NEW JAPAN SPORTS FEDERATION NJSF

OUR SPORTS 東京

新日本スポーツ連盟東京都連盟機関紙

〒170-0013　豊島区東池袋 2-39-2
大住ビル 401
TEL: 03-3981-1345　FAX: 03-3981-8315
E-mail　njsf@tokyo.email.ne.jp
http://www.ne.jp/asahi/sports/renmei/

12 月号　2010 年 12 月 10 日
発行責任者：萩原 純一

第 28 回全国スポーツ祭典、東京各地で開催中 !!

いよいよ始まった第 28 回全国スポーツ祭典。18 種目で開催され、関東各地で熱戦が展開されています。そのうち東京で開催された 4 種目のうち、すでに行われた種目の様子をお伝えします。

水泳　11 月 3 日（祝）　東京辰巳国際水泳場　※大会新記録のみ掲載

種目	区分	ﾀｲﾑ	名前
女子２００m 自由形	①	2'15".73	横山美波
	③	2'04".51	松田仁美
	④	2'23".96	片山美奈子
	⑫	4'06".49	森信節子
	⑬	4'45".32	足立金子
男子２００m 自由形	⑤	2'06".68	高橋勝也
	⑧	2'35".65	宮城直樹
女子２００m 平泳ぎ	①	2'47".92	清水茉莉絵
	③	2'32".60	松田仁美
男子２００m 平泳ぎ	⑦	2'47".95	松田修一
	⑪	3'13".84	杉浦守明
女子２００m メドレーリレー	A	2'09".09	くじらぐみ B
	D	2'55".47	ウイッチモンズ D
男子２００m メドレーリレー	B	2'02".70	アラ４０
女子２５m自由形	⑭	0'23".67	跡地千代子
男子２５m自由形	④	0'10".88	遠藤牧夫
	⑤	0'11".62	Aron　Parker
	⑧	0'13".49	平澤光男
女子２５m平泳ぎ	⑧	0'20".83	高橋栄子
男子２５m平泳ぎ	①	0'14".02	和田弘太郎
	⑦	0'16".32	天野達夫
女子２５m背泳ぎ	⑤	0'17".06	村上香里
	⑪	0'20".86	竹田紀子
男子２５m背泳ぎ	⑨	0'19".04	太田力也
女子２５m バタフライ	②	0'14".44	冨田麻由美
	⑨	0'16".87	松本琴江
	⑬	0'33".89	笹本和子
男子２５m バタフライ	④	0'11".42	遠藤牧夫
	⑪	0'15".46	金坂　光也
女子２００m リレー	C	2'23".19	ウイッチモンズ C
	D	2'34".84	ウイッチモンズ D

種目	区分	ﾀｲﾑ	名前
混合２００m リレー	B	1'54".24	四ッ谷遊泳塾
男子２００m リレー	C	1'59".66	東京 SC　C
女子５０m自由形	②	0'27".93	木村梨絵
	④	0'29".34	跡部季子
	⑦	0'35".30	斉藤陽子
	⑨	0'36".11	小口加代子
	⑪	0'42".21	渡辺多恵子
男子５０m自由形	①	0'24".08	高際淳
	⑤	0'25".14	Aron　Parker
	⑧	0'28".71	平澤光男
女子５０m平泳ぎ	①	0'35".42	竹内礼奈
	②	0'35".79	木村梨絵
	⑥	0'40".93	鈴木祐子
	⑧	0'43".78	高橋栄子
	⑪	0'53".70	大塚裕子
男子５０m平泳ぎ	①	0'29".80	和田弘太郎
	①	0'29".80	竹下祐矢
	②	0'29".98	山本尚志
女子５０m背泳ぎ	③	0'32".52	細田和代
	⑤	0'35".87	遠藤絵美
	⑨	0'44".88	成瀬節子
	⑪	0'46".29	竹田紀子
	⑫	0'59".41	森信節子
女子５０m背泳ぎ	③	0'32".52	細田和代
	⑤	0'35".87	遠藤絵美
	⑨	0'44".88	成瀬節子
	⑪	0'46".29	竹田紀子
	⑫	0'59".41	森信節子

