



第55号  
港北区スポーツ推進委員  
連絡協議会広報誌

# 活き生きスポ進

KOHOKU

平成28年3月発行  
発行者  
港北区スポーツ推進委員連絡協議会  
編集  
港北区スポーツ推進委員広報委員会  
事務局  
横浜市港北区大豆戸町26-1  
横浜市港北区役所地域振興課内  
電話 045-540-2240  
FAX 045-540-2245

## 1月10日(日) 第31回港北駅伝大会

### 綱島連合チームが三連覇を達成!



### 第31回港北駅伝大会 綱島連合チーム監督 山上 幸夫

綱島連合チーム三連覇の達成を、選手・スタッフ・連合町会の皆様と共に喜びたいと思います。そして、綱島連合チームの通算7回目の優勝となります。監督就任9年目、4度目の勝利です。

今大会は、選手選考を終えた後の辞退者・体調不良・ケガなど様々な問題に悩まされました。そのような状況下でしたが、しっかりとした練習日程を消化できたことと、人脈による選手の手配が功を奏し、再び最強のメンバーを揃えることができました。走ることの大好きな方たちが集い、選手・補欠・お友達を含め総勢で50余名の大所帯です。

特に小学生は、チームメイトでライバルという相乗効果もありました。「補欠選手」には、選手のトラブル時には

「代走のチャンスがある」と言い聞かせ、「諦めない気持ち」を持たせました。そのような取り組みの姿を見た高校生以上の選手には少なからず刺激があったようですし、選手層の厚い引き締まったチームの完成となりました。

また、チームには新たに高校生二人が加わり、Sチームにおいては、第28回大会の同コースでの区間賞のみの合計記録を27秒更新する見事なものでした。Aチームにおいてはなんと2年連続の3位でゴール。そしてA・Bチームともに想定外?の「大幅な記録更新の達成」で、嬉しいかぎりです。

「チーム綱島」に対する地域・関係者の皆様からの温かいご支援・ご声援を頂きました。心から御礼と感謝を申し上げます。ありがとうございました。

### 第31回港北駅伝大会 大会結果

	連合町内会の部	一般男子の部	高校男子の部	高校女子の部	中学男子の部	一般(中学)女子の部
第1位	綱島連合Sチーム 01:13'04"	横浜ウインズ 01:16'51"	市立金沢高校男子 01:11'05"	荏田高校女子B 01:19'38"	都田中陸上競技部 00:50'28"	山内中学校女子A 00:57'23"
第2位	大倉山連合(太尾)A 01:15'32"	白楽ACエース 01:17'34"	新栄高校B 01:12'20"	荏田高校女子C 01:20'16"	山内中学校男子A 00:50'30"	日吉台α 01:00'04"
第3位	綱島連合Aチーム 01:18'53"	ザ・スペースV 01:18'02"	横浜高校A 01:12'29"	荏田高校女子A 01:22'54"	大綱中陸上競技部A 00:50'51"	大綱中陸上競技部女子 01:00'53"
第4位	大倉山連合(太尾)B 01:19'31"	よーたと愉快な仲間たち 01:18'18"	荏田高校男子C 01:13'22"	新栄高校女子 01:23'41"	日本大学中学校A 00:52'19"	榊町中学校陸上競技部A 01:03'35"
第5位	高田A 01:19'40"	翠嵐フレッシューズ 01:21'52"	荏田高校男子A 01:13'23"	市立金沢高校女子 01:24'59"	慶應義塾普通部 00:53'33"	山内中学校女子B 01:03'35"
第6位	榊町スターズ 01:20'29"	SUIRUN-R 01:25'07"	新栄高校A 01:13'27"	橋高校女子 01:31'01"	神奈川中陸上競技部A 00:53'34"	日吉台Σ 01:04'19"



