

スポーツ かわさき

2019年
No.106



SPORTS KAWASAKI



やってみるキャラバン 中原小学校での車いすバスケットボール体験

contents

- | | | | |
|---|------------------|-----|--------------|
| 2 | スポーツイベントカレンダー | 6~7 | 受賞者一覧 |
| 3 | 川崎市スポーツ協会からお知らせ | 8~9 | シニアのための教室の紹介 |
| 4 | パラスポーツやってみるキャラバン | 10 | 健康麻雀はじめました |
| 5 | 平成30年度スポーツ協会表彰 | 12 | スポーツ協会掲示板 |

スポーツに **0000** **BIG**

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。



公益財団法人川崎市スポーツ協会

2019年度 スポーツイベントカレンダー

7月

- 15月祝 学童泳力記録会 【橋高等学校プール】
 27土～8/22木 夏休みスキー&スノーボード教室 (21コース)
 【スノーヴァ溝のロー R246】
 27土～29月 青少年スポーツ都市間交流 【川崎から益田へ】
 28日 スケート&アイスホッケー体験教室 【横浜銀行アイスアリーナ】

8月

- 6火～8木 25mを泳ごう!水泳教室 【橋高等学校プール】
 6火～8木 ハヶ岳宿泊スポーツ体験学校 【ハヶ岳少年自然の家】
 9金～11日祝 青少年スポーツ都市間交流 サッカー
 【益田から川崎へ】
 16金～19月 青少年スポーツ都市間交流 ミニバス
 【益田から川崎へ】

9月

- 1日 NECレッドロケッツふれあい教室 【とどろきアリーナ】
 8日 ママさんバレーボール大会 【とどろきアリーナ他】

10月

- 1火～18火 初心者なぎなた教室 (全6回) 【とどろきアリーナ】
 10木 第21回市長杯&会長杯争奪市民ゴルフ大会
 【川崎国際生田緑地ゴルフ場】
 14月祝 体育の日記念事業
 16水～18金 レディース川崎テニス大会 【等々力テニスコート】

11月

- 17日 川崎国際多摩川マラソン大会 【等々力陸上競技場】

12月

- 1日 市長杯サッカー大会 【等々力第1・2サッカー場】
 13金～15日 川崎市長杯争奪2019国際トランポリン
 ジャパンオープン 【とどろきアリーナ】
 21土 バスケットボールフェスティバル 【カルツかわさき】
 ウィンタースポーツ体験学校 「スキー教室・ハヶ岳」
 【ハヶ岳少年自然の家】
 冬休みスキー&スノーボード教室
 【スノーヴァ溝のロー R246】

2月

- 8土 かわさきスポーツ人のつどい 【川崎日航ホテル】
 9日 市町村対抗「かながわ駅伝」 【秦野市～相模湖】
 スケート&アイスホッケー体験教室
 【横浜銀行アイスアリーナ】

3月

- 15日 2020多摩川リバーサイド駅伝in川崎
 第20回川崎市高等学校駅伝大会 【古市場陸上競技場】
 ウィンタースポーツ体験学校 【ハヶ岳少年自然の家】
 春休みスキー&スノーボード教室 【スノーヴァ溝のロー R246】

※その他に、川崎市スポーツ協会の加盟団体が主管しているスポーツ大会が年間を通じて開催されます。

2019

川崎国際多摩川 マラソン



11月17日(日)川崎国際多摩川マラソンが行われます。等々力陸上競技場をスタート・ゴールとし、晩秋の風に吹かれながら多摩川沿線道路と多摩川河川敷マラソンコースを走りぬけます。人気の高いマラソン大会ですので、早期に満員になることが予想されます。申込時期を確認の上、ランネットからお申込みください。

▽申込み方法

ランネット (<http://runnet.jp/>)からの申込みのみ

- 川崎市民杯先行募集 7月15日(月)祝 21時～21日(日)
 - 一般募集 7月22日(月) 21時～8月4日(日)
- 各種目とも定員になり次第締め切ります。

種目	定員	参加料
ハーフマラソン部 (一般)	3,850人	5,000円
10kmの部 (一般)	2,200人	4,500円
10kmの部 (高校生)		2,500円
3kmの部 (一般)	440人	3,000円
3kmの部 (高校生)		2,500円
3kmの部 (小・中学生)		2,000円
ファミリーファンランニングの部 (高学年)	100組 (200人)	3,500円
ファミリーファンランニングの部 (低学年)	100組 (200人)	3,500円

第21回川崎市長杯&会長杯争奪 市民ゴルフ大会

第21回市民ゴルフ大会が、10月10日(木)に川崎国際生田緑地ゴルフ場で行われます。

◆参加資格

【スクラッチの部】…アマチュアゴルファー60人
 【新ペリアの部一般の部】…アマチュアゴルファー100人
 原則として1組4人となっていますが、個人申込み、複数参加も受け付けます。

