

第74回(令和3年度)区民スポーツ大会(秋・冬季) 日程表 [五十音順]

令和3年8月1日現在

大会名(五十音順)	期 日	会 場	申込締切日
1 アーチェリー	11月 6日	平和の森公園 アーチェリー場	当日会場(9時まで)
2 合気道演武	10月 3日	南馬込文化センター 体育室	10月 2日
3 アマチュアボクシング	11月14日	ゴールドジム・サウス東京 7階競技場	10月24日
4 アマチュアレスリング	10月24日	洗足区民センター 体育室	当日会場(9時まで)
5 居合斬道	12月 5日	大田区民プラザ 体育室	11月24日
6 エアロピクス	10月 3日	池上会館 集会室	当日会場(10時30分まで)
7 オリエンテーリング	11月 7日	秦野 弘法山	10月29日
8 空手道	10月31日	大森スポーツセンター	9月 9日
9 弓道	9月26日*	大田区総合体育館 弓道場	当日会場(9時30分まで)
10 クレー射撃	9月12日*	千葉県成田射撃場	当日会場(8時30分まで)
11 ゲートボール	10月 3日	六郷橋緑地 ゲートボール場	9月 4日
12 ゴルフ	11月10日	PGMマリアゴルフリンクス(木更津市)	10月25日
13 サッカー	9月 5日~12月26日*	森ヶ崎公園 サッカー場ほか	年間リーグ戦(受付終了)
14 自転車走行会~ロードサイクリング~	10月 3日	ガス橋⇄次太夫堀公園ほか	当日9時、多摩川ガス橋下の広場に集合
15 柔道	10月17日	大森スポーツセンター	9月24日
16 少林寺拳法演武	9月19日*	大森スポーツセンター	8月19日
17 水泳	9月 5日*	平和島公園プール	7月18日
18 スキー競技	1月16日	南魚沼市 五日町スキー場	12月 9日
19 相撲	9月26日*	平和の森公園 相撲場	当日会場(12時30分まで)
20 ソフトテニス(ダブルス)	2月13日	大森スポーツセンター	1月26日
21 ソフトテニス(小学生)	8月22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(一般)	9月12日*	六郷橋緑地 庭球場	
23 ソフトテニス(中学生)	10月10日・17日	六郷橋緑地 庭球場	
24 ソフトテニス(ダブルス)	9月 5日*	大森スポーツセンター	8月18日
25 ソフトボール	9月 5日~10月3日*	ガス橋緑地野球場 5~8号面	7月25日
26 卓球(一般・男子)	9月11日*	大森スポーツセンター	8月 8日
27 卓球(一般・女子)	9月12日*	大森スポーツセンター	8月 8日
28 卓球(レディース・シニアラージボール)	9月23日*	大森スポーツセンター	9月 5日
29 玉入れ競技	11月28日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場(9時~)
30 ダンススポーツ	1月30日	大森スポーツセンター	12月27日
31 釣魚(カワハギ)	10月10日	三浦半島「網代港」	9月30日
32 テニス(ダブルス)	9月 4日~10月31日*	本羽田公園 庭球場ほか	7月 7日
33 なぎなた	11月 7日	大田区民プラザ 体育室	10月 3日
34 軟式野球	8月22日~11月7日	多摩川緑地 野球場ほか	7月 4日
35 区民ハイキング	9月26日*	横浜市市民の森(六国峠)	9月17日
36 馬術	11月21日	綾瀬乗馬クラブ	11月 6日
37 バスケットボール(一般・シニア)	9月 6日~10月26日*	大森スポーツセンター	8月13日(一般) 9月10日(シニア)
38 バスケットボール(中学生)	1月 5日・6日	大森スポーツセンター	12月 6日
39 バドミントン(中学生)	9月25日*	大森スポーツセンター 大森第五小学校 体育館	8月18日
40 バドミントン(一般)	9月26日*	大森スポーツセンター	8月18日
41 バドミントン(団体戦)	1月 9日	大森スポーツセンター	12月 7日 21時
42 バトントレーリング	1月10日	大森スポーツセンター	11月30日
43 バレーボール(一般・6人制)	10月 2日・23日	大森スポーツセンター	9月10日
44 ハンドボール	1月 8日・29日	大森スポーツセンター	11月27日
45 武術太極拳	11月21日	大田区総合体育館	9月19日
46 ホウリング	10月17日	蒲田イオンホール	センターで事前申込
47 ポツチャ	2月20日	大森スポーツセンター	1月31日
48 民謡	11月 7日	大田区民ホールアブリコ 大ホール	未定(下記HPで公開予定)
49 ライフル射撃(小口径)	9月20日*	千葉県営射撃場	当日会場(10時まで)
50 ライフル射撃(大口径)	9月26日*	埼玉県長瀬総合射撃場	当日会場(10時まで)
51 タグラグビー	3月13日	大田スタジアム	2月14日
52 レクダンス・フォークダンス	11月14日	池上会館 集会室	当日会場(10時まで)

