

保土ケ谷区 スポーツ協会レポート No. 42

発行 保土ケ谷区スポーツ協会 保土ケ谷区神戸町129-2 保土ケ谷スポーツセンター内

令和7年10月

『熱中症予防に水泳で運動量の確保を！』

保土ケ谷区スポーツ協会 会長 小柴 邦幸

今年も熱中症の被害が多発。その対策として水泳の活用を！

- 水泳の効用は、全身運動で体のあらゆる部位を使う運動である。水に浮いた状態で動くのでバランス感覚に良いとされている。

又、水の抵抗を受けるため、陸上より動きにくく、筋肉が発達し易く、基礎代謝を向上させ、呼吸・循環機能を高めるとのこと。

浮力により体重が軽くなるため、腰や脚への負担が軽くなり、身体的ハンディキャップのある人でも身体を楽に動かせる。



- 水中運動の効果は、
 - ・ 浮力の効果・・・浮力で体が軽くなり、足、膝の関節の負担を軽減する。
 - ・ 水抵抗の効果・・・空気抵抗に比べて大きいので、運動量が大きく、陸上より効率よく筋肉を鍛え、筋力アップになる。
 - ・ 水温の効果・・・水は空気よりも熱を伝えやすいため、水中で体の熱が奪われる。そのため、体温を保つためエネルギーが消費され、一層エネルギー代謝が高まる。
 - ・ 水圧の効果・・・水中では全身に負荷がかかり、水圧の中で呼吸していると、息を吸い込む力、呼吸機能が高まる。

**“区民の皆さん！スポーツを通して
コミュニケーションを図りましょう”**

バドミントン協会

写真は第193回大会の様子ですが、8月に開催された300歳以上団体戦で、チームの合計年齢(6名)が300歳以上であれば老若男女を問わず参加できるという趣旨で行なわれました。

男性だけ、女性だけのチームで申込みをされる団体もあるため事前の組合せが難しく、当日2回の抽選を行ない、対戦チームを決めるという運を天に任せる形で行ないました。

団体戦(3試合)はお互いに負けられない雰囲気もあり、大変白熱した大会となりました。



バレーボール連盟

春季大会は、新規2チームを加えた15チームの参加があり、熱戦を繰り広げました。三位決定戦では3セット(フルセット)になる接戦もあり、どのチームも内容の濃い試合運びで応援に熱が入りました。

幸いにも熱中症などの症例もなく、普段!!鍛えているパワーを発揮したママさん達の元気をいただきました。チームの皆さん、ありがとうございました。

11月3日秋季大会を開催いたします。皆様の参加をお待ちしています。

★新規参加チーム★



CHEERFUL(チアフル)



上菅田クラブ

【春季大会成績】

優 勝：心(しん)
準優勝：MINT
三 位：新井クラブ
三 位：上菅田クラブ

卓球連盟

6月22日に第266回区民大会(ペアマッチ)を開催しました。

今回、初めて75歳以上の種目を設けたところ、男女23組計46名の参加があり、ガッツあふれる、若々しいプレーを見せていただきました。今後も、生涯スポーツ推進の理念にも鑑み、高齢者も楽しめる大会運営を検討してまいります。

8月11日には横浜市各区交流大会が開催され、保土ケ谷区チームも参加しました。試合を通じて他区の愛好者と情報交換し親睦を深めてまいりました。



少年野球連盟

春季区民大会は3月30日から6月8日までの土日祝日を使って、のべ12日間74試合の熱戦が繰り広げられました。大会期間中いただきました熱い声援に感謝いたします。

【春季大会成績】

一軍 優 勝：坂本少年野球部
準優勝：仏向睦ヶ丘ベアーズ
三 位：山王ファイターズ、MIKクラブ

三軍 優 勝：仏向睦ヶ丘ベアーズ
準優勝：川島イーグルス
三 位：星川タイガース、保土ケ谷ファイヤーズ

ソフトボール協会

春季大会は天候不良によるスケジュール遅延があったものの炎天下の最終戦を無事に終了し熱戦の幕を閉じました。

保土ヶ谷公園で行なわれた最終戦は、各チームの勝利への思いと緊張感の中、すばらしいプレー！がありました。

【春季大会成績】

一般男子 優 勝：横浜ドルフィンズ 準優勝：芙蓉ヶ丘ソフト

壮年男子 優 勝：K・スターズ 準優勝：ドルフィンズ

秋季大会はすでに開幕してしています。多くの方の観戦をお待ちしています。



サッカー協会

今年度の活動ですが、社会人サッカー、少年サッカー共に5月よりリーグ戦がスタートしました。試合の消化に当たり、7月以降の酷暑により多少の影響は出ておりますが、選手たちの安全を第一としつつ大会の運営を行なっており、日程の消化を目指しております。

