



社団法人 練馬区体育協会 ニュース

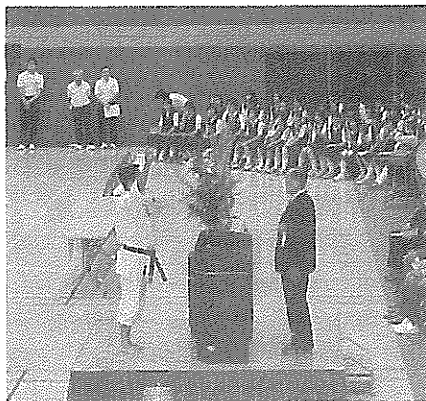
加盟 (財) 東京都体育協会
第89号

創立 昭和24年10月(1949)
発行 平成14年9月1日

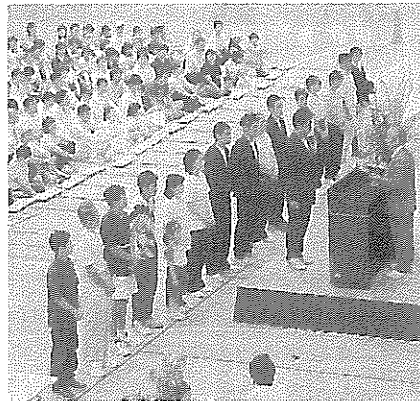


開会式 挨拶する岩波三郎区長

第五十五回区民体育大会
総合開会式
三十二競技団体
代表七〇〇名参加
盛大に開催された



選手宣誓を受ける藺部教育長



体育協会表彰を行う奥山会長

係長より来賓及び大会役員の紹介。

練馬区長	岩波 三郎
練馬区区議会議長	小林みつぐ
練馬区体育協会会長	奥山 則男
練馬区教育長	藺部 俊介
練馬区生涯学習部長	黒米 文男
練馬区体育協会副会長	野口 嘉郎
練馬区スポーツ振興課長	萱野 貴
練馬区体育協会専務理事	天野 文男
軟式野球連盟会長	奥山 則男
ソフトテニス連盟会長	古瀬 正彦
卓球連盟会長	吉田 公一
柔道会会長	吉田 邦治
弓道連盟会長	尾形 寧吉
サッカー協会会長	本間 弘一
陸上競技協会会長	天野 文男
バドミントン協会会長	下田 迪雄
バレーボール連盟会長	山田左千夫
銃剣道連盟会長	吉田 公一
ライフル射撃協会会長	大橋 静男
水泳連盟会長	上野 定雄
なぎなた連盟会長	高橋かずみ
ダンススポーツ連盟会長	石川 隆史
キャッチボール協会会長	梶 和美
ソフトボール協会会長	町田 護

とき 7月7日(日) 10時

ところ 練馬区立光が丘体育館
練馬区教育委員会

主催 練馬区体育協会

梅雨の晴間、朝から真夏を思わせる晴天となりました。

続々と役員・代表選手が集まり、10時、司会者中澤明大会委員の開式通告により開進第一中学校吹奏楽部(谷田部祐美子先生他40名)吹奏に合わせ、選手団の堂々の入場行進が開始され、32競技2万7千余名の代表700

名の選手が整列完了。

開会宣言を大会副会長黒米文男(生涯学習部長)、国旗・区旗・体育協会旗が国歌斉唱の中に掲揚された。

主催者挨拶、大会会長藺部俊介(教育長)、大会名誉顧問奥山則男(体育協会会長)よりスポーツ振興に対して力強い挨拶があり、来賓祝辞に大会名誉会長岩波三郎(区長)・大会名誉顧問小林みつぐ(区議会議長)より区民の健康増進のため立派な大会にと激励のお言葉を頂き、次いで津田青美事業

合気道連盟会長 野沢 彰
来賓の方々の紹介が終わり司会者より「腰をおろして下さい」の声があり次に優勝杯返還・前年度優勝団体32チームより返還され、軟式野球連盟（一般の部）ピコークラブが代表して返還そして全チームに記念品のレプリカが贈呈された。

◎第54回区民体育大会優勝チーム

- *サッカー
 - 一般の部 S・F・C
 - 少年の部 コレガサッカークラブ
- *ゲートボール エメラルド
- *バレーボール
 - 中学男子の部 大泉第二中学校
 - 中学女子の部 谷原中学校
 - 6人制男子の部 PHEASANTS
 - 6人制女子の部 X(A)
 - 9人制女子の部 アイビー
- *柔道
 - 中学団体の部 大泉学園中学校A
 - 高校団体の部 石神井高等学校
- *バスケットボール
 - 中学男子の部 石神井西中学校
 - 中学女子の部 田柄中学校
 - 高校男子の部 早稲田大学高等学院B
 - 高校女子の部 練馬高等学校
 - 一般男子の部 F M S C
 - 一般女子の部 あすばら
- *駅伝
 - 中学男子の部 関中学校
 - 中学女子の部 光が丘第二中学校A
- *軟式野球
 - 一般の部 ピコークラブ
 - 少年の部 開進第一中学校A
- *ソフトテニス
 - 中学男子の部 練馬中学校
 - 中学女子の部 旭丘中学校
 - 一般男子の部 WELCOME A
 - 一般女子の部 石神井台 A
- *銃剣道

