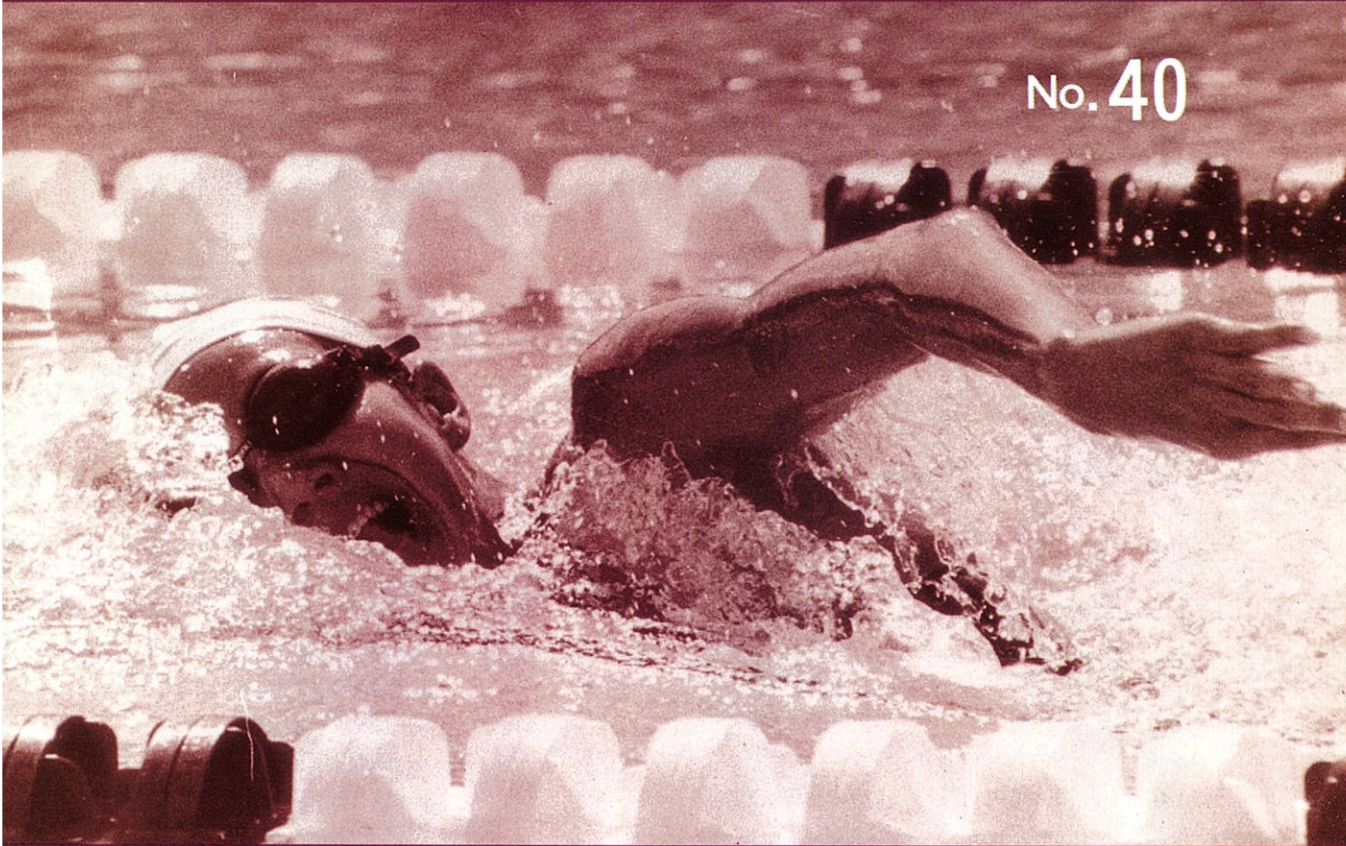


スポーツ かわさき

No. 40



高校総体女子800m自由形優勝の小松はるみ選手（県川崎高）

写真：神奈川新聞社提供

〈目 次〉

- 6年度体育功績賞・魚津賞（優秀選手賞） ②
- 7年度第1回評議員会・第2回理事会 ③
- 川崎市とどろきアリーナ オープン記念式典 ④
- 国体準備室だより 炬火名・採火地募集 ⑥
- 川崎市交歓 初の高校野球交流ほか ⑦
- スポーツ心理学講座（Ⅶ） ⑧
- 7年度春季市民大会・市制記念市民大会結果 ⑩
- 種目団体連絡者一覧・賛助会費報告とお礼 ⑫

財団法人 川崎市体育協会



体育功績賞受賞の皆さん

体育功績賞

平成元年度に制定されたこの賞は、川崎市体育協会加盟団体およびその構成員で、永年にわたり本市のスポーツ普及、振興に顕著な功績を残された方がたに対して贈られるもので、体協内に設けられる「選考委員会」で厳正な審査の結果選ばれるものです。平成6年度の受賞者は次の方がたで、去る6月14日、川崎市教育文化会館で、その表彰授与式が行われました。(敬称略)

