



# コロナに負けない免疫力!!

## “免疫力”を高く維持！ “コロナ太り”も解消しましょう！

大田区スポーツ協会評議員 桐蔭横浜大学教授 殖田 友子

風邪もインフルエンザも、新型コロナウイルスも、“免疫力”が高い人には近寄りがたいはず。マスクに消毒液、うがい手洗いも大切ですが、それより前に、自分の内側から防御を万全にして、身体に「悪いものは入れない」「悪いものが入っても追い出す」ことを考えましょう！

この1年、コロナに感染しないようお籠り生活をしていたら、太っちゃった！という人も多かったですね。アクティブな社会生活をすれば男性2500kcal女性1900kcal程度の“カロリー消費”なのですが、お籠り生活だとそれより一日平均700kcalくらい低くなってしまいますので、低カロリーの食事やデザートにしないと、あれよあれよという間に、お肉が乗ってしまいます。

本稿では、こうしたお悩み解決に役立てていただけるようなミニ知識を四つほど、お届けしようと思います。

### 1. 機能性食品・飲料で「免疫機能の維持をサポート」する

健康な人の免疫機能を高く維持する秘訣としては、一般に、図1のような項目が挙げられます。よく考えれば、当たり前の健康習慣が並んでいるように見えますが、それぞれ具体的には何をどうすればいいのかは、現時点でも明確でない項目も多いのです。

「機能性食品」や「機能性飲料」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。「トクホ(特定保健用食品)」と違うの？ と思わ

れる方もおいでかもしれませんね。以前はトクホ以外には栄養機能食品しかありませんでしたが、5年前(2015年)から機能性食品が登場し、多くの商品に詳しい効能書きが付くようになりました。「脂肪がつきにくい」「高血圧の人に」など、さまざまな機能性をうたった商品が販売されています。

消費者庁ホームページの説明には、こうあります。「機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁に届け出れば、機能性を表示することができる制度のこと」「特定保健用食品(トクホ)と異なり、国が審査を行いません」(図2)。

トクホと異なり審査やマークが無いので、売り場では見分けにくいかもしれません。

さらに2020年11月に再び制度が変わり、届出を許可される機能の種類が増えました。「健康な人の免疫機能の維持をサポート」する商品群が一挙に販売開始になったので、雑誌広告も華やかに展開されています。

ただし、各商品の表示に必ず書かれていることですが、とればとるほど効き目が出るなどと思い込むのは間違いです。どの食品や飲料も、一日に大量にとることは避けましょう。



図1 “免疫力”アップの秘訣



図2 特定保健用食品と機能性表示食品の関係

## 2. ストレスをためない/頑張りすぎない

専門的には自身で行うストレス対処法のことを「ストレスコーピング」と言いますが、心理学者ラザルスの分類では、**図3**のように「問題解決型」「情動焦点型(気晴らし、気分転換)」「Proactive型(自己成長的な機会と捉えなおす)」に分けられます。子供たちにもストレスが多い昨今、義務教育の授業の中で、自分の受けているストレスに気づく方法や、それに対処するストレスコーピングの実際について、数時間かけて教えています。

音楽や買い物で「気晴らしする」ことや積極的に立ち向かうこと、自己成長の機会と捉えなおすハイレベルな方法もありますが、我慢しすぎない、頑張りすぎないことも大切ですと教えています。

長い人生、どうにもならない大問題に出会うこともあります。「逃げるが勝ち」というおまじないを、本当に苦しくなったら思い出せるように心に留めておくことをお勧めします。

### 問題解決型

- ・問題に直接働きかける
- ・その目標を達成するための手法を見直す。
- ・周りの人にアドバイスを求める。
- ・目標そのものを見直し、達成可能なレベルに落とし込む。

### 情動焦点型

- ・自分の感情を落ち着かせる(気晴らし・気分転換)
- ・おいしいものを食べる。
- ・運動する(ヨガや座禅といったリラクゼーションでも OK)。
- ・趣味を行う。

### Proactive型

- ・自己成長の機会と捉えなおす
- ・周囲から自分への期待の表れであると受け止める。
- ・目標達成に向けて工夫のしがいがある、挑戦できて幸せだと考える。
- ・この目標をクリアすれば、次のステージに上がれると考える。

図3 ストレスコーピングの方法(ラザルス)

## 講師紹介



うえだ ともこ  
殖田 友子

大田区スポーツ協会 評議員  
桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 教授  
同 大学院教授  
ミューズ・スポーツ栄養ネットワーク代表  
神奈川大学、東海大学で非常勤講師も務める  
その土地その人ならではの料理に出会う機会を大切にしている