▲優勝した綱島連合チームの皆さん



## 区間賞を受賞された皆様

### 港北駅伝に出場して



今回の駅伝では1区を初めて任されたということで、チームに流れを作るために先行していた走者を徹底的にマークして最後に突き放す…みたいなあまりカッコよくはない走りをしてしまったのですが、結果的に区間賞という形でチームに貢献できてうれしく思いました。

### 大倉山連合(太尾)A(1区) 有賀 裕亮

今年の駅伝は久しぶりに日産フィールド小机と新横浜公園で開催されたということで、中学生の時から走り馴染んでいる舞台に舞い戻るといような感慨深さというか、「やっぱりここを走る方が自分は好きだなー」と風を切りながら思い浸っていました。来年も日産フィールド小机のまわりを走りたいと実感しましたので、来年こそは優勝できるように練習していきたいですね。

### 誇りと感謝を



港北駅伝大会に出場し、目標の区間タイムには及びませんでしたが、区間賞をとれたので最低限のチーム貢献が出来たのではないかと安堵しました。普段800mが専門種目なので、走っている時はその距離は長く、かなり苦しかったのですが、樽町中学校陸上部時代から走っているこの港北駅伝のコースで他人には絶

### 綱島連合Sチーム(3区) 有馬 龍

対に負けたくないという気持ちで走りました。綱島連合Sチームの優勝は、自分自身への誇り、襷を繋げた仲間への誇りです。そして支えになってくれた監督・スタッフの皆さんへの感謝を絶対に忘れません。来年も出場させて頂けたら初心を忘れず、日々の練習を積み重ね、区間新記録に挑戦したいと思います。

### 港北駅伝を走って



今回は、普段の練習やこの大会についてのことを書かせていただきます。交代制勤務のため出勤前に約4キロのジョギングをして、翌日の帰宅後に約12キロのジョギングをするのが主体となっています。月に2度は、トラックでスピード練習も行っています。港北駅伝の当日も、当直明けで、若干の睡眠不足での参加でしたが、襷の力で次の走者まで少しでも速く渡

### 篠原A(4区) 石井 徹治

したくなり頑張れました。この大会をもっと楽しめるようにするには、各連合町内会からは、1チームの代表としそれ以外は着順の付かないオープン参加にすることです。入賞チームが6つの連合町内会となり入賞ぎりぎりのチームもゴールするまで接戦となり、選手や応援する方にも力が入ることが期待できると思います。是非ご一考を。

### 港北駅伝を走って



私は小学校5年生からこの駅伝大会に出させていただいています。中学は樽町中学校で出場し、高校の時は1年目だけしか出られなかったのですが、白鵬女子高校で出場させていただきました。この駅伝はいつも自分が出ている大会とは違い楽しく走ることができ、そこで

### 樽町スターズ(9区) 加藤 美菜

走ることの楽しさを改めて感じています。小学生の子たちと一緒に練習したり、話していると自分も初めはこの子たちくらいの年だったのだなと初めて出た時のことを思い出し、懐かしい気持ちになりました。今後も機会があれば出たいと思っています。なので、これからも大学での練習を頑張っていきます。

