

はままつ・市民スポーツだより ジャンプ

JUMP

vol.
76
2023.1



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

スポーツで笑顔と健康ぐんぐんUP アップ

ボクもパパ・ママも
じいじ・ばあばも
楽しめる教室が
いっっぱい!



第29回
浜松市民グラウンド・ゴルフ大会

施設紹介

浜名湖のほとりに位置する
豊かな自然に包まれた体育館

雄踏総合体育館

[杏林堂スポーツ栄養チームコラム]

年末年始 **体重増加注意報!?**

[常葉大学神力先生スポーツコラム: プレーヤーを伸ばすEnjoyコーチング]

チームビルディング③「ミーティング」

[常葉大学〈食プロデュース〉コラム]

オフシーズンの食事について～増量を目指す方へ～

スポーツ教室 (1月～3月) / 加盟団体教室 / 賛助会員紹介



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

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



雄踏総合体育館

浜名湖のほとりに位置する
豊かな自然に包まれた体育館。

雄踏総合体育館は、様々なスポーツ目的での利用が可能のほか、2歳児から高齢者まで、幅広い年齢層を対象としたスポーツ教室を、年間を通じて開催しています！今回は3つのスポーツ教室と、トレーニング室の新サービスをピックアップしてご紹介いたします！



キッズトレーニング教室



【開催】月曜日／16:30～17:30
【対象】2歳児～小学2年生

2歳児から参加可能！運動あそびと集団行動の基礎を、皆で楽しく学ぼう！常葉大学との協力事業となります！

やさしいルーシーダットン教室



【開催】火曜日／10:45～11:45
【対象】一般

タイ発祥の自己整体法！体のコリをほぐしたり、血行を促進したり、様々な効果があります！健康の維持増進のため、新しいコト、始めてみませんか？

ラララサーキットライト教室



【開催】水曜日／9:15～10:15
【対象】60歳以上の方

高齢者を対象としたミズノのオリジナルプログラム！イスに座りながらの運動なので、体力に自信のない方でも無理なく参加できますよ！

トレーニング室の新サービス

“子育て家庭応援キャンペーン”を導入！



窓口にてしずおか子育て優待カードをご提示いただいた方は、トレーニング室の利用料金を割引いたします！詳細は、施設までお問い合わせください！

1回 520円 ⇒ 310円

※初めてトレーニング室を利用される方は初回講習の受講が必要となります



※教室の開催にあたっては、アルコール消毒液の設置、会場の換気等、感染症対策を行って開催しております。

お問い合わせ 雄踏総合体育館

〒431-0102

浜松市西区雄踏町宇布見9981-1

TEL.053-597-3500 (9:00～21:30)

FAX.053-597-3970

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/yuto/>



年末年始

杏林堂スポーツ栄養チームコラム



体重増加注意報!?



イベントの多い年末年始…この時期は体重変動に悩む方がいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、食べすぎを防ぐ方法や、ダイエットのコツをご紹介します。

危険信号!? あなたのお腹・体重は大丈夫??
健康診断の結果を見返してみましょう！

■ 特定保健指導対象基準

腹 囲 【男性】85cm以上 【女性】90cm以上

BMI BMI 25以上【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

特定保健指導の階層化基準値

腹 囲	追加リスク			対 象	
	①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴	
≥85cm (男性)	2つ以上該当			あり	積極的支援
≥90cm (女性)	1つ該当			なし	動機付け支援
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当			あり	積極的支援
	2つ該当			なし	動機付け支援
	1つ該当			なし	動機付け支援

※喫煙歴の斜線欄は階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する

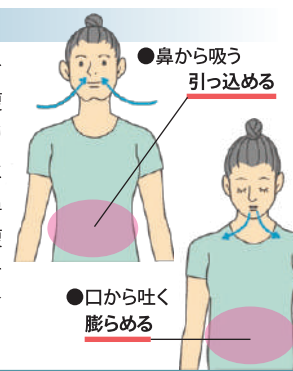
- ①血 糖 a 空腹時血糖 100mg/dl 以上または b hbA1c (NGSP 値) の場合 5.6% 以上
- ②脂 質 a 中性脂肪 150mg/dl 以上または b HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③血 圧 a 収縮期 130mmHg 以上 または b 拡張期 85mmHg 以上
- ④質問表 喫煙歴あり(①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

※糖尿病、高血圧または脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者は、医療保険者による特定保健指導は行わない

1日5分! 簡単なダイエットから始めよう!

