



2015年(平成27年)3月25日 第60号  
 発行 (公財)大田区体育協会  
 発行人 理事長 西野善雄  
 編集 (公財)大田区体育協会総務部  
 〒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

## 「ハートに火をつけろ」!

神奈川大学 人間科学部教授 陸上競技部 監督 大後 栄 治

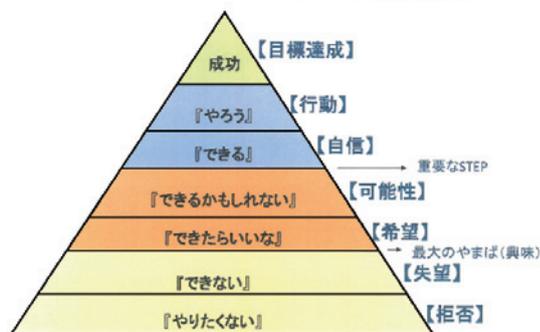
『ひろば』第58号では「成功成果は氷山の一角」というテーマで掲載をさせていただきました。今回はその続編になります。

さて、もう一度『決意の過程』(図)を思い出してください。人が何かに決意し、行動を起こすまでには目に見えない心のプロセスが幾段もあることが分かります。今回もこの考えを中心に話を進めていこうと思います。

まずは図をよく見てください。

### 『決意の過程』(図)

決意の過程(スポーツとセラピー:長田一臣著を引用作図)



【失望】と【希望】の間に「最大のやまば(興味)」があり、【可能性】と【自信】の間には「重要なSTEP」があります。とても大事な局面です。話の肝の部分です。指導者の役割(指導者に限ったことではないと思いますが…)は、この局面をいかに早く確実に超えさせるかであり、とても重要です。私の事例をお話ししながら解説しましょう。

平成元年に神奈川大学に赴任し、駅伝チームのコーチとなった私は就任早々奈落の底に突き落とされ、途方に暮れていたことは58号でお話ししたとおりです。初陣の箱根駅伝予選会(当時は20kmを1チーム14名で一斉にスタートし、上位10名の総合タイムで順位付けされる)では10位(6位以内が本大会出場)であり、選手一人4分の借金。チーム全体で40



分の短縮を余儀なくされました。まさに惨敗でした。なにも対策を打てず経過した1年目でした。選手達も「もともと諦めているけど、やっぱり駄目か」と、失望が更に諦めへの確信になってしまった様でした。「何か変えなければいけない」と思いつつも特効薬なんかある筈ありません。「練習の内容ではなく、どの様な心持で練習に取り組むのが重要」というのは分かってはいるのですが、そこに手がかけられていませんでした。「思い切って生活環境を変えてやろう!手荒なことになるが半ば強引にやらないと進めない」と考え、大学周辺に共同で生活できるアパートを探し始めました。地元の不動産屋さんを一軒一軒回り、6畳のワンルームが8部屋ある物件を2棟借り上げることができました。敷金等随分お金がかかりましたが、大学のOB会や後援会が先行投資だという名目で援助してくれました。これで睡眠時間や栄養管理等、生活習慣が整えられると思いきや、この後が大変でした。何分にも6畳一間に2名押し込んだものですから基本的にプライベートの空間がありません。一人一部屋に慣れ親しんでいたものですから窮屈で我慢を強いられ、ストレスが溜まります。朝食も当番制で作るように指示していました。全員強引にアパートへ押

し込んだものの、連日連夜「自宅に戻りたい」「アパートを出ていきたい」との相談が相次ぎ、説得慰留する日々が続きました。当時私も独身でしたので、選手と同じアパートで寝食を共にしました。

紆余曲折がありました。半年が経過し睡眠時間と最低限の3食と毎朝の練習が功を奏し、徐々にレースで結果を出せるようになってきました。ただし高校時代のレベルに戻った程度です。それでも昔の様に走れるようになれば、気分は晴れやかになるものです。一時はどうなることかと思いましたが、荒治療の成果で生活習慣が整ってきた感じがありました。

その様なことで2年目の予選会は8位になることが出来たのです。しかしながらまだ一人2分の借金。チーム全体で20分の短縮をしなければ夢の舞台には立てません。しかしこの時、今までとは違うことが起きたのです。チームの中心的存在である2年生2人が、今までチームメイトが達成したことのない、好タイムで上位にゴールしたのです。急成長でした。他の選手らが思ったことは、要はこの2人を目標に追いつけ追い越せで練習を積み、夢が叶うのではないのか？同じものを食べ、同じ練習をし、同じところに住み、なにせ同じ大学生なのだから。「あいつが出来るとのなら俺だって」といった感覚でしょうか。



チーム内に具体的な目標となる身近な存在が現れたのです。この時確実に【失望】から最大のやまばを超え【希望】へ移行し、「できるかもしれない」という【可能性】へステップした瞬間でした。全員で寝食を共にするという基本的なリクエストでしたが、基本を当たり前のように取り組むことは容易ではありません。箱根駅伝の切符はまだまだ遠いですが、確実に前進していると実感できる2年目でした。

人は目標に対して前向きになると集中力が増し、取り組む意識も高くなります。勝負の3年目は生活環境に対して不満を口にする選手は殆どいません。しかし、練習環境は粗悪でした。ラグビー部やサッカー部のタックルや飛んでくるボールを避けながらの練習は、見ても冷や冷やします。贅沢はしなくとも、なんとか集中できる環境で練習がしたいと思い、授業が終了次第公共の練習場を求めて移動していました。毎日のことですから移動の交通費がばかになりません。負担を軽減する方法はないかと考え、私自身が大型免許を取得し29人乗りのマイクロバスの購入を考えました。この時もOB会や後援会が後押ししてくださり、これまた先行投資だと購入費を負担していただきました。



