

スポーツ かわさき

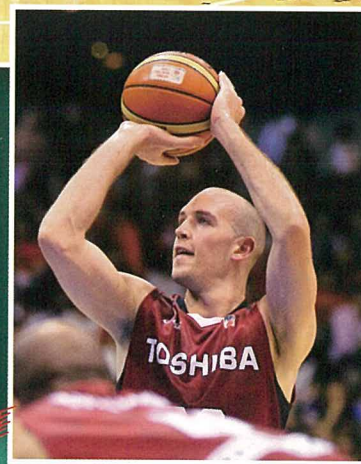
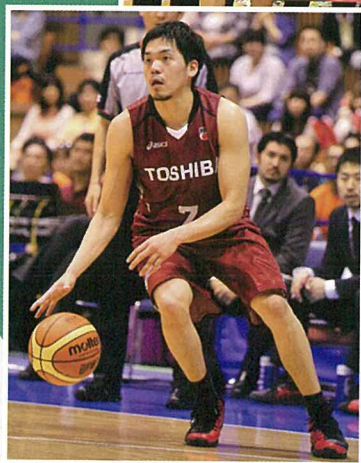
2014年
No.91

SPORTS KAWASAKI

contents

- 2 スポーツイベントカレンダー 他
- 3 川崎市スポーツ協会主催イベント
- 4 川崎の子どもの体力向上シリーズ
／期待される選手
- 5~7 平成25年度公益財団法人
川崎市スポーツ協会表彰式
- 8 理事会・評議会
- 8 第58回川崎市子ども相撲大会
- 9 東芝ブレイブサンダースNBL優勝
- 9 第33回神奈川デイクアバレーボール大会
- 10-11 ノルディックウォーキング
- 12 スポーツ協会掲示板

東芝BRAVE THUNDERS 「NBL2013-2014 PLAYOFF」を制し NBL初代王者に!



スポーツ振興くじ
助成事業



公益財団法人川崎市スポーツ協会

平成26年度 スポーツイベントカレンダー

7月 20日 「学童泳力記録会」 (川崎橋高等学校プール)
22日～ サマースポーツ・スクール
25日～28日 「青少年スポーツ都市間交流」
(川崎から益田へ)

8月 9日 「ママさんバレーボール大会開会式」 (多摩市民館)
15日～18日 夏の市民登山 (白馬岳)
16日～18日 「八ヶ岳宿泊スポーツ体験学校」(八ヶ岳少年自然の家)
22日～25日 「青少年スポーツ都市間交流」
(益田から川崎へ)

9月 7日 「ママさんバレーボール大会」(とどろきアリーナ 他)
21日 市制90周年記念「かわさきスポーツパートナーボールゲームフェスタ」 (とどろきアリーナ)

10月 4日 市民ふれあいダンスの集い (川崎市教育文化会館)
9日 市長杯争奪市民ゴルフ大会
(川崎国際生田緑地ゴルフ場)
13日祝 「体育の日記念事業・親子ふれあいゲートボール」
17日～19日 秋の市民登山 (上越平標山、仙倉山、八海山)
21日～23日 レディース川崎テニス大会 (等々力テニスコート)

11月 16日 「2014川崎国際多摩川マラソン大会」
(等々力陸上競技場)

12月 7日 「市長杯サッカー大会」(等々力第1・2サッカー場)
20日～21日 「川崎市市長杯争奪2014国際トランポリンジャパンオープン」 (とどろきアリーナ)
20日～21日 「文部科学大臣杯争奪全国高等学校対抗ボウリング選手権大会」 (川崎グランドボウル)
21日 「藤子・F・不二雄ミュージアムカップ・小学生フットボール大会」 (川崎富士見球技場)
23日祝 「バスケットボールフェスティバル」(とどろきアリーナ)
24日～26日 ウィンタースポーツ・スクール
25日～27日 ウィンタースポーツ体験学校 (スキー教室・八ヶ岳)

1月 ウィンタースポーツ体験学校「市民スケート教室」

2月 ウィンタースポーツ体験学校「市民スケート教室」
8日 市町村対抗「かながわ駅伝」(秦野市～相模湖)
14日 かわさきスポーツ人の集い (川崎日航ホテル)