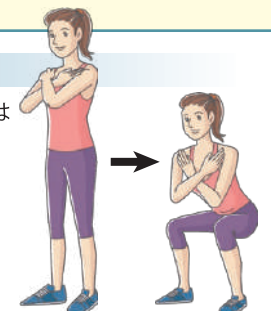
① 腹式呼吸

普段意識をしないと肺だけを使い呼吸していますが、お腹を引っ込めたり、膨らましたりする腹式呼吸を取り入れるとダイエット効果があります。鼻からゆっくりと息を吸い、お腹を引っ込めます。息を吐くときに少しお腹が膨らむようなイメージでやってみてください！



② スクワット

- 1) 足を肩幅より少し広めに広げて立ち、つま先は自然に外側に広げ、腕は胸の前で軽くクロス
- 2) お尻を後ろに引きながら、じっくり深くしゃがむ。視線は前を向く
- 3) 1秒キープして膝を伸ばしきらない程度に立ち上がる



まずは10回を3セットやりきれるように、しゃがむ深さを覚えて自分に合った負荷に設定しましょう。

杏林堂では「SmileyAngel」というランニングクラブを運営しております。また、管理栄養士による特定保健指導も実施していますよ！



JUMPに掲載の
スポーツ教室も
HPから簡単申込



公益財団法人
浜松市スポーツ協会
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

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-iryo.com/>

テニスコート(砂入人工芝3面・クレー3面)・野球場・芝生広場
3月26日(日) [B級シングルス大会]開催予定!!
※大会の詳細はHPにて近日中にアップ!!
東海ビル管理株式会社
安間川公園(管理事務所) 詳細は「安間川公園HP」へ掲載!!
〒435-0005 TEL 053-421-4295
浜松市東区安新町181-2 <http://annagawa.birukan.jp>

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

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages
SHIORITY 株式会社 栗 堂
自動販売機フルメンテナンス総合商社
浜松市中区池町221-6 / TEL.053-453-4880

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)
<https://nobinobikko.jp/>



チームビルディング③ Team Building

ミーティング

STEP 1 ミーティングの目的

皆さんはミーティングが単なる反省会になっていたり、定例化していて、なんの目的もなくミーティングを行ったりしていませんか？ミーティングには様々な目的があるので、まずは目的をはっきりさせることが重要です。

ミーティングには主に4つの目的があり、内容もたくさんあります(図表1)。プレイヤーがなんのために集められているのかが分かるように、ミーティングの目的や内容を事前に知らせることも重要です。

●図表1【ミーティングの目的・内容】

	目 的	内 容
1	スケジュールや役割の確認	・大会や練習スケジュールの確認 ・チーム内の役割の明確化
2	目標設定	・チームのSMARTな目標設定をする ・メンバー全員に共通理解を持たせる
3	課題の克服・解決 戦略・戦術の検討	・目標と現状の比較(GROWモデル) ・課題の抽出 ・課題克服のための練習内容の計画 ・相手チームの情報収集と自チームの戦術の検討
4	モチベーションの維持向上や交流	・普段話さないメンバーとの交流 ・試合に向けたモチベーションビデオの視聴

