

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

JUMP

スポーツで
ココロ・カラダが
弾む毎日!



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。

vol.85
2026.1



スポーツ×防災イベント(雄踏総合体育館)

縄ボランティア(浜松アリーナ)



舞阪スポーツフェス(舞阪総合体育館)

特集 施設紹介

舞阪総合体育館

- 杏林堂スポーツ栄養チームコラム
- 常葉大学稻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/>



舞阪総合体育館

浜松市の西の玄関口、舞阪町にある舞阪総合体育館のご紹介です。バスケットボールやバレー、卓球など多目的な利用が可能な体育室の他に、トレーニング室、会議室を完備しており、様々な場面で幅広くご利用いただける施設です。

今回は施設で開催している教室の一部をご紹介します!

教室の紹介

楽しいステップエアロ

開催時間 10:10~11:10 開催 火曜日

対象 一般



ステップ台昇降のエアロビクスです。ステップ台を使うことで、脂肪燃焼効果がUP!足・腰の筋力強化も期待できます!リズムに合わせながら楽しくシェイプアップしませんか?

キッズ運動

開催時間 15:45~16:45

開催 木曜日

対象 3歳以上の未就学児童

楽しく簡単にできる運動遊びで、たくさんの運動にチャレンジしていきます。いつもと違う環境で、お友だちと一緒に運動をすることで、お子様の新しい一面を引き出していく教室です。



この他にもいろいろな教室を開催しています!
新しい年の始まりに、新しいことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか?

舞阪総合体育館の
詳細については下記をチェック



問い合わせ先

舞阪総合体育館

浜松市中央区舞阪町舞阪2623-32 TEL.053-597-2800
[休館日] 年末年始(12月29日~1月3日)

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/>



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
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
浜松支店

TEL 03-5217-1621 H.P. <http://www.sanko-inc.co.jp>

tel.090-2133-1473 (マリオコーチ)



MARIO
JAPAN

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)
随时無料体験できます!

tel.090-2133-1473 (マリオコーチ)



Santos FC Japan / Mario Futsal School

杏林堂

スポーツ栄養チーム

-コラム-

正月太り大丈夫? BMIでみる!

食事と運動で「適正な体重」を目指そう!

お正月太りはどうしても起りがち…。年末年始は、「ごちそう」「お酒」「夜更かし」が重なる期間。体重計に乗って「え?こんなに増えてる!」なんて人も多いのではないでしょうか。でも安心してください。多くの「正月太り」は一時的なむくみや水分の増加によるものが多いです。身体を整えて「適正な体重」を目指していきましょう。



BMIって知っていますか?

BMI(ビー・エム・アイ)とはBody Mass Indexの略で世界共通の肥満度の指標です。身長と体重から簡単に測定することができ、標準値は「22」とされ、この数値に近いほど、生活習慣病などにかかるリスクが低いといわれています。

BMI =
$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{Body Mass Index} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

〈BMIからの判定基準〉	
BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重範囲内
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

⚠ BMIの意外な落とし穴に気をつけて!

BMIは自分の健康状態を測る1つの目安となりますが、それだけでは身体が筋肉質なのか脂肪過多な状態なのかまでは分かりません。体脂肪量・筋肉量も合わせてみることも大切です。

食事系リセット

適正量で栄養バランスを整えて

正月明けはまだ身体が「食べるモード」になっています。極端に減らすより、「栄養バランスを整える」が大切です。

朝食 代謝を上げるスイッチ

温かい味噌汁+たんぱく質(ゆで卵や納豆など)+果物水分をとて身体をしっかりとあたためましょう。



昼食 主食・主菜・副菜の黄金比

主食(ご飯やパン)
主菜(肉・魚・豆腐)でたんぱく質を確保
副菜(野菜・海藻・きのこ)で食物繊維とミネラル補給

夕食 消化を助け脂肪を貯めない

揚げ物やアルコールを控え、スープ・鍋料理中心に夜は糖質を控えめにすると良いです!

ポイント 「栄養バランスを整える」ことで、満足感も得られ過食を防ぐことにも繋がります。

運動系リセット

いきなり激しい運動を始めると、身体がびっくりして続きません。正月明け1週目は、「動くりズムを取り戻す」ことを目的として運動を始めましょう。



おすすめメニュー

ウォーキング 1日20分~30分。呼吸を意識してリズムよく!

スクワット10回×3セット 下半身の筋肉を鍛えることで代謝アップ!

ストレッチ&深呼吸 姿勢を整え、自律神経を安定させる。

ポイント 「汗をかく」より「身体を自覚めさせる」まずは1週間続けることで、自然に身体を動かすこと慣れてくるでしょう。

まとめ BMIで客観的に自分の身体を見つめ直し、食事と運動でリズムを整えましょう。体重は一時的に増えて、早めに取り組めばリセットされやすくなります。春に向けて「整った自分」を取り戻すチャンスです!

