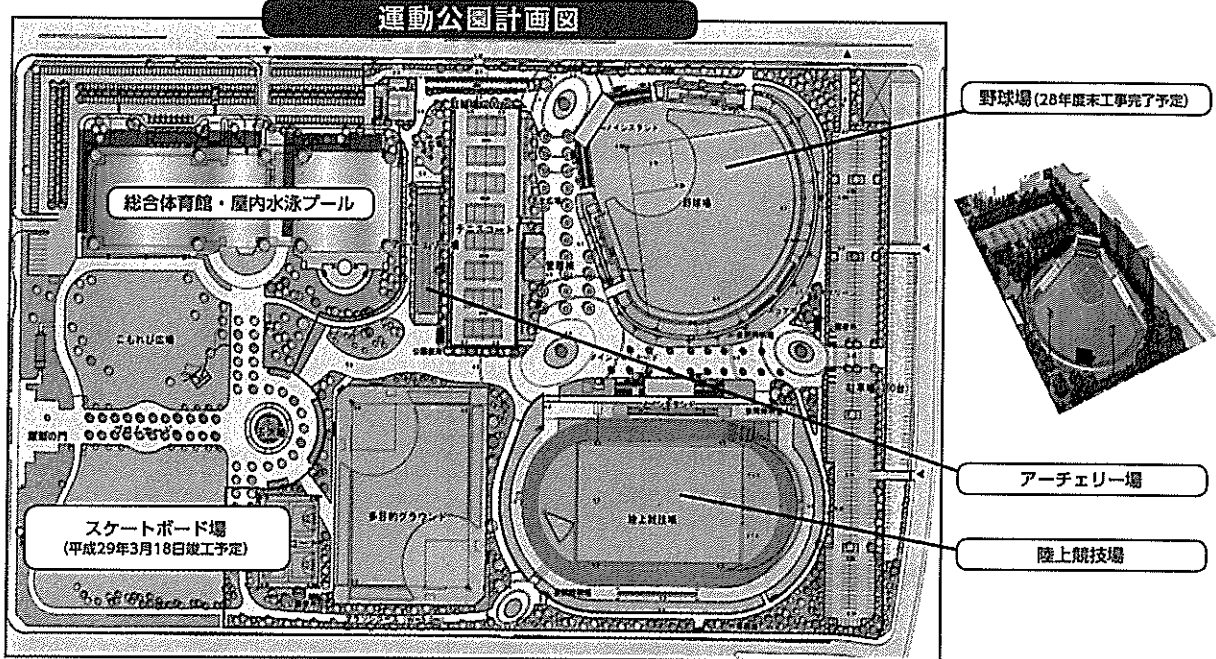
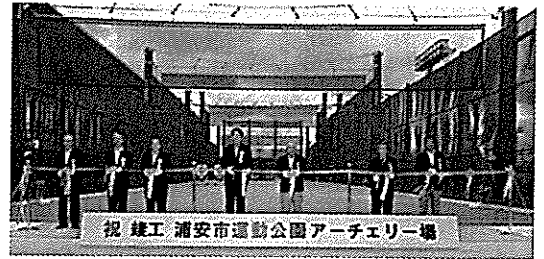
今年度はアーチェリー場が7月31日のオープニングセレモニーを柿落しに、供用開始となりました。セレモニーではシドニーオリンピック銀メダリストで現在は日本体育大学教授の山本博先生をお招きしてのテープカットや、市アーチェリー協会員によるうち初めなどが盛大に行われました。

市民の生涯スポーツの振興を図るため、気軽にスポーツレクリエーションが楽しめるよう、生涯スポーツの場、スポーツの拠点として平成20年4月に策定された「運動公園施設整備基本計画」に基づいた整備が現在も進んでいます。

