

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

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。

# JUMP

vol.82

2025年1月発行

スポーツで  
もっと笑顔の  
毎日を!



浜松アリーナ

インクルーシブウォーキングフットボールDAY  
with ジュラシック

特集 春のイベント紹介

## 雄踏総合体育館・浜松アリーナ

- 杏林堂スポーツ栄養チームコラム
- 常葉大学稲垣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/賛助会員募集/支部事業



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

浜松市中央区和田町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/>



# 笑顔満開！ 春のスポーツイベントへ行こう！

## イベント紹介

当協会が管理運営している施設で  
3月に開催されるイベントをご紹介します。

### 雄踏総合体育館

## 雄踏スポーツ祭り

令和7年3月9日(日)・9:00~15:00

今年で4回目を迎える「雄踏スポーツ祭り」が開催されます。スーパーボールすくいなどいろいろな遊びや、モルックやポッチャ、ストラックアウトなど様々なレクリエーションスポーツをスタンプラリー形式で楽しむことができる「あそび体験広場」、ハンドメイドのアクセサリや小物などを販売する「雑貨&クラフトフェア」など楽しいプログラムが盛りだくさんです！皆様お誘い合わせの上、遊びに来てください！



【問い合わせ先】雄踏総合体育館 浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1 TEL053-597-3500

### 浜松アリーナ

## 健康フェスティバル

令和7年3月20日(木・祝)・9:00~

今年も浜松アリーナで市民参加型の健康スポーツのお祭りを開催します！！各種エクササイズ体験会や様々なスポーツを楽しむことができるお子様向けのミニイベントなど、どなたでも気軽に体を動かして楽しむことができる内容が盛りだくさんです！！皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！



【問い合わせ先】浜松アリーナ 浜松市中央区和田町808-1 TEL053-461-1111

.....各施設のイベント情報は、下記からも是非チェックしてみてください！.....



雄踏総合体育館  
舞阪総合体育館



四ツ池公園



浜松アリーナ



サーラグリーン  
アリーナ



かな野野外センター

杏林堂  
スポーツ栄養チーム

## Column



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よう!

# 年末年始 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。



【腹囲】 男性 / 85cm以上 女性 / 90cm以上

【BMI】 25以上 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

●特定保健指導の対象者(階層化)

腹 囲	追加リスク		対 象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	40~64歳	65~74歳
≥85cm(男性)	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
≥90cm(女性)	1つ該当	なし	積極的支援	
上記以外 BMI≥25	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	なし	積極的支援	
	1つ該当	なし	積極的支援	

(注)喫煙の車線欄は、階層化の判定が喫煙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:空腹時中性脂肪150mg/dl以上  
(やむをえない場合は随時中性脂肪175mg/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  
b:拡張期85mmHg以上
- ④質問表 喫煙の有無(①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)  
※特定保健指導の階層化基準値

### 食べすぎを防ぐポイント

- ①炭酸水を飲む  
食前に飲むと、過剰な食欲を抑えてドカ食いを防止する効果があります。また食事中に飲めば胃が膨れ、満腹感がアップするので食べ過ぎ防止に役立ちます!
- ②空腹を感じたら甘い飲み物(ココアやオレンジジュース)を飲む  
甘い飲み物を飲むと血糖値が上がるので食欲が自然と抑えられ、食べ過ぎも予防できます。ただし、少量(100ml)をゆっくり飲むことがポイントです。
- ③食べ終わったもの、クリスマス、正月用のお菓子はすぐ片付ける  
お菓子等がいつまでもあると、どうしても食べ続けてしまいがち。目に入らない所に片付けるか、生物で食べきれない場合は「もったいない!」と食べてしまわず、思いきって捨ててしまうのもダイエットを成功させる一つの手段です。
- ④食後はすぐに歯を磨く  
食後すぐに歯をみがくと口の中がすっきりするので、「もう何も口に入れたくない!」という気分になり、食欲がセーブできます。

### 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  
③1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、しゃがむ深さを変えて自分に合った負荷に設定しましょう。

