ひろば

2016年(平成28年)3月31日　第62号
発　行　(公財)大田区体育協会
発行人　理事長　遠藤　久
編　集　(公財)大田区体育協会総務部
〒143－0016　大田区大森北4－16－5
大田区子ども家庭支援センター大森内
〈電　話〉(03)5471－8787
〈ＦＡＸ〉(03)5471－8789

「出来る、褒める、自信、やる気」

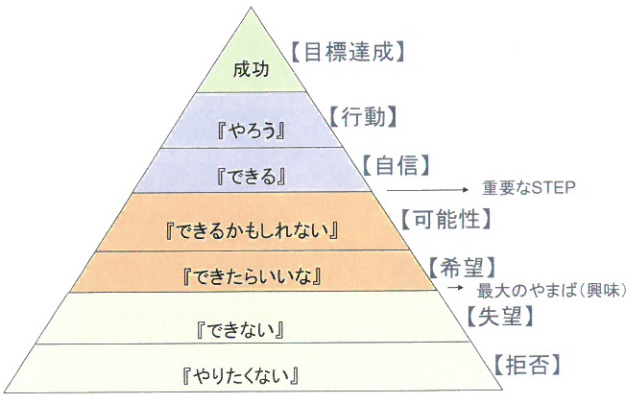
神奈川大学 人間科学部教授　陸上競技部 監督　大後栄治

『ひろば』第58号、60号と連載をさせていただきました。今回は「安心してください！最終章ですよ(笑)」になります。

さて再度しつこい様ですが『決意の過程』(図)を参照してください。前回までのあらすじは、箱根駅伝の出場に向け、チーム全体の意識レベルを、どの様な施策をもって【可能性】まで引き上げたのか？というお話でした。今回はいよいよ重要なステップ、【自信】の獲得になります。

『決意の過程』(図)

決意の過程(スポーツとセラピー：長田一臣著を引用作図)



N大学との夏季合同練習に参加させていただいたことは、前回号でお話をしてきました。大事なレースでいかに平常心をもって臨めるのか？それには場慣れすることが重要であると考え、強豪大学の胸を借りた訳です。しかしそれだけではまだ足りないものがありました。絶対的な【自信】を得るための何か。それは格上の選手らと競い合う中でしか得られないものなのです。最終日の練習は30kmの持久走。そして後半の10kmはペースを上げて競い合うという設定でした。私は「ここしかない！」「ここでN大学の選手らと競り勝って、前でゴール出来ることを体験させるしかないのだ！」…と、決意し腹を固めたのです。しかしながら、もともと力量のあるN大学の選手らです。そう簡単に前でゴールすることなど不可能。ましてや、大きく離されて逆に自信喪失となることも大いに予想出来たのです。

いろいろと考えた末、私は意を決し最終練習日の前日の夜、N大学の宿舎を訪ねました。監督に会うためです。一升瓶の焼酎がお土産でした。先方の監督とお酒を酌み交わす中、あることを嘆願したのです。「監督、10月に行われる箱根駅伝の予選会では、何とか6位以内通過を果たしたい。その為にはうちの選手らに絶対的な自信を得させてやりたいのです…。しいては監督…とても言いづらいのですが…明日の練習、N大学の選手らに、手加減してもらえる様、監督から頼んでいただけないでしょうか…」(沈黙)。

正直、殴られるかと思いました(笑)。確かに頭をコツンと小突かれました(笑)。でも真剣な態度で嘆願した私の態度と姿勢を観て、次の瞬間ニヤッと微笑み「どうせお前の考えることはそんなことだろうよ！俺から選手らにそんな指示は出せないが、今ここにキャプテンを呼ぶから、お前から頼んだらいい」(こころの中でガッツポーズ)と、言ってくださったのです…。本当に有難かった。

その後、キャプテンに事情を話し、打合せをしました。「うちの選手があまりにも前でゴールしてしまうと、わざとらしくなって手加減がばれてしまう」(笑)。「最後の最後、本当に僅かな差でいいので、よろしく頼む」。そんな細かな話まで、快くキャプテンは引き受けてくれたのです。「大後先生、うちらはこの後も合宿の練習が数日間続きますので、少々ペースを抑える位が逆にちょうどいいです」と、返答してくれたのを、今でも克明に

覚えています。

私は早速自分の宿舎に戻り、全員を集めました。「明日の練習は、10月の予選会を占うとても重要な練習だ！ N大学の選手らに勝てなくとも、負けるな！背中が届く範囲内で我慢しゴール出来たならば、お前たちにも必ず勝算はある！」といった内容で鼓舞しました。

そんな根回しの中で、翌日の練習はどうなったのでしょう。言い方は悪いのですが、まんまと旨くいったのです。27kmまでは集団で進み、最後の3kmでうちの選手8人が抜けだし、N大学の格上選手、中には昨年度の箱根駅伝で活躍した選手らも含まれていましたが、それらの選手に対し2～3秒早くゴールしたのです。その他数名の選手らも僅か数秒遅れて全員がゴールすることが出来たのです。

不思議なものです。いつもは30kmの練習後は疲れ果てて、顔の表情も姿も疲労感に覆われているのですが、このときは晴れやかで、とても凛々しく、誇らしげでした。練習後、宿舎に帰るマイクロバス内は、意気揚々で士気の高い雰囲気に満ち溢れていました。無理もありません。今までは常に選手の背中を見てゴールしていた選手らが、練習とはいえ、また細かな演出？があったとはいえ、格上の選手らにほんの僅かではありますが、背中を見せてゴールすることが出来たのです。いろいろ事情があったにせよ、知らぬが仏、この客観的事実はとても大きいのです。

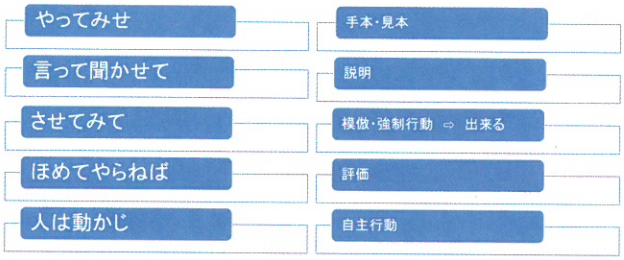
このひと月半後、箱根駅伝予選会において見事、18年ぶりに出場権を獲得することが出来たのです。3年計画の3年目で目標を達成した瞬間でした。

