

# スポーツ かわさき

No. 41

＝ 目 次 ＝

- パルセロナのスポーツ施設を訪ねて ②
- でっかい夏 セントルイス遠征記 ④
- 『友よ ほんとうの空にとべ!』 ⑤
- “もう一つの国体” ⑥
- ジュニアボウリング大会 ⑥
- 国体準備室だより ⑦
- スポーツ心理学講座 (VⅢ) ⑧
- スポーツの秋, 秋, 秋 ⑩
- 川崎市体協2氏に褒章 ⑩
- スポーツ指導者講習会 ⑩
- 第10回川崎市民マラソン大会 ⑩

財団法人 川崎市体育協会

# 平成7年度 スポーツ指導者海外研修事業 バルセロナのスポーツ施設を訪ねて

永田 忠男  
岡崎 彦雄  
左澤 重明

—— バルセロナ・オリンピック施設の現在<sup>いま</sup> ——

4年前、'92年のバルセロナ・オリンピックでの、各国選手達による熱戦の記憶はまだ真新しい。スペイン政府やバルセロナ市が、長い歳月とぼう大な費用を傾注して建築したオリンピック施設が、その後どのように利用されているかを観るための研修として、昨秋、スペインを訪ねる旅に出た。

10月28日午前、成田を発った我々3名は、先ず、ロンドン経由でマドリード入り。折角スペインまで出かけたついでということもあり、世界三大美術館の一つであるプラド美術館を見学する。ゴヤ・ベラスケス・グレコらの宗教画に圧倒された。その後、目的地のバルセロナへ向けて旅発つ。

## イスラムとキリストの交錯する国

アラブによって700年間支配され、その後キリスト教徒によってカトリックとしての国家を形成したこの国は、その両文化をうまく調和させて現在に至っている。中世の町トレドを歩き、スペインカトリックの総本山カテドラルを見た時、そしてまたセビリアを經由してコルドバで大回教寺院メスキータを見学した時、キリスト教とイスラム教との見事な一体化を見たような気がした。

11月1日、グラナダに移動して訪れたアルハンブラ宮殿では、そのあまりの大きさに、当時の王の持つ権力の大きさと、イスラム文化の華麗さを十二分に実感させられたものであった。

## バルセロナの案内役は日本人学校の先生

我々がアンダルシア地方に別れをつけて、バルセロナに入ったのはその日の夕刻。

予め、川崎市の国際室を通して連絡を取って頂いてあった当地の日本人学校の教師、池山・出雲路の両先生にホテルで会見。翌日からいろいろと市内を案内して頂けることとなった。

先ず市内では、あの天才建築家といわれるガウディの建築物に圧倒される。その代表的なものがサグラダ・ファミリア教会（聖家族教会）110年前に着手、10年後にガウディが引き継いだこの教会の建築、完成までには尚100年ないし200年かかるといわれる。何という気の長いスペイン人なのかと思う。そして何というスケールの大きさと創造力なのかとも思う。

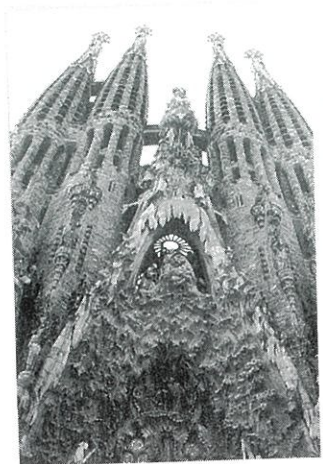
そのスケールの大きさは、バルセロナのスポーツ施設にも現れていた。

それはカムノーサッカー場。

収容人員10万人～12万人といわれるこのサッカー場は、スペイン国民に絶対的な人気のあるサッカーチーム

FCバルサーの本拠地で、世界第2位だそうである。

館内にはスポーツ博物館も併設されており、歴代チームが獲得した数々のトロフィーやカップが所狭しと陳列されており、野球を含めた各種スポーツの名選手といわれた人々の顔写真その他もズラリ。さしずめスポーツの殿堂というところか。ファンサービスを考えたこのサッカー場の設備は我々にとって非常に参考になるものがあつた。



