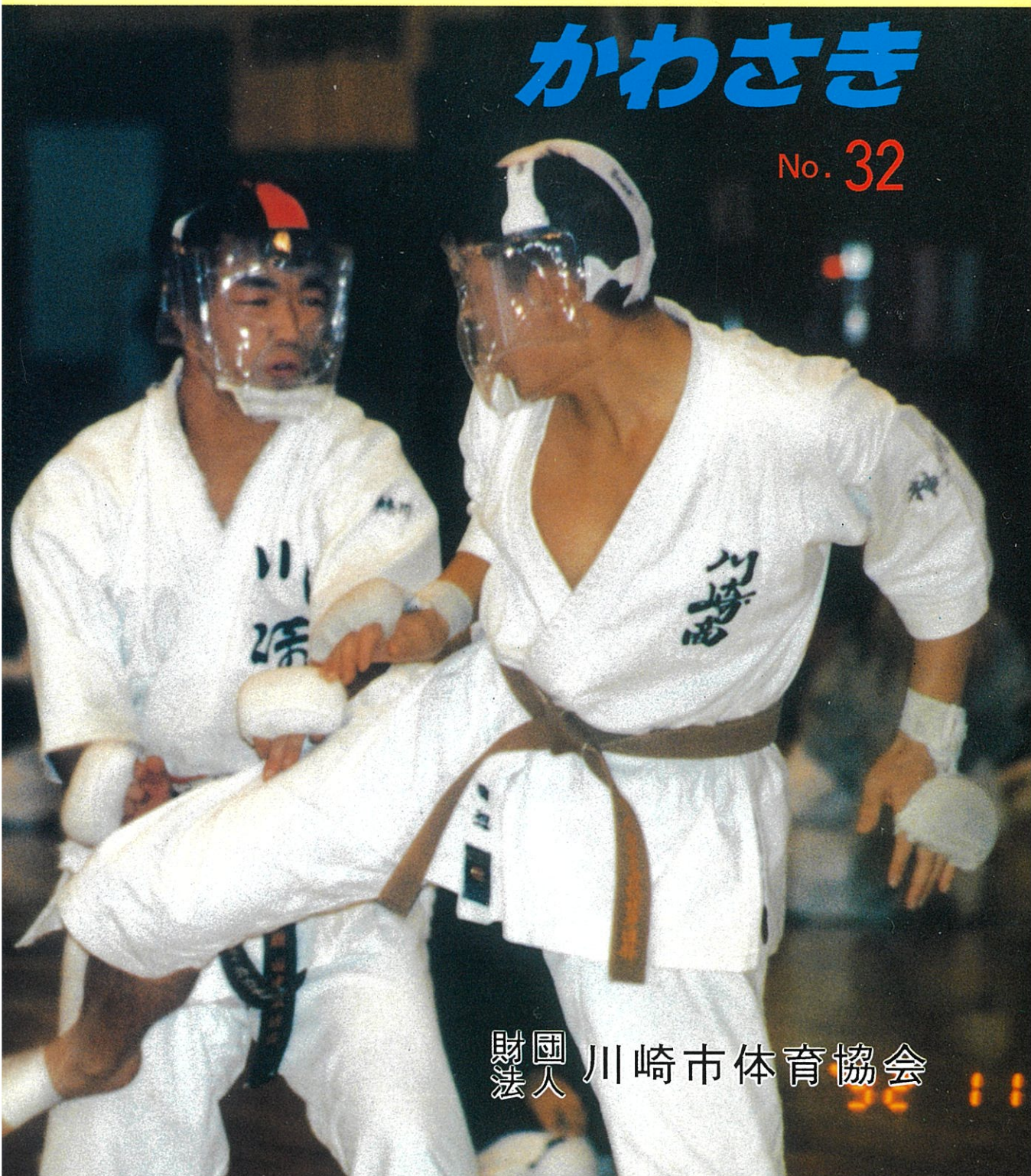


スポーツ

かわさき

No. 32



財団法人 川崎市体育協会

— 健康・スポーツ都市 かわさきをめざして —

川崎市スポーツシンポジウム開らかる 熱気の中原市民館315名集う

去る12月3日（木）午後6時30分より中原市民館で初の川崎市スポーツシンポジウムが開催されました。

当日は平日の夜にもかかわらず、本企画に協賛した（財）川崎市体育協会・川崎市レクリエーション連盟・川崎市体育指導委員連絡協議会の会員や、その呼びかけに応えた市民315名が参集し、大いに盛り上がったシンポジウムになりました。



主催は川崎市教育委員会と川崎市生涯スポーツ振興基本構想策定調査委員会。主催者を代表して小机社会教育部長および奥村調査委員長（大妻女子大学教授）からの挨拶があり「笑顔を持って生活できるような環境づくり」をどのような手立てによって作りあげるか、という投げかけが行われました。