- 団体の部 1普2中A
 - *空手道
 - 有段者団体組手 武徳会 A
 - *キャッチバレーボール
 - 一般女子の部 谷原レディース
 - 一般男子の部 大六ベルカーシ・カイザー
 - 女子ヤングの部 豊東クラブ
 - 小学生の部1部 田二小ベアーズA
 - 小学生の部2部 開一レインボーズB
 - *ソフトボール
 - 少女の部 上小立野クラブ
 - 一般女子の部 日吉丸
 - 一般男子の部 光が丘クラブ
- 次いで(社)練馬区体育協会表彰に移り
体育優良団体10団体・優秀選手6種目
16名・小口政雄賞がそれぞれの団体・
個人に対し表彰の楯が贈られた。
表彰者は次のとおり。

◎体育優良団体(10団体)

- *銃剣道連盟
 - 第54回都民体育大会銃剣道競技会
優勝
- *練馬区EKIDENチーム
 - 第10・11回
全国武石ともしびの駅伝大会 優勝
- *バドミントン協会
 - 第55回都民体育大会
バドミントン競技会男子の部 優勝
- *バドミントン協会
 - 第55回青年大会バドミントン
競技会東京都予選会 優勝
- *KVC(バレーボール連盟)
 - 第33回全国マさんバレーボール大会
東京都予選会(東京都代表) 優勝
- *アーチェリー協会
 - 第55回都民体育大会
アーチェリー競技会女子の部 優勝
- *ローラースケート連盟
 - 第55回都民体育大会
ローラースケート競技会 優勝

- *少林寺拳法連盟
 - 第55回都民体育大会
少林寺拳法競技会女子の部 優勝
- *水泳連盟
 - 第55回都民体育大会
一般男子の部 優勝
 - 一般女子の部 優勝
- *テニス協会
 - 第55回都民体育大会
テニス競技会女子の部 優勝

優秀選手(個人・6種目16名)

- *ソフトテニス連盟 鷺尾 徹
 - 平成13年度関東ソフトテニス選手権
大会男子シニア70の部 優勝
- *ソフトテニス連盟 赤津 義明
 - 平成13年度東京都ソフトテニス選手
権大会成年男子の部 優勝
- *ソフトテニス連盟 島村 昌和
 - 平成13年度東京都ソフトテニス選手
権大会成年男子の部 優勝
- *陸上競技協会 前畑 行宏
 - 第55回都民体育大会陸上競技会
やり投げ競技 優勝
- *ライフル射撃協会 香西 武子
 - 第55回都民体育大会春季大会
ARS60ライフル射撃競技 優勝
- *ライフル射撃協会 佐竹 一恵
 - 第55回都民体育大会春季大会
SFU60ライフル射撃競技 優勝
- *水泳連盟 美濃辺 公貴
 - 第55回都民体育大会水泳競技会
一般男子100mバタフライ 優勝
- *水泳連盟 深川 聖史
 - 第55回都民体育大会水泳競技会
一般男子200m個人メドレー 優勝
- *水泳連盟 中下 力
 - 第55回都民体育大会水泳競技会
一般男子100m平泳ぎ 優勝
- *水泳連盟 宮嶋 武綱
 - 第55回都民体育大会水泳競技会

株式会社 豊島園

練馬区向山3-25-6 電話 03-3990-3131

- 一般男子50m自由形 優勝
- *水泳連盟 北田 健太郎
第55回都民体育大会水泳競技会
一般男子100m背泳ぎ 優勝
- *水泳連盟 川島 政江
第55回都民体育大会水泳競技会
一般女子100m自由形 優勝
- *水泳連盟 鶴飼 未知
第55回都民体育大会水泳競技会
一般女子100m平泳ぎ 優勝
- *テニス協会 今井 公子
第75回関東オープンテニス
選手権大会 優勝
- *テニス協会 松本 好弘
第39回東京オープンテニス選手権大会
ベテラン男子55歳以上
シングルの部 優勝

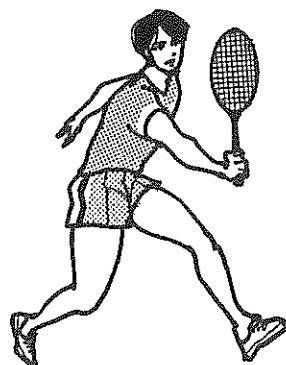
*馬術連盟 園田 洋子
障害者の身体機能回復・区内の乗馬の普及に貢献

平成14年度 小口政雄賞受賞者

*銃剣道連盟 三浦 尚
本協会の振興発展のため、長年にわたり寄与されるとともに、練馬区銃剣道に尽くされた功績が多である。
次に選手宣誓は空手道連盟田端将之選手が堂々と声高らかに宣誓した。
閉式通告を大会会長 萱野 貴（スポーツ振興課長）が宣言し演奏に合わせて選手団の退場となり11時05分開会式を無事終了しました。
ここにあらためて演奏をしていただ