バルセロナ  
聖家族教会



カムノー  
サッカー場

近くには、これまた大きな室内競技場があつた。オリンピックバスケットボールの会場であつたとか。日本人建築家、磯崎新氏の設計したサンジョルディ室内競技場 Palau Sant Jordi。

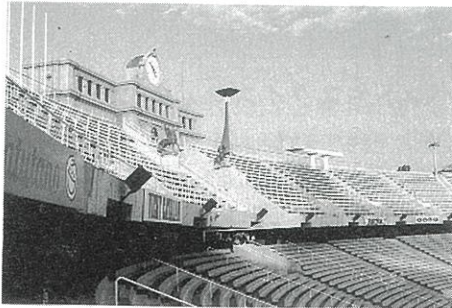
現在、バスケット競技は勿論のこと、人気アーティストのコンサートも開かれているとのことである。

### モンジュイックの丘はオリンピックのメイン

モンジュイックの丘は市の北西に広がり、218ヘクタールにもおよぶ大公園になっている。公園内にはカタルーニャ美術館、ミロ美術館をはじめとして遊園地やスペイン村などがおかれているが、室内競技場の隣がオリンピック陸上競技場。

車椅子のアーチェリー選手により点火された聖火台がすぐ眼に入る。中央の時計台が美しかった。

陸上競技場



メイン会場であったこのスタジアムは、現在世界の各社の運動会やら、さまざまなイベントに使用されているようである。

プールもこの丘にあり、夏季には一般開放され市民の憩いの場になっているとか。高飛びこみのプールも別にあり、そのほかこの丘には現在、人工スキー場が作られ、市民に利用されているということである。

### オリンピック村は高級住宅地マンション

かつて各国選手団が入居した、いわゆるオリンピック村は市の南東部、地中海に面したウォーターフロントにあった。オリンピック以後、ここはショッピングセンターや、またホテル・オフィスビル・

旧選手村前にて



ヨットハーバー・シーフードレストラン街として開発され、バルセロナの新しい顔になっている。選手村は現在、市民のマンションとして売られ、付近は高級住宅地となっているとのこと。'92年、世界から注目されたバルセロナの、21世紀へかけての意気込みをこの眼で見たような思いであった。

## 平成七年 第2回評議員会 開催される 第3回理事会

財団法人川崎市体育協会第2回評議員ならびに第3回理事会が、去る平成7年11月30日(木)川崎市教育文化会館でそれぞれ開かれました。

中心議題は平成7年度予算の補正・流用についてですが、**第1号議案**として審議したこの案件の提出の主理由は、協会事業への市民の参加者・受講者等の人員に大きな増減があったこと。すなわち事業収入について、市民マラソンへの参加者数が403名の増があったほか、支出の部でもこれに併い事業費の増大があった為、当初予算を補正、また一部予算を他科目へ流用する措置が必要となったためであります。(原案通り承認)

**第2号議案**は、かねてから委員会において策定中であった「スポーツ指導者派遣事業」についての基準案が答申された事を受けて、この案についての審議。(別に定める運営要領について細部を詰めて行くということを残して承認)

**第3号議案**は、当協会表彰規程について検討を続けてきた委員会報告書案を審議。(報告書通りに承認)

**第4号議案**、国民体育大会視察についての内規の見直し。視察団体の選定基準について、協会新規加盟の国体視察は、加盟年の5年後から初回視察の有資格とする、という内規設定その他の見直し案を審議。(原案通り承認)

**第5号議案**として提出されたのは、平成8年度予算編成に係る体協事業の財源確保についてです。これは、銀行利子の低減により、協会基本財産の運用に大きな困難が生じられて来たことに伴い、これに見合うべき財源をどう確保するかということ。体協事業を縮小するか、あるいは新財源確保のために新たな事業を展開するかということでもありました。事業縮小には全員が反対意見で、新たな事業収入確保に努力することで全員一致した。

# でっかい夏!

## 川崎少年軟式野球チーム アメリカ・セントルイス 遠征記

川崎野球協会副理事長

川島 哲男

「川崎少年軟式野球国際交流協会」の創立10周年を記念して、協会加盟の中学生チームから希望者を募集してチームを作り、アメリカ・セントルイス市へ遠征しました。

全費用自己負担というハンデのためか、総勢14名という少数チームとなってしまいましたが、みんな張り切って遠征のための練習を夏休み中に、週3回の日程で行いました。しかし、選手達の都合で全員揃っての練習は満足に出来ず、少しの不安を残しての遠征となりました。