松浪健四郎先生（専修大学教授）に始まった基調講演のテーマは「スポーツとは何か」——

松浪先生の専門であるスポーツ人類学という視点から、スポーツのメカニズム、その原点は何なのかという内容を、興味深い例を示される中から簡略に話されたお話は聴衆を魅了しました。その生き活きと判り易い講演のすべてを掲載できないのは残念ですが、人間がまだホモサピエンスといわれていない、猿と同じようなヒトであった時代からあった、興奮したり緊張したりすると掌のひらや足の裏に汗をかくという習性が、いまだに私達に残っているという冒頭の話から、人間の骨

格がどの動物よりも進んでおり、二本足で立って動く、歩く、走ることが脳の発達を促し、やがて狩猟採集の生活、共同生活、社会生活を営むようになり、自然からの恐怖に対しての予言者、宗教が必要となって来た過程の中に、現在の私達のスポーツの原点があるということ。

スポーツは大きく分けて、狩猟から発生したもので、そして宗教行事の中からできたもの、その中には美を競うものと力を比べるもの（格闘技）の三つになるという話となりました。そしてこの三つの中で、我々は何を学ぶかというなら、スポーツというものは結局、勝つとか負けるということより、一つの目標に向かってみんなが頑張ること、真しな心、謙虚な心を持つことであり、そこに教育的な価値や効果もあるということ。身体を動かす、そしてそれを温かく見守ることもスポーツに参加することになる、と結ばれました。

続いて川崎市中原保健所長で委員の野田晴彦先生から「スポーツに何ができるか」と題して、健康に生かすスポーツの医学について基調講演がありました。先生は現役の陸上選手でもありますが、スポーツを通して健康という言葉がよく聞かれるが、スポーツだけしていれば健康になるとは言っていないのではないかとのお話から始まり、ご自分のスポーツ体験や、スポーツ医学の立場からスポーツを使って体の調子を良いように保つというような狭い視野でスポーツと健康をとらえず、生活を楽しむその中で、自分が体を使える範囲内で上手に使うことがスポーツで、それに余得として病気になるにくい身体になる。こんなスポーツをサポートしていくのがスポーツ医学ではないか、現状ではまだまだスポーツ医学もスポーツドクターも充分と言えないが、基本構想には、スポーツ医学の面から市民のみなさんが知りたいときに、知りたいことを知ることができるような、そういう体制、あるいは施設の整備などを報告書の中にぜひとも盛り込みたいとお話がありました。

そして最後に、川崎市生涯スポーツ振興基本構想策定調査委員会の皆さんによる「シンポジウム」が行われ、会場との活発な意見交換があつて盛会の中に午後8時40分閉会しました。

「川崎市生涯スポーツ振興基本構想」についてはまたの機会に掲載をお約束したいと思います。

厚木市に競り負け！今年も第3位

第47回郡市対抗駅伝競走大会



伝統の県郡市対抗駅伝競争大会が2月14日（日）、梅香る小田原～相模湖間71.1キロのコースに26郡市の参加で行われた。

本市は、12月から3回の選考会と試走を重ねて、昨年よりも上位を目指して大会に臨み、8区の途中まで厚木市と激しく競り合ったが、昨年と同様第3位のゴールであった。

1区、2区は昨年と同様、富士通コンビでのタスキリレーとなった。まず、久保田は、若干体調を崩して心配されたが、悪いなりにまとめてトップと33秒差の7位という、まずまずの滑り出しだった。

これを受けた五十嵐は、持前のスピードを遺憾なく発揮し、惜しくも区間賞は逃したものの、区間新の好タイムで2位に上がった。

3区は、青東駅伝でも活躍し、成長著しい小西（住吉高卒）が走った。万全なコンディションではなかったが、厚木市の選手と激しく競り合い、わずかながら、そのまま2位をキープした。

4区は初出場、生田東高の金子であった。金子は一旦ひらかれた差を上りで詰め、更に前に出たがラストの下りでまた放されてしまった。しかし、区間順位も3位と、まずまずの走りであった。

5区は、おなじみの女子区間であり、本市は連続出場の川辺が走った。向かい風が強い中よく粘ったが、厚木市の出口（荏田高）に及ばず、22秒差で6区へつないだ。

ベテラン友廣は、3キロ付近で厚木市を捉え、一気に引きはなしにかかったが、食い下がられ、結局わずか1秒差で2位にあがった。

7区は、主将の深谷が受持ち、ここでも厚木市との競り合いが続いたが、トップ横浜市との差は広がるばかりであった。この競り合いは8区へと持ち込まれ、石井（神大・高津区役所）は、得意の上りコースで厚木市の鈴木（國學院大）と激し