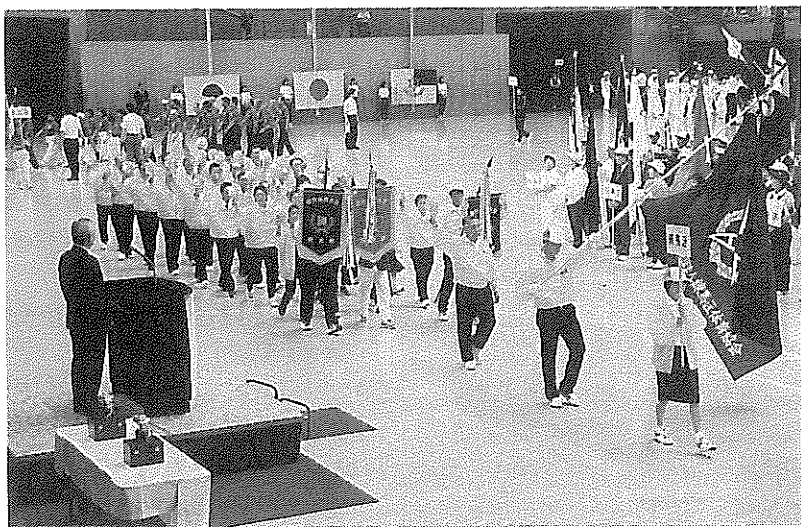
いた開進第一中学校吹奏楽部の皆さんへ大きな拍手と心からの感謝を申し上げます。

併せて区民体育大会委員をはじめ、光が丘体育館職員並びに関係の皆さまのご協力に対しお礼申し上げます。



第55回 都民体育大会
男子 総合第2位 女子 総合第6位
水泳 男・女 総合2連覇
参加51地区・郡・市 15,523人

〈開会式〉



堂々と入場する練馬区選手団

〈閉会式〉



男子2位賞状を受ける松井常務理事



女子6位賞状を受ける杉崎理事

社会福祉法人 東京福祉会 (24時間年中無休 宗旨・宗派は問いません)

- 本部 〒113-0002 東京都文京区千駄木3-52-1 ☎ 03(3823)1192 (代表)
- 聖恩山霊園 江古田斎場 〒176-0004 東京都練馬区小竹町1-61-1 ☎ 03(3958)1192 (代表)
- 国立事業所 〒186-0002 東京都国立市東3-26-15 ☎ 0425(572)7833



開会式 一堂に会した参加51地区代表団

第55回都民体育大会開会式が5月19日、東京体育館メインアリーナに於いて行われた。参加51地区代表団と共に当練馬区選手団の堂々たる入場行進により開会式が行われ春季大会の幕が切られた。

男子は全23種目に参加、女子は13種目中12種目に参加し、水泳で男・女総合2連覇の偉業を達成するなど各種目とも熱戦がくりひろげられ下記の優秀な成績を獲得いたしました。

閉会式は6月2日、岸記念体育館講堂に於いて開催され、男子総合第2位

入賞・女子総合第6位入賞を果たし、都体協・石原慎太郎会長代理菊地副会長より表彰状が授与された。

◎男子総合成績

- 1位 大田区 130.0点
- 2位 練馬区 88.0点
- 3位 世田谷区 83.0点

◎男子優勝種目

- ・水泳競技 2連覇
- ・バドミントン
- ・銃剣道 ※公開競技
- ・ローラースケート ※公開競技

◎男子入賞種目

- ・ソフトテニス 第2位
- ・ライフル射撃 第2位
- ・少林寺拳法 第2位※公開競技
- ・空手道 第3位
- ・自転車 第4位※公開競技
- ・陸上競技 第5位
- ・弓道 第7位

◎女子総合成績 第6位 練馬区 47.5点

◎女子優勝種目

- ・水泳競技 2連覇 ・テニス
- ・アーチェリー ※公開競技
- ・少林寺拳法 ※公開競技

◎女子入賞種目

- ・バレーボール 第5位～8位
- ・卓球競技 第5位～8位
- ・スキー競技 第8位



優勝を喜ぶバドミントン代表団

平成14年度 第1回
練馬区スポーツ少年団総会

日時 5月21日(火) 18時30分
場所 練馬区役所19階 会議室
出席 役員、委員 24名 欠席 3名
行政側 5名 体協会長

1. 開会

定刻6時30分、総合司会の清水和夫常任委員の司会ですすめられた。山田副本部長より開会の挨拶があり、出席24名で会議成立を確認した。松井本部長の挨拶、次いで練馬区教育長 藪部俊介、体育協会会長 奥山則男氏の挨拶があった。次いでスポーツ振興課長

萱野 貴氏を紹介、次にスポーツ振興課事業係長 津田青美、事業係 香川征弘、樋口哲也氏の紹介が行われた。

スポ少設置規程 第14条2項により松井昭武本部長が議長となり6時45分議事に入った。

2. 議事(審議事項)