それからは破竹の勢いの如く、各選手がベスト記録を更新し始め、いよいよ走力が身に付いてきたと実感しました。勝負の3年目で

「2015年度 公益財団法人 日本野球連盟スローガン」

# 燃えろ社会人野球！

～手に汗握る瞬間・感動をあなたのもとへ～



## JABA

日本野球関東地区連盟  
東京都野球連盟

す。重要なステップを超えさせて【自信】を身に付けさせなければなりません。予選会とは言え、かなりのプレッシャーで過緊張を強いられます。普段の力を発揮出来ない要因が数多くあり、特に強豪大学の選手が纏うユニフォームには威圧感があり、それを目にしただけで萎縮してしまうほどなのです。どうしたら場馴れ出来るのか？熟慮した結果、出稽古に出ればいいのだと思いつきました。強豪校と共に練習や合宿をさせてもらい、慣れさせる。これしかないと考えました。

ターゲットに絞ったのは、当時常に箱根駅伝の優勝候補に上がるN大学でした。私の母校の大先輩が指揮をとるチームです。同窓のよしみに甘えて長野県で行う夏季合宿に参加させていただくことになりました。初日と最終日の30kmの持久走に合同練習という形でお世話になりました。うちの選手がN大学の選手らと肩を並べて練習するなど夢のようでした。最終日の練習は初日と同じく30kmの練習でしたが、後半の10kmはペースを上げて競い合うという要素の練習でした。その時、ある考えが浮かんだのです。N大学の選手らと練

習ができていることは、彼等にとって物凄く良い刺激になっているに違いない。しかし、あの緊張感高まる予選会において、平常心で臨むにはもう一つ何か絶対的な【自信】が必要だ。重要なSTEPを超えさせるための何か。それは謙虚さと優越感なのではないか…。そんなことを考えていました。

そして、それを得るために施策を打ったのです。どのような施策か皆さんお知りになりたいでしょう。しかし、または今回も書面字数の関係でこれ以上綴れません。申し訳ない。でもこの施策のお蔭で選手らは【自信】を身に付け、今年の予選会は絶対に通過するという確信をもとに挑んだのです。

詳しいこと、お聞きになりたい場合はどうか皆さん、講演に呼んでください(笑)。

～プロフィール～  
大後 栄 治 氏

1964年 神奈川県出身 1998年 指導者として神奈川大学陸上競技部を箱根駅伝優勝に導く。  
研究分野はスポーツ生理学、コーチ学  
2013年4月から(公財)大田区体育協会理事

# スポーツ安全保険

- 傷害保険
- 賠償責任保険
- 突然死葬祭費用保険



**対象となる事故** 団体活動中の事故 / 往復中の事故  
**保険期間** 平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時まで(申込受付は平成27年3月から)

**加入区分・掛金・補償額** 団体活動を行う5名以上の方々でご加入ください。加入区分は加入者ごとに選択ください。

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金(1人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (等級別)	入院 (日額)	通院 (日額)		
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 文化・ボランティア・地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1億円	突然死 急性心不全 脳内出血など 葬祭費用 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 AW区分の特典：個人活動・個人練習なども補償の対象となります。 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故5億500万円 ただし、対人賠償は1億500万円	対外
大人 高校生以上 65歳以上 の方も加入 できます。	文化・ボランティア・地域活動、団体の送迎、応援、準備、片付け ※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1億円	突然死 急性心不全 脳内出血など 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判 子どもへのスポーツ活動の指導・審判	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1億円	突然死 急性心不全 脳内出血など 葬祭費用 180万円
	子どもへのスポーツ活動の指導・審判	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	対人・対物賠償 合算1事故500万円	対外
65歳以上	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合は A2 区分	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円	対人・対物賠償 合算1事故500万円	対外
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円	対人・対物賠償 合算1事故500万円	対外

※同一団体に1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、加入区分の変更はできません。  
※危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。

スポーツ安全協会 検索 インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部

〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館内 TEL03-3481-2423 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、<http://www.sportsanzen.org>  
●資料請求は、インターネットより受付けております。

この広告はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬祭費用担保特約付傷害普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約付施設設備賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)付傷害普通傷害賠償責任担保特約)の概要について紹介したものです。ご加入の際は、必ず「スポーツ安全保険のお申し込み」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、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部公務第1課  
TEL 03-3515-4133(平日9:00～17:00)  
(共同引受保険会社(平成27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 富士火災 三井住友海上

平成26年12月作成 14-T-09668



## 大田区スポーツ少年団の 40周年を迎えて

大田区スポーツ少年団本部 本部長 稲岡 弘子

大田区スポーツ少年団は、日本スポーツ少年団の創設理念である「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを!」、「スポーツをとおして、青少年のからだところを育てる組織を地域社会の中に!」を目標として心身ともに健全な少年を育成するため、昭和49年11月に創設され、平成26年に40周年の節目の年を迎え、9月21日(日)に大田区産業プラザ(PIO)にて約100名の参会者(招待者14名をお迎えし)で盛大に記念行事、祝賀会が行われました。大田区体育協会の皆様をはじめ、多くの関係者のご指導によりここまで活動し続けることができ、皆様に深く感謝申し上げます。