さて読者のみなさん。こころに火をつけて、やる気を引き出すためにはどうしたらよいのでしょうか。やる気はどこからやってくるのでしょうか。そもそもやる気があるから出来るのか、出来るからやる気になるのか、どちらなのでしょうか。目標達成や成果を得た経験のあるひとは、誰が何を言おうともどんどん行動に移して進んで行きます。あまり手の掛からない優秀なひと達です。出来るという自信が、自主的で積極的な行動を導いているのです。しかし皆がみな、このような状況ではない。苦手意識があったり、そもそも忍耐力を求められたりする場合は、やる気があるかのように取り繕い、ポーズは作れますが成果に繋がる行動には結びつきません。所詮、やらされている状況で、一時的にうまく行くこともあるかもしれませんが、その程度です。

ここから抜け出すにはどうすればよいのでしょうか。それは唯一、小さい出来るを積み重ねていくしかないのだと思うのです。出来るという事実がやる気を徐々に引き出してくれるのです。

コーチングで重要なのはこの局面です。出来る、出来たという達成感を体験させるために、どのような手を打つのか。演出でもなんでも構わないのです。出来たという経験、出来るという小さい自信を芽生えさせることです。そしてしっかりと評価(褒める)してあげることが大切なのです。

山本五十六



ここで山本五十六氏の有名な格言(図)を紹介します。導きの本質をついている言葉です。また私の好きな漫画、『宇宙兄弟』に出てくる

2016年度 JABAスローガン
輝け社会人野球
～地域の期待と誇りを胸に最高の瞬間(とき)を～
JAPAN AMATEUR BASEBALL ASSOCIATION JABA
日本野球関東地区連盟
東京都野球連盟

宇宙兄弟　講談社（小山宙哉）15巻

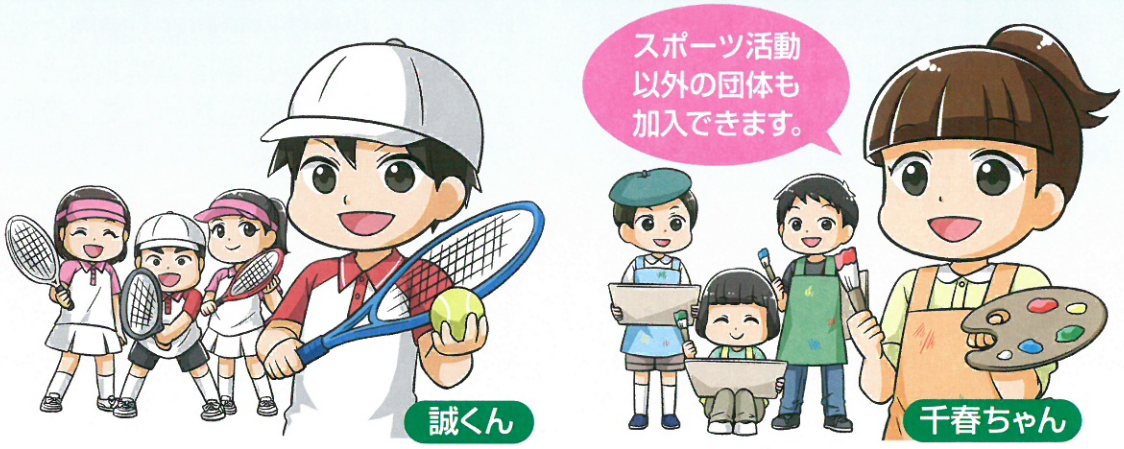
シーン（図）も紹介します。兄弟揃って宇宙飛行士を目指すストーリーですが、非常に優秀な弟が訓練でスランプに陥ってしまう。ロシアの英雄イヴァンが、そんな弟に対してあまりにも単純で基本的な内容の訓練を準備し自信を取り戻していく。いずれも、出来る事実と褒める評価が重要であることを物語っています。

もともと出来るひとと、そうで無いひとの主観には大きなズレがあるのです。自分の主観と相手側の主観とを比較し客観に置き換えてみることです。そしてお互いのズレの幅を小さくしていく。このことが相互理解や共感に繋がっていくのです。俗にいう「アドバイスが腑に落ちた」と言われる瞬間です。

さて、3回にわたり執筆をさせていただきました。当初は1回で終わる予定でしたが、続編、続編と続いてしまいました。長らくお付き合いしていただき、本当に有難うございました。これで本当に終わります（笑）。

～ プロフィール ～
大　後　栄　治　氏
1964年 神奈川県出身　1998年 指導者として
神奈川大学陸上競技部を箱根駅伝優勝に導く。
研究分野はスポーツ生理学、コーチ学
2013年4月から（公財）大田区体育協会理事

スポーツ安全保険®



スポーツ安全協会　検索　インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部
〈（公財）東京都体育協会内〉
〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館内 TEL03-3481-2423 電話受付時間：午前10時～午後5時（土、日、祝日を除く。）

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
http://www.sportsanzen.org
●資料請求は、インターネットより受付けております。

携帯電話から資料請求ができます。

大田区卓球連盟 創立70周年を迎えて

大田区卓球連盟　会長　氏田　守

大田区卓球連盟は、今年で創立70周年を迎えることができました。これを記念しまして、2月7日、大田区長をはじめとする多数のご来賓のご臨席を賜り、大田区産業プラザにおきまして、70周年記念式典、祝賀会を開催しました。これもひとえに関係各位の皆様のご支援、ご協力の賜物として厚く御礼申し上げる次第です。

創立以来70年を振り返りますと、戦後、昭和20年11月に、今の卓球連盟の前身である蒲田卓球連盟として設立されました。初代会長に大門大助氏が就任し、会の活動が始まりました。戦後の混乱期ゆえ、用具にも事欠く厳しい時代でした。その中で、第1回卓球大会を矢口小学校講堂にて開催できましたことは、誠に記念すべき出来事であったと言えます。昭和27年頃は、加盟チームも実業団卓球部が主で、女子チームは一桁、現在は男子136チーム、女子115チーム、個人2名が卓球連盟に登録しています。平成7年には、その活動が認められ、文部大臣から社会体育優良団体として、名誉ある表彰を受けました。

