令和6年3月 Vol.89
公益財団法人静岡市スポーツ協会広報誌「躍動」

YAKUDOU

●令和5年度　静岡市スポーツ協会表彰
　功労章
　優秀指導者章
　優秀選手章
●知事表彰・静岡市功労者表彰

令和5年12月5日(火)

谷本道哉氏による講演会

「1日たった5分！簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう」

●スポーツ協会ウォーキング開催しました
　～東海自然歩道を歩き田貫湖まで約10キロコース～
●4年ぶり！ 静岡市民継走大会がかえってきました
●やってみよう！ おうちで簡単トレーニング
●令和5年度賛助会員のご紹介
●令和6年度賛助会員募集のお知らせ
●編集後記



順天堂大学先任准教授／日本オリンピック委員会医科学スタッフ／
日本ボディビル連盟医科学委員

谷本道哉氏

令和5年度 公益財団法人

静岡市スポーツ協会 表彰

功労章・優秀指導者章・優秀選手章



令和6年3月6日ホテルグランヒルズ静岡にて「令和5年度 公益財団法人静岡市スポーツ協会表彰式」が行われました。
今回表彰された、功労章15名、優秀指導者章30名、優秀選手章20名の皆様について、詳しくは当協会ウェブサイトに掲載されております、受賞者紹介冊子「燦然と輝く受賞される方々」をご覧ください。

Check!

皆様にはこのような分野でご尽力いただきました

功労章
永年にわたり、スポーツの普及・振興に貢献し、
功績顕著であり、協会発展のために特に功労があった方

優秀指導者章
本市において、スポーツの指導に当たり、
優秀な選手及び団体の指導・強化育成に功績顕著な方

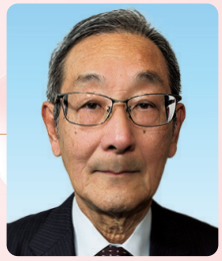
優秀選手章
全国大会で優勝又は日本記録の樹立や、
国際競技会において本市の名誉を著しく高めた方

