

# スポーツ かわさき

No.59



平成13年度 (財)川崎市体育協会表彰式  
受賞者、来賓、協会役員

## 目 次

- 第1回理事会・評議員会開かれる ②
- 決算のあらまし ③
- 阿部市長が名誉会長に
- 平成14・15年度評議員名簿
- 平成13年度 体育協会表彰式開かれる ④
- 各種大会結果と年間予定 ⑥
- 応急手当法シリーズ④ ⑦  
こむら返りと肉ばなれ
- 掲示板、編集後記 ⑧

財団法人 **川崎市体育協会**

# 平成14年度（財）川崎市体育協会理事会・評議員会開かれる

平成13年度（財）川崎市体育協会表彰式を挟んで開催された第2回評議員会及び第1回理事会は、予定された審議事項を慎重審議し、平成13年度事業報告（案）・収支決算（案）、平成14年度補正予算、競技スポーツ選手・指導者育成事業（案）などを承認、決定しました。

第1回理事会は、高田新事務局長の司会で始まり大谷会長の挨拶の後、議題の審議に入りました。

第1号議案「評議員の変更について」は、高等学校体育連盟増田昇氏の選任を了承しました。

第2号議案「平成13年度事業報告（案）について」は、スポーツ活動の普及振興事業として市制記念・春秋市民体育大会、体育の日記念事業などに多数の市民が参加したこと、生涯スポーツ指導者派遣は28団体、延べ54名を数え、多くの市民からの要請に応えたこと、併せて育成面でも研修会講習会を開催し、13年度末で124名の登録指導者確保したこと、特別事業として市民ゴルフ大会、市民ふれあいダンスの集いが盛況であったこと、市からの受託事業として市民マラソン大会、リバーサイド駅伝に6,600人余りの市民が参加したことなどが報告され、了承されました。

第3号議案「平成13年度収支決算（案）について」は、収入では体協独自の事業収入2,969万円、市からの受託事業収入3,089万円、補助金1,535万円、会費収入239万円（うち賛助会費149万円）など前期収支差額を加えた収入合計が462万円であったこと、支出ではスポーツ活動普及振興事業、競技力向上事業などの事業費に6,440万円、管理費、特定預金支出などへ1,493万円を支出し当期支出合計は、7,934万円となったこと、次期繰越収支差額は528万円となったことが報告され、承認されました。

第4号議案「平成14年度事業計画及び収支予算の変更について」は、前年度に行われた市民マラソン大会とリバーサイド駅伝を統合し、14年度から多摩川ランフェスタin川崎として実施するため、また家庭婦人バレーボール大会を開催するための事業計画及び補正予算3,849万円について審議され、原案どおり決定されました。

第5号議案「平成14年度競技スポーツ選手・指導者育成事業について」は、加盟17団体に対する委託金計90万円を決定しました。

第6号議案「平成13年度会長表彰について」は、

## 「健康都市かわさき」の創造をめざして

### 理事会における大谷会長挨拶



平成14年度財団法人川崎市体育協会第1回理事会開催にあたり、ひとことご挨拶申し上げます。

皆さんには、土曜日の午後、ご多忙のなかお集まりいただきありがとうございます。また日頃当

協会の活動にご協力をいただいておりますことに心より感謝申し上げます。

今日は本年度第1回の理事会であります。13年度に行った事業及び収支決算報告が主要な議題ですが、市民マラソン・リバーサイド駅伝・家庭婦人バレーボール大会を再び体協の事業として取り組むことになりましたのでこのことについてもご審議をお願いいたします。

長引く不況のもとわが体育協会の財政状態も年を追って厳しくなっております。そうしたなかで、皆さんのご協力を得ながら体育協会は努力しております。

私どもは川崎市の「スポーツ・健康都市」づくりの方策と一体となって、川崎市民が生涯にわたってスポーツに親しみ、健康で豊かな生活を送れるようその機会を提供するという役割を果たしてまいりたいと考えています。そのために、川崎市と体育協会が共に手を携えて市民スポーツの普及・振興に努めてまいりたいと存じます。