い争いを見せたが、後半、ややピッチがにぶり、離されてしまった。

アンカー田中は、最後まで諦めることなく厚木市を追ったが、及ばず、第3位で相模湖のゴールに飛び込んだ。

来年は、今までになく選手のレベルアップを強く進め、役員・選手一丸となり、横浜市の8連覇を阻むべく、挑戦していきたい。（文責 皆川）



○ チーム成績

優勝	横浜市	3時間39分42秒
準優勝	厚木市	3時間42分25秒
第3位	川崎市	3時間43分25秒
第4位	秦野市	3時間45分26秒
第5位	平塚市	3時間46分14秒
第6位	海老名市	3時間46分47秒

○ 個人成績

1区 7.15キロ	久保田哲也（富士通）	22' 22" 区間⑦	—
2区 6.6キロ	五十嵐恵一（富士通）	20' 31" 区間②	通算②
3区 8.1キロ	小西 純（専修大）	24' 54" 区間③	通算②
4区 6.7キロ	金子 寿雄（生田東高）	19' 42" 区間③	通算③
5区 2.9キロ	川辺 裕子（東京農大）	9' 47" 区間⑧	通算③
6区 8.2キロ	友廣 信次（富士通）	27' 00" 区間③	通算②
7区 10.3キロ	深谷 昌昭（生田東高）	33' 00" 区間⑧	通算③
8区 14.0キロ	石井 徹也（神奈川大）	44' 52" 区間③	通算③
9区 7.15キロ	田中 浩二（東芝小向）	21' 15" 区間⑦	通算③

友好都市瀋陽と、北京・西安・上海を訪ねて — スポーツ指導者海外研修 —

川崎市体育協会理事 桜井定吉
 〃 吉川幸一
 〃 吉谷保

川崎市体育協会財団法人発足後初のスポーツ指導者海外研修として、体協より3名が派遣されたが、今回の中国訪問は、日中国交正常化20周年記念として川崎市が主催した市民交流団と合流してのものであった。友好都市瀋陽市のスポーツ施設の視察を含め、92遼寧中日友好活動週開幕式及び、各週間行事に参加させて頂いた。以下はその報告と、感想である。

平成4年9月19日 世界第3位の広大な面積、4000年に及ぶ悠久の歴史、12億の人口、数限りない名勝と史跡、魅力尽きない中国へ、川崎市国際交流協会の志気事務局長、置鮎団長以下総勢41名の交流団は、成田発9時 JAL783便で定刻より30分遅れで出発。天候雨、所要時間3時間15分、小雨の北京空港に予定通り到着した。待望の中国10日間の旅の始まりである。無事通関を済ませ早速現地旅行社のバスに乗り込み、市の南にある天壇公園見学に向かう。天壇は明・清の歴代皇帝が五穀豊穡を祈った場所で、中心は祈年殿。三層に重なる白大理石の基壇、その上に38メートルの三重屋根が瑠璃色に輝いている。この大きな建築は梁や釘は1本も使われていないという。

9月20日「万里の長城」へ 秦の始皇帝が30万の軍兵と数百万の農民を動員して築いたという。東西6千余キロにも及ぶといわれる。(北海道～九州の2.5倍の距離)

9月21日 天安門から故宮へ 天安門は中国のシンボルとして世界に知られている。天安門の前には



南北880メートル、東西550メートルと世界最大の広場がある。東京ドームの10倍の広さで、40～60万人の人達が国慶節やメーデーに集まるため、50センチの敷石に、多人数が一度に整然と並べるよう行列番号がふられている。天安門中央から故宮へ、故宮は明・清代の皇宮で、かつて皇帝が儀式を営み政務を司どった巨大な建築群がそびえる「外朝」と私的な生活、皇后や太子達の住居のある「内庭」とがある。市内観光後、北京空港17時15分発瀋陽へ。18時25分瀋陽空港着。



空港ロビーで青少年鼓楽隊、市関係者多数の出迎え。歓迎式典の後、パトカーの先導でホテルへ。



(少年宮での子供達の課外授業風景)



9月22日 中日友好活動週開幕式出席 和平区少年宮・遼寧省老幹部活動センター参観後、15時30分より電業体育館に於いて開催の中日友好活動週開幕式に出席（3000人参加） 開幕式終了後遼寧省主催歓迎夕食会に招待され、熱烈歓迎を受ける。少年宮は小学校から推せんを受けた少年、少女（6才～12才）が、課外授業を受けその素質を伸ばす所。現代中国は学問、芸術、スポーツとあらゆる面で目ざましい発展を遂げつつある、その秘密の一つが少年宮にあるといわれている。



