



「する」「みる」「支える」スポーツ

# ひろば

令和6年(2024年)4月1日 第78号

発行／(公財)大田区スポーツ協会

発行人／代表理事 上代 圭子 編集／(公財)大田区スポーツ協会総務部会

〒144-0051

東京都大田区西蒲田3丁目19-4 大田区西蒲田三丁目複合施設 3階

電話：(03)5748-5400 FAX：(03)6410-6955

(公財)大田区スポーツ協会ホームページ

<https://www.sportsota.or.jp>

E-mail：info@sports-ota.or.jp 公式X(旧Twitter)：sportsota

特集1 新年スポーツ講演会 ～スポーツ団体に向けて～

## スポーツの魅力の発信と 諸課題の克服について



特集2 指導者講習会

## 本番で力を発揮する メンタルトレーニング



### 主な記事

特集1 新年スポーツ講演会	p2
特集2 指導者講習会	p4
事業計画・収支予算	p6
顕彰事業	p7
加盟団体周年記念	p9
加盟団体トピックス	p10

公式X(旧ツイッター) 公式ホームページ



公益財団法人  
大田区スポーツ協会



# 「スポーツの魅力の発信と諸課題の克服について」

上代代表理事は現在、東京国際大学人間社会学部准教授としてスポーツ健康科学を専門とし、スポーツ社会学、スポーツビジネスなどを研究。

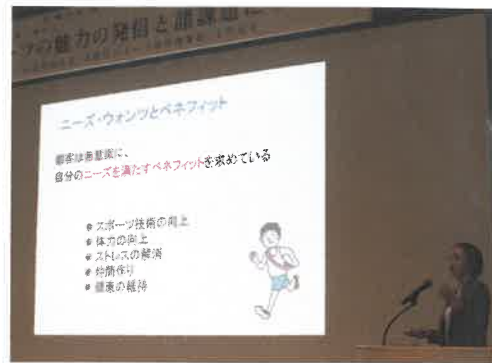
日本体育学会、日本生涯スポーツ学会等に所属し、スポーツ庁のスタジアム・アリーナ推進官民連携協議会や東京都スポーツ振興審議会の委員としても活動しています。

令和6年1月に行われた新年スポーツ講演会にて、「スポーツの魅力の発信と諸課題の克服について」というテーマでお話いただきました。

講演の要旨を紹介させていただきます。

講師 東京国際大学人間社会学部准教授 上代 圭子

日時 令和6年1月30日(火) 18時30分 会場 大田区民ホール・アプリコ



## 1 発想の転換をしよう

本日のタイトルが、『スポーツの魅力の発信と諸課題の克服について』ということですが、今日お伝えしたいことは、「発想を変えましょう」ということで、今皆様が持っている、発想を少しでも変えていただけたら嬉しいと思っています。

世の中にはスポーツが好きの方がいる一方、スポーツに興味がないどころか、スポーツが嫌いな方たちもいるということをもまず思ってください。令和4年度のスポーツ実施の阻害要因、どうしてスポーツをやらないのですか?というような質問をした結果の上位3つの要因が以下のとおりです。

### 1番目が「仕事や家事が忙しいから」 2番目が「めんどくさいから」 3番目が「理由がない」

特に理由がなくスポーツをやらないと答えた方も多くおられました。今までこの人とはスポーツの話をしたことないと思う方、またはあまりスポーツをしてないと思う方には、「どんなスポーツが好きですか?」と問いかけるよりも「どんなことが好きですか?」という問いかけがスポーツに興味持ってもらう第一歩になると思います。

## 2 スポーツイベントへの参加をいかに促すか

スポーツイベントはスポーツをする場所かもしれませんが、「おしゃべりでもしに行こうかな」と、顔を出してもらえたら、1歩前進です。スポーツをやらずに見るだけでも良いのです。「何か楽しそうだな、何をやっているんですか?」というようにスポーツに興味を持ってもらえたら2歩前進です。

今、参加者が少ないと思っている加盟団体があれば、活動のプログラムに興味を持ってもらえていない可能性があります。スポーツに興味がない人向けに、これまでになかったイベント内容やプログラムを再検討していただけたらと思っています。



また、スポーツをしていない人に、これからやりたいスポーツはと問いますと、返ってくる答えが、ヨガ、ウォーキング、スイミングなど一人でできるものが多くを占めています。スポーツをやっていない人は、ハードルが低い、手軽にできるものを望まれているのではないのでしょうか。

また、ヨガ、ウォーキングをSNSで発信したり、インスタ映えするものを求めています。「スポーツをしている私を見て」というのが一つのキーワードになると思います。したがって、「スポーツやりましょうよ、これやったら格好いいよ」などと声掛けするのも良いかもしれません。

私の母もスポーツジムに通っておりますが、女性向けには、「体力がつかますよ、健康になります」よりも「楽しいから来てください」というようなお誘いをしたら良いのではないのでしょうか。

また、皆様も経験されていると思いますが、スーパーで新鮮な食品を揃えている店であっても、店員さんの対応が悪くだけで、行きたくないと思うことがあります。スポーツクラブイベントへの来場の要因として、サービスの質の高さ、係員の対応、更衣室の設備、施設の



安全管理などを気にする方が多く、特に、「あの人に会いたい」と思うよう接することが重要です。もう一回やりたいと思わせる一つ手前に、あの人に会いたいと思わせることが望めます。

究極の定着は人と人とのつながり、仲間づくりを促進するサービスに意識してもらえるとよいのではないかと思います。外的動機づけは目標が達成してしまえば終了しますが、あの人たちに会いたいな、あそこにいると楽しいな、などメンバー同士のコミュニティを促進する。これは、長期間続いて行きます。皆様が売りにしていることと、地域の方が望んでいることが違うかもしれません。スタッフ、メンバー同士がまずは、会いたいと思えるか。そのためのリーダーに皆さんがなって頂ければと思います。

## ちょっと考えてみましょう

- スポーツ好きの人のためのクラブになっていませんか?
- 顧客(地域住民)が何を望んでいるかを把握していますか?
- 自分たちの「すごいところ」を一つ上げてください。
- クラブの地域環境を把握していますか?
- 地域の課題は何でしょうか?
- 自分たちのクラブで、最も(足り)ないものは何でしょうか?
- 会いたいと思うようなスタッフになっていますか?
- お金に無頓着になっていませんか?