第1号議案 平成13年度 事業報告
事業部長 吉澤より資料にもとづき説明があった。

第2号議案 平成13年度 決算報告
財政部長 山田より資料にもとづき説明があった。

第3号議案 監査報告
監査委員 町田 護委員より監査の

報告があった。

1、2、3号議案の質疑に入った。質疑なく、全員の拍手で承認された。

・次いで報告事項に移り、新規事業「スポーツふれあいひろば」の実施について資料にもとづき松井昭武本部長より詳細に説明と協力要請があった。

・次いで連絡を事務局 青木より
1. 区入団手続きと都登録手続きについての説明。

2. 「城西ブロックスポーツ交流大会」実施要項の説明。

以上で予定を終了、7時40分吉澤副本部長より閉会の挨拶があり散会した。

西 京 信 用 金 庫

〒177-0045 新宿区新宿4-3-20 TEL 03-3356-7121

平成14年度

第1回体育協会総会

日時 5月17日(金) 18時30分
場所 練馬区役所19階 会議室
出席者 理事13名、幹事2名、
代議員28名、委任2名
行政側より9名

1. 開会

天野専務理事より議決権の確認、出席議員28名、定款26条に定める定足数を満たしているので会議成立、及び定款24条に総会の議長は出席代議員の互選により、議長に森田明代議員(軟式野球連盟)を指名、議事録署名人に秋田芳彦(バスケットボール連盟)稲村大策(水泳連盟)の両代議員を指名する。

奥山則男会長、蘭部俊介教育長、萱野 貴スポーツ振興課長の挨拶があり、次いで行政側職員の紹介の後、森田明議長により午後6時45分議事に入った。

2. 議案

(1)第1号議案

平成13年度事業報告について
松井昭武常務理事より事業報告書に基づき詳細に説明あり、全員異議なく拍手で承認した。

(2)第2号議案

平成13年度決算について
長谷川義夫常務理事より決算書に基づき、逐条に説明あり、全員異議なく拍手で承認した。

(3)第3号議案

平成13年度監査報告について
斉藤善治監事より正確妥当なことを認めますと報告あり、全員拍手で承認した。

3. 協議事項



挨拶する奥山則男体協会長

(1)平成14年度幹部研修会について

松井昭武常務理事より開催日時・会場・研修題目・講師等について詳細に説明があり、承認された。

(2)東京都民体育大会について

スポーツ振興課事業部の香川主事より都民体育大会開会式・閉会式・会場及び派遣費等配布資料に基づき詳細に説明があり、承認された。

ここで、森田 明議長が審議協力のお礼を述べて退席した。

4. 報告事項

(1)平成14年度文部科学大臣・東京都知事表彰(功労者)候補者の推薦に

ついて天野専務理事より報告があった。

(2)平成14年度東京都体育協会表彰

(体育功労者・体育優良団体)の決定について天野文男専務理事より体育功労者に練馬区少林寺拳法連盟会長の眞田玉雄氏・体育優良団体には、練馬区銃剣道連盟が決定した旨の報告があった。

以上で会議次第が終わり本間弘一常務理事より、総会議事の円滑審議に対してのお礼と今後一層の事業協力をお願いをし、午後7時30分閉会した。

第27回 TEPACO杯 さわやか大会

とき 5月24日(金)

ところ 練馬区立総合体育館

主催 練馬区バレーボール連盟

共催 (社)練馬区体育協会

後援 練馬区教育委員会

協賛 東京電力K. K 練馬支社

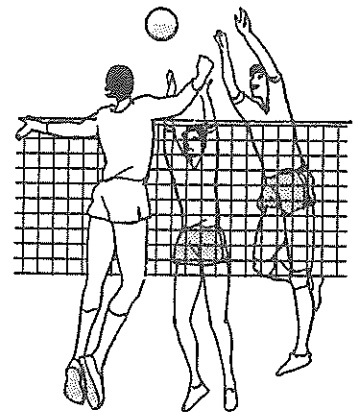
主管 家庭婦人協議会

成績 優勝 アイビー

2位 WAVE・VC

3位 翼クラブ

3位 大三小同好会



西武鉄道株式会社

取締役社長 戸田博之

埼玉県所沢市くすのき台1-11-1

☎0429-26-2035

「総合型地域スポーツクラブ」 (SSC)にご支援を!!

練馬区生涯学習部スポーツ振興課長 荻野 貴



今、区民の皆様の間には、生涯スポーツに親しみながら、健康な体づくりを目指そうとの機運が高まっています。そして多くの区民の皆様が、区主催のスポーツ教室や区立体育施設をご活用いただいていることに厚く感謝いたします。また、ワールドカップサッカーは、6月30日に終了しましたが、日本中が沸きかえたことは記憶に新しく、スポーツの文化としての価値とその活力の素晴らしさが如何なく発揮されたものと思います。

唐突であります、「SSC」をご存じでしょうか。スポーツ用品メーカーでもIT関係の用語でもありません。練馬区版「総合型地域スポーツクラブ」の略称なのです。平成12年9月、当時の文部省から「スポーツ振興基本計画」が発表されました。国民の誰もがそれぞれの体力や年齢、興味などに応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現するための施策として掲げられたのが、「総合型地域スポーツクラブ」の全国展開なのです。「総合型地域スポーツクラブ」とは地域住民が主体となって運営するスポーツクラブで、複数の種目が用意されており、地域の誰もが年齢、興味・関心、技術などに応じて参加できるスポーツクラブと定義されています。国の目標では、平成22年度までに、全国の各区市町村に少なくとも一つは、育成されることになっています。いわば、「総合型地域スポーツクラブ」は、21世紀の生涯スポーツ活動の重要な柱と言えるもの