STEP 2 実施するタイミングや実施環境

さて、目的がはっきりしたら、今度は実施方法についてです。実施方法によって、ミーティングの効果が変わりますが、わざわざミーティングを行う必要がない場合もあるかもしれません。例えば、「①スケジュールや役割の確認」であれば、SNSやチーム管理アプリなどを活用する、「④モチベーションの維持や交流」も普段から円滑なコミュニケーションが取れていれば、わざわざミーティングのためだけに集合する必要はないかもしれません。本当にそのミーティングを実施することが効果的であるかを精査する必要があるのです。実施する必要があるミーティングも、実施するタイミングや実施環境に気を配る必要があります。試合や練習後では、身体的にも精神的にも疲弊していたり、試合結果によって気分が浮き沈みしていたりして、十分に話を理解できないこともあります。頭も身体も、話を受け入れ

今回は、チームビルディングの最終回です。スポーツ(特に集団スポーツ)において、ミーティングが重要であると多くの方が思っているでしょう。しかし、試合直後にプレイヤーたちが集められ、コーチが一方的に話している(特にミスの叱責)ようなミーティングを見ることがあります。プレイヤーもミスをしたくてしているわけではないのに、ミスを指摘され、怒られてしまい、さらに萎縮してしまっているような状況です。そんな状況を変え、チームを効果的にまとめるためのミーティング方法を、ステップに分けてみていきましょう。

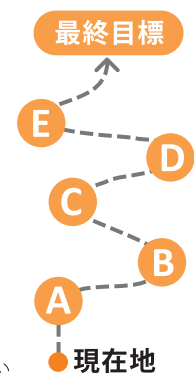
ることができる状態がミーティングのタイミングです。さらに、活動現場でミーティングを行う場合には、太陽や周囲の活動状況を考慮する必要があります。「眩しくて表情がわからない」状況や「周囲の活動に気を取られて話に集中できない」状況では、ミーティングの効果が半減してしまうので注意が必要です。

STEP 3 ミーティングでの関わり方

ミーティングの主役はコーチではなくプレイヤーであるべきなので、基本的にプレイヤーが話している時間を確保することが重要です。「③課題の克服・解決、戦略・戦術の検討」を目的としたミーティングにおいて、課題を見定め、その課題を克服するためのトレーニング方法を決めるためには、チームとしての最終目標を定めることが重要です(※)。その最終目標に至るまでに、どんなチームにも課題があると思います(図表2)。ここでは、チームの課題がA～Eまでであるとします。練習や試合後に、「AはできているけどもB、C、Dができていないじゃないか!」と声を荒げているコーチを目にすることがあります。コーチからすると、まだまだBもCもDも課題が山積みになっているから、色々言いたくなる気持ちはわかります。しかし、プレイヤーは全てを同時に克服することは難しいので、コーチが順序立ててあげ、現在取り組むべき課題に焦点をあて、それ以外の課題については気になったとしても今後取り組みは良いのです。つまり、ミーティングにおいては、「Aの課題についてはある程度できるようになってきたから、今度はBの課題を克服していこう!注意するポイントはこれだよ!」という感じで、どのような課題に取り組むかをプレイヤーがわかっている状態にすることが大切です。

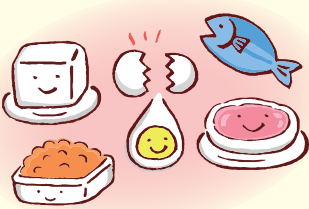
※「②目標設定」のSMARTな目標設定は「はままつ市民スポーツだより『ジャンプ』74号」をご覧ください

●図表2



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。

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 講師、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)



オフシーズンの食事について ～増量を目指す方へ～

多くのスポーツがオフシーズンに入りました。来春・夏に向けて練習に励むこの時期に、肉体改造をし、競技力向上を目指す人が多いのではないのでしょうか。私たちの体は食べたものでできているため、体重の増減をコントロールしたい場合、食事が大切な役割を担っています。今回は増量と食事をテーマにしました。