種目	区分	ﾀｲﾑ	名前
男子５０m背泳ぎ	②	0'28".42	佐藤雅哉
	⑦	0'33".71	各務勇喜
	⑫	0'48".59	岩波修
女子５０mバタフライ	①	0'29".76	平山なつ美
	⑦	0'34".63	村上妙子
男子５０mバタフライ	⑤	0'27".71	高橋勝也
	⑧	0'31".25	関口隆一
	⑨	0'32".09	勝又剛
女子 100m リレー	A	0'53".26	DOLPHINS
	C	1'01".68	ウイッチモンズ C
	D	1'06".89	ウイッチモンズ D
混合１００m リレー	B	0'51".20	四ッ谷遊泳塾
男子１００m リレー	B	0'48".07	東京 SC　B
	E	1'02".01	ウイッチモンズ E
女子１００m個人メドレー	⑨	1'32".43	松本琴江
男子１００m個人メドレー	①	0'57".91	菊間亮平
	②	1'00".07	海老澤雄介
	⑭	3'50".09	秋元芳男
女子 100m 平泳ぎ	⑪	2'04".85	大塚裕子
男子 100m 平泳ぎ	①	1'04".89	竹下祐矢
	⑤	1'15".79	塩　健一
	⑪	1'28".62	杉浦守明
男子 100m 自由形	⑤	0'55".61	平江雅宏
	⑧	1'04".06	平澤光男

年齢区分　（大会当日の年齢）
◎個人種目　①１８-２４歳　②２５-２９歳　③３０-３４歳　④３５-３９歳　⑤４０-４４歳　⑥４５-４９歳　⑦５０-５４歳
⑧５５-５９歳　⑨６０-６４歳　⑩６５-６９歳　⑪７０-７４歳　⑫７５-７９歳　⑬８０-８４歳　⑭８５-８９歳　⑮９０歳以上
◎リレー種目　（４名の合計年齢、）　A．159 歳以下　B．160-199 歳　C．200-239 歳　D．240-279 歳　E．２８０歳以上

35 種目に約 900 名の参加者が辰巳国際水泳場を埋める

大会総務担当　宮久保加乃子

11 月 3 日、東京辰巳国際水泳場で、全国スポーツ祭典委員長、和食昭夫氏の歓迎挨拶で開会されました。宮城・福島・茨城・栃木・長野・静岡・千葉・埼玉・群馬・神奈川・東京から参加された約 900 名の選手が自己ベストを目指し、あるいはチーム優勝をねらい、35 種目を泳ぎ熱戦を繰り広げました。なかでも男子 25m バタフライ、区分④で第 1 位となった遠藤牧夫さん、参加選手 61 人中全年齢区分を超えて一番速い記録 0'11"42 での素晴らしい泳ぎを見せてくれました。団体優勝ウィッチモンズ、準優勝こうらくえん、第 3 位は東京スイミングセンターが獲得しました。東京からの参加者が多く、団体賞は東京のクラブになりますが、何年後かには、県別あるいはブロック別で競い合えたら楽しいでしょうね。大会参加者のマナー、そして記録も年々向上している年令別大会ですが、8 年ぶりに関東で開催された全国スポーツ祭典、東京水泳協議会は主管団体として、大会役員の配置・記録の迅速な発表・前日の準備などに、例年に増して力を注ぎました。多くの参加者から喜ばれ、これからも頑張る力を貰った大会となったことを嬉しく思います。

野球　11 月 6 日、7 日　大田スタジアム他 5 球場

優勝チーム	熊日販売ドリームズ	熊本	最優秀選手	牛島健太	熊日販売ドリームズ
準優勝チーム	フラワーズ	大阪	優秀選手	井嶋龍憲	熊日販売ドリームズ
優秀審判員	中本邦彦	京都	優秀選手	山本裕一	フラワーズ

優勝チームの熊日販売ドリームズ

卓球 一般の部　11 月 27，28 日　墨田総合体育館

団体戦	男子	女子
優勝	Kuni 卓（A） 東京	美鷹クラブ 東京
第 2 位	愛卓 TTC 東京	京卓クラブ 東京
第 3 位	Kuni 卓（B） 東京	飛鳥クラブ 東京
第 3 位	エスター 神奈川	スマイル 東京

個人戦	男子	女子
優勝	三田村宗明 （東京・卓楓会）	村山真美 （千葉・MKT）
第 2 位	菴木伸吾 （東京・Kuni 卓）	庄子まり恵 （東京・WALLABYS）
第 3 位	向山　収 （大阪・大阪ナイト）	橘川瑛美 （東京・OVERLIGHT）
第 3 位	大串春文 （東京・T.O.M）	木村友貴（青森・弘前学院大学）