※募集要項は川崎市スポーツ協会のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

申し込み締め切りは9月17日(火)となっております。今年度も大会賞品の寄贈を受け付けております。



川崎市スポーツ協会からお知らせ

4月19日に開催された評議員選定委員会で新しい評議員（任期4年）、5月29日に開催された定時評議員会で新しい役員（任期2年、監事のみ任期4年）が決定しました。会長には、中山紳一川崎商工会議所副会頭が就任しました。なお、7月16日に開催された臨時理事会において齊藤義晴前会長が顧問に就任しました。

ご挨拶



会長 中山 紳一

この度、公益財団法人川崎市スポーツ協会会長に就任いたしました中山紳一と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

来年の東京オリンピック・パラリンピックはもう目の前に来ています。連日、競技会場の工事や聖火ランナーの募集の記事がニュースをにぎわしています。各会場で行われる競技を身近に感じ、生で見ることもできるかと思うと期待感で一杯です。

152万人を超えた川崎市は活気にあふれ、身近な場所でジョギングやウォーキングをしたり、ジムなどで体操やエアロビクスに親しむ人も増加しているように感じています。

いまやスポーツを実践し、また観戦することは私たちの生活の一部と言っても過言ではないと思います。

昭和23年（1948年）に発足して昨年70周年を迎えた当スポーツ協会では、スポーツを市民一人ひとりの生活に根付いた文化にすることを目的に、市民のスポーツ文化の普及・振興、スポーツに関する指導者・組織の育成、各競技の実施及び参加者の競技力向上に関する事業に取り組んでまいりました。

新役員一同、こころを合わせ当協会の目的遂行を目指して進んでいく所存でございます。

皆様方には引き続き多大なるご支援・ご協力を賜りますようお願いし、就任のご挨拶といたします。

新メンバーが加わりスタート

公益財団法人川崎市スポーツ協会 役員・理事・監事・評議員			
会長	中山 紳一*	評議員	大下 勝巳
副会長	菊地 正		宮嶋 普子
	高田 彬成*		小笠原健司
専務理事	小野 隆美		芹澤 秀史
理事	村田 享		天野 広幸*
	天川 美章		矢幡 明樹*
	橋本 哲夫		藤田まゆみ*
	山田 直弘*		中島 正人*
	今 清文*		村上 恵一*
監事	加倉井浩一*		森嶋 毅*
	堀米 博*	高橋 昌也*	

*印は新任



橋本哲夫 理事
天川美章 理事
山田直弘 理事
村田 享 理事
今 清文 理事
加倉井浩一 理事
高橋昌也 監事
堀米 博 監事
高田彬成 副会長
中山紳一 会長
菊地 正 副会長
小野隆美 専務理事

退任された皆様

長い間ご尽力いただきましてありがとうございました。

【会長】

齊藤 義晴 様

【副会長】

亀ヶ谷 修 様

【理事】

木場田文夫 様

西山 一行 様

島田 廣二 様

【監事】

曾禰純一郎 様

鈴木 孝雄 様

【評議員】

河野 和子 様

羽田野義博 様

高井 明 様

平野 恭雄 様

高橋 傳 様

秋山 健司 様

パラスポーツやってみるキャラバン 2019年度は37校を対象に実施



川崎市では、2016年度から小中学生を対象にした障害者スポーツ体験講座「パラスポーツやってみるキャラバン」を実施しています。川崎市スポーツ協会は川崎市の委託を受け、車いすバスケットボール、ブラインドサッカー、ポッチャなどの種目を市内中学校で行ってきました。

2019年3月までの3年間、小中学校68校（寺子屋を含む）、総体験者はおよそ6,300名にのぼり、体験を通して障害者スポーツへの理解を深めることができました。2019年度は、新たに37校（寺子屋を含む）約3,800名を対象に実施する予定です。

6月13日には、中原区の中原小学校で、4年生を対象に車いすバスケットボール体験が行われました。ほとんどの子どもたちは、車いすに触れることも初めてで、やってみるとまっすぐに進むことさえままならず、また、車いすに座ったままシュートをすることが、想像以上に難しいことがわかります。ものすごいスピードで移動したり、方向をかえたりすることができる選手たちをあこがれの目で見ながら、何度も挑戦していました。

やってみるキャラバン開催実績

年度	実施校数	体験者数
2016	13校	1,276名
2017	26校	2,249名
2018	29校	2,773名
2019	37校 予定	約3,800名



中原小学校での「車いすバスケットボール体験」の様子

トピックス



第19回全国障害者スポーツ大会 「いきいき茨城ゆめ大会」川崎市選手団決まる

全国障害者スポーツ大会に出場する川崎市代表選手団が選考されました。今年は近隣の茨城県での開催ということもあり、過去最大の30名の選手が選考され個人種目5種目〔陸上、水泳、卓球・STT（サウンドテーブルテニス）、フライングディスク、ボウリング〕に出場する予定です。