※無農薬で生産された鎌倉野菜を使った料理

### 《研究内容》

健康運動指導士、管理栄養士、トレーニング指導者、公認スポーツ栄養士など数々の資格を持ち、商品開発やマーケティングリサーチの手法を習得しながら研究に活用して現在に至っています。

若かりし頃には、日本代表選手やプロチームの栄養アドバイザーとして国内外でサポートしました。

大学の仕事に就いてからも、練馬区食育推進ネットワーク委員長として行政と現場との共同作業に携わった時期もあり、コロナ自粛生活による心身への影響についての調査も始めたところです。

微力ながら、みんなの健康と幸せに役立つ研究を今後もしていきたいと考えています。

### 主な著書

- ・殖田友子(編著)「スポーツ栄養ガイド1~8」(みんなのスポーツダイエット・頭で食べて強くなる ほか)
- ・殖田友子(編著)「健康・スポーツの栄養学」 ほか

### 3. 腸内フローラを良い状態にキープする

「免疫力の7割は腸にある」と聞いたことがありますか？ 免疫細胞の7割が腸に集中しているため、腸内環境を良好に維持することが免疫機能を高く維持する秘訣です。

図4・表1に示すように、腸内にはさまざまな細菌が存在していて、顕微鏡で見るとお花畑(flora)のようになっています。この「腸内フローラ」の内訳は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見(ひよりみ)菌」の3種類で、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合が理想的とされています。



図4 腸内フローラのイメージ

[https://www.uzukyumeigan.co.jp/allnews/intestinal\\_flora/](https://www.uzukyumeigan.co.jp/allnews/intestinal_flora/)

表1 腸内細菌の分類と理想の割合

カテゴリ	菌の名称	全体における割合
善玉菌	乳酸菌、ビフィズス菌など	2割
悪玉菌	ブドウ球菌など	1割
日和見菌	大腸菌など	7割

この状態をキープできているかを検査せず簡単に見分ける方法は、“うんち”の観察です。図5に示すように、一言で言うなら、黄色っぽくてみずみずしい“バナナうんち”が最高です。黒っぽくコロコロの“うさぎうんち”は良くありません。小学生には「うんこドリル」が大人気ですが、大人になるとあまり大便の色や形を気にしなくなりますよね。でも、腸内フローラのバロメーターですから、気にするのが健康の秘訣です。

食材の選び方を意識するだけで、腸内フローラは整えられます。もっとも有名なのがヨーグルト。動物性「乳酸菌」と「オリゴ糖」の組み合わせです。「納豆」+「キムチ」+「オリーブオイル」の組み合わせも、植物性乳酸菌を上手に使う方法です。

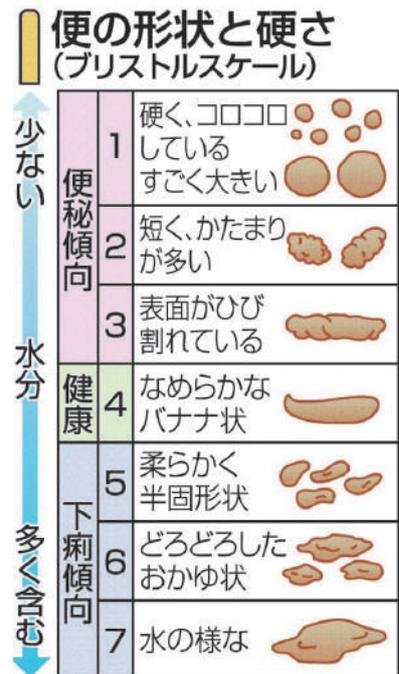


図5 便の形状と硬さ(プリストルスケール) とかち子育て応援ラボ(2019)より

## 4. “コロナ太り”を解消する

新型コロナウイルスの感染を恐れて家に籠ってばかりいると、健康のために必要な運動量を下回り、カロリーオーバーで、いわゆる「コロナ太り」に陥ったり、血液循環が悪くなったりします。

「コロナ太り」の解消法については、大学の授業でも計算演習を行っているので、計算の手順と受講生のノートからご紹介しましょう。

### (資料1 資料2)

資料1・2の方法は、現在の体重と体脂肪率を測定し、目標を体重ではなく体脂肪率で設定するもの。体重さえ減ればOKという考えでは、脂肪でなく筋肉が落ちたときに「痩せたぁ♡」と勘違いしてしまうので、現状チェックや目標設定の際には、きちんと体脂肪率を測定することが薦められているのです。