*9月実施予定の区民大会は、中止または延期となりました。

新型コロナウイルスの感染状況により、大会を中止・変更する場合があります。最新情報は団体並びにスポーツ協会のHPをご覧ください。

種目ごとに参加資格・参加費用・申込方法などは異なります。
『おた区報』にも掲載されます。

各種目の要項は大田区スポーツ協会HPに掲載しています。
⇒ <https://www.sportsota.or.jp/>



問合せ | [主催] 大田区 (5744) 1441
公益財団法人大田区スポーツ協会 (5471) 8787

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

「する」「みる」「支える」スポーツ宣言! 大田区

ひろば

2021年(令和3年)9月1日 第73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
〒143-0011 大田区大森本町2-2-5 大森スポーツセンター内
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: info@sports-ota.or.jp Twitter: sportsota

特集1 コロナ禍だからこそ 多様な種目を楽しみ 運動・スポーツ習慣の定着・継続を!



特集2 今だから始められる Part 3 Part 4

「自宅でできる筋トレ」

主な記事

- 大田区スポーツ協会 新役員紹介p2
- 特集1 コロナ禍だからこそ、多様な種目を楽しみ、
運動・スポーツ習慣の定着・継続を!p3
- 事業報告・決算p7
- イベントレポートp7
- 特集2 今だから始められる
「自宅でできる筋トレ Part3、Part4」...p8、p9
- 加盟団体周年記念p10
- 顕彰事業p11



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

大田区スポーツ協会 新役員紹介

安藤評議員

この度、評議員に就任いたしましたキャンノン株式会社 安藤尚之でございます。現在、プロラグビーチームのキャンノンイーグルスで運営統括を担当しております。生まれも育ちも大田区で、地元のスポーツ振興のお手伝いができることに大変喜びを感じております。どうぞよろしくお願いいたします。



湯本評議員

この度、評議員となりました大田区議会議員 湯本良太郎です。



2020東京オリンピックの開催により、スポーツの持つ可能性を多くの方が実感されました。私達はスポーツを通じ、アスリートの行動や姿勢、歩んだ過程や結果から言葉以上の説得力を持つ共感や感動をスポーツから受け取りました。

社会を豊かにする上でスポーツの持つ可能性に期待する事が数多くあります。この可能性や期待を大田区という地域で少しでも具体化が出来る様に努めて参る所存でございます。

皆様のご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

前田監事

この度、監事に就任いたしました公認会計士の前田隆夫です。私は大田区で生まれ育ち、現在も大田区に住んでいますので、今回の就任は一つのご縁と思っております。



当協会はスポーツ及びレクリエーションの普及・振興のため、受託事業、自主事業等の様々な事業を実施しており、また、公益財団法人として強い公益性が求められていますので、監事の立場から当協会の適正な運営に貢献していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

島村評議員

この度、大田区スポーツ協会評議員に就任いたしました島村でございます。

現在、東京都剣道連盟理事及び大田区剣道連盟副会長として連盟行事運営に尽力しております。今後、大田区スポーツ協会評議員としても適正な運営に貢献していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



鈴木理事

スポーツに親しみスポーツを楽しむことにより健康で長生きができるスポーツ生涯論は時代にマッチしています。スポーツはプレイするばかりでなく観戦するだけでも感動と活力を与えてくれます。このスポーツを通して多くの方が健やかになると同時に、地域に賑わいと元気がでることを願いながら大田区スポーツ協会の理事として貢献していきたいと思っております。宜しくお願い致します。



永久保監事

この度、評議委員会におきまして監事に就任させていただき事となりました永久保美代子と申します。身に余る重責ではございますが大田区スポーツ協会発展のため誠心誠意努めさせていただき所存ですので、ご指導ご鞭撻をお願い致します。