初参加の選手から昨年のアジアパラリンピックに出場している選手まで、幅広い選手層で大会に臨みます。また、川崎市スポーツ協会の平成30年度優秀賞を受賞した松崎敏彦選手（陸上）、風間健太郎選手（水泳）、出口舞選手（水泳）は、自身の持つ大会記録の更新に挑みます。大会に出場する選手たちに川崎から熱いエールを送りましょう

■大会期日：令和元年10月12日（土）～14日（祝月）

■大会会場：笠松運動公園陸上競技場 他

■参加種目：陸上競技、水泳、卓球（STT含む）、
フライングディスク、ボウリング

大会HP：<https://www.ibarakikokutai2019.jp/taikai>

競技名	出場選手数
陸上競技	13名
水泳	7名
卓球（STTを含む）	5名
フライングディスク	3名
ボウリング	2名
合計	30名



大会マスコット：
いばラッキー



昨年の出発式の様子

平成30年度

公益財団法人 川崎市スポーツ協会表彰式

- ・ 体育功績賞 (19名)
- ・ 特別優秀賞 団体 (2組)
- ・ 優秀賞 (18名) 団体 (1組)
- ・ 奨励賞 (44名) 団体 (22組)

平成30年度公益財団法人川崎市スポーツ協会表彰式が、6月29日市立川崎高等学校講堂で行われました。式典には、加藤順一川崎市副市長はじめ、山崎直史川崎市議会議長、小泉知寛川崎信用金庫専務理事、関進川崎商工会議所副会頭など来賓の方々や、加盟団体会長、協会役員など関係者にご臨席いただき、中山紳一川崎市スポーツ協会会長より個人、団体に各賞が授与されました。



副賞は川崎信用金庫提供

表彰式では、受賞者・受賞チームに対し、副賞が授与されました。これは川崎信用金庫の「市民スポーツ普及振興に寄与された方々に記念品を贈り、この業績を顕彰し、一層の発展を期したい」との趣意のもとご提供いただきました。副賞のトロフィーや盾は賞状にそえて手渡されました

受賞者代表あいさつ

優秀賞 日本オラクル株式会社 藤田 道宣

今回、表彰対象となったのは、昨年の「アジアパラ競技大会」にて車いすフェンシング競技男子フルーレ個人で銀メダルを獲得したことです。私は、高校時代からフェンシング競技をはじめ、インターハイ出場、大学時代にはインカレ7位、全日本選手権ベスト16に入り、ゆくゆくは日本代表に入り世界で戦いたいという目標を持っていました。しかし大学2年生の時、事故により車いすの生活となってしまいました。車いすの生活となってからもフェンシングをやりたいという気持ちを捨てきれず、車いすフェンシング競技を始めました。

車いすフェンシング競技を始めて10年、4年に一度行われるアジアパラ競技大会は今回で3度目の出場となりましたが、過去二大会では世界のレベルの高さに圧倒され思うような結果を出すことができませんでした。今回のアジアパラ競技大会では、リオデジャネイロパラリンピックの金メダリスト、銀メダリストが出場するレベルの高い大会となりましたが、この大会で銀メダルを獲得出来たことは、来年の東京パラリンピックに向けて、自信につながる大会となりました。

車いすフェンシング競技は、世界では1960年のローマパラリンピックから正式種目となっている人気スポーツですが、日本国内ではまだまだ競技人口も少なく、国民の認知度も低いマイナースポーツという位置づけです。国内でも車いすフェンシングを盛り上げ、世界の強豪国と言われるようになることが、自分の夢であり、また自分に与えられた使命とも考えています。そのためにも今後も結果を残し、来年の東京パラに出場し、メダルを獲得できるよう頑張っていきたいと思っております。



平成 30 年度 川崎市スポーツ協会表彰 受賞者一覧

■体育功績賞 19名

1. 陸上競技協会	吉菅嶋松小高藤齋小笠	田原崎尾川橋田丸原石田	仲義直	一秋也豊男二久一司二一成悟明章上之夫
2. 野球協会				
3. バドミントン協会				
4. バドミントン協会				
5. 卓球協会				
6. テニス協会				
7. ソフトテニス協会				
8. 柔道連盟				
9. 剣道連盟				
10. 相撲連盟				
11. 山岳協会				
12. スキー協会				
13. サッカー協会				
14. 体操協会				
15. 少林寺拳法協会				
16. 空手道連盟				
17. ハンドボール協会				
18. ソフトボール協会				
19. ダンススポーツ連盟				

