

ふじみ野市

体協だより



発行 ふじみ野市体育協会

〒356-0011 ふじみ野市福岡 1-1-1
ふれあいプラザかみふくおか 2F

☎049-266-0605

<http://www.fujimino-taikyo.org>

第26号 2019.3.1



第11回チャレンジ教室

富家病院 Presents 第14回新春ロードレース大会

賛助会会員ご紹介／弓道場及びテニスコートリニューアルオープン

スポーツ指導者講習会／研修会報告

・・・2,3

・・・4,5

・・・6,7

・・・8



話題のあの種目が体験できる!!

第11回チャレンジ教室



平成30年11月23日(祝・金)

平成30年11月23日(祝・金)、富士山が私達を歓迎しているような素晴らしい天気の中、ふじみ野市立スポーツセンター総合体育館(愛称:ふじみんアリーナおりひめ)他において開催しました。

朝早くから家族連れや友達同士242名の方々に、12種目の中からやってみたい競技を選び指導を受けチャレンジして頂きました。

暑さの中汗を流し真剣に取り組み、一日中楽しそうな笑い声や歓声が会場一杯に響き渡り時間ぎりぎりまで、怪我人もなく貴重な体験をして頂けたと思います。次回も大勢の参加をお待ちしております。

・チャレンジ種目・



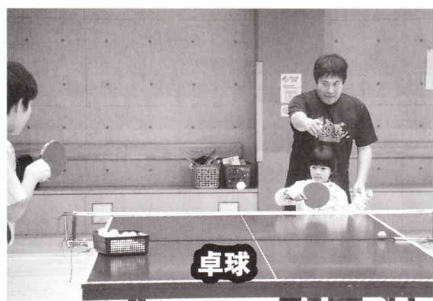
スポーツ吹矢



バスケットボール



グラウンド・ゴルフ



卓球



レクダンス



ソフトボール



弓道



陸上競技



武術太極拳



バレーボール



テニス



バドミントン

「大番」ラーメン

おつまみ色々ありますよ!



ふじみ野市上福岡1-12-15

☎ 262-1718

驚きの日本酒と本格焼酎の専門店!

地酒のまるぶん

ふじみ野市松山 2-5-11

TEL 049-261-0240

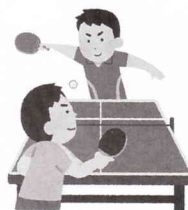
メールアドレス

marubun@jcom.home.ne.jp

ホームページ

http://jizake-marubun.com/





次回第12回チャレンジ教室は
11月23日(祝・土)の予定です。

宮間接骨院



【受付時間】
【平日】午前 9:00 ~ 12:30 午後 3:00 ~ 8:30
(水曜日のみ午後は 6:00 まで)
【土曜日】午前 9:00 ~ 午後 3:00
【休診日】日曜日・祝日
〒356-0051 ふじみ野市亀久保 1143-4
☎049-293-6537

スタジオ・トナミ

〒356-0037
ふじみ野市福岡武蔵野 3-10
スタジオ TEL049-261-4374
トナミ TEL049-264-1073
FAX049-266-0231

卓球教室あり・生徒募集

卓球ショップ フジタ

ふじみ野市富士見台 14-12
TEL・FAX 049-277-8350
営業時間 13:00 ~ 19:00 月曜定休

こころ温まる

家族葬 12.0 万円より

安葬場所、寝台車等のご相談も承ります。

埼玉県武州森祭 ふじみ野支社 大井中央 4-9-12

☎ 0120-64-24-49



●小学生の部● 2km(再測2.21km)

小学4年生男子



①塚原 惟歩さん
②新井 陽翔さん ③舟山 祐輝さん

小学4年生女子



①池田 実央さん
②酒井 心美さん ③鈴木 結衣さん

●親子の部● 1km(再測1.13km)

親子の部 第1レース



①高橋 照幸さん・幸聖君
②岡部 真志さん・蒼生君 ③山下 勝利さん・結翔君

小学5年生男子



①岡田 啓吾さん
②霜田 悠太さん ③寄木 悠雅さん

小学5年生女子



①中山 瑠奈さん
②蟻川 佳澄さん ③高須 凜さん

親子の部 第2レース



①塚原 博行さん・泰志君
②秦野 望さん・朔君 ③舟山 拓海さん・和輝君

小学6年生男子



①小泉 尚謙さん
②茂木 楓弥さん ③戸倉 遼さん

小学6年生女子



①倉品 渚南さん
②河端 優里さん ③浅見 柚葉さん

親子の部 第3レース



①藤田 博士さん・瑛士君
②大城 憲良さん・慶吾君 ③神木 良太さん・心愛さん

●中学生の部● 3km(再測2.86km)

中学生男子



①板橋 将吾さん
②齋藤 勇羽さん ③菅原 匠人さん

中学生女子



①山本 沙來さん
②川上 涼花さん ③中村 桃さん

親子の部 第4レース



①岡田 雄治さん・昊大君
②藤原 伴和さん・智禮君 ③米津 秀徳さん・太貴君

完走者1,662名! 爽やかな快晴の中、熱走が繰り広げられました!