また、私は大田区スポーツ推進委員協議会会長でもあり大田区スポーツ協会との連携を今後も大切にしていきたいと考えております。何卒宜しくお願い致します。

(公財)大田区スポーツ協会は、上記の新役員を加え、以下の体制で運営していきます。引き続き、よろしくお願いいたします。

1 評議員		2 理事		3 監事	
評議員	赤津 洋一	理事長	萩 裕美子	監事	前田 隆夫
評議員	安藤 尚之	専務理事	柏原 順史	監事	永久保 美代子
評議員	殖田 友子	理事	池亀 富士雄		
評議員	宇野 二郎	理事	石坂 欣也	4 評議員選定委員会委員	
評議員	黒崎 あつみ	理事	榎本 慎司	外部委員	工藤 保子
評議員	黄 子玲	理事	喜多 慶造	外部委員	尾崎 眞也
評議員	佐藤 元子	理事	桑田 健秀	評議員	黒崎 あつみ
評議員	島村 照男	理事	鈴木 英明	監事	永久保 美代子
評議員	大後 栄治	理事	山口 圭子	事務局員	須山 加代子
評議員	湯本 良太郎				

コロナ禍だからこそ、多様な種目を楽しみ、運動・スポーツ習慣の定着・継続を!

大東文化大学 スポーツ・健康科学部 准教授 工藤 保子

コロナ禍に負けない体力(免疫力)をつけ、健やかな生活を送れるようにしましょう!
多様な運動・スポーツ種目を楽しむことによって、運動・スポーツ習慣の定着と継続が期待できます!

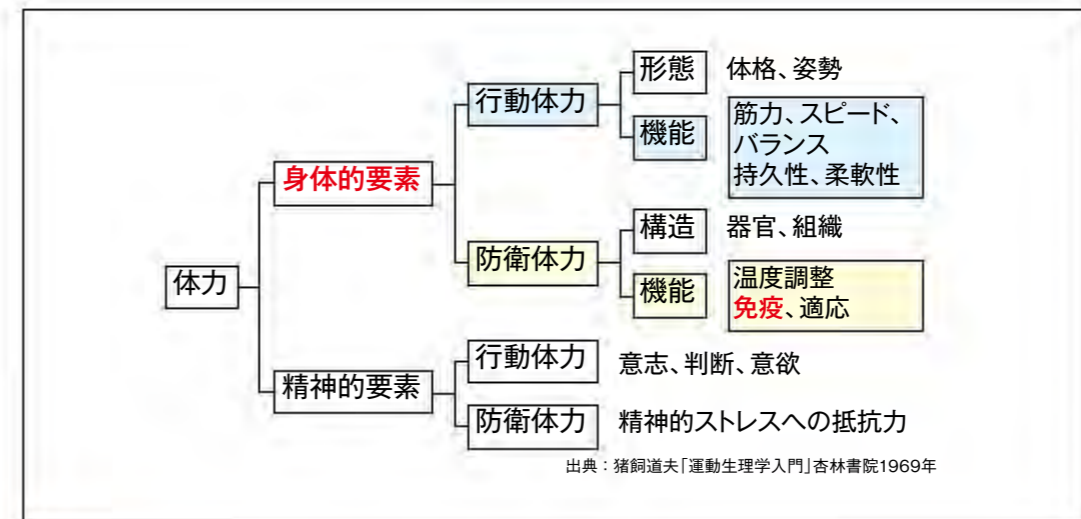
1. 体力と免疫力

はじめにおたずねします。「Q1. あなたは、体力に自信はありますか?」「Q2. 同年代の人と比べて、体力はあるほうですか?」皆さんならどのように答えるでしょうか。

「体力」はひとりで語られることが多いですが、実はその構成は、一般的に図1のようにまとめられています。すなわち「体力」は、身体的要素と精神的要素に分類され、それぞれが「行動体力」と「防衛体力」から構成され、互いに密接に関連しています。

身体的要素は更に「運動をするための体力である(行動体力)」と「健康に生活するための体力である(防衛体力)」に分けられますが、一般的な体力テストで測定できるのは、図1の中に「青色」で囲った部分に限られています。また、現状のコロナ禍で上げたい体力の一つは「黄色」で囲った防衛体力の機能の『免疫力』です。免疫力アップの秘訣は前号(第72号)で、殖田友子先生(評議員)がわかりやすく解説して下さっていますので、是非再読下さい。本号では免疫力を高める上でも「運動・スポーツ習慣の定着と継続」について、皆さんと考える機会にしたいと思います。