功労章15名

柚木 久了
静岡市弓道連盟



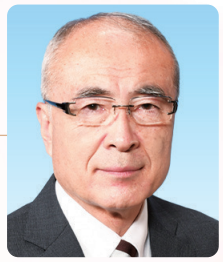
齋藤 公英
静岡市剣道連盟



長倉 康博
静岡市山岳連盟



牧田 博之
静岡市サッカー協会



増岡 秋男
静岡市柔道連盟



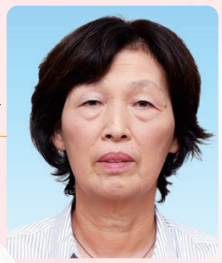
築地 雄司
静岡市水泳協会



梅本 早苗
静岡市ソフトテニス協会



大畑 始生子
静岡市テニス協会



岩崎 勝也
静岡市バレーボール協会



豊泉 之規
静岡市ソフトボール協会



望月 裕充
静岡市体操協会



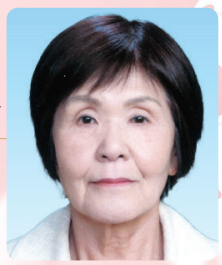
桑山 澄子
静岡ラジオ体操連盟



市川 正明
静岡市空手道連盟



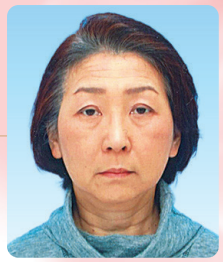
佐藤 美佐子
静岡市武術太極拳連盟



樋口 義雄
静岡市ターゲット・バードゴルフ協会



優秀指導者章30名



海野 靖乃
静岡市弓道連盟



佐藤 孝志
静岡市剣道連盟



徳山 正美
静岡市剣道連盟



出利葉 義次
静岡市山岳連盟



藤田 秀計
静岡市サッカー協会



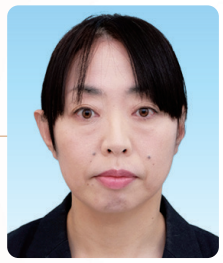
千嶋 武甲
静岡市サッカー協会



長嶋 太郎
静岡市柔道連盟



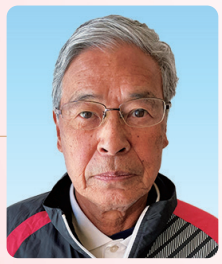
宮崎 英樹
静岡市柔道連盟



山崎 真里
静岡市水泳協会



山本 敬樹
静岡市水泳協会



谷津 隆弘
静岡市ソフトテニス協会



高瀬 礼美
静岡市テニス協会



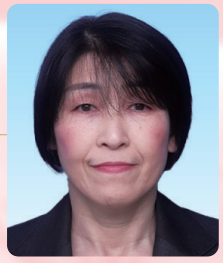
永田 章人
静岡市テニス協会



美澤 丈二
静岡市バスケットボール協会



立野 幹夫
静岡市バスケットボール協会



佐藤 恵子
静岡市バレーボール協会



岩﨑 修
静岡市バレーボール協会

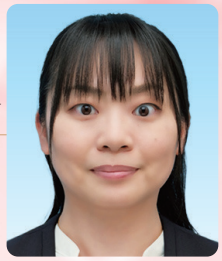


青木 実
静岡市ソフトボール協会

竹中 敏
静岡市ソフトボール協会



天野 紗由香
静岡市体操協会



石垣 隆
静岡ラジオ体操連盟



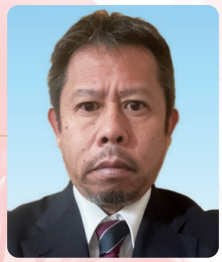
堀内 茂美
静岡ラジオ体操連盟



堀川 敬吾
静岡市空手道連盟



鈴木 伸彦
静岡市空手道連盟



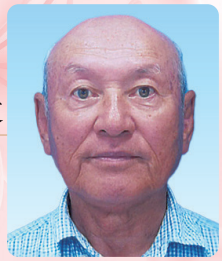
加藤 太郎
静岡市少林寺拳法協会



大石 多恵
静岡市なぎなた連盟



大多和 康夫
静岡市武術太極拳連盟



嶋田 靖
静岡市武術太極拳連盟



石本 澄
静岡市グラウンド・ゴルフ協会



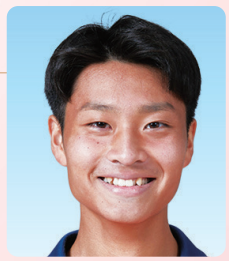
籠宮 笑子
静岡市グラウンド・ゴルフ協会



優秀選手章20名

矢田 龍之介 静岡市サッカー協会

【大会名】AFC U17アジアカップ タイ2023
【開催日】令和5年6月15日～7月2日
【会場】Pathum Thani Stadium（タイ王国）
【成績】優勝



髙 遥香 静岡市水泳協会

【大会名】第46回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会
【開催日】令和5年8月22日～25日
【会場】東京アクアティクスセンター（東京都）
【成績】女子400m　自由形　15～16歳　優勝



前田 龍佑 静岡市水泳協会

【大会名】特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」（水泳）
【開催日】令和5年10月29日
【会場】鴨池公園水泳プール（鹿児島県）
【成績】障害区分26　年齢区分 青年　男子50m　自由形　1位



大島 史也 静岡市水泳協会

【大会名】特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会」（水泳）
【開催日】令和5年10月29日
【会場】鴨池公園水泳プール（鹿児島県）
【成績】障害区分9　年齢区分1部　男子50m　平泳ぎ　1位



松村 けい子 静岡市卓球協会



【大会名】第6回 全日本ラージボール卓球選手権大会
【開催日】令和5年6月30日～7月2日
【会場】プロシードアリーナ HIKONE(滋賀県)
【成績】女子シングルス80　優勝