男子個人戦優勝の三田村宗明さん

WALLABYS・庄子まり恵さん

この大会を目標にして、他の大会でも今回に出場するペアでダブルスに出場するなど強化に取り組んできました。団体戦は初出場なので予選突破を果たせて嬉しいです。

愛卓 TTC・森田幸二さん（監督）

普段は別々で練習しているメンバーが団体戦に出たいと集まってできたチームなので、オープンで参加できるこういう大会は非常にありがたいです。ダブルス 2 組、シングルス 3 組の団体戦の試合形態もおもしろいですね。

初の取り組み
関東女子バスケットボールリーグ

バスケットボールでは、毎年オープン大会を年間 2 回開催し、北区や杉並区連盟でリーグ戦が行われています。しかし、大会参加チームの多くは男子チームで、リーグ戦も男子のみ行われています。接触プレーが多く、非常に持久力が求められるので、女性にっとてはプレーを続けることが難しいようです。

ところが、近年は女子チームの大会参加者が増えており、今年の東京スポーツ祭典バスケットボール大会には女子は 9 チームが参加（男子は 11 チーム）しました。この状況を受け、関東エリアで女子のバスケリーグ戦を開催することが決まりました。申し込み受け付けは 12 月中に締め切りますが、現在もまだ参加を受け付けています。（12 月下旬のキャプテン会議まで）

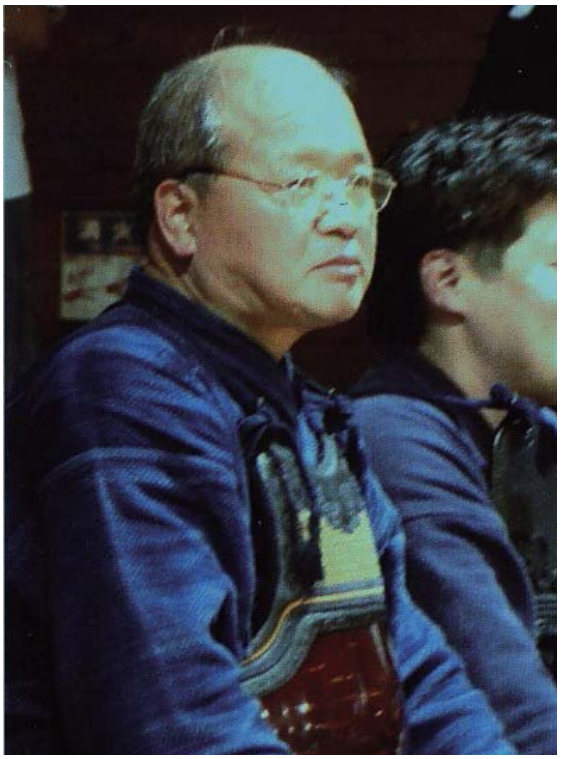
多くの女子バスケットボールチームのみなさんの参加をお待ちしております。

申し込み・お問い合わせ先

都連盟　TEL: 03-3981-1345　　FAX: 03-3981-8315

[OUR　SPORTS・この人に聞く第 16 回]

剣道愛好者の「もっと試合をしたい」という要求を一緒にかなえたい



新日本スポーツ連盟剣道大会運営委員長

角田範夫（つのだのりお）さん

白桜剣友会所属　錬士 6 段

埼玉大学教育学部在籍中に故・佐藤顕八段に学び、教員になってからは故・豊田正長八段の道場で学ぶ。これまで多くの大会に参加しており、近年では越谷市剣道大会 50 歳以上の部で 2009, 2010 年に準優勝に輝く。得意技は先の面と、抜き銅（相手の面を交わしすれ違いざま胴を打つ技）

インタビュアー・渡辺良治

●剣道は技術だけでなく人格も磨く

「試合で相手と向かい合うと、相手以外のものがスゥーっと白くなって見えなくなり音も聞こえなくなるんだよ。相手の機先を制して一本打ちこめたときが一番気持ちいいね」と、角田さんは剣道の面白さを熱く語ります。「剣道は虚実織り交ぜた相手の動きに対し、本当の動きを見極めて動かなきゃならない。その駆け引きも面白いし、本当のことを見極める力をつけることにもなる。そして、鍛錬を重ねて集中力を研ぎ澄まして、素直な気持ちで相手の動きに応じなくてはならないから邪な気持ちを排して人格を磨くことだってできるんだよ」

●武道では珍しいリーグ戦を採用

剣道を愛してやまない角田さんのスポーツ連盟との出会いは教員として働き始めて間もない頃でした。新聞で大会の事を知り初めて参加して以来、選手や審判として参加してきましたが、運営に携わるようになったのは 8 年前でした。「剣道愛好者にはもっと多く試合をしたいという思いがある。だから予選リーグを行い試合数を増やしてほしい、と大会の感想用紙に書いていたら、大会役員をされていた伊賀野明さん（現都連盟顧問）から『それなら一緒に大会運営をやろう』と呼びかけられたんですよ」