増量に欠かせないたんぱく質

たんぱく質とは主に人間の身体の材料となる栄養素です。そのため、たんぱく質を必要な量摂取する事は増量においてとても重要です。では、必要なたんぱく質の量とはどのくらいなのでしょう。

表1

身体活動状況	体重1kgあたりのたんぱく質の量(g)
高強度の運動をしている人	1.5～2.0
持久系の運動をしている人	1.2～1.7

・【理論と実践 スポーツ栄養学】 著者:鈴木志保子 p24 表1-2から引用

上の表にあるたんぱく質の量を自分の体重に当てはめて計算してみましょう。

$$\boxed{\text{自分の体重}} \times \boxed{\text{体重1kgあたりに必要な、たんぱく質の量}} = \boxed{\text{必要なたんぱく質の量}}$$

たんぱく質の過剰摂取に注意

たんぱく質を摂れば摂るほど、筋肉量が増加する訳ではありません。自分の身体に必要な量以上を摂取した場合、肝臓や腎臓への負担が増加し、スポーツのパフォーマンスを高めることは期待できません。自分の必要なたんぱく質の量を目安に摂取するよう心掛けましょう。

参考文献

- ・【理論と実践スポーツ栄養学】 著者: 鈴木志保子、発行所: 日本文芸社
- ・日本スポーツ協会 1 アスリートの栄養摂取と食生活
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/k3-34.pdf>
- ・【日本人の食事摂取基準(2020年版)】監修: 伊藤貞嘉・佐々木敏、出版: 第一出版株式会社

基本のエネルギー摂取もしっかりと!

増量するには筋肉の主成分となるたんぱく質を摂取することはもちろん大切ですが、たんぱく質だけをたくさん摂取しても、エネルギーの量が十分に確保されていなければ体重は増えていきません。そのためまずは、エネルギーの確保をしましょう。1日に摂取するエネルギー量を、消費するエネルギー量よりも500～1000kcal程度付加し、体内のエネルギーバランスを正の状態にする必要があります。

表2

15～17歳の 推定エネルギー必要量※1 (kcal/日)	〈男 性〉 3150kcal	〈女 性〉 2550kcal
-------------------------------------	-------------------	-------------------

※1:日本食事摂取基準(2020年版)に記載された、1日に必要とされているエネルギー量
・身体活動レベルⅢのエネルギー量を記載、日本人の食事摂取基準(2020)から引用

栄養補給は運動後すぐに!

運動後に速やかにたんぱく質とエネルギーを摂取することにより、筋たんぱく質※2の合成速度が高まることも知られているため、トレーニング後なるべく早く補食または食事を摂るようにしましょう。

※2:骨格筋を構成するたんぱく質の総称

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」を通した活動を行う。



2023年 1月～3月

スポーツ教室

雄踏総合体育館	TEL.597-3500
教室名	開始月
キッズテニス	1月
キッズトレーニング	1月
親子ジャズダンス	1月
ワク楽体操	1月
背骨コンディショニング	1月
やさしい卓球	1月
からだケア♡ストレッチ	1月
やさしいレーシーダットン（タイ式ヨガ）	1月
体幹ヨガ	1月
ラララサーキット	1月
ソフトエアロビクス	1月
はじめてのヨガ	1月
バランスヨガ	1月
ズンバ	1月
心体すっきりピラティス	1月
コソ骨体操	1月
シェイプエアロビクス	1月
ボディメイクダンスサイズ	1月
健康太極拳	1月
ミズノランニングクリニックin雄踏	1月
ミズノ大人歩活動	2月
肩らくらく体操	3月
室内サッカー	通年
バドミントン	通年
新体操	通年
体育（木・金）	通年
キッズ陸上	通年