どうぞ、今後とも積極的なご協力・お力添えをたまわりますようお願いいたしまして、私のご挨拶といたします。

体育功績賞、優秀賞、奨励賞について個人34名、団体15組を選考委員会の決定どおり承認しました。

# 決 算 の あ ら ま し

## 平成13年度

収入合計	84,622,587円
支出合計	79,340,173円
次期繰越収支差額	5,282,414円

収入で最も多いのは、市民マラソン、リバーサイド駅伝、各種市民体育大会など市からの受託事業収入が3,089万円となっており、収入合計の36.5%占めています。次いで市民マラソン、リバーサイド駅伝等の参加料からなる体協独自の事業収入が2,969万円が35.1%・市及び県体育協会からの補助金収入が1,535万円が18.1%、加盟団体等会費、賛助会費の会費収入が239万円が2.8%ほかとなっており、前期繰越収入差額、いわゆる繰越金が539万円、6.4%となっております。

一方支出は、事業支出が6,440万円で全体の81.2%、事務局職員の給料・手当などの管理費が1,179万円で14.9%、スポーツ振興基金、退職給料引当、納税引当等の特定預金支出313万円で4.0%となっています。

事業費6,400万円の内訳をみますと、スポーツ教室、市民マラソン、リバーサイド駅伝、各種市民体育大会などのスポーツ活動普及振興事業が5,615万円で支出合計の70.8%、選手強化、対外競技派遣などの競技力向上事業に443万円で5.6%、加盟団体への運営補助として165万円で2.1%、生涯スポーツ指導者派遣事業、スポーツ指導者講習会のスポーツ指導者の育成・派遣事業に100万円で1.3%、市民ゴルフ大会、市民ふれあいダンスの集いの特別事業に103万円で1.3%が支出されています。

## 平成14・15年度 評議員名簿

No.	所属	氏名	No.	所属	氏名
1	陸上競技協会	皆川 敏明	18	サッカー協会	今田 正兵
2	野 球 協 会	岡田良之助	19	体 操 協 会	矢島 穰
3	バレーボール協会	佐藤 猛	20	少林寺拳法協会	諏佐 一義
4	バスケットボール協会	安部 秀志	21	空 手 道 連 盟	野口 晏正
5	バドミントン協会	緑川 勝彦	22	ハンドボール協会	斉田 英二
6	卓 球 協 会	小川 道男	23	なぎなた連盟	清水ひろみ
7	テ ニ ス 協 会	鈴木 保美	24	ソフトボール協会	木村 邦雄
8	ソフトテニス協会	高橋 健治	25	クレール射撃協会	阿部 力雄
9	柔 道 協 会	渥美 郁雄	26	合 気 道 連 盟	伊藤 清志
10	剣 道 連 盟	星野 明弘	27	ボウリング協会	木戸 修
11	弓 道 連 盟	渡辺 忠光	28	ゲートボール連合	松本 昇
12	相 撲 連 盟	天川 美章	29	ゴルフ協会	小澤 清水
13	山 岳 協 会	島田 廣二	30	ダンススポーツ連盟	笹井 静恵
14	水 泳 協 会	柴崎 淳	31	高等学校体育連盟	増田 昇
15	ス キ ー 協 会	八尾 勉	32	中学校体育連盟	斉藤 真一
16	スケート協会	斉藤 征男	33	市教育委員会	野口喜久夫
17	ラグビーフットボール協会	宍戸 栄	34	市教育委員会	近藤 公昭

## 監事・理事・評議員の変更

新 監 事 中野敏雄 (教育委員会教育次長)  
 新 理 事 石川敏廣 (教育委員会スポーツ課長)  
 新評議員 増田 昇 (高等学校体育連盟)



