

# 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

URL <http://www.t-njsf.net/tokyo/>

10月号 2011年9月30日

発行責任者：萩原 純一

あなたもきっと **(42,195 km)** 走れる！

## 第1回ゆりかもめリレーマラソン



会場：東京臨海広域防災公園

(新都市交通ゆりかもめ「有明」駅前)

日時：2011年11月23日(祝)

11時スタート

募集定員：100チーム

参加費：1チーム12,000円

(小中学生部門 1チーム8,000円)

競技方法：1チーム4人以上10人以内  
で、42.195キロ、タスキをリレーして  
完走する。1周約1.3kmです。走る  
順序や、走る回数は自由。

※詳細は開催要項をご覧ください。都  
連盟のHPから閲覧&印刷可能です。

クラブランナーじゃ  
なくても楽しめまあよ!

### リレーマラソンはココが面白い！

#### ①仲間との一体感！

**競技中も終わった後も盛り上がる**

なんと言っても、仲間と一緒にわいわい楽しくやれるのがリレーマラソン最大の魅力です。走るのはキツくても仲間の声援があれば乗り切れる！会場は大変見通しがよく、どこを走っていても仲間の姿が確認できるので応援も楽しいですよ。

また、走り終わった後のチームみんなでの打ち上げは最高に盛り上がること間違いなし！みんなで勝利の美酒(?)に酔いしれてくださいね。

#### ②走り終わった後の達成感！

コースは1周約1.3kmで、1周ごとにランナーを交代することができます。仲間が走っている間に休憩もできるので、ジョギングが10分くらいできれば気軽に参加を。走り終わった後の達成感を味わってください。

#### ③小中学生、壮年、混合…様々な部門を用意

5つの部門にわけて、それぞれ上位3位まで表彰します。同年代の仲間に声をかけてチームを組んで、ぜひ表彰台を目指してくださいね。

クラブや職場の仲間、友人、家族を誘ってぜひ参加して下さい！

## 地域・種目組織 活動 NEWS

### 子供たちのいきいきとした姿 が見られるのが楽しみ 「杉並ジュニア卓球大会」

#### ●小学生から高校生まで一緒に試合を

8月5日(金)高円寺体育館でジュニアの大会が行われました。毎年夏休みに入っての平日に企画しているシングルの試合です。この大会は参加者の顔ぶれをみながら形式を流動的にしています。第8回となった今回の大会は、当初1部と2部に分けて行う予定にしていたのですが、2部の申し込みが少なかったため、小学生から高校生まで、男女一緒に同じフロアで戦い、各順位トーナメントに入る形式としました。(小学生の子ども達にはつらかったかもしれませんが…)

#### ●クラブチームに負けないぞ！公立中学・高校の選手が大活躍

今回の大会には、初めて中央ろう学校の生徒達が13人も参加してくれました。試合も審判も健常者と変わりなくプレーできたことは、とてもよいことだったと思います。また、今回は公立の中学校・高等学校の参加が多かったことが特徴としてあげられます。クラブチームに混じって公立高校の大活躍で、とても頼もしく思えた大会でした。

#### ●「賞品ゲット！」を目指して頑張る

また、子ども達は賞品が気になるようで本部席の横に飾ってあった賞品を見に来て“あれは、何位でも貰えるの？”“あのTシャツほしい！”“あの袋の中味はな～に？”といった可愛い会話には思わずほえんでしまいました。また来年、この暑い時期に熱い戦いを見せてくれるのが楽しみです。

(杉並卓球協 三原あつ子)

### 入賞者のみなさん、おめでとう！



### スポーツ理論とスキー技術を 楽しく学ぶ一日

東京スキー協

「スキーセミナー 2011」

9月4日に新宿で東京スキー協主催の「スキーセミナー」が開催され約60人が参加しました。このセミナーは、指導員の理論研修の対象でもあり、I部はスポーツ理論やスポーツをめぐる情勢、II部はスキー技術となっています。

