

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。

スポーツで
ココロ・カラダが
弾む毎日!

vol. **84**
2025.9

バスケットボールクリニック
(浜松アリーナ)

ナイトヨガ in はまきた
(サーラグリーンフィールド)

ウォーキングフットボール体験会
(雄踏総合体育館)

特集 施設紹介

四ツ池公園運動施設

- 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



公益財団法人

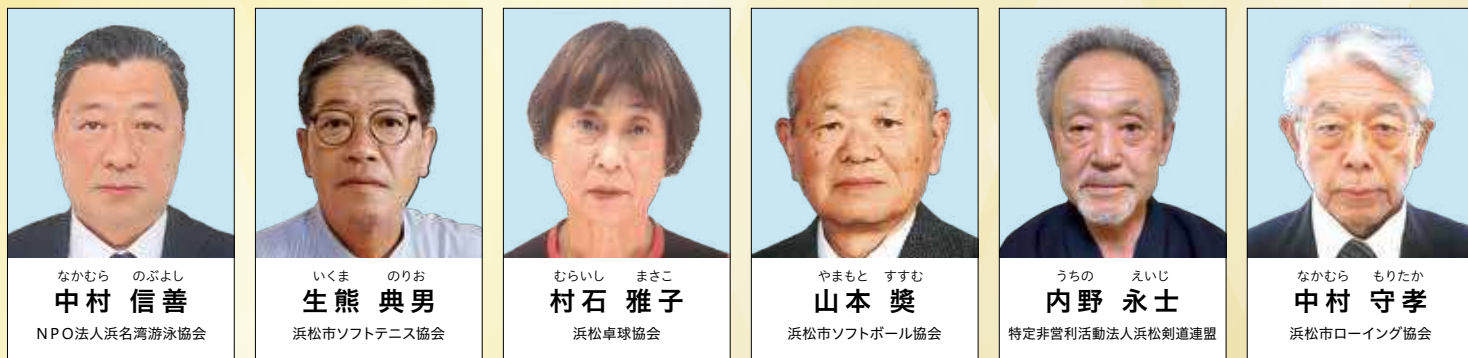
浜松市スポーツ協会

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/>

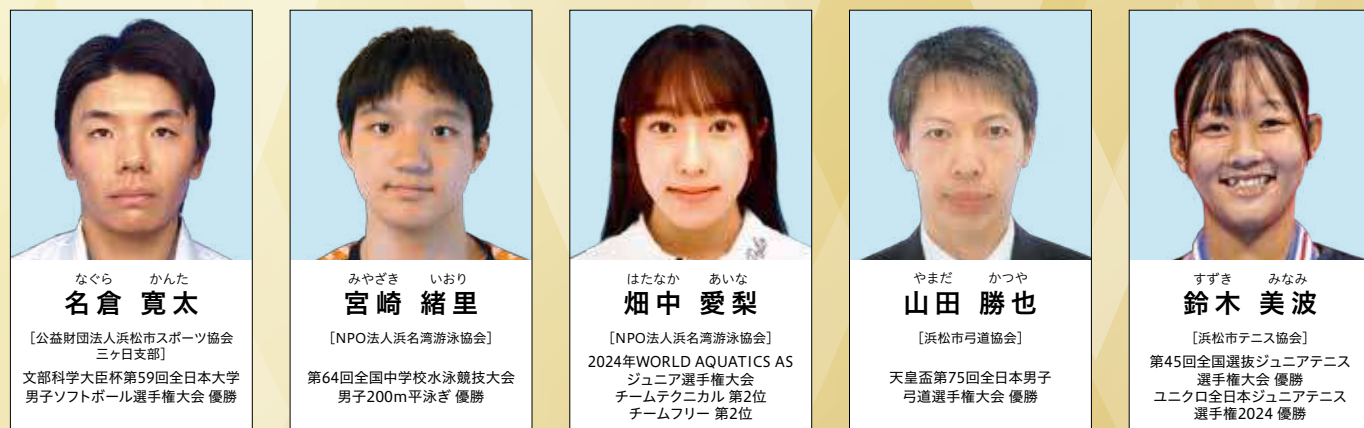


スポーツ功労章 優秀選手章 表彰

令和7年度 | スポーツ功労章



令和7年度 | 優秀選手章



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11名の皆様と、世界大会・全国大会に
おいて優秀な成績を収められた5名の方をご紹介します。(敬称略)