## 阿部市長が名誉会長に

平成13年11月18日に新市長に就任された阿部孝夫市長に平成14年4月1日付で当協会名誉会長としてご就任いただきました。

## 教育委員会スポーツ課スタッフ

スポーツ課長 石川 敏廣  
 競技スポーツ係長 野口喜久夫 生涯スポーツ係長 近藤 公昭  
 事務員 末木 琢郎 主査 鍋谷 修  
 事務員 川里 憲充 事務員 丹野 典和  
 指導主事 小出 敏之 事務員 岡本 雅博  
 専門員 名取 栄司 事務員 萩原 周子

## 体育協会事務局スタッフ

どうぞよろしく！

5月1日から、事務局長に高田宏輝氏が就任されました。写真、前列右から難波一尚常務理事、高田宏輝事務局長、後列右から、小林宏子、五十嵐桂、舟津照美各職員



# 平成13年度川崎市体育協会表彰

## 体育功績賞18名、優秀賞個人6名・

平成13年度に成果を挙げた川崎のスポーツ人に贈られる財団法人川崎市体育協会の表彰式が、去る6月15日(土)、川崎市教育文化会館大会議室を会場に、阿部孝夫川崎市長をはじめとする多くの来賓・加盟団体代表・協会役員・表彰者並びに付き添いの方々が参加し、盛大に挙行されました。

体育功績賞は、各加盟団体から推薦を受け、永年にわたり川崎のスポーツの普及振興に功績のあった人に、優秀賞は県予選大会を経て全国大会でその年優勝した人及び団体に、奨励賞は県大会を勝ち抜き全国大会へ

### 体育功績賞受賞者



- |    |              |       |      |
|----|--------------|-------|------|
| 1  | 陸上競技協会       | 加藤 仁三 | (69) |
| 2  | 野球協会         | 田代 明  | (68) |
| 3  | バレーボール協会     | 福本 泰正 | (62) |
| 4  | バスケットボール協会   | 萩原 進一 | (56) |
| 5  | ソフトテニス協会     | 中村 勝  | (59) |
| 6  | 柔道協会         | 中村 鋭一 | (60) |
| 7  | 剣道連盟         | 大熊 勇  | (73) |
| 8  | 山岳協会         | 小川 紀一 | (60) |
| 9  | 水泳協会         | 中山 明美 | (62) |
| 10 | スキー協会        | 高橋 克昭 | (58) |
| 11 | ラグビーフットボール協会 | 渡辺 信博 | (50) |
| 12 | サッカー協会       | 大高 常勝 | (45) |
| 13 | 少林寺拳法協会      | 江崎 健  | (44) |
| 14 | ハンドボール協会     | 藤谷 亨  | (58) |
| 15 | なぎなた連盟       | 堤 敏子  | (81) |
| 16 | ボウリング協会      | 田辺 重幸 | (52) |
| 17 | ゴルフ協会        | 織戸總三郎 | (67) |
| 18 | スポーツ少年団本部    | 小笠原光久 | (79) |

### 優秀賞受賞者

○個人の部

- |   |            |                     |    |
|---|------------|---------------------|----|
| 1 | 高瀬 健二 (67) | 第63回全日本ベテランテニス選手権大会 | 優勝 |
|   |            | 男子ダブルス              |    |
| 2 | 奥原 美帆 (24) | 第52回日本実業団水泳競技大会     | 優勝 |
|   |            | 女子50m自由形            |    |
| 3 | 三瀬真理子 (19) | 第52回日本実業団水泳競技大会     | 優勝 |

女子50m平泳ぎ

- |   |            |                 |    |
|---|------------|-----------------|----|
| 4 | 小松はるみ (23) | 第52回日本実業団水泳競技大会 | 優勝 |
|---|------------|-----------------|----|

女子200m自由形

- |   |            |                       |    |
|---|------------|-----------------------|----|
| 5 | 森 奈賀子 (26) | ソルトレイクシティオリンピック冬季競技大会 | 出場 |
|---|------------|-----------------------|----|

