



「する」「みる」「支える」スポーツ宣言!大田区

ひろば

2020年(令和2年)3月31日 第70号 発行/(公財)大田区スポーツ協会
発行人/理事長 萩 裕美子 編集/(公財)大田区スポーツ協会総務部
〒143-0016 大田区大森北4-16-5
大田区子ども家庭支援センター大森内
電話(03)5471-8787 FAX(03)5471-8789
(公財)大田区スポーツ協会ホームページ <http://www.sportsota.or.jp>
E-mail otataiky@wf7.so-net.ne.jp Twitter:sportsota

2020シーズン ON! スポーツをみんなで

enjoy
楽しもう

start
始めよう

continue
続けよう

特集
いつまでもスポーツを続けよう!

「正しいストレッチでケガ予防」

主な記事

- 令和2年度事業計画・予算
- 加盟団体周年記念・新規加盟団体
- 大森スポーツセンター事業
- 大田スタジアム事業
- イベントレポート
- 区民スポーツまつり・スポーツバイキング他
- パラリンピック競技紹介
- 区民スポーツ大会実績・日程



公益財団法人
大田区スポーツ協会

公式ツイッター

公式ホームページ



誌上「健康講座」 ～ストレッチの基礎を学ぶ～

ストレッチを理解し、健康な日々をすごそう！ 講師：岩間 徹 氏

スポーツをしている方なら日頃から行っているストレッチ。何気なく行っているストレッチが実は間違っていることも…。

今回は、オリンピック選手のトレーニング指導やフィジカルトレーナーとしてスポーツ選手のコンディショニングについて豊富な知識と経験を持った岩間徹氏による「ストレッチの正しい理解と効果的なストレッチの基礎」を紹介していただきます。

それでは、ストレッチの基礎講座を始めましょう！

ストレッチとエクササイズどちらも運動に取り入れよう！

運動時や日常生活のふとした瞬間に、ストレッチを行うことが皆様も多いと思います。

交感神経（緊張する）が過剰となりストレスを感じたりすると血液の流れが滞り、筋肉に酸素が供給されづらくなります。そこで自然と筋肉を緩めるストレッチを行い、血管を広げ筋肉に酸素供給を増やしています。（写真1・背伸びストレッチ）

ただし、筋肉が硬く縮まってしまう原因は、勝手に縮まってしまうのではなく、反対側の筋肉（拮抗筋）が弱くなる・反応が鈍くなることによって、二次的に硬くならざるを得ない状況に陥っている場合が多々あります。（写真2・ももの後ろが硬い場合は、ももの前が弱くなっているため縮まらざるを得ない）

したがって、通常緩めるストレッチを行ったら必ず反対の筋肉は、必ず簡単なエクササイズを行うとストレッチの効果が



写真1：背伸びストレッチ



写真2・ももの後ろが硬い場合



写真3：背中を使うエクササイズ

より高まりやすくなります。（写真1：背伸びストレッチ→ストレスなどで身体が縮まり呼吸が浅くなるため、背伸びをして身体を伸ばし、胸を開く。写真3：背中を使うエクササイズ→もっと背筋が伸び、胸を開きやすくするために身体を少し倒して肩甲骨を寄せるエクササイズ）

前文でも触れましたように、日常生活において、なぜ筋肉が硬くなるかということ使われなくなって弱くなった筋肉があるからです。写真4を見てください。通常椅子に座ってパソコンを見ていたりする姿勢です。

身体の前の方が縮まっていますが、トレーニングのように力をいれて縮めているわけではありません。背中を丸めて緩めて伸ばしているため、胸は縮められているだけです。よって、胸が縮まり硬くなるのは、被害を被っているだけで最大の原因は、背中を緩めて伸ばしている姿勢にあります。

したがって、胸のストレッチだけでは根本の解決にはなりません。背中エクササイズも行うことによって、はじめて胸のストレッチも効果を発揮するのです。

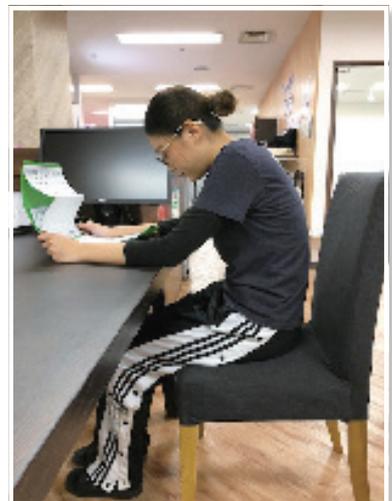


写真4：背中を使うエクササイズ

指導者講習会

運動・スポーツ・動きとねじりのストレッチ・エクササイズ

通常皆さんがストレッチを行うときは、筋肉や関節をまっすぐに動かして伸ばしていると思います。

ですが、本来はまっすぐストレッチするだけではなく、ねじってストレッチすることによってより効果が出る場合もあります。なぜかという、人間の筋肉はほとんどまっすぐには付着していません。ねじれてらせん状に付着しています。ということは、ねじることによってストレッチの効果がより引き出せるということです。(写真5：腕の筋肉もらせん状に走行している)

皆さんが日常歩いているときは、股関節を動かしますが、股関節はまっすぐに動いていません。足裏の重心移動のパターンを皆さんもご存じだと思いますが、足を地面に着くときは踵の外側から、蹴るときは母指球から蹴っていると思います。ということからも、ものの後ろのストレッチを行うときには、まっすぐ伸ばすだけではなく、股関節を外にねじったままと内側にねじったままと取り入れて最低3方向でストレッチを行うことをおすすめしたいと思います。(写真6-1,2,3：ものの後ろのストレッチ1・2・3)



