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/
2012 年 12 月 25 日
1・2月号
発行責任者：萩原 純一

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、「深めよう絆!スポーツは生きる力」のスローガンのもと「東北復興支援第29回全国スポーツ祭典」が開催されました。東北から出場の選手やチームを激励する取り組みが広がりました。また、春休み子供スキー教室へ岩手県と宮城県の子供たちを招待したこと、女川町で学童クラブの子供たちを対象に卓球教室を開きました。そして、FSGT の反核平和マラソン代表団と一緒に女川町へ行って被災地の小学生とのスポーツ交流を行いました。スポーツを通しての被災地支援は、スポーツ連盟としては得意分野ですから、今年もみなさんと共に大いに復興支援ボランティア活動をしていきたいと思います。

一昨年8月に「スポーツ基本法」が施行され、「スポーツ権」が我が国のスポーツの基本理念となりましたが、国や各地方公共団体は、この「スポーツ権」をなかなかまっすぐに受け止めません。新たに策定された文科省のスポーツ基本計画も、施設を増やす計画や財源の裏付けを持たない計画となっておりあまり期待できませんでした。今年は、「スポーツ権」の理念を反映した行政施策が行われるように働きかける年でもあります。

「スポーツのひろば」読者拡大キャンペーンでは、板橋区連盟が大いに気を吐いてなんと60部を超える読者を増やしました。その他、卓球や水泳、ウォーキングの種目組織でも、キャンペーンを呼びかけて読者を増やして頂きました。今年は、その他の種目組織や地域組織でも、キャンペーンを呼びかけ、「1クラブに1名以上の読者を増やし」「スポーツ連盟の活動をよく知ってもらう活動」を成功させましょう。

昨年末には、東京都知事選挙と総選挙が行われ、とりわけ都知事選挙では、スポーツ連盟は、不公正と予算削減ばかりの後ろ向きなスポーツ行政を、公正で前向きなスポーツ行政に変えたいという願いを「宇都宮けんじ」さんに託して、都知事選挙に臨みました。残念ながら、宇都宮けんじさんの知事誕生はなりませんでしたが、スポーツ団体として、革新勢力の広がりの中で、態度を明らかにしてよびかけたことは、大きな一歩となりました。

年明け早々に、オリンピックの立候補ファイルが IOC に提出され、9 月 7 日には、開催都市が決まりますが、オリンピック運動という崇高な活動を東京へ招致するということですが、都民スポーツには冷ややかな東京都のスポーツ行政を見た時に、招致活動の本当の狙いが鋭く問われる年でもあります。この点でも、東京都連盟は、オリンピック精神、オリンピック運動を守り発展させる立場から、オリンピック招致問題に真剣に取り組んで行かなければなりません。

どうか今年も、活力ある年に、スポーツが花開く年に、復興支援の輪を広げる年に、そして都連盟が大きくなる年になるように頑張りましょう。

新日本スポーツ連盟東京都連盟
理事長　萩原純一

外国人交流卓球大会（江東スポーツ会館）　主催：国際活動局　共催：東京都連盟・江東区連盟

12 月 15 日(土)江東スポーツ会館小体育室で、日本にいる外国人を対象にした卓球交流会を開きました。参加は中国、韓国、ベトナムの人を含め 15 名でした。中国で卓球経験のある男性もいれば、初めてラケットをもつ韓国の女性もいました。

練習組とゲーム組に分かれて 1 時間半汗を流しました。その後、江東どんぐりの田野さんや韓国女性持参の手づくりのお昼をいただきながら懇談しました。参加した感想は、楽しかったのでまた開催してほしいということでした。参加した外国人は日本語学校の学生です。日本に来て 2 か月弱の人が 3 人いましたが、「日本の大学に入り勉強したい」という意欲がとても強く感じられました。KCP という日本語学校では第 1 回の在日外国人卓球大会参加以後、約 20 名が週 1 回体育館の卓球開放で練習しているそうです。卓球以外では、バスケットボールやサッカーをやりたいという声が多いようです。できるところからひとつずつ要求が実現できたらと思いました。（国際活動局　小林章子）

