



「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)9月1日 第71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](mailto:otataiky@wf7.so-net.ne.jp) Twitter:sportsota

## 特集1 人生を楽しむための「スポーツと健康」とは



## 特集2 今だから始められる「自宅でできる筋トレ」

### 主な記事

- 特集1 .....P2  
人生を楽しむための「スポーツと健康」とは
- 特集2 .....P6  
今だから始められる「自宅でできる筋トレ」
- 協会インフォメーション.....P8
- 令和2年度事業報告、決算 ...P8
- 周年記念団体紹介.....P9
- スポーツイベント.....P15



公式ツイッター 公式ホームページ



公益財団法人  
大田区スポーツ協会

## 人生を楽しむための「スポーツと健康」とは

大田区スポーツ協会理事長 萩 裕美子

目的にあったスポーツを選び、健康の目標だけでなく健康の先にある人生を楽しくする目標もあわせて立てましょう！

スポーツライフスタイル(スポーツのある生活や人生)を目指し、スポーツを楽しんで健康を維持し、自分の人生を楽しみながら社会貢献しましょう！

### 1. スポーツとは何か

皆さん、「スポーツをしていますか?」と尋ねられたらどう答えますか。「スポーツ」をどうとらえて答えるでしょうか。着替えて体育館やグラウンドで実施するもの? 体育の時間で習ったスポーツ? ラジオ体操は? ストレッチ体操は? ヨガは? ウォーキングは? 実はスポーツの定義は時代とともに変わってるのです。現代のスポーツの定義は表1に示した通りです。赤字の部分为新たに加えられたところです。

将来は「ゆるスポーツ」「アーバンスポーツ」「eスポーツ」などという言葉も出てきて、さらに多様化していくことが考えられますが、ここでは健康と深く関係のあるスポーツを考えてみたいと思います。

表1. スポーツとは

スポーツには、競技としてルールに則り他者と競い合い自らの限界に挑戦するものや、**健康維持や仲間との交流など多様な目的**で行うものがある。

例えば散歩やダンス・健康体操、ハイキング・サイクリングもスポーツとして捉えられる。

(文部科学省「スポーツ基本計画2次」より)

### 筆者紹介



はぎ ゆみこ  
萩 裕美子

公益財団法人大田区スポーツ協会 理事長

東海大学大学院体育学研究科長

東海大学 体育学部 教授

スポーツ庁スポーツ審議会健康スポーツ部会委員

#### 《研究内容》

人間にとって体を動かすことは生きていく上で非常に重要です。どうしたらより多くの人々が楽しく、継続的に運動に親しめるかを研究しています。そのためにはどのようなプログラムを提供したらいいのか、どのような働きかけをしたらいいのか、行動変容、啓発、イベント効果測定、ゆとり、身体活動、レジャーをキーワードに様々な切り口で研究をしています。また、健康づくりやスポーツ振興は個人レベルの問題だけでなく、政策や環境も大いに関係します。マネジメントやシステム論の考え方を取り入れながら、今後の方向性やあるべき姿を研究の成果から考えています。

#### 主な著書

- ・「健康・スポーツの指導」(編著) 建帛社
- ・「頭と体のスポーツ」(編著) 玉川大学出版部
- ・「女性のライフステージと栄養～健康スポーツと食事～、女性のためのスポーツ指導」4巻(ビデオ) (監修、編集) 紀伊国屋書店
- ・「生涯スポーツとヘルスプロモーション、生涯スポーツ実践論」(分担執筆) 市村出版
- ・「行動変容を踏まえた運動・栄養支援プログラム、新しい健康教育」(分担執筆) 保健同人者

## 2. 目的に合ったスポーツを選ぼう

健康を意識したスポーツということになりますと、何らかの成果を期待することになります。スポーツにはそれぞれの特徴があり、特性を理解することでその成果を引き出すことができます。ですから目的を明確にして、その目的に合ったスポーツと方法を選ぶことが重要なポイントになります

### 1) 運動不足を解消したい

どんなスポーツでも良いです。とにかく体を動かしましょう。じっと座っていることが健康に良くないことがわかってきています。日本人の座位時間は世界最長の7時間であるという不名誉な結果も出ています(スポーツ庁デポルターレより図1参照)。こまめに体を動かしましょう、仕事の合間の10分でも結構です。できれば1日に合計60分(65歳未満)、40分(65歳以上)を目指しましょう。図2の厚生労働省が作成したアクティブガイド(プラステン)を参考にしてください。

図1. 座りすぎが健康リスクを高める

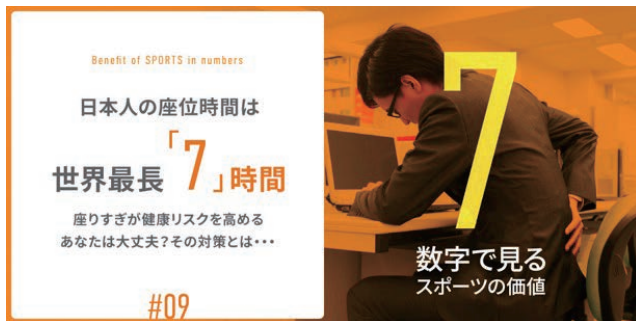


図2. アクティブガイド(一部抜粋)