8月21日、成田を出発してポートランド、アトランタを経由、セントルイスに着いたのは現地時間の22時30分。こんなに遅い時間にもかかわらず、空港には野球関係者や、ホームファミリーの人達が温かく出迎えてくれました。

### 市長ほか大観衆の前で入場行進

メジャーリーグ・セントルイスカーディナルスの本拠地であるセントルイス市は、野球熱が高く、リトルリーグやシニアリーグも盛んで、チームも数多い町です。

23日に、セントルイス市から少し離れた、静かで緑に囲まれたマンチェスター市の市長を表敬訪問。午後5時から、対戦相手であるイーグルス、ブルズ、ブレーブス、パトリオットの4チームの選手達と一緒に、市長・警察署長ら関係者と、大観衆が見守る中、堂々の入場行進。このオープニングセレモニーの感動は、川崎の少年選手達にとって、生涯忘れることのできないものとなったでしょう。

8月 快晴の中、第一回戦を川崎の先攻で  
24日 プレーイボール。

大観衆の前での初戦という緊張からか、日頃の動きができないうえ、再三にわたるチャンスを生かせず0-1で惜敗。



### バントやスクイズなどの小技が成功

しかし、残り9試合は全勝を収め、通算9勝1敗という戦前の予想を上回る好成績を収めることができました。この勝因は、投手陣の好投と、内・外野の堅守、バントやヒットエンドラン、スクイズなどの小技が成功したことにあります。また、日・米対抗用に開発された弾みの少ない軟式ボールが、川崎の選手には合っていたものと思われます。

アメリカチームの印象は、パワー、スピード、肩の強さ、守備範囲の広さなどでは、川崎チームの到底及ぶことのできないものでした。しかし投手はコントロールが甘く、牽制やバント守備などは上手とはいえませんでした。打者は力強そうな構えから軽々とバットを振り廻し、スピードボールには減法強い反面、変化球に弱くバントなどの小細工が不得手でした。



それでも各チームとも、将来が楽しみな選手が数人見られました。

その後の日程では、メジャーリーグの迫力あるプレーを観戦、本場野球を堪能して帰国しました。

# 『友よ ほんとうの空にとべ!』

## ふくしま国体を視察して

川崎市バドミントン協会  
副理事長 庄司 俊介

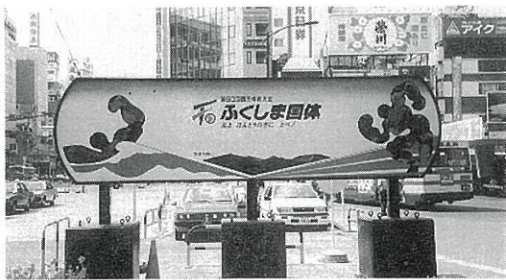
『友よ ほんとうの空にとべ!』の大会スローガンのもとに開催された第50回ふくしま国体秋季大会を視察した。川崎市からの視察団として、私と同行したのはサッカー協会の前田副理事長。

10月15日、2名は道の奥「みちのく」東北の玄関口、白河駅へ降り立った。

白河駅は人口5万人弱の地方都市。ここでの開催種目はバドミントンと軟式野球。今井市長を大会競技名誉会長として行われる。

駅舎内に案内係が待機していた。

バドミントン会場の白河市中心中央体育館までは、無料の循環バスが運行されており、会場までの沿線には、道路の両側と中央に、国体開催を知らせる色とりどりの旗が立てられていた。



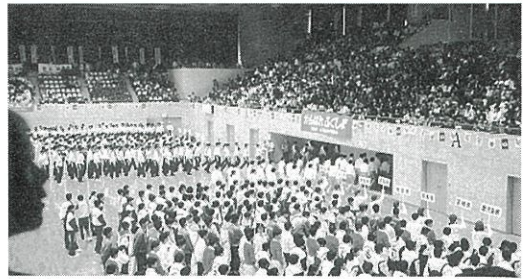
入口では白河市の職員が案内係、会場内では福島県バドミントン協会が中心となって競技を運営。会場とコート整備には地元の高校生。会場外の接待所では地元の主婦が中心となって湯茶の無料提供サービス。そして会場内外の清掃係は老人会がボランティア活動と、名実ともに全員参加の「国民体育大会」として大会を作り上げるシステムになっているのは大変良かったと思う。ただし、ここ白河市は人口僅か5万人弱の地方都市であるため宿泊施設が足らず、私たちの宿舎は20kmも離れた山間部の「キョロロン村」。自然環境は素晴しかったものの、タクシーで片道6千円もかかる不便な場所で、交通の便の悪さには少々参った。