3月 22日 「2015多摩川リバーサイド駅伝in川崎」
第15回川崎市高等学校駅伝大会 (古市場陸上競技場)
20日～22日 ウィンタースポーツ体験学校 (スキー教室・八ヶ岳)
(八ヶ岳少年自然の家)
28日～29日 第8回全国スペシャルトランポリン交流大会
(多摩スポーツセンター)

※今年度の主催事業は市制90周年記念事業として開催します。
※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あります。



川崎市は、平成26年
(2014年)7月1日に
市制90周年を迎えます。

2014 川崎国際 多摩川マラソン

11月16日(日)に川崎国際多摩川マラソンが行われます。
等々力陸上競技場が改修工事の為、今年も公園内からのスタートとなり、等々力競技場をゴールにして行われます。

暑い夏に鍛え、スポーツの秋には多摩川河川敷・多摩沿線道路をみんなで走りませんか。大人気のマラソン大会な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し込みください。

▶お申し込みは次の通り。

本年度はランネットからの申込みのみとなります。
(<http://runnet.jp/>)

市民枠先行募集 7月21日(月)21時～7月28日(日)

一般予約 7月29日(月)21時～8月31日(日)

各種目定員になり次第締め切ります。

種目	定員	参加料
一般(ハーフの部)	3,500人	3,500円
一般(8kmの部)	1,950人	3,500円
一般(3kmの部)	250人	2,000円
高校生(8km・3kmの部)	50人	1,500円
小・中学生(3kmの部)	150人	1,000円
親子ペアランニングの部(1ペア)	150組	2,000円

第3回 魚沼コシヒカリ紅葉マラソン

秋深まる11月に魚沼路を走る「魚沼コシヒカリ紅葉マラソン」が開催されます。

湯之谷薬師スキー場駐車場をスタートし、壮大な紅葉を眺めながら破間川(あぶるまがわ)沿いを走り抜けます。

魚沼市の自然やコシヒカリを始めとした「食」も楽しめる大会となっています。

●期日/11月2日(日)

●会場/湯之谷薬師スキー場駐車場(スタート・ゴール)

●問合せ先/魚沼コシヒカリ紅葉マラソン実行委員会

☎025-794-6073

●申込み方法/インターネット又はFAX 03-3225-1008

9月21日(日)まで受付

<http://ntasports.net/uonuma/>



八ヶ岳宿泊スポーツ体験学校



8月16日(土)～18日(月)にかけて、涼しい高原に位置する八ヶ岳少年自然の家に宿泊して、陸上、バレーボール、硬式テニスなどのスポーツを楽しみながら技能や体力を高めます。夜は、トップコーチの話の聞いたり、星の観察などを計画しています。

自分の好きなスポーツに思う存分取り組むには、貴重な体験となりますので奮ってお申し込みください。

詳しくは当協会HPにて <http://www15.ocn.ne.jp/~taikyo/> (川崎市スポーツ協会ホームページ)

第16回 川崎市スポーツ協会主催

市長杯争奪市民ゴルフ大会



今年で16回を迎える「市長杯争奪市民ゴルフ大会」が、10月9日(木)に川崎国際生田緑地ゴルフ場で開催されます。

7月下旬より申込みの受付を開始します。募集要項は川崎市スポーツ協会のホームページに掲載しますのでご覧ください。

また、今年も大会賞品の寄贈をお願い致します。ご賛同いただける方は、当協会へご連絡をお願いします。

こどもの体力向上推進事業 トランポリン教室 in 川崎 Azalea

今年も「川崎 Azalea」でトランポリン教室を開催します。
トップアスリートによるトランポリンの実演も行います。

ご家族で楽しんでください。

- 日 時 / 8月15日(金)、16日(土)
体験教室は各日6回開催、トップアスリートによる実演は各日2回
 - 場 所 / 川崎 Azalea 地下1階サンライト広場
(JR川崎駅東口出て階段・エスカレーター降りてすぐ)
 - 実演選手 / 高橋和馬 選手(2014年全日本社会人選手権 優勝)
 - 参加方法 / 3歳以上。くつ下をはき、運動のしやすい服装でご参加ください。
(6歳以下保護者同伴)
- ※当日「参加整理券」を配布します。定員になり次第締め切りますのでご了承ください。



07TH HAGI IWAMI AIRPORT MARATHON

清走路を走れるよ!