現在、28年度中の竣工予定で野球場の建設工事が進んでいます。全国高等学校野球選手権千葉県予選大会が開催できる規模の野球場が完成する予定です。

また、陸上競技場も「現存のスタンドの対面にも新たなスタンドの建設と防球ネットの設置を29年8月31日に竣工予定で工事が進められています。

スケートボード場も従来の3倍の面積へと拡張工事中です。



## 少年少女スポーツの紹介

### 【小学校陸上競技大会】

6月4日に行われた陸上競技大会は、選手999名が参加しました。当日は、天候にも恵まれ、保護者や選手以外の児童、教職員等の応援・観戦の中、女子100m(予選)、女子4×100mリレー(予選)で大会新記録が生まれるなど大変盛り上がった大会となりました。

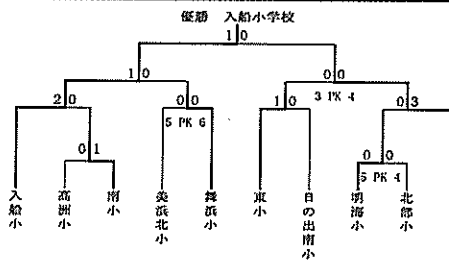
＝総合成績＝(優勝校)

(男子優勝) 舞浜小 (女子優勝) 日の出南小 (男女総合) 高洲小

### 【小学校サッカー大会】

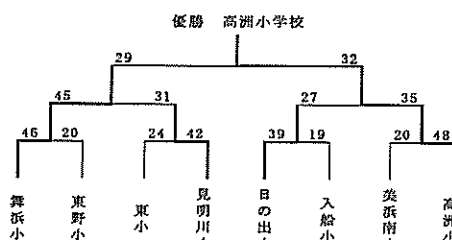
10月8日(土)に市内小学校5会場で予選を、10月15日(土)に明海小学校、明海球技場で決勝トーナメントを行いました。入船小学校が決勝トーナメント無失点で優勝を果たしました。

浦安市サッカー協会の方々から予選から審判を行っていただき、円滑な運営を行うことができました。参加登録した児童は340名。年々女子の参加も増えています。



### 【小学校ミニバスケットボール大会】

10月22日(土)に市内小学校5会場で予選を、10月29日(土)に浦安市運動公園内総合体育館で決勝トーナメントを行いました。299名の児童が参加登録しました。シュートの正確性や組織プレー等、年々、技能レベルの向上が見られ、予選から1点を争う好ゲームが繰り広げられました。高洲小学校が激戦を制し、見事優勝を果たしました。





浦安市総合体育館  
指導員 柿崎 直宏

# うらやす体操

「うらやす体操」は、平成28年2月に誕生した浦安市総合体育館オリジナルの健康体操です。浦安市民の方がみんなで楽しく気軽にからだを動かし、健康でいきいきとした生活を送るきっかけになるように、との思いを込めて制作しました。

浦安にゆかりのある海、それを基点に輝かしい未来に向かって元気に飛躍する“これからの浦安”をイメージして制作し、宮川彬良氏の作・編曲による音楽と、順天堂大学名誉教授 武井正子氏の体操監修により、パワフルで躍動感溢れる音楽と、ダンスの要素を取り入れた軽快な動きで楽しく行うことができる体操が完成しました。

「うらやす体操」では、大きな筋群を中心に全身をのびのびと動かすことができ、柔軟性や筋力、バランス感覚や瞬発力といった、元気であるために重要な体力要素に刺激を与えることが期待できます。

「うらやす体操」の流れは、前奏で踵の上げ下げから始まり“うらやす”をイメージした6つの動作を2回くり返し、最後は深呼吸で終わります。今回はその6つの動作の中から、3つの動作をご紹介します！

## 1 輝く太陽が浦安のまちを照らしてゆく！

### ■腕と胸の運動

- 両手を握って胸の前におき(1,2)  
斜め下に腕を伸ばし手を開く(3,4)  
同様にして肩の高さ(5,6,7,8)  
同様にして真上に(①②③④)
- 両手を握ったり開いたり、また肘の  
曲げ伸ばしをしながら3回間で徐々に  
もとの位置まで下げていく(⑤⑥⑦⑧)