現実離れで高すぎる目標設定や早すぎる減量スピードは、その時のダイエットに失敗するだけでなく、リバウンドを招いてやせにくい体質になってしまいますので、最初のダイエットこそきちんと計画して取り組むことが大切です。

さて、ミニ知識をご紹介しているうちに紙面が埋まってきたので、今回はこれくらいにしておきます。免疫細胞を元気にする食品の選び方や低カロリー料理の仕方などは、いつかまた機会があればご紹介したいと思います。

大田区には多くの医療機関、医科大学や専門学校も点在しており、免疫や感染症がご専門の先生方も多数在籍されています。コロナに負けないミニ知識を、市民講座などで今後さらに深めていかれることをお勧めいたします。

#### 手順①

100－現在の体脂肪率 という計算で現在の除脂肪部分の%数値を算出  
 100－目標の体脂肪率 という計算で目標の除脂肪部分の%数値も算出、  
 下記の公式に当てはめて、目標体重の数値を算出します。

$$\text{目標体重} = \text{現在の体重} \times \text{現在の除脂肪\%} \div \text{目標の除脂肪\%}$$

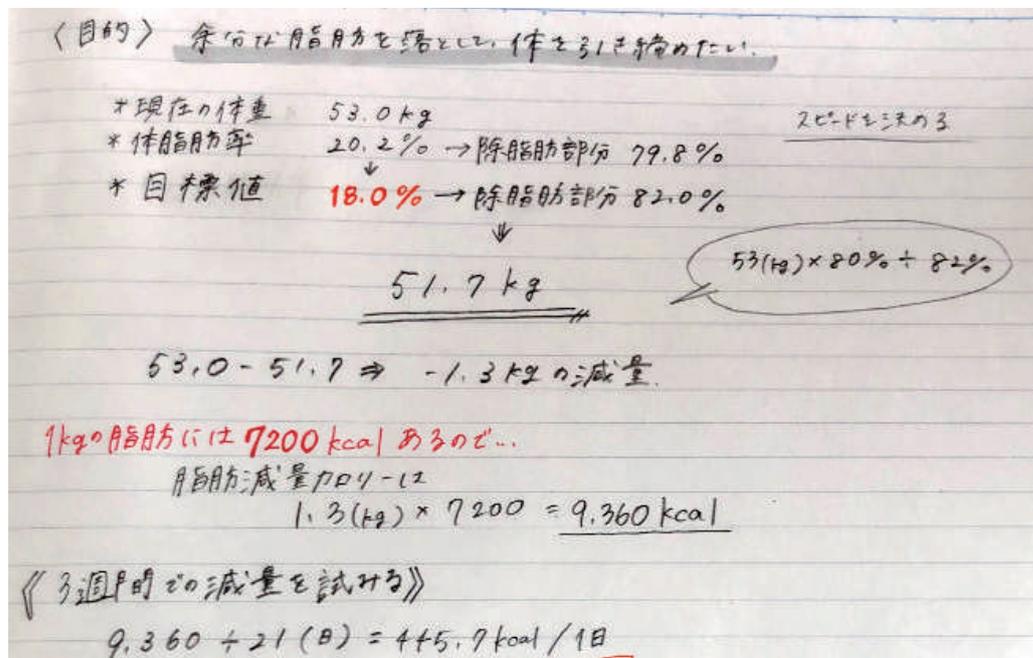
#### 手順②

現在の体重 － 目標体重 という計算で減らす重さを算出し、  
 「1kgの脂肪には7200kcalある」という知識を使って  
 減量する総カロリーを算出します。

#### 手順③

ここが最も重要なところです。  
 手順②で算出された減量するカロリーを一日あたり500～1000kcalに  
 収まるようにシェイプアップに取り組む期間を決定します。

資料1 シェイプアップ計画の立て方



資料2 シェイプアップ計画についての授業ノート例

# 今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part2

## おうちでLet'sトレーニング!!

この一年間で新型コロナウイルス感染症の影響により、スポーツの実施形態は大きく変化しました。種目ごとにコロナ禍での実施ガイドラインが定められ、徐々に再開できるスポーツが増えてきています。しかし、再び緊急事態宣言が発令され、屋内で過ごす時間が増えてきています。

今回も、前回(Part1ひろば71号に掲載)に引き続き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。