です。

区では、この構想に先立ち、平成10年3月、区体育指導委員会から「地域体育館を拠点としたスポーツ振興策」の提言がありました。文部省の構想は、区の考えていた方向性と一致することから、区では地域体育館を拠点とする総合型地域スポーツクラブの育成を長期総合計画に位置づけ、段階的な整備をはかることにしました。第一段階としては、平成15年度までに推進委員会を発足、第二段階(平成21年度)までに地域スポーツ振興会に発展させ、そして第三段階(平成27年度)までにSSCを確立するものです。幸いにも平成12年度から3年間、国のモデル事業の指定を受け、補助金をもとに整備事業に取り組むことができました。その結果、現在、6か所の地域体育館に、体育指導委員や町会関係者等で構成されるSSC推進委員会が発足し、着実に地歩を固めつつあります。まだまだ、区民の皆様には馴染みが薄いと思います。この機会に認識を深めていただき、暖かいご支援をお願いするものです。各SSC推進委員会が取り組んでいる活動の一端を紹介します。

①SSC桜台(拠点桜台体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/sscsaku/main.htm>

毎月第3月曜日には、フットサルのクラブ活動、その他、都立城北公園等を利用してのイベントを企画・運営しています。

②SSC平和台(拠点平和台体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/sscheiwa/>

main.htm

平和台体育館競技場を利用して、毎週金曜日の夜間、ラケットテニスなどのニュースポーツの定例活動を実施しています。

③SSC谷原(拠点総合体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/sscyahar/area01.htm>

保健所の「練馬区デイケアスポーツ交流会」事業で、障害のある人々のソフトバレーボールを通じた健康づくりの支援活動等を実施しています。

④SSC石神井(拠点上石神井体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/ssckami/main.htm>

毎週日曜日、上石神井体育館競技場を利用して、スポーツチャンバラなどのニュースポーツやウォーキングなどを企画・運営しています。

⑤SSC大泉(拠点大泉学園町体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/sscoizum/main.htm>

中学校の部活動が廃止になった大泉地域で、中学校の地域野球クラブ「SSC大泉学園クラブ」を創出し、活動を続けています。

⑥SSC光が丘(拠点光が丘体育館)
<http://www.nerima.gr.jp/sschikar/main.htm>

光が丘体育館プールを利用して、中学生を対象に部活動に代わる水泳クラブを設立。SSCの活動は、それぞれのホームページで紹介していますので、是非、一度、たずねていただきたいと思います。以上、SSCの活動の概略を紹介させていただきました。

ところで、7月1日からは夏期の石神井プールも営業を開始しました。区民の皆様のご健康・体力づくりに今後とも区立体育館を大いに活用いただきたいと思います。

各種保険取扱

吉田接骨院

練馬区柔道接骨師会常任相談役
練馬区柔道会会長

吉田邦治

診療時間

月～金	午前8:30～午後1:00
	午後2:30～午後7:00
土曜日	午前8:00～午後4:00
休診日	日曜・祭日

〒176-0002 練馬区桜台1-44-6
☎03-3991-5788

平成14年度
体育協会・幹部研修会

と き 6月8日(土)午後4時～
ところ 「ともえ」会議室
参加者 74名(各団より2～3名)
講 師 生涯学習部スポーツ振興課
事業係長 津田 清美
演 題 ①練馬区体育協会への区民体
育大会の委託について

本件については、平成15年度・16年
度・17年度に分けて大会委託を実施す
べく・半年前より各加盟団体幹部に行
政側より順次説明し、大方の理解と了
解を得ていた。しかし詳細については、
未だすべての面で納得がいていま

せんで、「区民体育大会の事務の流れ、運営の流れ」について演題として説明がありました。活発な質疑応答が

あり5時45分終了した。引続き6時よ
り懇談会を開催、菌部教育長よりご挨拶をいただき萱野スポーツ振興課長、

津田事業係長及び事業
係職員と共に会費制で
開き、加盟団体とひと
つになり懇親の和を広
げ7時30分を閉じた。



講演する萱野ス
ポーツ振興課長
・津田事業係長

平成14年度 第4回練馬区
スポーツ少年団少林寺拳法大会

と き 6月16日(日)
ところ 練馬区立大泉学園町体育館
主 催 練馬区スポーツ少年団
主 管 練馬区少林寺拳法連盟
後 援 ①東京大学運動会少林寺拳法部
成 績

- *小学生黄帯白帯の部
優勝 橋本雅之・柏木 将 組
(光が丘スポーツ少年団)
- *小学生緑帯の部
優勝 伊東 洸・三崎椋太組
(石神井東スポーツ少年団)
- *小学生女子の部
優勝 小寺郁緒・藤原朱理 組
(練馬高松スポーツ少年団)
- *小学生黒帯茶帯の部
優勝 増村一樹・釜鳥 黎 組
(光が丘スポーツ少年団)
- *中学生茶帯白帯の部
優勝 山口和敏・小寺一希組
(石神井東スポーツ少年団)