なお、名簿につきましては少年のチームで調整をしております。

テニス協会

好天にも恵まれ、上半期4大会を無事に実施することができました。各大会はおかげ様で盛況に実施し、参加者が増えてきております。

下半期も5大会、区民の皆様に愛される大会を目指して、テニス協会一丸となって運営していきたいと思っております。



剣道連盟



当連盟名誉顧問の根岸陸夫氏は、多年にわたり剣道の向上発展に尽力した功績が認められ令和7年5月6日全日本剣道連盟から「剣道範士」を受称しました。

剣道最高位の「範士」は、剣理に通曉し、識見が卓越し、人格徳操が高潔な者に与えられる称号です。教士で八段を持つ剣士が、長年の経験と推薦を経て、この名誉ある称号を受けることができます。

同氏は県警察奉職中に剣道特別訓練員として全国警察官大会で優勝するなど活躍し、その後、県警特錬監督として訓練員を指揮し昭和61年全国警察官大会で優勝。県警退職後は、神奈川県立武道館剣道師範、東京都立大学師範などとして多くの人々に対する剣道指導に尽力し現在に至っております。

ソフトテニス連盟

8月に区民大会・一般の部を三ツ沢コートで開催しました。

炎天下、中、高、大、社会人合わせて86名の男女が優勝を目指して競い合いました。

成績等は保土ヶ谷区スポーツ協会HPをご覧ください。



弓道協会

年一度の弓道区民大会は、美味しいお弁当を話題に、弓道仲間が1日楽しく弓を引き、語らう事を大切に運営してきました。

令和7年度の大会は、30回目を迎える記念の大会となり、多くの会員の参加が予想されます。

「スポーツをする場」が区民の身近に増え「スポーツを生活の一部」として、楽しむ方が増えてきた事の結果かと思います。

毎月開催してる研修会では、大会を待ち望む会員が熱心な先生の指導のもと、真摯に稽古に励んでおります。

「記念大会」が、天候に恵まれ開催されることを役員一同心より待ち望んでおります。



ボウリング協会

当協会は競技スポーツの一環としてジュニアから高齢者が自由に参加でき楽しんで頂ける様、役員一同努めて参りますので昨年同様、区民の皆様のご参加をお待ちしています。

令和7年度も緑区身体障がい者の皆様が参加しております。

【春季大会成績 4月13日(日) ハマボール】

優勝:中荻 登 721点

準優勝:芹田 賢司 696点

三位:鹿野 禮子 679点

☆男子HG:中荻 登 267点

☆女子HG:鹿野 禮子 202点

※ 令和7年9月より令和8年7月まで大会会場のハマボールが改装工事の為、その間区民大会は休止となります。



野球連盟

令和6年度並びに7年度は役員の都合により、やむなく区民大会を中止としました。各チームにご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。

しかしながら本年5月より令和8年度区民大会の再開を目指して動き始めました。

ここで新役員を紹介します。(所属チーム名)

| | | |
|--------|--------|-------------|
| 会 長 | 小溪 康德 | (天王町ドージョーズ) |
| 理 事 | 鈴木 集一 | (みなとシニア) |
| 理 事 | 喜多井 祐一 | (保土ヶ谷ナインズ) |
| 理事・審判部 | 金子 孝 | (相鉄野球部) |

当初はこの4名で運営いたしますが、皆様のご協力をお願い致します。

保土ヶ谷区スポーツ協会からのお知らせ

★ 10月25日(土) 「区民まつり」出店します(会場: 県立保土ヶ谷公園)

★ 3月 1日(日) 「ほどがやスポーツ祭り」保土ヶ谷スポーツセンターで開催します

問合せ先 : 保土ヶ谷区スポーツ協会 事務局 泰良 (タイラ)

電話&FAX 045-332-1130 e-mail : h.sport.113zero@td6.so-net.ne.jp

URL <https://hsportsa.sakura.ne.jp/>