#### ●スポーツは国民の権利と認めさせた

今年は、I部の講師に宮本岳志衆議院議員(日本共産党)をお招きし、「スポーツ基本法を学ぶ」というテーマで行われました。宮本議員は、ラグビーをやってきた事など自身とスポーツとの関係について話された後、なぜこの法律が作られたかー体育協会100周年などの背景があると話されました。「基本法」の特徴として、元々の自民党

案と比べ、前文に「スポーツは…全ての人の権利」と書き込まれた事、スポーツ団体の自主性・自律性を認める内容である事、地球環境への配慮が盛り込まれた事などを説明し、70年代からの「スポーツは万人の権利」を掲げた運動の成果が、ねじれ国会の特殊な事情も働いて実ったと、他党の議員とのやりとりなどを含め、内容豊かに述べられました。「基本法」の活用には、運動と世論の力が必要とのお話には、私たちの運動の重要性を感じたセミナーでした。

#### ●参加者からも大好評

参加者からは、「堅苦しい内容をイメージしていましたが、大変楽しく学ぶことができました」「実際の法案成立に関わった方のお話、非常に興味深い内容でした。困難な状況の中で、必要な予算を勝ち取っていくことに、我々の活動がどのように関わっていくのか。スポーツ連盟、スキー協としての役割を改めて認識させられました」などの感想が寄せられました。

II部では、今年夏に全国スキー協が発行したスキー教程解説ビデオ「基本技術を見直そう」が上映・解説されました。(東京スキー協 出崎福男)



I部で講師をしていただいた宮本岳志氏



II部のビデオ上映・解説の様子



# 第48回東京スポーツ祭典 入賞者発表!

暑い夏もようやく過ぎ去り、スポーツするにはもってこいの季節がやってきました。今年も東京では全15種目でスポーツ祭典が開催され、各種目で熱い大会が繰り広げられます。さあ、それでは見事入賞を果たしたみなさんをこれからご紹介いたします。



## 卓球

7月24日(新宿スポーツセンター) 8月6日(上板橋体育館)

8月27日、28日(大森スポーツセンター)

男子一般団体戦	優勝	OVERLIGHT
	準優勝	ウイニングクラブA
	第3位	T-WAVE湘南
	第4位	ナミーズA
	第5位	ウイニングクラブB
	第6位	荻体クラブ
女子一般団体戦	優勝	クラブRUNA
	準優勝	OVERLIGHT
	第3位	ナミーズ
	第4位	WILD FLOWER
	第5位	T.O.M
	第6位	クラブ愛

男子一般個人戦	優勝	田中 純一	一番搾り
	準優勝	亀谷 行彦	ナミーズ
	第3位	佐藤 温	88#
	第4位	藪下 裕士	ウイニングクラブ
	第5位	加能陽一郎	チーム山鳥・渋谷
	第6位	高戸 俊幸	荻体クラブ
	第7位	青山 三弦	ウイニングクラブ
	第8位	小池 潤哉	鶴間公園倶楽部
女子一般個人戦	優勝	藁科 玲子	京卓クラブ
	準優勝	川口 奈々	OVERLIGHT
	第3位	安納 千鶴	しえいくはんど
	第4位	古里 麻友	jeunesse
	第5位	小西 直子	OVERLIGHT
	第6位	山口 真美	OVERLIGHT
	第7位	佐藤 陽香	早稲田大学卓球同好会
	第8位	齊藤枝里子	jeunesse

男子年代別団体戦	クラス	優勝	準優勝	第3位	第3位
	30以上	松涛クラブC	クラブ愛	WALLA BYS	定征クラブ
	50以上	松涛クラブA	松涛クラブB	卓朗会	Orange
	60以上	鶴間公園倶楽部	O会	楓クラブ	前期高齢者
70以上	GLクラブ				
女子年代別団体戦	30以上	むさしくらぶ	卓研パートナー	THINK(A)	飛鳥クラブ
	50以上	松涛クラブ	卓研パートナー	卓習会	Piccoro
	60以上	S K Y翼A	S K Y翼B	飛行船	紅クラブ
	70以上	T H Aクラブ	彩輝	翔クラブ	卓志