徳竹 茂男 (62)	陸上競技協会
岡田良之助 (64)	野球協会
宮原 修 (58)	バレーボール協会
岡崎 彦雄 (62)	バスケットボール協会
鈴木 保美 (49)	テニス協会
伊達 逸幸 (59)	ソフトテニス協会
森川 重俊 (54)	柔道協会
石堂定太郎 (77)	剣道協会
国谷 俊夫 (77)	弓道協会
溝口 礼次 (68)	相撲連盟
相良 忠麿 (53)	山岳協会
大越 一郎 (80)	水泳協会
土屋 広夫 (47)	スキー協会
黒田 為 (45)	サッカー協会
松木 長實 (64)	少林寺拳法協会
浅野 繁 (56)	ハンドボール協会



優秀選手・チーム賞(魚津賞)受賞者

優秀選手賞(魚津賞)

全国的な規模での大会で、優勝もしくは準優勝の成績をあげられた選手・チームに対し贈られる優秀選手賞には「魚津賞」の別賞が贈られます。これはかつて本市ソフトテニス協会の会長として、本市におけるソフトテニスの普及発展に多大な功績を挙げられ、昭和51年4月に逝去されました、故 魚津 利氏のご芳志をもとに制定されたもので、優秀選手(チーム)賞を受賞された方がたに対し、その功績を讃えと共に、今後の活躍を期待して贈呈されるものです。

平成6年度の受賞者(チーム)は次の通りです。(敬称略)

○個人の部

- 1 仲村 明(27) 第78回日本陸上競技選手権大会
男子 3,000m障害 優勝
- 2 今村 文男(28) 第78回日本陸上競技選手権大会
男子 50km競歩 優勝
- 3 山田 貴啓(27) TOTO国際スーパー陸上競技大会
男子やり投げ 優勝
- 4 伊東 浩司(25) 第12回アジア競技大会
陸上競技 男子 200m 2位
- 5 荻部 俊二(25) 第12回アジア競技大会
陸上競技 男子 400m 優勝
- 6 福村 洋平(15) 第8回さわやか杯全国都道府県対抗
中学校バレーボール大会 優勝
- 7 星 慎也(15) 第8回さわやか杯全国都道府県対抗
中学校バレーボール大会 優勝
- 8 武藤 博之(15) 第8回さわやか杯全国都道府県対抗
中学校バレーボール大会 優勝
- 9 大久保茂和(15) 第8回さわやか杯全国都道府県対抗
中学校バレーボール大会 優勝
- 10 佐藤 麻衣(14) 平成6年度全日本卓球選手権大会
(中学2年以下の部) 女子シングルス 優勝
- 11 森山あづさ(12) 平成6年度全日本卓球選手権大会
(中学2年以下の部) 女子シングルス 2位
- 12 細尾 光伸(60) 平成6年度全日本ベテランテニス
選手権大会 2位

平成6年度
体育功績賞・優秀選手(チーム)賞表彰
体育功績者16名、優秀選手24名、チーム4団体に
川崎市教育文化会館で授与・贈呈式

- 13 仲島 千晶(16) 第13回中牟田杯全国選抜
ジュニアテニス選手権大会 3位
- 14 塘地 ま代(42) 第11回全日本家庭婦人剣道大会
団体 優勝
- 15 荒尾 重子(57) 第30回全国身体障害者スポーツ大会
アーチェリー競技 2位
- 16 平中 知子(21) 6年度日本実業団水泳競技大会
女子 200m自由形 優勝
- 17 杉山 エミ(19) 6年度日本実業団水泳競技大会
女子50m背泳 優勝
- 18 杉沢 毅志(23) 6年度日本実業団水泳競技大会
男子 400m自由形 優勝
- 19 文字 信一(20) 6年度日本実業団水泳競技大会
男子 200m平泳 優勝
- 20 中村 孝治(22) 6年度日本実業団水泳競技大会
男子 200m自由形 優勝
- 21 長浜 一年(26) 第73回全日本スキー選手権大会
男子クロスカントリーコンパインド 優勝
- 22 佐藤 瑠美(14) 平成6年度全日本少年武道
(なぎなた)錬成会 中学生の部 試合競技 優勝
- 23 織戸 亮子(61) 第22回全日本シニアボウリング
フェスティバル 個人戦 2位
- 24 大久保ひで(73) 第21回全日本シニアボウリング
選手権大会 個人戦 優勝

○団体の部

- 1 富士電機女子バレーボール部 平成6年度全日本
9人制バレーボール実業団女子選手権大会 優勝
- 2 NKKK水泳部男子 平成6年度日本実業団
水泳競技大会 男子総合 優勝
- 3 NKKK水泳部女子 平成6年度日本実業団
水泳競技大会 女子総合 優勝
- 4 川崎市役所 第21回全日本実業団ボウリング
選手権大会 5人チーム戦 優勝



