



令和元年9月

Vol.80

公益財団法人静岡市体育協会広報誌

SAKUDOU

柔道全日本男子監督

井上康生氏による スポーツ講演会

東京オリンピック注目競技紹介

柔道競技

トランポリン競技

バスケットボール3×3

自転車競技

自宅で簡単トレーニング

旅行業始めました!!

令和元年度賛助会員のご紹介

令和元年度賛助会員募集のお知らせ

編集後記

柔道全日本男子監督

井上康生



柔道全日本男子監督

「日本柔道復活への道」

井上康生氏

令和元年9月6日(金)しずぎんホール・ユーフォニア(静岡市葵区追手町)にて、柔道全日本男子監督の井上康生氏をお迎えし、スポーツ講演会を開催致しました。

～日本柔道復活への道～をテーマに、これまで選手、コーチを経て、現在の全日本男子監督に至るまでの様々な経験をもとに貴重なお話をいただきました。

東京オリンピック全階級制覇を目標に、最強かつ最高の選手育成を目指すため「責任」と「覚悟」をもって、大一番へ向かっていく。という姿勢は、スポーツのみならず、誰もがの人生に置き換えることの出来る心構えである。との言葉は、とても印象的で、心に残るものでした。

その他にも、現役時代の良きライバルとの出会いや、先輩選手とのユーモア溢れるエピソードなど、多岐に渡るお話をいただき、聴講者からは「育児、仕事、様々な場面で参考にできることばかりでした。」「東京オリンピックがますます楽しみになりました。」などの感想が多く寄せられました。

最後になりますが、ご講演いただきました井上様、ご応募いただきました皆様、また、ご協力いただきました関係者の皆様に、この場をお借りして感謝申し上げます。



東京オリンピック注目競技紹介

いよいよ来年は、東京オリンピックが開催されます。

東京オリンピックでは、2020年7月24日の開会式から8月9日の17日間で、史上最多の『33競技339種目』が、『42の競技会場』で繰り広げられます。

そこで、今回は注目競技をいくつかご紹介!

静岡県は自転車競技の会場にもなっていますので、競技を知って、56年ぶりの大イベントを存分に楽しみましょう!!

柔道競技

トランポリン競技

バスケットボール3×3

自転車競技

静岡県開催



柔道競技

Judo



日本発祥のスポーツである柔道。なんと、オリンピックでは56年前の東京1964大会で初めて正式競技に採用されました。試合では、選手は青か白の柔道衣を着用し、10メートル四方の畳の上で戦います。どちらかの選手が『二本』をとれば、その時点で試合は終了し勝敗が決まりますが、技が決まっても『一本』となる全ての要件を満たさない時には『技あり』となります。技は100種類もあり、68の「投技」と32の「固技」に分けられます。相手の隙をつく冷静な駆け引きや、一瞬のうちに繰り出される技で、終了数秒前の大逆転もあり得る、柔道。一瞬足りとも気の抜けない4分間です!!

競技会場・日程

会場：東京 日本武道館
期間：7/25(土)~8/1(土)

60kg級(男子)	66kg級(男子)
73kg級(男子)	81kg級(男子)
90kg級(男子)	100kg級(男子)
100kg超級(男子)	
48kg級(女子)	52kg級(女子)
57kg級(女子)	63kg級(女子)
70kg級(女子)	78kg級(女子)
78kg超級(女子)	
団体(混合)	

トランポリン競技

Trampoline



空中を舞う技と、高さの正確性。見た目の綺麗さ...選手たちが一発勝負で、連続10本の演技に挑む姿、手に汗握る緊張感に注目です!!

競技会場・日程

会場：東京 有明体操競技場
期間：7/31(金)~8/1(土)

個人

男子

女子

トランポリンは、空中で連続して行われるアクロバティックな演技で、美しさ・難しさ・高さを競う採点競技です。

技の出来栄を見る「演技点」と、回転とひねりの数で算出される「難度点」、滞空時間を計測する「跳躍時間点」、さらにどれだけトランポリンの中心で演技を行うかを評価する「移動点」を加算した、合計得点で順位を競います。

日本でも近年、競技人口が増えており、世界で活躍する選手も増えています。東京オリンピックで、選手たちが披露する、高く、美しい、ダイナミックな演技に世界中が、魅了されるはず!!

目が離せない! part.1

注目選手を紹介

今年5月、前橋市ヤマト市民体育館前橋でトランポリンの世界選手権代表選考会を兼ねた、全日本年令別選手権が開催されました。そこで静岡市出身、静岡産業大2年の海野大透(うんのひろと)さんが、見事優勝し、11月末から始まる、世界選手権への出場を決めました。

躍動では第76号、「世界へはばたけ!未来のヒーロー!!」のコーナーで海野選手にインタビューを行っており、トランポリンに対する細やかで、熱い想いを伺っていました。今回の優勝で、東京2020大会出場へ向け、更なる弾みをつけた海野選手の活躍に今後も目が離せません!!