写真5：腕の筋肉もらせん状に走行している



写真6-1：ももの後ろのストレッチ1



写真6-2：ももの後ろのストレッチ2

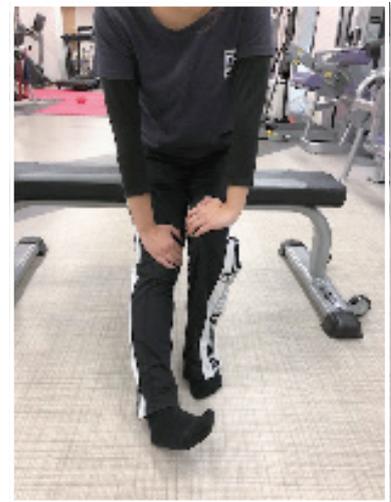


写真6-3：ももの後ろのストレッチ3

今回、誌上講座を読んでいただいている皆様に、ご理解いただきたいポイントは2つ。まずは、ストレッチのみではなくエクササイズも導入してこそ、ストレッチの効果もより引き出せるということ。もう一つは、ストレッチは、まっすぐ伸ばすことだけではなく、角度を少し変えたり、ねじりも少し入れたりとすることで、今までのストレッチの刺激がかわり、運動効果も変わるということ。

ぜひ、日々の運動に少しでも取り入れていただき、元気で健康な日常生活を送っていただきたいと思います。

講師プロフィール

岩間 徹 (いわま とおる)

NPO 法人日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長
株式会社プロジェクト・オン 代表取締役

岩間氏は、野球・アイスホッケー等様々なスポーツ経験を踏まえ、ストレッチなどのフィジカルトレーニングについて研究し、その成果をオリンピック選手のトレーニングコーチや一般のスポーツ愛好者向け講習会を通して指導を行っています。

現在は、日本ホリスティックコンディショニング協会副理事長として、実技指導を行うとともに協会の運営に携わっています

<主な経歴>

- 国立競技場トレーニングセンター勤務
- フィットネスクラブ チーフインストラクター・マネージャー
- 男子・女子バレーボールチームフィジカルトレーナー
- 国立スポーツ科学センター (JISS) オリンピック選手トレーニング指導担当
- 劇団四季 コンディショニングトレーナー



公益財団法人大田区スポーツ協会 令和2年度事業計画・予算

(公財) 大田区スポーツ協会は、区民の心身の健全な発達と明るく豊かな地域社会の形成に寄与します。

◆事業計画◆ ※【】内は令和2年度、()内は平成31年度当初予算額(単位:千円)

- I 自主事業 【25,393】(26,623)
- 1 健康教室運営事業
- (1) 健康体操教室
田園調布せせらぎ公園多目的室、大森東福祉園、多摩川台公園古墳展示室2階、六郷地域力推進センター、大森スポーツセンターを利用して教室を実施
- (2) 夏休み・子ども体育塾の実施
- 2 競技力向上対策等事業
- (1) 都民体育大会選手育成強化費の交付
- (2) 指導者講習会の開催等
- (3) 加盟団体に対する補助金の交付
- (4) 都民生涯スポーツ大会等参加費の補助
- 3 年少者スポーツ育成事業
- (1) 子ども卓球大会の実施
- (2) スポーツバイキングを3か所(大森スポーツセンター、総合体育館、調布地区予定)実施
- (3) スポーツ少年団への助成
- (4) ジャイアンツアカデミー大田平和島スクール、大田萩中スクールの実施
- 4 スポーツ振興事業
- (1) ソーシャルネットワークシステムの活用
- (2) スポーツ講演会と体験教室の実施
- (3) 普通救命講習会等の実施
- (4) スポーツリーダーの把握
- (5) 会報『ひろば』の発行
- (6) 体育功労者等の表彰
- (7) 「OTAふれあいフェスタ」への出展
- (8) オリンピック・パラリンピックへの支援
- (9) 企業連携によるスポーツ・レクリエーションの普及
- (10) 障がい者スポーツ事業の助成
- (11) 事務局事務費等
- II 区受託事業 【274,135】(294,122)
- 1 区民スポーツ大会の実施
- 2 都民体育大会への選手・役員の派遣
- 3 初心者スポーツ教室の実施
- 4 小・中学生スポーツ教室の実施
- 5 ラジオ体操指導者養成講習会の実施
- 6 区民スポーツまつりの実施
- 7 OTAウォーキングの実施
- 8 障がい者水泳指導者養成講習会
- 9 障がい者水泳教室の実施

- 10 大森スポーツセンターの管理代行運営
- 11 大田スタジアムの管理代行運営
- III 都受託事業 【5,600】(5,600)
- 1 ジュニア育成地域推進事業の実施
- (1) ジュニア対象の競技事業(16事業)
- 2 シニアスポーツ振興事業の実施
- (1) シニア対象のスポーツ事業(7事業)
- IV (公財) 大田区スポーツ協会運営費補助事業 【52,957】(52,160)
- 1 職員人件費等
- 2 管理運営費

◆収支予算◆

[一般正味財産増減の部]