特集 施設紹介

四ツ池公園 運動施設

浜松市中央区上島にある四ツ池公園運動施設のご紹介です。春には桜、夏は緑が豊かな自然に囲まれた施設です。
野球場と陸上競技場、2つの大きな施設があります。子供から大人まで多くの地域の方々に愛されている施設です。

四ツ池公園で開催する教室のご紹介

リセットヨガ&ピラティス教室

- 月曜のお昼に開催(11:05~12:20)
- 年間3期開催(4月・9月・1月スタート)

美しく、しなやかなからだをめざすピラティスと、
ゆったりとした呼吸でからだを動かしながら、
リラックスできるヨガの動きで心と身体を
リセットしませんか？



背骨コンディショニング教室



- 木曜の午後に開催(13:00~14:00)
- 年間3期開催(4月・10月・1月スタート)

背骨の歪みを整え、身体の不調を改善することを
目的としたプログラムです。
姿勢を整えることによって、
腰痛や肩こり、ひざの痛み
などの改善が期待できます。



後期小学生陸上教室

- 毎週土曜日に開催(9:00~11:00)
- 今年度は全5回開催(12月スタート)

各学年に分かれて走り方のコツを学びます。今年は長距離クラス(4年生~6年生対象)も新設しました！

※R7年度は陸上競技場改修工事の関係で浜松球場での開催となります。



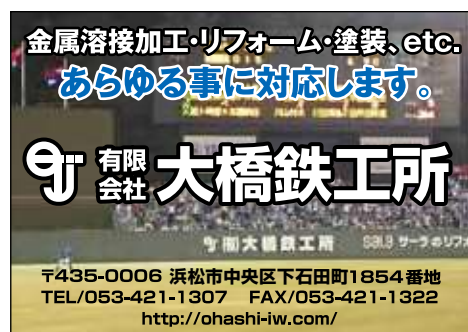
Instagramにて行事予定や
施設のイベント情報などを発信しています！
フォローの方もお願いいたします！



施設概要

四ツ池公園 浜松球場／陸上競技場

〒433-8122 浜松市中央区上島6丁目19番1号
TEL.053-473-3281 (8:30~17:15)
FAX.053-473-7312



しっかり睡眠をとって 良いパフォーマンスを発揮しよう！

忙しい日常が続くと寝る時間を削って活動をされている方も少なくないと思いますが、睡眠は本来のパフォーマンスを発揮したり、ストレスから回復するためには欠かすことができないものです。平日と休日の睡眠時間の差が2〜3時間以上ある方などは平日の睡眠が足りていない可能性が高いです。睡眠を後回しにしている方々、ぜひ睡眠の優先順位を上げましょう！

毎日の生活習慣と睡眠

朝起きてから夜寝るまで様々な習慣があると思いますが、質の良い睡眠に悪影響を及ぼしているものもあるかもしれません。

良い例

入浴で身体をあたためる

皮膚体温を上げて、熱放散して深部体温を下げるのがコツです

室温は快適に、照明は消す

眠りやすい環境を整えましょう

できるだけ同じ時間に起きて、日光を浴びる

朝の光を浴びることで身体のリズムが整いやすくなります

朝ごはんを食べる

特に良質なタンパク質を取り入れることで、質の良い睡眠に繋がります



悪い例

夕方以降にコーヒーや栄養ドリンクを飲む

カフェインの摂りすぎには注意が必要です

寝付けないのでお酒を飲む

就寝前の寝酒は不眠のもとです

寝る直前までスマホの画面を見ている

脳に刺激を与えると眠りにくくなります

昼間の眠気

十分な睡眠をとらないと、昼間のパフォーマンスも下がります



朝ごはん毎日食べていますか？

睡眠に関するホルモンと必須アミノ酸



トリプトファン 人間が体内で合成することができない必須アミノ酸のため食事から摂取する必要があります。

セロトニン 太陽光を浴びることで必須アミノ酸のトリプトファンから生成されます。

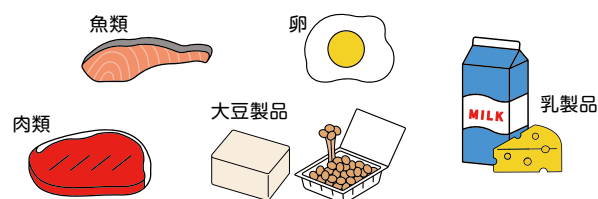
メラトニン セロトニンから生成される脳内ホルモン。夜になると分泌量が上昇し、深部体温を下げるなどの働きで質の良い眠りをもたらしてくれます。