賞状を授与する高雲和也体育協会長

「かながわ・ゆめ国体」に向けて

平成7年度 第1回評議員会 市体育協会

第2回理事会 開かる

前項、平成7年度体育功績者ならびに優秀選手(チーム)の表彰式に先立ち、同6月14日、午後1時45分より、川崎市教育文化会館会議室に於て平成7年度の第1回評議員会が開催されました。

平成10年度に開催される「かながわ・ゆめ国体」に向けて、川崎市の支援によりスタートした「選手強化育成事業」の進め方等についての確認をはじめ、前年度事業の報告および収支決算報告など多数の議案を審議、可決し15時30分閉会しました。

また、16時30分より本年度第2回の理事会が同会場で開催され、同じく平成6年度事業報告その他を審議して可決、川崎市体育協会はいよいよ「かながわ・ゆめ国体」に向けて、本格的なその準備体制に入って参りました。主な審議事項は次の通り。

- 第1号議案 平成6年度事業報告
第2号〃 〃 収支決算報告
第3号〃 「体育功績者」「優秀選手」表彰
第4号〃 ふくしま国体視察について
第5号〃 7年度選手育成強化事業について
第6号〃 指導者海外派遣研修について
第7号〃 評議員の変更について

○報告事項

- ①スポーツ指導者派遣制度検討委員会中間報告
②平成6年度選手強化育成事業実施報告
③平成7年度専門委員会編成について ほか

平成7年度専門委員会編成決まる

前項③の各専門委員については、去る5月10日に幸スポーツセンターで開催された第1回理事会で次の通り決定しました。◎印は委員長(敬称略)

- 財務委員会** ◎上野富夫、大谷金一、引田満男
斉藤義晴、岡田良之助、菊池政宜
- 広報委員会** ◎左澤重明、古谷 保、中山 剛
野口始男、小嶋 創、小坂末吉、皆川敏明
- 競技委員会** ◎川島哲男、吉岡幹雄、岡崎彦雄
前田亮介、野口晏正、菱沼一夫、石原 匡
小口常雄
- 事業委員会** ◎梅澤喜由、吉川幸一、野崎房江
車 耕作、松澤志宣、今村 貞、柴寄 淳

「川崎市とどろきアリーナ」オープン

国内屈指のスポーツ・文化の殿堂

市民が久しく待望していた川崎の新しい生涯スポーツ・市民文化のセンター『川崎市とどろきアリーナ』が、8月1日川崎市中原区の等々力緑地の中にオープンし、その式典が、高橋清川崎市長をはじめとする各界の代表約500名の参加のもと、盛大に開催されました。

式典に先立ち、高橋清川崎市長・小島一也市議会議員長・東昭教育委員・高雲和也(財)川崎市体育協会会長(川崎商工会議所会頭)・市立西丸子小学校女子6年生2名で、正面玄関前でテープの



挨拶する高橋清川崎市長

カットを行い、参集された人々から祝福の拍手を受けました。

続いて玄関ホール壁画を飾る、川崎の名誉市民である岡本太郎氏が制作した、スポーツの殿堂にふさわしい躍動的なレリーフの除幕式が、同氏の養女岡本敏子さんを含めて行われました。

その広さに驚嘆の声

参加者は、正面の扉からアリーナのフロアーへ導かれました。フロアーに足を踏み入れるや皆その空間の広さ、3000人余りを擁する観客席の広さに圧倒され、驚嘆の声を発していました。

式典で高橋市長は「高齢化社会を迎えて、市民の健康保持の問題が大きくクローズアップされてきている。市民のスポーツやレクリエーションの場として、この大きな施設を積極的に利用してほしい。また、きたるべき平成10年の神奈川国体に向けて、川崎市としても準備万端整ったといえる。多くの方々のご支援に支えられて完成したことに感謝したい。市民ミュージアムとあわせてこの等々

力一帯の施設が、市民の豊かなレクリエーションの場として活用されることを願っている」と挨拶。続いて小島市議会議員長は「この施設が生涯教育のセンターとして、市民の皆さんが喜びと活力をもって利用されることを要望し、国体が3年後にここで盛大に開催されることを楽しみにしたい」と語りました。また、碓井進神奈川県国体局長は「平成10年の国体開催を契機として生涯スポーツの場としてこの施設が機能することが期待される」と岡崎洋神奈川知事のメッセージを伝えました。



お祝いのアトラクション

文部省体育局・市内在住の国会議員以下各級議員などの参加者来賓の紹介に続いて、小机實川崎市教育長からの施設の概要の説明が「建設についての経過としては、平成2年に実施計画にかけ、平成4年に着工し、4年の歳月を経過して今日のオープンを迎えるに至った。総工費は146億円であった」となされました。

式典に続いて、レセプションが開かれ、地元中原区に伝えられる新城雛子曲持や県立住吉高校のチアリーディング部によるすばらしい演技が披露され、お祝いのムードは最高潮に達しました。

素晴らしい付帯設備

この国内でも有数の規模を誇るメインアリーナ

は、フローア面積2,873平方メートル、縦横53.6メートルの正方形で、ハンドボールまたはバスケットボールコートならば2面、バレーボールならば4面、卓球なら30台並べてプレーできる広さをもっています。天井の20メートルの高さの吹き抜けには圧倒されます。大型映像装置や音響施設、舞台照明などが設備され、ステージをセットすれば