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



テニスショップ AOYAMA SPORTS

●テニスコート設計・施工
(砂入り人工芝も施工の価格)
●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!

HP: <http://aoyamasp.co.jp/>

Tel. 053-437-7117

自衛隊浜松北基地正門北へ200m
会計で会社を強くなる!
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

15歳未経験から目指せるプロアスリート
新ボートトレーナー募集中!
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





大人の一言 が、子どもの明日を変える



「何気ない一言」が、子どもの心にどんな影響を与えるか——。

スポーツの現場でも家庭でも、私たち大人の言葉は、子どものやる気や自信に、大きな影響を与えます。

今回は、教育の分野で注目されている「マルトリートメント(maltreatment)」という言葉を紹介し、私たち大人の関わりを一緒に見つめ直してみたいと思います。

■マルトリートメントとは

「マルトリートメント」とは、直訳すると「不適切なかかわり」という意味です。著書『教室マルトリートメント』では、子どもの学びや成長、心の健康を損なうような言葉や態度、関わりとして紹介されています。つまり、暴力や暴言のような明らかな行為だけでなく、日常の中の小さな言葉や態度にも、子どもを傷つけてしまうものがあるということです。

■身边にも、小さなマルトリートメントがあるかも

たとえばスポーツの現場では、

「何度言ったらわかるんだ!」「ミスばっかりして!」といった声かけが、知らず知らずのうちに子どもの自信を削ってしまうことがあります。そしてこれは、家庭でも同じです。

「どうしてそんなこともできないの?」「○○はちゃんとやってるのに」といった言葉を、つい口にしてしまうことがあるかもしれません。

それらもまた、マルトリートメントの一種といわれます。

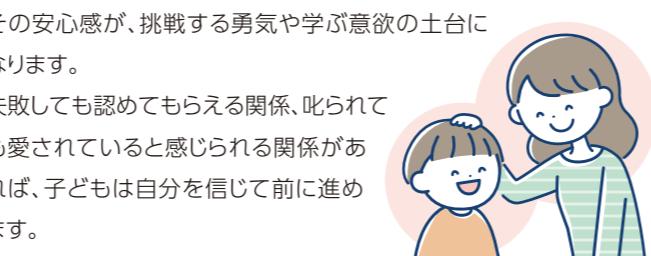
悪気がなくても、子どもにとっては「自分はダメなんだ」「認められない」と感じるきっかけになることがあります。教育の現場では、大人が子どもの可能性を信じられなくなったり、教育は支配に変わるともいわれています。子どもが安心して挑戦し、失敗から学べるのは、まわりの大人が“自分を信じてくれている”と感じられるときです。

■今日からできる「10秒の愛」

とはいえ、忙しい日々の中で、いつも優しく接することは簡単ではありません。そこでご紹介したいのが、「10秒の愛」です。

あいさつや、練習おわり、寝る前などに、ほんの10秒でいいのです。

子どもの目を見て、「今日もがんばってたね」「話してくれてありがとう」などの優しい言葉をかけてみてください。その10秒が、子どもにとって「自分は大切にされている」という確かな感覚につながります。



マルトリートメントを避け、「10秒の愛」を積み重ねることで、子どもたちは安心して挑戦し、笑顔でスポーツを楽しみ、家でも学校でも前向きに成長していくでしょう。

一人ひとりの「10秒の愛」が、子どもたちの未来を支える力になる。

そんな優しいスポーツと子育ての現場を、地域全体で育てていけたらと思います。

参考文献:川上康則(2022)『教室マルトリートメント』東洋館出版社



稻垣友裕 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。

University & Home
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
生徒募集中
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
カワイイ体育教室浜松事務所
TEL:053-452-4134
http://www.kawai.jp/physical/
QRコードを読み取って顶けます。

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages
EASY TIME PARTNER
SHIORIDO 株式会社 茜堂
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

一つから作れる
プリントショッピング
一作屋
SHIORIDO 株式会社 茜堂
事前や
制作の裏側を
公開中!
matsumoto printing
松本印刷株式会社 浜松支店
TEL:053-464-8359
QRコード
@issakuya1398
フォロー
してね!

