



第 52 号

港北区スポーツ推進委員
連絡協議会広報誌

活き生き スポ進

KOHOKU

平成 27 年 3 月 31 日発行
発行者
港北区スポーツ推進委員連絡協議会
編集
港北区スポーツ推進委員広報委員会
事務局
横浜市港北区大豆戸町 26-1
横浜市港北区役所地域振興課内
電話 045-540-2240
FAX 045-540-2245

1月11日(日) 第30回港北駅伝大会 綱島Sチーム 堂々の第1位!!



港北駅伝大会に初参加して

綱島連合Sチーム 平井 聡

この歴史ある港北駅伝大会に、今回初めて参加させていただきました。そして、30回という記念の大会で2連覇のチームの一員になることができたことを嬉しく感じます。

今回の駅伝に出場することは、昨年10月にあった綱島地区の町内会対抗運動会ともいべき「スポーツフェスティバル」に参加したことがきっかけです。初めてフェスティバルに家族と参加したところ、持久走を走り終わった後に運良く声を掛けていただきました。その後、週末の鶴見川沿いを中心とした練習会に参加させていただくようになり、綱島のチームのみなさんのこの駅伝に掛ける本気度を、そしてボランティアでチームを支えて

くださる方々の熱意を、日に日に感じていきました。

大学時代まで体育会に所属して長距離に取り組んできました。数年前からまた大会に参加して走るようになりましたが、大学時代は駅伝のレギュラーになることができなかったため、襷を掛けて走ったのは考えてみると高校生の時以来、約四半世紀ぶりでした。今回、このような機会を与えていただけて走ることができたことで、自分の良い思い出になったことはもちろんですが、自分が長年続けてきた走ること地域のみなさんと知り合うこともできました。そして、この綱島に住んで良かったと感じる今日この頃です。ただ、正直、自分の今回の走りはまいちと感じています。次回も挑戦させていただけるよう綱島で走り続けます。

第30回港北駅伝大会 大会結果

	連合町内会の部	一般男子の部	一般(高校)女子の部	高校男子の部	中学男子の部	中学女子の部
距離	17.1Km			14.2Km		
第1位	綱島連合SチームハクラクAS(エース)日大高校	L市立金沢高校男子大綱中陸上男子A大綱中陸上女子A				
	01:06'12"	00:44'42"	00:53'37"	00:43'33"	00:45'28"	00:53'52"
第2位	大倉山連合(太尾)A玉ヶ丘	キーンズ市立金沢高校女子桜丘高校A近藤同好会	日本大学中学校男子A日吉台中陸上部C			
	01:06'48"	00:45'55"	00:54'31"	00:44'14"	00:48'00"	00:56'17"
第3位	綱島連合Aチーム横浜ウインズ港北高校	A横浜隼人高校B慶應普通部陸上競技部1新田中陸上競技部				
	01:09'53"	00:46'16"	00:55'44"	00:44'46"	00:48'23"	00:57'23"
第4位	高田A翠嵐フレッシューズ市立橋高校女子光陵	A都田中陸上部男子都田中陸上部女子				
	01:10'44"	00:47'28"	00:55'45"	00:44'49"	00:48'28"	00:57'25"
第5位	大倉山連合(太尾)Bコマネテ学院大学横浜清風高等学校女子元石川	高校榊町中学校陸上競技部A榊町中陸上競技部女子				
	01:12'22"	00:48'35"	00:56'07"	00:44'53"	00:48'45"	00:57'56"
第6位	榊町スターズSUIRAN-R桜丘高校	横浜隼人高校A神奈川中陸上競技部1大綱中陸上女子B				
	01:12'58"	00:49'27"	00:57'17"	00:44'54"	00:50'11"	00:59'30"



▲優勝した綱島連合Sチームの皆さん

区間賞を受賞された皆様

港北駅伝に出場して



昨年 1 区、区間賞を逃した悔しさを無事晴らすことができ、ホッとしています。連合町内会の部は、地域から老若男女で編成するチームです。篠原 A チームは、年末に一度の試走でしか練習ができないのが残念であり、今後の改善点だと思います。

駅伝大好き



私は駅伝が大好きです。走る時は 1 人でも、たすきを繋ごう、少しでも速く走ろうとみんなで思いを一つに走れるからです。私は高田中の陸上部で 3 年間この大会に出場しました。もう走れないんだなああとさみしく思っている時に高田町連合会より声をかけていただき嬉し

2年連続で「優勝&区間賞」!