ポイント

- ・指先までしっかりと開き、音楽の抑揚に合わせてメリハリよく動かしましょう。
- ・肩関節の動きに制限のある方は、腕の挙げる高さを調節しましょう。

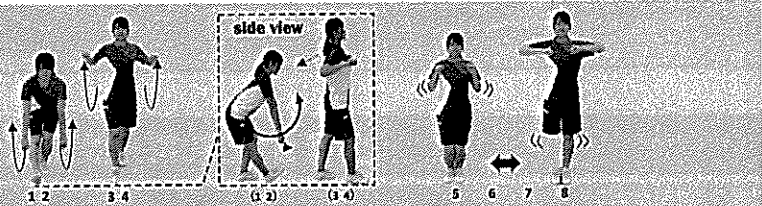
ポイント

- ・3回に分けて、パッパッパッと音楽の抑揚に合わせてメリハリよく動かしましょう。

## 2 広く豊かな海へ力強く船を漕ぎ出そう！

### ■背中・腰の運動と脚のストレッチ

- 右踵を一步前出し上体は前傾する。  
両腕を下から上に振り上げ船を漕ぐように動かす(1,2,3,4)  
上記を3回繰り返し右足を元の位置へ閉じる。
- 両こぶしは胸の前におき、両脇の関節、  
同時に両膝の曲げ伸ばしをリズムカルに3回行う(5,6,7,8)  
※以上を左から繰り返す。



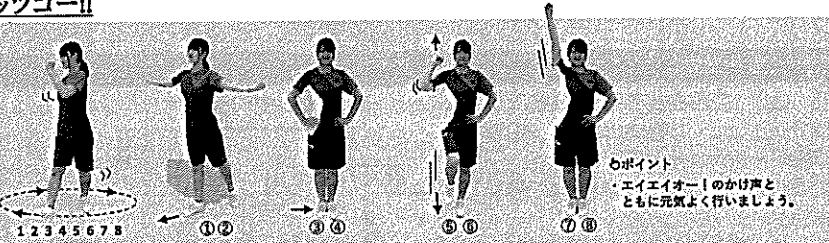
ポイント

- ・視線は前方へ向け、背が丸まりすぎないように気をつけましょう
- ・腰の痛い方は、上体の傾ける角度を減くしましょう。

## 3 浦安の輝く未来に向かってレッツゴー!!

### ■複合的な動きで調整力の強化

- 右脚から右へ円を描くように歩く(1,2,3,4,5,6,7,8)
- 右足を右斜め前へ一歩踏み込み両手は胸の高さで  
横へ開く(①②)  
右足を元へ戻し両手は腰へ添える(③④)
- 右足を床を踏みすように3回踏み込み、同時に  
右のこぶしを3回頭上へ突き上げる。(⑤⑥⑦⑧)  
※以上を左から繰り返す。



ポイント

- ・エイエイオー1のかけ声とともに元気よく行いましょう。

体操は子どもから高齢者までの幅広い年齢層、健康度・体力の差、性別など、自己の体調に合わせて気軽にできる身体運動です。上半身や下半身だけでも運動効果が期待できますので、まずは無理せずできるところから、慣れてきたら徐々に力強く伸びやかに動くようにしてみましょう。元気いっぱい体操で、カラダもココロもリフレッシュ!!

「うらやす体操」のDVDを浦安市総合体育館で配布しておりますので、日々の健康維持や体力向上に、ぜひこの体操をご活用ください！（数に限りがありますのでご了承下さい。）

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館  
トレーニングルーム  
浦安市舞浜2番地27 (体育館)  
☎047-355-1110  
浦安市猫実1-18-15 (武道館)  
☎047-380-2100

- 開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）
- 休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日  
【武道館】第1・3月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
- 使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円  
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】  
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。