### ダイエットにオススメの食べ方

- ①噛む回数を意識  
かむ回数が増えることによって、満腹中枢を刺激し、満足感を感じられる効果があります。早食いをしてしまうとおなかいっぱいと感じる前に次々に食べてしまうため、食べる量が多くなってしまいます。
- ②食事に野菜や海藻類を取り入れる  
野菜や海藻類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内環境を整える効果や満腹感を持続させる効果があり食べ過ぎを防いでくれます。
- ③たんぱく質をとる  
ダイエットと言って無理に食事を減らしていませんか?特にたんぱく質の量が減ってしまうと筋肉量の減少に繋がり基礎代謝の低下に繋がってしまいます。基礎代謝が減ってしまうと消費エネルギーが減ってしまうので、たんぱく質をしっかりとりましょう!
- ④運動するタイミング  
食事をしてから30分~1時間後の運動は食べ物から摂った糖をエネルギーとして利用し、体脂肪を蓄積するのを防いでくれます!特におすすめの運動はウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を人と話ができるくらいの強度で行うことです!

色々な人と  
交流をしながら  
運動をしたい方

●杏林堂ランニングクラブ



●杏林堂で特定保健指導が受けられます!

管理栄養士による  
特定保健指導



### ゴリラの大看板が目印!!

スポーツタウン **メイセイ**

浜松市中央区高林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



自動販売機フルメンテナンス総合商社  
浜松市中央区池町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/



# その指導は本当に最適？ 一人ひとりの可能性を引き出す アプローチ

子どもたちへの指導はどのようなものがよいのでしょうか？

そもそもスポーツ指導に「正解」はあるのでしょうか？

今回のコラムでは、欧米のコーチング分野で新しい運動学習理論として関心が高まっている「**エコロジカル・アプローチ**」を紹介し、選手一人ひとりの個性を活かした指導の工夫や、それを実現するための方法について考えてみます。

## 1. スポーツ教育という「正解のない世界」

スポーツの世界には、ある一つの「正解」が存在するのでしょうか。特にジュニア世代の指導においては、選手一人ひとりの個性や成長段階、競技に対する向き合い方が異なるため、全員に同じ方法が通用するとは限りません。たとえば、ある選手には厳しいトレーニングが効果的かもしれませんが、別の選手には柔軟なアプローチが必要かもしれません。

そのため、指導者はすべての選手に同じことを強制するのではなく、各選手に合った最適なアプローチを見つけ、彼らの成長をサポートする必要があります。

もっといい方法を探そう!!!

この方法が本当に正しい??



## 2. エコロジカル・アプローチ

「エコロジカル・アプローチ」とは、選手のスキルや成長が、人と環境の相互作用の中で引き出されるという考え方です。

たとえば、ボルダリングをする際、壁にあるホールド(突起物)に選手がどのように手足を使うかは、その選手の体格や筋力、柔軟性などによって異なりますよね。同じ課題でも、選手によってそれぞれ解決策は異なるということです。このアプローチでは、**環境や課題に応じて、選手が自分で最適な動きを見つけることが重視されます。**

## 3. 自主的な成長を促すアプローチ

この考え方を実際の指導に活かすための方法として「**制約主導アプローチ**」があります。この方法では、「個人」「環境」「課題」に制約を設け、選手自身がその制約の中で最適な解決策を見つけるプロセスを支援します。

たとえば、サッカーの練習であれば、狭いスペースでパスを回すという制約を設けることで、選手たちは素早い判断力とパスの正確さを自然に身につけていきます。ここで重要なのは、**指導者が選手に教え込むのではなく、選手自身がその制約の中で最適な動きを発見していくための「環境を整える」**ことです。

**スポーツ指導には、一つの「正解」が存在するわけではありません。選手の個性や成長段階に応じた指導を模索し続けることが、指導者の重要な役割です。このコラムが、皆さまが選手一人ひとりの可能性を引き出すヒントになれば幸いです。**

参考文献：稲垣文也 (2023) 『エコロジカル・アプローチ』

2023年3月まで小・中学校の教員をしていました。現在は大学で、主に教員養成の授業や、体育科教育・スポーツ教育についての研究を行っています。

稲垣 友裕 (Tomohiro INAGAKI)

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  
小学校教諭専修免許  
中学校教諭(保健体育)専修免許  
高等学校教諭(保健体育)専修免許



オフシーズンの  
減量・増量・維持・しぼり方

# オフシーズンでもパフォーマンスを落とさない! ウェイトコントロールとは!?

この季節、オフシーズンにはいる競技が多いと思います。休みすぎてしまうと体はすぐになまってしまいます!そこで、オフシーズンでもパフォーマンスを落とさないウェイトコントロールについて紹介します!