男子年代別個人戦	優勝	準優勝	第3位	第3位	
	30 L	小関 一弘 ウイニングクラブ	辻 泰臣 JUMP	馬淵 賀生 一番搾り	野本 恵太郎 JUMP
	30 H	小管 清彦 クラブ愛	増野 秀夫 T.T.Boys	阿部 俊樹 アカシア	神農 祐一 T.T.Boys
	40 L	杉橋 智行 鶴間公園倶楽部	仲村 功一 Orange	岡崎 淳二 Be Free	伊藤 勝也 むさしくらぶ
	40 H	伊王野 孝一 ごるべ2011	中野 渡 Orange	市川 岳 松涛クラブ	濱島 幸治 銀河
	50 L	河原 充 松涛クラブ	木梨 博和 松涛クラブ	秋山 倫明 パワーズ	田畑 淳一 卓有会・三鷹
	50 H	吉岡 隆夫 ラベンダー	山田 泰彦 松涛クラブ	松岡 豊 Orange	棚橋 正光 本町クラブ
	60 L	寺川 俊章 渋谷卓球クラブ	富田 昭雄 O会	伊藤 忠 ナミーズ	池田 彰 杉並ハングリーズ
	60 H	岩本 英 パワーズ	広畑 成志 めじろクラブ	高田 敏範 鶴間公園倶楽部	松本 史夫 モンジャラス
	70 L	那須 出 GLクラブ	出口 満広 メーブル	今西 敬昌 GLクラブ	松田 保夫 権名町クラブ
	70 H	伊藤 幸雄 岩崎通信機	原田 純一 練馬卓友会		

女子年代別個人戦	優勝	準優勝	第3位	第3位	
	30 L	大木 雅恵 CIELO	横山 仁美 THINK	棟方 麻衣 WALLABYS	
	30 H	馬場 暢子 むさしくらぶ	鈴木 春香 まどかクラブ	吉本 加奈子 一番搾り	宮本 葉子 クラブ愛
	40 L	伊藤 由紀子 むさしくらぶ	島村 美千代 松涛クラブ	堀江 ちか子 THINK	重國 美木 ウイングス
	40 H	堀川 たか代 さぎぞう	田原 由子 モンジャラス	池田 美知子 ウイングス	三宅 章子 Sirius
	50 L	熱田 幸子 THINK	川上 統子 飛行船	内田 美江子 FC JUIC	古田いく代 赤城台クラブ
	50 H	松原 みち代 THINK	瀬尾 晶子 卓習会	石井 とし子 旗標	市原 淳子 ゆう&遊
	60 L	粟生 京子 冠雲クラブ	高橋 たず代 楓クラブ	太田 裕子 S K Y翼	太田 弘子 ウイングス
	60 H	関根 芳子 THINK	牛嶋 禮子 板橋クラブ	川田 律子 紅クラブ	大湯美智子 紅クラブ
	70 L	大塚 擁子 あんず	小川 千恵子 京卓クラブ	内田 美貴子 アルバトロス	菅原 久子 アルファー
	70 H	安藤 節子 武蔵野クラブ	古茂田 正子 飛鳥クラブ	古谷 マツ 青葉クラブ	酒見 トシ 卓志



### ●運営委員からも全国大会の出場者ができました

第19回全国卓球選手権大会予選を兼ねた東京スポーツ祭典卓球大会は、7月24日・8月6日・27日・28日の4日間にわたって行われました。今年の全国大会は、一般の部が岐阜県高山市、年代別の部が岡山県岡山市と遠隔地で行われることもあり、全国大会(祭典)が東京で開催された昨年と比べて参加者数が少し減少しました。しかし、一般団体戦に51チーム、年代別団体戦に125チーム、個人戦には475人。合計約1100人の参加がありました。この大会が多くの方の目標の一つとなっていることが感じられました。