現在は単位団13団(軟式野球3団体、なぎなた1団体、ミニバスケットボール6団体、空手道1団体、水泳1団体、バドミントン1団体)が、各々の種目で上部大会(城南地区大会、東京都大会、関東大会、全日本スポーツ少年団大会)を目指して、日々活動しております。

毎月1回は各単位団の指導者が集合して、単位団同志の交流を深めるため「定例会」を開催して、日本及び東京都スポーツ少年団本部からの連絡、通達、情報交換などを行っています。

また、毎年2月には全団、団員が平和島ユースセンターに集合し、各単位団各々の活動種目とは違った種目のスポーツやゲームを行い、みんなで一緒に昼食をとり、団員の交流を図っています。



## 大田区ゴルフ連盟 設立20周年の喜び

大田区ゴルフ連盟 理事長 大久保 二郎

大田区ゴルフ連盟は、平成8年3月に前大田区体育協会会長の古岡勝氏を名誉会長に、会長には倉本計器社長の倉本繁男氏のもとに発足して、20年の成人式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の会員の相互の親睦を図り、アマチュアスポーツとしての正しいゴルフを区民全般に普及し、スポーツ事業の振興及び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ふれあいフェスタでのパターの指導などが主な事業です。

体育協会の指導のもとに発足したジュニア育成事業においても、ゴルフのルールとマナーを重点に身に付けさせ成人になっても社会のルールとマナーを守るよう指導しております。また、一般の会員の皆様にもルールとマナーを守って大田区ゴルフ連盟会員としての誇りを持つような会員にと指導しております。

この20年間には男女とも都民体育大会で数回優勝し、特に女子は常に上位に入賞しております。しかし、大田区には区営のゴルフ練習場がなく、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、体育協会の指導及び区内の練習場の協力のもとに、区内の小中高生から世界に通用するような選手を育てていきたいと会員一同頑張っています。

## 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 Shimomaru, Ota-ku, Tokyo, 146-0092 Tel. 03-3758-7788 Fax. 03-3758-7787

## 大田区フォークダンス協会 創立65周年を迎えて

大田区フォークダンス協会 会長 皆川 敏郎

11月区民スポーツ大会秋季大会を協会創立65周年記念大会として開催しました。体育協会西野善雄理事長のご挨拶をいただき、功労者15名の表彰を行いました。後日役員と功労賞受賞者の参加で、協会内部だけのささやかな祝賀会を開催し、65周年を祝いました。



当協会の主な行事は、春秋のフォークダンス大会と区民スポーツまつりですが、今年も福島県で開催された第68回全国レクリエーション大会への参加をはじめ、都民スポレクふれあい大会、都連レクダンスフェスティバル等に参加をし、交流を広げてきました。

これからも各サークルの皆さんと楽しく生き甲斐のある豊かな人間関係と地域社会づくりに貢献できるよう続けてまいります。

大田区教育委員会はじめ公益財団法人大田区体育協会や諸関係機関のさらなるご鞭撻ご指導をお願いいたします。

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

## 新年懇親会が盛大に開催される!

1月21日(水)、当協会恒例の「新年懇親会」が大田区民ホールアプリコの展示室で盛大に開催されました。

当日は、多数のご来賓の方々を含め、320名もの参加がありました。

懇親会は、西野理事長の主催者挨拶に始まり、松原区長、安藤区議会議長、津村教育長の来賓挨拶、鏡開き、乾杯と続き、和やかな雰囲気の中に歓談へと進みました。

余興では、例年の民踊連盟の方々のおめでたい踊りの演技やフォークダンス協会の方々による軽やかなリズムとステップでのフォークダンスの披露のほか、今回が初お目見えとなる武術太極拳連盟の皆様方による見事な演武、中でも「着ぐるみキャラクター」の「ハッピータイチーおおたくん」も加わった、新年にふさわしい扇をつかった「カンフー扇」は、ご来場の皆様も大喝采で大いに盛り上げていただきました。



寝具・毛布・座布団・名入タオル  
貸ふとんも承ります。

合名会社 **寿屋**

JR 大森駅東口

〒143-0016 東京都大田区大森北 1-30-6  
TEL 03 (3761) 0213 代  
FAX 03 (3761) 0510

## 平成26年度 賛助会員ご芳名(五十音順・敬称略)

[平成26年8月1日～平成27年3月20日]

### 【団体】

首都大学野球連盟・東京新大学野球連盟

### 【個人】

馬橋 靖世

## ◇賛助会費のお礼◇

大田区体育協会 理事長 西野 善雄

平素から当協会の運営にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。平成26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した。

皆様からのこの貴重な財源を活用し、公益目的のため事業を進めてまいりますので、今後ともよろしくご指導、ご鞭撻のほど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 大田区体育協会

TEL 03-5471-8787 FAX 03-5471-8789

## 大田スタジアム自主事業報告

～野球だけではなく様々なイベントを開催。  
区民の皆様により愛される球場を目指します。～

9月28日に元巨人軍選手の前田治明氏、古城茂幸氏をお招きし、「大田スタジアム野球教室」を開催しました。

今回の教室は、5・6歳の子どもと保護者の方を対象に実施しました。元プロ野球選手と一緒に元気一杯に野球をする子どもたちの姿が印象的でした。参加した子どものなかから、将来大田スタジアムで活躍する選手が生まれることを願っています。