友好活動週開幕式
三千人が参集、友好を深めた



9月23日 各種友好行事に参加

ホテル前庭にて瀋陽市より本の贈呈式、終了後中日友好21世紀に向けてウォーキングラリー開幕式（東陵公園正門前）出席。東北工学院大学日本語学科の生徒さんと交流し東陵見学。東陵は清朝の始祖奴兒哈赤と皇后の陵墓で、正式名を福陵という、友好活動週の特設公開で護衛兵を併せての先祖の供養、墓参の様子を見ることが出来た。



東陵から北陵公園へバスで移動。人造湖協での屋外昼食会、民族芸能参観後ホテルに戻り休息、瀋陽市主催歓迎会に。終了後、人民劇場にて京劇「明月情」1200年前もの歴史事実に基づいて創作されたもので、主人公、晁衡（阿部仲磨呂）の物語りを観劇。

9月23日 瀋陽体育学院視察

私達3名は交流団とは別行動をとり、体育総会の呉さんの案内で瀋陽体育学院を視察。残念乍↑

↑ら学生は全国スポーツ大会に出場のため練習の様子は見学出来なかったが、職員の方達の案内で施設を見学、種々お話を伺った。学校は4年制で2年間は選択制、後の2年は専攻。同校生のレベルは全国で上位にランクされているようで、特に卓球はかなり上位であるとか。なお卒業生はすべて、省内の学校・体育関係の場に配属され指導者として活躍をされているそうである。呉さん、職員の方々に厚くお礼をのべ団員の方達と合流する老辺餃子館へと向かう。瀋陽市一番の繁華街、人出の多いのには驚きである。熱烈歓迎であつという間に過ぎた瀋陽の旅、忘れられぬ思い出の旅であった。



25日～26日 西安、27日～28日 上海の旅については紙面の都合で掲載出来ませんが、機会があればその折に又、ご報告、感想を述べたいと思います。 古谷 記

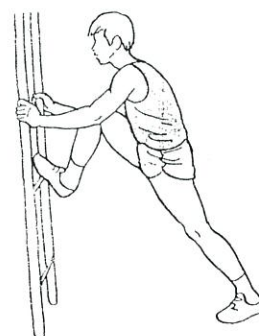
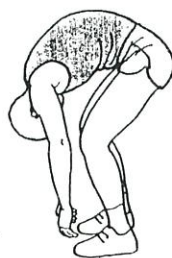
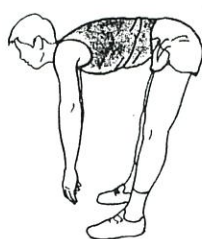
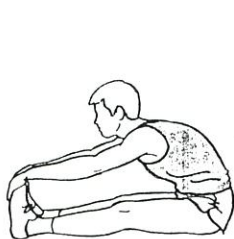
ストレッチングを身につけるために

—— まとめと復習 ——

川崎市中原保健所長 野田晴彦

1. ストレッチングの果たす意味

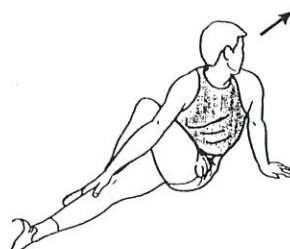
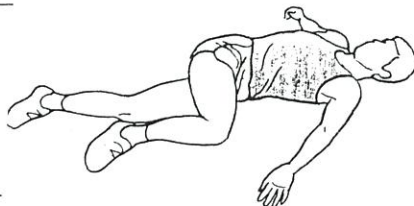
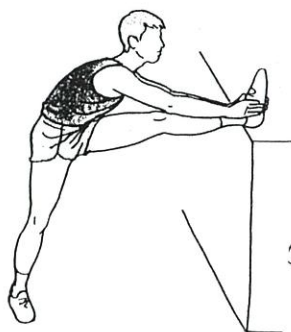
ストレッチングそのものはスポーツの種目ではありませんが、多くの（おそらくすべての）スポーツがストレッチングを取り入れていくことが出来るという、幅の広い応用のきく動作です。↓



↓ 見よう見まねではなく、基本的な身体の反応を識っておけば、簡単なことなのに何にでも使えるほどの魔法とも言えます。ストレッチングをしながら、常に頭の中で基本の原理を思い出して、形だけにならないようにしましょう。ストレッチングの対象は主に筋肉ですが、筋肉は急に伸ばされると対抗して反射的に縮もうとする、痛みを感じても縮もうとする、伸ばしてあげなければ自分で伸びることはできない、という性質を忘れず、徐々に静かに伸ばしていくのが第1です。次に重要なのは、余分な力を入れないこと、ストレッチングのポーズで伸ばされている筋肉に意識を集中↑