運営に加わってからは早速予選リーグを取り入れ、1 日に何度も試合ができるということで参加者には喜ばれています。愛好者の中には頂点を目指す人から、学業や仕事の傍ら趣味として楽しむ人まで様々な人がいますが、どんなレベルの人でも楽しめるような大会の運営を心掛けているそうです。「今後は入賞した選手に今までなかったメダルも授与して、努力が報われた喜びを感じられるようにしたいと考えています」

●剣道を生涯スポーツとして

「勝った場合はもちろん、たとえ負けても参加できてよかったと思ってもらえる大会を開催することに、やりがいを感じる」と言います。そのためにも、年間 2 回の大会を定期的にきちんと開催して、参加者を広げて将来的には年間 3 回行えるようになりたいと考えています。「会場さえ確保できれば当日の大会進行や準備は仲間に協力を呼びかけて行うことができますよ。スポーツ連盟として今後はさらに多くの愛好者を巻き込んだ活動をしたい」と、熱意を燃やしています。

「剣道を生涯スポーツとして楽しめるようにしたい。そして多くの人が剣道を通じて自分を丈夫に産み育ててくれた両親への感謝の念を持ち、スポーツができる平和な社会のありがたみを感じるようになってほしいね」

インタビューでお話を伺う中で、剣道を通じて青少年の健全な育成を願っていることが伝わってきました。角田さんは剣道愛好者としてだけでなく、教育者としてもスポーツ連盟の発展を願っているんですね。（渡辺）

おめでとうございます！

第 47 回東京スポーツ祭典

入賞者発表！

テニス

シングルス…10 月 24 日（日）
都立有明テニスの森公園テニスコート

男子シングルス	
優勝	**斎藤周平**
準優勝	北村祐貴
３位	松山一博

女子シングルス	
優勝	**松本優子**
準優勝	飯塚玲奈
３位	川和昌美

壮年男子シングルス	
優勝	**小山鑑明**
準優勝	渡辺天麿
３位	小山秀美

バスケットボール

11 月 3 日（祝）
桐ヶ丘体育館

男子

優勝	SILLY
準優勝	マンバ
第 3 位	Brimdis
同位	B-FOOLS

女子

優勝	レイクルー
準優勝	ZERO
第 3 位	PINK ♡ SU
同位	MIX

野球

10 月 24 日（日）、11 月 14 日（日）
駒沢軟式球場Ａ面

10 月 24 日開催の結果	
優勝	**ゲインズ**
準優勝	マットマンズ
第 3 位	アンバランス

11 月 14 日開催の結果	
優勝	**スカイボンズ**
準優勝	タフマンズ
第 3 位	ブラックソックス

空手

１１月２８日（日）
東京武道館第２武道場

小学１，２年生の部	
優勝	**友常昇輝**
準優勝	桑原若菜
第 3 位	友常尚樹

小学３，４年生の部	
優勝	**大竹海璃**
準優勝	桑原実優
第 3 位	髙橋幸喜

小学５，６年生の部	
優勝	**中山響**
準優勝	倉島良空
第 3 位	伊藤峻

中学１年生の部	
優勝	**関山一郎**

中学２，３年生の部	
優勝	**三壷一弥**
準優勝	田畑聖也

男子段外者の部	
優勝	**中野直登**
準優勝	小柳晃広
第 3 位	吉澤旅人

男子有段者の部	
優勝	**工藤豪士**
準優勝	工藤真裕
第 3 位	伊藤道三

一般女子の部	
優勝	**酒井友花里**
準優勝	柳原加奈
第 3 位	横山和音

団体戦一般男子の部	
優勝	**常心門尚影塾**
準優勝	東京外語大学
第 3 位	経済産業省空手部

団体戦一般女子の部	
優勝	**東京外国語大学 A**
準優勝	東京外国語大学B
第 3 位	東京外国語大学C

およそ１年ぶりに開催された空手大会には　総勢７０名近くの選手が集まり、真剣勝負が繰り広げられました。小学生の部では、小さい子どもたちが一生懸命息を弾ませながら頑張る姿がとてもかわいく、つい顔がほころんでしまいます。負けた子は悔し涙を流すこともありますが（ほとんど男の子）、その悔しさをばねにすればもっと強くなれるはずです。「がんばれ、少年！」と心の中で叫びました。

