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/
11月号
2012 年 10 月 25 日
発行責任者：萩原 純一

～第 49 回東京スポーツ祭典速報～

秋もそろそろ本番となり、年の瀬も迫ってきましたね。スポーツ連盟も全国大会に向けた試合などが多くなってきました。今回も前号に引き続き、各地で開かれている大会情報が届きましたので皆さんにご報告します。

第49回東京スポーツ祭典テニス大会
東京都代表選手決まる！

10 月 14 日（日）有明テニスの森公園テニスコートで、東京都の各地域の代表選手が集結し、全国大会進出を掛けた戦いが繰り広げられました。熱戦の結果、男子ダブルスリーグ戦は八田・土屋（北区）ペアが優勝。女子ダブルスリーグ戦では、三熊・堀野（中野区）ペアが優勝。ミックスダブルスリーグ戦は横山・津田（一般）ペアが優勝という結果となりました。また、シングルスリーグ戦は、女子は野田（北区）、壮年男子は小山（練馬区）が優勝。各種目の優勝者は、11 月 10 日、11 日に岐阜県で行われる全国大会へ、東京都代表としての推薦権を得られました。各選手、全国大会でも奮闘し、活躍されることを期待致します。

第 49 回東京スポーツ祭典陸上競技大会

去る 10 月 6 日（土）「スポーツはきみが主人公！」をモットーに、東京スポーツ祭典も 49 回を迎え、おおよそ 700 名の選手が集まりました。この日は天候もよく少々暑い中でしたが、参加した選手はトラックやフィールドで汗を流して、日頃の成果を存分に発揮していました。ただ、今回は情報処理にトラブルが発生し、選手の皆さんにはご迷惑をお掛けする一幕もありましたが、今後改善に努め、私たちスタッフも一丸となって大会に参加しなければならないと深く実感しました。

今年は 4 年に 1 度開かれる陸上の祭典オリンピックイヤーの年。開催都市はロンドンで、オリンピック、パラリンピックが開催されたことは記憶に新しく、皆さんも深夜まで釘付けになっていたのではないでしょうか?パラリンピックでは、東京RC加盟クラブ「AC・KITA」の多川知希選手が 100mと400mの代表選手となり、大会を大いに盛り上げていました。（佐藤正）

左が多川選手

第 49 回東京スポーツ祭典ウォーキング
西武安比奈線を歩く

10 月 21 日（日）参加者 20 名で西部新宿線南大塚駅から川越駅までおおおよそ8kmの距離を、この日は快晴に恵まれてクラブ員とウォーキングを楽しんできました。

西武「安比奈線」は入間川で採取した砂利を南大塚駅まで運ぶため 1967 年から廃線まで 43 年間働いてきた貨物専用線です。テレビドラマ「つばさ」でも使用したこともある場所です。

10 時から歩き始めて、途中にあった寺院で三浦さんの音頭でストレッチ。鉄路に入れないので線路を横目に進み、鉄橋下を潜り反対側で集合写真を撮りました。しばらく行くとようやくロケ地近くに到着。ロケ地周辺を巡るが今は何も分るものがなく残念。八潮大橋の掛かる入間川を渡り切り、安比奈公園で昼食を取りました。きれいな広い芝生の公園でした。その後、関越自動車道路下を進みJR的場駅から電車で川越駅へ行きここで解散。（薗田）

バレーボール大会放浪記 広島県 → 東京都 → 千葉県

9月～10月の1か月間で、休眠状態となっていた東京バレーボール協議会主催大会のサポートや、スポーツ連盟内ではまだまだ発展途上であるミックスバレーボールセンターの大会運営を各地で行ってきました。

ミックスバレーボールの大会は、広島県、千葉県でそれぞれ初上陸を果たし、東京バレーボール協議会の運動では、都大会予選中部ブロック大会の運営を行ってきましたので、各大会での状況をお知らせします。（細野）

～ 広島県大会 ～ 会場 南区スポーツセンター

9月30日（日）、台風が上陸する中、広島県広島市で中国エリアでは初めてとなる、ミックスバレーボール大会を行ってきました。知人のチームがあったことが発端で大会を計画しましたが、本当にチームが集まるのか…?という不安も。しかし、広島はバレーボールが盛んな地域（JT サンダースや、元日本代表の猫田選手の出身地で、市内には猫田体育館もあります。）ということもあり、参加はなんと9チーム。良い意味で期待を裏切る結果となりました。ローカルルールがある中、各チームかなり奮闘していましたが、最後には「また来年も参加したい!」という声が多く聞け、大盛況のうちに大会は終了となりました。

全国大会出場を決めた 2 チーム

～ 東京都大会予選中部ブロック大会 ～ 会場 大宮武道館

10 月 13 日（土）にさいたま市大宮武道館で東京都大会予選中部ブロック大会を行ってきました。チーム数は男子 6 チーム、女子 4 チーム。男女とも本戦へ向けて大熱戦が繰り広げられました。特に男子の参加チームは、過去に全国大会へ出場したことのあるチームの顔ぶれもあり、プロ並みのレベルの高い試合が繰り広げられ、見ているこっちも興奮してしまいました。女子は南部ブロック大会ではチーム数が少なく大会は中止となりましたが、中部ブロック大会では 4 チームが集まり無事開催となりました。男女とも 2 チームずつが東京都大会本戦へ進出することとなりました。東京都大会でも奮闘し、全国大会進出を目指して頑張ってほしいです。