■特別優秀賞 〈団体の部〉 2 団体

【事務局推薦】		
1. 富士通フロンティアーズ [富士通アメリカンフットボール部] 第72回 RICE BOWL	優勝	
2. 川崎フロンターレ 2018Jリーグディビジョン1	優勝	

■優秀賞 〈個人の部〉 18名

【ソフトテニス協会推薦】		
1. 相浦 誠 [“K”S.T CLUB] 全日本シニアソフトテニス選手権大会 シニア男子70の部	優勝	
【山岳協会推薦】		
2. 菅原 亜弥 [県立多摩高等学校] 第73回国民体育大会 山岳競技 少年女子 ボルダリング	優勝	
【サッカー協会推薦】		
3. 田中 美南 [日テレ・ベレーザ] 2018年度プレナスなでしこリーグ1部	優勝/MVP	
【サッカー協会推薦】		
4. 西川 潤 [桐光学園高等学校サッカー部] AFC U-16選手権マレーシア2018	優勝/MVP	
【障害者スポーツ協会推薦】		
5. 松崎 敏彦 [川崎市メーヴェ陸上クラブ] 第18回全国障害者スポーツ大会 陸上競技 砲丸投・シャベリックスロー 大会新記録	優勝	
【障害者スポーツ協会推薦】		
6. 風間健太郎 [桐蔭横浜大学] 第18回全国障害者スポーツ大会 水泳競技 50m平泳ぎ 大会新記録	優勝	
【中体連推薦】		
7. 小嶋 壮 [市立御幸中学校] 第58回全国中学校水泳競技大会 男子100m平泳ぎ	優勝	
【事務局推薦】		
8. 中村 宏二 [川崎市在住] 世界マスターズ陸上競技選手権大会 三段跳びM75クラス	金メダル	
【事務局推薦】		
9. 成田真由美 [横浜サクラスイミングクラブ] インドネシア2018アジアパラ競技大会 水泳競技 混合4×50mフリーリレー	金メダル	
【事務局推薦】		
10. 木村 和平 [楽天ソシオビジネス株式会社] インドネシア2018アジアパラ競技大会 自転車競技 男子ロードタイムトライアル・4000m個人追い抜き	金メダル	
【事務局推薦】		
11. 倉林 巧和 [川崎市在住] インドネシア2018アジアパラ競技大会 自転車競技 男子ロードタイムトライアル・4000m個人追い抜き	金メダル	

【事務局推薦】

12. 出口 舞 [宮前ドルフィン] インドネシア2018アジアパラ競技大会 水泳競技 女子100m平泳ぎSB14	銀メダル
【事務局推薦】	
13. 藤田 道宣 [日本オラクル株式会社] インドネシア2018アジアパラ競技大会 車いすフェンシング競技 男子フルレカテゴリー-B	銀メダル
【事務局推薦】	
14. 重本 沙絵 [日本体育大学] インドネシア2018アジアパラ競技大会 陸上競技 女子100m T45/T46/T47・女子400m T47	銅メダル
【事務局推薦】	
15. 末永 敏明 [日本障がい者バドミントン連盟] インドネシア2018アジアパラ競技大会 バドミントン競技 混合ダブルス SL3-SU5	銅メダル
【事務局推薦】	
16. 渡邊 麗美 [[NECグリーンスイミングクラブ溝の口] インドネシア2018アジアパラ競技大会 水泳競技 女子100m平泳ぎSB14	第4位
【事務局推薦】	
17. 田澤 隼 [千葉バイレーツ] インドネシア2018アジアパラ競技大会 シッティングバレー	第6位
【事務局推薦】	
18. 河合 来夢 第3回ユースオリンピック競技大会 女子ブレイクン	金メダル