## 区間記録

区間	距離	1位			2位			3位		
		氏名	チーム名	記録	氏名	チーム名	記録	氏名	チーム名	記録
1区	4km	有賀 裕亮	大倉山連合(太尾)A	00:12' 20"	新田 龍宏	綱島連合Sチーム	00:12' 28"	森 貴哉	樽町スターズ	00:12' 48"
2区	1km	倉田 光希	高田 A	00:04' 01"	林田 優香	綱島連合Sチーム	00:04' 04"	北原 怜奈	大倉山連合(太尾)A	00:04' 09"
3区	3km	有馬 龍	綱島連合Sチーム	00:09' 29"	大垣 光生	大倉山連合(太尾)A	00:10' 30"	有友 康祐	大倉山連合(太尾)B	00:10' 31"
4区	3km	石井 徹治	篠原 A	00:10' 10"	一見 仁	綱島連合Sチーム	00:10' 31"	服部 文祥	大倉山連合(太尾)A	00:10' 34"
5区	1km	西田 幸海太	綱島連合Aチーム	00:03' 51"	矢原 功大	綱島連合Bチーム	00:03' 52"	宮川 一颯	高田 B	00:03' 53"
6区	3km	山端 百合恵	綱島連合Sチーム	00:11' 35"	柴田 詩織	大倉山連合(太尾)A	00:11' 55"	八代 うらら	高田 A	00:11' 59"
7区	1km	瀧 暁音	綱島連合Sチーム	00:04' 22"	島村 奈央	綱島連合Aチーム	00:04' 30"	田淵 佳奈	大倉山連合(太尾)A	00:04' 35"
8区	1km	宮川 凌月	高田 B	00:04' 21"	三木 快哉	綱島連合Sチーム	00:04' 22"	飯盛 伊吹	綱島連合Bチーム	00:04' 27"
9区	3km	加藤 美菜	樽町スターズ	00:10' 36"	貴島 優衣	高田 A	00:12' 06"	砂川 紗英	大倉山連合(太尾)B	00:12' 18"



# 2月28日(日) 第29回港北区グラウンドゴルフ大会

## 快晴のもと 菊名地区 見事に栄冠！



2月28日(日)鶴見川樽町公園にて、第29回港北区グラウンドゴルフ大会が開催されました。昨年の大会は雨天順延し、さらに順延した予備日も小雨が降りコンディションが悪い中での開催となったため、今回も天候が気になるころでしたが、今年は雲ひとつない快晴で、2月とは思えない暖かい気候での開催となりました。

グラウンドコンディションもよく、好記録が出て、ハイレベルな戦いとなりました。

地区対抗部門では「菊名地区」(菊名A・新横浜A)が見

事優勝！昨年優勝の樽町地区に競い勝ちました。

チーム対抗では「菊名A」が優勝。「菊名A」は地区対抗・チーム対抗の2部門を制覇しました。



◀地区優勝した菊名地区のみなさん

### 男性ハイスコア賞受賞者インタビュー



大澤 寛治さん  
(菊名Aチーム)

「菊名A」チームは、平成12年から菊名小学校のグラウンドを借りて活動をスタートさせました。少しずつメンバーも増え、いまでは40人ほどの大所帯で活動しています。土日を中心に週1回程度練習を行い、大会にむけて技術を磨いてきました。

厳しい地区予選を勝ち抜き、チーム対抗・地区対抗2部門で優勝することができました。ハイスコア賞については、強く打ちすぎてOBになってしまうと思ったボールが、偶然にボールにあたってホールインワンになるなど、とてもラッキーでした。

今回、ハイスコア賞を獲得することができましたが、優勝できたのは私ひとりの力でなく、チーム全員が安定したスコアを残し、みんなで勝ち取った優勝だと思っています。

来年も連覇を目指し、頑張ります。

### ☆グラウンドゴルフ大会結果

★地区対抗成績			
順位	優勝	準優勝	3位
地区	菊名	樽町	日吉
打数	518	524	537
★チーム対抗成績			
順位	優勝	準優勝	3位
チーム	菊名A	樽町第一親和会	中央桜会(A)
打数	248	249	253
★男性ハイスコア		★女性ハイスコア	
チーム	菊名A	琵琶畑C	表谷B
氏名	大澤 寛治	横山 一枝	手塚 寿子
打数	28	34	62

★ホールインワン賞(6番ホール)	
佐藤 精治(箕輪A)、島田 好宏(表谷A)、高杉 マサ江(高田レット)、大久保 喜作(TCC C)、松阪 晴二(大曽根B)、吉原 正男(TCC A)、矢崎 豊子(新吉田第一)、小宮山 完次(師岡A)、椎橋 美弥子(まめどB)、須藤 実(樽町第一親和会)、児島 たかえ(TCC C)、高橋 清(神明B)、鈴木 直美(新吉田第一)	