新装のフローアで全国中学生大会

大コンサート会場に変身します。観客席は2階固定席3,000人、フローア部分を活用すると最大で6,500人が収容できます。

内部施設については、各種競技に必要な選手・役員控室、更衣室ロッカールーム等はもちろん、利用者の体調や状況をコンピュータ機器でチェックできるインフォメーションゾーン、ウォーミングアップ、クーリングダウンに利用できる体操・ストレッチゾーン、全身持久力、筋肉分析や行動体力などの測定ができる体力測定ゾーン等々現代スポーツ科学の粋を集めた施設が整備されています。そのほか、市内外の体育施設や競技会案内、そして専門図書の閲覧室も用意され、スポーツについての関連情報が集約的に得られるスポーツ情報室も設置されています。

「日本対ロシア」バレーボール大会



さまざまなイベント企画

8月2日から4日までは、オープンを記念して一般市民に全面開放されました。バドミントン・バレーボール・バスケットボール・ハンドボール・卓球などが多くの市民を集めて、これに参加しました。

8月19日から22日には、全国中学校バドミントン大会が開催され、全国から集まった生徒および引率の先生方からは、「広いなあ」「こんなすばらしいところでプレーができてうれしい」「川崎の中学生がうらやましい」などの声が聞かれました。

また、8月26日には「日本対ロシア」の男子バレーボール大会が開かれ、満員の観衆を湧かせました。

このあとオープンイヤー記念行事として、次のようなイベントが予定されています。

- ニューミュージックコンサート 12月8日・9日
- 川崎市民第九コンサート 12月10日
- '95川崎カップ世界体操競技大会 12月19日

アリーナへの交通

◇JR南武線・東急東横線武蔵小杉駅からバス市営バス①番乗り場から

- ① 市民ミュージアム行
- ② 中原駅行（市民ミュージアム経由）
- ③ 溝ノ口駅・第三京浜入口行
（ミュージアム経由）

いずれも「春日神社」下車 徒歩1分

個人利用料

- ①午前：9時～12時
- ②午後：13時～16時
- ③夜間：17時～20時

◆サブアリーナ・体育室

- 小・中・高校生 ①～③とも各 150円
- 18才以上の者 ①～③とも各 300円

◆トレーニング室

- 中・高校生のみ ①～③とも各 150円
- 18才以上の者 ①～③とも各 300円

◆体力測定室

- 中・高校生のみ 1回につき 200円
- 18才以上の者 1回につき 400円

◆スポーツサウナ

- 1回につき 600円



1 現在の準備状況

去る7月12日、日本体育協会理事会において平成10年、本県での第53回国民体育大会の開催が正式に決定されました。それを受け本市では7月25日、ホテルK S Pにおいて実行委員会総会を開催し、「かながわ・ゆめ国体川崎市実行委員会」を正式に設立いたしました。平成10年の国体開催に向けて万全の準備を進めてまいります。

2 広報・市民運動の取り組み

(1) 広報啓発活動について

広報・市民運動に関しましては、県と協議中ですが、本市においては、次のものを手がけております。

- 広告塔・看板の設置
- 懸垂幕・横断幕の掲出
- オブジェによる広報（バルーン^{注1)}）
- 川崎駅のQボードやKR-V^(注2)の活用
- NTTのハローダイヤルでの案内
- 各種スポーツ大会との連携
- 一般・児童用パンフレットの発行

(2) 市民運動について

かながわ・ゆめ国体で、本市に於て開催される競技を盛り上げるために不可欠なのは、120万市民の国体への協力です。今年度中に市民運動の推進組織の設置準備を進めてまいります。

3 かながわ・ゆめ国体おお汗こ汗川崎市推進協議会の設立

かながわ・ゆめ国体の成功と、だれもが健康でいきいきと暮らせる「スポーツ・レクリエーション社会かながわ」の実現を旨とし、県においては本年7月に設立されました。主なメンバーは次のとおりです。

- 知事、市町村長会
- 県体育協会、県レクリエーション連盟
- 社会教育関係団体（PTA、ボーイスカウト、老人クラブ他）等々27団体からなっております。

本市におきましても、市内の諸団体の参画をいただき、関連行政機関を含めた取組みを行うことによって、川崎らしい盛り上りのある国体にしてゆきたいと考えております。



募集!