世界トランポリン

日程: 11/28(木)~12/1(日)

第34回を数える世界トランポリン。

今回は日本での開催となり、会場は東京オリンピックの会場にもなっている有明体操競技場にて行われます。





バスケットボール3×3

Basketball 3×3

(スリーエックススリー)



試合中、選手たちは監督やコーチのみならず、外からの指示を聞くことができません。選手同士が、密にコミュニケーションを取る様子に注目です!!

今回の東京オリンピックから新たに、1チーム3人で得点を競う、バスケットボール競技の新たなカテゴリー「3×3（スリーエックススリー）」が正式種目として採用されました。通常のバスケットボールコート約半分を使用し、3人で試合に臨みます。

10分1本勝負で、どちらかのチームが21点先取した場合は、その時点でゲームが終了となる為、高さだけではなく、ドリブルやスピードといった総合的技術が必要となってくることから、日本人のプレースタイルには合っている競技なのかもしれません。

また、試合を盛り上げるのは選手だけではなく、MCや音楽でも楽しむことができる、エンターテインメント要素が強いのが特徴でもあります。

競技会場・日程

会場：東京 青海アーバンスポーツパーク
期間：7/25(土)～7/29(水)

男子

女子

目が離せない! part.2

注目選手を紹介

現在、当協会のインストラクターとして所属する米山眞生さんは、3×3のプロチーム『焼津GRユナイテッド』の選手としても、活動しています。

そこで今回、米山選手に3×3の魅力や、今後の目標についてインタビューを行いました。

Q.3×3の魅力はどんなところですか？

国内での試合は、ショッピングモールやビルなどの屋内の他に、屋外で開催されることもあります。観戦するだけでなく、選手としても楽しめることが、魅力の一つです。



Q.今後の目標を教えてください!

まずは、1つ1つの試合で結果を残すことと、インストラクターとしてもエネルギーに精進していきます。



米山選手、ありがとうございました!!



静岡市体育協会
フロアインストラクター
/ 焼津GRユナイテッド所属

米山 眞生
よねやま まき

出身：静岡
身長：158cm
生年：1996年



自転車競技

Bicycle racing



自転車競技はオリンピック第1回大会のアテネ1896大会から正式競技として採用されて以来、途切れることなく実施されている数少ない競技の一つです。

競技はすり鉢状の傾斜がついたトラックで実施される『トラックレース』、道路で実施される『ロードレース』、起伏に富んだコースで実施される『マウンテンバイク』と『BMX』の4つに大別されています。

今回、東京オリンピックでは、ロードレース、マウンテンバイク、トラックレースが静岡県開催されます。会場は、日本で初めて世界標準仕様を装備した『伊豆ベロドローム』、コースの途中富士山を望めるビューポイントのある『伊豆マウンテンバイクコース』、自転車ロードレースのゴールとなる『富士スピードウェイ』です。(スタート: 東京武蔵野の森公園)

静岡県内での開催で、自転車競技をより身近で、特別なものを感じられるはず!!

競技会場・日程

BMXフリースタイル

会場：東京 有明アーバンスポーツパーク
期間：8/1(土)~8/2(日)

個人

男子 女子

ロードレース

※スタートは東京 武蔵野の森公園

会場：静岡 富士スピードウェイ
期間：7/25(土)~7/29(水)

ロードレース

男子 女子

個人タイムトライル

男子 女子

BMXレーシング

会場：東京 有明アーバンスポーツパーク
期間：7/30(木)~7/31(金)

レース

男子 女子

マウンテンバイク

会場：静岡 伊豆MTBコース
期間：7/27(月)~7/28(火)

クロスカントリー

男子 女子

トラックレース

会場：静岡 伊豆ベロドローム
期間：8/3(月)~8/9(日)

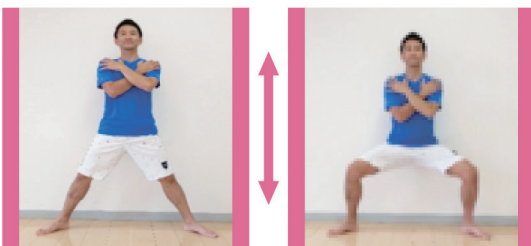
チームスプリント 男子 女子
スプリント 男子 女子
ケイリン 男子 女子
チームパシュート 男子 女子
オムニアム 男子 女子
マディソン 男子 女子

自宅で
簡単!!