# 2月13日(土) 港北区スポーツシンポジウム

## 『スポーツ障害予防とトレーニング』

コンディショニングトレーニングの実際  
～「肩こり」・「腰痛」・「膝痛」の予防～

私は、港北スポーツセンターに勤務しており、スポーツ教室指導では「肩こり・腰痛・膝痛予防教室」の開催、トレーニング室では、月2回のショートプログラムで「姿勢改善トレーニング」を開催しています。また、町内会・自治会、地域ケアプラザのご依頼を受け「肩こり・腰痛・膝痛予防」を含めた体操教室をお手伝いしております。さらには、港北区内の高校において硬式野球部のスポーツ障害予防のトレーニングにも携わっておりました。

コンディショニングトレーニングは、姿勢や動作を正常に機能するよう体を整えて、運動・スポーツを効果的に実施できる体力づくりと考えています。今回は、スポーツ選手のスポーツ障害の予防のみならず、肩こり・腰痛・膝痛予防のトレーニングとしても活用できるようなトレーニングをご紹介いたしました。

みなさんが、日常抱えている「ハリ・コリ」は、筋の緊張からくる姿勢の歪みに起因していることが多いようです。今回の講座では、「ハリ・コリ」を解消し、姿勢や動作を正常な状態へ戻すよう、ソフト棒を活用したトレーニングを紹介いたしました。



講師 堀川 忠雄氏

- ◆港北スポーツセンター所長
- ・健康運動指導士
- ・トレーニング指導士
- ・スポーツプログラマー

今回ご紹介いたしましたトレーニングは、ご自分一人でもできる内容です。「ハリ・コリ」を感じましたらトレーニングをお試しいただければ幸いです。



ソフト棒を活用したトレーニングを紹介



参加者みんなで実践

# 1月17日(日) 横浜市スポーツ推進委員大会

## 『スポーツ推進委員25年表彰を受けて』

日吉地区スポーツ推進委員 薄井 久子

平成28年1月17日(日)横浜市スポーツ推進委員大会で25年の永年勤続者表彰を受賞しました。

体育指導委員、スポーツ推進委員を委嘱され、はや25年になります。

最初は体育指導委員とは何をするのか全然わからず1年が過ぎ、先輩の背中を見ながらスポーツをはじめとし、いろいろな地域活動に参加してきました。

10年、15年、20年には同期の方や先輩も少なくなり、毎回数人の新任を迎え、委嘱された時を思いだし、かつての先輩のように日吉地区スポーツ推進委員は横浜市、港北区、日吉地区の年間の流れを説明しながら活動してきました。

25年間たくさんの人との出会いもあり私自身いろいろと勉強になりました。

これからも学校、地域の関係者と協力し、地域住民の健康と生徒の健全育成に少しでも参加出来ればと思っています。

### ○横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰 被表彰者一覧

表彰区分	氏名
15年表彰	吉沢 良三(樽町) 小松 賢吉(新羽)
	晝間 俊雄(大倉山) 井上 洋子(あすなる)
	岡部 義久(篠原) 釣谷 和江(高田)
	川島 博(城郷)
20年表彰	小泉 誠(綱島)
25年表彰	薄井 久子(日吉)

平成25年6月に発行された第47号広報紙より「活き生きスポ進」に表題を改めると同時に、カラー版として以来、早3年が過ぎようとしています。

この間、各地域の多くの皆様より原稿をお寄せいただいたことに心より感謝申し上げます。

本号では主に第31回港北駅伝大会、連合町内会優勝チーム監督の感想と区間賞受賞者の声、および第29回港北区グラウン

ドゴルフ大会優勝チームの紹介と男性ハイスコア受賞者の感想を取り上げました。また、スポーツシンポジウムでは、昨年に続きスポーツ障害の予防に関連する記事をお寄せいただきました。ケガの予防や普段の運動、健康作りに大いに参考になるのではと思います。

次回広報紙(6月発行予定)では、区の事業計画および各地区の年間行事を紹介します。ご活用いただければ幸いです。

広報委員長 小宮山 富夫

編集後記