都大会出場を決めた 2 チーム

～ 印西市大会 ～ 会場 松山下公園総合体育館

10月14日（日）に千葉県印西市でミックスバレーボール大会を行ってきました。埼玉バレーボール協議会に登録していて千葉県に拠点を置くチームや、男女別の 6 人制で千葉県連盟に加盟しているチームなど、地元チームを中心に8チームが参加してくれました。千葉県は男女の6人制バレーボールが盛んで、強豪チームも多数ある地域です。この大会で印象に残っているのが、印西市が地元の大学サークルチームROUGE。実は埼玉代表として代表権を得ることができていたのですが、「地元で学校のみんなの声援を受けて全国大会出場を決めたい!」という熱い想いがあり、埼玉の代表権を退けて出場してくれました。しかし、結果は 3 位。自力で推薦権は得られなかったのですが、上位チームが出場を辞退したため、繰り上げ推薦権を獲得することができ、帰り際、外の暗がりの中、キャプテンからの吉報を聞いたメンバー達の歓喜の声が響き渡っていました。

大学サークルチーム ROUGE

運動・食事の気になるカロリー

～スポーツの秋・食欲の秋～

今年は夏が長く関東では 10 月に入っても半袖で過ごせる日が続いておりましたが、ようやく秋らしくなってきました。皆さんお待ちかねのスポーツの秋でもあり食欲の秋です。そこで気になるのが運動で消費するカロリーと食事で摂取するカロリー。このバランスが大幅に崩れると・・・。今回は各運動の 1 時間あたりの消費カロリーと食事によるカロリーを一覧しましたので皆さん参考にしてみてください。バランスの良い食事と運動で短い秋を満喫しましょう。左下図の基礎代謝量とは目を覚まし、安静にした状態で一日に消費するカロリーです。

運動で消費するカロリー一覧　※1時間あたりの消費カロリー　単位：Kcal

		男性　体重(kg)		女性　体重(kg)	
		65	75	45	55
軽い運動	身支度・洗顔・車の運転	113	131	73	89
	机上事務	117	135	116	96
弱い運動	ゆっくり歩行	179	207	116	142
	入浴	238	275	151	185
普通の運動	普通歩行(通勤、買物)	222	256	143	174
	自転車(買物)	257	297	165	201
	野球	265	283	170	207
	ハイキング・ゴルフ(平地)	284	306	183	224
	サイクリング(時速10km)	312	360	200	244
	ラジオ体操	320	269	205	251
強い運動	エアロビクス	354	409	245	300
	卓球	421	486	270	330
	テニス・バレーボール・バドミントン・登山(平均)・スキー(滑降)・ジョギング(120m/分)	491	567	315	386
	サッカー・バスケットボール	561	648	359	438
	ジョギング(160m/分)	663	765	424	518
	水泳(平泳ぎ)	768	886	491	600
	日本民謡踊り(阿波踊り)	904	1044	577	706
	水泳(クロール)	1459	1683	932	1139

基準体重と基礎代謝量(平均)

年齢	男性		女性	
	基準体重	基準体重での基礎代謝量	基準体重	基準体重での基礎代謝量
	(Kg)	(Kcal/日)	(Kg)	(Kcal/日)
12歳～14歳	48	1490	46	1360
15歳～17歳	58.4	1580	50.6	1280
18歳～29歳	63	1510	50.6	1120
30歳～49歳	68.5	1530	53	1150
50歳～69歳	65	1400	53.6	1110
70歳以上	59.7	1280	49	1010

(出典：厚生労働省：日本人の食事摂取基準-2010年版)　※女性は妊婦・授乳婦を除く

各メニューのカロリー　※特に記載のないものは1人前　単位：kcal

ご飯茶碗1杯(150g)	252	カレーライス(ビーフ)	857
		カニチャーハン	795
赤飯(150g)	284	オムライス	875
食パン(6枚切1枚)	158	エビマカロニグラタン	466
おにぎり　さけ1個	206	かに雑炊	280
バターロール1個	95	いなり寿司1個	171
ツナサンド(3枚分)	489	にぎり　中トロ(1個)	63
ハンバーガー1個	300	うな重	725
フライドポテト(150g)	252	かつ丼	975
ハンバーグ(デミグラスソース)	375	まぐろづけ丼	547
		コーヒーゼリー1個	54
焼肉(カルビ)1人前100g	526	バニラアイスクリーム1個	144
焼肉(たん塩だれ)1人前100g	288	たい焼き(1個)	244
		カステラ(1切れ)	160
カップラーメン　1個	358	もなか(1個)	114
たんめん	518	缶コーヒー	35
かけうどん	347	お茶500ml	0
かけそば	344	ハイボール(グラス1杯)	108
サバ味噌煮定食	732		
生姜焼き定食	755	ビール缶350ml	141
あんかけかた焼きそば	707	ビール缶500ml	202
アジの開き(1枚)	101	ワイン(グラス1杯)	80
あなごの天ぷら(1本)	122	日本酒(1合)	193
スクランブルエッグ	140	焼酎(ロック1杯)	117
味噌汁(わかめ)	30	サワー(グラス1杯)	140
豚汁	200	オレンジジュース(グラス1杯)	80
かぼちゃのスープ	271		