大人の部はやはり迫力があります。相手の攻撃に怯まず迎え討つ激しい攻防は見ている方も緊張します。勢い余っての顔面強打で、鼻血を出してしまう事もあり、その度に救護の役員が飛び出していくのも空手大会ならではの特徴です。

空手は流派や統括団体によってルールが異なりますが、新日本スポーツ連盟の大会は、真剣勝負の一瞬で決まる緊張感を大事にしており、一本勝負、技ありでも２つとればそこで終了というルールで行っています。そういった緊張感溢れる状況で、選手のみなさんは必死に闘っていました。その姿は見るものを惹きつける力を持っていました。（渡辺）

東京都連盟 NEWS

同年代同士で試合ができる！
「第 42 回練馬スポーツ祭典 マスターズ年令別大会」

●予想を上回る参加者が集まる

秋深まり会場近くの光が丘公園のいちょう並木が見ごろの時期に、区立土支田テニス場にてマスターズ年令別大会を100歳ミックスダブルスと 120 歳マスターズダブルスの部に分けて開催しました。当日は天候に恵まれ風も無く暖かいテニス日和でした。

100 歳ミックスはそれぞれ 45 歳以上のペアあわせて 100 歳以上のエントリーは 38 組、リーグトーナメントの形式で行いました。同世代での対戦なので決勝トーナメントは白熱しスコアー以上に熱の入った試合が展開されました。しかし時間が足りず、日没のため決勝戦が出来ず大会始まって以来のコールド２ペア優勝となりました。

●最年少 60 歳コンビが優勝を飾る

120歳マスターズは、それぞれ60歳以上男女は問わないで募集しましたが、やっぱりこの年齢での女性の公式試合は厳しく、参加チームはすべて男子ダブルスでした。今年は12組も集まって頂き３チームの予選リーグ、トップによる決勝トーナメント・３位決定戦も出来ました。毎年楽しみに参加して頂いている高齢 72 歳の選手も若い人に負けじと頑張ってボールを追っかけておられました。さすがに、朝から食事もせずに４試合目の決勝となると年齢が響くようで、60 歳ペアが今年は優勝を飾りました。私ども主催側は、スポーツ障害保険をかけ、当日の運営でも試合での怪我もなく来年度以降も年齢別大会を続けていけるよう心がけています。また 120 歳以上の部の参加者が来年も元気に参加してくれることを願っています。

（練馬区連盟テニス協議会　金子茂彦）

３人の新たなメンバーを迎え成功！
「北区太極拳初心者教室」

私達、王子陳式太極拳クラブでは北区スポーツ祭典の一環として、北区太極拳初心者教室を「超入門武術太極拳・陳式太極拳老架式」と題して開催しました。参加人数は４人と少なめですが、それ故濃厚なコミュニケーションが取れたように思います。参加の動機は「運動不足やストレスの解消をしたかった」などで、マイペースにやれることが好評で、３人の方が入会なさいました。春には北区の主催で無料のシニア講座（４回）を開催しましたが、定員 20 名は軽くオーバーしたものの、２名が加入しただけでした。それでも１人も残らなかった去年よりはましでしたが。

●クラブへ定着率が高い講習会

北区の助成を受けて無料公開講座を開いたりして、会員集めに悪戦苦闘しています。それらの中で参加人数は少ないけれど一番定着率が高いのがこの講習会です。北区スポーツ祭典の一環という位置付けがいいのでしょうか？参加者にとって敷居が低いのでしょうか？

今後は中高年の健康志向、スポーツ志向はますます増えていくと思います。アクティブな、積極的な選択肢として「超入門武術太極拳・陳式太極拳老架式」を提供したいと思います。

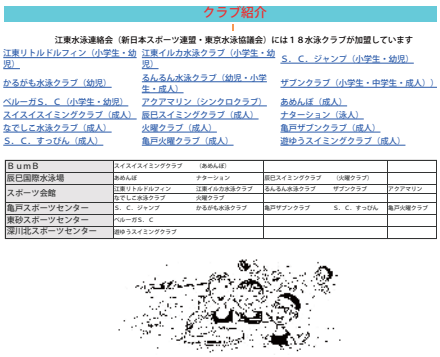
（王子陳式太極拳クラブ指導員　松本　昌）

王子陳式太極拳クラブ　会員募集

会場；北区立王子小学校体育館　東京都 北区 王子 2-7-1
時；毎週月曜日　午後６時 30 分～９時 00 分
内容；陳式太極拳 老架式 壱路、陳式太極拳 基本功
入会金；二千円　　月会費；四千円
松本　昌さんのブログ
http://kachinet.jp/blog/blog.php?key=18815