快晴のコンディションの中、第14回ふじみ野市新春ロードレースが開催されました。開会に当たり、高畑市長、郷体育協会会長、堀口議長より挨拶がありました。また御多用の中、スケジュールを調整頂きまして、柴山文部科学大臣に挨拶を頂きました。

親子の部出場の高橋照幸さんと幸聖君による爽やかな選手宣誓を皮切りに、22にも及ぶレースが開始され、招待ランナーとして大東文化大学から「箱根駅伝」9区を走った谷川選手や副島選手、安藤選手が一般男子10km他に出場し、素晴らしいスピードで観客を沸かせました。選手の熱い走りに会場・コースは大いに盛り上がりしました。

来年のロードレースも今年以上に盛り上がる様、スタッフ一同願っております。多数の御参加を御待ちしております。

●一般の部● 5km(再測4.87km)

一般女子 5kmの部



①大野 晴恵さん
②大槻 智子さん ③土野 雅織さん

一般男子 5kmの部



①加治屋 柊吾さん
②関 辰弥さん ③榊原 颯太さん

壮年男子1部(40歳代) 5kmの部



①橋本 和幸さん
②井上 隆さん ③吉田 睦さん

壮年男子2部(50歳代) 5kmの部



①後口 洋史さん
②新井 鉄也さん ③風間 清武さん

シニア男子(60歳以上) 5kmの部



①梅沢 政幸さん
②高野 信夫さん ③村田 章さん

一般女子 10kmの部



①鷹崎 晃子さん
②岡本 幸子さん ③針谷 香苗さん

一般男子 10kmの部



①木村 文哉さん
②下田 大翔さん ③小林 智奈さん

壮年男子1部(40歳代) 10kmの部



①藤原 伴和さん
②新井 裕之さん ③中澤 徹さん

壮年男子2部(50歳代) 10kmの部



①中原 一博さん
②大柳 修一さん ③小島 和之さん



柴山文部科学大臣のご挨拶



シニア男子(60歳以上) 10kmの部



①馬場 正直さん
②安達 常男さん ③吉岡 義幸さん

賛助会会員様 ご紹介

法人会員

旭庵 甚五郎
新井接骨院(大井)
梅田印刷(株)
(株)エム・ジェイ・ユー・プランニング
(有)荻原印刷 ふじみ野営業所
かしわざスポーツ
上福岡自動車(株)
上福岡テニスガーデン
カラオケ 夢華・
(株)カントー商事
近藤建設(株)
近藤不動産(株)
近藤リフレサービス(株)
(株)埼玉金周
進学塾クレア
瑞伸建設工業(株)
studio & tennis ease 上福岡
(株)タケミ・メカ
中華料理 老北京
テニスクラブ大井ファミリー
テニススクール ルネサンスふじみ野

賛助会にご協力いただき誠にありがとうございました。
おかげさまで皆様のご支援により様々な事業を行っております。
今後とも末永くご支援くださいますようお願い申し上げます。
お名前を掲載させていただき、感謝の気持ちとさせていただきます。

個人会員

電気興業(株)川越事業所
西山接骨院
東入間少年サッカー連盟
ヒロテスポーツ
(有)富士森彫刻精密
武州産業(株)
(株)プラザスポーツ
細谷時計店
ホンダテクニカルカレッジ関東後援会
(有)丸城工業
ミノワ工機(株)
柳川保険事務所
山手ケアサービス(株) サンベスト上福岡
山本接骨院
(株)ユーアンドアイファンタジー&いつまでも
横溝塗装(株)
(株)ラケットショップフジ 川越店
(有)ワールド
涌井商店
五十音順(敬称略)
ふじみ野市インディアカ連盟役員一同
ふじみ野市弓道連盟役員一同
ふじみ野市グラウンド・ゴルフ連盟役員一同
ふじみ野市NPO新体操連盟親の会
ふじみ野市卓球連盟役員一同
ふじみ野市テニス協会役員一同
ふじみ野市バスケットボール協会選手会一同
ふじみ野市バレーボール連盟役員一同
ふじみ野市バレーボール連盟協会父母会
ふじみ野市武術太極拳連盟役員一同
ふじみ野市野球連盟選手一同
ふじみ野市レクダンス連盟役員一同
上福岡グラウンド・ゴルフ協会
少年野球 上福岡JFG選手一同
ソフトテニス 上福岡テニスクラブ役員一同
ソフトテニス 上福岡レディース会役員一同
ソフトテニス ふじみ野OTA会役員一同
ソフトテニス ふじみ野レディース会役員一同
バドミントン 大井クリアーズ
バドミントン 大井フライツ
バドミントン スイトピー
バドミントン ふじみ野ナイス
バレーボール 朋星
バレーボール 武蔵野
ふじみ野ふあいぶるクラブ