舞阪総合体育館	TEL.597-2800
教室名	開始月
リトミック運動	1月
産後ママのスッキリエクササイズ	1月、2月
ジュニア卓球	1月、2月、3月
シェイプアップエアロ	1月
かんたんスポーツ	1月
楽しい筋骨体操	1月
身体ひきしめエクササイズ	1月
ゆがみ改善ストレッチ	1月
骨盤底筋トレーニングヨガ	1月
健康太極拳	1月
ビューティーピラティス	1月
舞阪スポーツフェス（プロスポーツ1dayクリニック）	3月

・途中から参加できない教室や、既に定員に達している教室もありますことをあらかじめご了承ください。
・参加対象や参加料等の詳細は各管理施設へ直接お問い合わせください。

健康・体力づくりのために、 スポーツを始めてみませんか？

浜松アリーナ	TEL.461-1111
教室名	開始月
親子de123(よちよち／てくてく)	1月
親子ふれあい運動	1月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	2月、3月
トランポリン☆体操	1月
バドミントン	1月
卓球	1月
キッズダンス	1月
アクティブチャレンジ	1月
やさしいヨガ	1月
はつらつ体力アップ	1月
いきいきレクスポ	1月
脂肪燃焼ひきしめ	1月
すっきりヨガ（月・木・金・土）	1月
かんたんダンス	1月
やさしいピラティス（昼・夜）	1月
ZUMBA	1月
らくらくヨガ	1月
サルセッション(木・金)	1月
ヨガ&ピラティス	1月
やさしいエアロ	1月
シェイプヨガ	1月
たのしくエアロ&ひきしめ	1月
骨盤調整エクササイズ	1月
背骨コンディショニング	1月
かんたんステップ	1月
ピラティス&骨盤体操	1月
リズムエアロ	1月

四ツ池公園 陸上競技場	TEL.473-3281
教室名	開始月
ゆったりヨガ	1月
リラックス&リセットヨガ	1月
やさしいシェイプピラティス	1月
のびのびシニア	1月
午後のストレッチ	1月

浜北体育館	TEL.585-1173
教室名	開始月
エアロビクス&ヨガ	1月
ピラティス	1月
はじめてのエアロビクス	1月
からだ引き締めヨガ	1月
ミセスのかんたんエクササイズ	1月
はじめてのキックボクシング	1月
サッカー	通年
ジュニアバドミントン	通年

サーラグリーンアリーナ	TEL.585-1222
教室名	開始月
はじめてのバドミントン	1月
エンジョイ卓球	1月
はじめてのキッズバレエ	1月
親子でハッピー	1月
器械体操	1月
背骨コンディショニング	1月
ウェーブリングdeストレッチ	1月
フィットネスヨガ	1月
エアロビクス	1月
バレエエクササイズ	1月
マットピラティス	1月
燃焼系キックエアロ	1月
こつこつ貯筋運動	1月
キッズフィールドスポーツ	1月
キッズダンス	1月
ジャズダンス	1月
体育	通年
新体操	通年
チアダンス	通年
ジュニアバドミントン	通年

浜北平口サッカー場（※）	
教室名	開始月
キッズ陸上	1月

サンライフ浜北（※）	
教室名	開始月
背骨コンディショニング	1月
ピラティス&骨盤体操	1月
リラックスヨガ	1月
はじめてのエアロビクス	1月
サンライフ浜北卓球	1月

明神池運動公園（※）	
教室名	開始月
キッズ硬式テニス	1月
キッズソフトテニス	1月
エンジョイテニス	1月

天竜体育館／庭球場	TEL.925-8061
教室名	開始月
親子テニス	2月

（※）…※サーラグリーンアリーナへお問い合わせください

加盟団体教室

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？

詳細につきましては、**浜松市スポーツ協会**の
ホームページをご覧ください。

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室



すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる



※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター



水 球

体験する機会のないプールで
行う球技。泳ぎとボール使いで
様々な運動感覚を身につけよう。

対象 25m以上泳げる
小学3年生～中学生

卓 球

気軽に始められる生涯ス
ポーツで、集中力と反射神
経を養おう。

対象 小学生、一般成人

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
身につけ楽しもう。

対象 小学生以上

ソフトボール

男女関係なく一緒に、ベース
ボール型スポーツに親しみ
ながら基礎を学ぼう。

対象 小学生

ボクシング

ボクシングの基礎を学びな
がら礼儀を覚え、親子で体
力の増進や健康維持のため
に始めよう。

対象 年長児～高校生と保護者

スケート

水に慣れることから始め、
前進滑走やターンなど
レベルに合わせて
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 45～70歳の
未経験者