図3. 健康ウォーキングコース

健康ウォーキングコース 一覧表		QRコード	
①	歴史ゆかりの地めぐり 池上本門寺	距離：約3.0km 時間：75分	
②	名所旧跡散策めぐり 旧東海道美原通り	距離：約4.2km 時間：60分	
③	国際空港の玄関 羽田の街をぐるっと巡る	距離：約4.0km 時間：56分	
④	東京の100景 田園調布駅から多摩川台公園	距離：約3.8km 時間：65分	
⑤	歴史と自然を楽しめる街 雑色駅から武蔵新田駅	距離：約5.0km 時間：84分	
⑥	佐伯山から馬込文士村へ 大田文化の森から西馬込駅を歩く	距離：約3.8km 時間：70分	
⑦	四季を彩る水辺の景勝地 洗足池から小池公園	距離：約3.0km 時間：50分	
⑧	歴史と緑とふれあいの街 久が原を歩く	北	距離：約5.3km 時間：90分
		南	距離：約3.5km 時間：70分
⑨	銀幕スターの街 梅屋敷駅から蒲田を歩く	距離：約4.2km 時間：60分	

このコースは平成29年3月に大田区の健康づくり課が発行した「健康ウォーキングマップ総集編」をもとに作成しています。コースの詳細はホームページ等でご確認ください。

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

※ロコモとは、骨や関節筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。

### 2) メタボリックシンドロームを改善したい

予防と改善は異なります。改善を目指す場合には、たくさん酸素が取り込めて、比較的長い時間継続できる運動がおすすめです。具体的にはウォーキング(散歩)や水泳、ゴルフ系のスポーツがおすすめです、30分以上を目指して実施しましょう。大田区には健康ウォーキングコースが9つ設置されています(図3参照)。また、プールも4会場にあります。お近くの施設をご利用してはどうでしょうか。週に1回の利用でも十分効果を期待することができます。

(大田区スポーツ施設マップより)

### 3) 肩こりや首こり、腰のだるさが気になる

関節をしっかり動かすラジオ体操やストレッチ体操などの体操系、ヨガやピラティスなどのゆったりした動きのあるものが効果的です。これらは外出ができない状況でも、自宅でできるものです。また仕事の合間にもできるものです。ラジオ体操やテレビ体操は時間が決まっていますので、生活時間に組み込みやすく大いに活用できます。またインターネットでは様々な体操が無料で提供されています。自分のネット環境に合わせて1日の生活時間に組み込むことをお勧めします。大田区スポーツ協会では「おうちde体操」「ストレッチ体操」「フレイル予防体操」を配信しています(図4QRコード参照)。いずれも4分～7分程度のもので、実施してみてください心地よいものを選んで、仕事の合間に実施してみてください。

図4. 大田区スポーツ協会提供の動画



### 4) 足腰をしっかり鍛え、骨を丈夫にしたい

筋肉は廃用性委縮鍛錬肥大(はいようせいいしゅくた んれんせいひだい)という特徴があります。難しい言葉ですが、要は動かさないでいるとどんどん委縮(減少)して、鍛えれば肥大(増加)するというものです。年齢とともに筋肉の量は減少することがわかっています。年間に1%減少していくといわれています。たった1%と思うかもしれませんが、10年で10%、20年で20%です。20歳代と40歳代では2割減ということですね。それを食い止めるのは日ごろの運動しかありません。また骨もおよそ20歳をピークに年齢とともに骨密度(骨の丈夫さ)は減少していくと考えられています。年齢とともに減少することは避けられないにしても、定期的な運動をしているかどうかで、高齢者になった時にその違いが大きく表れます(図5参照)。今は健康寿命の延伸が課題とされています。明らかに健康寿命に差が出ているのがわかります。日本では骨を健康に保つための明確な基準は示されておりませんが、アメリカのスポーツ医学会では明確に示されています。一つの目安になりますので骨づくりのための運動基準を掲載しておきます(表2参照)。

図5. 老化と体力

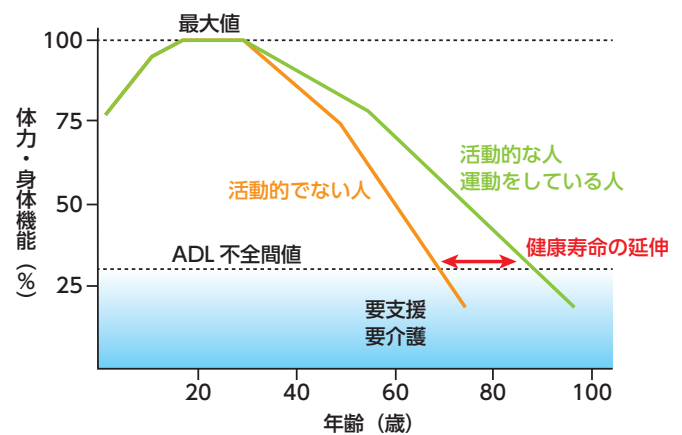


表2. 骨づくりのための運動基準(アメリカスポーツ医学会)

	成人	子供
運動様式	体重のかかる持続的な運動 テニス、階段昇降、ジョギング	衝撃のある身体活動 体操、ジャンプ、なわとび
強度	骨にかかる負荷に関して中～高強度	1RM60%未満 (IRMは、その人ができる最大運動量)
頻度	3～5回/週、レジスタンストレーニングは2～3回/週 (筋肉に抵抗負荷をかけるトレーニング)	少なくとも3回/週
持続時間	30～60分/日	10～20分/日