現在は年間、区民スポーツ大会から始まり、14の大会を開催しています。その中で、全国大会、都民体育大会、城南六区大会で多くの選手が活躍しております。その他年間を通しまして、指導、講習を踏まえ、多くの事業が行われています。

今年は、オリンピックイヤーです。競技スポーツ、生涯スポーツとして多くの区民に親しまれ、愛されています卓球を、皆様と共に広めていきたいと思っています。これからも皆様のご協力をお願い申し上げます。

大田区相撲連盟 創立60周年を迎えて

大田区相撲連盟　副会長　向山　仁

この度、当相撲連盟は、目出度く60周年を迎えました。この間、たくさんの諸先輩の方々のご尽力により、今日があることを心から感謝申し上げます。最近、とみに相撲人気が高まり、大相撲も連日満員御礼が出ているとか‼大変嬉しいことです。

当連盟におきましても、過去において、平成12年7月30日には“わんぱく相撲”で全国制覇を成し遂げたこともあり、大変な勢いがありました。近年、大相撲の人気に伴い、当連盟の出場選手も増えています。

また来年には、大田区の方々のお骨折りにより、新しい相撲場が平和島公園内に完成予定で今、図面の作成及び場所の整地などを進めています。新しい相撲場を基として、皆様方のご協力を頂き、益々発展していくことを願っております。

最後になりますが、長年のご協力に感謝しますとともに、今後益々の発展をしていきたいと思います。

建物総合管理
電気及び空調工事請負
株式会社 ネット
本　社　〒104-0043　東京都中央区湊３丁目２番１１号　☎03(3553)3521(代)
城南支店　〒144-0031　東京都大田区東蒲田２丁目３２番５号　☎03(3739)2060

大田区なぎなた連盟 創立30周年を迎えるに当たり

大田区なぎなた連盟　理事長　**神澤　洋子**

1985年9月に発足した当連盟は、30周年を迎える事になります。初代会長の古岡勝様のご指導、ご尽力により、連盟も発展することが出来ました。そして二代目会長の大井幸枝先生には、なぎなたの理念の指針と礼儀と心を学び、技と共に心の大切を基に、少子化の進む時代に子どもたちの育成に力を注いでまいりました。

近年は会員の大半を小中学生が占めており、最近の大会では入賞者を出すことも出来る様になり、明るい希望であります。それ故、青少年の健全な体と豊かな心を育み、社会に役立つ人材の育成に、指導者、先輩会員は全力を傾注しております。また、会員もなぎなたを通し、仁、義、礼の徳、和、淑の心構えを身に着け、技術の向上と心を一つに、この道を歩み続けたいと思います。今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻を心からお願い申し上げます。

平成27年度 文部科学大臣表彰

【生涯スポーツ優良団体】

団　体　名	代　表
大田区陸上競技協会	松原　忠義

平成27年度 東京都功労者表彰

【スポーツ振興功労団体】

団　体　名	代　表
大田区水泳協会	鈴木　耕司

平成27年度 東京都スポーツ功労者表彰

【スポーツ功労者】

氏　名	団　体　名
中村　貞夫	大田区馬術連盟

【スポーツ功労団体】

団　体　名	代　表
大田区ボクシング連盟	高木　雄司

人を大切にする、
思いやりを大切にする。

私たち城南信用金庫は、地域の方々との“絆”を大切にし
地域の発展に奉仕する「社会貢献企業」を目指します。

城南信用金庫　http://www.jsbank.co.jp

平成27年度 賛助会員ご芳名(五十音順・敬称略)

［平成27年8月1日～平成28年3月31日］

【団　体】

東京新大学野球連盟・東京都高等学校野球連盟
大田区商店街連合会・(株)オーエンス大田支店
首都大学野球連盟

賛助会費のお礼

大田区体育協会　理事長　遠藤　久

平素から当協会の運営にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。平成27年度も多くの方々から賛助金をいただき、誠にありがとうございました。

皆様からのこの貴重な財源を活用し、公益目的のため事業を進めてまいりますので、今後ともよろしくご指導、ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

賛助会員加入のお願い

当協会の事業は、皆様のご支援とご賛助の支えで運営されています。多くの方々のご賛同・ご協力をお願いいたします。

1口　5,000円

《連絡先》公益財団法人　大田区体育協会
TEL 03-5471-8787　FAX 03-5471-8789

大田スタジアム自主事業報告

～野球だけではない様々なイベントを開催。区民の皆様により愛される球場を目指します。～

昨年度に引き続き、当スタジアムでは「ジャイアンツメソッド野球教室」「大田スタジアムランニング教室」の2教室を開催しました。野球教室については、昨年度は5・6歳の子どもとその保護者を対象に1回のみの開催でしたが、今年度は全4回、5・6歳から小学生全学年を対象に開催しました。野球の基本動作を中心に学べるプログラムとなっており、未経験のお子様も安心して参加できます。来年度も4回行いますので、巨人軍OB選手と一緒に、スタジアムのグラウンドで野球を楽しみましょう。

また、ソウルオリンピック女子マラソン日本代表の浅井えり子さんを講師に招いたランニング教室は、昨年度の倍近い応募があり、盛況に開催することができました。LSD理論(ゆっくり長い距離を走るの意)や、普段の練習法を学べ、大変参考になったという感想がとても多く、非常に好評な教室となりました。元オリンピック選手と接することができるスタジアムの名物イベントとして、今後も開催していきます。

休日当番接骨院

休日にケガをしたら

☎ 090-3542-3896

受付時間
午前9時～午後5時

お電話代はかかりません

公益社団法人
東京都柔道整復師会 大田支部

NEW TOKYO B.B.L UNIVERSITY

東京新大学野球連盟

会　長　野尻 俊明　(流通経済大学)
副会長　北　正巳　(創価大学)
副会長　内藤 高雄　(杏林大学)
事務局　流通経済大学内

【加盟校】 24校

大学野球 UNIVERSITY BASEBALL

体育協会・大森スポーツセンター・大田スタジアムの事業のご案内

平成28年度の体育協会・大森スポーツセンター及び大田スタジアムで行われる主な事業をご案内いたします。多くのメニューをご用意いたしました。皆様のご参加をお待ちしています。

