

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

JUMP

vol.78
2023.9

特集

スポーツ功労章・優秀選手章

施設紹介 浜松市かなな野外活動センター

- 杏林堂スポーツ栄養チームコラム
- 常葉大学神力先生スポーツコラム
- 常葉大学食プロデュースコラム
- ・スポーツ教室
- ・加盟団体教室

スポーツしよう！



親子de10203
浜松アリーナ



スポーツくじ



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。



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/>



水鳥寿思さん指導
スポーツフェスタ in はまきた
サーラグリーンアリーナ



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13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6名3団体の方をご紹介します。(敬称略)

〈令和5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

 やまぐち よしかず 山口 嘉一 公益財団法人 浜松市スポーツ協会	 にしの こういち 西野 浩市 公益財団法人 浜松市スポーツ協会浜北支部	 とりい けいいち 鳥井 啓市 一般社団法人 浜松市陸上競技協会	 えま あきひろ 江間 昭広 NPO法人 浜名湾游泳協会	 さの くにあき 佐野 邦明 浜松市ソフトテニス協会	 すぎた さちえ 杉田 幸枝 浜松卓球協会	 おおいし ただし 大石 正 浜松市 バスケットボール協会
 いわなが たかや 岩永 隆弥 特定非営利活動法人 浜松剣道連盟	 おぐり まさと 小栗 正人 浜松市ポート協会	 ほそだ ひろし 細田 洋 浜松市テニス協会	 いまづ よしひこ 今津 良彦 浜松市スケート協会	 すずき せいご 鈴木 清吾 浜松市中学校体育連盟	 さとう みつひこ 佐藤 光彦 浜松市インディアカ協会	

優秀選手章

 にしむら ほのか 西村 ほの夏 第77回国民体育大会 陸上競技少年女子B 100mH 優勝	 つげ げんた 柘植 源太 第8回全国中学生 クロスカントリー大会 中学男子1年2kmの部 優勝	 浜松開誠館中学校 陸上競技部 2年生チーム 第8回全国中学生クロスカントリー大会 男子2年チーム対抗戦の部 優勝	 すずき まお 鈴木 麻央 第45回全国JOCジュニア オリンピック夏季水泳競技大会 男子200m自由形(15~16歳) 優勝	 やの ひろこ 谷野 弘子 第5回全日本ラージボール 卓球選手権大会 女子シングルス80 優勝	 すずき みなみ 鈴木 美波 ユニクロ全日本ジュニア テニス選手権2022 12歳以下女子ダブルス 優勝
 いぬづか ひろと 犬塚 大翔 JOCジュニアオリンピックカップ 第35回全日本小学生 相撲優勝大会 小学4年生以下の部 優勝	 浜松開誠館中学校 サッカー部 令和4年度全国中学校体育大会 第53回全国中学校サッカー大会 優勝	 浜松修学舎中学校 男子バレーボール部 令和4年度全国中学校体育大会 第52回全日本中学校バレーボール選手権大会 優勝			

特集 施設紹介

浜松市かわな 野外活動センター

当協会の管理している
浜松市かわな野外活動センターの
魅力をご紹介します！

春



夏



冬



四季折々の魅力を
かわなで
体感しよう！

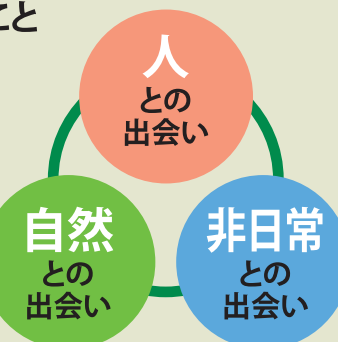
浜松市かわな 野外活動センター について

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、市民の健康の増進を図るために設置された社会教育施設です。

浜松市かわな野外活動センターが
大切にしていること

3つの出会い

日常生活では得難い
体験の機会を提供する
ことで、右の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。



キャンプファイヤー



ハイキング

浜松市かわな
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！



天体観測



炊飯活動

年間を通じて様々なイベントも開催！



第2回 かわな里山体験

落ち葉の里山で焼き芋と しめ縄飾りづくり

棚田や猪垣などつつましい里山風景が残る
「かわな」の魅力を体験しよう！

日時 12月9日(土)～10日(日)

申込 10月18日(水)～27日(金)

対象 子どもとご家族※

定員 10家族(抽選)