常連の強豪チームのエントリーが少なく、その分チャンスの増えた一般の部。かつての全国大会入賞者が多数参加してきてまるで全国大会の様子を呈した年代別の部…など熱戦に次ぐ熱戦でした。代表になられた皆さん、全国大会でのご活躍を祈っています。私たちの運営委員の中では、男子60H(65~69歳の部)に出場した岩本英さんが、見事優勝して出場権を得ました。運営その他の雑事をこなしながらの健闘に敬意を表したいと思います。(東京卓球協・岩波道子)

## 第2回

いつでも、どこでも、簡単にできる！

# セルフマッサージ講座

大好きなスポーツを続けるためには欠かせない体のケア。中でもマッサージは酷使した筋肉をほぐし、疲労回復に効果があります。ですが、「やり方がわからない」、「一人じゃ難しくてめんどう」などの理由で敬遠されがちです。そこで一人で簡単にできるマッサージ「セルフマッサージ」を紹介していきます。みなさんもぜひ試してみてください。

### ●用意するもの

1. 麺棒、またはそれに類似するもの
  2. テニスボール
- (長さ 30 ~ 40cm くらい円錐状のもの) (使い方は次回以降に紹介します)



今回は膝から下の部分のセルフマッサージを紹介します



- ①座って足の裏を麺棒で前後に転がします。  
または立って麺棒を片足で踏んで転がしても OK。



- ②マッサージする方の足を立てて座り、脛の骨の外側を下から上へ転がすようにマッサージをする。



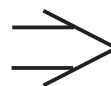
- ③足を開いて座り、脛の内側を下から上へ転がすようにマッサージをする。



- ④マッサージする方の足を立てて座りふくらはぎをコロコロと転がすようにマッサージする。大きな筋肉なので内側、外側とわけて行うと良い。

### ☆セルフマッサージの際の注意

1. 鋭い痛みで安静時に痛みがひどく、姿勢のいかに関わらず痛むもの
2. 皮膚の発疹とピリピリした痛みを伴うもの
3. 発熱やしびれをともなう膝痛や、腰痛



これらの症状をお持ちの方はセルフマッサージを行う場合、医師の診断が必要な場合がありますのでご注意ください。



Welcome to OUR SPORTS Club



# TORY組

東京RC加盟

歩き方から始めるので、初心者も無理なく楽しめます。

私たちのクラブは、「TORY組」と書いて「とりいぐみ」と申します。鳥井健次先生（ランニング学会広報委員長）の指導により歩き方から走り方の基本練習を中心に初心者はもちろん、高齢者まで楽しく走れる練習をしています。

クラブの行事として毎年夏合宿を越後湯沢、河口湖などで行っています。その他、花見会、忘年会などでクラブライフを楽しんでいますよ。ぜひ興味のある方は日野（下記連絡先）までご連絡ください。

**練習日：**月1回行っています。第3土曜日を中心、第2土曜日の時もあり。時間は午後2～4時です。

練習場所は織田フィールドまたは代々木公園です。

**会費：**年会費 2,500 円（通信費ほか）

月会費 500 円（講師への謝礼）

**連絡先：**日野孝雄 TEL：0424-85-7081



2010年の越後湯沢での合宿の様子。前列右から3番目が鳥井健次先生

## 都連盟理事会報告

第5回 9/12  
19人中 出席 16名

第1回ゆりかもめリレーマラソンの要項の検討をしました。初めてなので、千葉や愛知のリレーマラソンを参考にしてスタートの時刻や要員の配置など話し合いました。実行委員会を立ち上げて具体的な作業にはいることを確認しました。そして種目・地域組織に協力を呼びかけて、都連盟の加盟組織が大会成功のために一つになって取り組むことを獲得目標の一つと決めました。

多摩地域活動では、8月11日に送付した要請文書に対する各自治体の対応が報告されました。青梅市や町田市で一步前進の兆しがみられました。継続して多摩地域活動担当理事で要請していくことになりました。

その他、豊島スポーツ祭典の復活を希望する意見がありました。隣の板橋のバドミントン大会では多くのお断りをだすほどの参加あります。この愛好者の要求に応えるためにも「豊島スポーツ祭典」の必要性があるとの意見でした。