### 3. 自分に合ったスポーツを見つけ、人生を楽しもう

体を動かすこと、スポーツをすることによって健康に対して様々な恩恵を受けることができます。群馬県の中之条町で65歳以上の方に対して、長期(15年以上)にわたって研究された貴重な結果が示されました(図6参照)。これによると、歩数によって予防できる病気が異なることが示されました。歩数については長いこと1万歩運動が展開されてきました。しかし今回の結果からは4000歩でも予防が期待できる病気があることがわかりました。健康への効果は継続しなければ得られません。無理なく続けられるものを楽しんで実施することが重要です。歩数も一つの基準にこだわるのではなく、目的に応じて自分に合ったものを選ぶことが重要です。そのためにはまずは目標を持つことです。お勧めしたいのは目標を立てる際、健康の目標だけでなく、その先にある人生を楽しくする目標もあわせて立てましょう！健康のためだけでは継続しにくいです。健康の先にある楽しいことを考えましょう。これがまさに継続の秘訣です。

図6. 群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5000人を対象とした長期研究

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	症状が重い・深刻ではない
2000歩	0分	寝たきり	↑ 症状が重い・深刻 ↓ 症状が軽い・深刻ではない
4000歩	5分	うつ病	
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)	
12000歩	40分	肥満	
12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも・・・			

青柳幸利(2011)：基礎編 「中之条研究」で実証された健康長寿の実現に最適な日常身体活動の量と質 より

図7. 大田区スポーツ施設マップのスポーツが楽しめる主な公園

スポーツが楽しめる主な公園・スポーツ施設		
施設名	住所	主なスポーツ
平和島公園	平和島4-2-2	バスケットゴール、野球・ソフトボール、プール、ゲートボール
平和の森公園	平和の森公園2-1	テニス、ゲートボール
昭和島二丁目公園	昭和島2-3-1	テニス、サッカー・フットサル
大森ふるさとの浜辺公園	平和の森公園 2-2 ふるさとの 辺公園1-1	サッカー・フットサル
大森東水辺スポーツ広場	大森東1-37-1	バスケットゴール、バレーボール(ビーチバレーボール含む)
東調布公園	南雪谷 5-12-1 南雪谷 5-13-1	野球・ソフトボール、プール
萩中公園	萩中3-25-26 萩中3-26-46	野球・ソフトボール、プール
森ヶ崎公園	大森南 5-2-111	バスケットゴール、テニス、サッカー・フットサル
下丸子公園	下丸子 4-21-2	バスケットゴール、テニス、サッカー・フットサル、ゲートボール
昭和島運動場	昭和島 1-7-1	野球・ソフトボール
本羽田公園	本羽田 3-23-10 本羽田 3-29-4	テニス
多摩川緑地	西六郷3~4先	野球・ソフトボール、サッカー・フットサル
多摩川六郷橋緑地	東六郷3先	テニス、野球・ソフトボール、ゲートボール
多摩川大橋緑地	本羽田1~3先	野球・ソフトボール、サッカー・フットサル、ゲートボール
多摩川ガス橋緑地	下丸子 2~4先	テニス、野球・ソフトボール、サッカー・フットサル、ゲートボール、ラグビー・アメフト・ラクロス
多摩川田園調布南・鶉の木緑地	田園調布南6 鶉の木3-32・33先	サッカー・フットサル、ラグビー・アメフト・ラクロス
多摩川丸子橋緑地	田園調布本町31先	野球・ソフトボール、ゲートボール
多摩川大橋緑地	多摩川2先	ゲートボール
下丸子多摩川公園	下丸子2-24-31	ゲートボール
蒲田一丁目公園	蒲田1-7-2	ゲートボール
大田区青少年交流センター(ゆいっつ)	平和島4-2-15	体育室

### 4. 大田区のスポーツ資源を大いに活用し、社会貢献しよう

皆さんは大田区のスポーツ施設やスポーツクラブをどの程度ご存じでしょうか。大田区はスポーツ健康都市宣言をしております。そのためにスポーツ施設も非常に充実しております。自分の住まいの近くにあるスポーツ施設をのぞいてみませんか。施設に行くまでも散歩になったり、自転車に乗ったりと運動になります。スポーツができる公園や広場が12施設あります(図7参照)。こんな環境は他の区では見当たりません。地元の資源を活用して、スポーツライフスタイル(スポーツのある生活や人生)を目指しませんか。何よりも元気であることは社会貢献の一つです。スポーツを楽しんで健康を維持し、自分の人生を楽しみながら社会貢献をする。素晴らしいことです。この社会貢献の還元(ご褒美)が「はねぴょん健康ポイント」(図8参照)です。大田区にはこのような素晴らしい仕組みもあり、使わない手はないです。区民の特権ですからこれも大いに活用することをお勧めします。

図8. はねぴょん健康ポイントのアクセスサイト

みんなの健康づくりをサポートするぴょん



大田区公式PRキャラクター  
**はねぴょん**  
©大田区

## 今だから始められる「自宅でできる筋トレ」

### Withコロナの中での体操教室

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためには、不要不急の外出を自粛することとされています。一方で、身体的及び精神的な健康を維持するうえで、体を動かしたり、スポーツを行うことが重要です。外出が減り、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活機能の低下をきたすリスクが高まります。