参加費 大人 7,000円/人 子ども 6,000円/人

※大人だけ・子どもだけのご参加はご遠慮ください

かわなネイチャーワールド☆冬

餅つきやハイキングを思いきり楽しもう！

日時 12月16日(土)～17日(日)

申込 10月18日(水)～27日(金)

対象 小学4年生～中学3年生

定員 80名 (参加費) 7,500円/人

お問い合わせ 浜松市かわな野外活動センター

浜松市北区引佐町川名455-5 TEL.053-544-0219

休所日:毎週月曜日・年末年始 <https://www.kawana-oac.com>



DyDo

New

透きとおる
おいしさ

※この商品のミネラルとは、ナトリウムのことです。
純水に富士山湧出地下水由来の成分を添加し、硬度調整しています。

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

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

広告・記念誌・情報誌
等の企画・取材・編
集・コピーライティ
ング・デザイン 株式会
社メディウム053-456-9363

JUMPIに掲載のスポーツ教室も
健康！みんなで
HPから
カンタン
申込！

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

YAMAHA
Make Waves

ヤマハ株式会社
<https://www.yamaha.com/ja/>

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/>

体調不良を予防する生活習慣！

夏には体調不良が多く見受けられます。これからの季節を快適に過ごすためにも日々の生活習慣を見直してみましょう！

夏の体調不良～夏バテ、熱中症～

夏バテ

自律神経のバランス悪化と栄養不足で、免疫力が低下した状態となり、体がだるい、食欲がない、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、疲労がとれないなど様々な症状が出ます。自律神経は、暑い屋外と冷房によって冷やされた屋内との気温差が大きいことでも、バランスを崩してしまいます。

……食事……

のど越しが良い冷たい麺類ばかりになりやすい季節ですが、血や肉となるたんぱく質をしっかり摂ることが重要です。免疫力を高める意味でもたんぱく質不足はあまり好ましくありません。また、ビタミン類、香辛料などを使用し、食べやすく栄養価の高いものを選びましょう！

おすすめ料理

冷しゃぶ
焼き魚・煮魚
豆腐料理



温度の
下げすぎに
注意！



そんな
季節に！



杏林堂薬局
『夏バテ』おススメ商品

カツ ジン
活蔘28

肉体的疲労だけでなく、精神的疲労が辛い方にもおすすめ！
高麗人参の中でも有効成分サポニンを豊富に含む、
六年根高麗人参を配合しています。

熱中症

熱中症とは体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。



のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう！

- ① 1日あたり1.2Lを目安に！
(約コップ6杯分)
- ② 1時間ごとにコップ1杯
- ③ 入浴前後や、起床後も
まずはコップ1杯
- ④ 大量に汗をかけた時は、
塩分補給も忘れずに！



フラフラします...

我慢は熱中症のもと！

少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を周囲に伝え、運動を中止しましょう。監督、コーチの方はこまめに選手に声をかけ、熱中症の予防に努めましょう！

杏林堂では、「SMILEY ANGEL」という、ランニングプロジェクトも運営しています！ご興味がおありの方は是非！四ツ池公園も会場になっています！



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

心理的安全性②

心理的安全性の4つのポイント

前回に引き続き、心理的安全性がテーマです。今回は心理的安全性を構築するための4つのポイント(「話しやすさ」「助け合い」「挑戦」「新奇歓迎」)を紹介します。



話しやすさ

何を言っても大丈夫



助け合い

困った時はお互い様

挑戦

とりあえずやってみよう



新奇歓迎

異能、どんと来い！



まず、「話しやすさ」は、他の心理的安全性の土台となるものです。「話しやすさ」が確保されていれば、報告や連絡、意見や雑談なども含めて、チーム内で色々な発言が行き交っているでしょう。例えば、ネガティブな報告であっても隠し事なく「事実が事実として上がってくる」ような状態だと、「話しやすさ」が確保されていると言えます。

次に「助け合い」が確保されていると、チーム内でのトラブルや行き詰まった時に、相談したり意見を共有したりすることができます。例えば、チーム内でコーチや監督がいつでも相談に乗ってくれたり、問題が起きた時に人を責めるのではなく、建設的に解決策を考える雰囲気があることが重要です。とりわけチームスポーツでは、個々人のパフォーマンスがチームのパフォーマンスに直結しない場合もあります。その時に「助け合い」ができるチームだと、相乗作用が働くチームになっているでしょう。

