



令和2年9月

Vol. 82

公益財団法人 静岡市体育協会

AKUDOU



駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション 3年目を迎えて

…2

スポーツ施設の新型

コロナウイルス感染症対策について

…3

インストラクターによる

お家でできる簡単トレーニング紹介

…4,5

新規加盟団体紹介

《静岡市テコンドー協会》

《静岡市日本拳法協会》

…6

令和2年度体協ウォーキングについて

…7

令和2年度賛助会員の紹介

…8

令和2年度賛助会員募集のお知らせ

…8

編集後記

…8



マルチスペースを利用したキッチンカーの出店



夜間のご利用も可能です

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション

平成30年5月にオープンした駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションは、これまで多くの市民のみならずにご利用いただいています。ランナーやウォーカーのサポートをはじめ、交流スペースでは気の合う仲間とゆっくりカフェメニューを楽しんだり、誰でも気軽にご利用いただける施設となっています。今回は、そんな駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションの新たな魅力をご紹介します!!

イベントやビジネスの場として 駿府城ラン・アンド・リフレッシュ ステーションを楽しむ

平成30年の7月からは屋外のマルチスペースとウッドデッキスペースの貸出を開始しました。マルチスペースでは、キッチンカーなどの飲食提供や物品販売、ウッドデッキスペースではイベントやサークル交流の場としてご利用いただけます!



ウッドデッキスペースで教室を開催



ウッドデッキスペース

青空の下で体を動かすのって、とっても気持ちが良いですよ!体を動かした後は、ぜひカフェスペースでドリンクを楽しんでください!

屋外スペースをご利用頂くには、事前に申請が必要になります。申請方法や利用料金など、詳しくは静岡市体育協会のウェブページをご覧ください。直接ご連絡ください。

屋外マルチスペース・ウッドデッキスペースに関する
問い合わせ先 054-654-5151 (静岡市体育協会)

スムージー人気ランキング BEST 3

1



1位 黒ゴマバナナ

バナナ×黒ゴマのスムージー
[美肌効果・便秘解消]
オープン当初から大人気の
フレーバーです★

2



2位 ベリーバナナ

バナナ×ブルーベリーのスムージー
[目の疲れに・便秘解消]
デスクワークや勉強に疲れたら、
ホッと一息いかがでしょうか?

3



3位 トロピカルオレンジ

オレンジ×パイナップルのスムージー
[美肌効果・アンチエイジング]
ランニング、ウォーキングで浴びた
紫外線ケアにピッタリ!

屋内のカフェスペースでは甘
味料・添加物不使用のスムー
ジーを、注文を受けてからお作
りしています。

【提供時間:7:00~20:30】

まるごとミキサーにかけると、忙しい
生活の中でも手軽に、野菜や果物の
栄養を余すことなく補給できます!

専用のミキサーを使用しているので、皮
や種をそのまま使っても、滑らかで飲み
やすいスムージーになっています。

ぜひお試しください!!

So Juice

スポーツ施設の新型コロナウイルス感染症対策について

日頃より体育協会管理施設をご利用いただき誠にありがとうございます。

皆様が安心・安全にご利用いただけるよう、当面の間、下記の取り組みをさせていただきます。

ご利用の皆様には大変ご不便をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

ビニール
カーテンで
飛沫防止！



お互いの
距離を
取って！



手指の
消毒！



こまめな
換気！



過去2週間以内に以下の事項に該当する場合は、**自主的に利用を見合わせるよう**お願いします。

- ・体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛・だるさ・息苦しさ等）
- ・嗅覚、味覚の異常
- ・新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触があった。
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