私たちのＨＰ（ホームページ）、紹介します！

第１回　江東水泳連絡会　http://swim-koto.lolipop.jp/



管理者：川嶋和雄さん

江東区水泳連絡会の加盟クラブは現在 18（内子どもクラブ４つ）ですが、以前と比べると減少してきました。減少を食い止めようと、みんなで議論した結果、以前作ったＨＰをリニューアルしてたくさんの人に知らせようという事になりました。問題は誰がやるのかですが、その白羽の矢がたったのが川嶋さんでした。

● HP を見た会員さんから意見が寄せられ

しかし、71 歳の川嶋さんはＨＰの事に関しては全く素人でした。そこで、一念発起して全国連盟でＨＰ作成をしている佐藤信樹さんの講習会に参加して基本を身につけ試行錯誤しながら更新作業を始めました。まずは活動を知ってもらうために開催している行事や、クラブの紹介を掲載しました。

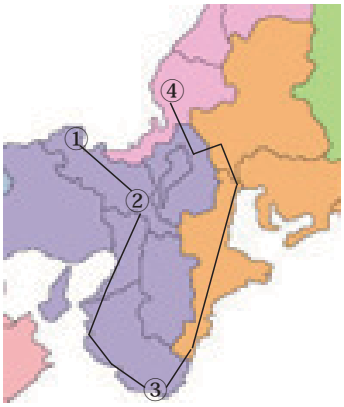
ＨＰを見た会員さんからはもっと大会の結果や写真、さらには動画を載せて欲しいとの要望が寄せられています。「プールによっては写真撮影できない場合もありますが、12 月５日に行われる江東水泳フェスティバルは写真もたくさんとってみなさんにお知らせできるように頑張ります」とさらなるＨＰと協議会の発展に川嶋さんは意欲を燃やしています。

（渡辺）

事務局員・渡辺良治　全国ツーリング紀行 その3

8/11（長崎）～ 9/28（東京）
日本各地を自転車で巡る旅

①…8/30　②…9/2　③…9/6　④…9/12



1、天橋立

鳥取から、日本海側の美しい海を眺めながら、峠をいくつも越えてたどり着いたのは日本三景の一つ天橋立。湾の中に松並木の橋が掛っているようです。両側を海に挟まれて走るのはココでしか味わえないでしょうね。

2、京都市内

反核平和マラソンでも立ち寄った京都市を再訪。街のいたる所に寺院や古墳などの遺跡があり、古い街並みも見受けられます。そこを自転車で思う存分に見て回ることができるというのは最高の贅沢ですね。写真は宇治の平等院にですが、当時は庶民にはなんの権利もないのに「平等」という名前がついたのか？不思議ですね。

3、紀伊半島

「本州最南端」の潮岬があり、有名だけどなかなか訪れる機会がない紀伊半島。この機会に行ってみました。入り組んだ海岸線を走るので想像以上に距離が長く感じ、本当に広いことを実感しました。ですが、どこまでも青く澄んだ海と空が広がり、吸い込まれるようです。潮風を切りながら、また立ち止まって眺め、存分に脳裏に焼きつけました。

4、福井

共にボクシングで青春を謳歌した友達を訪ねるために福井へ。福井市は平野が広がり米の生産には非常に適しているようです。友達の実家も農家をしており、美味しいご飯を御馳走になりました。ここから日本海沿いは日本の米どころで、ちょうど収穫間近の黄金に実った穂を見ながらのサイクリングになりそうです。

都連盟理事会報告

第 19 回　11/8
17 名中　10 名出席

1．第 28 回全国スポーツ祭典で東京都連盟としてスポーツ連盟の PR を

・水泳大会で「スポーツ連盟ブース」を開設した。
スポーツ連盟をＰＲするのに大変効果があり、加盟用紙を持って行く人、スポーツのひろばを購入してくれる人など様々。写真で良く理解してもらえる。
第２弾　卓球大会でブースを開設を予定。→ 27 日に墨田総合体育館で実施。

2．定期総会の成功のために

・2011 年 3 月 12 日（土）に開催します。会場はエコ豊島に決定しました。
・来期の理事会の体制について議論。種目組織や地域組織から理事を推薦頂いて、総会で選出されていますが、出席が困難な理事が見受けられます。来季は、出席が可能な方にバトンタッチを今から検討してください。
・総会に向けての活動を振り返って、要点をピックアップして議論。
・スキー協議会では、11 月 20、21 日に全国理事会を開催。とりわけスキー協の知名度を高めスキークラブの組織化を意識して「私の要求アンケート」活動を実施している。他の種目や地域でも実施が可能なところは、実施すると運動が広がる。
＊バスケットは 1 月 9 日から女子リーグを立ち上げる。関東レベルで女子リーグを継続する。