### バドミントン、神奈川は3回戦で敗退

バドミントン競技の成年男子、今年からは各県代表制となり、ナショナルチームの選手及び大学生の参加が認められたため、これまで以上のレベ

ルアップが計られた。神奈川県代表はすべて日本体育大学の学生である。

初日の1回戦は宮崎県を2-0で降し、2日目



の2回戦では香川県を2-0で破ったが、3回戦で残念ながら富山県（準優勝したチーム）に0-2で敗れ、ベスト16にとどまった。

今年の神奈川県は、この成年男子以外は出場権を得られなかった為、応援団は僅か数名しか居なかったのに対し、地元福島県は出場選手の名前の入った大旗を打ちかざす中、高校生を混えた大応援団で場内を圧倒、選手強化の成果を十分に発揮し、総合優勝を果たした。

平成10年の神奈川国体では、ふくしまに負けなような選手強化と、十分なもてなしで参加者の脳裏に残るような立派な国体にしたいものと思う。

なお、この国体に参加した市内在住の役員、選手は次の通りである。（敬称略）

陸上 三瓶博昭  
サッカー 高橋利徳 西川稔司  
テニス 仲島千昌  
バレーボール 高橋久宜 町田訓一 中泉大輔  
新体操 日向麻美子 中澤 果  
レスリング 中西久司 太田浩史  
ウエイトリフティング 軽部剛  
ハンドボール 岡部展行 藤田功一 石井祥充  
後藤昌紀 鈴木克彦 藤原勝也  
武藤茂利 近藤健人

自転車 松坂英司 古川秀一

卓球 大柿柴保

軟式野球 竹内教雄 小原真二 秋山顕司  
寺島崇浩 小貫久孝 沼田勇二  
高原 誠 星野恵司

相撲 小野智良 大川和彦 片山貴之 本多成嘉  
須藤繁幸 佐々木和重 立山康博 藪田浩

フェンシング 白井俊之 高木優一 渡部 陽

ソフトボール 佐藤真奈美 深沢宏子

バドミントン 鶴見和彦

弓道 村井悟 阿部京子

ライフル射撃 高鹿万里子

空手道 保谷剛央

# “もうひとつの国体” 全国身体障害者スポーツ大会

平成10年，神奈川県で開催

平成10年の「かながわ・ゆめ国体」の年には、第34回全国身体障害者スポーツ大会も開催されます。

## パラリンピックなら知っているけど…

この大会は、昭和39年の東京オリンピックの直後に開催された国際身体障害者スポーツ大会（東京パラリンピック）を契機に、国民体育大会の秋季大会開催都道府県で、毎年開催されてる“もうひとつの国体”です。

## 神奈川の大会は

次の4つの理念を掲げて、神奈川らしい大会にしていきたいと考えています。

- ◆21世紀にむけた新たな大会
- ◆障害者と県民が一体となって開催
- ◆障害スポーツから生涯スポーツへ
- ◆かながわ・ゆめ国体と一体となった大会

横浜市・川崎市を会場地として、陸上競技・水泳・卓球・アーチェリーの個人競技、車椅子バスケットボール・グランドソフトボール・バレーボールの団体競技、計7つの「正式競技」が行われます。このほかに「公開競技」や「ふれあいスポーツ&イベント」などさまざまなスポーツイベントが、神奈川県各地で開催されます。



## 平成10年にむけて

大会を成功させるために、昨年6月に「第34回全国身体障害者スポーツ大会準備委員会」を組織して、競技役員養成などの準備事業が進められています。川崎市でも、車椅子バスケットボールとバレーボールの実施が予定され、市体育協会にもこの委員会に参加していただいています。