I 経常増減の部	
1 経常収益 (A)	357,310 千円
(1) 基本財産運用収入	1,189 千円
(2) 加盟団体分担金	1,985 千円
(3) 賛助会費	4,805 千円
(4) 区・都補助金	53,127 千円
(5) 区受託収入	274,135 千円
(6) 都受託収入	5,600 千円
(7) 収益事業収入	2,100 千円
(8) 教室参加料等	14,369 千円
2 経常費用 (B)	357,885 千円
(1) 公益事業費	318,232 千円
(2) 収益事業等	2,212 千円
(3) 管理費	37,441 千円
3 当期経常増減額 (C) (A - B)	△ 575 千円
II 経常外増減の部	
1 経常外収益 (D)	0 千円
2 経常外費用 (E)	0 千円
3 当期経常外増減額 (F) (D - E)	0 千円
法人税等	200 千円
当期一般正味財産増減額	△ 775 千円
一般正味財産期首残額 (※)	218,339 千円
一般正味財産期末残額	217,564 千円
(※) 一般正味財産期首残額は平成30年度決算 時期末残高です。	

加盟団体周年記念

創立70周年を迎えた大田区フォークダンス協会

大田区フォークダンス協会 会長 皆川 敏郎

大田区フォークダンス協会は、令和元年に70周年を迎え、11月10日池上会館において記念式典と祝賀会を開催しました。

当日は、午前中から開催されていた記念大会（区民スポーツ大会）に続き同西館にて、松原忠義大田区長はじめ小黒仁史教育長、大田区スポーツ協会萩裕美子理事長そして東京都フォークダンス連盟や近隣の友好団体からのご来賓の方々にご出席をいただきました。

式典では功労者20名の表彰を行い、このあと祝賀会に移り出席者の交流を深めました。来賓のみなさま、記念誌への寄稿、ご祝辞、激励のことばありがとうございました。

60周年以来、少子高齢化の進む中、フォークダンスの普及拡充と会員の増強そして指導者の養成に努めております。必ずしも成果が出ているとは思えませんがこれからも会員一丸となり尚一層努力してまいります。

今後とも変わらぬご支援をお願いします。



平成から令和、創立50周年を迎えて

大田区ソフトボール連盟

大田区ソフトボール連盟 事務局長 矢口 博

当連盟は、令和2年2月23日に創立50周年記念の式典を開催しました。昭和45年5月に、旧体育協会に加入以来、毎年春季・秋季に社会人ならびに少年大会を開催してまいりましたが、この長い間にお世話になりました関係者の皆様には、この誌面をお借りして心より御礼を申し上げます。

40周年後、10年の歳月が過ぎ社会人チームは高齢化による減少、少年チームは少子化によるチーム数の減少など様々な問題を抱えながらも、昨年は男女少年チームは「大田選抜チーム」を結成し、都大会で男子は優勝、女子も第3位の好成績を残しました。

社会人チームは毎年若干ながら、新規参加チームも増え裾野を広げております。当連盟は名実とも生涯スポーツ団体として、区民の健康増進に一層の寄与を致し、次の10年に向け、一致団結して邁進して参りますので、何卒倍旧のご支援の程よろしくお願い致します。



新規加盟団体

ボッチャを楽しもう!! 4月1日より「大田区ボッチャ協会」が新規加盟します

皆さん、ボッチャを知っていますか？

ボッチャとは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

競技内容は単純で、赤・青のボールを的となる白いジャックボールにいかによく近づけるかと言う競技ですが、やってみると奥が深く、又小さなお子さんから高齢の方まで一同に会して行われる競技です。

私たち協会としては、ボッチャという障がいスポーツとなりうるこの素晴らしい競技を、より多くの皆さんに知ってもらい、健康増進と幅広いコミュニケーションの場を提供できるよう活動していきたいと考えています。

大田区ボッチャ協会

〔役員〕 会長 邊見 和子
副会長 加藤 貞敏
副会長 戸田 肇

〔事務局〕 大田区羽田3-21-14



大森スポーツセンター事業

春です❀はじめの一步を踏み出すチャンスです!

春は、新しいことを始めるエネルギーが自然と湧いてきます。

大森スポーツセンターで、新しい自分を発見してみよう。4月から新しい教室がスタートします!

(公募) 幼児コース「幼児体操教室」

年少クラス、年中・年長クラスのお子さんを対象に幼児体操教室を開設しました。

幼児期に様々な運動を経験することは、運動神経の働きを高めます。ボールやフープを使ったり、マット運動、鉄棒、跳び箱などを通して、心も身体もコントロールしながら、体力も高めます。友達との協調性、社会性など集団意識も学ぶことができます。



(公募) がっつりコース「美・Body」

ダンベルなどのアイテムを使って、筋トレと有酸素運動をテンポよく行います。全身の筋肉を動かすことで効率よく脂肪を燃焼し、身も心もすっきりと!

目指せ美☆Body!!



他にも、運動量が多く、全身を動かし脂肪燃焼と体力向上を図る「がっつりコース」、健康増進を目的とし、簡単な運動で基礎体力の向上を目指す60歳からの「いきいきコース」、ゆったりとした動きで楽しく無理なく身体を動かす「ゆったりコース」、ふれ合いながら親子のコミュニケーションを図る「ベビーコース」、自分の体力に合った好きな教室を選んで、気軽に参加できる「当日参加コース」などいろいろな教室があります。ぜひ一度!