■優秀賞 〈団体の部〉 1 団体

【サッカー協会推薦】		
1. 川崎フロンターレU-12 JFA第42回全日本U-12サッカー選手権大会	優勝	

■奨励賞 〈個人の部〉 44名

【バドミントン協会推薦】		
1. 溝口なつめ 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 女子シングルス 出場		
2. 小松崎萌歌 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 女子シングルス・ダブルス 出場		
3. 立岡 麻衣 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 女子ダブルス 出場		
4. 佐藤 健 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 男子ダブルス 出場		
5. 小野 泰平 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 男子シングルス・ダブルス 出場		
6. 香月 海渡 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 男子ダブルス 出場		
7. 久保 翔輝 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 バドミントン競技大会 男子ダブルス 出場		
【卓球協会推薦】		
8. 細川 柚貴 全農杯平成30年度全日本卓球 選手権大会 ホープス・カブ・バ ンビの部 出場		
9. 五十嵐のぞみ 全農杯平成30年度全日本卓球 選手権大会 ホープス・カブ・バ ンビの部 出場		
10. 新井和夏葉 天皇杯・皇后杯 平成30年度全 日本卓球選手権大会 ジュニア 女子の部 出場		
【テニス協会推薦】		
11. 五十嵐美春 平成30年度第45回全国中学生 テニス選手権大会 女子ダブルス 出場		
12. 細田 佑海 平成30年度第45回全国中学生 テニス選手権大会 女子ダブルス 出場		
13. 川岸 七菜 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 テニス競技大会 女子シングルス 出場		
14. 徳 航太 平成30年度全国高等学校総合 体育大会 テニス競技大会 男子シングルス 出場		
15. 大川 美佐 平成30年度 全国高等学校総 合体育大会 テニス競技大会 女子シングルス 出場		
【ソフトテニス協会推薦】		
16. 下村万貴子 東日本ソフトテニス選手権大会 シニア女子45の部 準優勝		
17. 久米 夏子 第73回国民体育大会 ソフトテ ニス競技 少年女子 出場		

【山岳協会推薦】

18. 阿部 桃子
第9回高等学校選抜クライミング大会 リード競技 準優勝

【スキー協会推薦】

19. 鈴木 祐太
第74回冬季国民体育大会 大回転競技会 成年男子の部 出場
20. 村瀬 高広
第74回冬季国民体育大会 ノルディック競技会 5kmクラシカル 成年男子の部 出場

【少林寺拳法協会推薦】

21. 工藤 憲作
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 組演武・初二段の部 出場
22. 三浦 裕加
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 組演武・初二段の部 出場
23. 及川 夕菜
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 高校生女子の部 出場
24. 川島 萌絵
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 高校生女子の部 出場
25. 大室 蓮
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 中学生男子の部 出場
26. 脊戸 清白
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 中学生男子の部 出場
27. 金子 佑哉
平成30年度全国高等学校総合体育大会 少林寺拳法競技大会 男子の部 出場
28. 竹内 泰人
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 一般男子三段・四段の部 出場
29. 四宮 健
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 一般男子三段・四段の部 出場
30. 中川 貴司
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 一般男子マスターズAの部 出場
31. 川鍋 孝司
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 一般男子マスターズAの部 出場
32. 立入 寿生
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 女子護身技法の部 出場
33. 田中 泉
2018年少林寺拳法全国大会in ぐんま 女子護身技法の部 出場

【空手道連盟推薦】

34. 岩崎 廉
第18回全日本少年少女空手道選手権大会 2年男子形 第3位
35. 酒井 春姫
第18回全日本少年少女空手道選手権大会 6年女子形 準優勝

【中学校体育連盟推薦】

36. 國領 咲希
全国中学校バドミントン大会 女子ダブルスの部 出場
37. 田中 珠鈴
全国中学校バドミントン大会 女子ダブルスの部 出場
38. 近藤 里玖
第45回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子2年100mの部 出場
39. 西川 知希
第58回全国中学校水泳競技大会 男子50m自由形の部 出場
40. 猪狩 彩奈
第58回全国中学校水泳競技大会 女子100m平泳ぎの部 第3位
41. 神尾 至輝
第58回全国中学校水泳競技大会 男子100mバタフライの部 出場
42. リ ビル クリストファー
第48回全国中学校相撲選手権大会 出場

【事務局推薦】

43. 眞方 公良
第44回全日本スポーツチャンバラ選手権大会 基本動作3~4級の部 第3位
44. 瀧口 雅斗
カラテドリームフェスティバル 2018国際大会 小学4年生男子中量級の部 準優勝

■奨励賞 〈団体の部〉 22団体

【バレーボール協会推薦】

1. H A Y A T O 錬成会
日本スポーツマスターズ2018 神奈川県バレーボール大会 優勝
2. 奔流道
全日本6人制バレーボールクラブカップ 女子選手権大会 出場
3. 川崎市立橋高等学校
男子バレーボール部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場
4. 川崎市立橋高等学校
女子バレーボール部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場
5. 川崎市立橋高等学校校定時制
男子バレーボール部
第45回全国高等学校校定時制通信制大会 準優勝
6. 川崎市立橋高等学校校定時制
女子バレーボール部
第45回全国高等学校校定時制通信制大会 出場
7. 川崎市立川崎高等学校校定時制
男子バレーボール部
第45回全国高等学校校定時制通信制大会 出場
8. 大谷戸 J V C
第38回全日本バレーボール小学生大会 混合の部 出場
9. 川崎ソルジャーズ' G
第38回全日本バレーボール小学生大会 女子の部 出場

【バドミントン協会推薦】

10. 川崎市立川崎総合科学高等学校
男子バドミントン部
平成30年度全国高等学校選抜バドミントン選手権大会 出場
11. 川崎市立川崎総合科学高等学校
女子バドミントン部
平成30年度全国高等学校選抜バドミントン選手権大会 出場
12. 法政大学第二高等学校
女子バドミントン部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場