今回は、運動不足やストレス解消のための、自宅でできるトレーニング方法を紹介します。

### 家で手軽にできる筋肉トレーニング

大森スポーツセンターのホームページに「NEWS LETTER」を掲載しました。STAY HOME中でも気軽にうちでできるトレーニング動画や健康に関する情報、脳トレ体操などをお届けしました。

自分の好きな動画を選んで一緒に運動しましょう！

筋肉量は年齢と共に減っていきませんが、何もしなければ更に減少



### 講師紹介 たかく かずゆき 高久 和之

【役職】大森スポーツセンター 副所長

【資格】健康運動指導士

公認上級体育施設管理士

初級障がい者スポーツ指導員

高久氏は、大森スポーツセンターで実施している子どもから高齢者までを対象にした様々な健康教室の運営や指導に携わっています。

今回は、これまでの豊富な知識や経験から、みなさんが自宅で簡単にできるトレーニングの一部を紹介いたします。さあ、みなさんも一緒にやってみましょう。

していきます。20歳の頃と比べると60歳頃の時点で、上肢だと最大約20%、下肢だと最大約40%程度減少するとも言われています。

人は足から老いるとよくいわれます。下肢の筋肉の衰えは上肢に比べて3倍速いという説もあります。

最近足腰が弱くなったと感じることはありませんか？

中高年以降は、特に下肢の筋力を鍛えることが重要です。年を重ねても自分の足で歩けるよう毎日コツコツと「貯筋」をしましょう。

## ●おうちでかんたん筋トレ●

腕立て伏せは1回もできないんです…というあなた！やり方次第でキツくしたり、やさしくしたりできるの知ってました？今回は、どなたでもできる方法をご紹介します。ポイントをおさえて効果的なトレーニングをしましょう！

### 【腕立て伏せ】

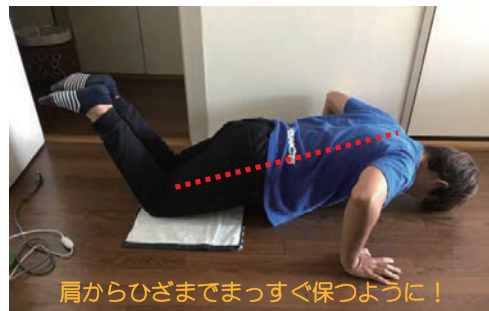
腕立て伏せは、大胸筋（胸）や上腕三頭筋（二の腕）の筋肉をメインに鍛えることができます。さらに、肩や背中、体幹も使うため、きれいな正しい姿勢をつくることができます。姿勢の良い人を見ると、若々しく見えますよね！

### ..... 正しいやり方 .....

スタート時の姿勢



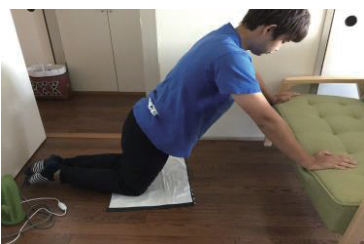
ひじを曲げたとき



肩からひざまでまっすぐ保つように！

- ① 両ひざを床につけます。  
※ひざが痛い時は、厚手のタオルカクッションを敷いてください。
- ② 手の幅は肩幅より手のひら1～3個左右に広くします。
- ③ 目線は真下か斜め前を向きます。

- ④ 息を吸いながら、ゆっくりと**上半身全体**を床に近づけます。
- ⑤ 胸を床から5cmくらいのところまで下ろしたら、息を吐きながら元の姿勢へ戻る。



• **very easy**

上記がきつい場合は、ソファなど手を高い位置にしてみましょう。※手の位置が高くなるほど負荷が軽くなります。

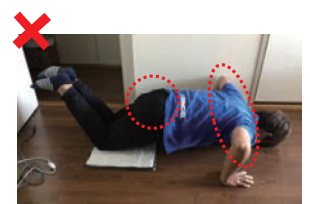
### ..... 間違ったやり方 .....



※お尻がさがると腰を痛める。



※お尻が上がりすぎると肩を痛める。



※お尻の位置が高く、ひじだけ曲がっているためひじと肩を痛める。

# お家で手軽に『筋膜リリース』

ボールを使って肩こりや足のむくみを改善しよう！

『筋膜リリース』＝筋膜のねじれやよじれを解きほぐす方法のこと！

そもそも「筋膜」とは、筋肉を包み込んでいる膜のこと。

筋膜は筋肉だけでなく、内臓や神経など身体全体を包み込むように張り巡っているため「**第二の骨格**」とも呼ばれています。身体の様々な動作(長時間同じ姿勢や偏った動作)によって筋肉がこり固まることで、筋膜はねじれて伸張性を失い、身体の動きが制限されてしまいます。また、リリースとは「Release：解き放す、開放する」という意味。

筋膜のねじれやよじれを解きほぐすことで、こり固まった筋肉をゆるめ「肩こり」や「むくみ」が改善するだけでなく、身体の動きがスムーズになり全身の不調を整えることができます。