三木 穂高 静岡市陸上競技協会



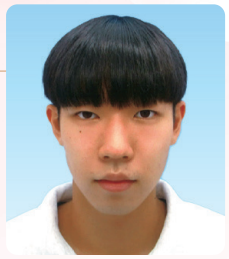
【大会名】令和5年度 全国高等学校定時制通信制体育大会(陸上競技)
【開催日】令和5年8月10日～13日
【会場】駒沢オリンピック公園総合運動場(東京都)
【成績】男子砲丸投　1位

大崎 奨真 静岡市陸上競技協会



【大会名】令和5年度 全国高等学校定時制通信制体育大会(陸上競技)
【開催日】令和5年8月10日～13日
【会場】駒沢オリンピック公園総合運動場(東京都)
【成績】男子4×100mR　1位

若竹 瞬 静岡市陸上競技協会



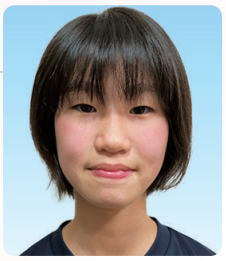
【大会名】令和5年度 全国高等学校定時制通信制体育大会(陸上競技)
【開催日】令和5年8月10日～13日
【会場】駒沢オリンピック公園総合運動場(東京都)
【成績】男子100m　1位
男子4×100mR　1位
男子4×400mR　1位

小森 琥珀 静岡市陸上競技協会



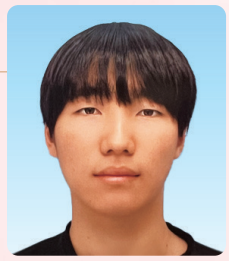
【大会名】令和5年度 全国高等学校定時制通信制体育大会(陸上競技)
【開催日】令和5年8月10日～13日
【会場】駒沢オリンピック公園総合運動場(東京都)
【成績】男子400m　1位
男子4×100mR　1位
男子4×400mR　1位

渥美 奈々 静岡市陸上競技協会



【大会名】日清食品カップ 第39回 全国小学生陸上競技交流大会
【開催日】令和5年9月17日
【会場】日産スタジアム(神奈川県)
【成績】5･6年女子コンバインドA　1位

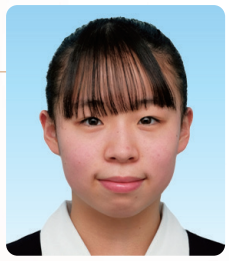
丸山 留依 静岡市自転車競技連盟



【大会名】令和4年度 全国高等学校選抜自転車競技大会
【開催日】令和5年3月10日～13日
【会場】北九州メディアドーム(福岡県)
【成績】1Kmタイム･トライアル　第1位

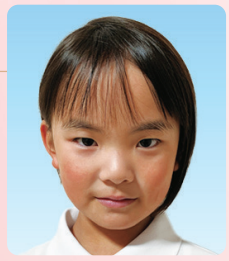
【大会名】第92回 全日本自転車競技選手権大会トラック･レース
【開催日】令和5年5月11日～15日
【会場】伊豆ベロドローム(静岡県)
【成績】男子ジュニア　スクラッチ　優勝　／　ケイリン　優勝

土橋 莉子 静岡市体操協会



【大会名】第19回 アジアジュニア新体操選手権大会
【開催日】令和5年5月31日～6月3日
【会場】ニノイ･アキノ･スタジアム(フィリピン共和国)
【成績】国別対抗　3位　／　団体総合　3位
種目別ボール5　3位　／　ロープ5　3位

濱上 杏蓮 静岡市空手道連盟



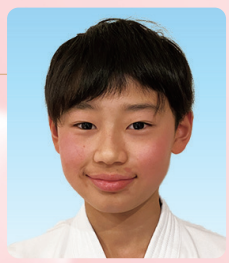
【大会名】第23回 全日本少年少女空手道選手権大会
【開催日】令和5年8月7日～9日
【会場】東京武道館(東京都)
【成績】1年女子個人形　優勝