体育協会の事業(年少者スポーツ育成事業、スポーツ教室運営事業)

種目(会場)	対　象	開催日	定　員	参加費(円)
少年少女野外活動教室(野辺山学園)	小学３～６年生	7月30日(土)～31日(日)	70	6,000
少年少女卓球大会(大森スポーツセンター)	小学３～６年生	11月13日(日)	80	200

種目(会場)		内　容	定　員	参加費(円)
健康体操教室	①「はつらつ体操」(田園調布せせらぎ公園多目的室)	運動不足の解消やシェイプアップを目的とした体操教室です。(高校生以上)平成28年4月～平成29年3月　(3日～4日制)	25	1,500～2,000
健康体操教室	②「シェイプアップ教室」(田園調布せせらぎ公園多目的室)	ストレッチと筋力トレーニングを主体にした体操教室です。(概ね40歳以上の方)平成28年4月～平成29年3月(3日～4日制)	25	1,500～2,000
夏休み・子ども体育塾(大森スポーツセンター)		体操の苦手なお子さんに、走る、投げる、跳ぶなどの基本動作を楽しく教えます。7月下旬(5日間) ①小学1～2年生　②小学3～6年生	各30	3,000
親子体操教室	①ママとベビーの体操教室(エセナおおた)	①子育て中の不安解消及び赤ちゃんと一緒に出来るママのためのエクササイズ ②親子のスキンシップやお子さんの心身の発達を促すための親子体操 ※①首がすわってから歩き出すまで(おおむね1歳まで)の子どもと母親 ②歩きはじめてからおおむね2.5歳までの子どもと母親 ①、②とも平成28年4月～平成29年3月(2日制)	各15組	1,500
親子体操教室	②よちよち親子体操教室(エセナおおた)			

健康体操教室

親子体操教室

大森スポーツセンターのトレーニング教室　☎03-5763-1311

【公募】　がっつりコース　　全10回　　4,000円(初回一括払い)

教室名	曜日	時間	内容	対象
ソフトエアロ	火	10:00～11:00	・エアロビクスの基本動作を行います。 ・初めての方でもやさしくできる教室です。	15歳以上
シェイプアップ エアロⅠ	木	10:00～11:15	・いろいろなバリエーションのステップと動きで、全身をしっかり動かします。 ・脂肪燃焼とストレス解消に最適です。	15～59歳
筋トレ・で・スリム	木	14:30～15:45	・バランスボール、ソフトダンベルなどを使用しながら音楽に合わせてトレーニング。 ・スタミナアップにも効果があります。	15～59歳
シェイプアップ エアロⅡ	金	10:00～11:15	・いろいろなバリエーションのステップと動きで、全身をしっかり動かします。 ・脂肪燃焼とストレス解消に最適です。	15～59歳

【公募】　いきいきコース　　全10回　　4,000円(初回一括払い)

教室名	曜日	時間	内容	対象
健康マット体操	月	14:00～15:00	・マットの上でヨガブロックやボールを使い、全身を動かしながら筋肉を目覚めさせます。 ・立つ・座る・寝ることがスムーズにできる方なら、無理なくできます。	60歳以上
いきいき体操	火	14:00～15:15	・転倒予防・筋力向上など、やさしく簡単な体操です。 ・将来の介護予防を目的としたトレーニング教室です。	60歳以上
はつらつリズム体操	水	15:00～16:00	・セルフマッサージで血流を良くした後に、簡単なリズム体操で楽しく体を動かします。 ・基礎体力づくりやリズム感が養えます。	60歳以上
リズム・で・筋トレ	木	13:00～14:00	・イスに座りながら行う体操やリズムに合わせたステップ台(踏み台)運動を行います。更なる基礎体力のアップを目指します。	60歳以上
足腰元気体操	金	14:00～15:15	・立位やイスに座っての運動で足腰の筋力アップを図り、身体機能の向上と転倒を予防します。更なる筋力の向上を目指します。	60歳以上

※がっつり・いきいきコースの中から１つ選択

【公募】　ゆったりコース　全８回　4,000円(初回一括払い)　※リフレッシュヨガ90分のみ4,500円(初回一括払い)

教室名	曜日	時間	内容	対象
リフレッシュヨガ90分	火	9 :30～11:00	・ストレスを解消して、内面からも美しいスタイルを目指します。ヨガを経験された方が対象です。	15歳以上
かんたんヨガ	火	11:30～12:30	・基本のポーズを中心に行い、心身共にリフレッシュ。初めての方でも気軽に参加出来ます。	15歳以上
太極拳	水	9 :45～10:45	・太極拳の入門から行い、少しずつレベルアップしていきます。24式を目指します。	15歳以上
優雅なフラダンス	木	9:45～10:45	・ハワイアンに合わせてゆったりした気分で身体を動かします。身も心も癒されるひと時をどうぞ。	15歳以上

※がっつり・いきいきコースと併せて申込み可

【公募】　ベビーコース　　1回　600円(毎回当日払い)　　※お子さま1人につき保護者1人同伴

教室名	曜日	時間	内容	対象
ベビーとママのすくすく体操	月	10:00～10:50	・お子さんとふれあい遊びをしながら、親子のコミュニケーションを図ります。 ・ママの体力アップやリフレッシュもしていきます。	3か月～1歳未満
なかよし親子体操Ⅰ	月	11:00～11:50	・リズムに合わせて体を動かしたり、フラフープやボールなどを使った遊びを通して、お子さまの心身の発達を促します。	1～3歳
NEW なかよし親子体操Ⅱ	木	11:00～11:50	・身体機能を高める運動を多く取り入れることで、体力をつけていきます。	1～3歳