僕は、前回大会から連続で綱島連合 S チームのアンカー (9 区) を託されました。前走者から 2 位で「襷」を受け取った時、絶対に自分が抜いて、チームを 2 年連続 1 位に導き、2 年連続区間賞を獲って見せる!! という強い気持ちを胸に走り始めました。最初から最後まで全力疾走して、「みんなで繋いだ襷」をゴールに届けられた

篠原 A (3 区) 石井 徹治

また、例年、楽しみな行事が、大会閉会後の町内会館での慰労会です。おにぎりや唐揚げなど役員さんの手作りで、選手やスポーツ推進委員の皆さんと反省や次回への抱負を話し合います。いつの日か篠原 A チームの祝勝会が盛大に開催できることを目標に、これからも地域の皆さんと共に頑張りたいと思います。

高田 A (4 区) 貴島 優衣

かったです。当日は「高田町頑張れ」とたくさんの方から応援していただきました。とても気持ちよくリラックスして楽しく走ることができ、区間賞をいただくことができました。ありがとうございました。

綱島連合 S チーム (9 区) 露峰 哲太

ことを誇りに思いますし、今までの練習の成果を発揮し、チームを 1 位に導くことができた時はとても嬉しかったです。走っている途中の仲間の応援が大きな力になり、自身の区間賞も獲ることができました。小学校を卒業する僕は来年は出られないけれど、綱島連合チームには、これからも頑張っ、優勝を積み重ねていってほしいです。

区間記録

区間	距離	1位			2位			3位		
		氏名	チーム名	記録	氏名	チーム名	記録	氏名	チーム名	記録
1区	2.7	森 貴哉	樽町スターズ	00:08'41"	服部 文祥	大倉山連合(太尾)A	00:08'48"	増田 将吾	大倉山連合(太尾)B	00:09'00"
2区	2.3	有賀 裕亮	大倉山連合(太尾)B	00:06'46"	新田 龍宏	綱島連合Sチーム	00:06'48"	志村 将	大倉山連合(太尾)A	00:07'03"
3区	2.3	石井 徹治	篠原A	00:07'21"	一見 仁	綱島連合Sチーム	00:07'23"	遠藤 力	大倉山連合(太尾)A	00:07'32"
4区	2.3	貴島 優衣	高田 A	00:08'21"	山端 百合恵	綱島連合Sチーム	00:08'27"	柴田 詩織	大倉山連合(太尾)A	00:08'29"
5区	2.3	砂川 紗英	大倉山連合(太尾)A	00:08'35"	柚木園 悠	新羽さわやか	00:08'54"	森 美吹	樽町スターズ	00:09'10"
6区	1.3	阿部 乙音	綱島連合Sチーム	00:06'44"	澤田 若葉	綱島連合Aチーム	00:06'45"	林 日彩	新吉田	00:07'00"
7区	1.3	山本 晃成	大倉山連合(太尾)A	00:06'14"	福安 康介	綱島連合Aチーム	00:06'17"	浅沼 優人	綱島連合Sチーム	00:06'41"
8区	1.3	成瀬 舞	綱島連合Bチーム	00:06'06"	林田 優香	綱島連合Sチーム	00:06'18"	深澤 希	高田 A	00:06'23"
9区	1.3	露峰 哲太	綱島連合Sチーム	00:05'32"	内田 杜和	高田 A	00:05'40"	上山 時生	あすなろ連合町内会	00:05'48"

まちの名選手紹介

Part 3

Part3 では、第 30 回港北駅伝大会に 86 歳の最年長選手としてエントリーされた小野寺さんをご紹介します。長く・楽しくスポーツを続ける秘訣を学びます。



おのでら わいち
小野寺 和一さん (86)

54 歳で本格的に走ることを始め、日本・世界を舞台に多くの大会で記録を残している。

2014 年 12 月に出場したホノルルマラソンでは、85 歳～ 89 歳の部で優勝。

120 歳まで走り続けます

54 歳の時に本格的に始めたマラソンは、色々な大会に出場する中でどんどんやみつきになり、今では国外の大会にも出場します。毎年 12 月にハワイで開催されるホノルルマラソンには、8 回ほど出場しましたが、年々順位を上げ、昨年は、85 歳～ 89 歳の部で優勝しました。

走ることは気持ちが良くですし、練習を重ねて大会で入

賞することが増えるととても嬉しいです。そのために、鶴見川沿いを月に 200 キロ程度は走るようにしています。健康を保つために、早寝早起きも心がけています。しかし一番効果的なのは、気の合う仲間とお酒を飲み、楽しく話すことですね。大会での記録を目指すことも大切ですが、無理せず、楽しくスポーツを続けることが長く続ける秘訣だと思います。