【テニス協会推薦】

13. 桐光学園中学校
女子テニス部
平成30年度全国中学校テニス選手権大会 準優勝
14. 法政大学第二高等学校
男子テニス部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場
15. 法政大学第二高等学校
女子テニス部
平成30年度全国選抜高等学校テニス大会 第3位

【サッカー協会推薦】

16. 桐光学園高等学校
サッカー部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 準優勝

【ハンドボール協会推薦】

17. 川崎市立高津高等学校
女子ハンドボール部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場
18. 法政大学第二高等学校
男子ハンドボール部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場

【中学校体育連盟推薦】

19. 川崎市立向丘中学校
男子バレーボール部
第48回全国中学校バレーボール選手権大会 出場
20. 川崎市立川中島中学校
相撲部
第48回全国中学校相撲選手権大会 出場

【事務局推薦】

21. SUNSHINE Crew
第18回全日本チアダンス選手権大会 Open部門 Youth編成の部 優勝

【バスケットボール協会推薦】

22. 桐光学園高等学校
男子バスケットボール部
平成30年度全国高等学校総合体育大会 出場

川崎をもっと楽しむ!! * かわしんポータルアプリ

川崎の情報とお得なクーポンが満載!



アプリのダウンロードおよび
詳細は左記QRコードから!



または かわしんポータルアプリ 🔍 と検索

アプリお問い合わせ窓口 ☎ 0120-139-169

【電話受付時間】 平日 午前9時~午後5時



●本アプリは無料です。ただし、ご利用のための通信料はお客さまのご負担となります。●詳細、注意事項等については、アプリストアのアプリ詳細をご参照ください。●QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。



川崎信用金庫
https://www.kawashin.co.jp/

川崎市スポーツ協会主催

シニアのための教室紹介

自分の体と対話する さわやか健康ヨガ

・実施日…月曜日 9:30~10:30 ・会場…かわQホール

月曜の朝、かわQホールを訪ねると軽快な音楽が流れていました。「鼻からゆっくり息を吸って、はいて」と講師の唐沢映子先生の声に合わせて深い呼吸で心身をリラックスしているのは「さわやか健康ヨガ」を受講しているみなさん。ヨガの呼吸法やアーサナ（ヨガポーズ）で心身のバランスを整え健康維持をめざす教室には、40代から70代の方が参加しています。

「自分の体と対話しながら今日の調子を確認しましょう」と足裏のマッサージから始めていました。人体骨格模型を使ってどの筋肉を使っているか、どこをストレッチしているかを説明しながらレッスンを進めています。シニア層が無理なくできるメニューで、不調を抱えがちな腰や肩を気持ちよく伸ばしていきます。丁寧な指導で、初めの方でも安心の教室です。



足の指も十分にマッサージ



ゆっくりと体を伸ばします



人体骨格模型をつかって説明する唐沢映子先生



A班 季節に合わせた体の手入れを指導



B班 イスに座ってタオル体操でストレッチ

集う場がある 仲間がいる
健康体操教室A・B

・実施日…月曜日 A班= 9:20~10:20
B班=10:40~11:40

・会場…教育文化会館

2007年に川崎市体育館で開催されて以来今日まで続いている健康体操教室は、体育館閉館後、教育文化会館に会場を移して行っています。

A班は東洋医学をベースとしており、呼吸法やツボ、経絡を取り入れ自然治癒力を高め気の流れを整える教室で、担当は体育館時代から指導している難波希三子先生。

B班はリズム体操、筋トレ、脳トレなどを取り入れ体を動かし健康増進を図ります。担当するのは田村さつき先生です。

両班とも参加者は60名~80名という人気ぶりで、平均年齢70歳。80代後半の方も数名います。「家でひとりで運動するのは続かない」「ここに来ると友達に会える」「元気がないと家族に迷惑かけるから、体操をしている」「運動したあとは体が軽くなって気持ちがいい」とみなさん笑顔でした。

さわやか健康ヨガ、健康体操教室A・B、健康パワーアップの募集時期や日程についての問い合わせはかわQホール事業室へ 電話⇒070-1339-8121または080-9186-7790（平日9:00~16:30 水曜を除く）

人生80年といわれた時代から100年を生き抜く時代へと変化している昨今、長く元気で心豊かに暮らしたいと願っている方は多いと思います。スポーツ協会では「生活の中に運動を」を掲げ、健康寿命延伸のための事業を行ってきました。今回はシニアに向けた様々な教室を取材しました。

はつらつ元気 **健康パワーアップ**

- ・実施日…金曜日 14:00~15:00
- ・会場…かわQホール

教室のルーツは30年前、川崎市体育館で健康増進・体力改善相談事業の一環として開催されたのが始まりです。その後教室名を「健康パワーアップ」に変更し、体育館閉館後はかわQホールで行っています。指導するのは30年前から関わっている松本秀香先生です。受講生は10年以上通い続けている方が大半で、中には30年前は親子で通っていたという方もおりました。