スノーボード・ハーフパイプ

- |   |           |                     |    |
|---|-----------|---------------------|----|
| 6 | 宋 華麗 (14) | 第28回全日本中学校陸上競技選手権大会 | 優勝 |
|---|-----------|---------------------|----|

女子砲丸投げ

○団体の部

- |   |        |                     |    |
|---|--------|---------------------|----|
| 1 | NKK水泳部 | 女子第52回日本実業団水泳競技大会総合 | 優勝 |
|---|--------|---------------------|----|

一般女子の部

- |   |            |                      |    |
|---|------------|----------------------|----|
| 2 | 法政大学第二高等学校 | 第26回全国高等学校選抜フェンシング大会 | 優勝 |
|---|------------|----------------------|----|

フェンシング部



### 奨励賞受賞者

○個人の部

- |    |            |                       |    |
|----|------------|-----------------------|----|
| 1  | 青木 節子 (38) | 第56回国民体育大会ソフトテニス競技    | 出場 |
| 2  | 佐々木美緒 (14) | 第41回全国中学校選抜水泳競技大会     | 出場 |
| 3  | 山田 千夏 (15) | 第41回全国中学校選抜水泳競技大会     | 出場 |
| 4  | 宇野 匠 (15)  | 第41回全国中学校選抜水泳競技大会     | 出場 |
| 5  | 半谷 有里 (15) | 第32回全国中学校体操競技新体操選手権大会 | 出場 |
| 6  | 浅川 舞那 (15) | 第28回全日本中学校陸上競技選手権大会   | 出場 |
| 7  | 内田 陽介 (15) | 第31回全国中学校相撲選手権大会      | 出場 |
| 8  | 佐分 慎弥 (15) | 第28回全日本中学校陸上競技選手権大会   | 出場 |
| 9  | 沼田 一実 (15) | 第24回全国スポーツ少年団剣道交流大会   | 出場 |
| 10 | 大橋 遼介 (15) | 第24回全国スポーツ少年団卓球交流大会   | 出場 |

○団体の部

- |   |                     |                      |            |
|---|---------------------|----------------------|------------|
| 1 | 法政大学第二高等学校バスケットボール部 | 平成13年度全国高等学校総合体育大会出場 | バスケットボール競技 |
|---|---------------------|----------------------|------------|

# 式 市長を迎え盛大に開催される

## 団体2、奨励賞個人10名・団体13

に出場したものの惜しくも敗れ、その活躍が次年度に期待される人及び団体にそれぞれ贈られるものです。表彰式は、選考経過、各賞（賞状並びにトロフィ等の副賞）授与、川崎市体育協会会長大谷金一の挨拶について来賓の阿部孝夫川崎市市長・寺尾嘉剛川崎信用金庫理事長からお祝いのことばがあり、引き続き受賞者を代表して法政大学第二高等学校ハンドボール部代表中村悠君から感謝と今後に向けての心強い決意の表明がありました。



- 2 市立橋高等学校男子バレーボール部  
平成13年度全国高等学校総合体育大会出場バレーボール競技
- 3 市立橋高等学校女子バレーボール部  
第33回全国高等学校バレーボール選抜優勝大会出場
- 4 法政大学第二高等学校バレーボール部  
第33回全国高等学校バレーボール選抜優勝大会出場
- 5 市立橋高等学校女子剣道部 第11回全国高等学校剣道選抜大会出場
- 6 法政大学第二高等学校ハンドボール部  
平成13年度全国高等学校総合体育大会出場ハンドボール競技
- 7 高津GBC 第17回全国選抜ゲートボール大会出場
- 8 市立西中原中学校男子卓球部 第32回全国中学校卓球大会団体の部出場
- 9 市立稲田中学校水泳部 第41回全国中学校選抜水泳競技大会出場  
女子400mメドレーリレー
- 10市立稲田中学校水泳部 第41回全国中学校選抜水泳競技大会出場  
女子400mフリーリレー
- 11市立桜本中学校相撲部 第31回全国中学校相撲選手権大会団体の部出場
- 12KMSCスポーツ少年団 第24回全国スポーツ少年団卓球交流大会出場
- 13下麻生バドミントンクラブ 第17回若葉カップ全国小学生バドミントン大会出場