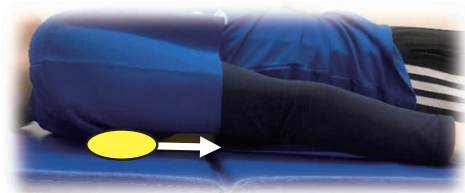
ここでは「肩こり」の改善について紹介します。

テニスボールや軟式野球ボール  
(柔らかすぎず硬すぎないボール)  
を1つ用意しよう！

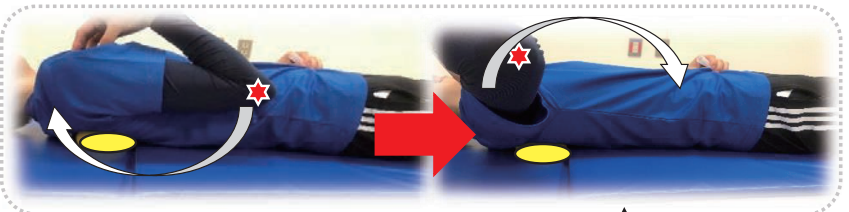
ニュースレターのページ



- ①肩甲骨と背骨の間にボールをセットし、ゆっくり体重を乗せます
- ②じわじわ沈んでいくように、少しずつ体の力を抜いていきましょう
- ③呼吸は止めず、リラックスしながら1～2分程度キープ
- ④ボールの位置を徐々に下へずらし、①～③を繰り返します



肩に手を置いて、肘で円を描くようにゆっくり回していきさらにほぐすのも◎



初めは痛い！と感じる方もいらっしゃると思います

力の加減は気持ち良いと感じるところで調節し、**慣れるまでは押し当てるだけでOK！**

※『かなり痛い！』と感じる強さで行い続けても、逆に筋肉がこわばり怪我につながるのでやめましょう

# スポーツ協会インフォメーション

## 令和元年度 事業計画・決算報告

令和元年度事業報告及び決算が、当協会監事による監査を経て5月11日の理事会及び5月27日の評議員会において承認されました。(詳細はスポーツ協会ホームページで)

### 《令和元年度の特徴》

- ①大田スタジアムが7月1日リニューアルオープンしました。  
それに先駆け6月29日、30日の両日、大田スタジアムリニューアルオープンイベントを開催し、雨模様の天気にも関わらず多くの方が参加しました。
- ②ラグビーワールドカップ2019の開催後気運が高まる中、キャノンイーグルスとの連携によるラグビーの授業を行いトップリーグチームとの交流を図りました。
- ③体験会の開催、健康体操教室・夏休み子ども体育塾・スポーツバイキングを拡充し、あらゆる層へのスポーツ参加のきっかけづくりを行いました。
- ④区民スポーツまつり開会式後、アテネオリンピックバレーボール女子代表の大山加奈氏を招き、講演会と実技指導を行いスポーツ体験に繋がりました。
- ⑤第72回都民体育大会において、残念ながら男子4連覇、女子10連覇を逃しましたが、男女ともに総合準優勝という素晴らしい成績を残しました。
- ⑥新型コロナウイルスの影響で2月下旬より各教室、大会を中止することになりました。

収益・費用の内訳等は下記のとおりです。

経常利益		331,520,250円
内訳	基本財産運用益	1,188,010円
	受取入会金	1,950,000円
	受取会費	4,720,000円
	事業収益	288,618,300円
	受取補助金	32,673,500円
	その他	2,370,440円
経常費用		329,916,173円
内訳	公益目的事業会計	308,570,616円
	収益事業等会計	1,978,315円
	法人会計	19,367,242円
当期経常増減額		1,604,077円
法人税等		237,500円
正味財産増減額		1,366,577円
正味財産期首残額		218,338,767円
正味財産期末残額		219,705,344円

## 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		
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	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
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎 ※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。)



保険の詳細内容、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を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せんが、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-T005719



## 子ども卓球大会開催！ 11月3日(火祝)

小学生を対象に大森スポーツセンターで開催します。

今年で36回を迎える大会です。腕自慢の子どもたち、実力を試してみたい方皆さんの参加をお待ちしています。申し込みは10月16日(金)まで、詳しくは下記問合せ先へ



○問合せ先 (公財)大田区スポーツ協会 電話 (5471)8787 FAX(5471)8789 E-mail : otataiky@wf7.so-net.ne.jp

## スポーツバイキング 開催日未定(調布地区予定)

スポーツバイキングは、様々な競技をとおして、小学生から高齢者まで誰もがスポーツを楽しめるイベントです。いろいろな競技種目のルールや競技方法を学びながら自分に合ったスポーツを探してみませんか。詳しくは下記問合せ先へ



注：新型コロナウイルス感染症防止のため入場制限などがありますのでご注意ください。また、状況によりイベントの変更又は中止などがある場合があります。

## 周年記念団体紹介

### 「大田区水泳協会創立70周年を祝う」

大田区水泳協会 理事長 小松 紀子

当協会は昭和26年に創立されてから70周年を迎えました。水泳の普及、競技力の向上等に情熱を注がれ今日の発展の礎を築かれた諸先輩の方々に敬意を表したいと思います。

歴史の長さは水泳愛好者の多さを意味し、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢層が参加できるスポーツです。水泳協会の水泳教室は毎週木曜日、矢口区民センターで会員の皆さんと水しぶきを上げて泳いでいます。昭和の時代は日本泳法クラスを1レーン設けて指導し喜ばれていたそうです。当協会は今までに数年に一回、水泳合宿を行っていて、私が参加した伊東のプールのある施設では腰痛水泳から始まり、泳ぎのフォームを一人一人ビデオに撮り、テレビに映して確認する内容で懇親会でも盛り上がり楽しい合宿でした。