2. 好きなポーズを集めよう

ストレッチングのポーズには細かく分けると限りないほどのバリエーションがあります。その中で良く伸びる、楽なポーズが、得意で好きなポーズになりがちですが、必要であるのに不得手なポーズも人によっては当然あるはずですが。そのような時こそ、多くのバリエーションの中から自分に合った、同じ所を伸ばすものを見つけるようにしましょう。「好きこそものの上手なれ」の通り、気持ち良く回数を重ねることが出来れば、不得手であったポーズにもトライすることが出来るようになっていくものです。



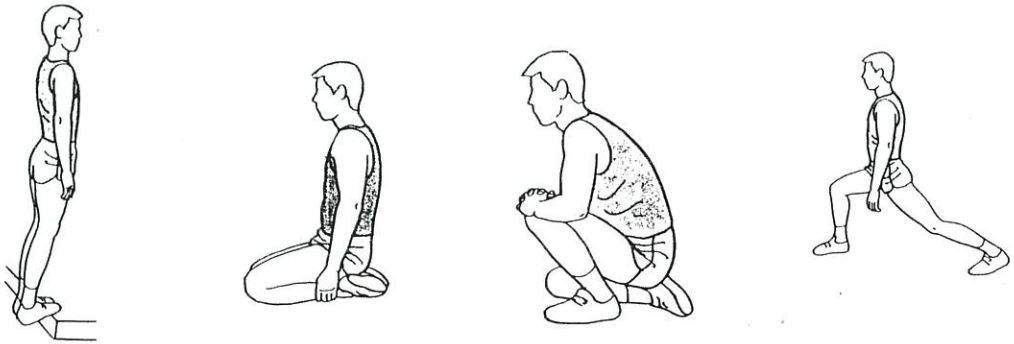


3. ストレッチング環境を見つけよう

器具や設備がなくても出来るストレッチングは、それだけ手軽さが長所でもあります。「工夫すればできる」ことは「工夫しないとできない」ことでもあります。特に家の中で、少しの時間がある時にストレッチングをしておこう、と思えるようになるには、どこでどのポーズが取りやすいのか、一通りチェックをしてみるのも良い方法です。

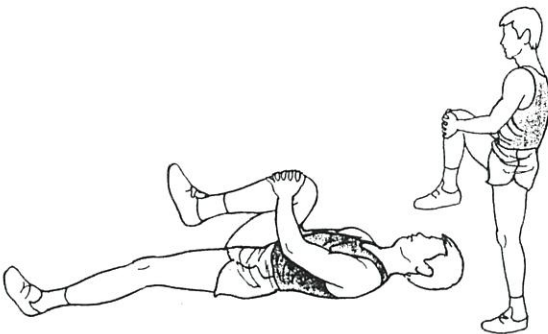
4. 自分に必要なものを必要なだけ

ネコが縁側でのびをするのと同じように、ストレッチングはいつでもどこでも気軽に行なえるものです。目的は柔軟性のトレーニングやスポーツのウォーミングアップ、調整、体調の把握などから、筋肉のこりの解消、筋肉痛をほぐす、運動不足感を紛らわせる、1日のスタートに、就寝前のリラックスに、といくらでも考えられます。



畳の上、じゅうたんの上、布団をしいた時、床の段差、階段、ベランダの手すりなど、利用できる場所はたくさんあります。肝腎なのは、本人が気に入るかかどうかです。出来るとわかっていても気が進んでいなければ長続きはしません。自分だけのストレッチング・ポイントがあれば、ストレッチングから遠ざかることもなくなります。

時にはオーバーストレッチングの弊害も指摘されますが、柔軟性はあればあるほど良いというものではない、と解っていればその心配はありません。ストレッチングのみで、十分に身体の健康が保てるか、となると、そうではありませんが、楽しくできることから実行に移すという健康づくりの原則からも、ストレッチングをおろそかにした運動による健康づくりは、考えられないと思います。スポーツマン/ウーマンも、一般の健康づくりを目指す人も、静かに自分の身体との対話をするストレッチングを、生活とスポーツの両方の基本において、必要なものを必要なだけ実行できるようにマスターして下さい。(完)



**〔図〕は いろいろな下肢のストレッチングバリエーション : 井街悠 図解スポーツコーチ「ストレッチング」成美堂スポーツシリーズ

秋季市民大会

楽しいとき
頑張るとき
そのとき健康!