新市10周年記念事業 / 第7回

萩・石見空港マラソン 全国大会

2014 10.19 [SUN] START! ゲストランナー 嶋原 清子 さん
島根県 益田市開催 <http://www.airport-marathon.jp/>

《申込期間》2014年5月1日(木)～8月31日(日)
※締切日前でも定員に達した場合は申込みを締切ります。申込状況はホームページでお知らせします。

《申込方法》振替払込用紙、JTB スポーツステーション、
スポーツエントリー、ランネット

《問合せ先》萩・石見空港マラソン全国大会実行委員会 TEL:0856-31-0648 FAX:0856-23-4655

主会場 萩・石見空港
島根県立万葉公園

募集定員 3,000人
(全種目合計)

《種目ごとの参加資格・定員人数》

チャレンジランの部(計測・表彰あり)			エンジョイランの部(計測・表彰なし、但し、車椅子・ファミリーのみ計測あり)			
ハーフマラソン (清走路4.1km)	10km (清走路4.1km)	2km (清走路1.7km)	車椅子2km (清走路1.7km)	ファミリー2km (清走路1.7km)	万葉ウォーク5km (清走路1.1km)	短走ウォーク4km (清走路1.1km)
年齢制限なし			車椅子の方と併走の方	手をつないでゴール	小学生以下は保護者同伴	
1,500人	600人	400人	500人			

《参加料》
 チャレンジラン
 一般 3,000円
 高校生 700円
 中学生以下 500円
 エンジョイラン
 一般 1,000円
 高校生以下 500円



川崎の子どもたちの体力向上⑬



子どもには様々な運動を

川崎市とどろぎアリーナ 事業企画課課長 櫻井 康 治



■子どもが「ロコモ予備軍」

『片足でしっかり立つ』『腕をまっすぐ挙げる』『足の裏を床につけてしゃがむ』等々の基本動作のできていない子が急増していると言われています。前屈運動では、床に指がつかない小学生が20%もいたという報告もあります。子どもは本来柔軟性に富んでいるはずなのに、専門家からは子どもたちの運動器に異変が起きていると指摘されています。このままでは、高齢者に多いロコモティブシンドローム（運動器症候群）になるリスクが高まり、多くの子ども達がロコモ予備軍になってきているのが現実です。

また、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かす事ができないといった、身体を操作する能力の低下も指摘されています。『靴のひもを結べない』『転んでも手が出ない』『線の上をまっすぐ歩けない』『スキップができない』『後転ができない』『飛んできたボールを顔面で受けてしまう』等の子どもを目にしませんか？

子どもの骨折率も増加傾向で、統計では40年前の約2.5倍、20年前の約1.7倍にも増えています。

子どもの異変をしっかりとらえ、改善していく方策を私たちが今実行していくことが急務となっているのです。

■全く運動しない子との2極化の進行

文科省で実施している新体力テストの25年度集計でも、1週間に7時間以上運動する子どもと1時間未満の子ども

の2極化が進んでいることがわかりました。特に中学生女子では約30%の子が1時間未満で、そのうち80%は全く運動しないと答えています。発育期の子ども達がこれでは、運動器の機能が十分成長しないのは当然かと思われます。

一方で偏った運動によるスポーツ障害も報告されています。子ども時代に野球だけサッカーだけというように一つの運動に熱中していると、よく使う部分で障害が出たり筋肉等が過度につき過ぎ、柔軟性や運動機能のバランスが損なわれるというのです。

子どもの成長にとって運動は必要ですし大切なのですが、やり過ぎたりやり方を間違えると逆効果になってしまいます。多種多様な運動を毎日適度に行うことを心がけさせましょう。(つづく)