きよか 炬火名及び採火地

(火の名称)

本県実行委員会では炬火リレーにおける採火地及び炬火名を公募により決定することになりました。採火に適当と思われる場所及び国体にふさわしい炬火名がありましたら奮って応募してください。

(1) 応募期日

平成7年11月20日（当日消印有効）

(2) 応募方法

はがき1枚につき、採火地及び炬火名各1点を明記のこと。（住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号を記入）

(3) 応募内容

採火地は、神奈川県内で、自然や文化及び産業を象徴しているところ、なお、炬火名は採火地にちなんだものとする。（例 海岸の火（江の島））

(4) 審査・発表

平成8年3月

(5) 賞

優秀作品等には、賞状と記念品が贈られる。

(6) 応募先及び問合せ

〒231 横浜市中区日本大通1
神奈川県国体準備局競技式典課
電話 045(201)2111内線4633

(注1)バルーン＝軽気球、風船の総称で空気や特殊ガスでふくらませたもの。

(注2)KR-V＝KAWASAKI REAL TIME VISION
(カワサキリアルタイムビジョン)

川崎市の情報や住民に密着した地域の情報を提供している。端末機は、各区役所、市民プラザ、国際交流センター等を中心に設置されている。

川口市交歓競技大会 高校野球も初の交流!

例年実施されている川口市との交歓スポーツ大会が今年も行われ、すでにいくつかの種目が終了しました。今年からあらたに高校野球の交流も実現し、10月29日(日)川口市営球場に於て第一試合は県立川口工業高校対川崎市選抜、第二試合は市立川口高校対川崎市選抜チームの間で行われることになりました。

この高校野球の交流は、川口市体育協会の熱心な取り組みと関係者の深い理解により、今年初めて実現したものです。交流には予算面や日程調整など多くの困難があらうかと思われませんが、高校生のレベルアップのための新しい取り組みとして期待されています。

◆陸上競技大会 平成7年6月11日(日)

川口市青木町公園陸上競技場

参加選手・役員 42人(選手34・役員8)

成績 1位-9種目

男子 100m 仁 藤(橘)
 男子 110mH 杉 山(法政二)
 男子走幅跳 糸 田(法政二)
 男子やり投げ 梶 (南OB)
 女子 200m 柏 木(多摩)
 女子 100mH 川 上(南)
 女子走幅跳 福 永(多摩)
 女子砲丸投 増 田(南)
 女子やり投げ 田 口(南)

2位-10種目

3位-2種目

◆剣道競技会 平成7年6月25日(日)

川口市立体育武道センター

参加選手・役員 22人(選手15・役員7)

成績 川崎市 川口市

取得本数 9 - 15

勝敗数 5 - 8

◆ソフトボール大会 平成7年7月2日(日)

川口市北スポーツセンター

成績 川崎市 川口市

男子 下野毛キングス 0-0 シャトルクラブ

下野毛キングス 10-7 ハリケーン

第50回ふくしま国体視察者派遣

本体育協会は、来たるべき“かながわ・ゆめ国体”を円滑に運営するため、先催県に視察者を毎年派遣していますが、本年開催の“ふくしま国体”に次の種目別会員を派遣することを決めました。(敬称略)

- 1 中学校体育連盟 長村信幸(体育評議員)
10月15日~17日 石川町 ハンドボール視察
- 2 野球協会 高橋 章(事務局連絡者)
10月14日~16日 西郷村(予定) 野球競技視察
- 3 バドミントン協会 庄司俊介(副理事長)
10月15日~17日 白河市 バドミントン視察
- 4 サッカー協会 前田修二(体協評議員)
10月15日~17日 白河市 バドミントン視察
- 5 山岳協会 布田 仁(山岳協会理事)
10月14日~17日 桜枝岐村 山岳競技視察

指導者海外派遣研修決まる

川崎市の国際化時代に対応できる幅広い視野と能力を身につけるため、本体協の指導者海外研修派遣、本年度の研修者は次の通りに決まりました。(敬称略)

左澤 重明(山岳協会)

岡崎 彦雄(バスケットボール協会)

永田 忠男(市教委、スポーツ課長)

10月28日~11月4日 スペイン・バルセロナ

平成8年度第51回国民体育大会広島大会

関東ブロック大会川崎市開催種目

“ふくしま国体”に続いて、平成8年度に開催される“広島国体”の前哨戦である「関東ブロック大会」の川崎市開催種目と日程が決まったのでお知らせします。応援して下さい。

◎ボウリング大会

8年7月22日~23日 川崎グランドボウル

◎ハンドボール

8年8月23日~25日 とどろきアリーナ

市内高校体育館

◎軟式野球大会 成年1・2部、壮年(予定)

8年8月23日~25日 川崎球場

等々力野球場

大師グランド

メンタル

トレーニング(3)

順天堂大学スポーツ健康科学部
助教授 中島 宣行

どんなスポーツ種目でも、必要とされる基本的な技能の習得に非常に多くの時間をさいています。今までやったこともないような技能を身につけるためには、身体を実際に動かしてトレーニングすることがもっとも重要であることは確かです。しかし、次のような事実もまた見逃せません。アメリカのある大学の女子体操部のコーチは、非常に難しい演技を身体的練習をすることなくイメージトレーニングだけで選手に教えたところ、その体操部員は最初から完璧にその演技をやったのけたというのです、そのコーチはひどく驚き、恐れに近いものを感じ、それ以後、イメージトレーニングを教えることはしなかったそうです。

このケースは非常に特殊かもしれませんが、イメージトレーニングが身体的トレーニングと併用された場合、技能の習得がよりスムーズに行われることについての報告は多く見られます。