海沼 踏地 静岡市空手道連盟



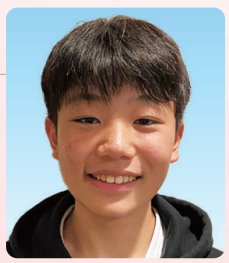
【大会名】日本生命杯 第2回 全日本少年少女空手道選抜大会
【開催日】令和5年2月18日～19日
【会場】よつ葉アリーナ十勝(北海道)
【成績】1年男子個人組手　優勝

堀川 快成 静岡市空手道連盟



【大会名】日本生命杯 第2回 全日本少年少女空手道選抜大会
【開催日】令和5年2月18日～19日
【会場】よつ葉アリーナ十勝(北海道)
【成績】4年男子個人組手　優勝

市川 一汰 静岡市空手道連盟



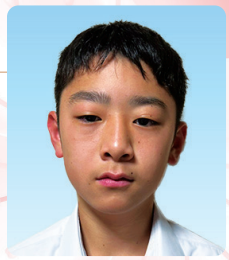
【大会名】第23回 全日本少年少女空手道選手権大会
【開催日】令和5年8月7日～9日
【会場】東京武道館(東京都)
【成績】6年男子個人組手　優勝

近藤 舞桜 静岡市空手道連盟



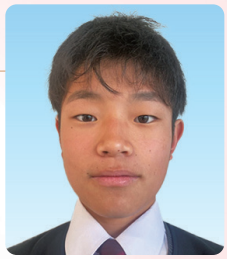
【大会名】日本生命杯 第2回 全日本少年少女空手道選抜大会
【開催日】令和5年2月18日～19日
【会場】よつ葉アリーナ十勝（北海道）
【成績】5年女子個人組手　優勝

岩村 浩也 静岡市空手道連盟



【大会名】日本生命杯 第2回 全日本少年少女空手道選抜大会
【開催日】令和5年2月18日～19日
【会場】よつ葉アリーナ十勝（北海道）
【成績】6年男子個人組手　優勝

浅川 駿萬 静岡市馬術連盟



【大会名】特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」（馬術）
【開催日】令和5年10月13日
【会場】霧島市牧園特設馬術競技場（鹿児島県）
【成績】少年リレー競技　優勝

海野 大透 静岡市トランポリン協会



【大会名】特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」（体操）
【開催日】令和5年9月18日
【会場】西原商会アリーナ（鹿児島アリーナ）（鹿児島県）
【成績】トランポリン　1位

令和5年度 文化の日 知事表彰

教育学術文化スポーツ功労

長年、さまざまな分野のリーダーとして貢献、
あるいは地域のために地道な活動を続けてこられた方々



市川 博

静岡市ソフトテニス協会



関 元三郎

静岡市武術太極拳連盟

静岡市功労者表彰

教育文化功労

教育、学術、美術、工芸、体育、
その他文化の振興に貢献し、功績顕著な人・団体



山田 義弘

静岡市サッカー協会



小泉 雅弘

静岡市ラグビーフットボール協会

スポーツ講演会開催しました!!



1日たった5分!
簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう

たにもと みちや 谷本 道哉 氏



会場で行われた筋トレの様子

令和5年12月5日(火)しずぎんホールユーフォニア(葵区追手町)にて、NHK「みんなで筋肉体操」などでご活躍されている順天堂大学先任准教授の谷本道哉氏をお迎えし、スポーツ講演会を開催しました。

「1日たった5分!簡単筋トレで健康ボディを手に入れよう」をテーマに、大事な筋肉ほどよく落ちることや、老いは足元からやってくることなど谷本氏ならではの視点でわかりやすく伝えていただきました。また、鍛えるべき部分にしっかりと負荷をかけることで5分間実施するだけでも効果があるということなど、さまざまな研究によって生み出されたトレーニングの方法や考え方など貴重なお話をしていただきました。さらに、限られたスペースの中で、客席の椅子を使ってその場でできる筋トレなどをご紹介いただき、谷本氏の特有のかけ声のもとに楽しみながら筋トレの体験をすることができました。

聴講者からは、「筋トレの重要性を改めて感じることができ、やる気になった」「自分の身体一つで充分に筋トレが出来ると知ることができたので日常に取り入れていきたい」等、非常に参考になったという声が多く寄せられました。

スポーツ講演会は毎年開催しております。令和6年度も楽しみにしていてください!