期待される選手紹介④



金井 直 選手

(川崎市立橋高校 2年陸上部)

第2回 ユースオリンピック競技大会

アジア地域予選 男子110mH 優勝

中学校に入学してから始めた陸上競技。ハードルに取り組むきっかけは“なんとなく…”でした。初めは「短距離より早いタイムで走れるから楽しい」程度の意識でしたが、中学校2年生のジュニアオリンピックで日本一を目の前にハードルをひっかけて失格になってから、ハードル・日本一に対する気持ちが大きく変化しました。それから数々の大会に出場させていただき、少しずつではありますが結果を残すことができるようになりました。そして、多くの方々の支えがあって今回の国際大会・ユース五輪アジア予選を経験することができました。それは、自分の世界への意識を一層現実的になる貴重な経験になりました。今後は2020年東京五輪出場の夢もちろんありますが、まずは小さな目標を一つずつクリアしていき、山梨インターハイでしっかりと結果を残せるように感謝の気持ちを忘れずに、日々の練習を大切にしていきたいと思えます。

平成25年度 公益財団法人川崎市スポーツ協会表彰

体育功績賞(22名)／特別優秀賞(3名)団体(1組)／優秀選手賞(18名)団体(4組)
奨励選手賞(26名)団体(23組)を表彰

平成25年度公益財団法人川崎市スポーツ協会表彰式が6月14日(土)、会館とどろきにおいて行われました。式典には砂田慎治川崎市副市長、浅野文直市議会議員、小泉幸洋川崎商工会議所専務理事、福本広幸川崎信用金庫専務理事をはじめ多くの来賓・加盟団体会長・協会役員・受賞者など関係者の方々にご臨席いただき、齊藤義晴会長より個人、団体に各賞が授与されました。

受賞者全員で記念撮影



各賞の副賞は川崎信用金庫からの贈り物

受賞者・受賞チームに対して、「副賞」として記念品が授与されました。川崎信用金庫から「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、もって一層の発展を期待したい」との激励をいただき川崎市スポーツ協会の表彰に副えて贈呈されました。

受賞者代表挨拶 (抜粋)

優秀選手賞



川崎市陸上競技協会
梶川 洋平

30歳を迎えた昨年の日本陸上選手権大会三段跳びにおいて念願の初優勝を果たしました。試技のたびに観客からの手拍子、跳躍後の歓声、記録が表示された瞬間の祝福など今でも鮮明に思い出します。

アスリートが市民に与える大きな力になれるよう、今後も様々な取組によって明日のスポーツ文化形成のために力を尽くします。

特別優秀賞



なでしこジャパン(サッカー)日本代表
宇津木 瑠 実 選手

アルガルヴェ・カップやAFC女子アジアカップでは応援ありがとうございました。

日本女子サッカーがレベルアップするには、練習はもちろん各個人が海外を知ることが必要です。

海外に出て、海外と近づき、海外から選手を呼ぶことにより刺激を受け、それにより向上心が芽生えレベルアップに繋がります。プレーしている私たちが、もっと海外を身近に感じてもらえるようにプロ意識と責任感をもって取り組みます。皆様には、すべてのアスリートが活躍する姿を応援して温かく見守ってください。

体育功績賞受賞者 (22名)

(敬称略)

1. 陸上競技協会	齊藤 真一
2. 野球協会	高瀬 建夫
3. バレーボール協会	鈴木 康夫
4. バドミントン協会	緑川 勝彦
5. 卓球協会	池上 文子
6. テニス協会	村田 真吾
7. ソフトテニス協会	清水 智美
8. 柔道協会	藤澤 泰行
9. 剣道連盟	星野 敬子
10. 相撲連盟	天川 史夫
11. 山岳協会	藤本 登
12. 水泳協会	安藤 正信
13. スキー協会	八尾 勉
14. ラグビーフットボール協会	原 正和
15. サッカー協会	中島 正人
16. 体操協会	福井 寿春
17. 少林寺拳法協会	大脇 隆志
18. ハンドボール協会	太刀川弘之
19. ソフトボール協会	堀 りつ
20. 合気道連盟	古舘 太郎
21. ゲートボール連合	星 眞平
22. ゴルフ協会	山下 秀男