各種目華やかに秋を彩る

健康都市・スポーツ都市川崎にふさわしく、昨秋の市民大会も市内各地で盛大に行われ、市民の素晴らしい汗が輝きました。その競技結果をまとめてみました。

秋季市民相撲大会

期 日 10月10日

会 場 市営富士見相撲場

《成績》

中学生の部

団体戦

優 勝 桜本中学校 準優勝 西中原中学校

第三位 大師中学校・富士見中学校

個人戦

優 勝 一年生 橋口 稔 (御幸中学校)

二年生 橋本 優 (御幸中学校)

三年制 小野田明史 (御幸中学校)

高校生の部

個人戦

優 勝 渡辺 洋平 (向の岡工業高校)

準優勝 内田 昌敏 (向の岡工業高校)

第三位 岩下雄一郎 (向の岡工業高校)



秋季市民卓球大会

期 日 11月14日、15日

会 場 川崎市体育館

《参加者数・成績》

一般男子の部 参加 85名

決勝戦

実戸(日電玉川) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-17 \\ 18-21 \\ 21-17 \end{array} \right.$ 1 小松(富士通)

一般女子の部 参加 25名

決勝戦

高橋(日電玉川) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-14 \\ 21-13 \end{array} \right.$ 0 太田(家庭婦人)



高校男子の部 参加 109名

決勝戦

梅田(高津) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-19 \\ 22-20 \end{array} \right.$ 0 中村(橘)

高校女子の部 参加 24名

決勝戦

中野(橘) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-17 \\ 21-12 \end{array} \right.$ 0 立石(大西学園)

中学生の部 参加 323名

決勝戦

鈴木(西中原) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-19 \\ 15-21 \\ 21-18 \end{array} \right.$ 1 鈴木(中原)

中学女子の部 参加 96名

決勝戦

白石(今井) 2 $\left\{ \begin{array}{l} 21-7 \\ 21-3 \end{array} \right.$ 0 三枝松(大西)

秋季市民バドミントン大会

期 日 12月13日 会 場 川崎市体育館

《参加者数・成績》

男子 A級 参加 46名

優勝 後藤(富士通) 準優勝 稲垣(富士通)

男子 B級 参加 50名

優勝 青柳(昭和電工) 準優勝 荒木(北翔会)

男子 35才以上 参加 10名

優勝 内谷(東芝浜川崎) 準優勝 渡辺(昭和電工)

女子 参加 23名

優勝 宮田(北部クラブ) 準優勝 畔田(旭化成)

秋季市民バレーボール大会

期 日 10月18日～11月3日

会 場 川崎高校他市内各コート

《参加チーム数・成績》

一般6人生の部

男子1部 参加 16チーム

決勝戦

富士通川崎2 { 15-11 } 0 川崎ベアーズ
15-8

男子2部 参加 16チーム

決勝戦

若葉会ベアーズ2 { 10-15 } 1 Fクラブ
15-10 }
15-11

女子 参加 10チーム

決勝戦

MAX2 { 15-9 } 0 東芝本社
15-8

一般9人製の部

男子1部 参加 16チーム

決勝戦

東芝多摩川2 { 21-19 } 0 NKK京浜
21-18

男子2部 参加 16チーム

決勝戦

川崎市役所2 { 21-9 } 0 桜美会
21-18

女子 参加 9チーム

決勝戦

MAX2 { 21-14 } 0 ミリンド
21-9

高校6人制男子の部 参加 33チーム

決勝戦

法制二高A 2 { 15-13 } 1 橘高校A
14-16 }
15-11



高校6人制女子の部 参加 31チーム

決勝戦

橘高校A 2 { 15-3 } 0 橘高校C
15-6

秋季市民総合バスケットボール大会

期 日 11月21日～12月13日

会 場 川崎市体育館他市内各体育館

《参加チーム数・成績》

一般男子の部 参加 52チーム

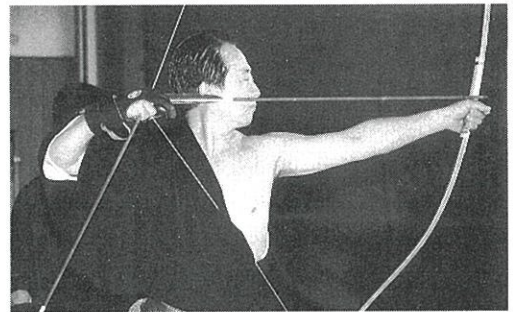
決勝戦

富士見クラブ72 { 37-29 } 48 富士通A
35-19

一般女子の部 参加 14チーム

決勝戦

東芝柳町71 { 29-27 } 45 洗足エラース
42-18

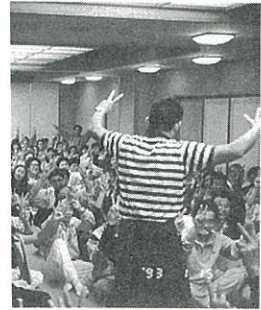


パパもママもワタクシも 滑ったザオー！

— 川崎市民スキーフェスティバル、ことしも賑やかに蔵王で —

毎年行われている市民スキーフェスティバルが、ことしも1月13日～17日にかけて4泊5日の日程で、山形県蔵王温泉スキー場で開かれました。

ことしの参加者は総勢約170名、5台のバスを貸切って川崎を出発。樹氷の花咲く蔵王での滑降を楽しみました。川崎区に在住の斉藤さんは一家をあげてのスキーファン、親子四人で参加され、その感想を寄せて下さいました。