全国からお見えになる選手役員の方々をあたたかく迎え、「大会に参加してよかった、素晴らしい大会だった」と言ってもらえるようなものにしていきたいと思います。

今後は、競技や催しの運営にあたるボランティアの養成など、さまざまな準備事業を進めていきますが、準備の段階から皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

第34回全国身体障害者スポーツ大会準備委員会事務局(TEL 045-201-1111 FAX 045-212-8384)



神奈川県でのボウリング競技は、川崎市が会場になって実施されます。ボウリング競技の強化にも力が注がれていて、川崎市では8月19日に向ヶ丘遊園ボウルを会場に、夏休みジュニア育成ボウリング大会が開催されました。各種目の優勝者は次のとおりです。

### 小学生の部 (男子)

向丘小 4年 渡部 光秀 354P

### 小学生の部 (女子)

藤崎小 5年 村井 純子 295P

### 中学生の部 (男子)

南加瀬中 2年 佐藤 太一 483P

### 中学生の部 (女子)

御幸中 2年 大和田幸枝 448P

### 高校生の部 (男子)

安藤 智隆 590P

### 高校生の部 (女子)

川崎商業高2年 久保田雅子 435P

## 国体準備室だより

### 関東ブロック大会

年も改まり、平成10年の本県での国体開催も目前に迫ってまいりました。関係種目団体の皆様もさまざまな準備に追われていることと存じます。

今年は、ひろしま国体の年でもあり、その予選会である関東ブロック大会が8年振りに開催されます。本市関係では次の競技が行われます。

- ボウリング
- ハンドボール
- 軟式野球

### リニューアルされる等々力庭球場

国体の会場となる等々力庭球場は、昭和39年、8面のクレートコートとして開設され、多くの人々に親しまれてまいりました。現在、2面増設し入り人工芝10面の工事を行っております。また、老朽化著しかったクラブハウスも全面的な改修工事を進めており、完成後は、快適にプレーができる庭球場としてオープンする予定です。

この工事が完成すれば、市民の皆様の利用率が飛躍的に向上するばかりでなく、各種の競技会の

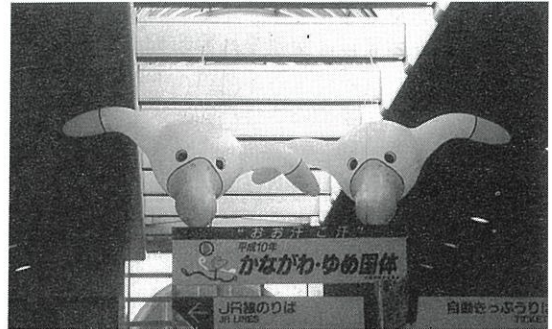
運営がスムーズに進められることから、その完成が待たれます。

### JR川崎駅にマスコット「かなべえ」登場

すでにご承知の方も多いかと存じますが、JR川崎駅東西自由通路上に昨年暮より「かなべえ」が2羽飛んでいます。そして県民ばかりでなく、来川される多くの人々に、平成10年の国民体育大会の開催をPRしております。

これからも平成10年まで年に2～3回「かなべえ」に国体のPRに一肌ぬいでもらう事になっております。

また、1月末には富士見庭球場入口近くの国道132号線沿いに、そして等々力緑地公園には、府中県道の等々力緑地入口附近に、国体啓発用の広告塔をそれぞれ一基づつ設置いたしました。



### リハーサル大会川崎市開催種目及び予定会場決まる

平成9年に行われるリハーサル大会の予定がほぼ下記のように決まりました。

競技名	種別	会場	大会名	開催月
ボウリング	全種別	川崎グランドボウル	全国都道府県対抗選手権大会	11月
テニス	成年男子 成年女子	川崎市富士見庭球場 川崎市等々力庭球場	全日本都市対抗 テニス選手権大会	7月
バスケットボール	成年女子	川崎市体育館 東芝小向体育館 川崎市立川崎高等学校	全日本教員バスケットボール 選手権大会	8月
ハンドボール	成年男子	川崎市とどろきアリーナ	ジャパンハンドボール トーナメント選手権大会	8月
軟式野球	成年男子 一部	川崎球場 川崎市等々力野球場	東日本軟式野球大会	5月