○問合せ先 大森スポーツセンター TEL (5763) 1311 又はホームページをご覧ください。

大田スタジアム事業

大田スタジアムでの事業 ～楽しいメニューがたくさん～

事業名	日程	内容	対象
ジャイアンツメソッド 親子野球教室	10月17日(土) 午前・午後 各1回開催	読売ジャイアンツの選手OBや、豊富な競技経験を持つジャイアンツアカデミー講師による、野球を楽しむ・親しみとともに親子・家族で参加できるイベントです。	午前の部 5・6歳とその保護者 午後の部 小学1・2年とその保護者
大田スタジアムランニング教室 ～ゆっくり走れば速くなる～	令和3年 1月30日(土)	国内外の、数々の大きなレースに出場経験を持つ、オリンピック浅井えり子氏を講師に招き、講義と実技を行います。ランニング初心者の方もお気軽に参加できます。	16歳以上
デフサッカー・デフフットサル 日本代表交流会	令和3年 1月～2月 (予定)	デフとは、英語で「聞こえない」「聞こえにくい」という意味です。デフサッカー・デフフットサル日本代表選手を招き、楽しくフットサルをプレーしながら、障がい者スポーツの理解を深めていきます。	小学校高学年

○問合せ先 大田スタジアム TEL (3799) 5820 又はホームページをご覧ください。

<早朝コマを新設>

大田スタジアムに「早朝コマ」が新設されたことはご存じですか?

令和元年7月のリニューアルオープン後、区民の皆様にご利用いただけるコマ数を拡大することを目的に、朝7時からご利用いただけるようになりました。これからの時期、春のさわやかな気候のなか、野球やスポーツを楽しみませんか?比較的、平日の早朝コマに空きがございます。

<多目的利用可能なスタジアム>

大田スタジアムの新しい使い方として、冬季に少年サッカーやマラソン、ラグビーの会場として使用されております。サッカー・フットサルゴールも球場備品としてあります。その他の競技についても、出来る範囲でご協力していきたいと考えております。



第36回 区民スポーツまつり開催 10月14日(月・祝)

区民スポーツまつりは、健康づくり、体力づくり地域住民相互のふれあいの機会を得ることを目的として、毎年体育の日に合わせて区内各所でスポーツ体験会を行うイベントです。今年は、台風の影響により、一部の変更を余儀なくされましたが、大田区総合体育館、大森スポーツセンター、大森、調布、蒲田、糎谷地区など延 43 会場で約 16,000 人が参加して行われました。

大山加奈さんによる講演と体験会を開催

大田区総合体育館では、スポーツ協会主催による元バレーボール日本代表の大山加奈さんの講演と体験会を行いました。

講演では、自分の体験をもとに夢の実現に向け、目標を持って懸命に努力することの大切さを話していました。

体験会では、未経験者を含め300人の参加によりバレーボールの実技体験を行いました。



アーチェリーと相撲体験が新規参加

平和の森公園に拠点を構えるアーチェリー・相撲が新たにスポーツまつりに参加してくれました。

普段なじみのないアーチェリー競技では、はるか遠くの的に驚きを持って参加していました。

また、相撲体験では、ちびっ子たちが嬉しそうに参加していました。



スタンプラリーでスポーツ施設めぐりの実施

新スポーツ健康ゾーンのスポーツ施設をめぐるスタンプラリーを実施しました。雨天にもかかわらず景品のミニラグビーボールを獲得するため、全施設を踏破する親子もいました。



「スポーツバイキング」調布地区で初開催!!

スポーツバイキングは、小学生から高齢者まで、世代を超えて多くの方々がスポーツに親しんでもらうため、様々な競技種目をルールや競技方法を学びながら、安全に競技体験ができるスポーツ事業です。

平成26年から大森スポーツセンターで実施してきましたが、昨年度は蒲田地区、今年度はさらに調布地区も増やして、3地区で開催しました。

調布地区で初開催となる今回は、雪谷中学校のご協力により、体育館に加え、校庭も初めて利用しました。種目はスポーツ鬼ごっこ、バスケットボール、フットサル、硬式テニス、フラッグフットボール、フライングディスク、ヒップホップダンスと過去最多となる7種目をご用意しました。

当日は晴天の中、小学生を中心に138名の参加者が笑顔でスポーツに親しみ、爽やかな汗を流しました。

新たなスポーツと出会うきっかけとして、また、生涯スポーツを見つけてもらえるように、今後も継続的に開催して参ります。



令和2年度の予定

大森地区：令和2年5月31日(日)9:00～16:00

大森スポーツセンター

蒲田地区：令和2年9月6日(日)13:00～16:00

大田区総合体育館(総合開会式後)

調布地区：【日時・会場未定】

ストラックアウトに挑戦!! OTAふれあいフェスタ 11月2・3日開催!

第30回「OTAふれあいフェスタ2019」に大田区スポーツ協会も参加しました。

今年は、新たにストラックアウトを行い、子どもから大人まで大勢の方たちがめがけてボール投げに夢中になっていました。

また、隣にはパネルコーナーを設置して、協会加盟団体の様子を皆さんに紹介しました。

両日とも天気に恵まれ、1000人を超える参加者が来場し大いに賑わいました。



令和2年度のスポーツ・レクリエーション事業の予定

令和2年3月現在、新型コロナウイルスによる感染症が発生しています。

今後予定されているイベントの開催にあたり、風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから各イベントの実施については、変更などがある場合があります。

詳しくは、協会ホームページ・大田区報をご覧ください。

問合せ（公財）大田区スポーツ協会 TEL 5471-8787

OTAウォーキング 4月19日(日)