◎斉藤久三郎（お父さん）

市民スキーフェスティバルに参加し始めてから今年で5回目になります。全くの初心者の中から参加し、基本から先生について5年目、眼には見えないような進歩のしかたながらも、どうやら急斜面にも耐えられるようになり、樹氷霧氷の風景も皆さんと共に眺められるようになりました。これもフェスティバルに参加したおかげと思っています。

夜のミーティングも楽しく、老いも若きも一堂に会してお祭りのような楽しさ。疲れも眠気も忘れて騒ぎました。また、ことしからマスターズ班の発足で、同世代の方々と共に滑るだけでなく、いろいろな面で共通することが多く、より有意義な催しになったと思っています。

◎斉藤力子（お母さん）

蔵王といえば樹氷。純白の世界、樹氷原をスキーで滑るなんて、そんな夢のような世界が私にもあったのです。この年（61才）になってスキーをやるなんて考えられもしなかったことですが、先生方の親切な、そして根気よいご指導のおかげで、

皆さんの後をついて行けるようになりました。来年もまた家族全員で参加したいと思います。

◎斉藤秀子（お嬢さん）

ことしも蔵王山頂のお地蔵様にお参りが出来、また樹氷も眺められて全く「ラッキー！」。来年も楽しみにしています。



◎斉藤 実（お兄さん）

スキーを始めてから12年。市民スキーに参加してから2級を取得することができたのは指導員の先生方のおかげだと感謝しています。来年の市民スキーでは1級にチャレンジしたいと思っている。



抜けるような青空の下で

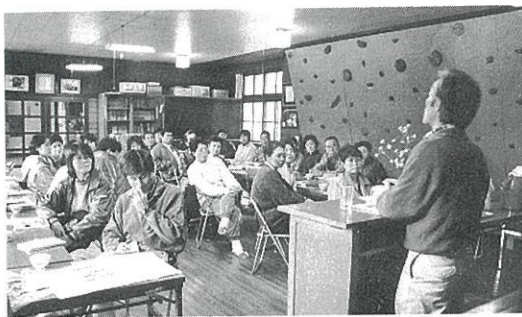
360度のパノラマに歓声！

いま、中高年層の間で登山ブームがおこっていますが、折角の楽しい登山も事故を起こしてしまっ
ては、一転して悲劇となります。そこで川崎山岳
協会では毎年度、市民登山教室を開いて、安全登
山の指導に当たっていますが、本年も市体協との
共催でこの2月に1泊2日の日程で教室を開催し
ました。期日は13～14日、場所は県立丹沢登山訓
練所を中心とした表丹沢山域。参加者は男女あわ
せて32名。指導員5名で実施されました。

一行は12日朝、J R武蔵小杉駅前から貸切バス
で、丹沢表登山口の大倉まで直行、抜けるような
青空の下、残雪の表丹沢の山々を眺めながら大倉
尾根を登りました。

どのくらいのペースで歩くのが良いのか、呼吸
のしかたはどうしたら楽なのか。そのような歩き
方の基本実習を行いながら尾根中途の堀山という
地点まで登り、そこでは風の当たらない日当りの
良い場所でガスコンロの使用の実習を含めて
湯茶の接待での昼食。それより小草平尾根を経て
県立丹沢登山訓練所へと下山しました。