図1 体力の構成



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院1969年

講師紹介



くどう やすこ 大東文化大学 スポーツ・健康科学部 スポーツ科学科 准教授
工藤 保子 (公財)大田区スポーツ協会 評議員選定委員会委員

- 主要科目
スポーツ社会学(生涯スポーツ論、スポーツ政策論、健康・スポーツイベント論、スポーツボランティア演習)
- 資格・免許
中学校教諭専修免許状(保健体育)、高等学校教諭専修免許状(保健体育)、2級小型船舶操縦士免許
- 主な著書・論文等
1. 著書「実践で学ぶ! 学生の社会貢献 ～スポーツとボランティアでつながる～」(共著) 2018/10
2. 著書「よくわかるスポーツとジェンダー」(共著) 2018/05
3. 著書「生涯スポーツ実践論 ～生涯スポーツを学ぶ人たちに～」改訂4版(共著) 2018/04
4. 著書「データでみる スポーツとジェンダー」(共著) 2016/07
5. 著書「現代スポーツ評論33 女性スポーツの現在」(共著) 2015/11

2. コロナ禍での運動・スポーツ活動の現状

1) 運動・スポーツ実施率の推移(全体)

表1は、(公財)笹川スポーツ財団が、2020年6月、10月、2021年2月の計3回、過去4カ月間の運動・スポーツの実施状況を、全国の18～70歳代を対象にインターネット調査を実施し、新型コロナウイルス感染症拡大による影響について調べた結果です。

表1 運動・スポーツ実施率の推移(全体)

	(%)		
全体	2020年 2～5月 (n=5000)	2020年 6～9月 (n=5000)	2020年10月～21年1月 (n=5000)
運動・スポーツを行った	50.1	44.8	47.4
運動・スポーツは行っていない	49.9	55.2	52.6

出典：笹川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査」2021より作成

皆さん、一度表1をご覧ください、それぞれの期間中、何か運動・スポーツを行っていたかを思い出してみてください。東京都には2020年4月7日から第1回の緊急事態宣言が出されているため、外出は制限されていた時期かと思えます。2020年4月16日からは、緊急事態宣言の対象が全国に拡大されたことから、全国的に同様の状況であったと思われます。

表1の全体の実施状況の結果をみると「運動・スポーツは行っていない」者が、2回目の調査で5割を超え、3回目の調査でも5割以上のままであることがわかります。本誌をご覧ください皆さんの状況はいかがだったでしょうか。

2) 運動・スポーツ実施率の推移(種目別)

種目ごとの実施率では、「ウォーキング」や「散歩(ぶらぶら歩き)」など自宅や自宅周辺で比較的気軽に行えるエクササイズ系種目は減少しています。

一方、「ゴルフ(コース)」や「ゴルフ(練習場)」、「水泳」など、スポーツクラブや施設を利用して行う種目の実施率は2～5月と比較して増加から横ばいの傾向がみられます。調査を実施した笹川スポーツ財団では、2020年4月に発令された緊急事態宣言の影響によるスポーツクラブや施設の休業やその後の再開が人々の運動・スポーツ実施に影響を与えたと推察しています。

先ほどの表1で「運動・スポーツを行った」と回答した皆さんの実施種目は、表2の上位10種目に含まれていますでしょうか。確認してみてください。

表2 運動・スポーツ実施率の推移(種目別)

	(%)			
順位	全体	2020年 2～5月 (n=5000)	2020年 6～9月 (n=5000)	2020年10月～21年1月 (n=5000)
1	ウォーキング	27.1	23.1	25.2
2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.4	12.2	14.2
3	筋力トレーニング	11.4	9.7	10.0
4	ジョギング・ランニング	6.4	5.5	5.4
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.9	4.0	4.6
6	ゴルフ(コース)	3.0	3.5	3.6
7	ゴルフ(練習場)	2.7	3.2	3.4
8	サイクリング	4.0	3.3	2.8
9	ヨガ	2.5	2.6	2.5
10	水泳	1.5	2.2	1.7

出典：笹川スポーツ財団「新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査」2021より作成



©大田区

3) 多様な種目を行うことが、運動・スポーツ習慣の定着や継続には有効

計3回の調査すべてに回答した3,281人を対象に、調査期間中の運動・スポーツ実施状況も報告されています。新型コロナウイルス感染拡大以降の実施率上位5種目はいずれの調査でも「ウォーキング」「散歩(ぶらぶら歩き)」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」で、これらの種目はスポーツ施設を利用しなくても一人で気軽に行える『エクササイズ(=運動)』であり、どの期間でも、実施者の約8割がこの5種目のいずれか1種目以上を実施していたことがわかりました。

これらの種目を「エクササイズ系上位5種目」と定義し、運動・スポーツ実施者を以下の3グループに分類し、新型コロナウイルス感染拡大状況下において運動・スポーツ実施がどのように変化したかを分析しています。