感染防止のために指定管理者が
決めたその他の措置の遵守、
施設管理者の指示
に従うよう
お願いします。



マスクの持参・着用



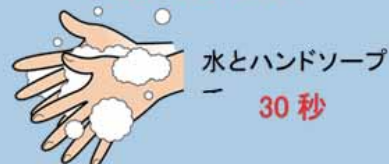
運動中以外（受付時・着替え時・会話中など）はマスクを着用しましょう。

手指のアルコール消毒



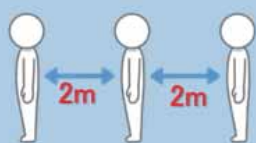
入館・入室の際は手指の消毒のご協力をお願いします。

こまめな手洗い



こまめに丁寧な手洗いのご協力をお願いします。

利用者同士・職員との距離



できるだけ2m程度距離をあけましょう。
※障がい者の誘導、介助は除く

大きな声での会話・応援



利用中の大きな声での会話や応援は
お控えください。

感染症発症の報告

感染症拡大防止の為、利用後2週間以内に
新型コロナウイルス感染症を発症した
場合は、施設管理者に速やかに濃厚接触
者の有無について報告をお願いします。



～自分のために！みんなのために！今できること～

お家でできる簡単トレーニング

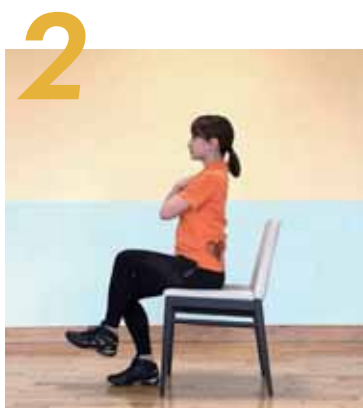
新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごす時間が増えましたよね。
在宅勤務中の隙間時間や、お子さんと一緒にチャレンジできるトレーニングを
体育協会インストラクターがご紹介します！
簡単にチャレンジできるので、毎日の生活の中に取り入れてみてください♪

イスを使った運動 バランス

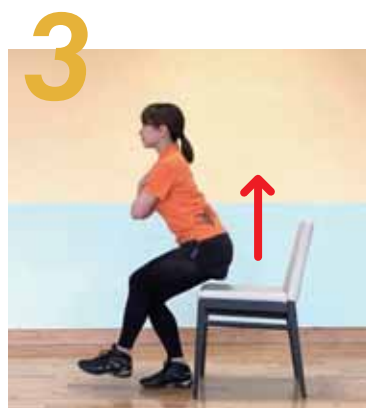
座ってできる簡単な運動です。隙間時間にぜひやってみましょう。バランス感覚を養い、体幹を鍛えます。



背もたれによりかからないように背筋を伸ばして座ります。
足の裏をしっかり床につきましょう。
両腕を胸の前でクロスします。



片足を床から少し浮かせて準備です。



ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。

POINT!

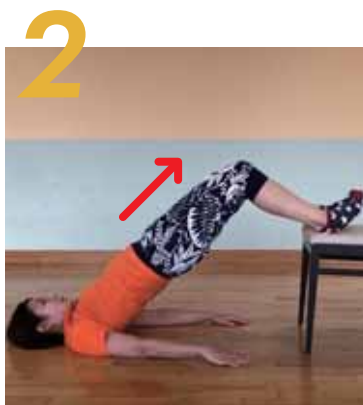
足を入れ替えて、反対も行います。
バランス能力の左右差を発見する方もいるかもしれません。
反動をつけずに背筋を伸ばしたまま挑戦してみましょう。

イスを使った運動 ヒップ

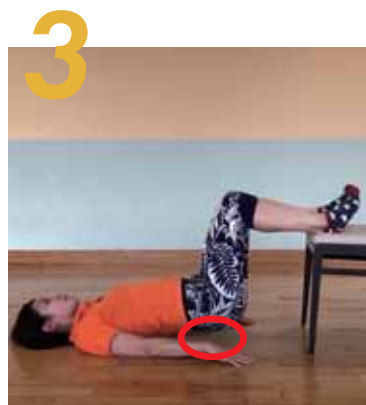
チャレンジ筋トレ！ お尻や腿裏などの体の後ろ側を鍛える運動です。



イスの前に仰向けになります。両手の平を床に置き、脇をしめます。かかとを座面に乗せて準備です。



お腹に力を入れて、お尻を床から浮かせます。
肩から膝までが一直線になる所まで持ち上げましょう。



お尻の上げ下げをリズミカルに繰り返します。
余裕があれば、お尻を床につけずにすれすれまで下したところからまた持ち上げてみましょう。

POINT!