また、12月26日にソウルオリンピック女子マラソン日本代表の浅井えり子さんを講師に招き、「ランニング教室」を開催しました。

教室前半の講義では、浅井さんご自身の体験談と時間をかけてゆっくり走る重要性を語っていただきました。後半の実技指導では参加者のランニングフォームのチェックや普段の練習方法の指導をグラウンド内で行いました。日頃行わない動作を交えた実技は、参加者にとって新鮮なものになったようです。

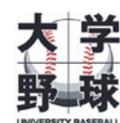


## 東京新大学野球連盟



会長 野尻 俊明 (流通経済大学)  
副会長 北 正巳 (創価大学)  
副会長 内藤 高雄 (杏林大学)  
事務局 流通経済大学内

【加盟校】 24校



# 大田スタジアム・体育協会・大森スポーツセンターの自主事業のご案内

平成27年度の大田スタジアム・体育協会及び大森スポーツセンターで行われる自主事業をご案内いたします。

多くのメニューをご用意いたしました。皆様のご参加をお待ちしています。

## 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 野球教室	4月25日 午前・午後 各1回開催 6月13日 午前 12月19日 午前	読売ジャイアンツの選手OBや、大学での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み、親しむとともに親子・家族で参加出来るイベントです。	幼稚園年中～ 小学生・保護者
夏休み大田区少年少女 早朝野球大会	7月20日～ 8月31日(予定)	参加チームを募り、リーグ戦形式で大会を実施します。夏休み期間の規則正しい生活習慣の醸成を図ります。	区内在住の 小学生・中学生
エコウォーク	12月 (予定)	ゴミを拾いながらスタジアム周辺を歩き、環境意識の啓発と運動のきっかけにつなげます。	小学生～成人
大田スタジアム ランニング教室	28年1月11日 午前	国内外の数々の大きなレースに出場経験を持つ元長距離選手を講師に招き、講義と実技を行います。ランニング初心者の方も気軽に参加出来ます。	16歳以上



野球教室



ランニング教室

厚生労働省・農林水産省

**HACCP 高度化基準認定工場**

**各種弁当・仕出・出張パーティー**

お電話でどんなことでもご相談ください。

**都南工業給食協同組合**

大田区南六郷 3-15-1  
TEL(03)3732-7451(代)  
FAX(03)3735-8376

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

## 体育協会の自主事業(年少者スポーツ育成事業、スポーツ教室運営事業)

種目(会場)	対象	開催日	定員	参加費
少年少女野外活動教室(野辺山学園)	小学3～6年生	7月25日(土)～26日(日)	70	6,000
少年少女卓球大会(大森スポーツセンター)	小学3～6年生	11月1日(日)	80	200

種目(会場)	内容	定員	参加費
健康体操教室 ①「はつらつ体操」 (田園調布せせらぎ公園多目的室)	運動不足の解消やシェイプアップを目的とした体操教室です。 (高校生以上)平成27年4月～平成28年3月(3日～4日制)	25	1,500～ 2,000
健康体操教室 ②「シェイプアップ教室」 (田園調布せせらぎ公園多目的室)	ストレッチと筋力トレーニングを主体にした体操教室です。 (概ね40歳以上の方)平成27年4月～平成28年3月(3日～4日制)	25	1,500～ 2,000
夏休み・子ども体育塾 (大森スポーツセンター)	体操の苦手なお子さんに、走る、投げる、跳ぶなどの基本動作を楽しく教えます。7月下旬(5日間) ①小学1～2年生 ②小学3～6年生	各30	3,000
親子体操教室 ①ママとベビーママの体操教室 (エセナおおた)	①子育て中の育児不安解消及び赤ちゃんと一緒に出来るママのためのエクササイズ ②親子のスキンシップやお子さんの心身の発達を促すための親子体操	各15組	1,500
親子体操教室 ②よちよち親子体操教室 (エセナおおた)	※①首がすわってから歩き出すまで(おおむね1歳まで)の子どもと母親 ②歩きはじめてからおおむね2.5歳までの子どもと母親 ①、②とも平成27年4月～平成28年3月(2日制)		

## 大森スポーツセンターのトレーニング教室

【公募】 がっつりコース 全10回 4,000円(初回一括払い)

教室名	曜日	時間	内容	対象
ソフトエアロ	火	10:00～11:00	・エアロビクスの基本動作を行います。 ・初めての方でもやさしく出来る教室です。	15歳以上
シェイプアップ エアロⅠ	木	10:00～11:15	・いろいろなバリエーションのステップと動きで全身をしっかりと動かし、脂肪燃焼とストレス解消に最適です。	15～59歳
筋トレ・で・スリム	木	14:30～15:45	・バランスボールでのエクササイズやダンベルを使用しながら音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。スタミナアップにも効果があります。	15～59歳
シェイプアップ エアロⅡ	金	10:00～11:15	・いろいろなバリエーションのステップと動きで全身をしっかりと動かし、脂肪燃焼とスリムアップを。中級程度の教室です。	15～59歳