★　このほかにも【自由】で事前申込みが不要な「当日参加コース」もあります。

★　実施内容に一部変更が生じる場合があります。詳細は「大田区報」をご覧ください。

大田スタジアムでの事業 ～楽しいメニューがたくさん～

事業名	日程	内容	対象
ジャイアンツメソッド野球教室	4月23日 午前・午後 各1回開催 6月11日 午前 12月3日 午前	読売ジャイアンツの選手ＯＢや、大学での豊富な競技経験を持つジャイアンツアカデミー講師による野球を楽しみ、親しむとともに親子・家族で参加出来るイベントです。	幼稚園年中～小学生・保護者
夏休み大田区少年少女早朝野球大会	7月20日～ 8月31日(予定)	参加チームを募り、リーグ戦形式で大会を実施します。夏休み期間の規則正しい生活習慣の醸成を図ります。	区内在住の小学生・中学生
大田スタジアムランニング教室	29年1月9日	国内外の数々の大きなレースに出場経験を持つ元長距離選手を講師に招き、講義と実技を行います。ランニング初心者の方も気軽に参加出来ます。	16歳以上

野球教室

ランニング教室

心身の健全な発達と明るく豊かな地域社会の形成に向けて
── 公益財団法人大田区体育協会平成28年度事業計画・予算 ──

平成28年度(公財)大田区体育協会事業計画及び収支予算書が、３月28日開催の理事会で審議のうえ、決定されました。

◆事業計画◆

※【　】内は平成28年度、(　)内は平成27年度当初予算額
(単位 千円)

[1] 自主事業　【25,779】(22,986)

1．年少者スポーツ育成事業
　(1) 野外活動教室、卓球大会等の実施
　(2) スポーツ少年団への助成
2．競技力向上対策等事業
　(1) 都民体育大会選手育成強化費の交付
　(2) 指導者講習会の開催等
　(3) 加盟団体に対する補助金の交付
　(4) 都民生涯スポーツ大会等参加費補助
3．スポーツ振興事業
　(1) 普通救命講習会等の実施
　(2) 大森スポーツセンター、大田スタジアム及びせせらぎ公園多目的室「スポーツ教室」等の実施
　(3) 大田スポーツサミット2016
4．会報『ひろば』の発行
5．体育功労者等の表彰
6．「ＯＴＡふれあいフェスタ」への出展
7．各種スポーツ事業の後援
8．事務局事務費等

[2] 区受託事業　【210,614】(210,582)

1．区民スポーツ大会等の実施
2．都民体育大会への選手・役員の派遣
3．初心者スポーツ教室の実施
4．小・中学生スポーツ教室の実施
5．スポーツ奨励事業の実施
6．ラジオ体操指導者養成講習会の実施
7．区民スポーツまつりの実施
8．大森スポーツセンター及び大田スタジアムの管理代行運営

[3] 都受託事業　【5,300】(5,000)

1．ジュニア育成地域推進事業の実施
　(1) ジュニア対象の競技事業(15事業)
2．シニアスポーツ振興事業の実施
　(1) シニア対象のスポーツ教室

[4] 区補助事業　【42,849】(42,405)

1．職員人件費等
2．管理運営費

◆収支予算◆

[一般正味財産増減の部]

Ⅰ　経常増減の部

1．経常収益　(A)	280,635千円
(1)基本財産運用収入	1,194千円
(2)加盟団体分担金	1,750千円
(3)賛助会費	2,915千円
(4)区･都補助金	43,019千円
(5)区受託収入	210,614千円
(6)都受託収入	5,300千円
(7)教室参加料等	15,843千円
2．経常費用　(B)	284,302千円
(1)公益事業費	267,281千円
(2)収益事業等	2,728千円
(3)管理費	14,293千円
3．当期経常増減額(C)(A-B)	△3,667千円

Ⅱ　経常外増減の部

1．経常外収益(D)	0千円
2．経常外費用(E)	0千円
3．当期経常外増減額(F)(D-E)	0千円
法人税等	240千円
当期一般正味財産増減額	△3,907千円
一般正味財産期首残額(※)	219,501千円
一般正味財産期末残額	215,594千円

(※一般正味財産期首残額は
平成26年度決算時期末残額です)

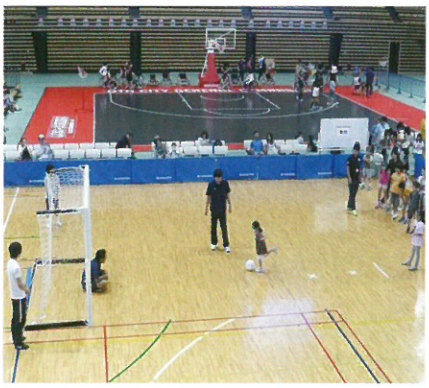
「区民スポーツまつり」が開催されました

毎年恒例の区民スポーツまつりが、昨年10月12日「体育の日」に開催されました。当日は天候にも恵まれ、総合体育館を中心に、43会場で62のプログラムが行われ、大勢の参加者で賑わいました。

総合体育館では、2020年東京パラリンピック大会に向けての障がい者スポーツへの理解、関心を持ってもらうために、車いすバスケットボール、ブラインドサッカー、ボッチャの体験会が行われ、親子で体験する姿も見られました。

他の会場も盛況で、「体力測定に毎年参加している」「運動を体験できるいい機会なので今後も継続して欲しい」との声があり、皆さん秋晴れの一日をスポーツでいい汗を流しました。

当日実施した会場の様子を写真でご紹介します。



ブラインドサッカー
(大田区総合体育館)

車いすバスケットボール
(大田区総合体育館)

和弓で的当て
(大田区総合体育館弓道場)

タッチ＆タグラグビー
(森ヶ崎公園広場)

カヌー体験
(大森ふるさとの浜辺公園)

こども乗馬体験
(ガス橋緑地)

「より快適で、より効率的なビルメンテナンスを・・」

株式会社 三協ビルメン

大田支店　大田区西糀谷2-31-13-104　TEL 03-3743-3488 FAX 03-3743-3495
営業本部　中央区銀座8-20-33　TEL 03-6264-3171 FAX 03-6264-3172
本 社　中央区銀座1-27-8　TEL 03-3563-2088 FAX 03-3563-2080