### 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

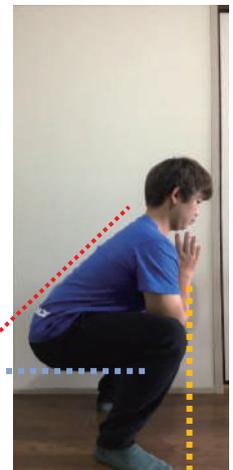
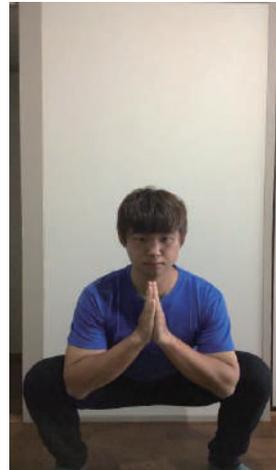
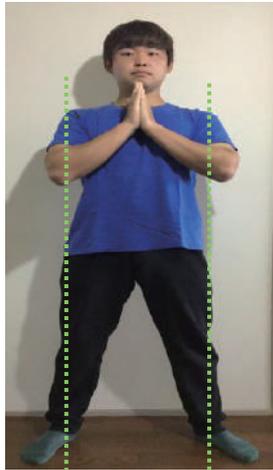
初級障がい者スポーツ指導員

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。

今回も、前回に引き続き、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。

**【コブレットスクワット】** ※コブレットスクワットは、本来ダンベルなどを持った状態で実施しますが、今回は基本動作を練習します。コブレットスクワットは脚のトレーニングだけではなく、体幹の筋肉も使うため姿勢改善や腰痛予防にもなります。ポイントを確認しながら正しい動きを身につけていきましょう。

## OK例



① 背筋を伸ばし、胸の前で手のひらを合わせます。(合掌)

② 足の幅は肩幅と同じか、少し広めに。  
※つま先は  $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$  に開きます。

③ あごをかるく引き、息を吸いながらゆっくりとしゃがんでいきます。

④ お尻は地面と平行になるくらいまで下げます。  
※お尻を地面に近づけるほど強度が上がります。

⑤ 3秒数えます。

⑥ 息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がります。

### 注意!

- つま先とひざが同じ向きを向くように。
- つま先よりひざが前に出ないように。

## NG例



### 注意!

- ① 背中が、丸くなったり、反ったりしないように。
- ② あごは軽く引いて、上を向かないように。

### Point

- ① 足の裏全体で体重を支えるようにしましょう。
- ② 背中がまっすぐに ※猫背や反り腰は腰痛の原因になります。
- ③ 視線は前を向いて、遠くを見るように。

●最初は5回 × 2セットを目安に行なってみましょう。

※きつければ回数やセット数を減らし、自分のできる回数から始めましょう。

●5回が楽にできる方は、手のひらの間に水の入った**ペットボトル**などをはさみ負荷をかけてみましょう。※足の上に落とさないように注意!

●負荷をかけることで、物を持ち上げることや立ち上がることがより楽にできるようになっていきます。

# 公益財団法人大田区スポーツ協会 令和3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。

令和3年度(公財)大田区スポーツ協会事業計画及び収支予算書が、3月26日開催の理事会で審議のうえ、決定されました。

## ◆事業計画◆ ※【】内は令和3年度、( )内は令和2年度当初予算額(単位:千円)

### [1] 自主事業自主事業 【22,892】 (25,393)

#### 1 健康教室運営事業

##### (1) 健康体操教室

田園調布せせらぎ館集会室、多摩川台古墳公園古墳展示室2階、大森東福祉園、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、萩中スクールの実施

##### (5) スポーツきっかけ教室(小中学生対象)

#### 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) スポーツきっかけ教室(15歳以上対象)

##### (6) 加盟団体PR動画の作成・公開

#### 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 事務局事務費等

#### 9 大田スタジアムの管理代行運営

### [3] 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(15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)

### [4] (公財) 大田区スポーツ協会運営費補助事業

【31,813】 (52,957)

#### 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)	312,220 千円
(1) 基本財産運用収入	1,189 千円
(2) 加盟団体分担金	2,020 千円
(3) 賛助会費	4,955 千円
(4) 区・都補助金	31,983 千円
(5) 区受託収入	254,102 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	10,271 千円
2 経常費用 (B)	314,207 千円
(1) 公益事業費	293,773 千円
(2) 収益事業等	2,543 千円
(3) 管理費	17,891 千円
3 当期経常増減額 (C) (A - B)	△ 1,987 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 △ 2,187 千円