特別優秀賞 (3名1団体)

1. 宇津木瑠美	2014アルガルヴェカップ 女子サッカー大会	準優勝
2. 黒岩 俊喜	第22回オリンピック冬季競技大会 2014ソチ ポブスレー男子4人乗り	出場
3. 安間 佐千	2013 IFSC スポーツクライミングワールドカップ リード種目 年間総合優勝	
4. 東芝ブレイブサンダース	第89回全日本総合バスケットボール選手権大会	優勝

優秀賞 <個人の部> (18名)

1. 梶川 洋平	第97回日本陸上競技選手権大会 男子三段跳び	優勝
2. 瀬田 寛人	第64回日本実業団水泳競技大会 男子200mバタフライ	優勝
3. 箕成 貴之	第64回日本実業団水泳競技大会 男子100m・200m自由形	優勝
4. 阿久津彩花	第13回全国障害者スポーツ大会女子50m自由形	優勝
5. 三浦 成美	2013 AFC U-16女子サッカー選手権中国大会	出場
6. 三好 康児	2013 FIFA U-17ワールドカップ UAE大会	出場
7. 湯浅 賢哉	2013ポローニカカップ 体操競技男子個人総合	5位
8. 石原 雅大	第13回アジアジュニア&カデット空手道選手権大会 カデット男子組手-70kg級	優勝
9. 渡部 侑輝	第40回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子1500m	優勝
10. 東 祐希	第44回ジュニアオリンピック陸上競技大会 女子B走幅跳	優勝
11. 神林 勇太	平成25年度全国中学校体育大会駅伝大会4区区間賞	最優秀選手

12. 金井 直	第68回国民体育大会陸上競技 少年男子B110mハードル	優勝
13. 佐久間滉大	第7回日本ユース選手権 男子走幅跳	優勝(大会新記録)
14. 伊藤 瑞輝	第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会 男子200mバタフライ	優勝
15. 浅野 早紀	平成25年度全国高等学校総合体育大会 フェンシング個人対抗女子フルール	優勝
16. 板垣 裕樹	平成25年度全国高等学校定時制通信制陸上競技大会 男子3000m・5000m	優勝
17. 本多 未沙	FIS Snowboard Junior World Championships 2013 スノーボードハーフパイプ競技女子の部	4位
18. 高橋 和馬	川崎市長杯争奪2013国際トランポリンジャパンオープン 全日本社会人の部	優勝

優秀賞 <団体の部> (4団体)

1. JFE京浜水泳部	第64回日本実業団水泳競技大会 男子400mメドレーリレー	優勝
2. 川崎市立西中原中学校女子ハンドボール部	平成25年度全国中学校体育大会ハンドボール大会女子の部	優勝
3. ABBF川崎支部A	第40回全国実業団支部対抗ボウリング選手権大会	優勝
4. 川崎市立西中原中学校軟式野球部	文部科学大臣杯第5回全日本少年春季軟式野球大会	優勝

奨励賞 <個人の部> (26名)

1. 小林 光優	平成25年度全日本卓球選手権大会ホープス女子の部	出場
2. 永田 実由	平成25年度全国中学校体育大会柔道大会女子52kg級	出場
3. 常見 千紗	平成25年度全国中学校体育大会柔道大会女子44kg級	出場
4. 小川 修太	第69回国民体育大会スキー競技 クロスカントリー成年男子B	出場
5. 鈴木 祐太	第69回国民体育大会スキー競技 大回転成年男子A	出場
6. 南 佳典	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 一般男女拳士の部	出場
7. 越後谷玲子	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 一般男女拳士の部	出場
8. 荒井 敬太	平成25年度全日本少年少女武道錬成大会 小学生一級の部	出場
9. 武山美紗子	平成25年度全日本少年少女武道錬成大会 小学生一級の部	出場
10. 南 緑仁	平成25年度全日本少年少女武道錬成大会 小学生7級以下の部	出場
12. 小保田佳佑	平成25年度全日本少年少女武道錬成大会 小学生7級以下の部	出場
13. 中川 貴司	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 男子マスタース発表の部	出場
14. 黒田 優二	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 男子マスタース発表の部	出場
15. 豊嶋 敬史	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 男子運用法発表の部	出場
16. 森藤 浩志	2013少林寺拳法世界大会 in OSAKA JAPAN 男子運用法発表の部	出場
17. 小林 庸祐	第39回全国実業団ボウリング連盟 東日本選手権大会	優勝