「挑戦」では、チームのメンバーが色々なアイデアを思いつき、深め、発表し、みんなで新しいことにチャレンジできるような状況です。前例や実績のないことでも、取り入れていく姿勢が重要となります。さらに、挑戦して終わりではなく、省察(リフレクション)をし、改善策の検討までのワンセットにするとうまいでしょう。

最後に、「新奇歓迎」が確保されていると、これまでの常識にとらわれることなく、個々の才能に合わせた適材適所で活動できたり、チームの能力を最大限発揮できるようになります。「新奇歓迎」はSDGsと考え方が似ており、「誰一人取り残さない、持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現」を目指すようなものです。また、「新奇歓迎」は「挑戦」よりも人に焦点を当てているのが特徴で、個人の強みや個性を発揮することや、目立つような振る舞いも柔軟に捉えることが大切になります。つまり、プレーヤーをチームの歯車や道具のように扱い、一律の対応を取るのではなく、プレーヤー全員の個性や特徴を掛け算しながらチームの能力を最大限に高めるのです。チームの持続的な発展のためにこれまでにない取り組みを積極的に導入することも重要だと思います。

みなさんのチームにおいて、今回紹介した4つのポイントはいかがだったでしょうか？

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ベロッパー / 中学校・高等学校教諭専修免許(保健体育)



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-ir.co.jp/

MARIO JAPAN

浜松アリーナ(サブ)
エコアリーナ / 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

LET US MAKE YOU HAPPY!

トヨタユニテッド静岡 浜松和田店

浜松市東区和田町670 TEL:053-462-3111
https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages

EASY TIME PARTNER

SHIORIDO 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

さあ、バスケットを始めよう！
無料体験受付中！

HMSports
バスケットボールスクール

2012年開校
3,000名以上を指導。
初心者大歓迎!! 親切・丁寧、
年長・小学生・中学生 みんな楽しめ!! Tel.053-522-8525

テニスショップ AOYAMA SPORTS

●テニスコート設計・施工
(砂入り人工芝も豊富な価格)
●コーチの派遣
●イベントの依頼
●大会のスポンサー 他

テニスのことなら
なんでも
ご相談下さい

Tennis Village

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

常葉大学
食プロデュース
コラム

持久力・スタミナアップに

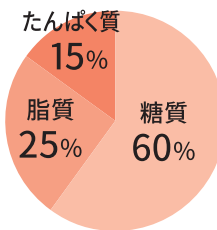
おススメ!の秋の味覚

暑さも一段落して、いよいよスポーツの秋が近づいてきました。動きやすい気温になって、ジョギングやマラソンをはじめてみようかな、という方も多いかと思います。そこで今回は、ジョギングやマラソンに必須の要素である、持久力やスタミナのつく食事についてご紹介いたします。

持久力とは、長時間にわたり、強度の高い筋運動を継続できる能力のことです。そして長時間の運動を可能にする第一の条件は、筋肉を動かすための力が十分に筋肉に蓄えられていることです。運動時のエネルギーの源は筋肉中の糖質であり、糖質中心の食事（糖質が全体の60%以上）が大切です（下図参照）。したがって、筋肉を動かすエネルギーとなる糖質を1日の食事や補食の中で不足なく補充するようにしましょう。

また、鉄とカルシウムは長時間のトレーニングによる発汗で

■理想的な食事のバランス



大量に失われてしまい、不足すると貧血や疲労骨折など、練習に支障をきたす症状があらわれることもあるため、意識して摂る必要がある栄養素です。そして強靱な靱帯や腱を作るためにビタミンC、身体の動きをスムーズにするためにマグネシウム等も合わせて摂るのがよいでしょう。

秋の食材で持久力アップ!

新 米

9月は新米の季節です。みずみずしくふっくらとしたご飯は美味しいですね。糖質を摂取するためにもお米はおすすです。間食におにぎり食べるのも良いでしょう。



さつまいも

糖質が多く含まれており、補食で食べたり、副菜や汁物などに入れたりして糖質の摂取量を上げると良いでしょう。また、ビタミンB1,C,食物繊維が豊富です。



しいたけ

骨を丈夫にするビタミンDが含まれます。しいたけの軸は固くて食べにくいですが、栄養分はかさと同じです。石づきを取り除いて、軸は細く裂いて一緒に炒め物にすれば美味しく食べることができます。