- *中学生黒帯の部
優勝 大井春菜・神成智美 組
(石神井東スポーツ少年団)
- *小学生団体の部
優勝 石神井東スポーツ少年団
上田幸恵 他7名
- *中学生団体の部
優勝 光が丘スポーツ少年団
村川健太郎 他5名
- *総合成績
優勝 光が丘スポーツ少年団
2位 石神井東スポーツ少年団
3位 東京石神井スポーツ少年団

平成14年度 バレーボール
第35回練馬区女性スポーツ大会

- と き 6月9日(日)～16日(日)
ところ 練馬区立総合体育館
主 催 練馬区教育委員会
共 催 ①練馬区体育協会
主 管 練馬区バレーボール連盟
家庭婦人協議会
◎PTAの部(12チーム)
優勝 上石神井北小学校

- 2位 田柄第二小学校
- 3位 豊玉小学校
- 3位 中村西小学校
- ◎クラブの部(54チーム)
優勝 K V C
2位 アイビー
3位 TEMPO
3位 りんどうクラブ

平成14年度 練馬区女性スポーツ大会
第30回女性卓球大会

- と き 6月16日(日)
ところ 練馬区立光が丘体育館
種 目 PTAの部・クラブの部
主 催 練馬区教育委員会
共 催 ①練馬区体育協会
主 管 練馬区卓球連盟
成 績
◎PTAの部 優勝 豊二小
2位 谷原小 3位 開三小
3位 北西小
◎クラブの部 優勝 TK
2位 北西 3位 早 宮
3位 パラサイト

柔道 市毛接骨院
明德館

☎ 3928-0346

〒177-0053 関町南2-2-6 (道場は整形外科2階)
青梅街道口イザルホスト前

月～金 9:00～12:00 15:00～19:00
土曜日 9:00～14:00 祝日 9:00～12:00

整形外科 市毛診療所

☎ 5991-2585

〒177-0053 関町南2-1-14 青梅街道ホービックいなげや前

月～金 9:00～12:00 15:00～19:00
土曜日 9:00～14:00 祝日 9:00～12:00
※但し木曜日 9:00～14:00

平成14年度 練馬区女性スポーツ大会
第20回バドミントン大会

とき 5月31日(金) 6月2日(日)
ところ 練馬区立総合体育館
種目 女子複1部・2部・3部・4部
主催 練馬区教育委員会

共催 (社)練馬区体育協会
主管 練馬区バドミントン協会
◎1部 優勝 鈴木・牧野(練馬クラブ)
2位 梅谷・和田(エーデルワイス)
◎2部 優勝 小泉・片桐(イーグル)

優勝 大平・大神田(練馬クラブ)
◎3部 優勝 太田(春クラブ)・小泉(アムス)
2位 丹羽・高橋(スリーファイブ)
◎4部 優勝 草野・平山(秋羽クラブ)
2位 砂田・飯塚(YBG)

高齢者スポーツの大切さについて

— 体育協会 常務理事・サッカー協会 会長 本間弘 —

5月31日に開会式を開催し、その後の一ヵ月間、日本・韓国そして世界中を興奮させたワールドカップが終了しました。サッカーのサポーターだけでなく、サッカーを知らなかった日本中の人々、子どもからお年寄りにいたる全ての人々を巻き込んだ大会でした。

多くの家庭で、家族全員がテレビの前に集まり、ひとつになって応援したすばらしいイベントでした。日本チームのがんばりに対し、心から敬意を表するとともに、隣国韓国の大健闘に拍手を送りたいと思います。

さて、本題に入りますが、中・高年になりますと誰でも体脂肪が増え、筋力が低下してきます。皮下脂肪が増えて、一方で特に足の筋肉が衰えてきます。

先日、東京大学の福永教授が書かれた「貯筋のすすめ」についての記述を読み、高齢者向けのたいへん有効な運動だと感心致しました。ここに福永教授の提唱する「50歩100歩運動」についてご紹介したいと思います。

一般に加齢とともに、筋繊維が細くなるそうです。筋繊維には遅筋繊維と速筋繊維があり、歳とともに特に速筋繊維のおとろえが加速されます。軽い運動や散歩でも遅筋繊維のトレーニングにはなりますが、大腿で速く歩いたり、階段を登ったり、努力して力を出

さない速筋繊維のトレーニングにはなりません。

福永教授は「50歩100歩運動」を提唱し、まず50歩大腿で歩き、疲れたら100歩ゆっくり歩く。また元気が出てきたら、50歩大腿で速く歩き、これを繰り返す方法が、速筋繊維と遅筋繊維の両方を鍛えるよい方法だそうです。

60歳を過ぎるとつまずきやすくなります。これは脚の筋力、特に速筋繊維が衰えたためで、歩くスピードも遅くなります。速筋繊維の衰えにより、脚の筋力が落ちてくると、つまずいて転倒し、骨折したり捻挫したりしやすくなります。これを防止するには、適度に筋肉を使いトレーニングすることが必要です。