## ウェイトコントロールについて

体格はどんな競技であっても競技成績に影響を与える一因です。ウェイトコントロールをする目的は、「試合などで最高のパフォーマンスを発揮できるよう体格を調整すること」にあります。適切な目標設定のもと、体重を管理できるとよいですね。

## 減量

### ●減量時のポディーバランス

減量の基本は、運動するときに主体となる筋肉はできるだけ維持しつつ、体脂肪を減少させることです。競技によって、減量のバランスは異なります。

ウェイトマネジメントの目的と期待できるパフォーマンスの変化

目的	期待できるパフォーマンスの変化	種目例
筋肉の増加	瞬発力・筋力の増加	短距離選手
筋肉を増加させ、体脂肪はやや減少させる	体格と瞬発力の増大(対戦相手への体格的な有利)	コンタクトスポーツ選手(特に高いレベルで戦う選手)
筋肉を増加させ、体脂肪を減少させる	瞬発力・筋力の増加(体重あたりの発揮パワーの増加)	球技系スポーツ選手・柔道選手
体脂肪を減少させる	スピードの増加(縦または横方向の移動距離の改善)	長距離選手・体操選手・フィギュアスケーター
体脂肪を増加させる	体格(体重)の増大	相撲選手

エッセンシャルスポーツ栄養学を参考に筆者が改変

しかし、体脂肪はホルモン分泌や体温保持に関連する必要な生体成分であることから、体脂肪率は男性5%、女性12%を下回らないようにする必要があります。最近では、自分の体脂肪率を計算してくれる体組成計の機能のついた体重計も販売されています。

### ●減量時の栄養補給

減量時の栄養摂取の基本的な考え方は、数週間から数か月の緩やかな減量ペース(国際オリンピック委員会では3週間~6週間推奨)と、運動量に合わせた糖質量、高たんぱく質、低脂質です。糖質は運動中のエネルギー源となり、不足することによってパフォーマンスの低下に繋がるため、糖質の制限はできるだけ少なくし、脂質の摂取量を減らすこと、たんぱく質の摂取量を増やすことが重要です。しかし、脂質の長期的な摂取不足は脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取量を減少させたり、低脂質の食事は空腹感が生じやすくストレスに繋がったりするため、過度に脂質を減らすことは推奨されません。高たんぱく質低脂質の食品のおすすめとして、鶏ささみ肉やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、カツオやアジなどの脂のりが少ない魚介類などがあげられます。また、運動中にエネルギー不足にならないために、バナナやおにぎり、ゼリー飲料など炭水化物を含む食品を摂取することにより、運動時のパフォーマンスも向上するとされています。



これからのシーズン体調面に気を付けながら、健康な生活を送りましょう!



### 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」を通じた活動を行う。

参考文献

- 江上いずみ・多賀昌樹「栄養科学ファウンデーションシリーズ 応用栄養学第3版」株式会社朝倉書店 2021年
- 高田和子・海老久美子・木村典代「エッセンシャル スポーツ栄養学」有限会社市村出版 2022年
- 山田聡子「パフォーマンスが変わる!アスリートのための栄養と食事」株式会社池田書店 2019年

テニスショップ  
ROYAMA SPORTS

- テニスコート設計・施工 (砂入り人工芝も履きの優性)
- コーチの派遣
- イベントの依頼
- 大会のスポンサー

テニスのことならなんでもご相談下さい

**Tennis Village**

HP: <http://royamasp.co.jp/>  
浜松市中央区有町316-2 ☎053-454-9148

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/>

トヨタナイテッド静岡 浜松和田店

浜松市中央区和田町670 TEL: 053-426-3111  
<https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/>

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

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 浜松市中央区下石田町1854番地  
TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322  
<http://ohashi-irw.com/>