一般正味財産期首残額 (※) 219,706 千円

一般正味財産期末残額 217,519 千円

(※) 一般正味財産期首残額は平成31年度決算時期末残高です。

### [2] 区受託事業 【254,103】 (274,136)

#### 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 ラジオ体操指導者養成講習会の実施

#### 4 区民スポーツまつりの実施

#### 5 O T Aウォーキングの実施

#### 6 障がい者水泳指導者養成講習会

#### 7 障がい者水泳教室の実施

#### 8 大森スポーツセンターの管理代行運営

## 加盟団体周年記念

### 障がい者スポーツに関わり20年

NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会 理事長 森 相子  
NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会(大田スポーツノーマ)は、障がい者、高齢者がスポーツを通して健康維持、体力増進を図れるように活動しています(各福祉園、老人ホーム、デイケア、大田区の行事参加など)。平成13年に団体を立ち上げた時、目標である「障がい者、高齢者、健常者が共に行える楽しい競技」として大田区玉入れ競技を考案し、現在区民大会も第11回を迎えました。当初7名の仲間から20年たった現在、会員も35名と増えました。そして、運営研修、実践を通して100名以上のリピーターと共に生涯スポーツを目指しながら、障がい者がスポーツで良い汗を流しています。

「楽しい、ずっとやりたい」と参加者の言葉に力を貰い益々頑張ろうと思います。ノーマの活動は、障がい者の方々と一緒に動く事で多くを色々学び、実践に繋がりたいと考えています。コロナ禍の中、安全に万全を期しながら継続の重要性も感じています。



玉入れ競技の様子



区民スポーツまつり  
筋肉筋力年齢テスト

## 新規加盟団体

### 4月1日から「大田区グラウンド・ゴルフ協会」が新規加盟します

大田区グラウンド・ゴルフ協会 会長 松本 栄一

皆さん、グラウンド・ゴルフを知っていますか？

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単のため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

私たち協会は、活動10年目をむかえ、11団体294名が加入しています。今後もグラウンド・ゴルフという競技を通して、生涯スポーツを多くの区民に知ってもらい、健康増進や地域・社会貢献ができるよう交流をしていきたいと考えています。



## イベントレポート

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、多くの事業が中止を余儀なくされました。このような中で、感染対策を万全に行い、実施した事業をご紹介します。

### 第37回 区民スポーツまつり 10月11日

今年の区民スポーツまつりは、新型コロナ及び直前の台風接近により、11会場24プログラムでの実施となりました。このような状況下に関わらず、当日は1,685名の参加がありました。感染症対策を万全に行っての実施となったため、例年とは違うスポーツまつりになりましたが、参加者が安心してスポーツ・レクリエーションを楽しむことのできるイベントとして実施することができました。

### 健康体操教室(はつらつ体操、シェイプアップ体操、ヨガ教室、カキラ教室)

毎回たくさんのご応募がある人気の教室で、緊急事態宣言解除時は、人数を縮小しスペースを広く確保して再開しました。また、会場のひとつであるせせらぎ公園がリニューアルオープンしたため、新しくなった会場でヨガ・体操を楽しめるようになりました。



# スポーツ協会インフォメーション

## 9月27日、大森スポーツセンターにランニングステーションがOPEN！

### ◆ランニングステーションって？

ランニングステーションとはランナーの活動拠点のことです。ロッカーや更衣室、シャワー室などランナーにとって嬉しい設備が利用できます。

### ◆誰でも利用できるの？

事前申込不要で、15歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。(15歳未満の方は、保護者の同伴が必要です。)利用日当日に、大森スポーツセンター受付にお声がけください。

### ◆どんなコースが走れるの？

大森スポーツセンター、ふるさとの浜辺公園を起点とした3km・5kmの2種類のコースを紹介しています。

**実施時間** 午前9時～午後8時(最終受付 午後6時)  
**利用料金** 更衣室 /無料、コインロッカー/100円リターン式、温水シャワー/100円(5分につき)  
**休館日等** 年末年始(12/29～1/3)及び設備点検実施日、全館貸し切り時は使用できません。詳しくは大森スポーツセンターへご確認ください。

問合せ先 大田区スポーツ推進課

TEL 03-5744-1441

FAX 03-5744-1539

大森スポーツセンター

TEL 03-5763-1311

詳しくは区のホームページ▶



## 大田スタジアム事業案内 野球教室、無料解放、見学ツアーを開催!!

大田スタジアムでは昨年12月12日(土)に元読売巨人軍の成瀬功亮さん、辻東倫さんを講師に招き「ジャイアンツメソッド野球教室」を開催しました。

今回は新型コロナウイルス感染症対策を取りながらの実施でしたが、当日は快晴に恵まれ、広いグラウンドで野球に親しみ、親子のふれあいや野球技術向上に励む子どもたちの姿をみる事ができました。子どもたちの夢や希望を育めるような教室を、今後も開催していきます。