快眠のためにメラトニンがしっかり分泌されることが大切ですが、その元となるのがセロトニンであり、さらにセロトニンの元になるのがトリプトファンです。

メラトニンが分泌されるまでには、時間がかかるため、**朝食でしっかりトリプトファンを摂取するのが効果的です。**



トリプトファンが多い食品



“運動が苦手な子”についての運動を考える



「頼むから、そっとしておいてください。」

これは、音楽クリエイターのヒヤダインさんが、教育専門誌『体育科教育』に寄稿した記事の中の一節です。彼は、子ども時代の体育の授業について、「どれだけ努力しても上達しないのに、やる気がないと決めつけられた」「体育は、ただ恥をかくだけの時間だった」と語っています。「体を上手く動かせる人間にはこの感覚は死んでもわからないでしょう。惨めな劣性の烙印を押される感覚。授業で恥をかかされるのです。」この言葉に、ハッとした方もいらっしゃるかもしれません。

これは学校体育の話ですが、地域のスポーツ教室やクラブ活動、町内のイベントなど——私たちが「子どもたちに運動の機会を届ける側」として関わる場面でも、もしかすると無意識のうちに、「運動が苦手な子にとって、つらい時間」をつくってしまっているかもしれません。

たとえば

何度も同じ失敗を繰り返す子。すぐにあきらめる子。「やりたくない」と運動から離れていく子。
そんな子に、「やる気がないの?」「もっと頑張れ」「ちゃんとやろう」と、つい声をかけてはいませんか?

ヒヤダインさんは、こうも書いています。

「できない人間はそっとしておいてほしい。」

もちろん、「やらなくていい」と言いたいわけではありません。ただ、「苦手な子が目立つ」「失敗が恥ずかしい」といった空気が流れていると、運動の場そのものが、子どもにとって「苦痛な場所」になってしまうのです。



スポーツは、“得意な子”だけを輝かせるためのものではありません。「挑戦する楽しさ」「身体を動かす喜び」「仲間と味わう達成感」など、スポーツが本来持つ価値は、もっと広くて、もっと奥深いものです。けれど、その価値を感じるためには、まず「安心して参加できること」が前提になります。

学校の体育はもちろん、地域のスポーツ指導や運動教室でも、こんな視点を大切にしてみませんか?

「成果」より「プロセス」を大切に

▶結果だけでなく、挑戦する姿勢や気づきにも目を向ける

「指導」より「対話」を大切に

▶子どもが何に困っているのか、何に不安を感じているのかに耳を傾ける

「競うこと」より「一緒に楽しむこと」を大切に

▶協力しながら体を動かす中で生まれる笑顔や学びがあります

体育や地域のスポーツ活動は、実はとても自由度が高く、柔軟な工夫ができる場です。だからこそ、私たち大人の「まなざし」ひとつで、子どもたちの感じ方が大きく変わります。

「うちの子、運動が苦手で…」と心配している保護者の方へ。
「すぐにあきらめる子が多くて…」と感じている指導者の方へ。

まずは、「運動が苦手な子の気持ち」に立ってみることから始めませんか?その子が「今日はちょっとやってみようかな」と思えるだけで、もうそれは大きな一歩です。

運動が得意な子も、苦手な子も、**すべての子どもが安心して運動を楽しむ世界**を。その第一歩を、私たち大人のまなざしから始めていけたらと思います。

参考:『体育科教育』2019年3月号



稲垣友裕 Tomohiro INAGAKI

常葉大学 健康プロデュース学部
スポーツ健康科学科 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

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、体育科教育やスポーツ教育についての研究を行っています。

自然由来のミネラルで、イキイキした毎日を応援。

※この商品のミネラルとは、ナトリウムのことです。
ミウ スポーツアップは、海洋深層水の原水を4%使用しています。※自然由来のミネラルとは、高知県室戸沖の海のミネラルです。

バスケットをはじめよう!
無料体験受付中!