3．その他

・「１２月１４日都民のつどい」19:00 ～日比谷公会堂について
スポーツ要求実現の為に運動してきたスポーツ連盟として、行政を動かし要求を実現するため、都民要求実現全都連絡会（都民連）を中心に結成された「１２月１４日都民のつどい」に都連盟も参加します。都知事選挙に向けて「声を上げよう　つながろう　住みよい東京へ」のスローガンで集会を開催します。みなさんにも集会参加を呼びかけます。都連盟としては 20 名以上の参加を目指します。
都連盟理事会と地域種目組織の交流企画（第２弾）
１月８日（土）〈三恵ボウル 15:00 ～〉ボウリング交流会（団体戦）を開催することになりました。地域連盟や種目組織での取組みを広げられるよう別途案内をだします。また、12 月 26 日「交流ソフトボール大会」は、中止します。

経過と予定

11/3	全国スポーツ祭典年齢別水泳大会（辰巳国際）にてスポーツ連盟のブース開設 東京自治研修会（明治大学）
11/6,7	全国スポーツ祭典軟式野球大会（大田、戸田、笹目、八王子、城北公園）
11/8	第 20 回都連盟理事会
11/12	OURSPORTS 編集委員会
11/27-28	全国スポーツ祭典卓球大会（墨田区総合体育館）
11/28	東京スポーツ祭典空手競技大会（東京武道館）
11/29	三役会議 都民要求大行動実行委員会
11/30	第８回東京自治問題研究集会総括会議
12/13	第 21 回都連盟理事会
12/14	12・14 都民の集い
12/18-19	全国スポーツ祭典卓球大会（東京体育館） 全国スポーツ祭典バスケットボール大会（上板橋体育館　東板橋体育館）
12/19	東京ウォーキングクラブ例会 検見川クロスカントリー大会
12/23	中長距離水泳大会 連盟杯テニストーナメント
1/8	第 2 回東京都種目・地域組織交流ボーリング大会（三恵ボウル）
1/11	第 22 回都連盟理事会

都民生活要求大行動における　都連盟の要請事項

先月号でお知らせした都民生活要求大行動に際して、都連盟として東京都にスポーツ要求を伝え、実施を求めました。先月号にはその要求内容を掲載できませんでしたので、今号でお知らせいたします。

※要求項目は以下の通りです

1．基本要求

・オリンピック憲章等に沿ったスポーツ振興施策の実施
・自治体の責任でスポーツができる環境の整備
・区市町村と連携したスポーツ施設の整備構想を策定
・1972 年の審議会答申基準を満たす施設建設

2．武蔵の森総合スポーツ施設

・「建設計画に利用者の要望が反映するための協議会」の設置
・都の直営とすること

3．公共スポーツ施設の修理・保全は迅速に行う

4．トップ選手・コーチへの継続的支援

5．スポーツクラブの育成

・単一種目スポーツクラブが活動を続けられるような施策を
・スポーツクラブの利用実態の把握

6．スポーツ祭典

・全国スポーツ祭典、東京スポーツ祭典への補助金復活
・補助金の基準策定

都連盟スポーツカレンダー　2011年1月・2月

卓球

・2010年度後期 東京卓球リーグ戦（女子6部）
1/10（祝）　柴崎体育館
・2010年度後期 東京卓球リーグ戦（女子7部）
1/22（土）　所沢市民体育館
・2010年度後期 東京卓球リーグ戦（女子8部）
1/11（火）東京体育館メイン・サブアリーナ
・第13回関東オープンレディースダブルス卓球大会
2/28（月）　東京体育館メイン・サブアリーナ