教本とビデオで学習



入所したあとは14時から学科研修。内容は次の
ようなものでした。

中高年登山における問題点・登山の装備・登山
計画の立て方と行動のしかた、事故の防止法等。

夕食後は指導者が受講者の中に交じって、山の
話に花が咲き、楽しいひと時を過ごしました。

翌13日は早朝5時30分に起床、7時出発で鍋割

川崎市民登山教室



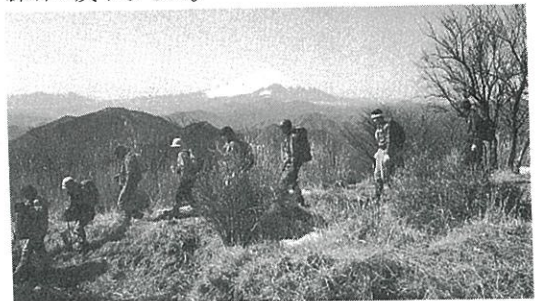
山への本格登山。

積雪は20～30センチ

今日は風がやや強く、雲も少し多いようでしたが、朝日が辺りの山々を照らす頃からは雲も消え、
絶好の登山日和となりました。

落ち葉と霜柱の訓練所尾根を登り、森林帯を過
ぎる頃からは残雪の登山道となり、純白の富士山
と大山、そして相模湾を一望に納めた時には参加
者一同から大歓声が湧き起こりました。鍋割山頂
上から伊豆・箱根、そして南アルプスの山々、西
丹沢の山群を眺め、参加者は大いに満足したよう
です。

下山路は霜と雪解けでドロドロの状態。滑り易
いので慎重の上にも慎重に下りましたが、途中の
沢で泥だらけの靴も洗い、爽やかな気分で再び訓
練所に戻りました。



訓練所で温かい豚汁を食べたあと、大倉登山口
へと下山。14時50分に閉講式を行い解散しました。

※参加された市民のおひとりから寄せられた感
想文を12ページに掲載してあります。



からだを動かしたい、何かスポーツをしたいと思っはいるものの、何をどうして、どうやったら良いのか迷っておられる方もいらっしゃるかと思います。そんなあなたの**健康づくり**の一端を川崎市体育協会がお手伝いします。お気軽に体協事務局または下記の各種目連絡者あてにお問い合わせ下さい。親切にご相談に応じます。

(財)川崎市体育協会加盟団体連絡者名簿

No.	協会名	氏名	自宅電話
1	陸上競技協会	芳賀 学人	045 771-1543
2	野球協会	高橋 章	954-8133
3	バレーボール協会	前田 亨介	955-8172
4	バスケットボール協会	岡崎 彦雄	911-6172
5	バドミントン協会	伊藤 一好	045 335-2337
6	卓球協会	菊地 政宣	751-7252
7	テニス協会	菱沼 一夫	588-3326
8	ソフトテニス協会	中森 忠也	0486 42-5360
9	柔道協会	車 耕作	911-9170
10	剣道連盟	森 勝利	588-4575
11	弓道連盟	小口 常雄	045 364-3719
12	相撲連盟	高橋 雅美	03 3755-0558
13	山岳協会	大箭 俊介	411-7452
14	水泳協会	中込 達夫	045 833-2976
15	スキー協会	小沼 博	045 895-5454
16	スケート協会	中畑 一男	322-7710
17	ラグビーフットボール協会	今村 貞	433-7286
18	サッカー協会	今田 正兵	541-0289
19	体操協会	大多和國男	722-1983
20	少林寺拳法協会	岩田 章三	932-1280
21	空手道連盟	森 明夫	788-3648
22	ハンドボール協会	千葉 敏	045 805-4838
23	なぎなた連盟	横山 悦子	755-7140
24	ソフトボール協会	木村 邦雄	03 3413-5686
25	クレイ射撃協会	直井 光雄	541-2200
26	合気道連盟	廣瀬 良三	788-2122
27	ボウリング協会	斉藤 義晴	544-8460
28	ゲートボール連合	佐伯 光子	233-4280
29	高等学校体育連盟	赤地 靖男	045 731-7547
30	中学校体育連盟	高井 明	852-0935

市民登山教室に参加して

高津区子母口 高松 誠

川崎市体育協会主催の市民登山入門教室に参加させて頂いたのは2月13~14日でした。2日間、とても良い天気にも恵まれ、全員バテやケガもなくコースを完歩しました。

県立丹沢登山訓練所での学科では、事故の予防法から登山装備等について、それぞれ例を挙げながら判りやすい説明を受け、十分に理解することが出来たと思っています。主管の川崎山岳協会の指導員の皆様方には大変お世話になり、参加者一同感謝しております。

編集後記 ◆寄せて頂く原稿が増えて来たのは誠に有難い。だが、今度は紙面が足りなくなった。市民大会の剣道・空手道・ボウリング等載せられなかった。ゴメンナサイ◆神奈川国体川崎市準備委員会も本格的に活動開始。忙しくなってます。(左澤)◆野田先生のストレッチング講座、今回で終了です。永い執筆まことに有難うございました。次の連載講座検討中です。(皆川)

スポーツかわさき第32号

平成5年3月25日

— 発行 —

(財)川崎市体育協会 (電話 044-556-5511)

〒210 川崎市幸区戸手本町1-11-3

川崎市幸スポーツセンター内

編集 広報委員会

印刷 (株)第一サンエー(電話 222-2356)

〒210 川崎市川崎区榎町3-9