「OTAふれあいフェスタ2015」で体協ブースがにぎわいました

今回で26回目の開催となる、大田区恒例の「ＯＴＡふれあいフェスタ2015」が昨年11月7日(土)・8日(日)に開催されました。　当協会では「水のエリア(ボートレース平和島)」に出展し、都民体育大会の成績表を展示するとともに、広報紙「ひろば」を配布し、体育協会加盟団体の活躍ぶりや当協会の活動状況などをお知らせしました。またブースを訪れた方々に楽しんでもらえるように、ささやかなプレゼントを用意してダーツゲームを開催しました。初日には、開始時刻の10時前に列ができるほどの盛況でした。

2日目は、あいにくの雨模様となりましたが、家族連れなど多くの方にダーツを楽しんでいただきました。

フェスタへの出展は当協会の活動紹介をはじめ、体育協会加盟団体の活動をお知らせするよい機会です。今後も各加盟団体の協力をいただきながら、この活動を通して多くの方々に当協会や加盟団体の活動状況をお知らせし、区民の皆様の健康増進のお役に立っていきたいと考えています。

厚生労働省・農林水産省
HACCP 高度化基準認定工場
各種弁当・仕出・出張パーティー
お電話でどんなことでもご相談ください。
都南工業給食協同組合
大田区南六郷 3-15-1
TEL(03)3732-7451(代)
FAX(03)3735-8376

住まいのベストアドバイザー
スピーディーなオフセット印刷
東京都知事免許(15)第3623号
有限会社 ウメザワ商事
池上線　蓮沼駅前
■不動産部 ☎3731-5451(代)　■印刷部 ☎3739-0411(代)
■ＦＡＸ ☎3731-3548　■ＦＡＸ ☎3739-0413

平和島で待ってるよ～!
気軽に行って、気楽に遊べる！
〈交通アクセス〉
ＪＲ大森駅東口よりバスで5分。
本場レース開催中は、無料バス運行！
BOAT RACE 平和島

【競技力向上部会から】

競技力向上対策の一環として、著名な競技経験者や専門の有職者などを講師に招き実技の体験、講演を開催し、区民及び加盟団体の競技者とその関係者にスポーツ競技の魅力及び技術の向上術並びに体調の管理・ケアなどを学ぶ場の提供を行っています。

平成27年度に行った講習会は次のとおりです。

平成27年度大田区体育協会競技力向上対策事業 指導者講習会

項　目	第１回	第２回	第３回
開催日時	平成27年9月11日（金） 18：30～20：00	平成27年11月20日（金） 18：30～20：00	平成28年2月6日（土） 18：30～20：00
会　場	消費者生活センター	消費者生活センター	消費者生活センター
講　師	健康運動指導士 嵯峨　慈子　氏	フィジカルコーチ 新田　幸一　氏	整形外科医 蔵本　理枝子　氏
テーマと主な内容	**『緊張の中でもパフォーマンスを発揮していく選手のために』** **～脳と身体が心地よく成長していくアプローチ～** ・緊張があるとき、人間の内側では、どのようなことがおきているか？選手の立場から理解する。 ・緊張に対して、人間の内側では、どのような準備をしたらいいか、実践的なアイデアとエクササイズを紹介。 ・毎日の練習で取り入れたいこと。 **【参加者の感想から】** 「緊張」についてマイナス面をアップする事がわかった。プラスの緊張との違いがわかれば尚良かった。興味深い内容で、色々と調べようと思いました。	**『体幹トレーニングをどのように現場で活用していくか』** ～体幹トレーニングの評価方法～ ～体幹トレーニングの簡単な測定方法があります～ ～数値を測定し有効な体幹トレーニングを行う～ 体幹トレーニングは継続してこそ効果を得られる。しかし、モチベーションの管理が重要。 **【参加者の感想から】** 実践を交えたトレーニングで理解し易かった。インナーマッスルのトレーニング法とバランス力（アライメント）の関係が分かりました。	**『スポーツ医学のトピックスと、よくある痛みのセルフエクササイズ』** ～スポーツ傷害の対処法は・・・～ ～最新の治療の紹介（超音波ガイド下生食注射、PRP治療、高気圧酸素治療、体外衝撃波など）～ ～役立つセルフエクササイズを伝受（腰痛、ひざ痛、肩こりなど）～ 耳寄りなお話しと皆さまに役立つエクササイズを提供。 **【参加者の感想から】** 知らなかった事やまちがって覚えていることがわかって良かった。 今後の指導に活かしてケガの予防を目指します。
参加人員	53名	42名	60名

第１回

第２回

第３回

寝具・毛布・座布団・名入タオル
貸ふとんも承ります。
合名会社　寿　屋
JR 大森駅東口
〒143-0016　東京都大田区大森北 1-30-6
TEL 03(3761)0213 代
FAX 03(3761)0510

ミズノ・ゼット・S.S.K
野球・ソフト・バレー・バスケットのユニホーム
チーム特別価格販売中
スポーツのことなら
白銀スポーツ
大　田　区　中　央　8－29－7
電　　話　（3754）8679

熱戦が続く第69回都民体育大会
―― 夏季&冬季大会の成績 ――

区市町村対抗の第69回都民体育大会が、昨年８月の夏季大会から始まりました。本年５月、６月の春季大会まで熱戦が繰り広げられます。

“男女総合優勝”をめざして、選手の皆さんの健闘を期待しましょう。

《第69回 都民体育大会　夏季&冬季大会　成績》

	【正式競技】	〈男子の部〉	〈女子の部〉
夏季大会	水　泳	6　位	入賞外
	ゴルフ	入賞外	3　位
冬季大会	駅　伝	8　位	―
	スキー	入賞外	優　勝

都民生涯スポーツ・都民スポレクふれあい大会 参加報告

昨年夏・秋季に「都民生涯スポーツ大会」と「都民スポレクふれあい大会」が開催され、大田区から216名が参加し、当協会からも加盟団体登録選手184名が派遣されました。

