

公益財団法人  
浜松市スポーツ協会

浜松市東区和田町808番地の1  
浜松アリーナ2階  
TEL.053-411-8686  
FAX.053-411-8687

スマートフォンアクセス  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



健康・体力づくりを  
応援します。

VOL.

72

2021.9

# JUMP

はままつ市民  
スポーツだより ジャンプ

雄踏総合体育館  
運動会必勝塾



COOL!!

スポーツで  
心も体も  
一歩前進!

四ツ池公園  
ヨガピラフェス



NICE!

## [特集]

- ① スポーツコラム  
プレーヤーを伸ばすEnjoyコーチング
- ② 施設紹介 かわな野外活動センター
- ③ 常葉大学「食プロデュース」コラム  
スポーツの秋を食のチカラでサポート!

●スポーツ功労章・優秀選手章 ●スポーツ教室 ●加盟団体教室



はままつ・市民スポーツだより『JUMP』は、  
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています

# スポーツ功労章・優秀選手章 表彰

多年にわたり各競技団体の役員・指導者としてスポーツの普及振興に尽力され、多大な功績を収められた12名の皆様と、全国大会において優勝という輝かしい成績を収められた2名の皆様をご紹介します。(敬称略)

## 令和3年度 公益財団法人浜松市スポーツ協会 表彰者

### スポーツ功労章



きした かつひこ <b>岸田 勝彦</b> 公益財団法人 浜松市スポーツ協会	やぎゅう むねお <b>柳生 宗男</b> 特定非営利活動法人 浜名湾游泳協会	いくま ゆうじ <b>伊熊 祐司</b> 浜松軟式野球連盟	いちかわ ひろくに <b>市川 広邦</b> 浜松市ソフトテニス協会	たけうち あきお <b>竹内 章雄</b> 浜松市 バスケットボール協会	かわい ひろあき <b>河合 宏昭</b> 特定非営利活動法人 浜松剣道連盟
---	--	-------------------------------------	--	---	---



いとう きよし <b>伊藤 清</b> 浜松市スケート協会	やまうち おさむ <b>山内 治</b> 浜松市少少林寺拳法協会	すずき はるみ <b>鈴木 春来</b> 浜松市ゲートボール連合	やました しゅうへい <b>山下 修平</b> 浜松市中学校体育連盟	おだ あきひろ <b>尾田 聡弘</b> 浜松市小学校体育連合	おおし せつこ <b>大石 節子</b> 浜松市インディアカ協会
-------------------------------------	--	--	--	---------------------------------------	--

### 優秀選手章 (個人)



いそがい ゆいな  
**磯貝 唯菜**  
浜松市陸上競技協会  
JOCジュニアオリンピックカップ  
全国中学生陸上競技大会2020  
女子200m 優勝



おおた あおと  
**太田 蒼翔**  
浜松市陸上競技協会  
2020全国高等学校リモート  
陸上競技選手権大会  
男子走高跳 優勝

# 特集① プレーヤーを伸ばす Enjoy コーチング

## チームビルディングをしよう

クラブ活動や運動部活動においては、個人スポーツでも集団スポーツでも、大小はありますが、集団での活動が多くなると思います。集団で活動しているときの「団結力」や「まとまり」のことをスポーツ心理学では「**集団凝集性(しゅうだんぎょうしゅうせい)**」といいます。集団凝集性を高めることによって、チーム全体の士気

が高まったり、よりよいパフォーマンスが行えるようになったりすると言われています。しかし、どのチームにおいても最初から集団凝集性が高いわけではありませんので、徐々に集団凝集性を高めていく必要があります。つまり「**チームビルディング**」を行う必要があるのです。