水泳協会は都民大会に選手団派遣、都民生涯スポーツ大会、大田区民水泳競技大会、初心者水泳教室やスポーツまつりなど実施しております。今後も当協会の使命でもあります「生涯水泳」の普及に力を入れて理事一同努めて参りますので、ご支援の程お願い致します。



### 自然と共生する難しさ 釣魚会連盟

大田区釣魚会連盟 会長 原田 和彦



当連盟は、昭和26年(1951)1月に創立し、70周年を迎えました。

その後の経済発展に伴う水質汚染などで釣り環境が悪化しましたが、先人たちの地道な努力により、東京湾や多摩川に様々な魚が戻りました。

しかし近年の自然災害は規模が桁違いに大きく、海底は大量の土砂で埋まり、海水温上昇のせいか魚の産卵場でもある海藻が激減するなど、以前とは質の違う環境破壊が生まれています。

「写真は今年の城南シロギス釣り大会の一コマです」

かつては20隻もの手漕ぎ船を揃えましたが、今では櫂を操れる船頭が少なくなり、大会を維持するのがやっとの状況です。

スポーツ協会の行事もコロナ禍で中止されました。

今や、こうした新たな問題とも直面しています。

釣魚会は、伝統ある江戸前の釣りを守っていきます。

## 周年記念団体紹介

### ハンドボール協会50年の歩み

大田区ハンドボール協会 理事長 相原 一矢

ハンドボール競技人口の推移は、この50年一進一退という言葉を使用したら少々大袈裟になるが、増えたり減ったりの繰り返しである。いやむしろ減少傾向にある。

本区の現在の状況は、底辺拡充したい中学校が1校、高校が2校しか加盟校がない。それも指導教員の異動によっては、今後どうなるか確信が持てない。

今後の明るい展望を記載したいのですが、残念ながら前述したように、現在の状況下では少年の部の登録会員数を増やすことが最善と考えるが、中学校の生徒数の減少や、部活動数の減少等で

会員数の増加が望めない。

しかし、諦めることなく地道な活動を通し、ハンドボール協会としては区民スポーツ大会の参加規定の見直しや、魅力ある大会づくりを企画運営しながら、区民の方々やハンドボール愛好家の方々に、更なる活動を展開し、ハンドボール競技人口を一人でも二人でも増やしていくよう協会あげて邁進する覚悟である。



## 令和2年度 大田区スポーツ協会・東京都体育協会表彰

### 令和2年度 大田区スポーツ協会表彰

#### ■ 体育功労者

順不同25名

氏名	所属団体名
赤池 幸夫	大田区空手道連盟
金澤 大藏	大田区空手道連盟
張間 憲	大田区弓道連盟
丸井 尚子	大田区ゲートボール協会
渡辺 襄一	大田区ゲートボール協会
湯川 岩雄	大田区剣道連盟
清水 賢治	大田区ゴルフ連盟
高野 勝明	大田区ゴルフ連盟
細川 邦子	大田区ゴルフ連盟
馬橋 孝悦	大田区サッカー協会
馬橋 恵子	大田区サッカー協会
南 充広	大田区少林寺拳法連盟
木村 浩之	大田区相撲連盟
澤井 啓	大田区ソフトテニス連盟
磯邊 浩史	大田区ソフトボール連盟
高木 誠	大田区ソフトボール連盟
藤森 潤也	大田区ソフトボール連盟
八巻 啓子	大田区フォークダンス協会
石塚 雅章	大田区武術太極拳連盟
佐藤 竜平	大田区ボクシング連盟
小澤 二美枝	大田区民踊連盟
藤野 真弓	大田区民踊連盟
横山 康夫	大田区民踊連盟

氏名	所属団体名
半田 旦江	大田区ラジオ体操連盟
中村 政男	大田区ワンダーフォーゲル協会

#### ■ 体育優良団体

5団体

団体名
大田区バドミントン協会
大田区クレ射撃連盟
大田区ソフトボール連盟
大田区合気道連盟
大田区ダンススポーツ連盟

#### ■ 永年勤続功労者

順不同10名

氏名	所属団体名
田中 信男	大田区バレーボール協会
長島 守明	大田区硬式野球連盟
坂井 信春	大田区釣魚会連盟
行川 敏正	大田区トリアスロン連合
山口 圭子	大田区バトン協会
濱中 誠行	大田区ボウリング連盟
原田 和彦	大田区釣魚会連盟
平石 儀丈	大田区トリアスロン連合
浅沼 康子	大田区バトン協会
北奥 英雄	大田区ライフル射撃協会

### 令和2年度 東京都体育協会表彰

#### ■ 生涯スポーツ功労者

1名

氏名	所属団体名
今浦 量平	大田区軟式野球連盟

#### ■ 生涯スポーツ優良団体

1団体

団体名	代表
大田区民踊連盟	金光 喜恵子

### 令和2年度 賛助会員のご芳名

#### スポーツ協会活動を応援中！

(順不同・敬称略) [令和2年9月1日現在]