HMSports バスケットボールスクール

2012年開校
3,500名以上の指導実績。
初心者〜上級者 丁寧指導。
年長さん・小学生・中学生 募集! 楽しいスポーツイベントたくさん!
トレーニング・ボール・スクール 25分間隔 Tel. 053-522-8525

アイコーエ芸

◎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

浜松アリーナ (サブ)
エコパアリーナ / 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

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/

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages

SHIORIDO 株式会社 しろり とう 葉堂

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

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？

加盟団体教室

アーティスティックスイミング

開催月 12月
対 象 25m泳げる小学生

ソフトテニス

開催月 9月
対 象 中学生、一般

卓 球

開催月 10月
対 象 小学生、一般

ラグビー

開催月 12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

テニス

開催月 9月
対 象 中学生～65歳

アーチェリー

開催月 10月
対 象 小学6年生以上

インラインスケート

開催月 9月
対 象 5歳以上

乗 馬

開催月 9月・10月・11月・12月
対 象 小学生、45～70歳の未経験者
体重80kg未満の方

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 9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 9月・10月・11月・12月
対 象 小学生以上、一般

ダンススポーツ

開催月 10月
対 象 小学生～高校生

社交ダンス

開催月 10月
対 象 中学生以上、一般

太極拳

開催月 10月
対 象 小学生以上

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 9月・11月
対 象 小学生



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/>

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室



ご意見
募集！

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/>



QRコードはQRデンソーウェブの登録商標です

2025年
9～12月

スポーツ教室

浜松アリーナ TEL.461-1111

事業名	開始月
親子ワンツースリー(よちよち／てくてく)	9月・10月・11月
トランポリン☆体操	9月・11月
バドミントン／大人バドミントン	9月・11月
卓球	9月・11月
アクティブチャレンジ	9月・12月
はつらつ体力アップ	9月・11月
いきいきレクスポ	9月
やさしいヨガ	9月・11月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	10月・12月
脂肪燃焼ひきしめ	10月
すっきりヨガ(月・金・土)	10月
リラククスヨーガ	10月
やさしいピラティス(昼)	10月
キッズダンス	10月
やさしいピラティス(月クラス/星クラス)	10月
ヨガ&ピラティス	10月
やさしいエアロ	10月
ZUMBA	10月
かんたんダンス	10月
らくらくヨガ	10月
リズムエアロ	10月
足うらリフレッシュ	10月
たのしくエアロ&ひきしめ	10月
サルセッション	10月
背骨コンディショニング	10月
シェイプヨガ	10月
骨盤調整エクササイズ	10月
かんたんステップ	10月
ピラティス&骨盤体操	10月

サーラグリーンアリーナ TEL.585-1222

事業名	開始月
こつこつ健康体操	9月
はじめてのバドミントン	10月
親子でハッピー	9月・10月
器械体操	9月・10月
ウェーブリングdeストレッチ	9月・11月
フィットネスヨガ	9月・11月
エアロピクス	9月・11月
背骨コンディショニング	9月
バレエエクササイズ	10月
マットピラティス	10月
燃焼系キックエアロ	10月
くるくるスポーツ(体育・器械体操・チア)	10月
HIPHOPダンス	12月
キッズダンス	12月
ジャズダンス	12月
テーマパークジャズ	12月

サーラグリーンフィールド※

事業名	開始月
キッズフィールドスポーツ	9月・10月
キッズ陸上	9月・12月

明神池運動公園※

事業名	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 TEL.585-1173

事業名	開始月
ピラティス(初級)+ストレッチボール	9月
ピラティス(中級)	9月
ミセスのかんたんエクササイズ	10月
エアロ&ちょいトレ	10月
ストレッチ&プチ筋トレ	10月
はじめてのエアロピクス	10月
からだ引き締めヨガ	10月
リズムトレーニング	10月
K-POPダンス	12月
くるくるスポーツ(新体操・サッカー・バドミントン)	10月

天竜体育館／庭球場 TEL.925-8061

事業名	開始月
ノルディックウォーク	10月
やさしい卓球	10月

水窪総合体育館 TEL.982-0012

事業名	開始月
ストレッチ	10月
ノルディックウォーク	10月・12月
グラウンドゴルフツアー	11月

サンライフ浜北 TEL.586-1881

事業名	開始月
リラククスヨガ	9月
はじめてのエアロピクス	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
サンライフ浜北卓球	9月

舞阪総合体育館 TEL.597-2800

事業名	開始月
キッズ運動	9月・11月
楽しい筋骨体操	9月・11月
ジュニア卓球	9月・10月・11月・12月
かんたんスポーツ	10月
楽しいステップエアロ	9月・11月
産後の体型もどし	9月・11月
ゆがみ改善ストレッチ	9月
身体ひきしめエクササイズ	10月
骨盤底筋トレーニングヨガ	10月
ビューティーピラティス	10月
健康太極拳	10月
すっきり体操	12月
あそび広場in乙女園	10月
舞阪スポーツフェス	11月
体験型避難訓練イベント	11月