【運動・スポーツ実施者の3グループ】

A群

エクササイズ系
上位5種目のうち
いずれか1つ以上を実施し、
その他の種目を
実施していない

B群

エクササイズ系
上位5種目及び
それ以外の種目を
それぞれ
1つ以上実施

C群

エクササイズ系
上位5種目を
実施しておらず、
それ以外の種目を
1つ以上実施

結果、感染拡大後(2020年2月～2021年1月)の運動・スポーツ実施率は、A群が72.7%、B群90.0%、C群72.2%となり、エクササイズを含む多様な種目を実施しているB群において、運動・スポーツの継続実施率が高いことがわかりました。

コロナ禍においてはスポーツ施設を利用しなくても一人で気軽に行える『エクササイズ系種目に加えて、その他の種目をプラス』して行うことが、運動・スポーツ習慣の継続に効果的であると結論づけています。

皆さんの、現在の運動・スポーツ実施の現状はいかがでしょう。「行っていない」方も、「行っている」方も、是非、この調査結果を参考に直視していただければと思います。

3. コロナ禍で実際に売れているスポーツ用品は

ここでは、矢野経済研究所の「2021年版スポーツ産業白書」から、コロナ禍でどのスポーツ用品に需要があったのかを紹介したいと思います。2020年のスポーツ用品国内出荷金額は、前年比89.2%(1兆3737億8000万円)でした。オリ・パラの1年延期や各種イベント・大会の中止の他、スポーツ用品メーカーの直売店等の時短営業や学校の部活動の一時休部なども、スポーツ用品市場に大きなダメージを与えたようです。主な内容を抜粋して表3にまとめてみました。

そのような中、前年比を上回る売り上げが見込まれているのが「サイクルスポーツ用品」と「釣り用品」でした。いずれも“3密”を避けることができ、サイクルスポーツにおいては、“巣ごもり”による運動不足解消の狙いからも多くの人々が、自転車や自転車関連用品を購入したことが推測できます。

次いで、最小の落ち込みに留めたのが「アウトドア用品」「ゴルフ用品」です。こちらも3密回避で注目されたレジャーやスポーツだといえます。

一方、苦戦を強いられたのが、3密回避が難しい屋内施設で主に行われたり、そもそも施設が休館していたスポーツで、「スイム(水泳)」「バドミントン」「バレーボール」「卓球」などでした。その他県をまたいだ移動制限がかけられた冬場のレジャー「スキー・スノーボード」もコロナ禍の打撃を受けた市場と報告されています。



©大田区



©大田区

この結果をみると、コロナ禍であっても、売り上げを伸ばしたスポーツ市場があることが確認できました。それはコロナ禍であっても、あるいはコロナ禍だからこそ、人々が感染対策をしながら、運動・スポーツ活動をすべく、奔走している姿が浮かび上がります。

表3 2020年スポーツ用品市場の国内出荷金額の状況

① 前年からプラス成長のスポーツ用品市場	
1. サイクルスポーツ用品	(前年比 112.8%の466億5000万円)
2. 釣り用品	(前年比 106.7%の1491億3000万円)
② コロナ禍でも最小限の落ち込み、健闘した市場	
1. アウトドア用品	(前年比 97.6%の2499億7000万円)
2. ゴルフ用品	(前年比 88.3%の2343億2000万円)
③ コロナ禍で打撃を大きく受けた市場	
1. スイム用品	(前年比 69.8%の143億0000万円)
2. スキー・スノーボード用品	(前年比 71.7%の285億2000万円)
3. バドミントン用品	(前年比 72.2%の115億3000万円)
4. バレーボール用品	(前年比 73.6%の70億4000万円)
5. 卓球用品	(前年比 78.8%の103億4000万円)

出典：(株)日本運動具新報社「スポーツ産業新報」2021年6月10日

4. 大田区のスポーツ資源を活用して、 定着・継続できる運動・スポーツ習慣を

これからは、区民一人ひとりが、ポストコロナ(コロナ禍の後)を見据えて、「新しい生活様式」に合わせた自身にあった運動・スポーツ活動を見つけることも求められていると思います。幸い大田区には多くのスポーツ資源(施設や場所、指導者、プログラム等)があります。