**アイコー工芸**

- ◎バッジ
- ◎カップ
- ◎トロフィー
- ◎各種旗

浜松市中央区萩丘 3-10-28  
Tel・Fax 053-472-9221

**健康・体力づくりのために、  
スポーツを始めてみませんか？**



詳細は浜松市スポーツ協会の公式サイトをご覧ください  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



浜松市スポーツ協会 スポーツ教室

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
ワク案体操	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
リセットヨガ&ピラティス	1月
体幹ヨガ	1月
ラララサーキット・ライト	1月
ソフトエアロピクス	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
こどもジャズダンス	1月
のんびり健康	1月
シェイプエアロピクス	1月
健康太極拳	1月
はじめての大人ジャズダンス	1月
快眠ストレッチ	1月
エンジョイノルディックウォーキング	1月、2月、3月
室内サッカー	1月
ジャンピング器械体操	1月
新体操	1月
体育(木)(金)	1月
キッズ陸上	1月
バドミントン	1月
なわとび	2月

教室名	開始月
キッズ運動	1月
産後の体型もどし	1月、2月
ジュニア卓球	1月、2月、3月
楽しいステップエアロ教室	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
スポーツクリニック(健康講座)	2月

・掲載は1～3月の教室のみです。4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。  
・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。

教室名	開始月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	1月、3月
いきいきレクスポ	1月
親子ワン・ツー・スリー(よちよち/てくてく)	2月
リラククスヨーガ	2月
たのしくエアロ&ひきしめ	2月
トランポリン☆体操	2月
バドミントン	2月
卓球	2月
キッズダンス	2月
アクティブチャレンジ	2月
やさしいヨガ	2月
はつらつ体力アップ	2月
脂肪燃焼ひきしめ	2月
すっきりヨガ(月・金・土)	2月
かんたんダンス	2月
やさしいピラティス(昼・夜)	2月
ZUMBA	2月
らくらくヨガ	2月
リズムエアロ	2月
足うらリフレッシュ	2月
サルセッション	2月
ヨガ&ピラティス	2月
やさしいエアロ	2月
シェイプヨガ	2月
骨盤調整エクササイズ	2月
背骨コンディショニング	2月
かんたんステップ(土)	2月
ピラティス&骨盤体操	2月
健康フェスティバル	3月

教室名	開始月
ゆったりヨガ(月・木)	1月
リラククス&リセットヨガ(月・金)	1月
やさしいシェイプピラティス	1月
のびのびシニア(水・金)	1月
午後のストレッチ(水・金)	1月

教室名	開始月
親子テニス	2月

教室名	開始月
こつこつ健康体操(月・水)	1月
はじめてのバドミントン	1月
エンジョイ卓球	1月
ウェープリングdeストレッチ	1月
フィットネスヨガ	1月
エアロピクス	1月
背骨コンディショニング	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
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
キッズフィールドスポーツ	1月

教室名	開始月
エアロピクス&ヨガ	1月
ピラティス	1月
はじめてのエアロピクス	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
エアロ&ちょいトレ	1月
ストレッチ&プチ筋トレ	1月

教室名	開始月
キッズ陸上	1月

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
リラククスヨガ	1月
はじめてのエアロピクス	1月
サンライフ浜北卓球	1月

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

(※)…サーラグリーンアリーナへお問い合わせください。

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？

**ラグビー**  
開催月 2月・3月  
対象 小学生以上

**ソフトボール**  
開催月 2月  
対象 小学生

**馬術**  
開催月 1月・2月・3月  
対象 小学生、45～70歳の未経験者

**少林寺拳法**  
開催月 1月・2月・3月  
対象 幼稚園児以上・親子・高齢者

**相撲**  
開催月 1月・2月・3月  
対象 3歳～20歳

**合気道**  
開催月 1月・2月・3月  
対象 小学生以上、一般成人

**日本拳法**  
開催月 2月  
対象 小学生以上

**太極拳**  
開催月 1月  
対象 一般・経験者

**体操(レスリング)**  
開催月 1月  
対象 小学生以上

これからももっと、  
私はスポーツを楽しむんだ。



卓球歴24年。バスケ歴1日。  
卓球の200倍もの重さがあるボールは、  
なかなか言うことを聞いてくれない。



それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。  
初対面でもあつという間に仲間になれる。  
競技人生での楽しさとは違う、  
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、  
すべての人のために、  
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

