



むさしの体協

令和3年10月1日 No. 91
発行 武蔵野市体育協会
武蔵野総合体育館内3階
TEL/FAX 55-4119
e-mail:m-taikyo@jcom.zaq.ne.jp
https://musashino-taikyo.jp

就任にあたって

(公財)武蔵野生涯学習振興事業団理事長 福島 文昭



本年6月に武蔵野生涯学習振興事業団の理事長に就任いたしました福島文昭と申します。前職は市教育委員会教育部長を務めており、貴協会には大変お世話になりました。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。また、

日頃より、「スポーツ教室」及び「ワンデーレッスン」等、当事業団の様々な事業の実施に際し、お力添えをいただき、改めて御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の影響で社会が一変して一年半がたとうとしています。

この間を振り返りますと、体育施設は令和2年3月2日から、感染の流行を早期に収束させるためという政府要請を踏まえ、当初3月17日までの予定で休館いたしました。しかし、皆さんご記憶のとおり、一度再開を決めた屋外施設も含め、休館期間の延長を繰り返し、再開できたのは6月8日(トレーニングルーム、プール除く)でした。

当事業団ではこの間、自宅で簡単にできる運動を紹介した、武蔵野総合体育館 YouTube チャン

ネル「おうちで運動」、自宅での野外活動のスキルアップや気分転換に活用していただくため、野外活動センター YouTube チャンネル「おうちでやかつ」を開設し、休館中でも運動や野外活動に親しんでいただけるよう取り組んできたところです。

また、施設再開後には、検温、手洗い・消毒、感染防止対策チェックリストの記載等様々な感染防止対策を行い、現在(8月末)も、緊急事態宣言下ではありますが、開館を継続しております。

休館中は、市民の皆さんも、普段何気なく行っていたスポーツの機会がなくなり、改めて、健康維持という観点だけでなく、スポーツを通じたコミュニケーションの大切さに気付いたのではないのでしょうか。

また、オリンピック・パラリンピックが終わり、その開催自体には賛否があったものの、期間中は、選手たちの活躍から目が離せませんでした。オリンピックロスという言葉も聞かれます。本来ならば、ホストタウン等の取り組みにより、身近に触れ合う機会も持たたかもしませんが、改めて「見る」楽しさを実感したところです。

感染症の影響は、当初、しばらくの辛抱ととらえていた感もありましたが、克服にはしばらく時間がかかりそうです。当事業団においては、コロナ禍という状況を日常ととらえ、施設運営や事業の実施を行っていく工夫が必要だと考えています。ウイルスの新株の広がりやワクチン接種の進捗等、その状況は刻々と変わっていますが、その時々に応じて、できる限りスポーツに親しんでいただけるよう対応してまいりたいと考えています。



女子サッカー日本代表・岩淵真奈 選手
(市出身)

なでしこジャパンのエースナンバー10番を背負い、臨んだ東京2020オリンピック。予選リーグ3試合全てに出場し、1得点1アシストの活躍を見せてくれました。1勝1敗1引き分けで予選リーグを突破し、決勝トーナメントに進出しました。



残念ながらスウェーデンに1-3で敗退してしまいましたが、日本代表の中心選手として活躍してくれました。



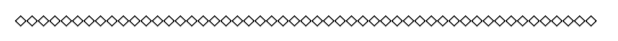
男子水球日本代表・吉田拓馬 選手
(市在勤)

吉田選手も、有馬選手同様、Sports for All水球に何度もご出演いただき、水球の楽しさや魅力を市内の子どもたちに伝えてくれています。予選リーグは1勝4敗で敗退しましたが、南アフリカ戦では、水球男子としては37年ぶりにオリンピックで勝利しました。また、吉田選手は5試合で3得点をあげました。Sports for All水球でまた吉田選手に会えるのを楽しみにしましょう。