講座内で紹介された効果的なスクワット

❶足を肩幅くらいに広げ、少しつま先を外に向ける。背筋を伸ばして手を胸の前で組む。



10回チャレンジ!!



❷おしりを後ろに突き出して深くしゃがむ。

浅いスクワットは浅はかなスクワット!

SHIZUOKA SEIKO
総合ビルメンテナンス
株式会社 静岡セイコー
静岡市駿河区みずほ2-18-15
TEL:054-259-9121
https://www.shizuoka-seiko.co.jp/

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

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

第27回 スポーツ協会ウォーキング
令和5年11月26日(日)



富士山の麓 東海自然歩道・田貫湖を歩きました

令和5年11月26日(日)に第27回スポーツ協会ウォーキングを開催いたしました。
今回のウォーキングコースは東海自然歩道を歩きながら、麓のつり橋・陣馬の滝・小田貫湿原を巡って、ゴールの田貫湖を目指すというもので、8歳から83歳までの113名の方が約10kmのコースを歩きました。当日の朝は曇り空でしたが、徐々に雲が晴れてウォーキングに絶好の天候となり、綺麗な富士山を見ることができました。参加者全員が無事ゴールをし、とても楽しかったという感想をたくさんいただきました。今回もご協力いただきました静岡市山岳連盟の皆様に改めてお礼申し上げます。



道路を横断する形で流れている川を
コンクリートブロックで渡りました



小田貫湿原ではお天気も良く
綺麗な富士山が見えました



田貫湖のサイクリングロードから
水面に映る逆さ富士が見られました





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・エンチョー」向い)
TEL〈054〉283-3577(代)・FAX〈054〉283-2133

万一の備えは防災の旭産業へ！
・・・創業77年のパイオニア・・・
旭産業株式会社
消防設備の設計・施工・保守点検、防災用品
本　社　静岡市葵区古庄1-3-9
TEL.054-261-2456　FAX.054-261-2439
沼津営業所　浜松営業所　清水支店

4年ぶりに開催しました
第21回 静岡市民継走大会

令和6年1月7日（日）に第21回静岡市民継走大会を開催しました。コロナ禍で4年ぶりの開催となりましたが、230チーム約1,600名にのぼる多くの方が参加し、寒さを吹き飛ばすような力強い走りを見せてくれました。





今年は屋台を出しました！
たこ焼き・ポテト・
たいやき・からあげ etc.
大会参加者に温かい飲食物の
提供ができました。



コースは、
男子1,450m×5人
女子1,200m×5人



≪ 大会結果 ≫

部門	優勝チーム名
【小学生の部】	男子：Mets A
	女子：葵AC-A
【中学生の部】	男子：SJAT
	女子：千代田AC-A
【高校生の部】	男子：静岡東高A
	女子：翔洋女子駅伝部
【一般の部】	男子：39歳以下　藤枝明誠B
	40歳以上　くさげきM40
	女子：チーム坂野

カップ・トロフィー・楯・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

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）

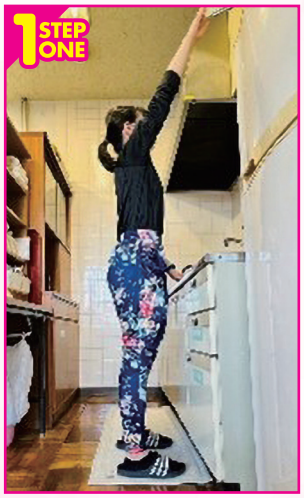
タキスポーツショップ
静岡店
〒421-1215
静岡市葵区羽鳥４丁目4-11
TEL ＜054＞278-3588
FAX ＜054＞277-1908
焼津店
〒425-0071
焼津市三ケ名 327-7
TEL ＜054＞627-7891

やってみよう！
おうちで簡単トレーニング

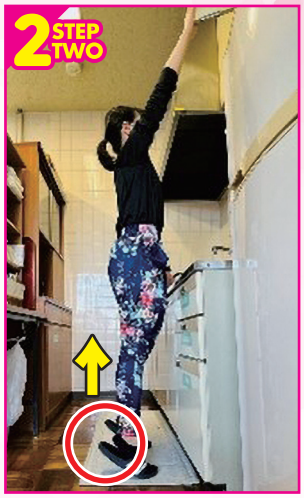
誰でも簡単にチャレンジできるストレッチやトレーニングを紹介します。
このトレーニングはいつでもどこでもチャレンジできます。毎日の生活の中で、
自分のペースにあったトレーニング方法をみつけて、健康的な身体を手に入れましょう!!