免疫UP飯

寒さと乾燥がピークを迎える1月は、アスリートにとって免疫低下が起こりやすいシーズンです。体調を崩せば練習計画が大きく崩れ、パフォーマンスにも影響します。そこで今回は、免疫維持に役立つ「きのこ・にんじん・しょうが」を組み合わせた、体の中からコンディションを整えるスープを紹介します。

きのこに含まれるβグルカンは、腸内環境を整えてくれる食物繊維や免疫活性作用をもっています。

きのこには、エリンギ・しいたけ・まいたけ・ぶなしめじなど様々な種類があるため、いろいろな味や

風味を楽しむことができる飽きのこない食材です。

にんじんにはのどや鼻、消化器などの粘膜にある細胞の乾燥を防ぐしてくれるビタミンAが多く含まれています。粘膜が乾燥すると感染のリスクも高まるため、積極的に摂っていただきたい食材です。

しょうがは体を温める効果があると有名ですが、しょうがに含まれる辛味成分であるジンゲロールが関係しています。ジンゲロールには

血行促進作用があり、体を温めてくれる効果があります。またしおがを加熱したり乾燥させたりすると、ジンゲロールの一部がショウガオールという成分に変化します。ショウガオールは胃腸の血流をぐっと上昇させたり、体が熱を作る働きを高めてくれます。それにより、体の中から温められることで冷え性の改善にもつながります。

冬場のコンディションづくりは、毎日の「小さな積み重ね」が大切です。体の中からコンディションを整えるメニューを取り入れて、この季節を元気に乗り切りましょう。



RECIPE

きのこにんじんと生姜スープ

材料(2人分)

きのこ(しめじ・えのき・舞茸など)…	100g
にんじん ……	1/2本(細切り)
玉ねぎ(お好きな野菜でOK) ……	1/4個(薄切り)
しょうが ……	1かけ(千切り)
水 ……	400ml
鶏ガラスープの素 ……	小さじ2
醤油 ……	小さじ1
ごま油 ……	少々
塩・こしょう ……	少々
ネギ ……	少量(仕上げ)

作り方

- 鍋にごま油を少し入れ、玉ねぎとしょうがを軽く炒める。
- 水と鶏ガラスープの素を入れてにんじん、きのこを入れる。
- 弱~中火で5分ほど加熱する。
- 最後に塩・こしょう・醤油・ごま油を加え、ネギをのせて完成。



ビタミン類は加熱により分解され、損失しやすくなるため、加熱しすぎないよう注意しましょう!

参考文献

- オールカラーしきり学べる!栄養学 P216
【発行年】2012年11月1日 / 【発行社】株式会社ナツメ社
- 栄養科学イラストレイテッド食品学I 改訂第2版
【発行年】2023年2月10日 / 【発行社】株式会社羊土社
- 農林水産省 過去の相談事例 野菜・果物
<https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/1811/01.html> [更新年]2023年
- 農林水産省 詳しく知って楽しく食べようおいしいきのこ鑑
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2110/spe1_02.html [更新年]2021年10月



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。

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



LET'S MAKE YOU HAPPY!
トヨタユニテッド静岡 浜松和田店
浜松市中央区和田町670 TEL:053-426-3111
<https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/>

バスケ・サッカー

無料体験受付中
HMSports
バスケットボールスクール
TFS サッカースクール
JFA公認団体認定スクール
浜松市内各地で定期的・不定期の開催
バスケ 年長・小学生・中学生 募集中
サッカー U-9・U-10 募集中
スクール新規登録
Tel:053-522-8525

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ました
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？



2026年 1~3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)	1月・2月・3月	
トランボリン☆体操	1月	
バドミントン/大人バドミントン	1月	
卓球	1月	
アクティブチャレンジ	1月	
はつらつ体力アップ	1月	
いきいきレクス	1月	
やさしいヨガ	1月	
脂肪燃焼ひきしめ	1月	
すっきりヨガ(月・金・土)	1月	
リラックスヨガ	1月	
やさしいピラティス(昼)	1月	
キッズダンス	1月	
やさしいピラティス(月クラス/星クラス)	1月	
ヨガ&ピラティス	1月	
やさしいエアロ	1月	
ZUMBA	1月	
かんたんダンス	1月	
らくらくヨガ	1月	
かんたんエアロ	1月	
足うりリフレッシュ	1月	
たのしくエアロ&ひきしめ	1月	
サルセーション	1月	
背骨コンディショニング	1月	
シェイプヨガ	1月	
骨盤調整エクササイズ	1月	
かんたんステップ	1月	
ピラティス&骨盤体操	1月	
産後エクササイズ&ペーブマッサージ	2月	

四ツ池公園 浜松球場 TEL.473-3281	事業名	開始月
ゆったりヨガ(月曜／木曜)	1月	
リセットヨガ&ピラティス	1月	
女性のためのボディケア	1月	
背骨コンディショニング	1月	
リラックス&リセットヨガ(月曜／金曜)	1月	
やさしいシェイプピラティス	1月	
のびのびシニア(水曜／金曜)	1月	
午後のストレッチ(水曜／金曜)	1月	