【平成27年度都民生涯スポーツ大会】

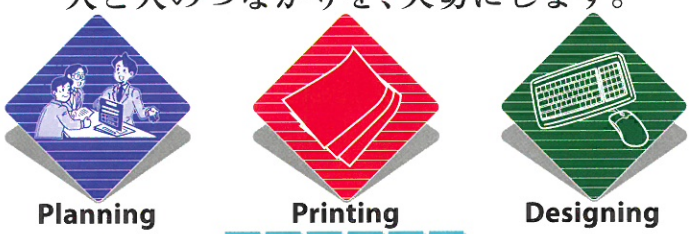
中・高年者の都民を対象としたスポーツ大会で、17種目が行われました。大田区からは水泳、陸上競技、バスケットボール、サッカー、ソフトバレーボール、ソフトテニス、バドミントン、弓道、剣道、ラージボール卓球、なぎなた、ダンススポーツの12種目に151名が参加し、当協会の加盟団体からは135名が派遣されました。

【第27回都民スポレクふれあい大会】

都民で健康な方なら誰でも参加できる大会として開催されています。参加は、(1)チーム編成が区市町村単位の７種目のうち、グラウンド・ゴルフ、ミニテニス、スポーツ吹矢の3種目に30名、(2)オープン参加種目のフォークダンスに35名が参加しました。

《平成27年度都民生涯スポーツ大会＆第27回都民スポレクふれあい大会 優勝種目》

〈都民生涯スポーツ大会〉		〈都民スポレクふれあい大会〉	
剣道	1位	ミニテニス	(混合 50 歳代)　1位
ラージボール卓球	(個人男子 70～74 歳)　1位		

Good Communications
人と人のつながりを、大切にします。


HIKARI
PHOTO PRINTING CO.,LTD.
2-24-26 Shimomaruko, Ota-ku, Tokyo, 146-0092 Tel. 03-3758-7788 Fax. 03-3758-7787

【平成27年度区民スポーツ大会＆スポーツ奨励事業種目別参加人数】

No.	種目	日数	会場	大会・事業参加者数							運営スタッフ	合計
				中学生以下			高校生以上					
				小学生以下	中学生	小計	15～39歳	40～59歳	60歳以上	小計		
【区民スポーツ大会】												
1	アーチェリー	1	平和の森公園アーチェリー場	0	0	0	0	1	12	13	3	16
2	合気道演武	2	南馬込文化センター	234	170	404	36	20	6	62	90	556
3	アマチュアボクシング	1	ゴールドジム・サウス東京	0	0	0	48	0	0	48	29	77
4	アマチュアレスリング	2	洗足区民センター	0	0	0	88	12	0	100	26	126
5	居合斬道	2	大田区民プラザ	0	0	0	3	18	24	45	14	59
6	インディアカ	2	大森スポーツセンター	0	0	0	157	266	68	491	35	526
7	ウエイトリフティング	2	大森スポーツセンター	3	9	12	126	31	13	170	35	217
8	エアロビクス	2	池上会館	5	2	7	0	16	50	66	23	96
9	空手道	2	大田区総合体育館ほか	389	114	503	116	82	0	198	170	871
10	弓道	2	大田区総合体育館 弓道場	0	0	0	63	51	46	160	47	207
11	クレー射撃	2	千葉県成田射撃場	0	0	0	3	23	32	58	12	70
12	ゲートボール	2	六郷橋緑地ゲートボール場	0	0	0	0	10	303	313	44	357
13	剣道	2	大田区総合体育館	462	203	665	275	98	6	379	217	1261
14	ゴルフ	2	山武市「ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部」ほか	0	0	0	1	23	132	156	34	190
15	サッカー	43	多摩川緑地サッカー場ほか	0	0	0	2163	2401	95	4659	327	4986
16	柔道	2	大森スポーツセンター	203	91	294	153	3	0	156	110	560
17	少林寺拳法演武	1	大森スポーツセンター	28	10	38	14	26	3	43	34	115
18	水泳競技	1	平和島公園プール	0	122	122	63	177	0	240	62	424
19	スキー競技	0	雪不足のため中止	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	相撲	2	聖跡梅屋敷公園相撲場	5	12	17	9	31	8	48	16	81
21	ソフティテニス	2	大田区総合体育館ほか	25	4	29	28	59	102	189	44	262
22	ソフトテニス	9	六郷橋緑地庭球場ほか	135	634	769	130	88	48	266	65	1100
23	ソフトボール	14	ガス橋緑地野球場	0	18	18	511	2110	552	3173	397	3588
24	卓球	4	大森スポーツセンター	7	661	668	425	421	346	1192	72	1932
25	ダンススポーツ	2	大森スポーツセンター	0	0	0	40	402	668	1110	90	1200
26	釣魚	2	三浦半島 「金田湾」、「油壷沖」	0	0	0	2	7	33	42	9	51
27	テニス	17	本羽田公園庭球場ほか	0	0	0	296	517	175	988	168	1156
28	なぎなた	1	大田区民プラザ	10	5	15	5	8	12	25	29	69
29	軟式野球	42	大田スタジアムほか	0	0	0	20621	11622	147	32390	2046	34436
30	区民ハイキング	2	八王子市 森林科学園 町田市 都立小山田緑地	2	0	2	0	2	118	120	38	160
31	馬術	2	綾瀬市「綾瀬乗馬クラブ」ほか	12	0	12	54	75	67	196	22	230
32	バスケットボール	48	大森スポーツセンターほか	1091	724	1815	2910	1448	183	4541	98	6454
33	バドミントン	5	大田区総合体育館ほか	0	512	512	362	106	11	479	67	1058
34	バトントワリング	1	大森スポーツセンター	89	112	201	62	0	0	62	32	295
35	バレーボール	8	大森スポーツセンターほか	0	1620	1620	582	206	7	795	61	2476
36	ハンドボール	4	大森スポーツセンターほか	0	88	88	500	30	0	530	50	668
37	武術太極拳	2	大田区総合体育館ほか	13	0	13	84	151	412	647	110	770
38	ボウリング	2	平和島スターボウルほか	0	0	0	16	59	88	163	14	177
39	ミニテニス	2	大森スポーツセンター	0	0	0	10	48	184	242	9	251
40	民踊	2	大田区民センター、大田区民ホールアプリコ	15	15	30	85	353	1350	1788	160	1978
41	ライフル射撃	4	千葉県総合スポーツセンター射撃場ほか	0	0	0	0	1	24	25	20	45
42	陸上競技	2	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	26	786	812	379	13	0	392	184	1388
43	レク・フォークダンス	2	池上会館	1	1	2	4	11	137	152	22	176
合計		254		2755	5913	8668	30424	21026	5462	56912	5135	70715
【スポーツ奨励事業】												
1	オリエンテーリング	1	横須賀市「観音崎公園」	2	1	3	0	7	58	65	15	83
2	自転車走行会	2	東高根森林公園ほか	2	0	2	3	13	67	83	30	115
3	玉入れ競技	2	大森スポーツセンター	4	0	4	37	52	66	155	65	224
合計		5		8	1	9	40	72	191	303	110	422