そこで今回は、チームビルディングするための「**マシュマロチャレンジ**」を紹介します。  
4人1チームで構成し、各チームに以下の道具を使用します。

### 用意するもの

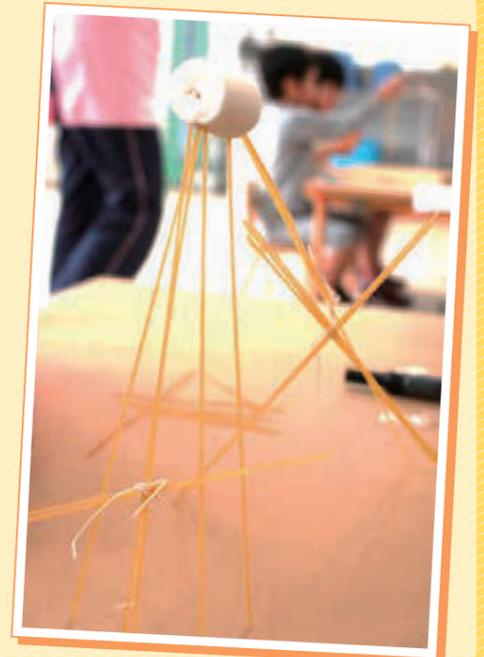
- マシュマロ 1個
- ひも 90cm
- パスタ 20本
- はさみ 1本
- マスキングテープ 90cm

### ルール

- 作戦タイムも含めて制限時間は18分です。
- 自立可能で出来るだけ高いタワーを建て、タワーの上にマシュマロを置きます。(パスタに刺してもOK)。地面からマシュマロがある位置が記録になる。
- 足場をテープで固定してはいけません。
- マシュマロ以外は切ってもOKです。
- 計測時に自立していなければ、記録とはなりません。

世界記録は99cmです。

このアクティビティーでは目標の立て方、チームでの役割分担、工程管理、コミュニケーションなどチームで行うことがたくさんあります。チーム内で一部の人が頑張っていたり、良い作戦があっても思うように伝えられなかったりした人はいませんか？このアクティビティーは小学生でも行うことができますので、ぜひ行ってみてください！



### 神力 亮太 Ryota Shinriki

常葉大学 健康プロデュース学部  
心身マネジメント学科 助教  
博士(学術)  
日本サッカー協会公認B級コーチ  
日本スポーツ協会コーチディベロッパー  
中学校・高等学校教諭専修免許(保健体育)



大学では、コーチングやマネジメント、ビジネスといったスポーツの社会的な側面についての研究や授業を行なっています。

参考URL:日本マシュマロチャレンジ協会  
<http://www.marshmallow-challenge-japan.org>

公益財団法人  
**浜松市スポーツ協会HPで、  
浜松のスポーツ情報を  
CHECK!**

### スポーツ協会HPでできる3つのこと

- ① 浜松市内のスポーツイベント・スポーツ教室が一覧でわかる!
- ② スポーツ教室をカンタン申し込み!
- ③ スポーツ協会最新情報をチェック!



検索  
浜松市スポーツ協会 スポーツ教室

スポーツ協会HP  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

## ハカマタスポーツ

**浜松店**  
浜松市中区鶴江1-1-4(鶴江郵便局となり)  
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747

**浜北店**  
浜松市浜北区貴布祿190-3(文化センター南)  
TEL 053-587-7275 FAX 053-587-7275

きりかえて、いこう。  
**新!**  
まざりあつて、超えてゆけ。

テニスコート(砂入人工芝6面)・多目的グラウンド(2面)・芝生公園・子供向け遊具(おもちゃ箱)など

**【東海ビル管理杯 第138回・第139回テニス大会】**  
11月21日(日)40歳以上男子ダブルス(安間川公園)  
12月12日(日)クリスマスカップ団体戦(引佐総合公園)  
※詳細については各施設HPに決定次第掲載

**東海ビル管理株式会社**  
引佐総合公園(管理事務所) 詳細は「引佐総合公園HP」へ掲載!!  
〒431-2212 TEL 053-528-2481  
浜松市浜北区引佐町井伊谷3858-1 <http://inasasougou.birukan.jp>

四季折々の魅力をかわなで体感しよう!

# 特集② 施設紹介 かわな野外活動センター

当協会の管理しているかわな野外活動センターの魅力をご紹介します!