- 【企業団体】 ○城南信用金庫 ○(株)読売巨人軍 ○(一財)東京大学野球連盟 ○日本野球関東地区連盟 ○東京都野球連盟  
 ○(一財)東京都高等学校野球連盟 ○(一財)東京都馬主会 ○平和島競艇運営協議会 ○(株)三共ビルメン大田支店  
 ○東京ガス(株)中央支店 ○(株)赤石建設工業 ○(有)ウメザワ商事 ○大田建設協会  
 ○東京23区少年野球連盟 ○首都大学野球連盟 ○東京都少年軟式野球連盟 ○(一社)大森医師会 ○(一社)蒲田医師会  
 ○東京商工会議所大田支部 ○藤東造園建設(株) ○(公社)東京都柔道整復師会大田支部 ○大田区商店街連合会  
 ○株式会社八洋 羽田支店 ○寶幢院 ○(株)津南高原開発
- 【個人】 ○谷澤 節子 ○田村 亘 ○南須原悦子 ○小西 笑子 ○荒 秀子 ○金光喜恵子 ○上野 久代  
 ○横堀麻佐己 ○小澤二美枝 ○佐藤 一恵 ○倉澤 隆司 ○室中 道雄 ○河野 秀夫 ○横山 康雄

## 賛助会費のお礼

大田区スポーツ協会 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、公共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い申し上げます。

## スポーツ協会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口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

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

## 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

# 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>

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>



## 【2020年度 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

OA 機器・事務用品・オフィス家具  
印刷・印章

## 有限会社 しみず

大田区山王2-22-1

☎(03)3772-8831 FAX(03)3776-9687

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(16)第3623号

 有限会社 **クメザコ商事**

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





## 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！  
23区の“地産地消”と“CO<sub>2</sub>削減”に貢献！



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

## 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

# 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!



BOAT  
RACE

平和島

## 「より快適で、より効率的なビルメンテナンスを…」



## 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

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。



＜大田スタジアム 活動実績＞

野球教室・・・2017年・2019年実施

リーグ戦・・・2016年より春秋リーグ戦を開催

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. 03-6424-8563 Fax. 03-6424-8564



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**

# みんな集まれ スポーツ・イベント

## 第37回 区民スポーツまつりプログラム

★今年の区民スポーツまつりは規模を縮小し、10月11日(日)に各会場で開催されます。

令和2年9月1日現在

実施会場	実施内容	実施会場	実施内容
大田区総合体育館	ポッチャを体験してみよう!、ボルダリング体験会、JTA テコンドーを楽しもう!、ポスチュアウォーキング、筋肉・筋力年齢テスト、やってみよう!ミニポッチャとラダーゲッター、バドミントンしませんか?、スポーツバイキング、ミニテニス初心者体験会	森ヶ崎公園サッカー場	少年サッカー教室
		森ヶ崎公園フットサル場	ONE TEAM でラグビーにチャレンジしよう!
		南馬込文化センター	親子でテニス体験
		馬込テニスクラブ	初心者のためのテニス教室
		大田文化の森	ポールウォーキングで地元ウォーク
		池上文化センター	みんなで楽しむ!カンフーと武術太極拳初心者体験会
		雪谷文化センター	体組成測定・ポッチャ・健康体操・ほねつぎ健康相談
		東調布公園野球場	グラウンド・ゴルフ体験教室
		多摩川ガス橋緑地	こども乗馬体験
大森スポーツセンター	親子の楽しい合気道教室、スポーツとケガ、みんなでバトントワーリング!!、子ども体操教室、オープニングイベント「走り方ポイント講座」	下丸子公園	スポーツいろいろ体験ツアー
		コミュニティセンター 羽田旭	(プール) 釣り体験教室 (体育館) ビームライフル射撃体験
		多摩川緑地・区民広場	タイムトライアル
		多摩川緑地・ひょうたん池	子ども釣り体験
		大森ふるさとの浜辺公園	カヌーに乗ってみませんか? フットサル体験会
		大森東水辺スポーツ広場	ビーチスポーツ&サッカー体験会 ノルディックウォーキング体験会
		青少年交流センター	ソフティテニス体験教室
		平和島公園野球場	少年少女ソフトボールまつり
		平和島スターボウル	親子ふれあいボウリング大会
大田スタジアム	家族で大田スタジアムを体験しよう!		

### ■ 民間協力施設

会場・申込先	内容・対象
ビフレクス大森 大森北1-10-14 Luz大森2F (5767)7395	ストレッチマシン、フリースペース (事前予約)
ウェルネスコンプレックス レテ 西馬込2-34-1 (3772)6680	パートナーストレッチ体験

### ■ 地域会場(連携イベント)

日程	会場	内容
10月11日	大森東特別出張所ほか	大森東地区いつつのわクリーン大作戦&ポッチャ体験会

## ★★参加者へのお願い★★

新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施します。

- ☑来場者の皆様には、各会場の受付にて**同意書**(氏名、住所、連絡先等の個人情報)のご記入をお願いいたします。同意書を大田区ホームページから印刷できますので、会場受付での混乱を避けるため、事前にご記入ご持参するようお願いいたします。
- ☑会場受付にて、**来場者全員に対して検温**を実施し、37.5℃以上の方は参加しないようお願いいたします。
- ☑来場者は原則**マスクの着用**をお願いいたします。
- ☑各会場において、三密を防ぐため、定員制等により入場制限を設ける場合があります。
- ☑その他、会場内ではスタッフの指示に従ってください。
- ☑新型コロナウイルス感染症の動向等により、開催直前までプログラムの変更等が生じる可能性があります。  
**最新情報は大田区ホームページ**でご確認ください。