作りたてのお弁当を！

お弁当 味の店 幸楽

営業 9～6時
定休日 土曜日・祭日
電話 264-2270



純日本製O2カプセルでリラックス
高気圧・高濃度酸素を当院はご提供いたします
月～金 9:30～13:30 15:00～20:00
土 9:30～13:30 日曜・祝祭日/休診
サント鍼灸院・接骨院
ふじみ野市上福岡 1-14-5 鈴木ビル 101
TEL 049-256-8738
フジタ ☎ 049-277-8350

いつき整骨院



平日 8:30～12:00
3:00～8:00
土 8:30～12:30
休診 土曜午後・日・祭日

〒350-1145 川越市清水町6-92

TEL/FAX 049(265)3477

平成30年度 スポーツ指導者講習会を開催

平成30年9月22日(土)と同29日(土)の2日にわたりふじみ野市役所本庁舎5階大会議室において、ふじみ野市とふじみ野市体育協会の共催で「平成30年度スポーツ指導者講習会」を開催しました。

9月22日のテーマはアイルオーエンス健康運動指導士の野本卓也氏による「体幹トレーニング」で、胸部、脊柱、骨盤を囲む体幹の筋肉がしっかりしていれば手脚を力強く素早く正確に動かせるとの話がありました。その強化のため、肩関節、腹部、腰椎、股関節周辺のトレーニングを実際にマットを使い、エルボーニーに始まり、プランク、ヒップリフト、トランクツイスト等時間いっぱいまで多くの種目を体験しました。未体験のプログラムを残しており、第2回を期待する声が多くありました。

9月29日は大東文化大学准教授蕪木智子氏から「中高年のスポーツと栄養」と題し、中高年の体の変化と効率の良い栄養の取り方の工夫について講義を受けました。

加齢とともに代謝は衰え、消化吸収能力が低下し筋蛋白質の合成力が低下するため、必須アミノ酸を効率的に摂取し筋肉低下を防ぐ事が大切で、さらにエネルギー代謝をサポートするビタミンB群の摂取が有効である一方、過度な糖質制限は筋力低下、疲労、動脈硬化、脂質の代謝低下を招くとの話がありました。

講義の中では、糖質摂取のタイミングについても質問があり、糖質は試合の約2時間前、高タンパク高吸収率アミノ酸サプリなどは30分～1時間前との説明とサラダチキン、サバ缶、えごま油などの食品や高吸収率アミノ酸サプリの紹介を受け、さらに高齢肥満の防止についても質問があり、そもそも、エネルギー代謝以上の糖質摂取の取りすぎが肥満を招くとの説明を受け一同納得の様子でした。



応急手当研修会の開催

平成30年12月8日(日)に、入間東部地区事務組合消防本部大講堂において、平成30年度ふじみ野市体育協会研修が、団体会長9名をはじめ役員・理事総勢33名の参加を得て、これまでのバスを利用したの体育施設の見学、NPO法人の視察研修とやや趣を変え、現地集合現地解散とし、時間も短く参加しやすとした研修でした。

講師三人による講習内容は、熱中症対策・止血法・のどに物を詰ませた時の対処法・三角巾の利用法でしたが、質疑応答の時間も多く取って頂き、参加者から好評の声をいただきました。

熱中症時の有効な水分(スポーツドリンク)の摂取方法・冷やすべき箇所方法、止血については、鼻血の際の詰め物はダメ!出血の上部を縛るのもダメ!圧迫止血、強く押さえる方法が有効。

のどに物を詰ませた時の背中からのたたき方や怪我を想定した三角巾の利用方法などを教えて頂き、顔きと拍手の参加者でした。



ふじみ野市体育協会はスポーツに頑張る皆さんを応援しています!



全国大会出場

武術太極拳連盟

第35回全日本武術太極拳選手権大会

劉 暎道(女子孫式の部 4位)

張 智勇(男子孫式の部 7位)

渡部靖昭(男子24式の部 入賞ならず)

柔道連盟

文部科学大臣杯争奪第27回日整全国少年柔道大会

三浦光喜(選抜団体戦 1回戦敗退)

野球連盟

第20回全日本選抜還暦軟式野球大会

ふじみ野フレンズ(1回戦敗退)

ふじみ野市体育協会 今後の催し

詳細についてはふじみ野市広報等でご確認お願い致します。

6月2日(日) 元気・健康フェア

秋頃予定 ヘルスウォーク

11月23日(祝・土) チャレンジ教室 ふじみ野市立スポーツセンター総合体育館 他

皆様のご参加お待ちしております!!