気軽に身近なウォーキングで区内めぐる OTA ウォーキングを開催します。

今回は、矢口小から多摩川沿いをソラムナード羽田緑地までのコースを歩きます。

みなさんの参加をお待ちしています。

東都大学野球教室と東都大学野球連盟vs 首都大学野球連盟の交流試合 6月20日(土)

大田スタジアムにて小中学生を対象にした野球教室を開催します。
また、東都の選抜選手と首都大学野球連盟との交流試合がおこなわれます。
好ゲームが期待されますので、みなさんぜひお越しください。
会場 大田スタジアム



こども体育塾開催 (夏休み期間中)



夏休みを利用して、子どもたちの体育の向上を図る為開催します。今年も3会場で行いますので、ぜひ参加してください。

種目は、跳び箱、ボール投げ、かけっこなど。

日時・会場

8月25・26・27日…大森スポーツセンター

8月3～5日 …調布地区予定

8月19～21日 …蒲田地区予定

区民スポーツ大会総合開会式とスポーツバイキングの開催 9月6日(日)

大田区総合体育館で第73回区民スポーツ大会総合開会式が行われます。その後、午後の部でスポーツバイキングを開催します。

スポーツバイキングは、小学生から大人まで、世代を超えて多くの方々がスポーツに親んでもらうため、色々な競技種目をルールや競技方法を学びながら、安全に競技体験ができるスポーツ事業です。



ボッチャ



バドミントン

パラリンピック競技紹介

これまでオリンピック・パラリンピック競技を2回にわたり紹介してきましたが、今回は、パラリンピックの種目をみなさんに紹介します。

パラリンピックは、ローマ大会(1960年)が第1回とされ、現在まで続いています。種目は、22競技539種目にのぼり、障がいの状態に合わせ、競技が細かく分かれているのが特徴です。

今号では、選手たちが日々努力を積み重ね、好成績が期待される種目を紹介します。

(公財)大田区スポーツ協会は、参加する選手全員を応援しています!

陸上



1960年の第1回ローマ大会から正式競技として実施されています。

肢体不自由やまひ、視覚障がいなど対象が幅広く参加者が最も多い競技で約50種目にも及びます。中でも、高速走行用に開発された競技用車いすでの競技では、そのスピードと迫力に見応えは十分です。

数ある種目の中では、100mの佐藤選手、走り幅跳びでは山本選手にメダルが期待されます。

車いすラグビー



バスケットボールコートと同じ広さの中を4対4で対戦し、障がいに応じて各選手に持ち点があり、8点以内を基準とし、男女混合競技であるところが特徴です。

丸いボールをトライラインまで運びますが、攻撃型の車いす、守備型の車いすと目的によって形状が少し違ってきます。また、タックルも認められているので車いす同士が激しくぶつかり合う場面では、迫力あるゲームが見られます。

今回出場するチームは、昨年の世界選手権で優勝した実績があり、金メダルが多いに期待できます。

車いすテニス

1992年のバルセロナ大会から正式種目となりました。

車いすテニスは、世界4大会が行われるなど、選手人口も多く、度々メディアに取り上げられることから私たちにもなじみが深く、知名度の高い人気競技です。

2バウンドまで認められ、それ以外はテニスと同じルールのため観戦しやすいのも特徴です。

ゲームは、打っては素早く車いす移動し、返球やスマッシュなどを決めるなど、チェアワークといわれる、素早く、そして巧みに車いすを操作するところは、見ごたえがあります。

過去2大会金メダルの国枝選手、リオで銅メダルの上地選手が金メダルを目指します。



令和元年度東京都スポーツ功労賞 表彰

令和元年11月4日東京都庁において、令和元年度東京都スポーツ功労賞の表彰が行われました。

大田区からは、大田区テニス連盟会長の久保秀夫氏と大田区スポーツ少年団本部(代表 池亀富士雄氏)が晴れある表彰を受けました。

いずれも、大田区及び大田区スポーツ協会への永年にわたる功績が認められたもので、今後のさらなる活躍が期待されず。受賞おめでとうございます!

スポーツ功労者

所属団体・役職	氏名
大田区テニス連盟 会長	久保 秀夫

スポーツ功労団体

団体名	代表者
大田区スポーツ少年団本部	池亀 富士雄

全日本総合エアロビック選手権大会

大田区エアロビック連盟 田村 弥生
令和元年 11月9日～10日 大田区総合体育館においてスズキジャパンカップ 2019 第36回全日本総合エアロビック選手権大会 全国大会が開催されました。

この大会は春開催のスズキワールドカップ 2020 の日本代表選考会も兼ねています。

主催の日本エアロビック連盟 知念理事長より 大田区エアロビック連盟にフリーパフォーマンス発表の依頼という大変光栄なお話をいただき、出場いたしました。

この大会は、毎回NHK BS1でも放映される大きな大会で、舞台を目の前にして、「帰る」と言い出すメンバーもいて、どうなることかと思いましたが、最後には知念理事長から「味のある演技でした」とお褒めの言葉をいただき、皆笑顔。人生の良い経験になるほどの刺激を受け、終了しました。

椅子体操には、最高齢94歳の方も参加しました。老若男女どなたでも楽しくできる、椅子に座っての筋肉トレーニングやストレッチや足踏み体操などを行う体操。

また、子供のダンス教室やソフトエアロビクス。それぞれの参加者が一堂に会し、交流も含め良い体験をさせていただきました。

これからも大田区の皆様にとって、健康で生き生きとした毎日を過ごしていただくお手伝いをしていこうと強く思う大会参加となりました。



全国柔道高段者大会 30回出場表彰

日本傳講道館柔道七段 鈴木 廣司
本大会は、毎年4月28日、講道館主催、朝日新聞社後援で、全国から五段以上の方たちが集まり大会が行われます。

私はこの大会に、七段の部で出場しました。

中でも六段以上は講道館大道場にて試合を行うため、七階に観客席が有る大道場では、多勢の応援の中で戦うというプレッシャーがありましたが、幸いこの試合に勝つことができました。