## 訃報

阿部治さん（新日本スポーツ連盟東京都連盟理事、北区連盟常任理事）が9月17日午後8時17分にご逝去されました。

「胸腺がん」という世界でも特殊な癌と闘い、必ず生還すると言っていた阿部さんでしたが、9月6日に救急車で緊急入院され、最後まで病氣と懸命に闘い続けましたが、9月17日に帰らぬ人となってしまいました。

葬儀は9月22日、23日に町屋斎場で行われました。ご冥福を心よりお祈りいたします。

## 経過と予定

- 8/25 OUR SPORTS 東京9月号発行  
OUR SPORTS 東京編集会議
- 8/27 東京ランニングクラブ総会
- 8/29 三役会議
- 9/8 第16回反核平和マラソン  
実行委員会（5回目）
- 9/12 第5回理事会  
OUR SPORTS 東京編集会議
- 9/13 都民生活要求大行動実行委員会  
都議会第3回定例会にむけた共産  
党都議団との懇談会
- 9/21 都民連「都議会開会日行動」  
12:15～12:45 第1庁舎前歩道
- 9/24-25 サマースポーツセミナー in 岐阜  
（宮久保・板垣・渡辺・佐藤・  
萩原・他3名）
- 9/28 東京自治研修会実行委員会
- 9/29 リレーマラソン実行委員会
- 9/30 OURSPORTS 東京編集会議
- 10/11 第6回理事会
- 10/24 都民要求大行動対都交渉
- 11/23 第1回ゆりかもめリレーマラソン

# 都連盟スポーツカレンダー2011年11・12月

## 卓球

- ・2011年度後期リーグ  
11/19(土) 江東スポーツ会館 女子5部  
11/23(祝) 新宿スポーツセンター 女子1～3部  
12/4(日) 中野体育館 男子1～3部  
12/24(土) 町田総合体育館 男子5部  
12/25(日) 墨田区体育館 女子6部  
2012年  
1/21(土) 所沢市民体育館 男子4部  
1/21(土) 所沢市民体育館 女子4部  
2/2(木) 東京体育館 女子7部  
2/1～2(木・金) 東京体育館 女子8部

## 北区

- ・レディースペアマッチ 11/28(月) 滝野川体育館

## 大田区

- ・シングルスPリーグ 11/18(金) 大森SC

## 板橋区

- ・オープン団体戦 12/17(土) 上板橋体育館

## 杉並区

- ・メリークリスマスシングルス大会  
12/23(祝) 上井草スポーツセンター

## 世田谷区

- ・年末お楽しみ大会  
12/24(土) 世田谷総合体育館

## 新宿区

- ・ABC=XYZ大会 12/18(日) 新宿SC

## 陸上

- ・第10回検見川クロスカントリー大会  
12/18(日) 東京大学検見川総合運動場

## 北区

- ・第419、420回月例赤羽マラソン  
11/27、12/25(日) 荒川土手

## 多摩地域

- ・月例多摩川ロードレース  
11/13、12/11(日) 多摩川・国立ロードコース

## テニス

### 板橋区

- ・男・女団体戦 11/23(水・祝) 新河岸テニスコート
- ・男子ダブルス 12/11(日) 加賀テニスコート
- ・女子ダブルス 12/18(日) 加賀テニスコート

### 北区

- ・北区スポーツ祭典硬式テニス初心者テニス大会  
11/19(土) 桐ヶ丘体育館コート
- ・第49回北区スポーツ祭典硬式テニスシングルス大会  
12/11(日) 桐ヶ丘体育館コート

### 中野区

- ・中野区テニス教室  
A・Bコース-月曜 C・Dコース-木曜  
E・Fコース-木曜 Gコース-土曜  
中野区体育館、哲学堂テニスコート
- ・クリスマストーナメント  
12/4(日) 哲学堂テニスコート