### 3 様々なスポーツに取り組む意義

大田区スポーツ協会の登録会員数と加盟団体数の推移は、以下のとおりです。



平成10年 3万2千人 41団体 / 平成20年 4万9千人 46団体 / 令和5年 4万1千人 51団体

もしかすると今後、登録会員数はもっと減るかもしれません。全体として、スポーツ人口は減り、種目は増えることが考えられます。そうすると、スポーツ人口の取り合いが始まります。取り合いはやめて、「共存共栄」にしましょう。松井秀喜選手、錦織圭選手や荒川静香選手などは、こどものときから多くのスポーツを経験した上で、職業とする種目を選択しました。小学生の時から中学生くらいまで一種目に絞る必要はありません。こども達が多種のスポーツを経験することで、様々な体の動きを知り、社会性も高まります。まずは大田区からシーズンスポーツを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### こどもが多種目を経験することによるメリット

- 色々な身体の動きが身に付く。
- 身体的発達の際のバランスが向上する。
- マナーや作法、社会性が身に付く。
- 成功体験を得られる。
- 運動自体を楽しんでいることによって、自信がつく。
- パフォーマンスが向上する。
- 燃え尽き症候群やスポーツ障害が減少する。

### シーズンスポーツ制度

### 4 スポーツが社会問題を解決していく可能性

今後は、スポーツで社会問題を解決していくことも望めます。

こどもの居場所問題も社会問題の一つ。こどもを地域のスポーツ団体で預かるなどしてはどうでしょうか。こどもの居場所は保育園、学童保育でないといけないわけではありません。

今までスポーツは、健康問題、高齢化問題などには関わってきていると思います。

今後はさらに社会問題にも着目して、スポーツによる解決策を考案するのによいのではと  
思っております。



## 野球の楽しさを子どもたちへ



GIANTS ACADEMY  
区内2会場で開催



大田平和島スクール  
平和島公園（毎週水曜日）

大田萩中スクール  
萩中公園（毎週金曜日）

## ジャイアンツアカデミー

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

<https://www.giants.jp/column/academy/top/>

写真提供：オールスポーツコミュニティ

# 本番で力を発揮するメンタルトレーニング

～いつもの自分に戻す呼吸法やルーティーンをつくる～

令和5年7月8日(土)に当協会が主催する指導者講習会にメンタルトレーナーの田中 誠忠氏をお招きしました。スポーツにおけるメンタルの考え方、重要性、トレーニング方法についてご講演いただきました。

その講演でお話しされた内容を紹介させていただきます。

株式会社  
アイディアヒューマン  
サポートサービス

上級プロフェッショナル  
心理カウンセラー  
公認メンタルトレーナー

田中 誠忠



## ● メンタルトレーニングとは

よく本番に弱い性格やタイプ、という言葉が聞かれますが、それは性格やタイプではなく、本番に向けたメンタルの準備の仕方を知らないことが考えられます。

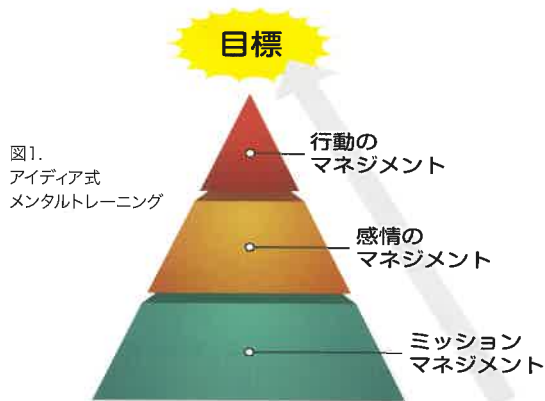


なぜ緊張するのか、何がプレッシャーなのか、などの自己理解が足りていないことが考えられます。そこでメンタルトレーニングにより自己理解を深め、パフォーマンス向上につなげていきます。

### 【プログラム構成】

アイディア式メンタルトレーニングとは、カウンセリングとコーチングを融合させた目標達成のプログラムです。目標達成に必要な3つの要素について説明いたします。

## ● 行動のマネジメント



目標達成に一番近い要素は「行動のマネジメント」です。「勝たいたい」という目標に必要なことは、練習になります。練習は、選手が好きで、得意なことではなく、結果に必要な練習をしているかがポイントになります。頑張ることがゴールではなく、求める結果に必要な行動をとります。また、行動にはコミュニケーションも含まれます。例えば指導者としては、結果に必要なコミュニケーションをとります。選手に同じミスさせたくない目的がある場合、その意図を伝え、選手が指導者の意図を理解できるようにコミュニケーションを工夫していきます。つまり徹底した結果から逆算した行動となります。