## おめでとう

### 相撲界初の韓国出身新十両川崎で誕生

多摩川を越えて川崎市に部屋を興し、5年経過した春日山部屋に、韓国出身の春日王が5月場所後の番付編成において、十両に昇進されました。春日王関には幾多の苦難もあったことと思いますが、それらを乗り越えて精進努力された結果であり誠にありがとうございます。今後も益々稽古に励み上位昇進されることを期待いたします。

### <受賞のことば>

## 更に素晴らしい成果を

法政大学第二高等学校  
ハンドボール代表部

中村 悠



輝かしい賞をいただき心より感謝申し上げます。

昨年度15年ぶりに高校総体出場を果たし、3月に富山県氷見市で行われた全国高校選抜大会において全国第3位という成果を残すことができました。今年度もさらに素晴らしい成果をめざしてチーム一丸となって練習に励んでいます。

これも地域の皆様のご支援あつてのことと思います。これからも日々の努力を怠らずに川崎市のスポーツ事業ならびにハンドボールの普及発展のために力を尽くしたいと思います。今後ともよろしくお願いします。本日は誠にありがとうございました。

### 掲示板

## 子どもスポーツフェスタ開催

### 川崎市スポーツ少年団



本年8月24日(土)10時からとどろきアリーナにおいて、“子どもスポーツフェスタ”を開催いたします。ここで川崎フロンターレコーチによるフットサル教室・卓球やバドミントンコーナー・ニュースポーツに挑戦するコーナー・その他子どもたちがいろいろな種目を体験できます。

<問い合わせ先> 当体育協会 ☎044-556-5511

# 市民大会・市制記念大会等 成績と年間予定

市民大会・市制記念大会など、各種目の大会が始まっています。

これまでに報告のあった大会の記録、今後の種目別開催日程等をお知らせします。

## ☆ソフトテニス

(春季市民大会 4月27、29日富士見庭球場)

中学男子	優勝	萩原・野村	(川中島)
	2位	田中・長瀬	(井田)
中学女子	優勝	岸・平野	(渡田)
	2位	橋本・石嶺	(塚越)
高校男子	優勝	岡野・池田	(法政二)
	2位	鈴木平・奈山	(法政二)
高校女子	優勝	荒巻・木場香	(高津)
	2位	梶内・河原	(高津)
一般男子	優勝	小田原・青木	(むつみクラブ)
	2位	日野原・四位	(むつみクラブ)
一般女子	優勝	鈴木・田中	(テスコクラブ)
	2位	木野・中村	(むつみ・テスコ)
シニア745男子	優勝	小林・鈴木	(むつみクラブ)
	2位	川田・小泉	(川崎・むつみ)
シニア745女子	優勝	久沢・清水	(川崎レディス)
	2位	松浦・須田	(フコクテニス)
成年男子	優勝	清水・東山	(東陵・東芝小向)
	2位	日野原・四位	(むつみクラブ)
成年女子	優勝	松浦・須田	(フコクテニス)
	2位	中元・大高	(フコクテニス)

## ☆体操

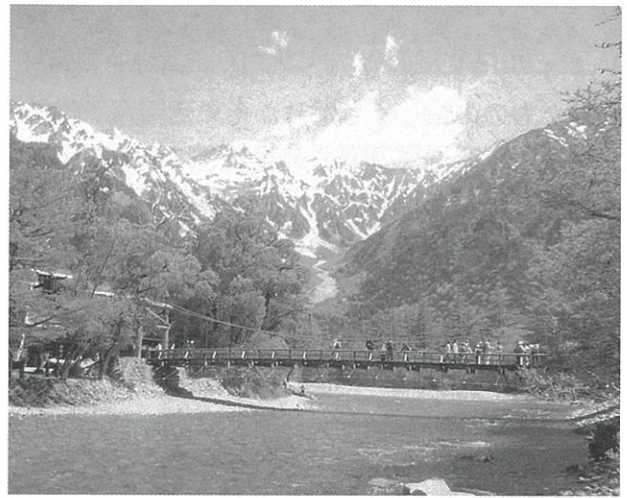
(春季市民大会 4月28日川崎市体育館)

