



稲城市体協

発行 稲城市体育協会
 電話 0423 (78) 2111
 編集 稲城市体育協会
 発行 昭和三十九年四月一日
 年月 第22号

技と力

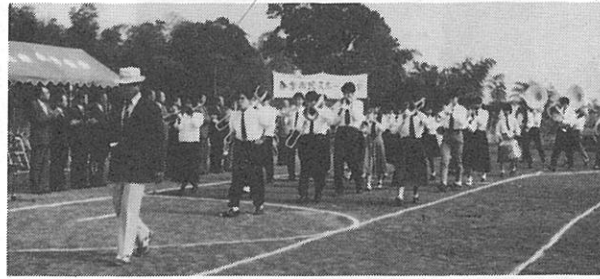
春風に君よ輝け

第16回

稲城市スポーツ大会

開幕

第16回「稲城市スポーツ大会」(主催、稲城市体育協会・後援、稲城市教育委員会)の総合開会式が3月13日(日)、南山スポーツ広場にて行なわれました。ゲートボールを含め、15競技団体、5000余名に及ぶ春の祭典は開幕をつけ、「スポーツの輪を広げよう」を合言葉に、3ヶ月間に亘る熱戦に火蓋が切られました。



▲さあー!! 開幕だ



▲気持を引き締め初行進



▶彼氏に見せたいウ

地道な活動に対し 体協功労賞を贈る

体育協会では、日頃から地域のスポーツ活動に精進され、体協理事、連盟役員として、10年以上に亘り、努力、活躍された方々を、表彰します。受賞者4名の皆さまには、稲城市のスポーツの発展の為、今後も更に活躍が期待されております。

一般表彰

菊地 豊

軟式野球連盟 連盟常任理事として少年野球育成に尽力し、長年にわたり審判員として各種大会の運営に協力すると共に、現在副審判部長として審判員の技術向上に努力されている。



水本 隆太

剣道連盟

少年剣道クラブ発足以来、技術指導、育成に尽力し、現在理事長として、連盟の発展に努力されている。



川崎 美寿

サッカー連盟

梨花サッカークラブを設立し、同クラブを全国少年サッカー大会東京都予選で準優勝に導くと共に大会毎に上位入賞を果せるまでのチームに育成した。現在理事として連盟発展に努力されている。



榎本 喜一

サッカー連盟

坂浜サッカークラブで選手として活躍し、現役引退後は少年チームのコーチ、監督として少年の指導に当り、現在副理事長として連盟発展のため貢献されている。



体育協会研修会

— スポーツ医学よもやま話 —

1月31日(日)に体育協会研修会を、講師に服部光男氏を迎えて



▶しっかりとメモ・良き指導者に

消防署講堂に於いて行いました。現在はスポーツにもいろいろな部分で医学を取り入れられて、トレーニングを行っています。そこでスポーツ医学のよもやま話としてお話しをしていただきました。

「人間の体力について考えて見ると、誕生から上昇カーブを描き18才から20才位までがピークとなり後は老化現象で下降になる。これが決まるのは、遺伝的なものと、生活様式の発育時に何を食べてどんな事を成し得たかで体のつくりが決ってくる。スポーツ医学とは、スポーツを医学に応用する事と医学をスポーツに応用する事がありますが、前者の方の代表的な事例がリハビリテーションであって、後者には、オリンピック選手とか、国際的大会に出てくる様なスポーツの能力をより以上に発揮させる為にトレーニングに医学を取り入れる事及び、能力の保持と健康の増進に医学を応用する事だと思ふ。スポーツの時の心理を考えるとどうなるか、現在ではイメージ・トレーニングで心理状態をビデオなど見ながら一定させるトレーニングも見逃せなくなっている。又このところ使われている事に「フィットネス」と言う事を耳にすると思いますが、これは手袋が手にぴったりあった感じ、或いは、仕事をするのに条件がぴったりあっている、つまりフィットしている人間が健康な生活を送るのに体の状態がぴったりあわせていくという考え方で行くと、市民スポーツと云うのが非常に似かよっているのではないか。どうかと云う

と体の小さい動物ほど一分間の心臓の打つ振拍数が多いし、大きい動物ほど少ない。18才〜20才位ですと最大限200回程度打てるがこれ

以上酸素不足になると心臓が停止となる。振拍数も年令と共に打てる力が衰えてくるものであるが、一定の負荷を与えて心臓の筋肉を鍛えてやると強くなるが、負荷を与えた人と与えないでいる人では心臓筋力の違いとなり維持能力の差となって表われる。

人間は何も、お金をかけなければスポーツが出来ないという事ではないと思ふ。(身近には歩く)この歩くスピードを徐々に上げて全体の筋肉を動かしていく事から初めてみて下さい。

最後に市民スポーツの指導者の方々へ……市民スポーツレベルでもかなり負荷のあるスポーツをやられる種目もあると思いますが、前記にもありましたそのレベル・その体にフィットネスという事を思い浮かべて指導して下さい。」



▶服部講師と体協の研修者

服部光男

稲城市立病院院長
 日本体育協会公認スポーツDr
 日本アイスホッケー・ナショナルチーム・チームDr

スポーツ教室

「形」教室を開催して

剣道連盟 水本隆太



女性剣士登場

9月6日(日) 市立第七小学校 体育館に於いて、剣道「形」教室を開催しました。

主任講師には日本で最上級の指導者であり東京剣道連盟評議員である八段師範中村伊三郎先生、助手役には教師七段飯塚先生のお二人を迎え、剣道連盟からは女流剣士10名を含む、27名の剣士が参加しました。

約4時間に渡る教室でしたが、厳しさの中にもユーモアを混ぜた話に「エー」とか「ホー」とか、今まで知らなかった事が多く女流剣士達もまばたきもせず一生懸命に聞き入っていました。