私は戦争で多くの仲間を失い、自らも九死に一生を得ています。「私にはやるべきことがあるから、神様が生き残らせてくれた」そう信じ、今でも挑戦を続けています。60 歳の還暦の記念に子ども達が贈ってくれたこの大事な赤いランニングを着て、120 歳まで走り続ける所存です。

3月8日(日) 第28回港北区グラウンドゴルフ大会

★地区対抗成績			
順位	優勝	準優勝	3位
地区	樽 町	大倉山	網 島
打数	559	563	580
★チーム対抗成績			
順位	優勝	準優勝	3位
チーム	鶴ねんクラブAチーム	神明Bチーム	TCC-C
打数	259	270	271

	★男性ハイスコア	★女性ハイスコア	★ブービー賞
チーム	鶴ねんクラブAチーム	神明Bチーム	ラビッツ
氏名	酒井 計吾	加藤 やよい	岸 ユキ江
打数	33	42	70
★ホールインワン賞			
チーム	網島東親和クラブ	菊名Aチーム	表谷B
氏名	樋口 守男	小泉 シゲ子	佐藤 礼一

寒さと雨に打ち勝ち、樽町地区 優勝を勝ち取る！

第 28 回港北区グラウンドゴルフ大会 樽町第一親和会 佐藤 朝之助

3月8日鶴見川樽町公園にて第28回港北区グラウンドゴルフ大会に参加しました。

港北区大会に参加するに先立ち、地区代表チームの厳しい予選会を勝ち抜いた2チーム（第一親和会チーム、パークラビッツチーム）に選出され目標でありました港北区大会への出場を楽しみに待っていました。ところが大会日（3月1日）が雨で順延になり残念でした。次の予備日も雨模様で心配しましたが、予定通り開催となりその時に頑張る気分となりチームの仲間も一緒でした。

そして、雨でグラウンドコンディションが悪く、ス

ポーツ推進委員の皆さんがグラウンド整備を一生懸命に頑張っているのを見て、チームの仲間が燃えているのがわかり、更に頑張る気分になりました。そのまま我々のチームがゲーム開始後順調に進み最終的にはチームの団結力で優秀な成績で終わる事が出来ました。

終わりに、スポーツ推進委員の皆様、及び港北区役所に心より感謝申し上げます。



▲地区優勝した樽町地区のみなさん

～ハイスコア賞を受賞された方々にインタビュー～

ハイスコア賞（男性）



酒井 計吾さん
(鶴ねんクラブ A チーム)

グラウンドゴルフを始めてもう長くなりました。一度は腰を悪くしてやめてしまいましたが、再開してかれこれ13年ほどになります。普段は、週3回ほど、樽

町公園でグループのメンバーと練習しています。

この港北区グラウンドゴルフ大会には、平成18年度の大会で一度優勝してから毎年のように参加しています。

今回、雨の影響で、グラウンドのコンディションは良くありませんでしたが、ハイスコア賞をいただき、かつチーム優勝もいただけたことは嬉しい限りです。これからも仲間とともに頑張ります。

ハイスコア賞（女性）



加藤 やよいさん
(神明 B チーム)

グラウンドゴルフは平成16年ごろに始め10年ほど続けています。色々なグループに所属し、週3～4回ほど練習しています。グループの仲も良く、楽しく・気楽に練習しています。

港北区の大会は今回で3回目の出場でした。これまで、大倉山地区の大会で2位をいただいたり、箱根で開催された県大会では女性の部で準優勝をいただいたりしていますが、今回、ハイスコアを取れたことは大変嬉しく、良い思い出になりそうです。

一緒に練習する仲間たちに本当に恵まれ、毎日幸せな気分で行き先練習しており、今後も健康のためにも、若い気持ちでグラウンドゴルフを続けていきたいと考えています。

2月14日(土)

港北区スポーツシンポジウム

「からだ作りの基本とコツ」～スポーツ傷害の治療と予防から得られた事実～

私は理学療法士としてリハビリテーションに携わる傍ら、プロチームのトレーナー活動や、地域の学校やスポーツ大会でスポーツ障害の予防活動に取り組んでいます。この活動から、スポーツではケガの原因の特定が重要と感じています。経験上、ケガは関節のアライメント（関節のかみ合わせ）により生じます。「不良なアライメント（関節のズレ）」により、筋力発揮が不十分・不均衡となり、不安定さが生じます。結果として、関節を支える負担が特定の場所に集中し、ケガに至るわけです。