例えば、毎年10月に開催されるイベント「大田区区民スポーツまつり」があります。昨年は台風の影響で、大田区総合体育館を中心に12の屋内会場のみで新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施されました。プログラムは例年の4分の1の数でしたが、ボルダリングやミニボッチャ、ソフトテニス、太極拳、ポールウォーキング、ビームライフル射撃などの体験会や、子ども体操教室・走り方ポイント講座などに、当日は1,949名が参加しています。今年度は残念ながら中止となってしまいましたが来年以降、参加費は全て無料なので、是非ともこれまで経験したことの無い運動・スポーツにチャレンジしてみてください。きっと新たなスポーツとの出会いがあるはずです。そして、運動・スポーツ習慣の定着・継続につなげていただくためにも、多様な種目に親しむスポーツライフを、身に着けていただきたいと思います。大田区には多様なスポーツ資源がありますので。



事業報告・決算

収益・費用の内訳等は下記のとおりです。

		(円)
経常利益		318,084,039
内訳	基本財産運用益	1,189,211
	受取会費	6,840,400
	事業収益	263,037,761
	受取補助金	44,608,000
	その他	2,408,667
経常費用		314,651,671
内訳	公益目的事業費用	279,884,800
	収益事業費用	514,640
	管理運営費用	34,252,231
当期経常増減益		3,432,368
法人税等		228,100
正味財産増減額		3,204,268
正味財産期首残額		219,705,344
正味財産期末残額		222,909,612

令和2年度 事業報告・決算

令和2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10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。(詳細は協会のホームページをご覧ください。)

《令和2年度の特徴》

- 新型コロナウイルス感染拡大の影響で多くの事業が中止となりました。このような中でも、区民スポーツまつり、区民スポーツ大会、教室等事業については、ガイドラインに沿った感染予防対策を行ったうえで実施をしました。これにより、外出自粛に伴い運動不足になっていた区民の皆様へスポーツの機会を提供しました。
- 指定管理施設(大森スポーツセンター、大田スタジアム)については、緊急事態宣言下では休館といたしました。開館中は新型コロナウイルス対策を徹底し、教室や大会事業を確実に運営しました。
- 2020年2月2日、大田区スポーツ協会の事務所は、大田区子ども家庭支援センター大森から大森スポーツセンター内へ仮移転しました。また、大田区スポーツ協会事務局内でICTの導入を行い、リモートワークができる環境を整備しました。

イベントレポート

健康体操教室

健康体操教室は、今年度も感染症対策の関係で、一時中止になるタイミングもありましたが、現在は人数を減らし、ソーシャルディスタンスを確保して開催しています。

中止期間中も、この教室の再開を望む声を多くいただき、皆様の期待に応えられるよう感染症対策を十分に取って再開しています。

参加された皆様は、日ごろの自粛生活もあり、以前にも増してリフレッシュできている様子でした。



聖火リレーイベント

今回の東京オリンピック・パラリンピックに際して、大田区も聖火リレーのランナーが走り、当協会の加盟団体の皆様も沿道整備のボランティアで参加予定でした。

しかし、新型コロナウイルスの影響で、区内のリレーは中止となり、予定したランナーを集め、7/21にトーチキスなどのイベントが実施されました。

下の写真は、鈴木理事とサッカー協会の馬橋様が参加されたトーチキスの一コマです。



今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part3

家で手軽にできる筋肉トレーニング

新型コロナウイルス感染症の影響により、この一年半の間でスポーツの実施形態が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も増えてきています。しかし、緊急事態宣言が再発令されたり、まん延防止等重点措置が取られるなどして、屋内で過ごす時間が増えています。

今回も、前回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。

さあ、みなさんも一緒にやってみましょう。

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。

特にいきいき体操教室とさわやかリズム体操は、大変人気を博しています。

自粛生活でたるんでしまったその身体、こっそり引き締めちゃおう♪ あし編

『フロントランジ』

フロントランジは、前に片脚を出し戻す動作を繰り返すトレーニングのこと。
下半身を支える筋肉（大腿四頭筋・ハムストリング・大臀筋）を鍛えることができ、脚の引き締めだけではなくお尻の引き締めにも効果的！！
また、同時に股関節周りの筋肉（腸腰筋）も鍛えられるため、姿勢の維持や転倒防止など脚力を鍛えたい高齢者の方にもおすすめです。

【やってみよう！】

- ①両足を揃え背筋を伸ばし、手は腰に当てて立ちます
- ②右足を前に踏み出し、膝が90度になるところまで腰を落とします（重心は前足に乗せる）
- ③膝が90度になるまで腰を落としたら、右足を戻します（足裏で床を軽く押して戻す意識）
- ④次は左足で①～③を行います