## かわな野外活動センターについて

自然の中での共同生活を通じて青少年の健全な育成を図るとともに市民の健康増進を図るために設置された社会教育施設です。

### ●かわな野外活動センターが大切にしていること

#### 3つの出合いを大切に

日常生活では得難い体験をする機会を提供することで、以下の3つの出合いのきっかけづくりとなるように心掛けています。

人との  
出合い

自然との  
出合い

非日常との  
出合い



### ●ご利用に際して

小学校の林間学校などでのご利用をはじめ、吹奏楽の合宿や、企業研修などでのご利用も可能です。

## かわな野外活動センターで体験できる、あんなことやこんなこと!

ハイキング

キャンプファイヤー

炊飯活動

天体観測

キャンドルのついで

ほかにも  
いろいろ体験  
できるよ!

## 年間を通じて様々なイベントも開催しています!

### 1 かわなオープンデー秋

- 日時 11月14日(日)
- 申込 当日受付のみ
- 対象 年少児から大人まで
- 参加費 300円/人  
クラフト代は別途200円/人  
※子どもだけでのご参加はご遠慮ください。

かわなでしか  
味わうことができない  
ステキな自然体験!

### 2 キラキラわくわく体験教室 ～クリスマスリースといもまんじゅう作り～

- 日時 11月27日(土)～28日(日)
- 申込 9月21日(火)～30日(木)
- 対象 子どもとご家族
- 定員 40名
- 参加費 参加費:子ども6,000円/人 大人7,000円/人  
※大人だけ、子どもだけでのご参加はご遠慮ください。

季節に合わせた  
体験活動と手作りのごちそうで  
心も体も温まろう!

問い合わせ先 かわな野外活動センター ●住所/ 浜松市北区引佐町川名455-5 ●休所日/ 毎週月曜日、年末年始  
●電話/ 053-544-0219 ●HP/ <http://park20.wakwak.com/~hamataikyuu/kawana/>

VENDING MACHINE SERVICE  
Foods & Beverages



自動販売機フルメンテナンス総合商社  
TEL.053-453-4880/FAX.053-453-5239

金属溶接加工・リフォーム・塗装、etc.  
あらゆる事に対応します。

有限会社 大橋鉄工所

〒435-0006 浜松市東区下石田町1854番地  
TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322  
<http://ohashi-iv.com/>



ヤマハ株式会社  
<https://www.yamaha.com/ja/>

## アイコー工芸

- ◎バッジ ◎カップ
- ◎トロフィー ◎各種旗

浜松市中区萩丘3-10-28  
Tel・Fax 053-472-9221

Color Printing technology  
印刷テクノロジーをベースに  
クロスメディアマーケティングを提案します。

Sugiyama Media Support Co.,Ltd.  
杉山メディアサポート株式会社  
<http://www.sugiyama-ms.co.jp>

杉山メディア

## SANKO INC.

総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室  
下記業務を指定管理業務として運営しております。是非、ご利用ください。

本社 東京都千代田区有明4-3-3 三幸ビル4F  
TEL: 03-5217-1621  
HP: <http://www.sanko-inc.co.jp>  
支社 浜松市東区山崎353-3 大家ビル7F  
TEL: 053-458-1861

# スポーツ教室

sports class

## 浜松アリーナ

TEL461-1111

教室名	開始月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	9・10・11・12月
親子de1・2・3	9月
アクティブチャレンジ	9月
いきいきレクスポ	9月
はつらつ体力アップ	9月
親子ふれあい運動	9・11月
トランポリン☆体操	9・11月
バドミントン	9・11月
卓球	9・11月
やさしいヨガ	9・11月
キッズダンス	10月
脂肪燃焼&ひきしめ	10月
すっきりヨガ(月、木、金、土)	10月
かんたんHIPHOP	10月
かんたんステップ	10月
やさしいピラティス(昼、夜)	10月
ZUMBA	10月
ヨガ&ピラティス	10月
やさしいエアロ	10月
らくらくヨガ	10月
リズムエアロ	10月
姿勢からだチェック	10月
たのしくエアロ&ひきしめ	10月
シェイプヨガ	10月
背骨コンディショニング	10月
骨盤調整エクササイズ	10月
かんたんステップ	10月