17. 和田 成基	第39回全国実業団ボウリング連盟 東日本選手権大会	優勝
18. 柴田 秀美	第69回国民体育大会ボウリング競技 成年女子	出場
19. 常深 皓貴	平成25年度全国高等学校総合体育大会 水泳競技大会男子200m個人メドレー	出場
20. 林 娜瑠	平成25年度全国高等学校定時制通信制体育大会 陸上競技大会 女子走幅跳	出場
21. 吉田 健	平成25年度全国高等学校定時制通信制体育大会 陸上競技大会 男子三段跳	出場
22. 松下 京介	平成25年度全国高等学校定時制通信制体育大会 陸上競技大会 男子1500m	出場
23. 宍戸 稔真	平成25年度全国高等学校定時制通信制体育大会 陸上競技大会 男子400mリレー	出場
24. 玉置 美咲	平成25年度全国高等学校定時制通信制体育大会 陸上競技大会 女子800m	出場
25. 生田目沙希	平成25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
26. 城所 恵美	平成25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
8. ダ★パンダ	第82回全日本9人制バレーボール総合女子選手権大会	出場
9. 堰チーム	第44回全国ママさんバレーボール大会	出場
10. 桐光学園高等学校男子バスケットボール部	平成25年度全国高等学校総合体育大会	出場
11. 川崎市立富士見中学校相撲部	平成25年度全国中学校体育大会	出場
12. 桐光学園高等学校サッカー部	第92回全国高校サッカー選手権大会	出場
13. 川崎フロンターレU-18	2013年度JユースカップJリーグユース選手権大会	3位
14. ソレイユ	第31回全日本ジュニア新体操選手権大会	出場
15. 川崎市立高津高等学校女子ハンドボール部	平成25年度全国高等学校総合体育大会	出場
16. 法政大学第二高等学校男子ハンドボール部	第37回全国高等学校ハンドボール選抜大会	出場
17. 宮 前	第29回全国選抜ゲートボール大会	出場
18. 川崎市立高津高等学校定時制男子バスケットボール部	平成25年度全国高等学校定時制通信制大会	出場
19. 川崎市立宮前平中学校男子駅伝部	平成25年度全国中学校体育大会	出場
20. FFFC富士通マロンティアーズ	第3回JAFAフラッグフットボール選手権レディース部門	優勝
21. FFFC川崎フロンティアーズ	第3回JAFAフラッグフットボール選手権シニア男子部門	優勝
22. FFFCジュニアフロンティアーズ	2013NFL FLAGジュニアカップ	優勝
23. 神奈川県立生田高等学校女子バドミントン部	平成25年度全国高等学校総合体育大会	出場

奨励賞 <団体の部> (23団体)

1. 川崎市立橘高等学校男子バレーボール部	第66回全日本バレーボール高等学校選手権大会	出場
2. 川崎市立橘高等学校女子バレーボール部	第66回全日本バレーボール高等学校選手権大会	出場
3. 川崎市立高津高等学校定時制女子バレーボール部	第40回全国高等学校定時制通信制大会	出場
4. 川崎市立商業高等学校定時制男子バレーボール部	第40回全国高等学校定時制通信制大会	出場
5. 川崎市立商業高等学校定時制女子バレーボール部	第40回全国高等学校定時制通信制大会	出場
6. SMASH	日本スポーツマスターズ2013女子バレーボール競技大会	出場
7. 奔流会	平成25年度全日本6人制バレーボールクラブカップ男子選手権大会	出場