また、これまでも障害者のための「スポーツ広場」や「ユニバーサルスポーツ教室」をはじめ、参加や継続が困難な方向けの事業展開を積極的に行ってまいりました。今後も、多様な方が生涯を通じてスポーツに親しむことができるよう、見る・支えるスポーツへの参加の機会や、障害者スポーツの場の提供等積極的に取り組んでまいりたいと考えていますので、今後も貴協会のご支援ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

結びに今後の貴協会の益々のご発展をご祈念いたしまして就任のご挨拶とさせていただきます。



おうちで運動 YouTube 配信

(公財)武蔵野生涯学習振興事業団

武蔵野生涯学習振興事業団では「自宅でも気軽に運動をはじめよう」をテーマにした YouTube 動画を公開中です。2020年4月の緊急事態宣言下に開設し、現在は30本以上公開しています。

幼児から大人まで様々な方に向けた、5~10分でできる運動を紹介していま



す。また、ワンデーレッスンや会員制スポーツ教室の講師がご自宅でできる運動を教えてください。動画の魅力です。ステイホームを機に動画を見ながらおうちで運動をしてみませんか。

動画が視聴できる総合体育館の YouTube チャンネルは、下記 QR コードを読み取っていただくかインターネットで「武蔵野総合体育館動画チャンネル」と検索してください。スマートフォン、タブレット、PCなどの端末でご覧になれます。



女子体操競技日本代表・杉原愛子 選手
(市内高校卒業)



オリンピック出場はリオデジャネイロ大会に続いて2度目。予選は団体競技4種目(平均台・床・跳馬・段違い平行棒)に出場し、日本は8位で予選通過を決めました。決勝は、床・跳馬・段違い平行棒の3種目に出場。

「自分の演技が出し切れ、楽しく記憶に残るような演技ができた」とコメントしていました。団体として、5位入賞を果たしました。



(ブラインドサッカー)
5人制サッカー日本代表・田中章仁 選手
(市在勤)



ポジションが抜群に素晴らしく、守りの要として前後半各20分のゲームに、ほぼフル出場しました。1試合目、フランス戦は4-0で日本が勝利。

2試合目、4大会連続金メダルのブラジル戦では0-4で黒星となりました。3試合目、アジア王者の中国に0-2で惜敗し、最終戦5位決定戦ではグループBで3位のスペインに1-0で勝利し、日本代表は5位入賞を果たしました。

東京2020オリンピック 聖火リレー 点火セレモニー 企画調整課オリンピック・パラリンピック担当

東京2020オリンピック聖火リレーの武蔵野市走行ルートは、吉祥寺駅北口から武蔵野陸上競技場までの予定でした。しかし新型コロナウイルスの感染拡大を受け、公道での走行を見合わせ、陸上競技場において、武蔵野市を走行予定だった15名の聖火ランナーによるトーチキス(トーチからトーチに火を移す行為)と点火セレモニーを行いました。最終聖火ランナーは視覚障害クライマーとして世界選手権4連覇中の小林幸一郎さん(市在住)です。3月25日に福島県を出発し、全国の聖火ランナーたちの想いを重ねた聖火を武蔵野市でも繋ぐことができました。



点火セレモニー

武蔵野市ゆかりの選手の活躍 企画調整課オリンピック・パラリンピック担当

女子水球日本代表・有馬優美 選手
(市在住・在勤)

Sports for All水球に何度もご出演いただき、水球の楽しさや魅力を市内の子どもたちに伝えてくれています。有馬選手は、全4試合を通じた日本の44得点のうち13得点をあげ、世界の壁を貫くその姿は、日本が誇るポイントゲッターでした。残念ながら日本は予選敗退となってしまいましたが、その勇姿をしっかりと見届けることができました。



東京都体育協会 生涯スポーツ功労者表彰

武蔵野市山岳連盟
理事長 小尾 隆



この度、東京都体育協会より生涯スポーツ功労者として表彰されました。昨年の東京都市町村体育協会連合会に続いての表彰は大変名誉なことで恐縮いたしております。これも武蔵野市、市体育協会を始め生涯学習振興事業団、市山岳連盟、市民の皆様、関係者のご協力によるものと感謝申し上げます。