## サーラグリーンアリーナ

TEL585-1222

教室名	開始月
器械体操	9・10月
こつこつ筋運動	9・10月
親子でハッピー	9・11月
子育てママのゆったりヨガ	9・11月
ウェーブリングdeストレッチ	9・11月
フィットネスヨガ	9・11月
エアロビクス	9・11月
背骨コンディショニング	9月
マットピラティス	9月
燃焼系キックエアロ	9月
トランポリン	10月
はじめてのバドミントン	10月
エンジョイ卓球	10月
バレエエクササイズ	10月
ジャズダンス	12月
キッズダンス	12月

## 天竜体育館/庭球場

TEL925-8061

教室名	開始月
ノルディック・ウォーク	未定
親子テニス	10・12月

のびのび子  
体操教室

浜北グリーンアリーナ教室  
浜松アリーナ教室

☎090-4791-6870 (佐藤)

http://www.nobinobikko.jp

## 健康・体づくりのために、スポーツを始めてみませんか?

9~12月に管理施設で開催される教室のご案内です。日頃の運動不足解消に、ご参加してみませんか?参加対象等の詳細は、各施設へ直接お問合せください!

## サンライフ浜北

※サーラグリーンアリーナへ

教室名	開始月
サンライフ浜北卓球	9月
リラクソヨガ	9月
はじめてのエアロビクス	9月
ピラティス&骨盤体操	9月
背骨コンディショニング	9月

## サーラグリーンフィールド

※サーラグリーンアリーナへ

教室名	開始月
キッズ陸上	9月
キッズフィールドスポーツ	9・11月
ナイトヨガ	10月

## 明神池運動公園

※サーラグリーンアリーナへ

教室名	開始月
キッズ硬式テニス	10月
キッズソフトテニス	10月
エンジョイテニス	10月

## 浜北体育館

TEL585-1173

教室名	開始月
エアロビクス&ヨガ	9月
ピラティス	9月
エンジョイエアロ	9月
はじめてのエアロビクス	9・10月
からだ引き締めヨガ	9・10月
ミセスのかんたんエクササイズ	9・11月
はじめてのキックボクシング	10月

## 四ツ池公園 陸上競技場

TEL473-3281

教室名	開始月
ナイトヨガ	9・10月
午後のストレッチ	9月
のびのびシニア	9月
ゆったりヨガ	10月
やさしいシェイプピラティス	10月
リラクソ&リセットヨガ	10月
親子フィールド体操	10月

## 水窪総合体育館

TEL982-0012

教室名	開始月
ノルディック・ウォーク	10月
グラウンド・ゴルフ	10月
ストレッチ	10月

## 雄踏総合体育館

TEL597-3500

教室名	開始月
ミスノスポーツ塾	9月
キッズ陸上短期教室	9月
キッズテニス	9月
体幹ヨガ	9月
キッズトレーニング	10月
親子ジャズダンス	10月
ワク楽体操	10月
背骨コンディショニング	10月
からだケア♡ストレッチ	10月
やさしい卓球	10月
リセットヨガ&ピラティス	10月
ララサーキット	10月
ソフトエアロビクス	10月
はじめてのヨガ	10月
バランスヨガ	10月
ズンバ	10月
心体すっきりピラティス	10月
コツ骨体操	10月
シェイプエアロビクス	10月
健康太極拳	10月
ボディメイクダンスサイズ	10月
ミスノ流忍者学校	12月

## 舞阪総合体育館

TEL597-2800

教室名	開始月
楽しい筋骨体操	9・10月
リトミック運動	9・11月
産後ママのスッキリエクササイズ	9・11月
骨盤底筋トレーニングヨガ	9・11月
シェイプアップエアロ	9・11月
ビューティーピラティス	9・11月
身体ひきしめエクササイズ	9・11月
ゆがみ改善ストレッチ	10月
かんたんスポーツ	10月
健康太極拳	10月
ゆった〜りストレッチ	12月

## かな

TEL544-0219

教室名	開始月
かななネイチャーワールド☆秋	9・10月
キラキラわくわく体験教室	9・11月
かなな家族ふれあいデー	10月
かななオープンデー	11月
かなな里山体験	12月
かななネイチャーワールド☆冬	12月

# 加盟団体教室

member organization class

スポーツ協会ではより多くの市民のみなさまに、様々なスポーツを体験していただく機会を作るために、加盟団体の皆様にもご協力いただき、各種スポーツ教室を開催しています。この機会にご自分に合った教室を見つけてみませんか?