杉並区
・第1回杉並平日のペアマッチ大会
1/21（金）　杉並区立高円寺体育館

練馬区
・新日本スポーツ連盟練馬杯卓球大会
2/13（日）　中村南スポーツ交流センター
・2011年新春3D卓球大会　1/9（日）　光ヶ丘体育館

江戸川区
・第45回 江戸川オープン ABC=XYZ 団体戦卓球大会
1/29（土）　江戸川スポーツセンター

大田区
・オープン第2回のりのり大会プログレスリーグ卓球大会　2/9（水）　大森スポーツセンター

新宿区
・ABC=XYZ 団体戦
1/16(日)　新宿スポーツセンター

多摩地域
・10周年記念研修会
2/4（金），5(土)　高尾の森わくわくビレッジ
・第9回 ABC ＝ XYZ 団体戦卓球大会
2/19（土）　立川・柴崎体育館

陸上

・第9回多摩川ロードレース大会
2/13（日）　多摩川・国立ロードコース

北区
・月例赤羽マラソン
1/23、2/27（日）　荒川赤羽桜堤緑地土手

多摩地域
・月例多摩川ロードレース
1/9（日）　多摩川・国立ロードコース

水泳

・第8回東京水泳フェスティバル
2/11（祝）　東京辰巳国際水泳場
・2011年水泳技術講習会
1/10（祝）　BumB 東京スポーツ文化館

テニス

・新春オープンテニストーナメント
2/13，20（日）　有明テニスの森公園テニスコート
・関東ブロックミックスダブルステニス大会
2/27（日）　有明テニスの森公園テニスコート

中野区
・ニューイヤーテニス交流会
1/16(日)哲学堂庭球場

練馬区
・第2回冬季団体戦
1/30、2/6、13（日）　土支田コート
・第23回 NERIMA　CUP
2/27、3/20（日）　土支田コート

スキー

・越年スキー
12/29（水）～1/3（月）　八幡平スキー場など
・山スキー教室　1/15～16　かぐらみつまた
・ＳＬ・GSL ポールトレーニング
1/22(土)～1/23(日)　石打丸山スキー場
・ポールトレーニング
1/29(土)～30(日)　舞子スノーリゾート
・第34回東京競技大会
2/4(金)～2/6(日)　舞子スノーリゾート
・山スキー教室
2/12(土)～2/13(日)　湯の丸高原
・ポールトレーニング
2/26(土)～2/27(日)　石打丸山スキー場

バドミントン

・第66回クラブ対抗リーグ戦
1/29（土）　荒川スポーツセンター

新宿区
・第２６回新宿春季大会
2/27（日）　新宿スポーツセンター

練馬区
・第４回練馬冬季大会　1/8（土）　光が丘体育館

サッカー

・第32回春季トーナメント大会
2/27（日）～4月ごろ　都内各地

バレーボール

北区
・第48回北区スポーツ祭典冬季シニアバレーボール大会　2/5（土）　滝野川体育館

板橋区
・板橋ミックスバレーボールオープンリーグ
1/10（祝）　赤塚体育館
・レディースバレーボールオープンリーグ
1/23（日）、2/6（日）　赤塚体育館

野球

北区
・北区連盟リーグ戦　1/16、30、2/6，20（日）
中央公園野球場、又は新荒川大橋野球場

板橋区
・板橋野球リーグ
毎週日曜日　戸田橋野球場、小豆沢野球場ほか

ウォーキング

・1月度例会例　1/15（土）　六本木一丁目駅集合
・2月オプション企画「藍染川をたどる」
2/6（日）　JR 上野駅集合
・2月オプション企画「逗子～鎌倉」　2/11（祝）
・2月度例会　2/20（日）

機関紙・会報いただきました！

・「スポーツおおさか」12月号
大阪府連盟
・「Sports Net ちば」No.　103
千葉県連盟
・「月刊かながわスポーツ」12月号
神奈川県連盟
・「スポーツ文化」　No.228
宮城県連盟
・「シャスネージュ」　NO.207号
町田シャスネージュスキークラブ
・「シーハイル」　No.305
シーハイルスキークラブ
・「スキー協通信」　NO.325
東京スキー協議会

～ 編集後記 ～

ペース配分は大事だと思う。特にマラソンランナーや野球のピッチャー、サッカー、テニス、卓球、重量挙げ…よくよく考えてみたらすべてのスポーツ選手にあてはまることだ。

しかし、ペース配分のトレーニングというのはあまり聞かない。そんなもの必要ないと言う人がいるかもしれないが、「ペース配分を失敗した…」と試合後に敗弁するアスリートは、次回から何らかの「ペース配分対策」しなければならないのだ。

そんな時のために、私は普段から食事の時間にペース配分の練習をしている。例えばカレーなら、最後にルーが足りないなんてことがないように、食べ始めの時から配分に十分気を付けて食べる。

お弁当のときは、ご飯とおかずの比率を瞬時に素早く判断し、ご飯とおかずを同時に食べ終えたときに、漬物をひと切れ残しておくのがベスト。「おかわり自由」の定食屋は「あと何杯食えるか」を予測しながらペースを考え、ラーメンはどんぶりの底にコーンなどの具が残らないように麺のペースを抑える。ワンコそばは、非常に難易度が高く……。　（佐藤）