## 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

プログラム・記念誌・名簿等にご利用下さい

●印刷 ●デザイン ●版下作成

その他印刷に関すること何でも御相談下さい。

(株) 光 和 商 事

〒146-0092 東京都大田区下丸子4-7-17

TEL (03) 3757-3665

FAX (03) 3757-3667

**【公募】 いきいきコース 全10回 4,000円(初回一括払い)**

教室名	曜日	時間	内容	対象
健康マット体操	月	14:00~15:00	・マットの上でヨガブロックやボールを使い、全身を動かすことで普段使わない筋肉を目覚めさせます。 きれいな姿勢を目指します。	60歳以上
いきいき体操	火	14:00~15:15	・やさしく簡単な体操で、転倒予防・筋力向上など将来の介護予防を目的としたトレーニング教室です。	60歳以上
はつらつリズム体操	水	15:00~16:00	・セルフマッサージを行い血流を良くした後に、誰でも簡単に出来るリズム体操で楽しく体を動かします。 バランスや基礎体力づくりに最適です。	60歳以上
リズム・で・筋トシ	木	13:00~14:00	・イスに座りながら行う体操やリズムに合わせたステップ運動(踏み台運動)も行います。更なる基礎体力のアップを目指します。	60歳以上
足腰元気体操	金	14:00~15:15	・イスでの運動や立位の運動で足腰の筋力アップを図り、身体機能の向上と転倒を予防します。更なる筋力の向上を目指します。	60歳以上

※がつつり・いきいきコースの中から1つ選択

**【公募】 ゆったりコース 全8回 4,000円(初回一括払い) ※リフレッシュヨガ90分のみ4,500円(初回一括払い)**

教室名	曜日	時間	内容	対象
リフレッシュヨガ90分	火	9:30~11:00	・ストレスを解消して、より美しいスタイルを目指します。 ヨガを経験された方が対象のクラスです。	15歳以上
かんたんヨガ	火	11:30~12:30	・基本のポーズを中心にを行い、心身共にリフレッシュ。初めての方でも気軽に参加出来ます。	15歳以上
太極拳	水	9:45~10:45	・初級の動きからじっくり行い、少しずつレベルアップしていきます。	15歳以上
優雅なフラダンス	木	10:00~11:00	・ハワイアンに合わせてゆったりと身体を動かし、身も心も癒されるひとときを。	15歳以上

※がつつり・いきいきコースと併せて申込み可

**【公募】 ベビーコース 1回 600円(毎回当日払い)**

教室名	曜日	時間	内容	対象
ベビーとママのすくすく体操	月	10:00~10:50	・乳児とふれあいながら親子のコミュニケーションを図ります。	3か月~1歳未満の子どもとその保護者
なかよし親子体操	月	11:00~11:50	・タッチケアを通し、親子のスキンシップやお子様の心身の発達を促します。	1~3歳の子どもとその保護者
(NEW)親子ピクス	水	11:00~11:50	・音楽に合わせて体を動かし、子どもとふれあいながらママが気になる部分のトレーニングも行います。	3歳前後の子どもとその保護者

★ このほかにも【自由】で事前申込みが不要な「当日参加コース」もあります。

★ 実施内容に一部変更が生じる場合があります。詳細は「大田区報」をご覧ください。

**<大森スポーツセンターのマシンが新しくなりました。>**

トレーニングルーム全景



ランニングマシン

# 心身の健全な発達と明るく豊かな地域社会の形成に向けて

## — 公益財団法人大田区体育協会平成27年度事業計画・予算 —

平成27年度(公財)大田区体育協会事業計画及び収支予算書が、3月17日開催の理事会で審議のうえ、決定されました。

### ◆ 事業計画 ◆

※【 】内は平成27年度、( )内は平成26年度当初予算額  
(単位 千円)

#### [1] 自主事業 【22,986】(18,825)

1. 年少者スポーツ育成事業
  - (1) 野外活動教室、卓球大会等の実施
  - (2) スポーツ少年団への助成
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補助
3. スポーツ振興事業
  - (1) 普通救命講習会等の実施
  - (2) 大森スポーツセンター、大田スタジアム及びせせらぎ公園多目的室「スポーツ教室」等の実施
  - (3) 大田スポーツサミット2015
4. 会報『ひろば』の発行
5. 体育功労者等の表彰
6. 「OTAふれあいフェスタ」への出展
7. 各種スポーツ事業の後援
8. 事務局事務費等

#### [2] 区受託事業 【210,582】(212,299)

1. 区民スポーツ大会等の実施
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. スポーツ奨励事業の実施
6. ラジオ体操指導者養成講習会の実施
7. 区民スポーツまつりの実施
8. 大森スポーツセンター及び大田スタジアムの管理代行運営

#### [3] 都受託事業 【5,000】(4,900)

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教室

#### [4] 区補助事業 【42,405】(42,188)

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)	278,150千円
(1) 基本財産運用収入	1,188千円
(2) 加盟団体分担金	1,750千円
(3) 賛助会費	3,020千円
(4) 区・都補助金	42,575千円
(5) 区受託収入	210,582千円
(6) 都受託収入	5,000千円
(7) 教室参加料等	14,035千円
2. 経常費用 (B)	280,973千円
(1) 公益事業費	264,247千円
(2) 収益事業等	2,797千円
(3) 管理費	13,929千円
3. 当期経常増減額(C) (A-B)	△2,823千円

##### 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
当期一般正味財産増減額	△2,823千円
一般正味財産期首残額	213,471千円
一般正味財産期末残額	210,648千円

## 「区民スポーツまつり」が開催されました

健康・体力づくりなどに向けて、身近なところでスポーツ・レクリエーションに親しむ機会を提供するため、昨年10月13日「体育の日」に大田区総合体育館、大森スポーツセンター、小・中学校の体育館等区内43会場で開催されました。