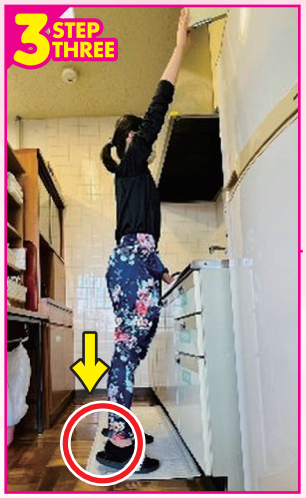
高い所に手を伸ばしながらカーフレイズ（ふくらはぎを刺激します）



両足を腰幅に開き、つま先を正面に向け、背筋を伸ばして立ちましょう。



踵を床から浮かせて、つま先立ちでバランスをとります。
足の親指側で踏ん張りながら内腿やお尻を引き締めます。



踵を床にゆっくり下ろします。
余裕がある方は、踵を床に下ろし切らずに動作を繰り返してみましょう!!

POINT

カーフレイズは、ふくらはぎの腓腹筋やヒラメ筋が鍛えられることで、血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待されます。

※不安な方は、手を台や壁に添えながらバランスを取りましょう。

建物総合管理
SBM
株式会社エス・ビー・エム
〒424-0847
静岡県静岡市清水区大坪1丁目4番11号
TEL :054-368-5780
FAX :054-368-5781
URL :https://www.shizuoka-sbm.co.jp/

コインロッカーの 販売・レンタル
コインロッカー事業有限会社
〒420-0882
静岡市葵区安東3丁目19番33号
TEL (054) 245-8992
FAX (054) 247-6506
HP:https://c-locker.jp

電気設備設計施工
篠田電気株式会社
SHINODA DENKI
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

1コマいただいたので、いい事言ってみる広告。
心を込めたお掃除が、
生活を、そして人生を
良い方向に連れて
いってくれるのだ。
ビル総合管理・設備保守管理・清掃管理
株式会社セイセイサーバー
〒424-0857 静岡市清水区川原町1番9号
0120-03-2530
セイセイサーバー 検索

SUZUYO
災害のない明るい街づくり
鈴与技研株式会社
URL http://www.suzuyo-giken.co.jp
本社 静岡市駿河区寿町12番35号
東部営業所 沼津市大諏訪40番5
西部営業所 掛川市本所41－1

●ベアリング ●伝導機器
●油・空圧機器 ●電機制御機器
新時代のものづくりをサポートする
株式会社エヌ・ビー中根屋
http://www.nakaneya.com
本社／静岡市駿河区有東2-2-20
TEL 054-283-1651
富士営業所 静岡営業所
藤枝営業所 袋井営業所
環境設備部 商品センター