柔道の段位は、この大会に永年参加し、勝負による得点と出場回数により、昇段審査の資格が得られます。

また、出場回数が十回、二十回、三十回という節目に表彰を行います。十回出場は多数いるものの三十回表彰は、五、六人しかいません。この中で、私が三十回表彰を受賞できたのはうれしい限りです。

大田区柔道会は、七十周年を迎えましたが、三十回出場は私が初めてで、これからも、体力が続く限り出場し八段への昇段を目指したいと思っています。

現在、教育委員会からの要請で大森東中学校に於いて、体育授業の指導行っています。子どもたちの指導を通して、若い世代への柔道の浸透にも、私なりに、力を尽くして行きたいと考えています。



賛助会員加入のお願い

当協会の事業は、皆様のご支援とご賛助の支えで運営されています。
多くの方々のご賛同・ご協力をお願いいたします。

1回 5,000円

《連絡先》 公益財団法人 大田区スポーツ協会
Tel 03-5471-8787 Fax 03-5471-8789

令和元年度 賛助会員ご芳名

【企業団体】

- 東京新大学野球連盟
- (一財)東京都馬主会
- (株)オーエンス大田支店
- 東京23区少年野球連盟
- 東京都少年軟式野球連盟

【個人】

- 後藤 禎一

賛助会費のお礼

理事長 萩 裕美子

平素より、当協会の運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。今年度も多くの方々から賛助金をいただき、誠にありがとうございます。皆様からのこの貴重な財源を活用し、公益目的のための事業を進めてまいります。今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

ミズノ・ゼット・S.S.K

野球・ソフト・バレー・バスケットのユニホーム

チーム特別価格販売中

スポーツのことなら

白銀スポーツ

大田区中央 8-29-7
電話 (3754) 8679



循環型社会の形成を目指して

23区から出た“ごみ”は、
23区の清掃工場で“電気”に生まれ変わり、
23区の小中学校・公共施設で“活用”しています！

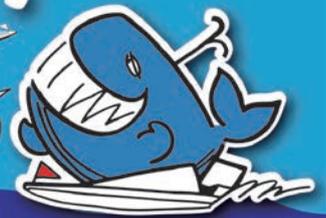


東京エコサービス株式会社

〒105-0013 東京都港区浜松町1-10-17 KOYO BUILDING2F
電話 03 (5402) 5371

平和島で待ってるよ〜!

気軽に行って、
気楽に遊べる!



〈交通アクセス〉

JR大森駅東口よりバスで5分。本場レース開催中は、 無料バス運行!



平和島

—— ユニフォームの企画・製造・販売 ——

タオル・介護医療・安全靴・ヘルメット・旗・制服等

東京トラヤ株式会社

□本社 東京都大田区西蒲田7丁目49番9号
TEL 03 (3735) 7311(代表) FAX 03 (3739) 6857
□新小岩支店 東京都葛飾区新小岩2丁目10番1号
TEL 03 (3654) 8251 FAX 03 (5607) 8251

□城北支店 東京都北区赤羽1丁目30番2号
TEL 03 (3903) 5505 FAX 03 (3903) 5397
□九州支店 熊本県天草市太田町8番地18
TEL 0969 (24) 1616 FAX 0969 (24) 1672