参加団体は、体育協会加盟団体及び一般公募団体合わせて計60団体にのほりました。

しかし、残念ながら当日は台風19号の影響で多摩川緑地会場をはじめとする屋外での種目は、ほぼ中止となりました。

当日実施した会場の様子を写真でご紹介します。



楽しく踊ろう社交ダンス(大田区総合体育館)



ミニテニス初心者体験会(大森第五小学校)



アクアスロン大会(萩中公園温水プール)



## 首都大学野球連盟

- 会長 松前 達郎 (公益財団法人 日本学生野球協会名誉会長)
- 理事長 尾郷 良幸 (公益財団法人 全日本大学野球連盟副会長)
- 事務局 〒 151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 2-28-4 東海大学内

### 【加盟校】

- |          |          |        |          |
|----------|----------|--------|----------|
| ・ 足利工業大学 | ・ 桜美林大学  | ・ 城西大学 | ・ 成城大学   |
| ・ 玉川大学   | ・ 大東文化大学 | ・ 筑波大学 | ・ 帝京大学   |
| ・ 東海大学   | ・ 東京経済大学 | ・ 獨協大学 | ・ 日本体育大学 |
| ・ 武蔵大学   | ・ 明治学院大学 | ・ 明星大学 |          |

## 「OTAふれあいフェスタ2014」で体協ブース大盛況!!

今回で25回目の開催となる、大田区恒例の「OTAふれあいフェスタ2014」が昨年11月2日(日)・3日(月)に開催されました。

当協会では「水のエリア(ボートレース平和島)」に出展し、都民体育大会の成績表を展示するとともに、広報紙「ひろば」を配布し、体育協会加盟団体の活躍ぶりや当協会の活動状況などをPRしました。

両日とも天候に恵まれ、ブースには人の波が途切れることなく、一日中笑顔と笑い声が溢れ賑わいました。ブースでは「ダーツゲーム」を開催し、子どもから大人の方までに楽しんでもらいました。

同時に「2020夏 東京オリンピック・パラリンピック開催」ののぼり旗、ポスターを掲出し、開催の気運を盛り上げるためのPRを行



いました。また「東京オリンピック・パラリンピック50周年記念アンケート」をお願いしたところ、多数の方のご協力を得ることが出来ました。紙面を借りてお礼申し上げます。

フェスタへの出展については、これからも各加盟団体の協力をいただきながら情報発信の場として、区民の皆様が必要としている情報を提供していきたいと考えています。



**BOAT  
RACE**

**平和島**



## 快適空間でボートレースを楽しもう!!

ボートレース平和島スタンド3階室内観覧席

全面ガラス張りの快適な空間で、迫力のあるレースをお楽しみください。

所在地／東京都大田区平和島1-1-1ボートレース平和島 TEL／03(3768)9320

——平和島競艇運営協議会——

## 平成26年度 文部科学大臣表彰

### 【生涯スポーツ功労者】

氏名	団体名
加藤 昌晴	大田区ワンダーフォーゲル協会

## 平成26年度 東京都スポーツ功労賞

### 【スポーツ功労者】

氏名	団体名
宮島 紀典	大田区ラジオ体操会連盟

### 【スポーツ功労団体】

団体名	代表
大田区サイクリング連盟	中嶋 雅良

## 大田スポーツサミット2015

### (趣旨)

「才能の発掘」に焦点をあて、シンポジストと会場の意見交換を通して、子どもの隠れた才能を引き出すヒントを考えることを目的としています。

1 開催日時 平成27年7月18日(土)  
午後1時30分開会

2 会場 大田区民プラザ 大ホール

### 3 内容

①基調講演・シンポジスト 小出 義雄 氏

②シンポジウム

コーディネーター 大学関係者

シンポジスト スポーツ関係者

シンポジスト 学校関係者

★詳細は『大田区報(6月21日号)』でご紹介します。

# 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。



城南信用金庫

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

## 熱戦が続く第68回都民体育大会 — 夏季&冬季大会の成績 —

区市町村対抗の第68回都民体育大会は、昨年8月開幕の夏季大会から始まり本年5月、6月の春季大会まで熱戦が繰り広げられます。

そこで、この間に行われた夏季及び冬季大会の成績を紹介します。

《第68回 都民体育大会 夏季&冬季大会 成績》			
	【正式競技】	〈男子の部〉	〈女子の部〉
夏季大会	水 泳	8 位	7 位
	ゴ ル フ	入 賞 外	4 位
冬季大会	駅 伝	6 位	—
	ス キ ー	入 賞 外	2 位

## 都民生涯スポーツ・都民スポレクふれあい大会 参加報告

毎年秋季開催の「都民生涯スポーツ大会」と「都民スポレクふれあい大会」に大田区から219名が参加し、当協会からも加盟団体登録選手147名が派遣されました。

### 【平成26年度都民生涯スポーツ大会】

中・高年の都民を対象としたスポーツ大会で、17種目が行われました。大田区からは陸上競技、バスケットボール、ソフトテニス、バドミントン、弓道、剣道、ラージボール卓球、なぎなた、ダンススポーツ、柔道、ソフトバ

レーボール、サッカーの種目に142名が参加しました。

### 【第26回都民スポレクふれあい大会】

都民で、健康な方ならどなたでも参加できる大会として開催されています。参加は(1)市区町村を単位としたチーム編成で7種目のうち、インディアカ、ミニテニス、グラウンド・ゴルフ、スポーツ吹矢の4種目に、49名(2)オープン参加種目のフォークダンスに28名が参加しました。