★週2回を目安に：15～20回を2セット（慣れたらセットを増やしましょう！）

- ✓ 膝がつま先より前に出ない
- ✓ 上半身は前傾や後傾しないように床と垂直をキープ
- ✓ バランスを崩さないように！
- ✓ 呼吸は止めないように！（息を吸いながら腰を落とし、吐きながら戻る）

注意！



今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part4

自粛生活でたるんでしまったその身体、こっそり引き締めちゃおう♪ おしり編

『ヒップリフト』

ヒップリフトとは、仰向けに寝て膝を立てた状態からお尻を上下に動かす運動のこと。
お尻（大臀筋や中殿筋）・太もも（大腿四頭筋や内転筋群）の筋力を鍛えられるだけでなく、体幹部のシェイプアップ効果も期待できます！

【やってみよう！】

- ①仰向けに寝て膝(90度)を立てます（手は楽な位置におく）
- ②お尻をグッと締めながら3秒かけて持ち上げます（腕や肩周りで押し上げない）
*お腹と膝が一直線になるところまで
- ③上がり切ったら上体をキープ（呼吸は止めないように注意）
- ④3秒かけてゆっくりとお尻を下します

★1日の目安：10～15回×2セット（慣れてきたら3セット）



×膝が90度より大きく開く → お尻よりも太ももを使ってしまう…

×身体が一直線になっていない → 下がっている：お尻の力が抜けている
上げすぎ：上半身で腰を押し上げ支えすぎている
★上半身はリラックスしましょう！

×反動をつけたり、上下動作を素早くやらない

注意！

スポーツセンター 動画紹介・オリパラレポート

様々なトレーニングを動画でご紹介！

大森スポーツセンターでは、ご紹介した自宅でできる筋トレやトレーニングマシンの使い方などについて、ホームページに動画で分かりやすく紹介しています。今回紹介した記事以外にも様々なトレーニングに関する動画がアップされているので、ぜひ動画をチェックしてチャレンジしてみてください！



大森スポーツセンターにてブラジルのオリンピック選手が事前練習を行いました！

種目としては、ハンドボール、レスリング、テコンドー、ビーチバレーの選手が、アリーナやトレーニングルームで競技練習やトレーニングを行い、試合に向けて入念な準備を行っていました！

また、大田区総合体育館でも、ブラジルのバレーボール、ボクシングの選手が事前練習を行いました！



加盟団体周年記念

大田区バドミントン協会創立70周年を祝う 大田区バドミントン協会 理事長 厚川 勇

当協会は、昭和27年4月に創立してから70周年を迎えました。
 設立当初からオリンピック正式競技に採用された1996年頃までは、マイナーなスポーツとしての認識が有る中でも、区民大会(春・秋)及び総合選手権大会等の開催によって競技力向上を中心に諸先輩が地道な活動を進めてきました。
 最近、リオ・オリンピックでのタカマツペアの金メダル獲得や日本人選手の世界ランキング上位進出等により、バドミントンに興味を持つ方が増えております。
 84団体、約1,200名の登録会員(令和3年4月1日現在)を有する協会として、将来のオリンピック・メダリストを輩出すると言う、大きな夢を持ちながら、ジュニア大会や中学強化練習会の開催など、ジュニア育成事業にも力を注いでまいります。
 新型コロナ関係で活動に制限が生じている中でも、日々の活動に停滞が生じないよう、協会役員の情熱と創意工夫により難局を乗り越えていきます。
 今後とも、当協会への変わらないご支援をよろしくお願い申し上げます。



中学強化練習会



大田区ジュニアバドミントン大会

大田区弓道連盟創立70周年を迎えて 大田区弓道連盟 会長 小山 孝昭



昭和27年創立の大田区弓道連盟は70周年を迎えます。昭和31年梅屋敷公園弓道場開設、昭和60年平和の森公園弓道場開設、平成24年梅屋敷公園から区総合体育館弓道場への移転が行われるなか、諸先輩方のたゆまぬ営為と努力により大田区武道スポーツの一翼を担って来ました。区民大会開催やスポーツまつり等への協力、都民大会での数々の優勝・入賞等、数多くの記録があります。

近年は生涯スポーツ奨励の流れとも合致し、懇切な指導による弓道教室から入り、長く弓道を続けている社会人がたいへん増えています。学生時代から続ける人、ブランクから再開した弓友らも交え、老若男女が一堂に集い、「礼に始まり礼に終わる」の武道精神のもと、切磋琢磨して、技の向上に励む日々を実践しています。