また、12月26日(土)、27日(日)には「一般無料開放DAY及び球場内見学ツアー」を開催し、両日共に50名を超える参加者が来場しました。人工芝の広々としたグラウンドで、キャッチボールやバドミントン、なわとび、ドッチビーなど多目的にスポーツを楽しんでいただきました。

球場内見学ツアーでは、グラウンド整備の体験や、普段入れないスコアボード棟屋上に参加者をご案内しました。初の試みでありましたが、とても好評をいただきました。このようなイベントを通じて、区民の皆様にとって身近なスタジアムとして感じていただけるよう、職員一同努力して参ります。



## 顕彰事業

文部科学大臣賞をはじめとする令和2年度の栄えある受賞者を、いただいたコメントとともにご紹介します。

### 生涯スポーツ功労者表彰(文部科学大臣賞)

(公財)大田区スポーツ協会 理事 桑田 健秀

この度、文部科学大臣より令和2年度生涯スポーツ功労者として表彰されました。大変名誉なことであり、身の引き締まる思いです。約20年間にわたるピポットフットの活動を通して、スポーツ振興に励んできたことで表彰して頂けたと改めて、活動を支

て下さった関係者・スタッフ、多くの会員さんや保護者・ご家族の方々のお陰と感謝申し上げます。この機を新たなスタートとして微力ながら地域のお役に立てる活動を継続していきたいと思っておりますので、更なるご指導ご鞭撻宜しくお願い申し上げます。



### 東京都スポーツ振興功労者(東京都知事表彰)

大田区合気道連盟 会長 尾崎 响

この度、大田区並びに(公財)大田区スポーツ協会、加盟団体の皆様様の御推挙を賜わり、スポーツ振興功労賞を拝受いたしました。身に余る光栄であります。心から感謝し、厚く御礼を申し上げます。昭和六十年、大田区合気道連盟設立と同時に会長に就任しました。その後、(財)大田区体育協会西野善雄会長の下で副会長として、また、(財)東京都体育協会の常務理事として、東京都の体育行政に携わって参りました。

現在、合気道の師範として、大田区内をはじめ都内で青少年の育成を目的とした合気道の指導を行う傍ら、全日本合気道連盟(JAF)の理事長として、また、国際合気道連盟(IAF)の高等委員として多忙を極めております。

大田区合気道連盟は合気道八起会、仲池合気道同好会、大田区合気道会と連盟を組織し、毎年、春と秋に演武大会を実施する一方、大田区民スポーツ大会などにも積極的に参加して活動を続けています。

受賞を契機により一層、精進し、“スポーツ大田”の更なる発展に貢献したいと考えています。ありがとうございました。

### 東京都スポーツ功労者

大田区合気道連盟 理事長 木村 嘉弘

この度、このような賞を戴き大変恐縮致しております。当合気道連盟は創立35周年を迎え、加盟団体・会員数とも大きく充実・発展して来ましたが、これもひとえに尾崎会長を初め、普段お仕事をされながら貴重な休日を会員の指導に充ててくださった師範の皆様、また連盟の運営に積極的に協力頂いた会員の皆様のお陰であり、今回の私の受賞もこれらの方々を代表してのものと考えております。今後とも、関係各位のお力を借りながら、連盟の発展に幾らかでも寄与できれば幸いです。



写真左：大田区合気道連盟 尾崎会長  
右： // 木村理事長

### 東京都スポーツ功労団体

大田区釣魚会連盟 会長 原田 和彦

このたび、栄誉ある令和2年度東京都スポーツ功労団体賞をいただき会員一同深く感謝申し上げます。釣魚会連盟は、創立70周年を迎えましたが、先人達より継承した当連盟を守り区民のスポーツ・レクリエーションの発展に貢献し幅広い年齢層の人々と釣りの楽しさ、面白さを、共有できる、釣魚会に行きたいと思っております。

今後共、ご支援の程よろしく願いいたします。



### 賛助会員ご芳名 (順不同・敬称略) ※ひろば第71号でご紹介できなかった団体・個人の方を掲載しています。

スポーツ活動を応援中！ 【企業団体】 ◎(一財)東都大学野球連盟 ◎(株)オーエンス大田支店 ◎東京新大学野球連盟 【個人】 ◎後藤 禎一

### 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

### 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願い申し上げます。

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3年4月1日午前0時から  
令和4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 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		
大人 (高校生以上)	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和3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。  
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

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 ☎ 0120-233-801  
担当課 公務第2部 文教公務室 (平日9:00～17:00)

### 〈共同引受保険会社(令和3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 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保  
令和2年12月作成 20-TC06924