明神池運動公園*	事業名	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	

舞阪総合体育館 TEL.597-2800	事業名	開始月
キッズ運動	1月	
楽しい筋骨体操	1月	
かんたんスポーツ	1月	
楽しいステップエアロ	1月・2月	
ゆがみ改善ストレッチ	1月	
身体ひきしめエクササイズ	1月	
健康太極拳	1月	
ジュニア卓球	1月・2月・3月	

雄踏総合体育館 TEL.597-3500	事業名	開始月
はじめてのキッズバレエ	1月	
パレエエクササイズ	1月	
親子でハッピー	1月	
器械体操	1月	
マットピラティス	1月	
くるくるスポーツ(体育・チア)	1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	1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	1月	
ピラティス(中級)	1月	
ミセスのかんたんエクササイズ	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	
リズムトレーニング	1月	
くるくるスポーツ(新体操・サッカー・バドミントン)	1月	
エアロ＆ちょいトレ	2月	
ストレッチ＆ブチ筋トレ	2月	
雄踏スポーツ祭り	3月	

サンライフ浜北 TEL.586-1881	事業名	開始月
リラックスヨガ	1月	
はじめてのエアロピクス	1月	
ピラティス&骨盤体操	1月	
背骨コンディショニング	1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

●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！



加盟団体教室

卓 球

開催月 1月
対 象 小学生、一般

太極拳

開催月 1月
対 象 小学生以上

ラグビー

開催月 2月・3月
対 象 小学生以上

体操(レスリング)

開催月 1月
対 象 小学生

ソフトボール

開催月 2月
対 象 小学生

ボクシング

開催月 1月
対 象 親子、年中児～高校生

乗 馬

開催月 1月・2月・3月
対 象 小学生、45～70歳の未経験者
体重80kg未満の方

少林寺拳法

開催月 1月
対 象 幼稚園児以上、親子
高齢者

相 摔

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

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



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、
なかなか言ふ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。
初対面でもあっ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 WINNER COCO BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。



自然由来のミネラルで、
イキイキした毎日を応援。

miu
DyDo

※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。



JUMPに掲載のスポーツ教室も
HPから
カンタン
申込！

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



賛助会員紹介

当協会の事業に、12月24日現在で、以下の団体・個人の皆様より、ご賛同を賜っております。なお、スポーツの普及・振興を趣旨とした当協会にご賛同いただける団体・個人を随時募集しております。皆様のご支援、ご協力を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

浜松ホトニクス株式会社

ヤマハ株式会社

株式会社フェニックス

浜北アスレチッククラブ

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

株式会社大和コーポレーション

公益財団法人

浜松・浜名湖ツーリズムビューロー

合資会社アオヤマ

東海ビル管理株式会社

浜松市空手道連盟

ミズノスポーツサービス株式会社

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

井口スポーツ

池谷配管工業有限会社

(一財)日本モーターボート競走会 東海支局

割烹 花房

株式会社エイコ

株式会社栄堂

株式会社ステージ・ループ

株式会社スポーツフォーオール

株式会社SEKIJIMA DESIGN

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

株式会社フジタ総建

株式会社メイセイ

株式会社米山ガラス建材

株式会社リサイクルクリーン

株式会社レツツ

グリーンメイトホンダ

コンチネンタルオートモーティブ株式会社浜北工場

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

常葉大学 地域貢献センターHUVOC

浜松S.Sファイターズクラブ

浜松山岳協会

浜松市インディア力協会

浜松市少林寺拳法協会

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

毎日企業株式会社(浜松毎日ボウルズグループ)

耳塚酒店・中村屋食堂

森田建設株式会社

有限会社大橋鉄工所

有限会社島津研磨

若山石油株式会社

(五十音順・敬称略)

個人

青山 剛

一瀬 誠

加茂 貴博

嶋田 康穂

田畠 勝次

長谷川 裕巳

谷高 崑紀

天野 又一

井上 純一

倉田 省五

鈴木 勝彦

富部 哲也

樋澤 秀高

山内 啓一

池谷 和廣

岩井 誠

小泉 孝保

鈴木 雄歩

仲井 英之

藤澤 英樹

山崎 利吉

石原 敦 資

大石 静夫

齋藤 勝

高木 一徳

中澤 順子

藤田 晴康

山道 光一

伊藤 文枝

大坪 豊生

佐藤 智昭

高野 恵美

名倉 美明

松島 真一

吉岡 伊作

板橋 清己

岡部 利夫

佐藤 光彦

高松 麻里

西尾 政芳

松島 猛

吉川 文子

市川 徹

神谷 豊彦

沢木 優

田中 孝太郎

野澤 隆一

室内 久芳

鷺頭 典利

(五十音順・敬称略)他110名

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コードは株デンソーウエーブの登録商標です

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-iw.com/>

 **YAMAHA**
Make Waves

ヤマハ株式会社
<https://www.yamaha.com/ja/>