ここではルーティーンも扱っていきます。ルーティーンとは、決まった所作や動作になりますが、ルーティーンをしていく目的は選手それぞれになります。例えば、野球のバッターボックスに入る前に、「バットでスパイクの底を叩く」「ユニフォームの袖をまくる」「息を大きくフーッと吐いて脱力し、1回素振りをする」など、決まったタイミングで決まった動作をすることです。普段の練習

からルーティーンを繰り返すことが前提となります。

特に「大きく息をフーッと吐く際に、指先から余分な力やストレスが抜けていくイメージをすることで、「脱力+落ち着く」スイッチにできます。そしてある程度ルーティーンが安定してくると、次のステップとしては、試合と近いストレスをかけ、ストレス負荷のもとルーティーンを繰り返し実施していくことで、実際の試合でも、いつものパフォーマンスを発揮することにつなげていくことができます。

## ● 感情のコントロール

選手はやるべき練習は頭では分かっている、何となくその練習をしたくないこともあります。この「何となく」には感情が隠れていることがあります。「練習しても勝てなかったらどうしよう」といった「不安や心配」などの感情が、やるべき行動のブレーキになり、緊張反応を引き起こすことがあります。アイディア式メンタルトレーニングには「弱音を吐いて強くなる」という言葉があります。実際に、私たちメンタルトレーナーは、試合前に選手と会話すると、選手からは「実はちょっと自信がないんです。うまくプレーできるか不安なんです。」と感情を吐き出させていただきます。ネガティブな感情を吐き出すことで、試合中に感情に振り回されずに、いつもの力を発揮することができます。



ここで、感情を吐き出すポイントは下記の2点になります。

- ①感情だけを吐き出す ②時間を決めて吐き出す

例えば、試合前に感じているモヤモヤが「不安」だった場合は、「不安」という感情を1分間吐き出します。「不安だ、不安だ、不安だ、不安だ、不安だ、不安だ、、、、」と感情だけを1分間吐き出すことで、感情を浄化します。もし声に出して吐き出すことが難しい環境の場合は、紙に書き出すことも一つの方法です。メモに「不安、不安、不安、、、」と書きなぐり、ビリビリに破いてくしゃくしゃに丸めてゴミ箱に丸めて投げ捨てる！これも感情の浄化になります。ただ、ストイックな選手ほど、自分に「不安」なんて持てはいけないという価値観が強く、自分の感情を自覚することが難しい場合があります。

自分はキャプテンだから、「不安なんて持てはいけない、あるはずがない」と、自然に湧いた感情にふたをしても、その感情は勝手に消えてなくなりません。その感情が残ることで、わずかな力みや、迷いなどの緊張反応を引き起こします。



感情のコントロールでは、まず

この感情の自覚が重要になります。今、自分が感じている感情を自覚することで、どの感情を吐き出すと浄化になるかが分かるためです。普段から感情を吐き出すことで、大事な場面で感情に捉われずに、普段のプレーにつなげることができます。

そのため指導者としては、選手がどんな本音も吐き出せる「心理的安全性」をつくることが重要になります。テクニカルな指導だけではなく、コミュニケーションによりチームの心理的安全性を高め、チームのパフォーマンスを高めていきます。

### ● ミッションマネジメントとあり方

選手の何をできる選手として関わっているか、できない選手として関わっているのかにより、選手のあり方が大きく変わってきます。例えば、失敗したときに「ほらやっぱり負けた」。これは、はじめから選手のことを負ける選手として関わっていることになり、この時に「君ならできるよ、今度の試合で全力を出し切れる君なら、きついときにどうする?」「できる人」として関わり続けていくことで、選手自身の「あり方」が変わります。「人は扱われた通りの人になる」という言葉があります。指導者の関わりは、選手の肯定感を育てるためにも非常に重要なポイントとなります。



### ● 集中力を上げる

集中力を上げるためには、まず「自分が集中している状態」を深く理解する必要があります。例えば、集中しているときは「視界がクリアになっている」「余計なノイズは何も聞こえない」「身体の隅々までコントロールできている感覚」「やるべきプレーが明確になっているため迷いが無い状態」などです。指導者としては、選手に「君が集中しているときは、どんな状態?」と質問をしていくことで、選手自身の自覚を促していきます。選手自身が、どんな状態になりたいのか、自己理解が深まることで、目標が具体的にになり、具体的行動に移すことができます。



集中している状態が「迷いが無い。思い切りプレーできている。」状

態であれば、事前に「やること、考えることを明確にしておく」ということが大切になります。

身体の状態としては、余分な力が抜け、適度な緊張があり、思考は、未来の結果ではなく、目の前のプレーに集中している状態も、集中力が高い状態です。

まだ出てない試合の結果という未来やミスをした過去の出来事ではなく、目の前のプレーに集中する。「今ここに集中する・Now&Here」が集中のポイントとなります。選手が、目の前のプレーに集中できる会話をしていくことで、選手の集中を高めていくこともできます。ぜひ、選手の自己理解を深めるかわかりを、今までのご指導にプラスしていただくと、選手が本来持っている力を発揮することができます。

日本では、ジュニアからメンタルトレーニングを受けることは多くはありません。だからこそ、指導者のみなさんがメンタルトレーニングを学び、メンタルトレーナー的にかかわることで、選手のパフォーマンスを発揮させることができます。

ぜひみなさんもメンタルトレーニングを活用してみませんか。

### 【田中誠忠氏の経歴】

熊本県出身。九州工業大学大学院卒業。卒業後エンジニア、営業経験を経て、企業の中でのコミュニケーションスキル、メンタルの重要性を感じた。頑張っている方のサポートがしたいと、メンタルトレーナーを志す。アイディアヒューマンサポートサービス主催のメンタルトレーナー養成講座で学び、アスリート、企業・教育現場など様々な研修を積む。