イメージトレーニングが効果的に行われるかどうかの最初の重要なポイントは、あなたがその効果を確信することです。

今回はイメージトレーニングの応用トレーニングとして、技能取得のためのイメージトレーニングと試合のためのイメージトレーニングにわけて紹介することにします。

技能習得のためのイメージトレーニング

練習の際、プレーとプレーの合間や自分の順番が回ってくるのを待っている間などでもイメージトレーニングを行えますが、ここではグラウンドやコートから離れたところで、例えば自宅で実施するイメージトレーニングについて説明します。

① リラクゼーション

イメージトレーニングの効果を高めるために、前々回から前回にかけて説明したような方法を用いて心身のリラクゼーションを行います。

② 練習場面のイメージ

横に寝た姿勢の法が深いリラクゼーションを得られますが、あまりにも覚醒水準が下がりすぎて眠ってしまうこともあるので、イメージを描く時の姿勢は座位か立位がいいでしょう。

今日、自分が練習した状況をできるだけ正確に再現して下さい。屋外の場合は、天候や太陽の位置、風の具合、グラウンドコンディションなどもあわせて思い浮かべて下さい。

③ 動きのイメージ(視覚的イメージ)

自分のプレーしている場面を外から第三者のように眺めて下さい、その時、自分の全身がはっきりと見えていますか。前から見たり、後ろから見たり、斜めから見たりして下さい。

ある技能を部分的にイメージすることもあります。実際の技能は一つの全体としてのまとまりを持っていますので、原則的には全体的に技能をイメージするようにして下さい。もしも、部分的にイメージする場合にはその後で必ず全体の技能についてのイメージトレーニングを行って下さい。例えば、テニスのバックストローク練習のイメージでインパクトの瞬間だけをイメージした後で、相手からの返球を待っている局面からインパクトし終わる局面までの一連の動きをイメージします。

動きをイメージしますと、どうしても実際の動きよりも速くなってしまいますが、できるだけ実際の技能遂行に近いスピードで行って下さい。

しかし、難しい部分や下手な部分だけを取り上げて、ゆっくりとしたスピードでイメージする方法もありますが、このような場合でも最後は通常のスピードでイメージトレーニングを行う必要があります。

選手の中には、自分の部屋に一流選手の素晴らしいフォームの分解写真を貼ってそれらを脳裏に焼き付けたり、彼らのビデオを何度も何度も見てそのフォームを模様しようとしている人がいますが、これもイメージトレーニングの一種と考えるとよいでしょう。サイバービジョンと呼ばれるこのようなトレーニングも十分有効であると思われる。

④ 動きのイメージ（運動感覚的イメージ）

③の視覚的イメージを使ったトレーニングに加えてあたかも自分が実際に動いているかのような感じでイメージを思い浮かべる。

このイメージは、技能水準がある程度高くないと出てきにくいイメージですが、視覚的イメージトレーニングよりも有効であると言われています。このイメージがなかなか出てこない場合は、自分の後ろからの視覚的イメージの中にそれを見ている自分を移動させるか、イメージトレーニングを行っている自分の方に視覚像を引き寄せるかすると、運動感覚的イメージが出やすくなります。

イメージは、練習を重ねるごとに鮮明になり正確になってきますので、あきらめないで繰り返し練習することが大事です。だからといって一度に長時間イメージトレーニングをやってもさほど効果はあがりません。一回の練習は集中してせいぜい5分が限度でしょう、小刻みに何回もに分けて行って下さい

試合のためのイメージトレーニング

練習の時と試合の時では内的及び外的条件が非常に異なるので、ある場合には実力の半分以下しか発揮できなかったり、様々な条件が上手く作用し合うと自己新記録や、練習では思いもよらないようなプレーができたりすることがあります。後者のようなことが全くの偶然ではなく、可能なかぎり自らの力で現実に起こりうるようにあらかじめ準備しておく必要があります。身体的コンディショニングはもちろんのこと、心理的コンディションを調べて試合に臨むことが大切です。

以下では、アメリカで多くのアスリートにメンタルトレーニングの方法を指導しているポーターとフォスターが、その著者のなかで紹介している100メートル自由型のレースイメージのトレーニングを引用しておきますので参考にして下さい。

競技場に入るとき、呼吸に集中しながら、室内の暖かさと水の匂いを意識しよう。それは皮膚によく馴染んだ感覚と匂いだ。室内の音に注目する。反響、水しぶき、声。あなたはすっかりくつろぎ、たいへん心地好い。服を脱ぎ、ストレッチを始め、レースに備えている自分自身をイメージする。こ

のプールは知っている。それは他のプールと非常によく似ている。身体を動かす。身体を伸ばして、曲げる。自分の出番を待ち、名前が呼ばれるのを待つ。自分のエネルギーを意識しよう。このレースに対する準備は万全だ。待ちに待ったレース。あなたは速いし、強い。用意はできている。