### ふくしま国体、本県は天皇杯7位

第50回ふくしま国体が終り、地元福島県が圧倒的な得点を得て天皇杯、皇后杯を獲得しました。

ちなみに本県は 天皇杯7位、皇后杯12位でした。2年後の、本県勢の奮起の活躍が楽しみです。





選手がどんな動機に基づいてスポーツ行動をとっているのか、どんな選手になりたいと思っているのか、どのような気持ちで練習したり試合をしているのか、今、何に悩んでいるのか等々について知っているか、あるいは知ろうとしているか、それらを知った時に選手にどのように対処するか、このような問題を誠実に受け止めることが、特に若い選手を育成している場合に、大切になってきます。

カウンセリングを行なう際の留意点の中から、スポーツ指導の場面に役立つような事柄を次に挙げることにします。

#### ①指導者が肯定的自己概念をもつ

指導者が自分自身をどのようにとらえているか（これを自己概念という）は、スポーツ指導の際の人間関係に必ず反映されます。スポーツ指導を行なっている自分に誇りを持ち自分の価値を認め、他者からも尊重されると思える指導者は、選手に接する時も相手を信頼し尊重するという肯定的態度を持つことができます。

#### ②何でも話せる雰囲気をつくる

非日常的な特殊で親密な人間関係のことをラポートあるいはラポールといいます。これが形成されないとカウンセリングの効果はなかなかあらわれません。

毎日の練習では、忙しくてじっくりとお互いに話しをする余裕などありませんが、時間がとれる合宿などの時に、選手の本音を聴くことも大切です。その際、日常の会話で知らず知らずの内に言っている選手の言動の評価、解釈、批判をできるだけ避け、受容的な雰囲気をつくって下さい。

#### ③感情を理解しようと努める

選手の経験や感情をあたかも自分自身のものであるかのように体験して聴きながら、しかも相手の私的な世界に引きずり込まれないように一定の距離を置く必要があります。

頭で選手を理解することでもなく、選手に取り込まれて理解することでもありません。「相手の内側から相手をとらえよう」とする共感的理解に努めて下さい。

#### ④暖かさ

選手をあるがままに受け入れ尊重することも時には大切です。イソップ物語に登場する北風と太陽の話では、旅人のオーバーを無理に剥ぎ取ろうとする北風よりも、太陽の暖かさが旅人に、自らの意思でオーバーを脱ぐ行動をとらせるのです。指導者のこのような暖かい心が、選手の信頼感を生み出すことになります。

#### ⑤正直であること

指導者に嘘やごまかしがあれば、選手はついてきません。目標に向かって、心を一にするためには、選手にも正直でなければなりません。その前に、自分に対して正直であらねばならないのです。

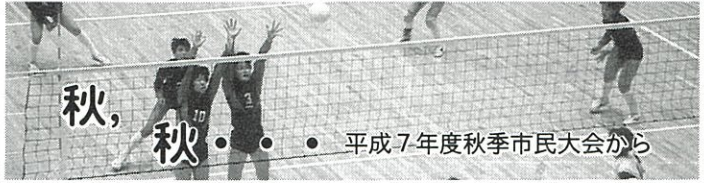
#### ⑥「聴く」ことと「見る」こと

聴くという行為は、この文字の中に心という字が入っているように、ただ漠然と聞くのではなく、心を込めて極めて積極的・能動的に相手の本当に言おうとしていることに耳を傾けることです。また、選手を的確に理解するためには、しっかりと見ることも大事です。なんとなく眺めるのではなく、観察するのではなく、焦点を定めてみるべきものを看るように努力して下さい。

#### ⑦非言語的コミュニケーション

私たちのコミュニケーションは、主に言葉を媒体として行なわれますが、スポーツでは、それよりも、言語によらないコミュニケーション（これを非言語的コミュニケーションという）が重要になる場合があります。練習や試合で選手が示す姿勢、顔の表情、態度、ジェスチャー、声の調子など非言語的コミュニケーションを見落さないようにしましょう。特に、言語による表現と非言語的な表情が一致していない場合は、言語の背後に隠れている選手の気持ちをくみとるように心掛けて下さい。