### 個人総合

小学低学年女	優勝	高橋花佳	
小学高学年男	優勝	加藤拓茉	2位 大塚真人
	女	優勝	池田恵理
中学男	優勝	石井正弥	2位 関大輔
中学女	優勝	藁谷沙織	2位 村上悠紀
高校男	優勝	峰尾達広	2位 渡辺辰弥
高校女	優勝	山下晃奈	2位 岩本幸枝
一般男	優勝	菊武恒哉	2位 折笠晃三

### 団体総合

中学男	優勝	宮前平A	2位 西中原A
中学女	優勝	宮前平A	2位 西中原A
高校男	優勝	法政二B	2位 新城



春の市民登山 上高地にて

## ☆卓球

(市制記念大会 5月18、19日川崎市体育館)

中学男	優勝	青木優志	準優勝	柴田良大
中学女	優勝	石井絵里子	準優勝	山崎志穂
高校男	優勝	金子将資	準優勝	田辺裕一郎
高校女	優勝	岡田牧子	準優勝	生井美穂
一般男A	優勝	佐野秀雄	準優勝	川島正之
一般男B	優勝	林達彦準	準優勝	大口勉
一般女	優勝	原ちひろ	準優勝	岩崎百合子
50才代男	優勝	田村金徳	準優勝	中島敏行
60才代男	優勝	永井昭爾	準優勝	小林均
60才代女	優勝	岩崎美恵子	準優勝	矢野瑛子

## ☆バレーボール

(春季市民9人制大会5月26日川崎市体育館ほか)

一般女	優勝	KID'S
	準優勝	NUTS
一般男一部	優勝	東電西火力
	準優勝	旭化成川崎
一般男二部	優勝	あぜりあ
	準優勝	メンズトミーズ

## ☆柔道

(市制記念大会 6月2日川崎市体育館)

(成績：団体戦優勝のみ)

小学生の部	優勝	柿生青少年柔道会B
		伊丹・山本・村田
中学生の部	優勝	南加瀬中学校B
		金野・森・白井
無段の部	優勝	県立川崎高校
		鈴木・石田・藤沼
有段の部	優勝	幸柔道クラブA
		野田・塩坂・天瀬

☆ゲートボール（春季市民大会 6月3、5日等々力緑地）

- 優勝 子母口商栄会（高津区）
- 準優勝 末長中央万寿会（高津区）
- 第3位 上小田中常和会（中原区）
- 敢闘賞 丸二クラブ（中原区）

☆軟式野球

昨年からスタートした川崎野球協会主催、川崎市・川崎市教育委員会・川崎市体育協会ほか後援の、「第2回関東圏還暦・古希軟式野球大会」が6月3日～6日の4日間川崎、等々力の両球場で行われました。関東各都県から20チームが参加しましたが、両ブロックとも神奈川のチームが活躍、殊に還暦チームの争いでは、地元川崎と横浜で上位を独占しました。