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、土俵上で体験しよう。

対象 3歳～20歳

合気道

病気にならないための身体
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・一般成人

日本拳法

日本拳法を通して礼法と護
身術を身につけ、体を動かして
ストレッチを発散しよう。

対象 小学生以上

太極拳

入門初級から始まり、剣を
使用する型を学ぶ教室など
レベルに分けて開催。心身
の健康づくりをしよう。

対象 一般・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（レスリング）

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

浜松アリーナ（サブ）
エコバアリーナ／笠井体育館
磐田総合体育館／天竜体育館
掛川さんりーな／浜北体育館

磐田スクール（毎週土曜日）
浜北平口サッカー場
（毎週月・水曜日）
随時無料体験できます！

tel.090-2133-1473（マリオコーチ）
f Santos FC Japan / Mario Futsal School

新
入りました。
茶葉の
旨みと香り、
葉の茶

産出抹茶
産出茶葉

さあ、バスケットを始めよう！無料体験受付中！

幼児・小学生・中学生バスケットボールスクール
Tel. 053-522-8525

静岡県社会人リーグ 男子バスケットボールチーム

浜松籠球倶楽部

県トップを目指す！新メンバー募集中！ Tel. 053-522-8525

自衛隊浜松北基地正門北へ200m

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.net-bp.co.jp

TEL. 053-437-7117 & TKC 自衛隊浜松北基地正門北へ200m

新体操始めませんか？

凛とした美しい姿勢と
豊かな表現力を…

生徒募集

無料体験・見学随時受付中
〒430-0801 浜松市浜北区宮前3-10-10
053-587-7275

ハカマタスポーツ

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

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



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

令和4年度

賛助会員紹介

12月10日現在で、当協会の事業に以下の法人・団体、個人の皆さまよりご賛同を賜っております。来年度も賛助会員としてお力をいただける皆さまを募集します。

更なる飛躍を目指し挑戦します。よろしくお願いいたします。

法人・団体

株式会社河合楽器製作所

株式会社静岡銀行 浜松営業部

サーラグループ

三幸株式会社 浜松支店

浜松ホトニクス株式会社

ヤマハ株式会社

遠州信用金庫

コンチネンタル・オートモーティブ株式会社 浜松工場

浜松いわた信用金庫

株式会社フェニックス

遠州鉄道株式会社

株式会社大和コーポレーション

株式会社東京アスレティッククラブ

公益財団法人浜松・浜名湖ツーリズムビューロー

東海ビル管理株式会社

中村建設株式会社

浜松市陸上競技協会

ミズノスポーツサービス株式会社

オルイー株式会社
安川内科クリニック株式会社ハマキョウレックス
ヤマハサウンドシステム株式会社浜松市空手道連盟
有限会社スズキ印刷所

IKGプロモーション株式会社
足立建設株式会社
飯田金物株式会社
池谷配管工業有限公司
一級建築士事務所 中谷設計工房
岩崎スポーツ浜北
お持ち帰り餃子専門店 山田幸之助
オルイー株式会社 通信・工事部
学校法人常葉大学
割烹花房
株式会社エスアイエス
株式会社kashu(井口スポーツ)
株式会社サトウ
株式会社ステージ・ループ
株式会社ダイドービバレッジ静岡