### 陸上

中学から高校への移行期間もしっかり体づくりをしよう。

対象 高校で陸上競技を続ける中学3年生

### 水球

なかなか体験する機会の少ないプールで行う球技。プールでボールを使って遊ぼう。

対象 25m以上泳げる小学3年生~中学生

### アーティスティックスイミング

リズムに合わせて楽しく泳ぎ、アーティスティックスイミング(シンクロ)を体験しよう。

対象 25m以上泳げる小学生

### ソフトテニス

肘への負担が少ないゴム製のボールで、子どもから大人までソフトテニスを楽しもう。

対象 中学生、一般

### ラグビー

子どもでも安全に楽しめるタグラグビーを体験しながら、ラグビーの基礎技術を身につけよう。

対象 小学生以上

### テニス

幅広い年代で楽しめるテニス。入門から試合まで、仲間と楽しく技術の向上を目指そう。

対象 中学生~65歳

### アーチェリー

「洋弓」といわれるアーチェリー。道具の説明から、実際の的打ちを体験しよう。

対象 小学5年生~75歳

### スケート

氷に慣れることから前進滑走やターン等の基礎を学び、楽しく滑ろう。

対象 6歳以上

### 馬術

普段なかなか接することのない馬とふれあいながら、簡単な合図を学ぼう

対象 小学生、45~70歳の未経験者

### ボウリング

健康、スポーツにボウリング!生涯スポーツとして心身ともに健康的に。

対象 小学5年生以上

### 空手道

楽しく空手を学び、礼儀正しく、心身ともに強くなろう。多会場で開催、親子での参加も大歓迎。

対象 3歳以上

### 少林寺拳法

性別や年齢に関係なく共に楽しみ、健康づくりをしよう。多会場で開催、大人の方も大歓迎。

対象 幼稚園児以上・親子・高齢者

### 相撲

日本の国技である相撲を通じて、礼儀や思いやりを身につけ、土俵の上で体験しよう。

対象 3歳~18歳

### 合気道

健康維持のための身体づくり、自分の身を護るためのやさしい護身術を学ぼう。

対象 小学生以上・一般

### 日本拳法

武道を通して、礼法と護身術を身に付け、体を動かしてストレス発散をしよう。

対象 小学生以上

### ダンススポーツ

子どもから大人まで楽しめる社交ダンス。各レベルで基本の習得や技術向上を目指す。

対象 小学生、一般、ダンス経験者

### 太極拳

入門初級から始まり、剣を使用し型を学ぶ教室などレベル別で開催。心身の健康づくりをしよう。

対象 小学生以上・太極拳経験者

### レスリング

楽しみながら体力向上!レスリングの基礎を学びながら、バランスのとれた身体をつくろう。

対象 小学生以上

### 体操

マット運動や馬とびなどを通して、体の動きやバランス感覚を磨き、柔軟な体を手に入れよう。

対象 小学生以上



詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください!

<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

【注意事項】  
\*掲載は9~12月の教室のみです。1月以降の教室は次号JUMPでお知らせします。  
\*途中から参加のできない教室や、すでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。  
\*会場や参加料等の詳細はスポーツ協会へお問い合わせください。TEL:053-411-8686



## ゴリラの大看板が目印!!

# スポーツタウンメイセイ

浜松市中区高林5-9-13(浜松中央警察署北隣り)  
Tel.053-472-4533

www.meisei-gorilla.com

## テニスショップ ROYAMA SPORTS

●テニスコート設計・施工  
(砂入り人工芝も最新の設備)  
●コーチの派遣  
●イベントの企画  
●大会のスポンサー

# Tennis Village

HP: <http://royama.co.jp/>  
浜松市有町316-2 ☎053-454-9148

Hamamatsu Arena Hamakita / Tenryu

# MARIO FUTSAL SCHOOL

20 YEARS SINCE 2000.12.7

Kasai / Iwata Kakegawa / Ecopa

tel.090-2133-1473 (マリオコーチ)  
f MARIO FUTSAL SCHOOL

バスケットボールスクール

# HMSports

幼児・小学生・中学生 生徒募集中!