れんこん

ビタミンCが豊富です。秋から春に収穫のピークを迎えますが、秋の早い時期に収穫されるものはシャキシャキで柔らかです。

かつお

秋のかつおは脂がのっていて美味しく食べられます。かつおに含まれる鉄は貧血予防になりますね。



梨

鉄の吸収を高めたり、疲労を回復したりするリンゴ酸やクエン酸が含まれます。



しらす

骨ごと食べられる小魚にはカルシウムが含まれています。丈夫な骨を作るためにカルシウムは必要な栄養素です。

参考文献

- ①旬の暮らしをたのしむ会,旬のカレンダー,ダイヤモンド社,2022年10月25日
- ②柳沢香絵(監修),最新版アスリートのためのスポーツ栄養学,学研,2014年12月16日
- ③実教出版編集部,オールガイド食品成分表2020,実教出版,2020年3月10日

アイコー工芸

◎バッジ ◎カップ

◎トロフィー ◎各種旗

浜松市中区荻丘 3-10-28

Tel・Fax 053-472-9221

IKUMA KYUS
キュース 浜松
サッカースクール
イクマ校

組織を揃える 基礎を揃える
徹底的に「止める」・「蹴る」・「守る」

随時無料体験レッスン受付中！ ☎ 053-425-9292

2023年
9月
12月

スポーツ教室

健康・体力づくりのために、スポーツを始めませんか？

雄踏総合体育館		
TEL.597-3500		
教室名	開始月	
肩らくらく体操	9月	
ミズノ大人歩活動	9、10、11、12月	
キッズテニス	10月	
キッズトレーニング	10月	
親子ジャズダンス	10月	
ワク案体操	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	
やさしいルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月	
体幹ヨガ	10月	
ラララサーキット	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	
のんびり健康	10月	
心体すっきりピラティス	10月	
シェイプエアロビクス	10月	
ボディメイクダンササイズ	10月	
健康太極拳	10月	
プレス&ストレッチ	11月	
ミズノ流忍者学校	12月	
ミズノランニングクリニックin雄踏	12月	
ミズノなわとび教室	11月	

舞阪総合体育館		
TEL.597-2800		
教室名	開始月	
かんたんスポーツ	9月	
シェイプアップエアロ	9、11月	
楽しい筋骨体操	9、11月	
身体ひきしめエクササイズ	9、11月	
健康太極拳	9、11月	
産後の体型もどし	9、11月	
骨盤底筋トレーニングヨガ	9、11月	
ビューティーピラティス	9、11月	
キッズ運動	9、11月	
ジュニア卓球	9、10、11、12月	
ゆがみ改善ストレッチ	10月	
すっきり体操	12月	

浜北体育館		
TEL.585-1173		
教室名	開始月	
エンジョイエアロ	9、11月	
ストレッチ&ブチ筋トレ	9、11月	
エアロビクス&ヨガ	9月	
ピラティス	9月	
はじめてのエアロビクス	10月	
からだ引き締めヨガ	10月	
ミセスのかんたんエクササイズ	10月	

浜松アリーナ		
TEL.461-1111		
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	
親子ふれあい運動	9、11月	
親子de123(よちよち／てくてく)	9、11月	
アクティブチャレンジ	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	
はつらつ体力アップ	9、11月	
いきいきレクスボ	9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・金・土)	10月	
かんたんダンス	10月	
やさしいピラティス(昼・夜)	10月	
ヨガ&ピラティス	10月	
やさしいエアロ	10月	
ZUMBA	10月	
らくらくヨガ	10月	
リズムエアロ	10月	
サルセッション(金)	10月	
かんたんステップ(土)	10月	
たのしくエアロ&ひきしめ	10月	
シェイプヨガ	10月	
骨盤調整エクササイズ	10月	
背骨コンディショニング	10月	
ピラティス&骨盤体操	10月	

四ツ池公園 陸上競技場		
TEL.473-3281		
教室名	開始月	
ナイトヨガ①②	9月	
リラックス&リセットヨガ	9月	
ゆったりヨガ	9、10月	
やさしいシェイプピラティス	10月	
のびのびシニア	10月	
午後のストレッチ	10月	
小学生陸上	11月	
親子フィールド体操	11月	

かわな野外活動センター		
TEL.544-0219		
教室名	開始月	
キラキラわくわく体験教室	9、11月	
かわなネイチャーワールド☆秋Ⅰ	9月	
かわな家族ふれあいデー	10月	
かわなネイチャーワールド☆秋Ⅱ	10月	
かわなオープンデー秋	11月	
かわな宇宙教室☆秋	11月	
かわな里山体験	12月	
かわなネイチャーワールド☆冬	12月	