《平成26年度 都民生涯スポーツ大会 優勝種目》			
ソフトテニス	1 位	卓 球	(女子 60~64 歳) 1 位
バドミントン	優秀賞 (1 位)		

建 物 総 合 管 理  
電 気 及 び 空 調 工 事 請 負



本 社 ☎104-0043 東京都中央区湊3丁目2番11号 ☎03(3553)3521(代)  
城南支店 ☎144-0031 東京都大田区東蒲田2丁目32番5号 ☎03(3739)2060

## 【平成26年度 区民スポーツ大会&スポーツ奨励事業種目別参加人数】

No.	種 目	日 数	会 場	大会・事業参加者数						運営 スタッフ	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	平和の森公園アーチェリー場	0	0	0	2	7	21	30	7	37
2	合気道演武	2	南馬込文化センター	260	147	407	37	18	6	61	60	528
3	アマチュアボクシング	1	ゴールドジム・サウス東京	0	0	0	70	0	0	70	33	103
4	アマチュアレスリング	2	洗足区民センター	0	0	0	88	14	0	102	27	129
5	居合斬道	2	大田区民プラザ	0	0	0	6	18	28	52	15	67
6	インディアカ	2	大森スポーツセンター	0	0	0	168	283	71	522	40	562
7	ウエイトリフティング	2	大森スポーツセンター	1	10	11	75	8	10	93	29	133
8	エアロビクス	2	池上会館	6	0	6	2	27	23	52	22	80
9	空手道	2	大田区総合体育館ほか	471	151	622	151	87	0	238	144	1004
10	弓道	2	大田区総合体育館 弓道場	0	0	0	43	59	55	157	46	203
11	クレール射撃	2	千葉県成田射撃場	0	0	0	8	24	27	59	12	71
12	ゲートボール	2	六郷橋緑地ゲートボール場	0	0	0	0	9	315	324	28	352
13	剣道	2	大田区総合体育館ほか	423	264	687	310	82	7	399	202	1288
14	ゴルフ	2	市原市「立野クラシック倶楽部」ほか	0	0	0	2	15	131	148	34	182
15	サッカー	43	多摩川緑地サッカー場ほか	0	0	0	2141	2376	110	4627	314	4941
16	柔道	2	大森スポーツセンター	185	80	265	171	0	0	171	118	554
17	少林寺拳法演武	1	大森スポーツセンター	47	12	59	23	22	2	47	36	142
18	水泳競技	1	平和島公園プール	0	106	106	95	178	0	273	80	459
19	スキー競技	1	南魚沼市「五日町スキー場」	0	0	0	12	22	15	49	6	55
20	相撲	2	梅屋敷公園相撲場	15	10	25	8	12	11	31	20	76
21	ソフトテニス	9	六郷橋緑地庭球場ほか	141	552	693	72	88	60	220	82	995
22	ソフトボール	14	ガス橋緑地野球場	0	14	14	743	1460	1792	3995	362	4371
23	卓球	5	大森スポーツセンター	13	584	597	413	388	379	1180	70	1847
24	ダンススポーツ	2	大森スポーツセンター	0	0	0	47	458	693	1198	92	1290
25	釣魚	2	三浦半島 「金田湾」、「油壺沖」	0	0	0	4	8	36	48	9	57
26	テニス	16	本羽田公園庭球場ほか	0	0	0	296	510	161	967	163	1130
27	なぎなた	1	大田区民プラザ	17	1	18	5	6	8	19	29	66
28	軟式野球	42	大田スタジアムほか	0	0	0	20881	11738	131	32750	2034	34784
29	区民ハイキング	2	横浜市 六国峠 三浦半島 三浦富士・武山	4	0	4	1	5	177	183	42	229
30	馬術	2	綾瀬市「綾瀬乗馬クラブ」ほか	0	4	4	31	75	70	176	16	196
31	バスケットボール	48	大森スポーツセンターほか	927	166	1093	3023	1580	130	4733	97	5923
32	バドミントン	5	大森スポーツセンターほか	0	434	434	467	134	6	607	75	1116
33	バトントワリング	1	大森スポーツセンター	111	85	196	77	0	0	77	36	309
34	バレーボール	8	大森スポーツセンターほか	0	1290	1290	328	346	0	674	84	2048
35	ハンドボール	4	大森スポーツセンターほか	0	56	56	523	29	0	552	47	655
36	武術太極拳	2	大田区総合体育館ほか	12	0	12	76	168	277	521	102	635
37	ボウリング	2	平和島スターボウルほか	0	0	0	25	57	91	173	14	187
38	ミニテニス	2	大森スポーツセンター	0	0	0	6	60	186	252	7	259
39	民踊	2	大田区民センター、大田区民ホールアブリコ	15	15	30	80	506	1670	2256	157	2443
40	ライフル射撃	4	千葉県総合スポーツセンター射撃場ほか	0	0	0	0	4	32	36	16	52
41	陸上競技	2	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	12	759	771	261	16	0	277	178	1226
42	レク・フォークダンス	2	池上会館	0	0	0	4	17	122	143	23	166
合 計		254		2660	4740	7400	30775	20914	6853	58542	5008	70950
<b>【スポーツ奨励事業】</b>												
1	オリエンテーリング	1	こどもの国(横浜市)	0	0	0	0	4	40	44	18	62
2	自転車走行会	2	東高根森林公園ほか	1	0	1	2	13	61	76	26	103
合 計		3		1	0	1	2	17	101	120	44	165

