編集・発行
NPO法人
磐田市スポーツ協会
企画委員会

問い合わせ先
NPO法人
磐田市スポーツ協会
TEL 0538-33-3443
http://www.iwata-sports.com

スポーツいわた
SPORTS IWATA

2022.12.15
48号

NPO法人磐田市スポーツ協会

NPO法人磐田市スポーツ協会
ホームページ　フェイスブック
インスタグラム　ブログ
二次元コード

スポーツを通じて磐田市を元気に！

県内外より
5705名の方々
にエントリーいただき、
3年振りとなる大会を無
事に終えることがで
きました。

11月20日(日)
第25回 ジュビロ磐田 メモリアルマラソン が開催される。

第25回 2022年11月20日(日) ジュビロ磐田メモリアルマラソン

新型コロナウイルスの影響で２年続けて開催できませんでしたが、今年規模や大会内容を見直したうえで、３年振りに開催をいたしました。

当日は雨模様でしたが、ハーフマラソン、３㎞の２種目計18部門へ4,950名が出走。沿道ではジュビロ磐田や静岡ブルーレヴズの選手たちによる応援のほか、たくさんの市民の方々にエールをおくっていただきました。ハーフマラソンでは大会新記録も誕生し、記憶に残る大会となりました。

コロナ禍で久しぶりの開催となり、参加者・関係者の皆様に対しまして至らない点があったかと思います。しかしながら、多くのご支援をいただき「笑顔で磐田をうめつくせ！」のコンセプトどおり、盛大に開催することができました。誠にありがとうございました。

当協会は「スポーツを通じて磐田市を元気に」を掲げ、これからも体力向上、健康増進の機会をご提供できたらと考えております。今後とも、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

第25回 ジュビロ磐田メモリアルマラソン 部門別優勝者

種目名	氏　名	所　属	フィニッシュタイム
ハーフ男子高校生～29歳	茂原　大悟	ＡＢＣＲ	大会新記録　1:07:15
ハーフ男子30歳～39歳	近並　郷		1:11:18
ハーフ男子40歳～49歳	曽宮　道	見次クラブ	1:09:09
ハーフ男子50歳～59歳	石上　真吾	見次クラブ	1:14:28
ハーフ男子60歳～69歳	山本　康夫	島田陸協	1:27:33
ハーフ男子70歳以上	松本　一之	亀岡ランナーズ	1:37:44
ハーフ女子高校生～39歳	小田　恵梨		大会新記録　1:17:50
ハーフ女子40歳以上	山岡　恵美		1:32:39
3km男子高校生～39歳	源馬　巧巳		09:11
3km男子40歳～59歳	宍井　一滋	ＳＩＳＩＩＫＥ	09:34
3km男子60歳以上	中道　均	浜松スポーツセンター	12:14
3km男子中学生	大杉　伊武希	浜松北星中学校	09:34
3km男子小学生	牧野　壮良	リトルＪセレソン豊橋	10:58
3km女子高校生～39歳	中村　環菜	磐田南高校	10:50
3km女子40歳以上	川島　悦代	ポニー＆ラブ	11:22
3km女子中学生	中村　菜々美	豊岡中学校	12:02
3km女子小学生	鈴木　沙那	豊橋市立中野小学校	11:15

第23回静岡県市町対抗駅伝競走大会

12/3(土)第23回静岡県市町対抗駅伝競走大会（12区間42.195km）が、県内全35市町37チームが参加し、静岡市内にて開催されました。

出発前、伊藤監督の音頭による「がんばるぞー！」の掛け声のもと、チーム一丸となり大会に臨みました。午前10時00分に第１区がスタート。磐田市（No.22）は、９区大庭怜王さんが区間６位と健闘するなど全選手力走を見せ、ふるさとへの思いを一つにしてタスキを繋いだ。結果は2時間19分37秒、前回のタイムを１分以上上回る記録で、市の部第13位という成績でした。

磐田市選手団河島団長は、「６月より努力してこられた成果が、一人一人発揮された結果だと思う。」と大会を振り返りました。

力強く粘りのある走りを見せてくれた選手一人ひとりに拍手を送りたいと思います。

選手を支えていただいた関係者の皆様、テレビの前で声援を送って頂いた市民の皆様、ありがとうございました。来年もチーム一丸となって臨めるよう、引き続きのご支援を宜しくお願い致します。

監督	伊藤　裕子	磐田市子育て支援センターふわっと
チーフコーチ	漆畑　詔一	天竜厚生会

区間	選手	所属	記録
第1区【中学生･高校生女子(3.673km)】	蜂須賀夕來	磐田南高校	12'55"
第2区【小学生男子(1.903km)】	酒井　泰河	青城小学校	6'31"
第3区【小学生女子(1.715km)】	中村　実莉	豊岡南小学校	5'54"
第4区【中学生･高校生女子(3.549km)】	蜂須賀來奈	磐田南高校	11'56"
第5区【高校生男子(6.855km)】	永井　克樹	浜松商業高校	21'05"
第6区【40歳以上(3.911km)】	鈴木　清志	浜松ホトニクス株式会社	11'56"
第7区【中学生男子(3.564km)】	礒部　健吾	神明中学校	12'27"
第8区【中学生女子(3.020km)】	ロマノスキー柊	浜松西高中等部	11'07"
第9区【小学生男女不問(1.619km)】	大庭　怜王	豊田南小学校	5'25"
第10区【一般女子(3.051km)】	川井唯吏奈	静岡大学	10'53"
第11区【中学生･高校生男子(4.310km)】	鈴木　海登	浜松開誠館高校	13'55"
第12区【一般男子(5.025km)】	中尾　勇生	寿農園	16'03"
1500m【小学生男子】	平野　空哉	豊田南小学校	4:56.08
1500m【小学生女子】	三宅彩也音	豊田北部小学校	5:14.02