URL: <http://www.tokyotoraya.co.jp>



休日当番接骨院

休日にケガをしたら

090-3542-3896

受付時間

午前9時～午後5時

お電話代は
かかりません



公益社団法人

東京都柔道整復師会 大田支部

住まいのベストアドバイザー
スピーディーなオフセット印刷

東京都知事免許(15)第3623号

有限会社 **ウメザワ商事**

池上線 蓮沼駅前

■不動産部 ☎ 3731-5451(代)
■FAX ☎ 3731-3548

■印刷部 ☎ 3739-0411(代)
■FAX ☎ 3739-0413



GIANTS ACADEMY

<https://www.giants.jp/G/academy/>

ジャイアンツアカデミー

大田平和島スクール

平和島公園で毎週水曜日に開催

大田萩中スクール

萩中公園で毎週金曜日に開催

株式会社読売巨人軍 野球振興部 アカデミー事務局
〒100-8151 千代田区大手町1-7-1 読売新聞ビル26階 TEL: 03-3246-2662



【2020年 JABA スローガン】

「吠えろ黒獅子・輝けダイヤモンド・
飛ばせ世界の彼方へ大アーチ」



JABA

JABA 関東地区連盟

JABA 東京都野球連盟

スポーツを通じて、世界に通用する人材を。
もっといい世の中を。人々にワクワクを。



<令和元(2019)年度 活動実績>

6月30日(日) 大田スタジアムフェスにて、野球教室を実施。

9月・10月 令和元年度東都大学野球秋季リーグ戦を開催。

公式戦情報等はQRコードから
Webページをチェック↓



一般財団法人 東都大学野球連盟

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 2-6-8 ST 青山 601

Tel. 03-3409-5613 Fax. 03-3409-5624



人を大切にする、 思いやりを大切にする。

私たち城南信用金庫は、地域の方々との“絆”を大切にし
地域の発展に奉仕する「社会貢献企業」を目指します。



大森支店	大田区大森中1-7-1	TEL 03(3762)3511
入新井支店	大田区大森北1-26-3	TEL 03(3763)2311
馬込支店	大田区南馬込5-2-9	TEL 03(3771)0101
池上支店	大田区池上6-4-1	TEL 03(3751)5121
蒲田支店	大田区蒲田5-26-13	TEL 03(3733)8181
六郷支店	大田区東六郷3-2-10	TEL 03(3738)5121
矢口支店	大田区矢口1-8-8	TEL 03(3750)4161
羽田支店	大田区萩中3-8-5	TEL 03(3741)7791
大岡山支店	大田区北千束3-31-7	TEL 03(3727)3135
雪ヶ谷支店	大田区雪谷大塚町7-9	TEL 03(3720)4131
蓮沼支店	大田区西蒲田6-32-11	TEL 03(3732)3211
西蒲田出張所	大田区西蒲田1-22-13	TEL 03(3755)0131
蒲田本町支店	大田区蒲田本町2-19-1	TEL 03(3736)1571
大田文化の森支店	大田区中央2-12-3	TEL 03(3777)4911
久が原支店	大田区久が原3-35-1	TEL 03(5700)2531



城南信用金庫

大田区内に15店舗

<http://www.jsbank.co.jp>

快適な都市空間を創造する

〒104-0061

東京都中央区銀座 4-12-15
歌舞伎座タワー 20階

TEL 03-3544-1551
FAX 03-3544-1560

株式会社 **オーエンス**



株式会社 三協ビルメン

大田支店 大田区西糀谷 2-31-13-104 TEL 03-3743-3488 FAX 03-3743-3495
 営業本部 中央区銀座 8-20-33 TEL 03-6264-3171 FAX 03-6264-3172
 本社 中央区銀座 1-27-8 TEL 03-3563-2088 FAX 03-3563-2080

Good Communications

人と人のつながりを、大切にします。



Planning



Printing



Designing

HIKARI

PHOTO PRINTING CO.,LTD.

2-24-26 Shimomaruko, Ota-ku, Tokyo, 146-0092 Tel. 03-3758-7788 Fax. 03-3758-7787

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

令和2年4月1日午前0時から
令和3年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

例	傷害保険
A1、C、A2区分の場合	死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円(最高額) 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日(30日限度)

※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。
※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども (中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動	AW	1,450円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和2年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動	B 65歳以上	1,200円
	準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部

TEL 03-5738-7577 電話受付時間 午前10時～午後5時(土、日、祝日を除く。)



保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。
※インターネットからも加入受付がおこなっております。

スポーツ安全保険 検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)

〈共同引受保険会社(令和2年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

2019年12月作成 19-TC05719

2019（平成31）年度 区民スポーツ大会実績表

No.	種 目	日数	大会・事業参加者数							役員	合計
			中学生以下			高校生以上					
			小学生以下	中学生	小計	15～39歳	40～59歳	60歳以上	小計		
1	アーチェリー	2	0	0	0	8	11	9	28	8	36
2	合気道演武	2	183	228	411	55	24	12	91	60	562
3	アマチュアボクシング	1	0	0	0	48	0	0	48	27	75
4	アマチュアレスリング	2	0	0	0	89	16	0	105	30	135
5	居合斬道	2	0	0	0	1	5	9	15	2	17
6	インディアカ	2	0	0	0	140	193	105	438	36	474
7	エアロビクス	2	0	0	0	3	11	72	86	18	104
8	オリエンテーリング	1	4	0	4	0	7	20	27	14	45
9	空手道	2	494	80	574	56	91	0	147	167	888
10	弓道	2	0	0	0	60	75	62	197	48	245
11	クレー射撃	2	0	0	0	1	12	29	42	2	44
12	ゲートボール	2	0	0	0	0	0	171	171	40	211
13	剣道	2	522	181	703	298	106	8	412	199	1314
14	ゴルフ	2	0	0	0	3	27	87	117	28	145
15	サッカー	14	0	0	0	1212	1662	126	3000	391	3391
16	自転車走行会	2	1	0	1	3	8	56	67	28	96
17	柔道	2	152	67	219	109	9	1	119	78	416
18	少林寺拳法演武	1	19	11	30	8	21	7	36	26	92
19	水泳競技	1	0	87	87	50	195	0	245	56	388
20	スキー ※積雪なく中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	相撲	2	80	6	86	13	9	0	22	15	123
22	ソフトテニス	2	20	2	22	10	45	93	148	28	198
23	ソフトテニス	8	97	264	361	112	90	60	262	57	680
24	ソフトボール	10	0	0	0	602	851	563	2016	120	2136
25	卓球	4	13	859	872	489	319	368	1176	80	2128
26	玉入れ競技	2	4	0	4	29	18	72	119	51	174
27	ダンススポーツ	2	0	0	0	7	76	760	843	60	903
28	釣魚	2	0	0	0	1	4	28	33	8	41
29	テニス	18	0	0	0	366	606	171	1143	183	1326
30	なぎなた	1	11	5	16	9	7	5	21	20	57
31	軟式野球	42	0	0	0	19406	10414	330	30150	1910	32060
32	区民ハイキング	2	4	2	6	6	27	79	112	24	142
33	馬術	2	6	0	6	26	45	81	152	16	174
34	バスケットボール	40	770	659	1429	1927	1545	196	3668	160	5257
35	バドミントン	5	0	486	486	563	67	11	641	74	1201
36	バトントワリング	2	213	231	444	145	0	0	145	62	651
37	バレーボール	8	0	1170	1170	534	204	42	780	9	1959
38	ハンドボール	4	0	17	17	445	40	0	485	51	553
39	武術太極拳	2	22	3	25	70	191	373	634	126	785
40	ボウリング	2	17	0	17	9	45	82	136	11	164
41	ミニテニス	2	0	0	0	7	20	151	178	20	198
42	民踊	2	0	0	0	0	35	950	985	100	1085
43	ライフル射撃	4	0	0	0	0	1	32	33	12	45
44	陸上競技	2	86	801	887	277	14	3	294	170	1351
45	レクダンス・フォークダンス	2	0	0	0	0	8	135	143	23	166
合 計		218	2,718	5,159	7,877	27,197	17,154	5,359	49,710	4,648	62,235