★日数・参加人数ともに1年間の合計です。

★日数は大会・事業に要した日数です。

★参加人数は延べ人数です。

## 【第68回(平成27年度)区民スポーツ大会(春・夏季)&スポーツ奨励事業(春季)日程表【五十音順】】

★各種目の参加申込案内は『大田区報』に掲載されます。★観戦・見学も可能です。★詳細については、当体育協会にお尋ねください。

種 目	実 施 日	会 場	申 込 締 切 日
<b>【区民スポーツ大会】</b>			
1 合気道演武	4月5日	南馬込文化センター 体育室	3月28日
2 アマチュアレスリング	5月24日	洗足区民センター 体育室	当日会場受付(9時～9時30分)
3 居合斬道	6月7日	大田区民プラザ 体育室	5月20日
4 インディアカ	4月19日	大森スポーツセンター アリーナ	3月4日
5 ウェイトリフティング	6月14日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場受付(9時～10時)
6 エアロビクス	5月10日	池上会館 集会室	当日会場受付
7 空 手 道	6月7日	大田区総合体育館 メインアリーナ	4月2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(7時50分～8時30分)
10 ゲートボール	5月17日	六郷橋緑地ゲートボール場	5月9日
11 剣 道	6月28日	大田区総合体育館 メインアリーナ	5月6日
12 ゴ ル フ	4月22日	山武市「ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部	4月15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10日
14 柔 道	6月7日	大森スポーツセンター アリーナ	5月15日
15 水 泳	9月6日	平和島公園プール	7月12日
16 相 撲	5月17日	梅屋敷公園 相撲場	当日会場受付(11時～12時30分)
17 ソフティテニス	8月30日	大田区総合体育館 メインアリーナ	8月5日
ソフトテニス(I部・一般)	4月5日	六郷橋緑地庭球場	3月5日
ソフトテニス(小学生)	4月12日	六郷橋緑地庭球場	3月12日
ソフトテニス(中学生)	5月10日	六郷橋緑地庭球場	4月10日
ソフトテニス(II部)	5月31日	多摩川田園調布緑地広場庭球場	5月15日
19 ソフトボール	4月5日～6月7日	ガス橋緑地野球場 6～8号面	2月28日
20 卓 球(小・中・高校生)	4月11日	大森スポーツセンター アリーナ	3月22日
卓 球(一 般)	4月12日	大森スポーツセンター アリーナ	3月22日
21 ダンススポーツ	8月23日	大森スポーツセンター アリーナ	7月20日
22 釣 魚(シロギス)	5月17日	三浦半島「金田湾」	5月10日
23 テ ニ ス(シングルス)	3月8日～4月19日	本羽田公園庭球場ほか	1月26日
24 軟式野球	3月15日～6月21日	大田スタジアム・多摩川緑地野球場	2月1日
25 区民ハイキング	4月5日	八王子市「森林科学園」	3月20日
26 馬 術	4月26日	多摩川ガス橋緑地	当日会場受付(9時30分まで)
バスケットボール(一般・シニア)	5月11日～6月27日	大森スポーツセンター・大田区総合体育館	一般4月3日、シニア5月1日
27 バスケットボール(小学生)	5月30日・5月31日	大田区総合体育館 全アリーナ	5月1日
バスケットボール(中学生)	7月4日	大森スポーツセンター アリーナ	6月12日
28 バドミントン(中学生)	4月18日	大田区総合体育館 全アリーナ	2月27日
バドミントン(一 般)	4月19日	大田区総合体育館 全アリーナ	2月27日
29 バトントワリング	8月25日	大森スポーツセンター アリーナ	6月25日
30 バレーボール(一般・9人制)	4月26日・5月10日	大田区総合体育館 全アリーナ	4月10日
バレーボール(中学生・6人制)	5月30日・6月13日	大森スポーツセンター アリーナ	5月15日
31 ハンドボール	5月24日・5月31日	大田区総合体育館・大森スポーツセンター	5月9日
32 武術太極拳	6月13日	大田区総合体育館 メインアリーナ	4月13日
33 ボウリング	4月19日	平和島スターボウル	当日会場受付(9時～9時50分)
34 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	4月11日
35 民 踊	4月26日	大田区民センター 音楽ホール	3月26日18時消費者センター抽選会場へ
36 ライフル射撃(小口径)	4月下旬	千葉県総合スポーツセンター射撃場	当日会場受付(8時～8時30分)
ライフル射撃(大口径)	5月17日	埼玉県長瀬総合射撃場	大会当日10時まで
37 陸上競技	5月3日	都立大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	4月8日
38 レク・フォークダンス	5月6日	池上会館 集会室	当日会場受付(9時30分～)
<b>【スポーツ奨励事業】</b>			
1 自転車走行会	6月7日	ガス橋→東高根森林公園→ガス橋	当日9時に多摩川ガス橋下広場集合
2 玉入れ競技	6月21日	大森スポーツセンター 健康体育室	当日会場受付(9時～)

「ひろば」第60号をお読みいただいてのご意見・ご感想等をお待ちしています。

〒143-0016 大田区大森北4-16-5 Tel.03-5471-8787 Fax 03-5471-8789