# スポーツの秋、



● ● ● 平成7年度秋季市民大会から

## ●陸上競技

10月28・29日 等々力陸上競技場  
 一般男子  
 100m 10"74 角屋 優一 (MAC) 新  
 110mH 14"74 徳満 和広 (明海大) 新  
 中学男子  
 走幅跳 6m03 吉岡 和貴 (中野島) タイ

## ●ハンドボール

9月24日・10月1・8日  
 法政二高・百合丘高・住吉高各グラウンド  
 一般男子  
 決勝 桐光OB 29-25 荏原会  
 一般女子  
 新城クラブ 13-9 住吉クラブ  
 新城クラブ 23-6 プリティクラブ

10月29日・11月3・5・19日  
 西中原中・玉川中・稲田中各グラウンド  
 中学男子 決勝 宮内中 15-8 向丘中  
 中学女子 決勝 宮内中 20-4 西中原中

## ●バレーボール

一般男子一部 10月15日 川崎高  
 決勝 富士通川崎 2-1 川崎ベアーズ  
 一般女子 10月15日 川崎高  
 決勝 BOMBER'S 2-0 SHUHARI  
 高校男子 10月22日 橋高  
 決勝 法政二高 2-1 橋高A  
 一般女子 10月22日 川崎高  
 決勝 橋高A 2-0 橋高B

## ●空手道

11月19日 市体育館  
 クラス別優勝者  
 一般男子無段個人型 船橋 智義 (商業高)  
 一般男子有段個人型 深町 重夫 (幸武道館)  
 一般女子個人型 福田久美子 (商業高)  
 シニア個人型 斉 利光 (幸武道館)

少年少女団体型 正道会A (中島・高橋・川地)  
 一般男子無段個人組手 船橋 智義 (商業高)  
 一般男子有段個人組手 太田 憲宏 (森道場)  
 一般女子個人組手 中島 円 (正道会)  
 シニア個人組手 久徳 孝 (東芝小向)  
 一般男子団体組手 商業高 (船橋智・吉成・本田・渡辺・船橋健)



## ●弓道

霞的の部  
 団体 川崎弓道会C (河井・黒田・小口)  
 個人 小萩沢克昌 (川崎弓道会)  
 色的の部  
 団体 川崎弓道会A (志茂・井田・建石)  
 個人 竹田 岳志 (川崎工業高)



## ●クレール射撃

10月10日  
 トラップの部 橋岡 八郎 19・20・16・20 75  
 スキートの部 遠藤 武司 20・20・25・22 87

## ●柔道

10月15日 市体育館  
小学生団体の部 幸柔道クラブA

(野田・塩坂・梶川)

中学生団体の部 南加瀬中A (野田・土屋・笠原)

無段団体の部 総合科学高 (志村・沢木・佐々木)

有段団体の部 中原柔道館 (一宝・石川・吉田)

## ●新体操

11月3日 高津中学校  
団体 宮前平中 12.45  
個人 和田 瑞希 (富士見中) 13.15

## ●体操

11月12日 市体育館  
1年女子 福村こずえ (宮前平中) 21.5  
1年男子 泉 光二 (有馬中) 22.3  
2年女子 松下 弥生 (御幸中) 18.4  
2年男子 宮下 虹介 (西中原中) 22.25  
3年女子 稲葉 有香 (宮前平中) 23.45  
3年男子 井出 潤也 (向丘中) 24.4

## その道一筋

黄綬褒章

体協2氏に

藍綬褒章

(麻生区王禪寺在住)  
柳川三五氏



(幸区戸手本町在住)  
佐藤忠次氏



昨年11月2日付で、政府は1995年秋の褒章受賞者を発表しましたが、本市体育協会役員である2氏に荣誉ある黄綬褒章・藍綬褒章がそれぞれ贈られました。黄綬褒章は、「その道一筋」に精進した人に贈られるもので、川崎信用金庫理事長であり、川崎市体育協会の副会長を務めて頂いている柳川三五氏に、また、社会福祉に尽くした人に贈られる藍綬褒章は、川崎市議会議員であり、川崎市バレーボール協会会長でもある佐藤忠次氏に贈られました。まことにめでとございました。