メンタルトレーナーとしては、体操のジュニア日本代表や、医学部受験、企業研修、高等学校など幅広く活動。

プロゴルファーも所属し、プロゴルファーを養成するゴルフアカデミー中島では、多くの選手をサポート。現在は株式会社アイディアヒューマンサポートサービスにて、プロメンタルトレーナー、プロカウンセラー育成に従事する傍ら、メンタルトレーニング、カウンセリングや講師を担当。2016年からJ1リーグベガルタ仙台を、アイディアメンタルトレーナーチームの一員として担当、2016年8月には、リオオリンピックに出場している選手を、アイディアのメンタルトレーナーチームで担当しているため、また2020年東京オリンピックの視察もかねてリオ現地入りした。esportsメンタルトレーニング等、新しい分野でのメンタルトレーニングや、アイディアメンタルトレーニング個別塾にて医学部受験、資格試験、ジュニアアスリート等のメンタルトレーニングも担当する。



## 首都劇場のスターになれ



- 1部 東海大学 武蔵大学 日本体育大学 帝京大学 桜美林大学 筑波大学  
2部 獨協大学 日本ウェルネススポーツ大学 明治学院大学 大東文化大学  
東京経済大学 玉川大学 城西大学 明星大学 足利大学 成城大学



### 首都大学野球連盟

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-36-6 齋藤ビル4F

TEL. 03-6804-9860 E-Mail [syutodai@syuto-bbl.com](mailto:syutodai@syuto-bbl.com)

## 新加盟団体のご紹介

令和6年4月1日より大田区ポールdeウォーク推進協議会が新たに加盟団体となります。

手軽に取組み、ダイエットやシェイプアップに有効な有酸素運動として、ウォーキングは幅広い世代に人気があります。そのウォーキングを2本のポールで転倒を予防しながら、より正しい姿勢で歩くのが、ポールdeウォーキングです。

推進協議会は大田区内に『楽校』と呼ばれる23の活動拠点を有し、日々、ポールdeウォークの普及と区民の健康増進を図っています。



### 【大田区ポールdeウォーク推進協議会】

- 設立年月日 平成30年2月27日
- 会長 山根 洋二 様
- 会員数 49名

## 令和6年度事業計画と収支予算

(公財)大田区スポーツ協会の令和6年度の事業につきましては、令和5年度実施の事業の大枠については継続実施いたします。

新たな取り組みとしては、大田区西蒲田三丁目複合施設で健康体操教室を実施します。また、企業との連携を進め、プロ選手を講師としたスポーツ教室やイベントの開催を計画しています。さらに、体組成、長座体前屈、握力、タイムアップ&ゴートストなどをメニューとした定期的な体力測定会を大森スポーツセンターで開催し、健康維持への意欲を高め、生涯スポーツへの取組増進を図ります。

これらの事業計画及び収支予算の詳細につきましては、ホームページで公開しています。

## スポーツ協会 移転のお知らせ

令和6年4月1日、(公財)大田区スポーツ協会事務局は移転しました。



### (公財) 大田区スポーツ協会

- 移転先 〒144-0051  
大田区西蒲田三丁目19-4  
大田区西蒲田三丁目複合施設3階
- アクセス 東急池上線蓮沼駅から 徒歩6分
- 電話番号 03-5748-5400
- FAX 03-6410-6955



## 顕彰事業

東京都スポーツ振興功労者(東京都知事表彰)

白銀 正明 (大田区バスケットボール連盟 会長)

令和5年10月1日都民の日に東京都スポーツ振興功労者賞を受賞いたしました。  
大田区スポーツ協会51団体の中、私を推薦していただいた(公財)大田区スポーツ協会の皆様に感謝申し上げますとともに厚く御礼いたします。

私は、大田区区民スポーツ大会バスケットボール大会に昭和37年度に初参加し、その後昭和56年度に大田区バスケットボール連盟の常任理事に就任し、大会運営に携わるように成りました。

その後、理事長を経て大田区バスケットボール連盟会長に就任、現在に至ります。  
(公財)大田区スポーツ協会の前身である大田区体育協会の評議員、理事、常務理事を歴任し、大田区のスポーツに携わっていました。

スポーツ協会に於いて、代表委員長を二期務めました。

現在バスケットボール一般大会、中学生大会、ミニバスケットボール大会を運営しており、引き続き大田区のバスケットボール発展のため、尽力していきたいと思っております。



東京都スポーツ振興功労団体(東京都知事表彰)

大田区スキー連盟 (会長 狩野 公明)

この度、大田区スキー連盟は荣誉ある東京都スポーツ功労賞を受賞いたしました。連盟は昭和23年に発足し75年の歴史ある団体で、この間における歴代会長はじめ役員等の努力の賜物であると感謝いたします。

連盟の現状ですが、温暖化による雪不足、コロナ禍などで区民大会の開催中止を余儀なくされています。さらにスキー人口や競技者の減少、大会運営経験者の高齢化など厳しい状況となっています。このような中でも、都民大会における女子選手の活躍は目覚ましいものがあり、毎年上位入賞を果たし大田区の総合成績にも大きく貢献しています。

今後においても、生涯スポーツとしてのスキーの発展、普及のため努力してまいりますので大田区スポーツ協会はじめ、関係者の皆さまのご指導、ご鞭撻を頂けますようお願いいたします。