市山岳連盟は、日本マナスル隊がヒマラヤマナスル初登頂に成功した昭和31年(1956年)3月7日に結成されました。現在、理事長として市民の安全登山の普及事業、初心者登山教室などの受託事業、加盟団体の交流などを開催・実施するため、連盟加盟20団体約400名の先頭に立って活動しております。

市山岳連盟以外の活動では「中高年安全登山指導者講習会」(文部省、日山協、都教委)や「地域スポーツ指導員養成講座」(文部省、都岳連)などの講師を長年務めさせて頂きました。

これからも市民の登山活動を支援するため、登山技術の習得や学習の機会を提供すると共に、緊急時に備えた仕組みづくりなど、安全登山の普及・発展のために取り組みたいと考えております。

スポーツ指導員研修

スポーツ選手の食事と水分補給 管理栄養士・健康運動指導士 盛岡 良行

コロナ禍のため体協認定スポーツ指導員研修会を自宅学習で実施しました。アスリート必読の内容であったため、新たに編集し直して掲載しました。

～アスリートにとっての食事の役割～

スポーツと栄養には、切っても切り離せない関係があります。どんなスポーツでもパワーやスタミナは競技力の土台になりますが、食事がしっかりしていなければ、どんなにトレーニングをしても強い体は作られません。また、激しい運動であるほど、貧血や骨折などのケガのリスクは高まります。練習や試合に向けて力を発揮できるよう体調を整えることも、毎日のバランスのとれた栄養補給が大切です。

～栄養フルコース型の食事を～

アスリートが高いパフォーマンスを発揮するためには筋肉の材料になるたんぱく質だけでなく、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルといった五大栄養素をバランスよく補給する必要があります。これらの栄養素を一つ一つ計算して摂取するのは難しいですが、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の5つをそろえた「食事の基本形」のメニューにすることで、各栄養素をバランスよくとることができます。



～体づくりの基本となるタンパク質と炭水化物～

筋力アップや疲労回復には、毎食のタンパク質と炭水化物をとることが基本になります。朝食や運動後はなかなか食欲が出ないためおろそかになりがちですが、体の筋肉は常に合成と分解を繰り返しているため、毎食の食事でタンパク質と炭水化物をとることが重要です。特に筋タンパク質の

東京都体育協会 生涯スポーツ優良団体表彰

武蔵野市ウォーキング協会
会長 榎本 正也

この度、はしなくも東京都体育協会から「生涯スポーツ優良団体」表彰を受ける栄に浴しました。推薦をいただいた武蔵野市体育協会に御礼を申し上げます。

武蔵野市ウォーキング協会は、平成8年から東京国際スリーデーマーチが武蔵野市において開催されたことを契機として、市民の中にウォーキングへの関心が高まったことを享けて、活動の拠点として平成10年11月に結成されました。

平成22年には、生涯スポーツの推進という観点から武蔵野市体育協会に加盟し、ウォーキングが生活の中に日常活動として定着できるよう努めているところです。

現在、当協会では、月例のシティウォーク及びミニウォーク並びにウォーキング初心者を対象にした「ウォーキング教室」のほか各種団体からの委託を受けたウォーキングの実施などを通年事業として行っています。

今回の受彰を機に、ウォーキングの原点を見据えた活動を一層進めてまいります。有難うございました。



合成は運動後1～2時間の間に最も進み、一方でエネルギーの枯渇や筋損傷から、分解も最も進んでいるタイミングでもあります。したがって運動後できるだけ早いタイミングでタンパク質と炭水化物をとることは、筋肉をつける上で最も効果的です。