還暦ブロック

- 優勝 川崎ドリーム、準優勝 川崎プライム
- 3位 川崎メッツ、横浜港南クラブ

古希ブロック

- 優勝 神奈川かもめ 準優勝 品川トータス
- 3位 横浜ファイターズ、市川ライオンズ

市民体育大会・市制記念大会等開催予定

競技種目	春季市民体育大会	市制記念体育大会	秋季市民体育大会
陸上競技		6月15日(土)～ 等々力陸上競技場	10月26日(土)～ 等々力陸上競技場
野球	4月7日(日)～ 大師球場他	6月2日(日)～ 御幸球場他	10月6日(日)～ 御幸球場他
バレーボール	5月26日(日) 一般9人制川崎市体育館	6月30日(日)～ 川崎市体育館他	10月6日(日)～ 川崎市体育館他
バスケットボール		6月8日(土) 高津スポーツセンター他	11月2日(土)～ 高津スポーツセンター他
バトミントン		8月25日(日)～ 川崎市体育館	12月8日(日)～ 川崎市体育館
卓球		5月18・19日(土日) 川崎市体育館	12月14日(土)～ 川崎市体育館
テニス		6月15日(日)～ 等々力庭球場他	10月19日(土)～ 富士見庭球場他
ソフトテニス	3月22日(土) 川崎市体育館	6月30日(日)～ 富士見庭球場他	9月28日(土)～ 富士見庭球場他
柔道		6月2日(日) 川崎市体育館	10月13日(日) 川崎市体育館
剣道	4月27・29日5月6・19日 富士見庭球場他	8月11日(日) とどろきアリーナ	11月17日(日) とどろきアリーナ
弓道		7月7日(日) 富士見弓道場	10月20日(日) 富士見弓道場
相撲		7月14日(日) 富士見相撲場	10月14日(祝) 富士見相撲場
山岳		6月1日(土)～2日(日) 上高地	
水泳		8月11日(日) 橋高校プール	
スキー	2月16日(日) 長野県さかえ倶楽部スキー場		
スケート	神奈川スケートリンク		11月16日(土)～ 神奈川スケートリンク
ラグビー	4月14日(日)～ 等々力第2サッカー場		9月22日(日)～ 等々力第2サッカー場
サッカー	4月7日(日)～ 上平間サッカー場他		6月15日(土)～ 等々力第2サッカー場他
体操競技	4月28日(日) 川崎市体育館		9月1日(日) とどろきアリーナ
少林寺拳法			11月10日(日) 麻生スポーツセンター
空手道			10月27日(日) 川崎市体育館
ハンドボール			8月25日(日)～ 市内高校グラウンド
なぎなた		6月23日(日) 幸スポーツセンター	
ソフトボール			11月3日(祝) 多摩川河川敷グラウンド他
クレ射撃		11月23日(祝) 神奈川大井射撃場	
合気道			11月3日(祝) 石川記念武道館
ボウリング		6月 調整中	
ゲートボール	6月3日(月)・5日(月) 等々力緑地催し物広場		
ゴルフ		日程、10・11月で 調整中 会場未定	
ダンス		11月17日(日) 川崎市体育館	

スポーツ障害の予防と応急手当法シリーズ④

こむら返りと肉ばなれ(2)

＜寄稿＞ 川崎体育救護クラブ 左澤 重明

こむら返りと肉離れの応急手当法は、基本的には逆の対応(温めるか、冷やすか)になります。

こむら返り

脹ら脛の筋肉(下腿三頭筋)が急に冷やされたり、筋肉の使いすぎで老廃物が蓄積したり、タイツやユニフォームがきつく、縛られたような状態から血行不良になった時、或いはまた水分や塩分が不足したときにもおきます。こむら返りは、筋肉に触れて見れば、筋の硬直や溝を観察できます。

1. 痙攣を取る処置としては、基本的には痙攣を起こした脚の指先を軽く掴み、脚の甲の方向に押し込むようにします。この時、親指の方をより強く押しすと効果的です。同時にまた、もう一方の手を痙攣している脚の膝頭に置き、真上から下に徐々に押し込むようにします。この二つを同時に行います。この方法は驚くほどに痛みを和らげ、痙攣を押さえてくれます。