プールに飛び込みながら、皮膚に当たる水を感じ、水しぶきの音を聞く、コースの端に着くまで、水に乗って滑らかに腕を掻く。いつも楽しんでウォーミングアップをしてきたコースの端から端まで力強く滑らかに進み、的確にキックターンの間隔をとり、力強く完璧なコントロールで突き進む。もうひと泳ぎして、100メートル自由型の最終コールがちょうどアナウンスされたとき、水から出る。タオルを手にする。いつものように濡れた身体を拭き、待機場所まで歩く、リラックスしているし、準備はできている。他の選手と一緒に歩いてスタート台の前に立つと、心が落ち着き、身体が暖まり、自身が湧く。あなたはこのコースが気に入っている。

身体をゆったりさせ、自分の思考と内への集中に意識を向けよう。自己肯定の言葉を思い出す。その特定の言葉は、強さと成功に結びついている。「私は強くて、力に満ちている」、「私はいい動きをする、速いスイマーだ」、「私は自分を思い通りにコントロールしているし、自信もある」、「今日プールにいるどんなスイマーよりも強い」。スタート台に上がる。両脇の腕をゆったりとさせ、深く十分に呼吸する。準備は出来ている。完全に集中し、心を一点に絞る。狙いを定めて、用意、ピストルの音を聞く。

スタート台から飛び出しながら、身体を思い切り伸ばす。ひとつ残らず筋肉を伸ばす。手足を伸ばし、水に入るのを感じる。皮膚に感じる冷たさ。水面に出て腕を掻き始める前に、できるだけ長い距離をかせごうと足でバタバタと水を蹴る。力強さと理想的なコントロールを感じる。今、あなたは泳いでいる。楽に腕を掻き、大きな力と自信を持って進む。腕を掻く。腕を掻く。呼吸は滑らかで深い。どの動きも効果的で、完璧だ。隣のコースの選手が側にいるのに気づく。

（以下、次号につづく）

川崎市 クレー射撃で連続V 総合では8位 水泳 男女で総合優勝

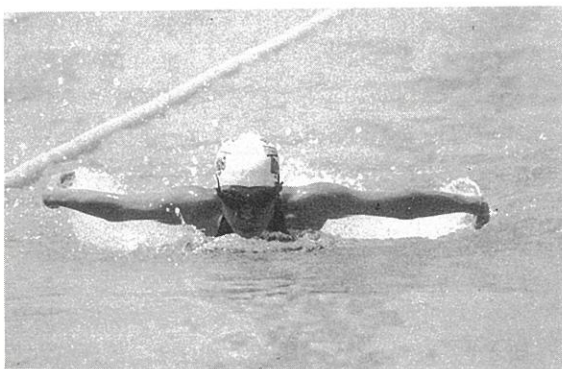
第46回神奈川県総合体育大会

平成7年2月の冬季大会（スキー）で幕を開けた第46回神奈川県総合体育大会は、8月に夏季大会（ソフトボール、ソフトテニス、水泳）、9月に秋季大会（クレー射撃、陸上、軟式野球、サッカー、卓球、バスケットボール、柔道、剣道、弓道）を終え幕を閉じました。

9月17日には台風のためバドミントン、バレーボールが中止になり、軟式野球、サッカー、卓球、バスケットボールは翌週に延期になったため準決勝以降は中止になり不完全燃焼の大会でした。

川崎市の成績は、クレー射撃で連覇したことが誇るに値するものです。また、水泳では男女で総合優勝。卓球はBブロック優勝。陸上は第2位。柔道と剣道は第3位に入るなど好成績を残しました。

他の種目は振るわず、総合第8位と昨年を大きく下回りました。各種目共、来年以降の奮起を期待したいものです。



<陸上> 川崎市男子選手の1位の記録

30歳未満 200m	坂本大将	22秒3
30歳以上 400m	藤原 聡	51秒4
30歳未満走り幅飛び	宮川雅道	6 m66
30歳未満円盤投げ	梶 裕之	33m28



<卓球> Bブロック

準々決勝	川崎市	4-3	藤沢市
準決勝	川崎市	4-3	相模原市
決勝	川崎市	4-1	小田原市

<柔道> 一般

準々決勝	川崎市	4-1	座間市
準決勝	川崎市	0-4	横浜市



<弓道> 一般

準々決勝	川崎市	4-1	藤沢市
準決勝	川崎市	6-8	横浜市

**平成7年度 春季市民大会・市制記念市民大会
23種目 盛會に終る**

市体育協会加盟団体では、平成7年度春季市民大会を4月から、体操競技を始め6種目。市制記念大会は6月から、卓球競技・陸上競技に続き17種目を盛會に開催しました。

紙面の都合でその中から幾つかの結果を報告します。

**川崎市春季市民体操競技大会成績一覧表
中学男子団体総合成績**

順位	学校名	合計得点
1	向丘 A	59.05
2	御幸 A	58.75
3	有馬 A	58.45
4	高津 A	52.60
5	向丘 B	47.15
6	御幸 B	46.50