## 菊屋浦上商事株式会社

〒144-0051 東京都大田区西蒲田7-32-9  
TEL.03-3737-1551 FAX.03-3737-1558  
<https://kikyucorp.co.jp>

### 〈オフィスの新規立上げ・リニューアル・移転支援〉

- 内装工事 □ 社内インフラ工事 □ 情報セキュリティ
- ICT/OA機器 □ オフィス/各種施設向けファニチャー
- 災害対策 □ 省エネ対策 □ オフィスサプライ
- ノベルティ □ 印刷サービス □ イベント装飾品

## ミズノ・ゼット・S.S.K

野球・ソフト・バレー・バスケのユニホーム

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！
- 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



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



「2021 JABAスローガン」  
今、この一瞬に思いを込めて  
～新たな時代への挑戦～  
社会人野球から夢と希望を



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。



<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

〒144-0051 東京都太田区西蒲田7-60-13-801

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



# 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

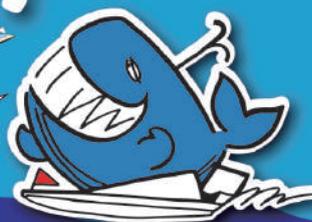
TEL 03-3544-1551  
FAX 03-3544-1560

株式会社 **オーエンス**

# 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

———— 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>



「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 大田区西糞谷 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

私達馬主は、特別区競馬組合が主催する大井競馬の一員として  
23区の財政に協力しています。



## 一般社団法人 東京都馬主会

〒140-0012 東京都品川区勝島2-1-2

TEL 03-3761-2779 FAX 03-3761-0565

# みんな集まれ スポーツ・イベント

## 第73回(令和2年度) 区民スポーツ大会実績表

No.	種 目	コ ロ ナ 中 止	日数	大会・事業参加者数							計(役員 含まず)	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	春夏中止	1	0	0	0	4	5	5	14	14	4	18
2	合気道演武	春夏中止	2	79	102	181	27	12	6	45	226	50	276
3	アマチュアボクシング	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	アマチュアレスリング	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	居合斬道	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	インディアカ	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	エアロビクス	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	オリエンテーリング		1	1	0	1	0	3	26	29	30	15	45
9	空手道	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	弓道	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	クレール射撃	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ゲートボール	春夏中止	1	0	0	0	0	0	84	84	84	18	102
13	剣道	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	ゴルフ	春夏中止	1	0	0	0	2	3	47	52	52	17	69
15	サッカー	春夏中止	4	0	0	0	573	839	58	1470	1470	214	1684
16	自転車走行会	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	柔道	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	少林寺拳法演武	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	水泳競技	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	スキー ※積雪なく中止	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	相撲	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	ソフトテニス		1	1	0	1	3	11	31	45	46	5	51
23	ソフトテニス	春夏中止	3	42	246	288	34	32	22	88	376	32	408
24	ソフトボール	春夏中止	5	0	0	0	410	430	270	1110	1110	55	1165
25	タグラグビー	春夏中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	卓球	春夏中止	2	0	0	0	32	47	91	170	170	43	213
27	玉入れ競技	春夏中止	1	1	0	1	0	2	30	32	33	19	52
28	ダンススポーツ	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	釣魚	春夏中止	1	0	0	0	1	5	12	18	18	4	22
30	テニス	春夏中止	9	0	0	0	180	244	122	546	546	82	628
31	なぎなた	春夏中止	1	6	5	11	6	5	6	17	28	10	38
32	軟式野球	春夏中止	21	0	0	0	7384	4074	65	11523	11523	955	12478
33	区民ハイキング	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	馬術	春夏中止	1	0	0	0	20	16	24	60	60	5	65
35	バスケットボール	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	バドミントン	春夏中止	1	0	0	0	135	52	9	196	196	17	213
37	バトントワリング	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	バレーボール	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	ハンドボール	春夏中止	2	0	0	0	195	25	0	220	220	26	246
40	武術太極拳	春夏中止	1	9	2	11	6	36	30	72	83	35	118
41	ボウリング	春夏中止	1	0	1	1	3	18	36	57	58	8	66
42	ポッチャ	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	ミニテニス	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	民踊	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	ライフル射撃	春夏中止	2	0	0	0	1	0	11	12	12	4	16
46	陸上競技 ※会場確保困難		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	レクダンス・フォークダンス	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計			62	139	356	495	9016	5859	985	15860	16355	1618	17973