～試合前の食事～

試合前日～当日には、運動時のエネルギーを十分に蓄えておくために、糖質(炭水化物)中心のメニューにすることが基本になります。糖質源としては、ごはん・パン・うどん・果物などがよいでしょう。カステラやまんじゅうなどの和菓子類も糖質を多くとれて、かつ脂肪分は少ないので間食におすすです。反対に試合前は緊張感も高まりストレスがかかりやすいので、消化吸収に時間がかかる脂肪分は控えるとよいです。脂っこい肉類のおかずや揚げ物は避けるとよいでしょう。作り置きしたおかずや生ものは避けて、衛生面に配慮することも大切です。試合が始まる1～2時間前に何か補給したい場合は、バナナやエネルギーゼリーなど消化の早いものだけにとどめておいてください。

～スポーツ時の水分補給～

熱中症を防ぎ、運動中のパフォーマンスを維持するためには、適切な水分補給が大切です。気温と湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。比較的暑くない時間帯に運動したり、適宜休息や水分補給を取り入れたりしましょう。

■運動前の水分補給

運動前では、直前に水分をとり過ぎると、胃が重くなり運動の負担となります。タイミングと量は、基本的にはどのスポーツも競技を始める30分前までに250～500mL程度の水分をとるようにしましょう。



東京都市町村体育協会連合会 功労者表彰

武蔵野剣道連盟理事長 齋藤 秀夫



この度、「体育功労者」として東京都市町村体育協会連合会より表彰していただきありがとうございました。武蔵野市、武蔵野市体育協会、武蔵野剣道連盟などのご支援ご協力を受けて皆様と一緒に活動を続けてこられたおかげだと感謝申し上げます。

剣道連盟は昭和28年11月に設立され創立68年になります。現在は12支部・約360名の会員が加盟し、小学生から80歳を超える方まで剣道を通じて人間形成を目指し生涯剣道を実践しています。ただし、残念ながら子ども数の減少に加えコロナ禍で思う様に活動できない支部が多く、近年会員数が大きく減少しております。

平成3年に剣道連盟に加盟して以来沢山の剣友と交流ができ、剣道連盟の役員としての活動を通じて、あるいは子ども達への剣道指導を通じて剣道普及に努めてまいりました。現在体育協会副理事長や剣道連盟理事長を務めさせて頂いておりますが、微力ながらこれからも体育協会や剣道連盟の活動に尽力していきたいと思っております。

■運動中の水分補給

運動中の水分補給では一度に大量に飲むと水が胃にたまって競技に影響してしまいますので、できるだけこまめに水分補給をすることが大切です。タイミングと量は、理想は15分ごとにコップ半分～1杯分(100～250mL)程度の量が目安になります。15分ごとに補給するのは実際の運動時には難しいかもしれませんが、1時間で合計500～1,000mLを目安に補給をしましょう。



～スポーツ時に適したドリンク～

気温の高いときや長時間の運動時には、糖質と塩分の両方が含まれるスポーツドリンクを選ぶことが大切です。

■塩分の補給

運動で汗をかくと、水分だけでなく塩分(ナトリウム)などのミネラルも体外に放出されます。体には体液のミネラル濃度をできるだけ一定に保とうとするはたらきがあるため、塩分の含まれていない真水やお茶で水分補給をしても、細胞レベルではなかなか吸収されません。一気に大量に真水を摂取したりすると、体液が薄まる「低ナトリウム血症」をおこし、ときにはけいれんや意識障害を引き起こすこともあります。日本スポーツ協会では、運動中の飲料では0.1～0.2%の塩分(ナトリウム換算では100mLあたり40～80mg)を含むものを推奨しています。体液に近い塩分濃度ですと速く吸収されるというメリットもあります。

■糖分の補給

「スポーツドリンクは美味しくするために糖分を多く入れすぎている」「糖分は水分の吸収を悪くするので薄めた方がよい」スポーツドリンクについて、こんなアドバイスを受けた方も多いのではないのでしょうか。何かと悪者扱いされる糖質ですが、効率的な水分補給には糖質も大事な成分です。ある程度の糖分が含まれている方が水分は効率よく吸収されるのです。スポーツドリンクの場合、糖分の量はほぼ炭水化物の量と考えられますので、栄養成分表示に「炭水化物」が100mLあたり2.5～8g含まれているものを選ぶとよいでしょう。