← 終了後の集合写真

懇親会の様子　→

近況レポート～荒川区連盟～

荒川区連盟は平成 24 年 9 月に発足しました新しい区連盟です。まだまだ組織として未熟ですが、より多くの人が安心してスポーツに取り組める環境を作っていきたいと思っております。荒川区連盟の活動として、11 月 24 日に第 1 回荒川ウォーキングクラブ定例会「西郷さんから谷中まで裏道を歩く会」を、12 月 15 日に第 2 回定例会「皇居の中を歩く会」を行いました。第1回は20名、第2回は9名ご参加をいただきました。皆様にはお礼を申し上げます。　これからも毎月さまざまな企画を立ててお誘いいたしますので、是非ご参加ください。

荒川区連盟の今後の活動として12月30日（日）に高校生オープン MIX 大会、1月5日（土）に在日外国人バドミントン大会、2月23日（土）に卓球大会、3月31日（日）にはバドミントン団体戦スペシャルリーグなどを行っていく予定になっております。こちらのほうもふるってご参加ください。お待ちしております。

荒川区連盟の活動を詳しく知りたい方はホームページもご覧ください。http://njsf-arkw.net

（荒川区連盟理事長・浅尾毅）

スポーツと喫煙・飲酒

～忘年会・新年会シーズン到来！！～

忘年会、新年会シーズンでお酒またその席での喫煙の機会が多くなる季節。大会前日に大酒を飲んで当日は撃沈・・・なんて経験は筆者だけではないはず（と信じたい）。また喫煙の害は百も承知ですが、ここでは主にスポーツパフォーマンスにどんな影響があるかを見ながら、たばことお酒の身体への影響を考えてみましょう。

1、タバコのスポーツへの影響～煙は有害物質の缶詰～

タバコの 煙の中には約 4,000 種類以上の化学物質が含まれており、そのうちのニコチンはじめ一酸化炭素、タールに含まれるベンツピレンなどの発がん物質等々、200 種類が有害物質とされています。喫煙はスポーツに関わる呼吸器系、循環器系さらには神経系の機能に影響を与え、運動能力、特に持久力を低下させることが知られています。持久力は多くのスポーツに深く関わっています。持久力が低下するのは煙に含まれる一酸化炭素がヘモグロビンと結びついて血液中の酸素を運ぶ能力が低下するためと、ニコチンで血管が収縮したり、心拍数が増加するなど心臓に余分な負担をかけるためです。またアンモニアなどの刺激性のある有毒ガスの影響で細い気管支が収縮し、肺機能が低下することも持久力の低下に関係しています。このような状態になるとすぐに息があがってしまいスタミナも続きません。また喫煙習慣はニコチン依存症であるため、競技中にタバコを吸えない時間が長くなると、イライラしたり集中力が低下することによって技術面に悪影響を与えます。長年タバコを吸っていても禁煙に遅すぎるということはありません。下表に段階的な禁煙の効果を一覧にしたので参考にして下さい。「とりあえずお休み、またいつでも吸える」という軽い気持ちでタバコをやめると意外と続き、結果卒煙してしまったという話もよく聞きます。 新年を迎えるにあたり喫煙するスポーツ愛好家の皆さん、健康のためにも是非新たなチャレンジを!!

直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
48時間後	味覚や嗅覚が改善される。歩行が楽になる。
2週間～3ヵ月後	循環機能が改善される。肺機能が30%改善される。
3ヵ月～9カ月後	せきや息切れが改善される。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患にかかる危険が喫煙者の1/2になる。
10～15年後	様々な病気にかかる危険がタバコを吸わない人のレベルまで近づく。

2、飲酒のスポーツへの影響～スポーツ直前の飲酒は自殺行為～

適度なアルコールは個人の体質にもよりますが、気分転換やリラックス効果・食欲増進など「百薬の長」とも例えられるくらい優れた代物です。しかしスポーツ時における効果というとマイナス要因が多々挙げられます。まずスポーツ前には絶対に飲酒は厳禁です。判断力低下はもちろん心拍数や血圧が上がった状態でのスポーツは心臓に多大な負担がかかります。「飲んだら乗るな」とともに「飲んだら運動するな」も肝に銘じましょう。その他、脱水症状おこしやすくなったり、けがの回復が遅れる、筋肉の増強が阻害されるなど下記の表のような弊害が見られます。