**大田区スポーツ協会事務局は、令和3年2月2日から大森スポーツセンター内に移転しました。**

(公財) 大田区スポーツ協会事務局は、大田区子ども家庭支援センター内(大田区大森北4-16-5)から、令和3年2月2日(火)に、大森スポーツセンター内(大田区大森本町2-2-5)へ移転いたしました。

電話番号 03-5471-8787、FAX 番号 03-5471-8789 は、以前と変わりません。

また、スポーツ協会のメールアドレスは、<info@sports-ota.or.jp>に変更になりましたので、ご注意ください。

皆様には、ご不便、ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんが、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

# (令和3年度) 区民スポーツ大会(春・夏季) 日程表 [五十音順]

令和3年3月15日現在

種目	期日	会場	申込締切日
1 アーチェリー	6月 5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	4月 4日	南馬込文化センター体育室	4月3日
3 アマチュアレスリング	中止		
4 居合斬道	6月 6日	大田区民プラザ体育室	5月26日
5 インディアカ	5月30日	大森スポーツセンターアリーナ	5月6日
6 エアロビクス	中止		
7 空手道	6月 6日	大森スポーツセンターアリーナ	4月22日
8 弓道	中止		
9 クレー射撃	5月 4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 9日	六郷橋緑地ゲートボール場	4月9日
11 剣道	6月20日	大森スポーツセンターアリーナ	4月30日
12 ゴルフ	4月14日	オーク・ヒルズカントリークラブ	4月1日
13 サッカー	3月21日~7月25日	多摩川緑地、ガス橋、森ヶ崎公園サッカー場	1月15日
14 自転車走行会	未定	未定	
15 柔道	中止		
16 水泳	9月 5日	平和島公園水泳場	7月18日
17 相撲	5月 9日	平和の森公園 相撲場	当日会場受付(12時30分まで)
18 ソフトテニス	9月 5日	大森スポーツセンター	8月18日
19 ソフトテニス(一般)	4月 4日		
(小学生)	4月11日	多摩川六郷緑地庭球場 (1~6号面)	各大会3週間前必着
(中学生)	5月9・16日		
(女性・60歳以上)	5月30日	平和の森公園庭球場 (1~4号面)	5月9日
20 ソフトボール	4月 4日~5月 2日	多摩川ガス橋緑地野球場 (5~8号面)	2月21日
21 卓球(小・中・高生)	4月10日	大森スポーツセンターアリーナ	3月14日
(一般)	4月11日	大森スポーツセンターアリーナ	
22 玉入れ競技	5月16日	大森スポーツセンター健康体育室B・C	当日会場受付(9時~)
23 ダンススポーツ	8月29日	大森スポーツセンター	7月27日
24 釣魚	5月16日	三浦半島「松輪」(シロギス釣り)	4月30日
25 テニス(シングルス)	3月 7日~4月25日	平和の森公園庭球場、本羽田公園庭球場	1月18日
26 軟式野球	3月20日~6月27日	多摩川緑地野球場	2月7日
27 ハイキング	中止		
28 馬術	4月18日	多摩川ガス橋緑地広場	当日会場受付(9時30分まで)
29 バスケットボール(一般)	5月10日~6月23日		4月6日
(シニア)	6月 5・19日	大森スポーツセンターアリーナ	5月11日
(小学生)	6月12・26・27日		5月17日
30 バドミントン(中学生)	4月 3日	大森スポーツセンターアリーナ、大森第二中学校体育館	2月24日
(一般)	4月 4日	大森スポーツセンターアリーナ	
31 バトントワリング	8月22日	総合体育館メインアリーナ	6月30日
32 バレーボール(一般)	4月25日		
(中学生)	5月 4日	大森スポーツセンターアリーナ	4月9日
	5月8・15・29日		
33 ハンドボール	5月16・22日	大森スポーツセンターアリーナ	5月8日
34 武術太極拳	6月13日	大森スポーツセンター	4月16日
35 ボウリング	4月11日	平和島スターボウル	当日会場受付(9時~9時50分)
36 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5日
37 民踊	中止		
38 ライフル射撃(小口径)	5月下旬	千葉県営射撃場	
(大口径)	4月25日	埼玉県長瀬総合射撃場	当日会場受付(10時まで)
39 タグラグビー	5月23日	森ヶ崎公園サッカー場	4月23日
40 レクダンス・フォークダンス	5月 2日	池上会館集会室	当日会場受付(10時まで)

## コロナ対策と大会関係の注意点

各種目の参加申し込み案内は「大田区報」に掲載されます。

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。

また、大会にご参加いただく方につきましても、大会ごとの各種ガイドラインを遵守し、ご参加いただけますよう、よろしくお願いいたします。

## 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