行事計画を遂行し、楽しみながらも人間陶冶としての弓道を目指す活動は今後も長く続くものと確信しています。

大田区ゲートボール協会創立40周年を迎えて 大田区ゲートボール協会 理事長 高橋 渥

大田区ゲートボール協会は、昭和57年5月に創設され、本年40周年を迎えました。

ご存知でしょうか、ゲートボールは1947(昭和22)年、戦後の混乱期に子供たちが気楽に楽しむための遊びとして日本で考案されました。手軽で体力的な負担が少ないという特性から、ジュニアからシニア層まで、年齢や性別を問わないユニバーサルスポーツとして全国各地に広まりました。爾来、日本発祥後約70年経った今では、50以上の国と地域、1,000万人を超える人々に愛される“国際的スポーツ”、“Coolなスポーツ”と言われるまでに成長を遂げました。

国内では、毎年国民体育大会の開催地で公開競技として開催され、大田区からも6月の東京代表決定戦に出場しております。節目の今年ですが、新型コロナ禍の下、パーティー形式の周年事業を自粛し、来春に記念ゲートボール大会を計画しております。ゲートボールを愛する私たちは、アウトドアで伸び伸びと活動して新型コロナとの縁を断ち切り、有意義な毎日を過ごして行くため覚悟を新たにしております。



顕彰事業

令和3年度 東京都体育協会表彰

生涯スポーツ功労者

氏名	吉田 幹夫
所属団体	大田区陸上競技協会



生涯スポーツ優良団体

団体名	大田区サッカー協会
代表者名	大前 卓也



令和3年度 大田区スポーツ協会表彰

体育功労者

氏名	所属団体
池田 信夫	大田区ゲートボール協会
上出 妙子	大田区ゲートボール協会
河合 宗春	大田区ゲートボール協会
半田 幸雄	大田区ゲートボール協会
柳原 利男	大田区ゲートボール協会
島村 照男	大田区剣道連盟
坂入 ひづみ	大田区ゴルフ連盟
川島 義人	大田区ゴルフ連盟
岩井 正勝	大田区サッカー協会
新井 喜代子	大田区サッカー協会
寺内 健	大田区相撲連盟
関口 昇	大田区ソフトボール連盟
前田 弘道	大田区ソフトボール連盟
飯田 武志	大田区ソフトボール連盟
木村 光男	大田区卓球連盟
寺村 弘次	大田区ミニテニス連盟
大谷 照子	大田区障がい者スポーツ指導者研究会

体育優良団体

団体名
大田区エアロビック連盟
大田区バスケットボール連盟
大田区民踊連盟

永年勤続功労者

氏名	所属団体
相原 一矢	大田区ハンドボール協会

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

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 □ オフィスサブライ
- 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

令和3年度 賛助会員ご芳名

(敬称略) 令和3年7月30日現在

【企業団体】

- (一財)東京都高等学校野球連盟
- (一社)田園調布医師会
- (株)八洋
- 城南信用金庫
- 東京都野球連盟
- 藤東造園建設(株)
- (一財)東都大学野球連盟
- (一社)東京都馬主会
- (公社)東京都柔道整復師会大田支部
- 東京商工会議所大田支部
- 東京23区少年野球連盟
- 平和島競艇運営協議会
- (一社)大森医師会
- 大田区商店街連合会
- 東都少年軟式野球連盟
- 日本野球関東地区連盟
- 賓幢院
- (株)津南高原開発
- 首都大学野球連盟

- 【個人】 ●小澤二美枝 ●倉澤隆司 ●河野秀夫 ●後藤禎一 ●室中道雄

スポーツ協会活動を応援中!

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。

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

「より快適で、より効率的なビルメンテナンスを…」



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



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年度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

〒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



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>

平和島で待ってるよ〜!

〈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!

気軽に行って、
気楽に遊べる!



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
□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
□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
□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>



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



地域の資源で生まれた電気を地域に還元

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“CO₂削減”に貢献!

2021年度の東京都低炭素電力認定電気
供給事業者として認定を受けています

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 BUILDING2階
<http://www.tokyoecoservice.co.jp>

デザインから印刷まで

Direction
Planning
Photograph
Moving Image
Graphic design
Copywriting
Illustration
Printing

OSHIDA
OSHIDA PRINTING CO.,LTD.

株式会社 押田印刷

東京 〒144-0052 東京都大田区蒲田3-23-8 蒲田ビル1F TEL.03-3733-0056(代) FAX.03-3733-0174
川崎 〒210-0002 神奈川県川崎市川崎区榎町1-1 TEL.044-211-3885(代) FAX.044-211-3887
E-mail mac@ocre.jp