### 『ごみ発電』で脱炭素社会・循環型社会に後押し

- ◆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・公共施設等で“活用”しています！
- ◆23区の“地産地消”と“CO<sub>2</sub>削減”に貢献しています！
- ◆省エネルギー・節電等の環境に取り組む  
“自治体エコ宣言団体”へ登録



東京エコサービス株式会社

東京都港区浜松町1-10-17 KOYO BUILDING 3階  
電話 03 (5408) 5376 <https://www.tokyoecoservice.co.jp>

## 顕彰事業

### 東京都スポーツ功労賞 スポーツ功労者 古田 健一 (大田区弓道連盟 副会長)

この度、東京都スポーツ功労賞を受賞致しました。大田区スポーツ協会のご推薦ありがとうございました。

私は20代後半で大田区体育協会の競技力向上委員会に入り、「都民大会で上位入賞を目指す」という協会の目標を後押しする一員となりました。その後、普及部会でドッジビー教室を開催し、区内の多くの小学校に普及部会の仲間と出向き、新スポーツの紹介・普及に尽力してきました。現在は事業部会で業務を引き継ぎ、年3回のスポーツバイキングや夏のわくわくスクール等で紹介指導をしています。

2001年8月に体育協会のホームページ開設準備委員会が発足しました。協会の紹介、各団体からの案内を編集して、翌年の6月からホームページの公開に至りました。

また、大田区区民スポーツまつり、スポーツバイキング、健康フェスタ等で和弓体験を開催し、小学生から大人まで毎回200人を超える皆さんに生涯スポーツとして弓に触れて頂いています。

弓道の初心者教室では、平成6年から指導員として28年間、弓道を多くの皆さんに紹介指導してきました。大田区弓道連盟からは国体選手や世界大会日本代表選手も輩出しています。

これからも区民の皆様の健康とスポーツの向上のために努力して参ります。



### 東京都スポーツ功労賞 スポーツ功労団体 大田区テニス連盟 (会長 久保 秀夫)

この度、私ども大田区テニス連盟は令和5年度東京都スポーツ功労賞を受賞いたしました。推薦していただいた、大田区スポーツ協会の皆様に御礼申し上げます。

当連盟は1982年に結成し、現在44加盟団体、会員数約1,300名で活動しており、多くの事業を展開していますが、中でも大田区民スポーツ大会テニス(春季シングルス・秋季ダブルス)の参加者は合わせて1,000名を超えています。東京都民体育大会では男女とも毎年上位入賞を果し、そのほか東京都城南地区とその近隣地区の高校生のテニス大会も実施しています。この大会の出場選手が次の時代を担う主役になることが期待されます。これもひとえに大田区スポーツ協会はじめ関係各位の皆様のご尽力の賜物と感謝申し上げます。

大田区テニス連盟は今回の栄誉を励みとして、ジュニアの育成、スポーツきっかけ教室の充実に取り組むとともに、幅広い年齢層が生涯スポーツとしてテニスを楽しみ、健康を維持し、体力を増進できるよう貢献したいと考えています。



「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



## 加盟団体周年記念

### 大田区スポーツ少年団本部の50年を迎えて

大田区スポーツ少年団本部 本部長 池亀 富士雄

大田区スポーツ少年団本部が設立して50年になります。  
現在、大田区スポーツ少年団本部には20単位団が登録し、小・中学生約500人、指導者150人が登録をしています。

大田区スポーツ少年団における活動年齢層は小学生が大半で、中学生も少数ですが活動をしています。活動は、軟式野球、なぎなた、ミニバスケットボール、バドミントン、水泳、少林寺拳法、フィールドホッケーと多彩なスポーツが行われています。こどもたちに指導者はスポーツを楽しめるよう指導を行い、こどもたちの育成を中心としての活動を行っています。主な活動場所として大田区内のスポーツ施設、小学校、野球場等で練習を行っています。その上で、東京都スポーツ少年団競技別交流大会、東京都スポーツ少年団大会、東京都スポーツ少年団助成事業城南ブロック別大会等に参加し、練習の成果を各競技大会にて発揮しています。

今後の取組として、スポーツ少年団で活動しているスポーツを各単位団に水平展開し、多くのこどもたちにいろいろなスポーツを楽しむ体験をさせていきたいと考えています。



### 大田区ゴルフ連盟設立30周年の喜び

大田区ゴルフ連盟 理事長 大久保 二郎

平成8年に大田区体育協会の古岡勝代を名誉会長、会長には倉本計器社長の倉本繁男代を元に発足して30周年を迎えることができました。

ゴルフ連盟は各ゴルフ団体及び個人会員相互の親睦を図り、ゴルフを区民全般に普及し地域文化に寄与することを目的に設立されました。

事業の内容としては、年4回のゴルフ大会、年2回のジュニア大会、東京都区対抗ゴルフ大会、東京都社会人ゴルフ大会、OTAふれあいフェスタのパター指導、等が主な活動です。