10回×2セットを目安に行います。目指せ、後ろ姿美人!!

Twitter

今回ご紹介したトレーニングは、
静岡市体育協会の公式ツイッターにて
動画で配信されています。
インストラクターが分かりやすく
お伝えしていますので、
ぜひチェックしてみてください!



静岡市体育協会 Twitterはじめました!

(公財) 静岡市体育協会の公式ツイッターを開設しました。

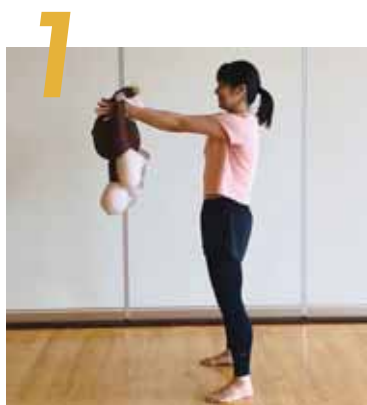
スポーツ教室やイベントについての情報を発信しています!

今回紹介した、お家でできる簡単トレーニングも動画で配信しています。みなさまの健康・体力づくりの推進に関する事業をたくさん発信していきます。体育協会ウェブページからもご覧いただけますので、ぜひチェックしてみてくださいね!

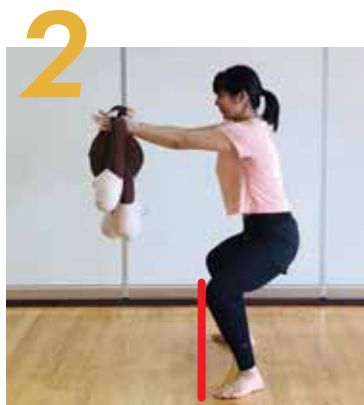


親子でできるエクササイズ

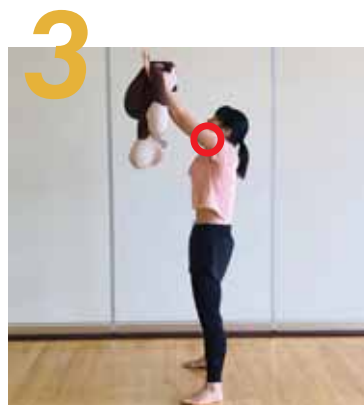
親子間のコミュニケーションにもつながります。二の腕・体幹に効果あり!



1
お子様の両脇をしっかり抱えます。お腹に力を入れて立ちます。



2
そのままスクワットを行います。膝がつま先から外に出ないように。お子様を抱えた腕は伸ばすように頑張しましょう。



3
最後は、お子様を高い高い。頭上まで腕をしっかり伸ばしましょう。二の腕、体幹に効いてきます。

POINT!

親子で楽しく筋トレ!目と目を合わせてLet's try♪

※無理せず、出来る範囲で行ってください。椅子は安定した場所に置いてください。

新規加盟団体紹介

静岡市テコンドー協会

(会長／寺澤 潤)

テコンドーは、年齢性別を問わずなたにでもできる武道です。

静岡市テコンドー協会は、静岡市におけるテコンドーの普及、発展、そして静岡市から国内外問わず活躍できる選手を育成、支援することを目的に2018年に設立されました。

テコンドーとは1955年に韓国で誕生した比較的新しい武道です。特徴としては、スピード感あふれる多彩な足技で、その技の応酬はテコンドーに親しみのない方にも楽しんでご覧いただけます。テコンドーの主な競技として、組手(マツソギ)と型(トゥル)があります。組手とは一定の時間に、より多くの蹴り、突きを相手に入れるという競技で、テコンドーの華とも言えます。一方型とは、テコンドーで習得する型を対戦相手と同時に披露し、どちらがより力強く正確に出来ているのかを競います。テコンドーは競技性を追求するだけでなく、健康増進、運動不足解消、ダイエット等の様々な目的で練習できます。体験練習は随時受け付けておりますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

お問合せ 静岡市テコンドー協会(ITFテコンドー静岡道場内) 054-345-2744(担当: 米津友弥)