脱水を促す	アルコールは利尿作用が強く、脱水症状を起こしやすい。
筋肉のけいれんを起こしやすい	体内の水分やミネラルが不足することで、筋肉の痙攣が起こりやすくなる。
損傷を悪化させる	試合による切り傷や打撲、捻挫などの回復を遅らせる。
疲労回復が遅れる	アルコール摂取により炭水化物の量が減り体内のグリコーゲンの回復が遅れる。
筋肉増強の妨げになる	アルコールを摂取することによりホルモンのバランスが変化し筋肉量の増加や筋力の増強にも悪影響を及ぼす。

お酒は適量を守ればタバコほど深刻な影響はないので、節度を守ってスポーツと共に楽しみましょう。

東京都連盟スポーツカレンダー　2013 年 2 月～2013 年 4 月

卓球

・ABC=XYZ 団体戦
2/23（土）荒川スポーツセンター
・中高生大会
3/30（土）東京武道館
・ABC=XYZ 団体戦
3/31 東京武道館
・中高生卓球大会
4/1（月）、2（火）東京体育館

■練馬区

・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

・男子大会
2/24（日）高円寺体育館

■中野区

・中野ダブルスリーグ
2/11（祝）中野体育館
・中野春季団体戦
3/24（日）中野体育館

■大田区

・第 6 回のりのり大会
2/13（水）大森スポーツセンター

■荒川区

・多摩ジュニア大会
3/29（金）泉市民体育館

■多摩地区

・荒川オープン団体戦
4/13 荒川総合スポーツセンター

陸上競技

・月例多摩川ロードレース
2/10（日）、3/10（日）、4/14（日）
多摩川土手河川敷
・月例赤羽マラソン
2/24（日）、3/24（日）、4/28（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

・新春ミックスダブルス大会
2/25（土）新河岸テニスコート
・壮年ミックス団体戦
3/10（日）新河岸テニスコート
・男女シングルス・MIX 団体戦
3/24（日）新河岸テニスコート

■練馬区

・第 4 回男子・女子・クラブ団体戦
2/3（日）土支田テニスコート

■中野区

・新春テニス交流会
3/10（日）上真田テニスコート

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

■新宿区

・第 28 回新宿春季大会
3/20（祝）新宿スポーツセンター

■北区

・第 50 回北区スポーツ祭典高校生大会
3/28（木）、29（金）滝野川体育館

■荒川区

・第 1 回スペシャルリーグ5部
3/31（日）荒川スポーツセンター小体
・第 1 回荒川春季団体戦
4/16（土）荒川スポーツセンター

■中野区

・第25回中野春季大会
4/29（祝）中野体育館

ウォーキング

・第 110 回例会
渋谷から代官山を歩く
2/16（土）ハチ公前 9 時 45 分集合

バレーボール

・バレーボール男女リーグ戦（第 2 日目）
2/16（土）東京武道館
・バレーボール男女リーグ戦（第 3 日目）
3/24（日）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

水泳

・東京水泳フェステバル
3/29（金）上板橋体育館プール

サッカー

■北区

・サッカーリーグ戦
3/3（日）、3/10（日）、3/17（日）
荒川サッカー場

バスケットボール

■杉並区

・杉並リーグ
2/17（日）十条台小体育館

スキー

・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
・乗鞍岳山スキー入門教室（初級者）
3/16-17（土・日）マウント・乗鞍

編集後記

先日、東京卓球協議会のリーグ戦に出たら、4試合ともコテンパンに負けてしまった（悲）。
こちらが必死に打った球も、いとも簡単にあっさり返される始末。
つ、つよすぎる! ダブルスコア、トリプルスコアどころか、クアドラプルスコア（4倍）以上の点差をつけられた。
来年は猛特訓をせねば…。
（佐藤信）