・掲載は1～3月の教室のみです。4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

**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)  
Santos FC Japan / Mario Futsal School

**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。  
純水に重層・海洋深層水由来の成分を添加し、硬度調整しています。

**HMSports**  
バスケットボールスクール  
2012年開校 3,500名以上を指導。  
初心者歓迎!! 親切・丁寧。  
専長・小学生・中学生 あつまれ! Tel.053-522-8525

**TKC CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER**  
税理士法人 **坂本&パートナー**  
TEL.053-437-7117

15歳未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  
一般社団法人 **日本モーターボート競走会**

**ハカマタスポーツ**  
浜松店  
浜松市中央区鴨江1-1-4(鴨江郵便局となり)  
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747  
浜北店  
浜松市浜名区貴布祢190-3(文化センター南)  
TEL 053-587-7275

当協会の事業に、2024年12月23日現在で  
以下の団体よりご賛同を賜っております。

なお、賛助会員としてお力をいただける企業団体を来年度も募集します。  
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。

# 賛助会員紹介

## 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  
株式会社フェニックス  
浜松いわた信用金庫

一般社団法人浜松市陸上競技協会  
遠州鉄道株式会社  
公益財団法人  
浜松・浜名湖ツーリズムビューロー

コンチネンタル・オートモーティブ株式会社  
浜北工場  
中村建設株式会社  
ミズノスポーツサービス株式会社

株式会社大和コーポレーション  
東海ビル管理株式会社  
浜松市空手道連盟  
安川内科クリニック  
ヤマハサウンドシステム株式会社  
有限会社USHIDA

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  
(一財)日本モーターボート競走会 東海支局  
HMSports/バスケットボールスクール  
学校法人常葉大学浜松キャンパス  
割烹 花房  
株式会社エイコ  
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SEKIJIMA DESIGN  
株式会社ダイドーピバレッジ静岡  
株式会社高柳喜一商店  
株式会社ハカマタスポーツ  
株式会社フジタ総建  
株式会社メディウム  
株式会社米山ガラス建材  
株式会社リサイクルクリーン  
株式会社レッツ  
グリーンメイトホンダ

合資会社アオヤマ  
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  
電通システム株式会社  
浜松山岳協会  
浜松市インディアカ協会  
浜松市スキー協会  
浜松市ダンススポーツ連盟  
浜松市レスリング協会  
浜松ドルフィンズソフトボールスポーツ少年団

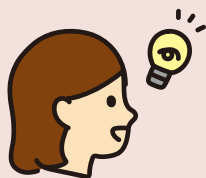
北遠椎茸株式会社  
北遠石油株式会社  
本家かまどや浜北店  
毎日企業株式会社(浜松毎日ポウルグループ)  
丸茂電機株式会社  
耳塚酒店  
有限会社大橋鉄工所  
有限会社島津研磨  
夢くらぶ  
若山石油株式会社

(五十音順・敬称略)

## 個人

青山 剛	井上 純一	川路 勝也	齋藤 勝	高木 隆	竹本 邦夫	仲井 英之	藤澤 英樹	松島 真一	山内 啓一
天野 又一	岩崎 和好	河村 敏彦	沢木 優	高木 嘉則	田畑 勝次	中澤 順子	藤田 晴康	松島 猛	山田 谷一
池谷 和廣	大石 静夫	北村 聡	鈴木 勝彦	高部 正光	恒川 洋代	野澤 隆一	古橋 雅美	宮崎 仁	吉岡 伊作
石田 義和	大坪 豊生	熊谷 啓司	鈴木 隆幸	高松 麻里	戸塚 博詞	袴田 智久	堀内 治之	村上 隆康	吉川 文子
石原 敦資	神谷 豊彦	久米 秀幸	鈴木 雄歩	高柳 由樹	富部 哲也	長谷川 裕巳	堀野 智浩	室内 久芳	鷲頭 典利
伊藤 文枝	河合 洋子	倉田 省五	高木 一徳	竹原 利浩	内藤 康弘	濱田 輝秀	本間 秀太郎	谷 高嗣紀	渡辺 成一

(五十音順・敬称略)他135名



### 皆さまのご意見で、JUMPがもっとJUMPUP!

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/>



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

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 情緒や社会性の発達  
知的な面 考える能力の発達  
生徒募集中

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: 土・日  
<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業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  
浜松市武道館  
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  
HP <http://www.sanko-inc.co.jp>  
浜松支店 浜松市中央区港尺町307番地14 出雲殿互助会連尺ビル3  
TEL 053-456-9861