寝たきりで起きられない人の筋肉量は、体重1kg当たり10gといわれています。体重50kgの方の場合は50×10=500gの筋肉量だそうです。体重50kgの人が500gの筋肉量になってしまうと寝たきりになります。

加齢に伴い筋肉は1年で1%、10年で10%落ちるそうです。又、骨折したり病気で寝込んだりすると、2日で1%筋肉が落ちてしまいます。20日寝込むと10年分と同じ10%も筋肉が落ちることになるわけです。

運動をほとんどしない人は、70～

80歳で筋肉の量が500gに近づいてきます。また、ゆっくり散歩する程度の運動をしている人だと、600gの筋肉量に近づいてきます。もし、体重50kgの人が運動もせず、70歳で600gの筋肉量であった場合、転んで足を骨折し40日間入院したとすると、20%の筋肉量が減ることになり600g-120g=480gとなってしまう500g以下となるので二度と起きられなくなってしまいます。

しかしながら、少しでも運動して筋肉を使えば、貯筋ができます。お金は使えなくなってしまうかもしれませんが、筋肉は使えばたまります。皆さん、貯筋しましょう。先程の「50歩100歩運動」にもどりますが、ゆっくり歩くだけでは遅筋繊維しか使いません。速く歩いたり、階段を昇ったりする時に使う速筋繊維を維持することが、日常の立ったりすわったりする動きの中で、たいへん大切なのです。

50歩速や足で、大腿で歩き、疲れたら100歩ゆっくり歩く。また元気が出てきたら、50歩速足で歩く。こうした運動により貯筋をして、少しでも筋肉の量を増やしておけば、病気で寝込んだりしても、寝たきりライン以上の筋肉量を維持できるわけです。

高齢者の皆さん、誰でもできる、この50歩100歩運動を、さっそく始めてみてください。そして、いつまでも元気で歩けるように頑張りましょう。



医療法人社団明翔会
いしがわ歯科医院

院長 石川 明

〒178-0063 東京都練馬区東大泉6-47-6

TEL 03-3924-6789 Fax 03-3921-8284

●駐車場完備

インプラント専門のクリニックの併設

[診療課目]

歯科一般
小児歯科
・矯正

[診療時間]

AM10:00~PM1:00

PM2:30~PM8:30

[休診日] 日曜・祝日

おめでとう!!

全国大会 剣道 相撲 日本一

◎ 東松館道場 小学生代表チーム
◎ 相撲連盟 長谷山正典君 (小四年)

◎第37回全日本少年剣道練成大会

とき 7月29日(月)

ところ 日本武道館

各都道府県で予選を勝ち抜いた強豪518チーム、2,590名の少年剣士が剣を交え100%の力を発揮し、見事日本一になることができました。

また、東京のチームでは初優勝の快挙でした。少年剣道大会であるため、遠山敦子文部科学大臣より大臣賞を頂き日頃の努力が報われて子どもたちも満足そうでした。

ご協力いただきました多くの関係の皆様にご心から深く感謝し、お礼を申し上げます。 監督 榎本松雄

*東京都代表選手団 東松館道場チーム

監督 榎本松雄 7段

先鋒 小林大祐 (6年)

次鋒 野牧 峻 (6年)

中堅 鈴木 慶 (6年)

副将 内田雅之 (6年)

大将 田島純一 (6年)

*大会成績

一回戦(愛知県)葵剣友会 4勝1分け

二回戦(宮崎県)統武館道場 5勝

三回戦(佐賀県)竜王少年剣道クラブ

3勝2分け

四回戦(熊本県)旭志武道館3勝2分け

五回戦(福島県)恵迪館 4勝1分け

六回戦(北海道)帯広徹心館4勝1分け

準々決勝(京都府)京都太秦少年剣道部

1勝4分け

準決勝(兵庫県)新宮剣志館 3勝2分け

決勝(鳥取県)境港松濤館

2勝1敗2分け

長谷山君“横綱”に
わんぱく相撲全国大会

◎第18回わんぱく相撲全国大会

とき 7月28日(日)

ところ 国技館

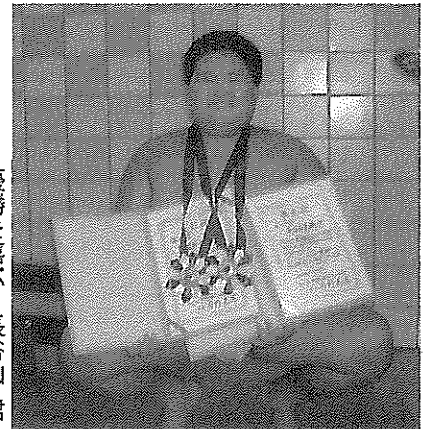
優勝 長谷山正典 四年生の部

全国で約5万5千名が参加した各地区予選を勝ち上がった小学4年~6年生のわんぱく力士442名が、あこがれの国技館の土俵で熱戦を繰り広げた。

東京都代表 4年生の部で、長谷山正典君(練馬石泉相撲クラブ)が押し倒して熊本県の中村武嶺君(宇土小)を破り、見事にわんぱく相撲日本一、横綱に輝いた。



全国優勝の東松館チーム



優勝を喜ぶ 長谷山君

(有) 寿司処 とよえ

☆ 寿司部

寿司処 とよえ 割烹 とよえ

☆ 割烹仕出し部 (冠婚葬祭等)