教室は先生の元気なあいさつから始まります。脈拍測定、腹筋を使った発声練習、指の運動（ゲーチョキパー）、音楽に合わせてストレッチ、自体重での筋トレ、二人一組になつての腿上げトレーニングやじゃんけん肩たたきなど、次々に繰り広げていきます。時には富士見公園周辺をウォーキングする事もあり「1時間があっという間に過ぎていく」とみなさん口々に言っていました。受講者を飽きさせない豊富な内容と、笑いがたえない和やかさが高い継続率につながっているようです。



ストレッチや筋トレのバリエーションもいっぱい



二人一組になって運動



指導歴30年の松本先生

転倒骨折を予防する **60歳からの筋力づくり**

- ・実施日…木曜日 10:45~11:45
- ・会場…とどろきアリーナ

運動が苦手な方、体力に自信がない方の参加歓迎の教室は、中原区役所保健福祉センターの協力とマルサンアイ株式会社の協賛を得て2017年2月から開始し、2年目に入りました。

教室は、冒頭の数分間ミニ講座があり、食事と栄養、口腔ケア、高血圧予防などの知識を各専門家から学び、その後で筋力トレーニングを行うというものです。トレーニングの指導をするのは高齢者施設での指導経験がある中原区在住のプロレスラー大原甫さんです。

老化は足からと言われるように加齢に伴う歩行障害から転倒や骨折に至ることが多くなります。それを予防するためにスクワットやランジなどのトレーニングで筋肉増進を図ります。また、ダンベルやペットボトルを利用した肩の筋肉群のトレーニング、イスに座ってできる腹筋運動などさまざまな運動を取り入れ、全身の筋肉を刺激しています。

この教室は1期3ヶ月ごとに参加者を募集しています。ただいま10月から開始の参加者を募集中です。見学や1日体験も可能ですのでお問い合わせください。 問い合わせ：とどろきアリーナ 電話 044-798-5000



ダンベルを使った肩のトレーニング



バランス感覚を鍛える動きも取り入れています

健康麻雀 始めました

- ・日程…木曜 13:15~16:00 不定期開催
- ・場所…とどろきアリーナ

昭和の頃、麻雀と言えば煙草を吸い、酒を飲みながら賭けをするギャンブルというダークなイメージでした。今はがらりと変わり「(酒を)飲まない」「(たばこを)吸わない」「(金を)賭けない」が条件の「健康麻雀」として各所で人気です。相手の手を読んで戦略を考えたり点数を数えたり、確率を考えるなどの状況判断が必要なので「頭脳スポーツ」とも言われています。近年はねんりんピックの種目としても注目され、競技として取り組む人も増えています。



初心者でも安心 ボランティアスタッフがアドバイス

とどろきアリーナでは、主にメインアリーナの2階ロビーを利用し、2019年1月から月1回のペースで健康麻雀を開始しました。初心者でも、点数の数え方がわからなくても、一人参加でも心配は無用、経験豊富なボランティアがサポートするという体制で実施しています。

初回は8人でしたが、回を重ねるごとに増え今では30人前後が参加するようになりました。「ここに来るのが楽しい」「アドバイスしてくれるので参加しやすい」と好評です。なるべく多くの方が参加できるよう、今後増設を検討しています。

詳細はとどろきアリーナにお問い合わせください。

電話：044-798-5000



午後のひととき、明るいメインアリーナロビーで麻雀を

ねんりんピックを知っていますか

「ねんりんピック」とは「全国健康福祉祭」の愛称で60歳以上の高齢者を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技や美術展、音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展、子どもフェスティバルなど、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



昨年の結団式の様子

「ねんりんピックは健康及び福祉に関し、積極的かつ総合的な普及啓発活動を通じて、高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与すること」を目的とし、厚生省（現：厚生労働省）創立50周年を記念して昭和63（1988）年にスタートし、毎年開催されています。

今年は「紀の国わかやま2019～あふれる情熱はじける笑顔～」のテーマのもと11月9日～12日まで和歌山県内各地で開催されます。当協会加盟団体から卓球、テニス・剣道・ダンススポーツ・ソフトボール・水泳などの競技に選手として参加します。

また、2021年11月6日(土)～11月9日(火)の4日間、神奈川県内26市町で「神奈川に咲かせ長寿のいい笑顔～未病改善でスマイル100歳～」をテーマに、第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会（ねんりんピックかながわ2021）が行われる予定で、川崎市はダンススポーツ競技の会場になります。