## 平成7年度 スポーツ指導者講習会 盛況裡に開かる

地域で活躍している社会体育の指導者を対象に、基礎知識のスポーツ現場への普及を目的として、市民各層が生涯にわたりスポーツを楽しむ中で、健康の増進や安全管理などに役立てて貰えればと願い、本年も指導者講習会を開催しました。

期日 平成8年2月3日(土) 13:00~16:30

会場 会館とどろき けやきの間

参加者 92名 以下は講演の要約です。

### 1. 講演「スポーツと栄養」

講師 大塚製薬(株) 佐賀研究所  
研究員 土井達也 氏

#### 運動中の体温調節

汗は体温上昇を抑える。汗は体から熱を奪い体温が上昇しすぎるのを防いでくれる。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり体温調節能力や運動能力が低下する。

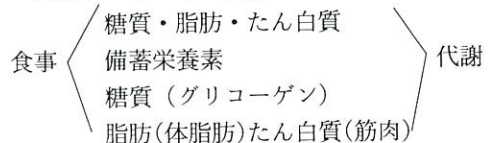
#### 脱水と水分補給

汗からは水分と同時に塩分も失われます。水分の補給には0.2%程度の食塩水が適当。

エネルギー源としての糖質も水とともに摂取す

ることが望ましい。

#### 運動とエネルギー代謝



持久運動に望ましいエネルギー代謝

運動前→グリコーゲンの貯蔵量の増大

運動中→脂肪代謝を活発にしグリコーゲン節約

以上スライドによる説明に聴き入りました。

### 2. 講演「私の野球人生」

講師 元ヤクルトスワローズ・日本ハムファイターズ監督 土橋正幸氏

東映フライヤーズにテスト生で入団の前後のエピソードを、ユーモアをまじえて講演されました。

アドバイスとして、技術の向上は、自分のやる気、状況判断が出来ること、基本を忠実に身につけることなどでした。

講演終了後、土橋氏のサイン色紙他大塚製薬提供の賞品多数の抽せん会が行われました。

## 爽やかに 和やかに

### 市民マラソン大会



晩秋の風物詩となった川崎市民マラソン大会も今回で10回目となり、平成10年の「かながわ・ゆめ国体」開催決定記念大会として、平成7年11月19日（日）、新装なった市営等々力陸上競技場を発着とする多摩川沿線コースで開かれました。

今回は、20kmの部に598人、10kmの部に1553人、合計2151人のランナーが爽やかに、和やかに走り抜きました。その中で、10kmの部（35歳以下男子）で田中浩二選手（東芝小向）が従来の記録を5秒縮める31分26秒の大会記録で優勝しました。

この号では、各種目の最高記録をご紹介しますので、今年の第11回大会へ向けての目標にさせていただきたいと思います。



#### 20kmの部 男子

35歳以下 石井 徹治（市役所） 1:05:07

36歳～49歳 横尾 和夫（ハートブレイク）

1:07:22

50歳以上 荒木 和男（市教委） 1:10:58

20kmの部 女子 宮木 あい（市陸協） 1:21:09

#### 10kmの部 男子

35歳以下 田中 浩二（東芝小向） 31:26

36歳～49歳 星野 政信（市役所） 32:05

50歳以上 石井 秀夫（NKK） 33:14

高校生 玉野 邦彦（菅 高） 31:34

#### 10kmの部 女子

35歳以下 大西 和美（富士通） 39:19

36歳～49歳 竹之内昭子（いだてんクラブ）38:42

50歳以上 石川美恵子（多摩川クラブ）42:47

高校生 川辺 裕子（生田東高） 35:58



**編集後記** ●見やすい紙面をと考えていますが、そのためにも大切なのが「写真」。いい写真が見つかり、委員一同の顔が明るくなる。（K）  
●今年は非常に厳しい冬。お茶を飲み、身体を温めてから作業入り。乾天で雨も欲しいもの。（N）  
●8回連続での「スポーツ心理学講座」大変好評の中に今回で終わりとなりました。中島先生ありがとうございました。（坂）  
●「スポーツ川崎」も号を追うごとに記事が増え、頁数不足の状況は嬉しい悲鳴。今後共宜敷く（F）  
●早や2月、梅のほころぶ季節…と、すぐに年度変りの忙がしい季節。一年は早いもの。（S）

## スポーツかわさき 第41号

—発行— 平成8年2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