TEL (03)3995-1855

☆ 外食部 (パーティー出張宴会等)

FAX 3995-3177

名入れタオル 株式会社 フルーツ

◎タオル製品他、日本手拭、ハンカチ、ギフト商品など
各種取り揃えております。

〒179-0075 練馬区高松1-37-11 フリーダイヤル都内23区 ☎0120-156562

FAX 03-3970-7447

練馬区軟式野球連盟

会長 奥山則男
理事長 松井昭武
事務局長 森田明

練馬区陸上競技協会

会長 天野文男
理事長 加藤春雄

とんかつ



月曜定休

祝日の場合は火曜代休

営業時間

昼11:00～14:00

夜17:00～20:30

ご予約・ご注文はこちら

03-3904-2705

お気軽にお電話ください



巢鴨信用金庫江古田支店

支店長 茂野和敏
東京都練馬区旭丘1丁目55番1号
☎ 03-3951-1121

矢崎会計事務所

所長 矢崎久雄
練馬区旭丘1-67-2

和興綜合運送株式会社

津崎美穂
練馬区関町東1-27-1
☎ 3920-6565

株式会社 相和印刷

笠井勇
練馬区北町8-3-4
☎ 3933-5402

<p>大陽ステンレススプリング株式会社 代表取締役社長 横山正二 練馬区三原台1-15-17 ☎3922-4115</p>	<p>株式会社 勝楽園 碓石勝彦 練馬区土支田2-35-5 ☎03-3922-3359</p>
---	---

<p>医療法人社団生康会生田歯科診療所 生田博康 東京都練馬区関町東1丁目3番19号 ☎03-3929-6480</p>	<p>診療科目 内科・外科・脳神経外科・呼吸器科・循環器科 消化器科・肛門科・麻酔科 *急患は随時受付 診療受付時間午前9:00~11:30 午後1:30~3:30 ・人工透析センター・リハビリテーション・人間ドック・腹腔鏡による胆のう摘除・医療設備MRI、ヘリカルCT、電子内視鏡、エコー（腹、心臓）他 医療法人財団 織本病院 救急病院 清瀬市旭が丘1-261 ☎0424-91-2121(代)</p>
--	---

<p>トータル インテリア ナガサワ 長澤乾夫 練馬区富士見台3-63-4 ☎3995-6146</p>	<p>練馬区少林寺拳法連盟 会長 眞田玉雄</p>
--	---

<p>株式会社 朝日住宅社 代表取締役社長 江原信雄 〒178-0063 練馬区東大泉1-27-24 ☎03-3921-6431 (代表)</p>	<p>東京都板橋区常盤台1丁目41番1号 日勝スポーツ工業株式会社 板橋支店 支店長 福島博 電話 (代) 03 (3969) 4701</p>
---	--

<p>練馬区バドミントン協会 会長 下田迪雄</p>	<p>練馬区空手道連盟 会長 土佐邦彦</p>
--	---

大塚製薬(株) 東京支店池袋出張所

所長 芳賀貴男

〒171-0014
豊島区池袋2-14-8池袋NSビル
☎ 03-3988-2171

東京都漬物協同組合組合員
東京都練馬区下石神井1丁目3番3号

東京梅干株式会社

代表取締役 本橋博隆

林芳男税理士事務所

所長 税理士 林 芳 男

〒176-0005 練馬区旭丘1丁目60番地4号
電話 03(3954)5573

魚 鶴

松本鶴吉

練馬区旭丘1-46-3 ☎(3951)7856

株式会社 タムラ制作所

代表取締役社長 田村直樹

練馬区東大泉1-19-43
☎03-3978-2111(代)

大賀接骨院

院長 羽賀義比古

練馬区大泉学園町7-19-105
☎3867-0802

◇金属美術工芸品製作◇

記章・パッチ・メダル・バックル・優勝カップ
楯・トロフィー・ペナント・腕章・旗類・記念品
あらゆる記章・すべての記念品

株式会社 東京工芸堂

〒158 東京都世田谷区中町2-6-29
電話 03(3705)1231(代表) FAX03(3705)1233
振替口座 東京00180-5-57586番
取引銀行 あさひ銀行等々力支店(当座No.104886)

発行 社団法人 練馬区体育協会
練馬区谷1-7-5

区立総合体育館内
電話 5393-5420
FAX 5393-5420

代表 奥山則男
編集 天野文男
石川正子
青木昌治
印刷 工芸社

練馬区柔道接骨師会

当会所属の各接骨院では、各種保険を取扱い
骨折 脱臼 捻挫などの治療を行っています。
スポーツによる外傷も数多く手懸けています。

◎練馬区休日診療当番協定団体

毎月一日発行の練馬区報に当番接骨院を掲載。
区内三ヶ所に休日当番院を設置しています。