サーラグリーンアリーナ		
TEL.585-1222		
教室名	開始月	
ジャズダンス	9、12月	
キッズダンス	12月	
テーマパークジャズ	12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	
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	
はじめてのキッズバレエ	10月	
バレエエクササイズ	10月	
親子でハッピー	9、11月	
器械体操	9、10月	
マットピラティス	9月	
燃焼系キックエアロ	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、10月	

浜北武道館／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	
背骨コンディショニング	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	
リラックスヨガ	9月	
サンライフ浜北卓球	9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	

天竜体育館／庭球場		
TEL.925-8061		
教室名	開始月	
親子テニス	10、12月	
ノルディックウォーク	10月	

水窪総合体育館		
TEL.982-0012		
教室名	開始月	
ノルディックウォーク	10月	

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

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/

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

【東海ビル管理杯テニス大会】

10月29日(日)
ハロウィンカップ団体戦
11月19日(日)
40歳以上男子ダブルス

東海ビル管理株式会社
安間川公園(管理事務所)
〒435-0005
浜松市東区安新町181-2

詳細は「安間川公園HP」へ掲載!!
TEL.053-421-4295
https://www.birukan.jp/anmagawa

Coca-Cola
BOTTLERS JAPAN INC.

加盟団体 教室

健康・体力づくりのために、 スポーツを始めてみませんか？

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？



アーティスティック スイミング

開催月：10月・12月
対象：25m以上泳げる小学生

水 球

開催月：10月
対象：小学生、未経験の中学生



ソフトテニス

開催月：9月
対象：中学生、一般成人

卓 球

開催月：10月
対象：小学生、一般成人

ラグビー

開催月：11月
対象：小学生以上

ボクシング

開催月：10月
対象：親子、年中児～高校生

スケート

開催月：12月
対象：年長児以上

乗 馬

開催月：10月・11月・12月
対象：小学生、40～70歳の未経験者

ボウリング

開催月：12月
対象：小学5年生以上

空 手 道

開催月：9月・10月
対象：5歳以上

少林寺拳法

開催月：10月・11月・12月
対象：幼稚園児以上、親子、高齢者

相 撲

開催月：10月・11月・12月
対象：3歳～20歳

合 気 道

開催月：10月・11月・12月
対象：小学生以上、一般成人

日本拳法

開催月：10月
対象：小学生以上

社交ダンス ジュニアダンス

開催月：9月・10月
対象：小学生～高校生、高校生以上

太 極 拳

開催月：10月
対象：小学生以上、経験者

レスリング

開催月：10月・12月
対象：小学生以上

体操(レスリング)

開催月：11月
対象：小学生

P6・P7に掲載の教室に関する詳細は、浜松市スポーツ協会のホームページをご覧ください。(スマホの方は右のQRから)



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

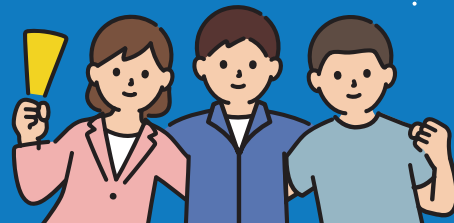
- ・今号の掲載は9～12月の教室のみです。1月以降の教室は次号JUMPでお知らせします。
- ・途中から参加のできない教室や、すでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。
- ・会場や参加料等の詳細はスポーツ協会へお問い合わせください。
TEL：053-411-8686
- ・参加対象、参加料、詳しい開催日程などは、各施設へお問い合わせください。

皆さまのご意見で、JUMPがもっと \ JUMP UP! /

本誌に関するご意見、ご感想などございましたら、右のQRコード「お問い合わせフォーム」よりお寄せください。抽選にて粗品を進呈いたします。
<https://hamamatsu-sports.or.jp/inquiry/>



お気軽にお寄せください!



自衛隊浜松北基地正門北へ200m

TKC 会計で会社を強くする!

TKC 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

自衛隊浜松北基地正門北へ200m

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会社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：浜松市三ヶ日区三ヶ日3116-24 TEL: 053-526-2323 HP: www.sanko-inc.co.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 出雲殿互助会連尺ビル3F
TEL 053-458-9851

15歳未満経験から目指せるプロアスリート

新ボートレーサー募集中!

問い合わせ先
〒431-0301 静岡県湖西市新居町中之郷 3727-7
TEL 053-401-1105

一般財団法人 日本モーターボート競走会