公益財団法人 静岡市スポーツ協会《令和5年度》賛助会員の紹介

法人・団体会員

出光工業株式会社	静岡市山岳連盟	有限会社神商会	静岡市ダンススポーツ連盟
株式会社エス・ビー・エム	株式会社佐藤興商	静岡市ソフトテニス協会	静岡市剣道連盟
有限会社殿岡工務店	平井造園株式会社	公益財団法人静岡市シルバー人材センター	静岡市体操協会
株式会社メルメイク	有限会社三球堂スポーツ社	旭産業株式会社	公益財団法人するが企画観光局
篠田電気株式会社	静岡市武術太極拳連盟	株式会社富士スポーツ	青木公認会計士事務所
第一建設株式会社	株式会社VELTEXスポーツエンタープライズ	マルマツレボ株式会社	株式会社理研グリーン
コインロッカー事業有限会社	株式会社福泉	有限会社丸福造園土木	静岡市トランポリン協会
株式会社望月ネームプレート	青山印刷	株式会社東海軒	株式会社中島屋ホテルズ
株式会社たかせ電設	株式会社セイセイサーバー	日将株式会社	株式会社フジコーム
タキスポーツショップ	株式会社イケタニ設備	東海ワッチサービス株式会社清水支社	株式会社メンテックカンザイ
株式会社静岡資源	株式会社紙泰	一般財団法人静岡市国際交流協会	株式会社静岡セイコー
静岡市柔道連盟	株式会社ユアーズ静岡	株式会社シズデン	株式会社グリーンマスターズ
不二見造園土木株式会社	静岡市バスケットボール協会	株式会社エヌ・ビー・中根屋	池田屋印刷株式会社
株式会社田宮事務器	株式会社セリオ	エスピトーム株式会社	静岡市バドミントン協会

個人会員

望月博　大橋敏弘　田中秀幸　志田浩政　渡邉武利　亀山正敏　興梠正人　池川茂　杉山聡　鈴木榮　増田正史　小林善徳
浅野孝　森村謙司　石川壽將　小嶋善吉　松下茂　海野弘美　渕本邦知　田村英之

（順不同・敬称略・2024年1月30日現在）

令和6年度 賛助会員募集のお知らせ

公益財団法人静岡市スポーツ協会では、スポーツが持つ力で誰もが健康で豊かな生活を送ることができるよう、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。
本協会の事業運営なら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（法人及び団体・個人）としてご入会いただき、本協会のスポーツ事業へのご支援をお願いしています。

詳細は当協会ウェブサイトをご覧になるか、事務局までお問い合わせください。　静岡市スポーツ協会

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

❶協会が刊行する情報誌等を送付いたします。
❷協会情報誌、ホームページ、協会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。
❸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。
❹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贈呈いたします。

編集後記

本号は令和5年度静岡市スポーツ協会表彰を中心に編集しました。永年にわたりスポーツの振興や選手の育成・指導にご尽力された皆様、そして国際大会や全国大会で優れた成績を収められた選手の皆様をご紹介しております。また、表紙にも掲載しております順天堂大学先任准教授の谷本道哉氏のスポーツ講演会についても報告しています。講演会では、多くの研究に裏付けられたデータを基に短時間でも効果がある筋トレをご紹介いただきました。参加者にはその場で筋トレを体験していただくことができ、「日常の生活の中に取り入れていきたい」などの声も聞かれ好評でした。令和6年度も皆様の心身の健康のために、多くの事業を計画しておりますので是非ご参加ください。
最後に、発行にあたりご協力いただきました関係者及び事務局の方々に感謝申し上げます。

調査広報委員会　田中 秀幸・宮川 茜

Water
Air
Ground
私たちは上下水道施設の整備などを通じて、豊かな社会・地球環境に貢献していきます。
地球と一緒に深呼吸
荏原実業株式会社
静岡支社／〒422-8076 静岡市駿河区八幡二丁目2番25号
TEL 054-289-3000 FAX 054-289-2988
https://www.ejk.co.jp/

ビル総合管理
2023 健康経営優良法人 Health and productivity
株式会社メンテックカンザイ
代表取締役 大滝 郁子

中島屋ホテルズ
中島屋グランドホテル
焼津グランドホテル
ガーデンホテル静岡
Gardens 焼津四川飯店 & ガーデンズ
Gardens 藤枝四川飯店 & ガーデンズ

公益財団法人 静岡市スポーツ協会
https://shizuoka-sports.or.jp/

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Sport in Life
静岡市スポーツ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。

ZAKUDOU Vol.89 2024.3
公益財団法人 静岡市スポーツ協会 Shizuoka city Sports Association
編集・発行：公益財団法人静岡市スポーツ協会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金三丁目1番10号
発行日：令和6年3月31日
TEL：054-654-5151 / FAX：054-283-6777