太ももトレーニング

太ももは、多くの日常生活での動作に関わる重要な筋肉です。
太ももを鍛えることで下半身が安定し、運動能力や基礎代謝の向上が期待できます。

ワイドスクワット

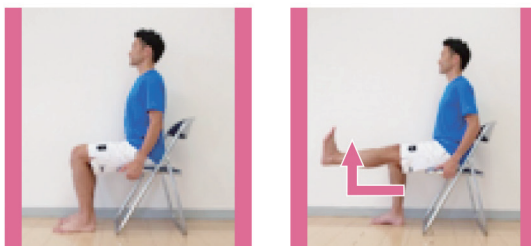


1日に5～10回を2～3SETを目安に♪

- ①足の幅を広くし、爪先は外側に向ける。
- ②骨盤を真っすぐ下に沈めるように膝を曲げる。
※膝は爪先と同じ方向に向ける。
- ③膝を伸ばし、①の姿勢に戻る。
- ④ゆっくりした動作で膝の曲げ伸ばしを繰り返す。

足を広げることで太ももの内側にも効いてくる!

レッグレイズ



1日に5～10秒キープを左右2～3SETを目安に♪

- ①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす。
- ②片足を上げ、できる範囲で膝を伸ばす。
- ③5～10秒程姿勢を保持する。
※余裕がある場合は、持ち上げた足の踵を押し出し、爪先を天井へ向ける。
- ④元の姿勢に戻ったら、反対の足も繰り返す。

座位や仰向けの姿勢でも代用できます!

静岡市体育協会で

旅行業始めました!!

貸切バス・宿泊施設その他各種手配いたします!

お気軽にご相談下さい。

今後も毎年開催している「体協ウォーキング」に加え、
様々な旅行も企画していきます!

旅行業担当



054-654-5151

公益財団法人静岡市体育協会 賛助会員の紹介

法人・団体会員

マルマツレボ株式会社	不二見造園土木株式会社	株式会社ユアーズ静岡
株式会社メンテックカンザイ	東海ワッチサービス株式会社清水支社	有限会社アスカライフ
株式会社富士スポーツ	株式会社望月ネームプレート	タキスポーツショップ
静岡市山岳連盟	株式会社フジコム	池田屋印刷株式会社
有限会社神商会	株式会社グリーンマスターズ清水	東京海上日動火災保険株式会社静岡支店
株式会社駿河スポーツ	株式会社紙泰	公益財団法人静岡市シルバー人材センター
青山印刷	株式会社セリオ	篠田電気株式会社
コインロッカー事業有限会社	静岡市ソフトテニス協会	株式会社静岡セイコー
株式会社中島屋ホテルズ	株式会社シズデン	株式会社福泉
日将株式会社	静岡市国際交流協会	静岡市柔道連盟
旭産業株式会社	静岡市トランポリン協会	静岡市バドミントン協会
株式会社社理研グリーン	静岡市バスケットボール協会	
有限会社殿岡工務店	株式会社田宮事務器	

個人会員

大橋 敏弘 興梠 正人 石川 壽將 亀山 正敏 池川 茂 鈴木 榮
志田 浩政 松下 茂 嶋本 千秋 黒田 益見 田中 秀幸 海野 弘美

(順不同・敬称略・2019年8月21日現在)

令和元年度 賛助会員募集のお知らせ

公益財団法人静岡市体育協会では、市民一人1スポーツの実現に向け、加盟団体や関係諸機関・団体と連携して、各種スポーツ教室やライフステージに応じたスポーツ活動の推進を図りながら、市民の健康増進をサポートしております。つきましては、本協会の事業運営並びにスポーツ活動の推進にご賛同いただける方々に賛助会員として入会いただき、本協会のスポーツ事業へご支援いただける方(法人及び団体・個人)を募集しています。

詳細は当協会ホームページをご覧ください。
事務局までお問い合わせください。

静岡市体育協会

会費

法人及び団体会員 1口 10,000円
個人会員 1口 3,000円

特典

- ①協会が刊行する情報誌等を送付いたします。
- ②協会情報誌、ホームページ、協作成資料等に法人名、団体名及び個人名を掲載いたします。
- ③協会が主催、または共催する行事等の情報を提供いたします。



東京オリンピック開催が一年を切る中で、
今回の「YAKUDOU」では地元有力選手や、新種目を紹介しています。
様々な競技を知っていただき、更に関心を高め、56年ぶり的大イベント東京オリンピックを
存分に楽しんでいただければ幸いです。市民全員で応援していきましょう。
第80号発刊にあたり、ご協力いただきました各種競技団体の皆様及び事務局の皆様に対し、
心より感謝申し上げます。

調査広報委員 横山 孝志・三矢 次郎



駿河湾を望む、本格的18ホールの
絶景ショートコースと35打席練習場
<http://ooya-golf.com/>



SERIO 株式会社 セリオ

〒420-0853
静岡市葵区追手町9番22号
Tel.054-253-4105

お知らせ

information

平成28年度より実施しておりました体育館アリーナ等の空調設備設置工事が、6月30日をもって無事終了いたしました。
工事期間中に際しましては、皆様のご理解とご協力を賜りました事に深く感謝申し上げます。
皆様のご利用を心よりお待ちしております。