### 練馬区

- ・第18回ウイークデーマッチ  
12/1・8・15(木) 夏の雲庭球場

## 水泳

- ・第13回中長距離水泳大会  
12/25(日) 東京辰巳国際水泳場

## スキー

- ・第1回研修会+実技伝達+初滑り  
12/17～18(土・日) 山中湖畔
- ・越年スキー  
12/29～2012年1/3

## バドミントン

### 板橋区

- ・板橋スポーツ祭典 11/5(土) 上板橋体育館
- ・板橋スポーツ祭典高校生オープン大会  
12/24・27 上板橋体育館

### 新宿区

- ・第27回新宿スポーツ祭典バドミントン大会  
11/3(木・祝) 新宿スポーツセンター
- ・第28回新宿団体リーグ戦  
12/25(日) 新宿スポーツセンター

### 練馬区

- ・バドミントン教室 12/10(土) 光が丘体育館

### 北区

- ・第49回北区スポーツ祭典バドミントン団体戦大会  
12/23(祝) 桐ヶ丘体育館

## サッカー

- ・11年度リーグ戦 3/27(日)～12月  
東京都内、東京都近郊各地のサッカー場
- ・'11ミニサッカーフェスティバル  
11/20(日) 駒沢補助競技場

### 北区

- ・第49回北区スポーツ祭典フットサル大会  
12/4・18 旧西浮間小体育館

## バレーボール

### 板橋区

- ・レディースバレーボールオープンリーグ  
12/25(日) 小豆沢体育館
- ・ミックスバレーボールオープンリーグ  
12/18(日) 東板橋体育館

### 北区

- ・北区スポーツ祭典ミックスバレーボール大会3部  
11/6、12/4(日) 堀船小体育館ほか
- ・北区スポーツ祭典ミックスバレーボール大会4部  
11/20、12/4(日) 新西浮間小体育館ほか
- ・バレーボールリーグ戦冬季大会  
11/27(日) 桐ヶ丘体育館

## 野球

- ・東京都野球リーグ(中西部リーグ、南部リーグ)  
第1、3、5日曜日 戸田市グラウンド、  
多摩川河川敷ほか

### 北区

- ・北区連盟リーグ戦 毎月第1、3、5日曜日  
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

## バスケットボール

- ・第48回東京スポーツ祭典兼北区スポーツ祭典  
バスケットボール大会  
11/3、20(日) 桐ヶ丘体育館ほか

## ウォーキング

- ・筑波山ウォーク 11/13(日) 秋葉原駅集合
- ・東京スポーツ祭典ウォーキングスクール  
11/19(土) 西武新宿線小平駅南口集合
- ・冬枯れの霞丘陵・笹仁田峠をあるく  
12/10(土) 東青梅 駅9時45分集合
- ・青山～六本木界限を歩く  
12/23(祝) 神谷町 駅9時45分集合

## その他の種目

- ・第1回ゆりかもめリレーマラソン  
11/23(水・祝) 東京臨海広域防災公園

### 北区

- ・北区スポーツ祭典ハイキング  
11/3(木・祝) 大高取山
- ・北区スポーツ祭典ボウリング大会  
11/27(日) 三恵ボウル

## 機関紙・会報いただきました！

- ・「Sports Netちば」No. 113 千葉県連盟
- ・「スポーツおおさか」2011年9-10月号 大阪府連盟
- ・「スポーツ文化」No.228 宮城県連盟
- ・「スポーツなかま inTOYAMA」第270号 富山県連盟
- ・「石川連盟たより」No. 24 石川県連盟
- ・「みんなのスポーツあいち」No.36 神奈川県連盟
- ・「ウォーキングだより」No.73 三重ウォーキングクラブ
- ・「スキー協通信」No.333 東京都勤労者スキー協議会
- ・「シーハイル」No.315 シーハイルスキークラブ
- ・「シャスネージュ」No.216号 町田シャスネージュ・スキークラブ
- ・「あすなろう」397号 ポポロAC

## ～～編集後記～～

ラグビー日本代表、トンガに敗北。何やっとながー！「とんがりコーン」を食べて出直すべし。カーワン監督でも、世界にはカーワンなかったか…。

(編集委員 佐藤)