★日数・参加人数ともに1年間の合計です。　★日数は大会・事業に要した日数です。　★参加人数は延べ人数です。

【第69回(平成28年度)区民スポーツ大会(春・夏季)&スポーツ奨励事業(春季)日程表 [五十音順]】

★各種目の参加申込案内は『大田区報』に掲載されます。★観戦・見学も可能です。★詳細については、当体育協会にお尋ねください。

	種　目	実施日	会　場	申込締切日
【区民スポーツ大会】				
1	アーチェリー	6月4日	平和の森公園アーチェリー場	当日会場受付(9時～)
2	合気道演武	4月3日	南馬込文化センター 体育室	3月26日
3	アマチュアレスリング	5月22日	洗足区民センター 体育室	当日会場受付(9時～9時30分)
4	居合斬道	6月5日	大田区民プラザ 体育室	5月18日
5	インディアカ	4月10日	大森スポーツセンター　アリーナ	3月2日
6	ウエイトリフティング	5月29日	大森ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 健康体育室	当日会場受付(9時～10時)
7	エアロビクス	5月8日	池上会館 集会室	当日会場受付(10時15分まで)
8	空手道	6月5日	大田区総合体育館　メインアリーナ	3月31日
9	弓道	4月24日	大田区総合体育館　弓道場	当日会場受付(9時30分まで)
10	クレー射撃	5月1日	千葉県成田射撃場	当日会場受付(7時50分～8時30分)
11	ゲートボール	5月15日	六郷橋緑地ゲートボール場	5月7日
12	剣道	6月19日	大田区総合体育館　メインアリーナ	5月4日
13	ゴルフ	4月21日	市原市「米原ゴルフ倶楽部」	4月14日
14	サッカー	3月20日～7月24日	多摩川緑地サッカー場ほか	1月9日
15	柔道	6月5日	大森スポーツセンター　アリーナ	5月13日
16	水泳	9月4日	平和島公園プール	7月10日
17	相撲	5月15日	聖蹟蒲田梅屋敷公園　相撲場	当日会場受付(11時～12時30分)
18	ソフティテニス(ダブルス)	8月21日	大森スポーツセンター　アリーナ	8月3日
19	ソフトテニス(一般)	4月3日	六郷橋緑地庭球場	3月3日
	ソフトテニス(小学生)	4月10日	六郷橋緑地庭球場	3月10日
	ソフトテニス(中学生)	5月8日	六郷橋緑地庭球場	4月8日
	ソフトテニス(Ⅱ部)	5月29日	多摩川田園調布緑地広場庭球場	5月13日
20	ソフトボール	4月3日～6月12日	ガス橋緑地野球場　6～8号面	2月27日
21	卓球(小・中・高校生)	4月16日	大森スポーツセンター　アリーナ	3月20日
	卓球(一般)	4月17日	大森スポーツセンター　アリーナ	3月20日
22	ダンススポーツ	8月28日	大森スポーツセンター　アリーナ	7月30日
23	釣魚(シロギス)	5月15日	三浦半島「金田湾」	5月8日
24	テニス(シングルス)	3月5日～4月17日	本羽田公園庭球場ほか	1月25日
25	軟式野球	3月13日～6月26日	大田スタジアム・多摩川緑地野球場	1月31日
26	区民ハイキング	4月3日	横須賀市「鷹取山」	3月11日
27	馬術	4月24日	多摩川ガス橋緑地	当日会場受付(9時30分まで)
28	バスケットボール(一般・シニア)	5月9日～7月2日	大森スポーツセンター・大田区総合体育館	一般4月1日、シニア4月29日
	バスケットボール(小学生)	5月15日・6月4日	大田区総合体育館　全アリーナ	4月8日
	バスケットボール(中学生)	6月11・12日・6月25・26日	大森スポーツセンター・大田区総合体育館	5月13日
29	バドミントン(中学生)	4月2日	大森スポーツセンター　アリーナ	2月26日
	バドミントン(一般)	4月3日	大森スポーツセンター　アリーナ	2月26日
30	バトントワリング	8月23日	大森スポーツセンター　アリーナ	6月23日
31	バレーボール(一般・9人制)	4月24日・5月8日	大森スポーツセンター　アリーナ	4月8日
	バレーボール(中学生・6人制)	6月11・12日	大田区総合体育館　メインアリーナ	5月13日
32	ハンドボール	5月8日・5月14日	大田区総合体育館　メインアリーナ	4月23日
33	武術太極拳	6月18日	大田区総合体育館　メインアリーナ	4月11日
34	ボウリング	4月17日	平和島スターボウル	当日会場受付(9時～9時50分)
35	ミニテニス(ダブルス)	5月3日	大森スポーツセンター　アリーナ	4月9日
36	民踊	4月24日	大田区民センター 音楽ホール	3月21日18時消費者センター抽選会場へ
37	ライフル射撃(小口径)	4月下旬	千葉県総合スポーツセンター射撃場	大会当日10時まで
	ライフル射撃(大口径)	5月15日	埼玉県長瀞総合射撃場	大会当日10時まで
38	陸上競技	4月29日	都立大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場	4月6日
39	レク・フォークダンス	5月5日	池上会館 集会室	当日会場受付(9時30分～)
【スポーツ奨励事業】				
1	自転車走行会	6月5日	ガス橋→東高根森林公園→ガス橋	当日9時に多摩川ガス橋下広場集合
2	玉入れ競技	6月19日	大田区総合体育館　サブアリーナ	当日会場受付(9時～)

「ひろば」第62号をお読みいただいてのご意見・ご感想等をお待ちしています。

〒143-0016　大田区大森北4-16-5　℡03-5471-8787　Fax　03-5471-8789