残暑の中、気持ちを入れて太刀を振るっている剣士達を、一人一人



▲いざ勝負

稲城市のバドミントン発展を願う現在の小・中学生を対象に、Jrバドミントン教室を、3回に分けて行ってみました。

バドミントン Jr教室

バドミントン連盟 星野勝雄

今回は、中学生だけで行いましたが、初心者によく見られる、フットワークでのむだな動きや、腰高の生徒が多く見られたために、動きのリズムに重点をおいて指導をした。

今は、テレビなどで放映される事もあって、外見的なうまさ



真剣に聞く中学生

稲城市に初めて来られた先生方も名物の多摩川梨や緑の多い風景に感じ入られた様子で、多摩川の流れや地理などの質問が出るなど「稲城市」を知ろうとする真摯な態度に大変感銘を受けました。

教室で流した汗をこれからの糧にして益々精進したいと思えます。

にきてしまっています。基本が軽視されがちになってきているため、伸び悩んでしまうので、一つのプレーを大切に繰り返して行って、チエックしながら指導した。

自分のフォームは、ビデオでも見ない限り、自分ではわからない事が多く、他人にアドバイスをしてもらいながら、指導者のフォームを真似しながら「最初は真似」これで充分だと思えます。

「指導者の方が多勢いらしてくださり、基礎から指導していただき練習の流れやポイントがわかり易く、その練習に応じた、基本的事項をまとめ練習の際に再確認します。」 稲城二中・伊世

「生徒は、指導して頂いた方の名前をすぐ覚え、打つフォームなど真剣に観察し、良い刺激になった様でした。」 稲城三中・今溝

「一年生にとって、一対一に近い人数で指導を受けるということ、貴重な経験であり、上達には絶対に必要だと思えました。」 稲城二中・平野

審判講習会

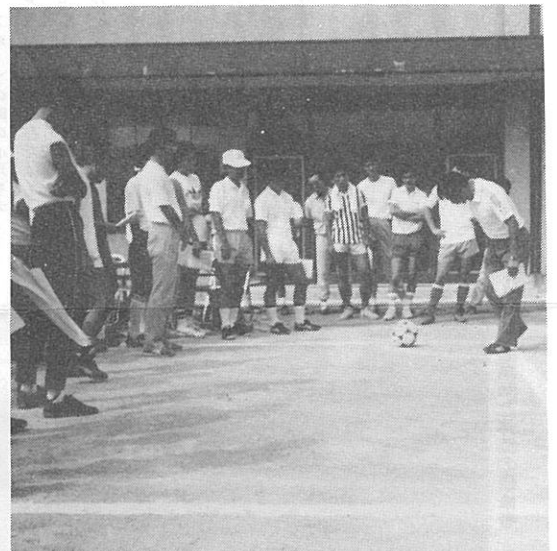
サッカー連盟 福島栄治

この度、体育協会の協力を得て審判講習会を実施しました。

過去2回連盟独自で実施しており、今回で3回目の実施となりました。

サッカー競技には、17条のルールがあります。大変に簡単なルールですが、審判には選手と同じ位の運動量と、瞬時の判断力が要求されます。

このような観点から、午前中の講義より午後の実技に重点をおいた審判講習会となりました。



▲ボールに集中

今年の市民スキー教室は、2月5日から8日まで三泊四日で、長野県菅平スキー場で行なわれ、7日には当市スキー連盟主催で二回目の、基礎スキー技能テスト(パッチテスト)も実施されました。他市との交流も十分に考慮し、講師二名を日野市、多摩市より招待しました。

市民スキー教室にて

スキー連盟 伊勢川 岩根

参加者は27名でしたので四班に分かれ、技術に合うゲレンデで講習が行なわれました。

今回初めて市民スキー教室に参加した人は、多少緊張した顔つきで、班の講師や参加者を見回していました。数回目の入達は、「やあ、久しぶり、調子はどう、今年何回滑りに行った。」などと、懐かしさと楽しさに話の花を咲かせていました。

例年ならば夜もふけて来る頃まで、部屋で話しをしたり、飲んだりしているが、今年はパッチテストを明日に控えているので、9時過ぎ頃にはどの部屋からも話し声は聞こえてこなくなりました。

パッチテスト当日は、昨夜からの雪が降り続き気温も低く、ゲレンデの状態は非常に良好でした。午後から行なわれたパッチテストも無事に終わり、夕食後の結果発表まで、受験者はそれぞれの思いでいるのが各人の顔を見ると、ひしひしと伝わってきました。

全員の結果発表後は、昨日の講習風景、当日の受験者のパッチテスト



スト本番の滑り、講師の前滑りなどのVTRを見て自分の滑りの欠点や良い所を納得していました。

その後は懇親会に移り、参加者全員の自己紹介、カラオケでデュエットし、初めて話しをした人など大いに親睦が深まった様でした。

最終日は、昼過ぎまでで帰る日程でしたが、天気は最も良く、一日ゆっくり滑りたい気持ちでいっぱいでした。

帰りのバスから見た、白い山々がとても印象的でした。

体カづくりの 輪を広げよう!!

次回第23号では、第16回スポーツ大会、各競技の成績及び記録を全て掲載する予定です。

編集後記

今まで春4紙面(4月1日発行、秋2紙面(9月1日発行)で発行してまいりましたが、今春より、春2面(4月1日発行)、秋4紙面(8月1日発行)と、企画を新たに、速報と細部に重点をおいた編集に取り組んでいきます。乞う御期待!!

編集委員長	齊藤 博
委員	高橋 大助
	神田 実
	石井 静雄
	伊勢川岩根
	徳永 覚
	田中 芳昭
	甲斐 正剛
	森 清市