アライメント改善には、「1. 固まった組織をほぐす」、「2. 関節をあるべき方向に動かす」、「3. 支えるための筋活動を学習する」ことが必要です。1 は固さがあるうちは毎日続け、2 や 3 は運動前の準備として行うことを勧めています。

さらには、姿勢や動作も意識する必要があります。背中が丸い猫背や、腰の湾曲がない平背は、胸周りや股関節の動きを妨げ、下肢や腰の負担を増します。また、運動股関節が曲がらない）があれば、それも改善を要しま



たまき たつや
講師 玉置 龍也 氏

- ◆横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士
- ◆日本体育協会 公認
アスレティックトレーナー
- ◆bj リーグ横浜ビー・コルセア
ーズ メディカルトレーナー

す。こうしたケガの知識を持ち、自分の体の特徴を把握し、必要なことを習慣化できれば、ケガの予防やパフォーマンス発揮につながるはずで、これは、日常生活を健康に過ごす上でも応用できることなのです。保険診療のクリニックですので、ご興味のある方はぜひ気軽にスポーツ医科学センターにお越しください。スポーツ選手、一般の方のいずれも、上記のような運動により自分自身で治す方法に出会えるはずで

スポーツ医科学センター TEL 045-477-5050
お気軽にお電話ください。

全国スポーツ推進委員連合会表彰



「スポーツ推進委員 30 年表彰を受けて」

日吉地区スポーツ推進委員 田辺 昭治

振り返れば 30 年前、町会からの推薦依頼を受け、スポ進になりました。子供達のサッカーコーチをしていた関係で、サッカー協会設立が大きな目標でありました。設立後は、スポ進の活動と、サッカー協会の仕事を両立させ日々忙しく活動して来ました。こうした中会社を定年になり、地域の子供達と一緒に夏休みラジオ体操

会を開き、今年で 10 年を迎えました。これもあれもスポ進の中から生まれ育った物で、やって来て良かったと感謝しています。30 年は、アツと言う間に過ぎたのが実感であります。この表彰を亡き妻に報告できた事が大変喜ばしく思います。スポ進の皆さん 30 年間本当にありがとうございました。



「スポーツ推進委員 30 年表彰を受けて」

高田地区スポーツ推進委員 宮田 延雄

体育指導委員との出会いは、ママさんバレーの手伝いをしていた時に、これからは地域のために「力」を貸して欲しいと声をかけられた事でした。当初は何も分からず右往左往していましたが諸先輩方の指導のおかげで、徐々に仕事を覚えていき、自身が設計の仕事で利用していた「CAD」で、大会のトーナメント表やレイアウト図を夜中と休日に黙々と作成し、大会当日「A-0 サイズ」に拡大コピーし貼り出し、試合速報も随時記入

したところ、皆から見易いと好評で大変嬉しく努力が報われたことを記憶しています。

今、当時を振り返ると、本当に「スポーツ推進委員」が好きだったのかも…。そして、ここまでの「30年間」家族の協力なしでは続けられなかったと思います。とても感謝しています。これからも、「スポーツ推進委員」としてこの生まれ育った高田町で地域の皆様と「スポーツ」を通じ、楽しい町づくりに努めて行きたいと思ひます。今後共、宜しくお願い致します。

平成 25 年 9 月 8 日、2020 年夏季オリンピック・パラリンピックの東京開催が決定しました。スポーツの力で地域コミュニティの活性化に日々励んでいる私たちスポ進にとっても、誠に喜ばしいことであり、今後の活動への期待も高まることでしょう。

スポーツは、人々を一つの目標に向かって結び付け、希望と勇気を与えてくれます。東京大会は、未来を担う日本の子どもたちに夢と希望を与え、人々に感動をもたらす素晴らしい経験となるでしょう。

第 29 期スポーツ推進委員広報委員会では、47 号から 52 号まで「生き生きスポ進」を発行いたしました。大会参加選手、地域のスポーツ指導者の皆さんにまで幅広く原稿執筆を依頼させていただき、快くお引き受けいただいたことに深く感謝申し上げます。そして、なによりも、万全な準備と適切な助言で広報委員会を支えてくださった事務局並びに校正、編集作業にあたった広報委員の皆様、誠にありがとうございました。

広報副委員長 小松 賢吉