あなたと歩む、明るい未来へ——


お問い合わせは
お近くの
“かわしん”
まで

“かわしん”で検索

かわしん

検索

<http://www.kawashin.co.jp/>

 川崎信用金庫



ノルディックウォー

ノルディックウォーキングとは

2本のストックを使って歩き、運動効果をより強めるフィットネスエクササイズ的一种です。もともとスキートレーニングとして北欧では古くから行われていました。

年齢性別を問わず気軽に楽しむことができ、エクササイズの効率もよいとされています。普通の歩行運動よりも上半身の筋肉がより使われますが、疲れをあまり感じることなく長

時間行えることが特長です。また、足首や膝、腰などへの負担が軽く、足腰に不安を抱える人や循環器系の病気のリハビリ運動にもよいとされています。

最近では、ストックの活用により歩幅が広くとれることで普段の歩行時にもよい効果があり、認知症の予防にも良いとのことでデイケアセンター等でも活用され始めているようです。

始める前に知っておきたい事・注意しておきたい事



- ポールは身長×0.68が適当な長さだといわれています……
※簡単には直立姿勢で肘を直角90度に曲げ、グリップを握れる長さを参考にされてもよいと思います。
- 外を歩きますので帽子や薄手の手袋、汗拭きタオル水筒が必需品です。これらはウエストポーチやリュックに入れて歩くと楽です。靴や靴下は靴擦れの原因にもなりますので履きやすいものを用意し、カットバンも用意しましょう。
- 思わぬ天候変化の対応も大事です。簡単な雨具も用意していると安心です。



- ①準備体操をしてから歩いてみましょう。
 - 両手にストックを持ってみましょう。手皮のある形のは手皮の下から手を差し込みグリップと手皮をまとめて握ります。別の形のものは親指と他の4本が分かれる形で握ります。
 - ストックは軽く握るように持ちましょう。普段の歩行リズムでストックを意識しないで歩いてみます。腕を振って後ろにひかれたとき、ストックの石突き(ゴムの部分)が地面に着くのでその反動を使って前に押しします。
 - 腰を伸ばして前をみて左右バランスよく歩いてみましょう。

- ②慣れてきたらストックの力を借りて普段より少し歩幅を広くとってあるきましょう。



- ③背筋を伸ばし、少し遠くを見ながら自然に腕をスウィングして歩いてみましょう。

ストックは前方に振り上げるのではなく、体の真横から後ろに向かって地面を押し感じで力を入れます。それ以外は強く握る必要はありませんので、腕はリラックスさせます。手や肩に力が入っていませんか？

後方への腕のスウィングは、腰より後ろに腕がくるまで、しっかりとストックで地面を押しましょう。

キングをやってみよう



緑の中をさっそうと

川崎市とどろきアリーナ ノルディックウォーキング教室開催

川崎市とどろきアリーナで行われたノルディックウォーキング教室には、12名の方が参加されました。

最終日の6月2日にレッスンのまとめとして、東高根森林公園を訪れました。東高根森林公園は南武線武蔵溝ノ口駅からバスで約10分。シラカシやブナなどの深緑におおわれた自然空間です。

いままで身に付けてきた技術を生かし、無理のないペースで、長い距離を歩くことが目標です

かなり暑い日でしたが、木陰の小道を水音や小鳥のさえずりを聞きながら深緑の中を楽しみ、最後はみなさんご一緒に遅めのランチを取り次回の再会を約束して解散いたしました。



短くして持ち運ぶこともできます



ノルディックウォーキング教室

とどろきアリーナでは、9月1日から始まる第2期ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。
お申込み締め切りは8月14日まで。

お問合先：川崎市とどろきアリーナ ☎044-798-5000

秋を楽しむ！ 八ヶ岳山麓 ノルディックウォーキング

地元の料理満喫
温泉2泊3日

八ヶ岳山麓をノルディックウォーキングしながら秋の南アルプスの景観を楽しみましょう。

秋の食材を楽しみながら、温泉で疲れを癒す、楽しい企画を用意しています。

- 期日 第1回：9月20日（土）～22日（月）
テーマ「秋色を楽しむ」
- 第2回：10月25日（土）～27日（月）
テーマ「晩秋に身を置く」
- 募集人員 30名（予定）