ジュニア育成においてもゴルフのルールを重点に身につけさせ、成人になっても社会のルールを守るよう指導しております。

この30年間、都民大会において数回優勝、特に女子は今年度優勝し30周年に花を添えてくれました。

大田区には区営の練習場がなく常に利用料を払って民間の練習場に行っております。

是非区営の練習場をお願いいたします。

ゴルフ連盟の今後の目標は区民の生涯スポーツとしてゴルフを幅広く定着させていくことが目標です。



## 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

ミスノ・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

### モルック世界大会に向けて

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

2022年5月に初めて、岐阜県米原イブキサッカースタジアムで開催されたユニバーサルスポーツ大会に団体で出場。30コートに40以上の団体が参加していました。

通常の練習と比べて芝生での試合はモルック棒投球の感覚が違い、広大なコートに距離感が掴めず四苦八苦でした。勝つことより参加出来ることが重要と考えてプレーしました。

2023年石川県金沢にて第1回ジャパンオープンに参加。80コート以上に3千人の選手が出場していました。

参加者の最高齢は私達の団体に所属する85歳。最年少5歳の参加者が属する団体と、偶然にも同じコートで戦うことになり、勝利しました。

炎天下の中、体力が必要な場面でしたが1回戦を勝ち抜き、続いて午後の2回戦へ挑みましたが惜敗でした。

2024年8月に函館で開催されるモルック世界大会に参加することになり、昨年10月に大田区休養村とうぶにて芝生のあるグラウンドで宿泊練習を行いました。世界大会へ向けてチームを組んでスポーツセンターなどで練習に励んでいます。



### バトントワーリング全国大会

大田区バトン協会 理事長 山口 圭子

令和5年12月9日(土)・10日(日)の2日間にわたり、幕張メッセで『第51回バトントワーリング全国大会』が開催されました。大田区バトン協会からは、雪谷バトンクラブジュニアチーム・チェリーズバトンクラブ・K☆bracingの3団体が関東代表として一般部門U-18・U-15・U-12の3部門にそれぞれ出場し、優秀賞を受賞いたしました。

この大会は、グランプリの内閣総理大臣賞・文部科学大臣賞を目指して全国から選出された団体が一堂に会するバトントワーリング最高峰の大会です。個性あふれる159団体が素晴らしい「集団美」を披露し、アーティスティックスポーツとして華やかなパフォーマンスを繰り広げました。

大田区バトン協会が大田区スポーツ協会に加盟させて頂き、今年で15年目を迎え、今後は更に区民の皆様身近なスポーツとして感じていただくよう活動の場を広げていきたいと思っております。

最後に、令和6年3月名古屋で開催の全日本選手権に大田区より駒田圭佑・藤田美桜・矢島蒼葉・日比野遥斗・中田陽愛子5名の選手が選出されましたので、嬉しいご報告をいたします。



全日本推薦選手



雪谷バトンクラブジュニアチーム



チェリーズバトンクラブ



K☆bracing

### インフォメーション

#### 中期実施計画について

大田区スポーツ協会の中期実施計画が完成しました。詳細は右の二次元コードからご覧ください。



インフォメーション

まつり報告

令和5年10月9日(月・祝スポーツの日)に区民スポーツまつりを開催しました。  
令和6年は、10月14日(月・祝スポーツの日)に実施予定です。皆様のご参加をお待ちしております!



# 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>

# インフォメーション (公財)大田区スポーツ協会 春・夏イベント募集のご案内

令和6年春・夏に実施するスポーツ協会の事業をご案内します。

※各イベントの会場・日程等、変更となる場合がございます。

申込時期、方法など詳細につきましては、協会HPと大田区報をご参照ください。

【問合せ先】(公財)大田区スポーツ協会 【電話】03-5748-5400

ホームページ <https://www.sportsota.or.jp/>

## ●健康体操教室

※健康体操教室 第2クール(7~9月)の申込み開始は令和6年5月21日からです。

なお、健康体操教室 第3クール(10~12月)の申込み開始は令和6年8月21日からとなります。

### はつらつ体操教室(調布会場)

音楽のリズムに合わせて楽しく動くエアロビクスを主体に、運動不足の解消や全身の筋力の向上を目的とした教室です。



対象 15歳以上  
会場 多摩川台公園古墳展示室2階会議室  
日程 毎週水曜日(第2クール 7~9月)  
参加費 あり

### さわやかシェイプアップ教室(調布会場)

ストレッチと筋力トレーニングを主体に、健康づくりやシェイプアップを目的とした体操教室です。



対象 15歳以上  
会場 大田区田園調布せせらぎ館  
日程 毎週火曜日(第2クール 7~9月)  
参加費 あり

### ヨガ教室(調布会場)

全身を動かし、心身の調子とボディラインを整えることを目的としたヨガ教室です。



対象 15歳以上  
会場 ①多摩川台公園古墳展示室2階会議室  
②大田区田園調布せせらぎ館 ③嶺町集会室  
日程 ①第1・3木曜日(月2回) (第2クール 7~9月)  
②第2・4金曜日(月2回) (第2クール 7~9月)  
③第1・3金曜日(月2回) (第2クール 7~9月)  
参加費 あり

### カキラ教室

肋骨を中心とした関節を使うことにより、身体機能を高め、身体を楽にすることを目的とした教室です。



対象 おおむね40歳以上  
会場 ①六郷地域力推進センター  
②大森スポーツセンター  
日程 ①第2・4土曜日(月2回) (第2クール 7~9月)  
②第2・4水曜日(月2回) (第2クール 7~9月)  
参加費 あり

### 蒲田ヨガ教室(蒲田会場)

令和6年4月より、初開催となります。どなたでもご参加いただけるやさしいヨガ教室です。

対象 15歳以上  
会場 大田区西蒲田三丁目複合施設  
日程 毎週月曜日(第2クール 7~9月)  
参加費 あり



### 筋力アップ体操教室(蒲田会場)

令和6年4月より、初開催となります。日常生活に必要な筋肉を鍛えることを目的とした体操教室です。

対象 おおむね40歳以上  
会場 大田区西蒲田三丁目複合施設  
日程 毎週火曜日(第2クール 7~9月)  
参加費 あり



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

## 夏休みこども体育塾

夏休みを利用して、体育が苦手なこどもたちを対象に、体を動かすことの楽しさを体験させ、運動への苦手克服を図る教室です。



跳び箱、ボール投げ、かけっこなど

対 象 小学生  
会 場 ①大森地区「大森スポーツセンター」  
②蒲田地区「志茂田小学校(予定)」  
③調布地区「調布大塚小学校(予定)」  
日 程 7月～8月の期間で連続した3日間(各1時間)  
参加費 あり