2. 患部を温め、やさしくマッサージします。あまりに強く激しくマッサージすることは勧められません。なぜなら、痙攣が酷い場合には肉ばなれ(チャーリーホースと呼ばれる筋肉の裂傷)を引き起こしている場合があるからです。痙攣が収まって、後に痛み、腫れ、圧痛もなければ、その後は脚を冷やさないようにしておけば大丈夫です。冷やすのは禁物です。

肉離れ

大腿部の裏面(ハムストリング)に多発しますが、大腿前面部におこることも、また下腿や腰部におこることもあります。下腿に肉離れがおきた時、よく観察もせずに「こむら返り」と誤判断して、脚を強く伸ばそうとしたりする人が時におりますが、これでは却って悪化させてしまいます。症状をよく観察することが重要です。応急手当としては筋肉部分が動かないよう固定することが一番です。痛む筋肉に熱感があれば、冷湿布をしてテーピングをします。弾力包帯をしっかりと巻くのもよいでしょう。軽度の肉離れでは、温めると気持ちが良くなり、痛みも和らぐことがあります。温め過ぎると以後、より悪くしてしまうことがあるので、医療機関に任せられた方が良いでしょう。

## 掲示板 体育協会からのお願いとお知らせ (詳細は体育協会まで)

### 協会賛助会への加入を

年会費個人会員 1口 2,000円  
団体会員 1口 10,000円  
※集まった費用は川崎市体育協会の  
行う事業や支援活動の資金となりま  
す。

### 協会賛助会ホームページを見ましたか加入を

「スポーツかわさき」は年2回の発行で紙面に限りがあるため、大会の結果等は各競技団体のコーナーに掲載してあります。また、市内小学生のスポーツ団体や体育協会の催しなども掲載されていますので是非ご覧ください。アドレスは奥付の欄に。

### 第4回市民ゴルフ大会

と き 11月7日(木)  
と ころ 川崎市国際生田ゴルフ場  
参加資格 市内在勤在住のママ  
先着44組 176名

### 2002多摩川 ランフェスタin川崎

■マラソン  
と き 11月17日(日)  
・ハーフ・10km・親子の部  
■駅 伝  
と き 3月16日(日)  
・ショート・ファミリー・ロング

### 第3回市民ふれあいダンスの集い

と き 平成14年10月5日(土)  
と ころ 川崎市中小企業婦人会館  
申込み 9月13日締切り

## 賛助会員の提携店のご案内

下記のスポーツ店では、賛助会員に対する優待割引をしていただいています。ぜひご利用ください。

(有) トモエスポーツ	☎222-3357
(株) 三愛スポーツ	☎333-6211
三陽スポーツ	☎222-5803
(株) カワブチスポーツ	☎511-1615
(有) アイダスポーツ	☎533-8411
(株) フジスポーツ	☎711-0505
(有) 三井スポーツ	☎766-1753
(株) グリーンスポーツ	☎854-3311
(株) ミキスポーツ	☎822-8885

いずれも川崎市運動具商組合加盟店です。

## 編集後記

サッカーの日本代表の活躍で、日本全体が久しぶりにスポーツの話題で沸き返った。

優れた選手が多数出現するには、施設と指導者が不可欠だ。学校の部活動の加入者が激減している今、街のスポーツの指導者に期待が集まる。みんなでたくさんのスポーツマンを育てよう。

平成14年度広報委員です。宜しくお願いします。

襦覇朝明, 鈴木孝雄, 中山 剛, 小嶋 創  
皆川敏明, 柴寄 淳, 檜崎 尚, 高田彬成  
皆川英治, 野口始男

## スポーツかわさき 59号

発行 平成14年7月10日

(財)川崎市体育協会

〒212-0007 川崎市幸区河原町1

TEL 044-556-5511 FAX 044-556-5559

ホームページアドレス <http://www.netlaputa.ne.jp/~taikyō/>

編集 (財)川崎市体育協会 広報委員会

印刷 (株)第一サンエー(TEL044-222-2356)

〒210-0002 川崎市川崎区榎町3-9

e-mail: KYX01536@nifty.ne.jp