共産党都議団と2013年度東京都予算について懇談～都連盟事務所にて～

10月15日に共産党都議の畔上美和子議員、清水ひで子議員が都連盟事務所に来所。2013年度の東京都予算要望(スポーツ関連)について懇談会を行いました。そのなかで8項目(スポーツ基本法に即したスポーツ振興計画の策定、スポーツ施設整備計画の策定、公平なスポーツ団体支援制度とスポーツ団体の連携組織の確立、クラブ支援総合策の策定、オリンピック招致の取り下げ、辰巳国際水泳場の公平な優先予約について、同水泳場の大会前日準備の料金減免、BumB体育館の利用条件である飲食物の外からの持ち込み禁止の緩和)の要望を述べました。議員団からはスポーツ振興・施設整備計画が中々進まない状況や辰巳やBumBの施設へは視察や改善要求する旨の回答を頂き今後も連携していくことで懇談会は終了しました。

東京都連盟スポーツカレンダー　2013 年 1 月～2013 年 2 月

卓球

・東京リーグ（後期）男子５部 女子５部
1/6（日）墨田区総合体育館・
日野市市民の森ふれあいホール
・東京リーグ（後期）女子 8 部
1/24（木）東京武道館
・東京リーグ後期 女子 7 部
1/31（木）墨田区総合体育館
・東京リーグ（後期）女子 7・8 部
2/1（日）東京武道館
・ハローレディース/ダブルス大会
2/20（水）東京武道館
・ABC=XYZ 団体戦
2/23（土）荒川スポーツセンター

■練馬区

・練馬 3D 大会
1/6（日）光ヶ丘体育館
・練馬区連盟交流 MIX 団体戦
2/10（日）中村スポーツセンター

■杉並区

・杉並リーグ
1/13（日）上井草体育館

■中野区

・中野クラブ交流大会
1/13（日）中野体育館
・中野ダブルスリーグ
2/11（祝）中野体育館

■大田区

・オープンダブルス大会
1/11（金）大森スポーツセンター

陸上競技

・月例多摩川ロードレース
1/13（日）、2/10（日）多摩川土手
河川敷
・月例赤羽マラソン
1/27（日）、2/24（日）荒川河川敷

テニス

・地域交流団体戦
2/3（日）有明テニスの森公園
・新春オープンテニス大会
2/17（日）有明テニスの森公園

■板橋区

・新春女子ダブルス大会
1/8（日）新河岸
・新春ダブルス平日大会（男子・女子）
1/20（金）新河岸
・新春男子ダブルス大会
1/28（土）新河岸

■練馬区

・第 4 回男子・女子・クラブ団体戦
1/27（日）・2/3（日）土支田

■中野区

・ニューイヤー・テニス交流会
1/13（日）哲学堂テニスコート

バドミントン

・第 9 回関東オープン団体戦
2/17（日）駒沢公園屋内球技場
・第 9 回多摩春季大会
2/24（日）青梅市民総合体育館

■板橋区

・第48回板橋スポーツ祭典高校 OP 大会
12/23（日）、25（火）上板橋体育館

■練馬区

・第6回練馬冬季混合大会
1/26（土）練馬区立総合体育館

ウォーキング

・第 109 回例会
羽田七福神めぐり&新年会
1/6（日）集合 9:45 分 京急穴守稲荷駅

バレーボール

・バレーボール男女リーグ戦（第 1 日目）
1/27（日）東京武道館
・バレーボール男女リーグ戦（第 2 日目）
2/16（土）東京武道館

■北区

・第50回北区スポーツ祭典シニアバレーボール大会
2/2（土）桐ヶ丘体育館

サッカー

■北区

・サッカーリーグ戦
1/13（日）・1/27（日）荒川サッカー場

バスケットボール

■杉並区

・杉並リーグ
1/20（日）十条台小体育館

スキー

・越年スキー
12/29（土）～1/3（木）
岩手県八幡平スキー場
・第 36 回東京競技大会（東京祭典）
2/1（日）～2/3 日（火）舞子スキー場

編集後記

先月 10 月 21 日（月）、甲州フルーツ・マラソンで大菩薩コース（23km）の山を駆け上がることに挑戦してきました。
今年は暑かったこともあり、10 月後半ですが紅葉がまだまだという感じでした。又、10 月からはマラソンシーズン到来ですがこのマラソンブームはいつまで続くのやら・・・・・。
（佐藤正美）

～お知らせ～

2013年1月12日（日）に東京都連盟主催にて新春ボウリング大会を開催致します。
皆さまお誘いあわせの上、奮ってご参加下さい。場所等の詳細は来月号に掲載致します。