## スポーツバイキング

小学生から高齢者まで、世代を超えてさまざまなスポーツを体験し、楽しんでもらうイベントです。



ポッチャ、テニス、バドミントン、卓球、弓道など

対 象 小学生以上  
場 所 蒲田地区(志茂田小・中学校)  
大森地区(大森スポーツセンター) 調布地区(未定)  
日 時 蒲田地区:令和6年6月16日  
大森地区:令和6年9月8日 調布地区:未定  
参加費 無料

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>



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**

## 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 03-5748-5400 / FAX 03-6410-6955

大田区スポーツ協会HPのバナー広告を募集しております。  
ご希望の方は、事務局までご連絡ください。



平和島で待ってるよ〜!

気軽に行っ、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

## 《 J A B Aファンクラブ会員募集中 》



会員の皆様には、新たな会員専用サイトを設け、会員のみご覧いただけるコンテンツ等、  
社会人野球ファンの皆様楽しんでいただけるように特典を充実し、より多くの J A B A 情報を  
スピーディに提供できるよう、新たな形で配信致します。

**JABA**  
**FAIR AND SQUARE**  
— 正々堂々と。 —



### ■ JABAのブランドスローガンについて

新たなJABAの「理念」を伝える合言葉として、ブランドスローガン打ち出しました。  
『文化』として語られる野球界を創るこれがJABAのVISIONです。  
このスローガンのもと、ガバナンス、エビデンス、健全性、公正性、そしてオープン  
シェアにより次世代へつないでいきます。正々堂々と。

JABAウェブサイト



twitter



Instagram



JABA関東地区連盟  
JABA東京都野球連盟

# 第76回(令和5年度)区民スポーツ大会実績表

No	種目	実施状況	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				
<b>【区民スポーツ大会】</b>														
1	アーチェリー		2	0	0	0	9	9	10	28	28	8	36	
2	合気道演武		2	74	220	294	38	20	4	62	356	100	456	
3	アマチュアボクシング		1	0	0	0	60	0	0	60	60	6	66	
4	アマチュアレスリング		1	58	0	58	20	2	0	22	80	27	107	
5	インディアカ		2	0	0	0	72	133	66	271	271	48	319	
6	エアロビクス		2	2	0	2	0	10	29	39	41	15	56	
7	オリエンテーリング		1	0	0	0	0	0	11	11	11	13	24	
8	空手道		2	350	29	379	32	84	14	130	509	137	646	
9	弓道		2	0	0	0	18	57	52	127	127	20	147	
10	グラウンドゴルフ		2	0	0	0	0	0	153	153	153	23	176	
11	クレール射撃		2	0	0	0	0	11	30	41	41	14	55	
12	ゲートボール		2	0	0	0	10	2	139	151	151	23	174	
13	剣道		2	363	226	589	216	82	2	300	889	188	1,077	
14	ゴルフ		2	0	0	0	1	39	102	142	142	24	166	
15	サッカー		191	0	0	0	1,192	1,775	164	3,131	3,131	436	3,567	
16	自転車走行会		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	柔道		2	101	54	155	41	0	0	41	196	78	274	
18	少林寺拳法演武		1	31	1	32	13	17	0	30	62	29	91	
19	水泳競技		1	0	54	54	57	143	0	200	254	49	303	
20	スキー	中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	相撲		2	81	11	92	13	16	0	29	121	31	152	
22	ソフトテニス		2	3	2	5	5	32	61	98	103	31	134	
23	ソフトテニス		9	76	455	531	144	34	62	240	771	50	821	
24	ソフトボール		10	0	0	0	820	860	540	2,220	2,220	110	2,330	
25	タグラグビー		2	366	0	366	0	0	0	0	366	40	406	
26	卓球		4	18	707	725	323	288	298	909	1,634	55	1,689	
27	玉入れ競技		2	2	0	2	1	17	63	81	83	42	125	
28	ダンススポーツ		2	16	25	41	22	154	168	344	385	37	422	
29	釣魚		2	0	0	0	2	7	20	29	29	7	36	
30	テニス		18	0	0	0	378	625	234	1,237	1,237	179	1,416	
31	なぎなた		1	4	0	4	5	7	1	13	17	21	38	
32	軟式野球		42	0	0	0	13,479	7,616	182	21,277	21,277	1,901	23,178	
33	区民ハイキング		2	0	0	0	0	6	127	133	133	29	162	
34	馬術		2	9	0	9	30	31	40	101	110	17	127	
35	バスケットボール		44	1,117	960	2,077	844	817	186	1,847	3,924	125	4,049	
36	バドミントン		8	0	509	509	448	143	16	607	1,116	49	1,165	
37	バトントワリング		1	144	54	198	54	0	0	54	252	28	280	
38	バレーボール		9	0	1,140	1,140	340	115	10	465	1,605	0	1,605	
39	ハンドボール		4	0	50	50	400	30	0	430	480	22	502	
40	武術太極拳		2	18	5	23	27	75	172	274	297	72	369	
41	ボウリング		2	6	3	9	17	32	95	144	153	11	164	
42	ポッチャ		2	10	1	11	16	36	79	131	139	39	178	
43	ミニテニス		2	0	0	0	5	16	120	141	141	17	158	
44	民踊		2	0	0	0	10	32	713	755	755	72	827	
45	ライフル射撃		4	0	0	0	0	2	29	31	31	14	45	
46	陸上競技		2	39	230	269	49	5	16	70	705	80	785	
47	レクダンス・フォークダンス		2	0	0	0	0	4	42	46	32	17	49	
<b>合計</b>			<b>404</b>	<b>2,904</b>	<b>4,968</b>	<b>7,872</b>	<b>19,270</b>	<b>13,386</b>	<b>4,021</b>	<b>36,677</b>	<b>44,618</b>	<b>4,403</b>	<b>48,952</b>	