中学女子団体総合成績

順位	学校名	合計得点
1	宮前平	63.25
2	向丘 A	62.25
3	西中原 A	50.75
4	長沢 A	46.30
5	有馬 A	44.20
6	高津 A	42.30

高校女子団体総合成績

順位	学校名	合計得点
1	多摩 A	84.90
2	新城 A	76.95
3	多摩 B	63.45
4	多摩 C	55.50

中学男子個人総合

- 1位 持田直樹 3年 有馬 23.40
2位 井出潤也 3年 向丘 21.00

中学女子個人総合

- 1位 村田 奈穂 3年 宮前平 21.65
2位 常松めぐみ 3年 向丘 21.60

高校男子個人総合

- 1位 新井浩二 3年 多摩 40.90

高校女子個人総合

- 1位 小西由美 2年 新城 27.35

一般男子個人総合

- 1位 中島博士 47.45 2位 鈴木雄二

ゲートボール

高津区協会10周年記念兼春季市民大会
5月14日(日) 高津区子母口、橘公園に於て開催されました。

Aパート 優勝 ゴールドスターズ
準優勝 下野毛長生会(A)

Bパート 優勝 子母口商栄会
準優勝 久地第二長寿会(A)



市制記念市民大会記録

バスケットボール

- 一般男子(47チーム) 1位 富士見BULLS
2位 南高クラブ
一般女子(14チーム) 1位 東芝柳町
2位 川崎北OG
高校男子(16チーム) 1位 生田高校
2位 県川崎高校
高校女子(18チーム) 1位 生田高校
2位 多摩高校

バドミントン

男子A級(38組)

- 1位 山形・小沼組 タマクラブ
2位 峰・石井組 東芝浜川崎

男子B級(37組)

- 1位 鶴沢・石井組 NEC玉川
2位 子安・遠藤組 サンクラブ

女子(27組)

- 1位 境・渡辺組 旭化成
2位 畔田・猪狩組 旭化成

男子35才以上(6組)

- 1位 内谷・板谷組 東芝浜川崎
2位 柳田・庄司組 東芝浜川崎

あなたの スポーツ活動を お手伝いします

からだを動かしたい、何かスポーツをしたい、大会や競技会に出場したい、など迷っておられる方に、体育協会では相談をお受けしています。気軽に体育協会事務局または下記各種目団体連絡者にお問い合わせ下さい。昼間は体育協会へ。

(財)川崎市体育協会加盟団体連絡者名簿

No.	協会名	氏名	連絡電話
1	陸上競技協会	皆川 敏明	045-813-3917
2	野球協会	高橋 章	733-5166
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	禰 朝明	511-1931
5	バドミントン協会	池田 浩通	866-9913
6	卓球協会	古谷 保	722-4304
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	048-642-5360
9	柔道協会	車 耕作	911-9170
10	剣道協会	森 勝利	588-4575
11	弓道協会	小口 常雄	045-364-3719
12	相撲連盟	天川 美章	344-4055
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	藤田まゆみ	03-5722-3432
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	檜崎 尚	722-8228
18	サッカー協会	今田 正兵	541-0289
19	体操協会	吉村 敏雄	988-2051
20	少林寺拳法協会	皆川 英治	03-3728-2922
21	空手道連盟	森 明夫	788-3648
22	ハンドボール協会	千葉 敏	511-9822
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	クレ射撃協会	直井 光雄	541-2200
26	合気道連盟	広瀬 良三	788-2122
27	ボウリング協会	鎌田 孝一	599-1995
28	ゲートボール連合	武田辰次郎	411-5937
29	ゴルフ協会	関根 健	544-1117
30	高等学校体育連盟	小野瀬真由美	855-2631
31	中学校体育連盟	長村 信幸	222-5707



国体マスコット
「かなべえ」と
「おお汗 こ汗」です



賛助会費中間報告と御礼

川崎市体育協会では市民スポーツの普及と振興を図るため、各種スポーツ教室、春季・市制記念・秋季市民体育大会や市民登山などの活動、スポーツ指導者育成などの事業等をスムーズに運営するために「賛助会員」の力をお借りしています。

8月3日現在で48団体、個人で452人の賛助をいただき心から御礼申し上げます。

賛助会は、体育協会の活動を支える重要な財源です。何卒今後とも趣旨ご理解の上、まわりの方へお声をお掛けいただいて「賛助会員の拡大」にご協力をお願いいたします。

賛助会員になられますと次のような特典が受けられます。提携スポーツ店でスポーツ用品の優遇割引、「スポーツかわさき」の無料送付、協会および各種目団体主催の行事案内等々。会費は個人会員年額1口2,000円、団体会員は年額1口10,000円です。

編集後記

秋の深まりを感じます。ジャズダンスの軽やかな音楽と手拍子が体育館のフロアーから、われわれの編集会議の体協本部室へ快く響いて来ます。「とどろきアリーナ」が8月に開館した記念すべき第40号をおとどけいたします。

スポーツかわさき 第40号

—発行— 平成7年10月27日

(財)川崎市体育協会

〒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

電話 044-556-5511 FAX 556-5559

—編集— (財)川崎市体育協会 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