雄踏総合体育館 TEL.597-3500

事業名	開始月
キッズトレーニング	9月
エンジョイノルディックウォーキング	9月・10月・11月・12月
ワク楽体操	10月
やさしい卓球	10月
キッズテニス	10月
リセットヨガ&ピラティス	10月
体幹ヨガ	10月
ララサーキットライト	10月
ソフトエアロピクス	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
シェイプエアロピクス	10月
はじめての大人ジャズダンス	10月
健康太極拳	10月
快眠ストレッチ	10月
室内サッカー	10月
新体操	10月
バドミントン	10月
体育(金)	10月
雄踏1DAYスポーツフェスタ	11月
ミズノランニングクリニック	12月

※サーラグリーンアリーナ(585-1222)へお問い合わせください。

●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。

各施設のイベント情報は
こちらのQRから

ぜひ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



かなわ野外
活動センター

リカバリーについて

みなさん、この夏どのように過ごしましたか?まだまだ残暑が残る季節です。
秋からの大会に向けての激しい練習で疲れた身体をいたわるリカバリーの方法について紹介します!

疲労回復の方法

激しい身体活動で疲労した場合は疲労回復のために休養が必要です。疲労状態になると、血液中に乳酸が蓄積し、これをすみやかに代謝することが疲労回復に繋がります。図1は疲労困憊になるまで運動した後、安静にして疲労回復をはかった場合と、自分のペースでできるごくゆるやかな運動を続けながら疲労回復をはかった場合とで、血液中の乳酸が代謝される速さを比較した図です。図1より長距離のマラソン後に軽くジョギングを行うようなゆるやかな運動を続けながら疲労回復をはかるほうが乳酸の代謝が速いことが分かります。また、最近の研究では、運動によって生じた乳酸が回復過程のエネルギー源として利用されていることも報告されています。

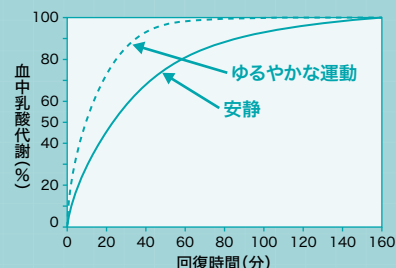


図1. これからの健康とスポーツと科学第5版 講談社より

疲労回復のために摂りたい栄養素

エネルギーを使った分、補給してつらいをとることがスムーズにリカバリーを行う上で重要とされます。リカバリーのためには**運動後、すぐにバランスのとれた食事**を摂るのが理想ですが、摂れない場合は、**おにぎりやエネルギーゼリー**などの補食を取り入れることがオススメです。

1 からだのエネルギー源となる 糖質

ご飯やパンなどの主食やいも類に含まれている糖質は、運動するときのエネルギー源となるグリコーゲンのもととなり、運動すると体内に蓄積されていたグリコーゲンが減少し、これが疲労の原因となります。速やかに疲労回復するためには、エネルギー源の原料となる糖質を運動前後に補うのがコツです。

(例)おにぎり、パン、果汁100%ジュース など



2 糖質の代謝を高めて、疲労回復に効く ビタミンB1

豚肉やバナナ、卵などに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、ビタミンB1が不足すると疲労物質が蓄積してしまいます。ビタミンB1は体内に蓄積されにくいので、こまめに摂取することを心がけましょう。

(例)バナナ、ナッツ類、玄米 など



リカバリーの食事のポイント

- 運動後すみやかに栄養補給を行う
- 食欲低下時は、酸味やうまみをきかせる、薬味を使用するなど食べやすくする工夫を施す
- 丼物や麺類にすると一品でたくさんの栄養が摂れ、食べやすい
- 水分やミネラルを補給でき、消化が早いメニューを取り入れる

運動後は疲労回復を
意識した食事を摂ることで、
大会に向けたからだづくりを
していきましょう!

【参考文献】

- ① 安部孝・琉子友男「これからの健康とスポーツの科学第5版」株式会社講談社 2023年
- ② 鈴木志保子「健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント」株式会社日本医療企画 2014年
- ③ 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
- ④ 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



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。

自衛隊浜松基地正門前へ200m

TKC
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

自衛隊浜松基地正門前へ200m

一つから作れる
プリントショップ
一作屋

いっさくや

事例や
制作の裏側を
公開中!

QRコード

@issakuya1398

mp matsumoto printing

松本印刷株式会社 浜松支店
TEL. 053-464-8359