2012年開校  
2021年新部

## 浜松籠球倶楽部

静岡県社会人バスケットボール連盟 加盟チーム

浜松 No.1を目指す! 大学生・社会人 男子U-25 選手募集中!

カワイイ体育教室

3つの要素をバランスよく指導します。

子どもを育てる3つの要素

- からだの面: 体力や運動能力の発達
- こころの面: 情緒や社会的性の発達
- 知的な面: 考える力の発達

お問い合わせ先  
カワイイ体育教室浜松事務所  
TEL 053-452-4134  
営業時間: 9:00~17:30 定休日: 日・月  
<http://www.kawai.jp/physical/>

# スポーツの秋を

# 食のチカラでサポート!



## はじめに

皆さんは秋が旬の食材と言うと何を思い浮かべますか？  
秋という季節は「実りの秋」ともいわれるほど多くの食材が旬を迎えます。  
そんな沢山の秋の旬の食材の中から、今回はスポーツをしている人に良い効果が期待できる食材について紹介します。

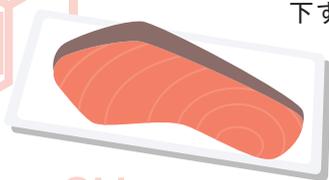
## 疲労予防にぶどう

ぶどうにはポリフェノールが含まれています。ポリフェノールには抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、激しい運動によって発生する活性酸素のような有害物質を取り除いてくれる作用のことをいいます。活性酸素は、微量であれば体に有用な働きをしてくれますが、大量に生成されてしまうと免疫機能の低下につながってしまいます。練習や試合の前後で補食として活用し、体調不良の予防に努めましょう。



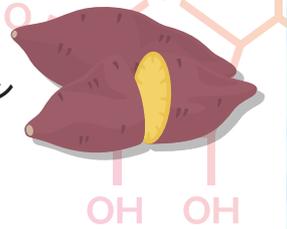
## スタミナ強化に鮭

鮭にはビタミンD、DHA、EPA、アスタキサンチンが多く含まれています。中でもEPAはスポーツをする上で重要な役割を持ちます。EPAには、血液をサラサラにする効果があります。血液がスムーズに流れると、体の隅々まで酸素を供給させることができ、持久力アップやバテにくい体を作ることにつながります。また、運動を行うと酸素摂取量が低下するため、運動効果アップや疲労軽減、心臓への負担軽減に効果があります。



## コンディション維持のさつまいも

さつまいもにはビタミンCと食物繊維が多く含まれています。ビタミンCには鉄の吸収を促進し、貧血を予防する効果があります。貧血はスポーツを行っている人によく見られる症状なのでビタミンCを積極的に摂っていきましょう。他にもビタミンCは、コンディションに関わる酸化を防ぐ抗酸化作用や、皮膚や腱を構成するコラーゲン合成の効果が期待できます。食物繊維は、腸内環境を整えるために必要な栄養素で、腸内環境が整うと便秘や下痢の予防になり、コンディション維持に繋がります。



## まとめ

今回は秋が旬の食材の一部をご紹介しました。今回ご紹介した食材以外にも旬の食材はたくさんあります。秋の味覚を楽しみつつ、スポーツ活動に活かしていきましょう。

参考文献  
「理論と実践スポーツ栄養学」 著 鈴木 志保子 日本文芸社  
発行年度:2018.7.14

## 食プロデュース

常葉大学健康プロデュース学部栄養学科の学生が立ち上げたサークル。栄養バランスを考えた食事の提供や年齢や活動に応じた栄養に関するアドバイスを中心に「食」を通じた活動を行っています。



店舗詳細はこちらから

カラオケ東海カーランド和田  
浜松市東区和田町 670  
TEL:053-462-3111

コカ・コーライーストジャパン株式会社 <http://www.ccej.co.jp>

COCA-COLA EAST JAPAN Co., Ltd. コカ・コーラ株式会社 Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。

自衛隊浜松北基地正門北へ300m

TKC 会計で会社を強くする!  
CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER

税理士法人 坂本 & パートナー  
<http://www.nsf-pp.co.jp>

TEL:053-437-7117 ATNC 自衛隊浜松北基地正門北へ300m