※詳細は7月下旬に川崎市スポーツ協会のホームページなどで公開します。

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>

川崎フロンターレ感謝祭



2014川崎フロンターレファン感謝デーが6月14日(土)等々力陸上競技場にて行われました。

市制90周年特別企画として限定ユニフォーム(小林悠選手着用)が発表され、7月27日(日)に開催される川崎市制記念大会(アルビレックス新潟戦)で限定ユニフォームを着用し記念大会を盛り上げます。記念ユニフォームはアズーロ・ネロなどで販売する予定ですので楽しみにお待ちください。

協力していただいているスポーツ店のご案内

次のスポーツ店では、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)カワチスポーツ	☎511-1615
	(有)アイダスポーツ	☎533-8411
	(株)フジスポーツ	☎711-0505
	(株)グリーンスポーツ	☎854-3311
	(株)ミキスポーツ	☎822-8885
	(有)エスペーススポーツ	☎987-0007
	(有)ニホンスポーツ	☎766-0854

2014 川崎フロンターレ後援会会員募集

入会金 500円
 年会費 個人3,000円 ファミリー6,000円
 ジュニア500円

※川崎フロンターレ後援会事務局まで
 TEL.044-739-6070
 FAX.044-722-9432
 mail:info@bluefriends.jp
 H.P.http://www.frontale.co.jp/blue-friends/



川崎新田ボクシングジム 2大タイトルマッチ挑戦

川崎新田ボクシングジムの西田光選手と古橋大輔選手がタイトルマッチに挑戦します。

西田 光 選手: 7月5日(土)後楽園ホール/東洋太平洋ミドル級・日本ミドル級タイトルマッチ12回戦

古橋岳也 選手: 7月18日(金)後楽園ホール/日本スーパーバンタム級タイトルマッチ10回戦

★川崎からチャンピオンが誕生するように両選手を応援しましょう。

編集後記

スポーツかわさき91号は紙面を一新しました。まず、「読みやすい」ことを第一に考え、文字を読みやすい書体にしました。お伝えするスポーツの情報量をできるだけ確保するため、従来の8ページから12ページに増やしています。写真や図表などもできるだけ増やし、わかりやすい魅力的な紙面づくりを心掛けています。ご覧になってのご意見ご感想など、気軽にお聞かせいただければと思っています。(黒田)

ZAVAS SPORTS CLUB



◆ショップ・浴室・ジャグジー 他
 ◆多彩なレッスンをご用意 エアロビクス・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
 川崎市幸区堀川町580
 ソリッドスクエアB1F ☎044-548-9191

バラエティに富んだショッピング街

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
レストラン&カフェ	11:00~22:30
アゼリアキョクコーナー	9:30~21:00

※一部店舗は7:00~23:00の間で早期閉業、時間延長しております。

http://www.azalea.co.jp @http://fm.azalea.co.jp

Azalea



スポーツかわさき 91号

平成26年7月1日

発行 (公財)川崎市スポーツ協会
 〒211-0051 川崎市中原区宮内4-1-2
 ☎ 044-739-8844
 FAX044-739-8848
 http://www15.ocn.ne.jp/~taikyoy/
 編集 (公財)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

単行本

- 高橋 健夫
- 高木 英樹
- 松本格之祐 編
- 尾縣 貢



定価 1,890円 (本体1,800円+税)

すべての子どもが必ずできる
体育の基本
 走る・泳ぐ・投げる・回る・跳ぶ

(株)学研教育みらい 学校教育事業部
 〒141-8510 東京都品川区西五反田2-11-8
 TEL 03-6431-1151(代表)

... BOOK・Stationary・CD・DVD・GAME ...

株式会社 KITANO 北野書店

http://www.kitanobook.co.jp

本店 幸区新塚越201 2F 044-276-9100
 平間店 中原区田尻町24 MSビル 1F 044-520-1820

株式会社 コミュニケーションのクリエイター アサヒプリンティング

TEL.044-344-3531 FAX.044-344-3533