静岡市日本拳法協会

(会長／萩原 実)

日本拳法は格闘技の中で最も強力な当身技を中心に、投技・関節逆捕技(かんせつぎやくとりわざ)も含めた総合格闘技です。但し防具を装着することで安全に、より実戦に近い姿で稽古し、競技を行うことを可能にしています。

思いっきり相手と撃ち合い、投技・関節逆捕技を駆使出来ることから、形稽古では習得し難いとされる間合い・タイミング・撃力の加減が習得でき、比較的短期間で一定の格闘技術を持つに至るところが他の格闘技との違いということにもなります。そのため日本拳法は警察の逮捕術、自衛隊の徒手格闘術のベースにもなっているので、会員には警察官、自衛官も多く所属しております。

静岡県勢の活躍ぶりとしては、毎年開催される日本拳法の都道府県対抗団体戦において、2017年、2018年と二連覇し昨年2019年は惜しくも3位でした。

本年(2020年)静岡市体育協会にも加盟したことにより、静岡を発信源として全国に日本拳法を普及・発展していきたいと考えています。

興味のある方はぜひご連絡ください。

お問合せ 静岡市日本拳法協会 090-9264-7316(担当: 萩原 実)



参加者募集!!

第24回体協ウォーキングin島田 ～大井川川越遺跡から蓬莱橋を歩く～

参加費
無料

内 容

今回のウォーキングは島田駅からスタート。まずは「大井川川越遺跡(かわごしいせき)」を目指して進みます。
江戸時代、橋もなく渡船も禁じられていた危険な大井川の川越しに関する建物が並び、「島田市博物館」では関連の展示も見学できます。
続いてはその大井川沿いを、「蓬莱橋(ほうらいばし)」を目指して歩きます。
蓬莱橋は、牧之原台地開墾のために架けられた農業用の橋で、長さはなんと897.4m!ギネスにも認定された世界一長い木造歩道橋です。
次はその牧之原台地開墾を成功させた中条景昭(ちゅうじょうかげあき)の像がある展望公園へ。
ここからは茶畑と大井川、そして天気良ければ富士山まで見渡すことができます。
その後は再度蓬莱橋を渡り、島田駅にて解散となります。
距離は約12kmと長めですが、景色の変化に富んでおり、平坦で歩きやすく楽しいコースとなっています。
今回のウォーキングを運動習慣づくりのきっかけとして、感染症にも負けない健康な体を作りましょう!!



と き

12月5日(土) 8:30～16:30(集合・終了時間は班によって異なります) ※小雨決行

対 象

静岡市に在住・在勤または在学する小学生以上100人 ※中学生以下保護者同伴

申込み

申込用紙を直接、静岡市体育協会へ【11月6日(金)消印有効・多数抽選】体育協会ウェブページからの申込みも可能です。
※申込用紙は各体育館、総合運動場他、市内公共施設等にあります。

問合せ

公益財団法人静岡市体育協会 旅行業担当
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目1番10号(ツインメッセ静岡 西館2階) 電話/054-654-5151

静岡市体育協会 旅行業 始めました!

貸し切りバス・宿泊施設その他各種手配いたします!
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!

お気軽にご相談ください 旅行業担当 054-654-5151

カップ・トロフィー・幅・メダル
オリジナルペナント・Tシャツ
キーホルダー・横断幕
ビクトリー商会 検索

Victory 商会
ビクトリー

〒422-8066 静岡市駿河区泉町4-29
TEL 054-286-7298 FAX 054-286-7287
info@victory-shokai.com
URL http://victory-shokai.com

記念写真や表彰状を永久保存の利く
彫込み金属プレートを作りますが
(株)望月ネームプレート
http://www.mochizuki-name.com/
静岡市清水区長崎新田212-3 054-347-2575

OOYA GOLF
大谷ゴルフ場

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/

緑化関連事業を通じて、
人と自然が調和した豊かな
社会の実現に貢献します。

緑をつくり、育て、守る。
株式会社 理研グリーン

損害保険・生命保険代理店
有限会社 アスカライフ

静岡県静岡市葵区若松町97
TEL 054-275-0567 (損保)
054-271-8332 (生保)