健康麻雀へのご協力 ありがとうございます

左記掲載の健康麻雀は、開始当初は地域団体から麻雀セットをお借りして実施しておりました。今回、日頃から地域貢献、社会活動に積極的に取り組まれている川崎市在



住の中村紀美子氏から、ロータリークラブの奉仕の精神に基づき麻雀セットをご寄付いただきました。

セッティング等の時間も短縮され、多くの方々に楽しんでいただいております。当協会として心より感謝申し上げます。

また、昨年度は、川崎市立柿生中学校へもポッチャ競技セットをご寄贈いただいております。



つなげていきます スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  **BIG**

スポーツ協会掲示板

お知らせとお願い

<詳細は事務局まで>

令和元年度（公財）川崎市スポーツ協会 賛助会員加入のお願い

年会費		
【個人会員】	1口	3,000円
【団体会員】	1口	10,000円

- 賛助会費は、川崎市民のスポーツ振興のため、当スポーツ協会が主催し、各種目団体が主管する大会の事業資金となります。
- 本誌「スポーツかわさき」を毎月お届けします。

※賛助会費は、確定申告時に寄付金として控除が受けられるようになりました。法人企業におかれましても一般損金算入とは別枠で算入が認められます。（発行されました領収書は保管しておいてください）

ご協力いただいているスポーツ店のご案内

右のスポーツ店では、学校体育用品からスポーツ用品全般を取り扱っています。ぜひご利用ください。

(株)三愛スポーツ	☎333-7819	(株)グリーンスポーツ	☎854-3311
(株)カワブチスポーツ	☎511-1615	(株)ミキスポーツ	☎822-8885
(株)アイダスポーツ	☎533-8411	(株)エスケースポーツ	☎987-0007
(株)フジスポーツ	☎711-0505		

■ 広報誌「スポーツかわさき」はtotoの助成を受け、年間3回3万部を発行しスポーツ情報を広く発信しています。

編集後記

令和元年5月29日に行われた評議委員会をもちまして、齊藤義晴さんが当協会の会長を退任されました。齊藤さんは、平成17年4月より14年にわたり当協会の会長を務められました。在任期間中は、川崎市体育協会からスポーツ協会への名称変更や公益財団法人化などの大きな変革を、先見性と決断力により成し遂げ、常に川崎市のスポーツ振興の推進力となって活躍いた

だきました。昨年その集大成として、川崎市スポーツ協会創立70周年という大きな事業を関係団体や多くの方々のお力添えをいただきながら、盛大に終えることができましたことは記憶に新しいところです。ここに、齊藤さんの長年のご尽力に心より感謝の意を申し上げますとともに、持ち前のパワーを発揮して、益々活躍されることをお祈りいたします。（黒田）

ZAVAS SPORTS CLUB

トレーニングジム 25mプール HOTヨガスタジオ

◆整骨院・浴室・ジャグジー 他
◆多彩なレッスンをご用意! エアロバイク・HOTヨガ・アクアビクス 他

大型総合スポーツクラブ **ザバススポーツクラブ 川崎店**
川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエアB1F
☎044-548-9191

カワサキカワル!
アゼリア
azalea

毎日 朝10時から 夜9時まで お買い物

ショッピング街 / 10:00~21:00 ※一部店舗は、早朝営業、時間延長しております。
〒210-0007 川崎市川崎区駅前本町26番地2 / 電話 044-211-3871 <http://www.azalea.co.jp>

スポーツかわさき 106号

2019年7月25日 発行

発行 公益財団法人 川崎市スポーツ協会
〒211-0051 川崎市中原区内4-1-2
☎ 044-739-8844
FAX 044-739-8848
<http://kawaspokyo.jp>

編集 川崎市スポーツ協会広報委員会
印刷 (株)アサヒプリンティング

すべては子どもたちの笑顔のために **学研**

株式会社 **学研 教育みらい**
学校教育事業部 Tel 03-6431-1151 (代表)
学研 学校教育ネット 検索
<http://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>

多摩川ノート 土手の草花

中本賢の「川と遊ぼう」第1弾!

「雑草とひとくりに呼ばれてしまう植物たちがこの本の主役です。ありふれた風景のなかにこんな世界が! 俳優・中本賢が綴る「土手の草花」の魅力 思い入れたっぷり込めてお届けします。」

ISBN 978-4-904733-04-2
2016年4月発行

復刻版 **かわさきのむかし話**
- ふるさと心のちこそう -

「雑草とひとくりに呼ばれてしまう植物たちがこの本の主役です。ありふれた風景のなかにこんな世界が! 俳優・中本賢が綴る「土手の草花」の魅力 思い入れたっぷり込めてお届けします。」

〒211-0051 川崎市中原区内4-1-2
TEL 044-276-9100 (磯島田坂直結)

KITANO
<http://kitanobook.co.jp>
株式会社 北野書店