安全なイベント運営にご理解・ご協力をお願いいたします。

# 第73回 区民スポーツ大会(秋・冬季) 日程表 [五十音順]

令和2年9月1日現在

	種 目	期 日	会 場	申込締切日
1	アーチェリー	11月 7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	10月18日、11月 8日	南馬込文化センター 体育室	10月 3日
3	アマチュアボクシング	【中止】	ゴールドジム・サウス東京	
4	アマチュアレスリング	【中止】	洗足区民センター 体育室	
5	居合斬道	【中止】	大田区民プラザ 体育室	
6	インディアカ	11月22日	大森スポーツセンター アリーナ	11月 2日
7	エアロビクス	【中止】	池上会館 集会室	
8	オリエンテーリング	11月 8日	都立小山田緑地(町田市)	10月23日
9	空 手 道	11月1日	大森スポーツセンター アリーナ	9月24日
10	弓 道	【中止】	大田区総合体育館 弓道場	
11	クレール射撃	9月13日	千葉県成田射撃場	当日会場受付(8時30分まで)
12	ゲートボール	10月 4日	六郷橋緑地 ゲートボール場	8月28日
13	剣 道	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	9月18日
14	ゴ ル フ	11月11日	丸の内倶楽部	10月26日
15	サ ッ カ ー	9月 6日~12月27日	多摩川緑地サッカー場 ほか	年間リーグ戦のため令和2年1月31日
16	自転車走行会	【中止】	ガス橋⇄次太夫堀公園ほか	
17	柔 道	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
18	少林寺拳法演武	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
19	ス キ ー 競 技	【中止】	南魚沼市「五日町スキー場」	12月10日
20	相 撲	【中止】	平和の森公園 相撲場	
21	ソフティテニス(ダブルス)	2月21日	大森スポーツセンター アリーナ	1月23日
22	ソフトテニス(一 般)	9月13日	六郷橋緑地庭球場	各大会の3週間前必着
22	ソフトテニス(小学生)	9月21日	六郷橋緑地庭球場	各大会の3週間前必着
22	ソフトテニス(中学生)	10月11日・18日	六郷橋緑地庭球場	各大会の3週間前必着
23	ソフトボール	9月 6日~11月 8日	ガス橋緑地野球場 5~8号面	7月25日
24	卓球(小・中・高校生)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
24	卓球(一 般)	9月12日・13日	大森スポーツセンター アリーナ	8月 9日
24	卓球(レディース・シニアラージボール)	1月11日	大森スポーツセンター アリーナ	7月26日
25	玉入れ競技	11月29日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場受付(9時~)
26	ダンススポーツ	1月31日	大森スポーツセンター アリーナ	12月28日
27	釣魚(カワハギ)	10月11日	三浦半島「小網代港」	9月25日
28	テ ニ ス(ダブルス)	9月 5日~10月11日	本羽田公園庭球場ほか	7月14日
29	な ぎ な た	【中止】	大田区民プラザ 体育室	
30	軟 式 野 球	9月 5日~11月 8日	多摩川緑地野球場	7月 5日
31	ハイキング(区民)	9月27日	三浦半島 鷹取山など	9月18日
32	馬 術	11月23日	紅葉台木曾馬牧場	10月17日
33	バスケットボール(一般・シニア)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	一般7/24、シニア9/13
33	バスケットボール(中学生)	12月26日・12月27日	大森スポーツセンター アリーナ	11月22日
34	バドミントン(一 般)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
34	バドミントン(団体戦)	11月14日	大森スポーツセンター アリーナ	10月 7日
34	バドミントン(中学生)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
35	バトントワリング	【中止】	大田区総合体育館	
36	バレーボール(一般・6人制)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	
36	バレーボール(中学生・6人制)	12月12・13・19日	大森スポーツセンター アリーナ	11月27日
37	ハンドボール	11月15日・11月21日	大森スポーツセンター アリーナ	10月31日
38	武 術 太 極 拳	11月23日	大田区総合体育館 メインアリーナ	9月19日
39	ポ ウ リ ン グ	10月18日	蒲田イモンボウル	当日会場受付(9時~9時50分)
40	ポ ッ チ ャ	2月14日	大森スポーツセンター アリーナ	1月29日
41	ミニテニス(ダブルス)	【中止】	大森スポーツセンター アリーナ	10月 1日
42	民 踊	【中止】	大田区民ホールアプリコ	
43	ライフル射撃(小口径)	10月18日	千葉県営射撃場	当日会場受付(10時まで)
43	ライフル射撃(大口径)	9月20日	埼玉県長瀬総合射撃場	当日会場受付(10時まで)
44	ラグビー	11月 3日 3月14日	多摩川ガス橋緑地球技場 大田スタジアム	10月 3日 2月13日
45	陸 上 競 技	【中止】	会場確保困難につき、今年度は中止。	
46	レクダンス・フォークダンス	【中止】	池上会館 集会室	当日会場受付(10時まで)

●各種目の参加申し込み案内は「大田区報」に掲載されます。

※なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催しなどは中止・延期となる可能性があります。

●詳細については、当協会にお問い合わせいただくか協会ホームページをご覧ください。 <http://www.sportsota.or.jp>