デザインから印刷まで



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

# 第77回 区民スポーツ大会(春・夏季)日程表 [五十音順]

令和6年2月21日現在

No	大会名(五十音順)	期 日	会 場	申込締切日
1	アーチェリー	6月1日	平和の森公園アーチェリー場	当日会場受付(9時)
2	合気道演武	4月14日	南馬込文化センター 体育室	4月7日
3	アマチュアレスリング	5月12日	洗足区民センター 体育室	大会1か月前に要項、申込書を掲載
4	インディアカ	6月9日	大森スポーツセンター アリーナ	5月20日必着
5	エアロビクス	4月21日	池上会館 集会室	当日会場受付(10時15分)
6	空手道	6月2日	大森スポーツセンター アリーナ	4月25日
7	弓道	4月21日	平和の森公園 弓道場	3月31日
8	グラウンド・ゴルフ	7月4日	東調布公園野球場	6月6日厳守
9	クレー射撃	5月3日	千葉県成田射撃場	当日会場受付(7時50分~8時30分)
10	ゲートボール	5月1日	大田スタジアム	4月1日
11	剣道	6月16日	大森スポーツセンター アリーナ	未定
12	ゴルフ	5月22日	季美の森ゴルフ倶楽部(千葉県大網白里市)	4月30日
13	サッカー	3月24日~7月28日	多摩川緑地サッカー場ほか	1月15日
14	柔道	5月19日	大森スポーツセンター アリーナ	4月19日厳守
15	水泳	9月8日	平和島公園 プール	7月11日必着
16	相撲	5月12日	平和の森公園 相撲場	大会3週間前まで
17	ソフトテニス(ダブルス)	8月18日	大森スポーツセンター アリーナ	8月7日
18	ソフトテニス(一般)	4月7日	多摩川六郷橋緑地庭球場	各大会の3週間前必着
	ソフトテニス(小学生)	4月14日		
	ソフトテニス(中学生)	5月12日・5月19日		
	ソフトテニス(Ⅱ部)	6月2日	平和の森公園庭球場	
19	ソフトボール	3月31日~7月28日	ガス橋緑地野球場 5~8号面	2月29日
20	タグラグビー	5月26日	森ヶ崎公園 サッカー場	4月26日
21	卓球(小・中・高校生)	4月6日	大森スポーツセンター アリーナ	3月17日
	卓球(一般)	4月7日		
	卓球(団体)	7月13日・7月14日		
22	玉入れ競技	5月12日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場へ
23	ダンススポーツ	8月25日	大森スポーツセンター アリーナ	8月1日
24	釣魚(シロギス)	5月19日	羽田(かめだや)大師橋際、 釣場:東京湾(木更津、中ノ瀬方面)	5月2日
25	テニス(シングルス)	3月3日~5月19日	本羽田公園庭球場ほか	1月15日
26	軟式野球	3月17日~8月4日	多摩川緑地野球場ほか	2月4日
27	区民ハイキング	4月7日	神奈川県弘法山	3月28日必着
28	馬術	5月12日	多摩川ガス橋下緑地広場	大会当日会場で9時30分まで
29	バスケットボール(一般・シニア)	5月6日~6月21日	大森スポーツセンター アリーナ	一般4月2日、シニア5月24日
	バスケットボール(小学生)	6月29日・6月30日		6月13日
30	バドミントン(中学生)	4月13日	大森スポーツセンター他	3月6日午後9時まで
	バドミントン(一般)	4月14日	大森スポーツセンター アリーナ	
	バドミントン(団体)	5月26日		
31	バトントワリング	8月16日	大森スポーツセンター アリーナ	6月25日
32	バレーボール(一般・9人制)	4月28日・5月5日	大森スポーツセンター アリーナ	4月12日必着
	バレーボール(中学生・6人制)	5月4日、11日、25日		4月23日必着
33	ハンドボール	5月12日・5月18日	大森スポーツセンター アリーナ	4月28日必着
34	武術太極拳	6月23日	大森スポーツセンター アリーナ	4月20日必着
35	ボウリング	4月21日	平和島スターボウル	事前申込み
36	ポッチャ	7月21日	大森スポーツセンター アリーナ	6月30日
37	ミニテニス(ダブルス)	5月3日	大森スポーツセンター アリーナ	3月31日必着
38	民謡	4月21日	大田区民ホールアブリコ大ホール	3月4日
39	ライフル射撃(小口径)	5月下旬	千葉県営射撃場	大会当日会場受付(10時まで)
	ライフル射撃(大口径)	4月中旬	埼玉県長瀬総合射撃場	
40	陸上競技	4月29日	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	4月15日必着
41	レクダンス・フォークダンス	5月19日	池上会館 集会室	当日10時までに会場へ

種目ごとに参加資格・参加費用・参加方法は異なります。「おおた区報」にも掲載されます。

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/event/index/1>



問合せ | 【主催】大田区 (5744) 1441 (公財)大田区スポーツ協会 (5748) 5400