株式会社高柳喜一商店
株式会社ニシ・スポーツ 中部営業所
株式会社フジタ総建
株式会社メディウム
株式会社リサイクルクリーン
株式会社レンティック中部
かめやすスポーツ店
川合建設株式会社
グリーンメイトホンダ
合資会社アオヤマ
サカシタスポーツ
三栄スポーツ
社会福祉法人浜松市社会福祉協議会
税理士法人坂本&パートナー
セノー株式会社 名古屋支店

電通システム株式会社
東海建物管理株式会社
日信防災株式会社 名古屋支店
日本電技株式会社 浜松支店
浜松山岳協会
浜松市インディアカ協会
浜松市ゲートボール連合
浜松市少林寺拳法協会
浜松市スキー協会
浜松市スケート協会
浜松市ダンススポーツ連盟
浜松市バレーボール協会
浜松市レスリング協会
浜松倉庫株式会社
浜松ドルフィンズソフトボールスポーツ少年団

北遠椎茸株式会社
北遠石油株式会社
本家かまどや
毎日企業株式会社(浜松毎日ボウルグループ)
丸茂電機株式会社
有限会社アットイズ
有限会社島津研磨
有限会社竹泉
有限会社ニシオ
有限会社花大
有限会社ミズグチスポーツ
ユニヴァーサル商事株式会社
夢くらぶ
若山石油株式会社

(五十音順・敬称略)

個人

青山 剛	石野 文則	岡本 雅康	倉田 省五	杉本 桂造	高柳 由樹	中村 真由美	柞山 久典	室内 久芳
足立 浩史郎	石原 敦資	小田 切峰二	小泉 孝保	鈴木 眞	高柳 慎二	仁尾 且樹	堀内 治之	山内 啓一
渥美 伸俊	伊藤 哲	影山 ちか	幸田 昭彦	鈴木 勉	竹原 利浩	西尾 政芳	本間 秀太郎	山崎 利吉
天野 又一	井上 純一	加藤 雅嗣	小林 博幸	鈴木 克尚	竹本 邦夫	野澤 隆一	松岡 孝江	山田 谷一
新井 信之	岩崎 和好	神谷 豊彦	齋藤 勝	鈴木 江利子	田畑 勝次	橋爪 敦志	松下 浩隆	山梨 竜彦
池野 谷勉	内野 義光	河村 敏彦	坂口 富士郎	鈴木 公寿	田山 由希菜	長谷川 裕巳	松島 猛	山本 元太
池谷 和廣	江馬 正信	吉川 文子	沢木 優	高木 隆	知久 勝宣	樋澤 秀高	水谷 貴紀	山本 綾香
石川 靖彦	大石 静夫	木村 明武	島 和之	高木 嘉則	戸塚 博詞	平賀 武美	宮城 和敬	吉岡 伊作
石川 正喜	大坪 豊生	熊谷 啓司	清水 省二	高部 正光	富部 哲也	藤田 明伸	宮崎 仁	芳田 一成
石田 義和	岡部 利夫	久米 秀幸	下鶴 志美	高松 麻里	中野 敬之	古橋 雅美	村松 学	鷲頭 典利

(五十音順・敬称略) 他170名

personality & harmony
カワイ体育教室
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 情緒や社会性の発達
知的な面 考える能力の発達
＜お問い合わせ先＞
カワ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/

YAMAHA
Make Waves
ヤマハ株式会社
https://www.yamaha.com/ja/

SANKO INC.
三幸株式会社
総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室
下記施設を指定管理者として運営しております。是非、ご利用ください。
◆◆◆ 浜松市三ヶ日B&G海洋センター ◆◆◆
住所 浜松市三ヶ日三ヶ日町31-24 TEL 053-526-2322 HP http://www.sanko-inc.jp
本社 東京都千代田区神田駿河台3-3-4 三幸駿河台ビル
TEL 03-5217-1621 H P http://www.sanko-inc.co.jp
浜松支店 浜松市中区連尺町307番地14 出雲屋互助会連尺ビル3F
TEL 053-438-9851