電気設備設計施工
篠田電気株式会社

代表取締役 篠田雄二
〒424-0926 静岡市清水区村松1-1-52
TEL:054-334-2464 FAX054-334-2451

Fuji Sports
Oguro SHIZUOKA
株式会社 富士スポーツ

〒422-8072 静岡市駿河区小黒2丁目1番12号
(カネボウ通り「ジャンボ・エンタラー」向い)
TEL<054>283-3577(代)・FAX<054>283-2133

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

静岡市柔道連盟	池田屋印刷株式会社	静岡市馬術連盟	マルマツレボ株式会社
不二見造園土木株式会社	エスピートム株式会社	株式会社シズデン	株式会社メンテックカンザイ
株式会社グリーンマスターズ清水	有限会社神商会	東京海上日動火災保険株式会社静岡支店	コインロッカー事業有限会社
株式会社佐藤興商	株式会社紙泰	株式会社セリオ	静岡市ソフトテニス協会
静岡市野球連盟	株式会社福泉	公益社団法人静岡市シルバー人材センター	株式会社静岡セイコー
株式会社富士スポーツ	株式会社理研グリーン	静岡市トランポリン協会	静岡市武術太極拳連盟
株式会社イケタニ設備	静岡市国際交流協会	東海ワッチサービス株式会社清水支社	株式会社セイセイサーバー
静岡市バスケットボール協会	株式会社望月ネームプレート	青山印刷	株式会社トヨタレンタリース静岡
株式会社フジコム	静岡市山岳連盟	篠田電気株式会社	公益財団法人するが企画観光局
株式会社中島屋ホテルズ	有限会社殿岡工務店	日将株式会社	
旭産業株式会社	タキスポーツショップ	有限会社アスカライフ	

個人会員

興梠正人	浅野 孝	嶋本千秋	杉山喜久男	石川壽將	浅川やゑ美	矢部龍夫	望月 博
田中秀幸	鈴木 榮	増田正史	志田浩政	松下 茂	池川 茂	黒田益見	海野弘美
森村謙司	大橋敏弘	小林善徳	亀山正敏				

(順不同・敬称略・2020年8月25日現在)

令和2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ご入会していただき、本協会のスポーツ事業へご支援していただける方(法人及び団体・個人)を募集しています。

詳細は当協会ウェブ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。

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、ウェブページ、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。
- ④その他特典として、駿府城R&Rステーション内「So juice」のスムージー等飲み物割引券を進呈いたします。



総合ビルメンテナンス
株式会社 静岡セイコー

〒421-0115

静岡市駿河区みずほ2丁目18-15

TEL:054-259-9121

<https://www.shizuoka-seiko.co.jp/>



総合ビルメンテナンス業

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

ビルメンテナンスから環境創造企業へ



メンテックカンザイ

編集後記

調査広報委員会
浅野 孝・市川 博

当初躍動82号では、2020年に東京オリンピックが開催され、多くの選手の活躍が掲載される予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、オリンピックをはじめ、各種スポーツ大会が延期・中止となりました。

「一斉休校」や「自粛生活」など、手も足も出ないような状況から、ようやく各競技団体も可能な限りの対策を取って、代替大会をはじめとする各種スポーツ大会を開催し、練習してきた選手たちがその力を発揮することで、新聞紙面のスポーツ欄にもぎやかになってきました。

皆様も、本号の「感染症対策」や「簡単トレーニング」を参考に、体を動かす喜びを感じて頂けたら幸いです。

第82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。

ラジオ放送
やっています!

シティエフエム静岡(76.9MHz) 毎週火曜日12:40頃 ひるラジ!静岡情報館内
市民スポーツ情報 スポーツ教室や各種イベント情報をお届けします。



Sport in Life 公益財団法人 静岡市体育協会 <https://shizuoka-sports.or.jp/>

静岡市体育協会はスポーツ庁が進める「Sport in Lifeプロジェクト」に参画し、多くの方がスポーツを楽しめる社会の実現を目指します。