第73回 区民スポーツ大会 (春・夏季) 日程表

(五十音順)

種 目	期 日	会 場	申込締切日
1 アーチェリー	6月6日	平和の森公園アーチェリー場	当日会場受付(9時まで)
2 合気道演武	《延期》		
3 アマチュアレスリング	《中止》		
4 居合斬道	《中止》		
5 インディアカ	4月29日	大森スポーツセンター アリーナ	4月6日
6 エアロビクス	4月26日	池上会館 集会室	当日会場受付(10時15分まで)
7 空 手 道	6月7日	大森スポーツセンター アリーナ	4月23日
8 弓 道	4月26日	大田区総合体育館 弓道場	当日会場受付(9時30分まで)
9 クレー射撃	5月5日	千葉県成田射撃場	当日会場受付(8時30分まで)
10 ゲートボール	5月10日	六郷橋緑地 ゲートボール場	4月2日
11 剣 道	6月21日	大森スポーツセンター アリーナ	5月1日
12 ゴルフ	4月16日	神崎カントリークラブ	3月26日
13 サ ッ カ ー	3月22日～7月26日	多摩川緑地サッカー場ほか	1月31日
14 自転車走行会	6月7日	ガス橋⇄東高根森林公園ほか	当日9時に多摩川ガス橋下広場集合
15 柔 道	5月24日	大森スポーツセンター アリーナ	4月24日
16 水 泳	9月6日	平和島公園プール	7月19日
17 相 撲	5月10日	平和の森公園 相撲場	当日会場受付(11時～12時30分)
18 ソフティテニス	10月25日	大森スポーツセンター アリーナ	10月7日
19 ソフトテニス(一般)	4月5日	六郷橋緑地庭球場	各大会の3週間前必着
ソフトテニス(小学生)	4月12日	六郷橋緑地庭球場	
ソフトテニス(中学生)	5月10日・17日	六郷橋緑地庭球場	
ソフトテニス(女性・60歳以上)	5月31日	平和の森公園庭球場	
20 ソフトボール	4月5日～6月7日	ガス橋緑地野球場 5～8号面	2月29日
21 卓 球(小・中・高校生)	《中止》		
卓 球(一 般)			
22 玉入れ競技	5月17日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場受付(9時～)
23 ダンススポーツ	8月30日	大森スポーツセンター アリーナ	7月27日
24 釣 魚(シロギス)	5月17日	三浦半島「松輪」	5月8日
25 テ ニ ス(シングルス)	3月8日～4月26日	本羽田公園庭球場ほか	1月20日
26 軟 式 野 球	3月15日～6月21日	多摩川緑地野球場ほか	2月9日
27 区民ハイキング	《中止》		
28 馬 術	4月19日	多摩川ガス橋下緑地広場	当日会場受付(9時30分まで)
29 バスケットボール(一般・シニア)	5月11日～6月22日	大森スポーツセンター アリーナ	一般4月1日、シニア5月17日
バスケットボール(小学生)	6月14・27・28日	大森スポーツセンター アリーナ	5月10日
30 バドミントン(中学生)	《中止》		
バドミントン(一 般)			
31 バレーボール(一般・9人制)	4月26日・5月3日	大森スポーツセンター アリーナ	4月3日
バレーボール(中学生・6人制)	5/23.24日	大田区総合体育館 メインアリーナ	5月8日
32 ハンドボール	5月17日・23日	大森スポーツセンター アリーナ	4月30日
33 武術太極拳	6月13日	大森スポーツセンター アリーナ	4月17日
34 ボウリング	《中止》		
35 ミニテニス(ダブルス)	5月2日	大森スポーツセンター アリーナ	4月1日
36 民 踊	《中止》		
37 ライフル射撃(小口径)	5月31日	千葉県営射撃場	当日会場受付(10時まで)
ライフル射撃(大口径)	4月26日	埼玉県長瀬総合射撃場	当日会場受付(10時まで)
38 タグラグビー	5月31日	森ヶ崎公園 サッカー場	4月30日
39 陸上競技	《中止》	会場確保困難につき、今年度は中止。	
40 レクダンス・フォークダンス	5月4日	池上会館 集会室	当日会場受付(10時まで)

◎各種目の参加案内は「大田区報」に掲載されます。(中止又は延期になる場合があります。)

◎詳細は(公財)大田区スポーツ協会ホームページをご覧ください。 <http://www.sportsota.or.jp>

「ひろば」についてご意見・ご感想等をお待ちしています。 〒143-0016 大田区大森北4-16-5 TEL03-5471-8787/FAX03-5471-8789