マラソンシーズン到来！

杏林堂スポーツ栄養チーム コラム

大会に向けて私生活で意識できるポイント

いよいよマラソンシーズン本番！万全のコンディションで大会をむかえるために、私生活の食事から準備を始めましょう！

何をたべるのかが重要じゃない！
「食材」「量」「タイミング」
を理解して食べることが重要

何を食べればいいの？「食材」選びのポイント

主食「糖質」、おかず「タンパク質・脂質」、野菜「ビタミン、ミネラル」、果物「ビタミン・糖質」、乳製品「タンパク質・ミネラル」のバランスの良い食事を心がけましょう！

栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、一つでも不足すると身体が正常に働かなくなり、力を発揮できなくなります。

いつ食べたらいいの？「タイミング」のポイント

試合当日は、試合開始時刻・試合時間・試合までの間隔を考えましょう！
食事や間食は試合開始の2～3時間前までに済ますのがベスト！

【オススメの食事例】

- 試合の2時間以上前…おにぎり、サンドウィッチ、バナナ、カステラ、団子など
- 試合の1～2時間前…固形タイプ・ゼリータイプの栄養補助食品を活用
- 試合の1時間～30分前…果物、果汁100％ジュース、ゼリータイプ・ドリンクタイプの栄養補助食品を活用

どれだけ食べていいの？「量」のポイント

①練習時の栄養補給

体重1Kg当たり1～4ｇの糖質を、1～4時間前に補給すると、トレーニングに必要なエネルギーを摂取できます。
特に携帯してさっと補給できるエネルギーゼリーがオススメです！

例）体重60kgの場合
60kg×糖質2g×1時間=120g/時の糖質量

自分自身の消化具合に合わせて、調節をしましょう！

②練習後の栄養補給

身体を回復させるためにも練習後30分内に糖質を補給しましょう。

食生活の質のアップが当日のコンディションに繋がっています。本番に向けて、食生活改善よーい…ドンッ!!

色々な人と交流をしながら運動をしたい方
杏林堂ランニングクラブ

SMILEY ANGEL Kyorindo RUNNING PROJECT

あなたの夢に、追い風を。
浜松いわた信用金庫

YAMAHA
Revs Your Heart

杏林堂
SUPER DRUG STORE

磐田市総合体育 トレーニング室紹介

磐田市見付4075
☎0538-32-4236

ランニングマシン

速度・傾斜の設定が細かく、それぞれに合わせた強度でウォーキング・ランニングができます。台数は7台！！

エアロバイク

長座姿勢２台・座り姿勢４台あり、膝や腰の痛みなどに合わせて姿勢を変えることができるので負担軽減しながらしっかりと有酸素運動ができます。

マシンウェイトエリア

上半身・下半身のマシンがそろい、リハビリ～姿勢改善・筋力強化までトレーニングできます。

有酸素エリア

日の光が入る気持ちの良い場所に器具があるので明るい気持ちで楽しく運動を継続できます。

12月13日にスミスマシンが新しくなりました！

フリーウェイトエリア

１～10kgのダンベル10kg～重量変更できるダンベル最大130kg使用できるシャフトなど幅広く用意！

初回の方はビギナー講習を受講。

受付時間

午前　10:30 ～ 10:45
午後　14:30 ～ 14:45
夜間　18:30 ～ 18:45
（日曜のみ夜間講習無し）

お得な回数券あり！
2回目以降
大　人
300円（税込）
高校生
150円（税込）

料　金

300円（税込）

チケット購入後時間内に１Ｆ窓口で受付を済ませてください

持　物

トレーニングウェア、室内シューズ。

磐田市スポーツ店 組合

㈲ツルヤスポーツ店	0538-32-2848
㈱セントラルスポーツ	0538-36-0360
グリーンスポーツ㈱	0538-34-5577
㈱双葉運動具店	0538-32-7211

イベントの“すべて”をサポート

J-PLACA

〒438-0017
磐田市安久路 2-41-15　TEL：0538-34-7754

太陽光発電で地球環境に貢献します
信頼のハイ・クォリティーで応えます

杉森印刷株式会社

本社・工場　〒434-0015 浜松市浜北区於呂2443-5
TEL(053)588-7711㈹ FAX(053)588-7795
浜松中央営業所　〒433-8122 浜松市中区上島5丁目3-7
TEL(053)471-8899 FAX(053)471-6699
磐田営業所　〒438-0086 磐田市見付5834-1
TEL(0538)36-0577 FAX(053)588-7795
E-mail:hamakita@sugimoriprint.co.jp URL:http://sugimoriprint.co.jp

広告募集中　当協会広報紙への広告掲載企業を募集しています。お問い合わせ　TEL：0538-33-3443

令和４年度 スポーツ大会事業計画・スポーツ教室事業計画

※予定ですので、主催団体の都合や新型コロナウイルス感染症感の影響に伴いが変更となる場合があります。詳しくは当協会もしくは主催団体へお問い合わせください。

競技団体	大会名	会場	日時
磐田卓球協会	第 32 回浜松いわたしんきん杯争奪卓球大会（女子の部）	磐田市総合体育館	1/7
	第 32 回浜松いわたしんきん杯争奪卓球大会（男子の部）	磐田市総合体育館	1/8
	第 31 回セントラル杯争奪卓球大会	磐田市総合体育館	2/26
磐田サッカー協会	磐周社会人サッカー大会	ゆめりあ外	２月中旬～３月中旬
	磐田サッカーフェスティバル	市内芝生Ｇ外	3/25,26,27
磐田バスケットボール協会	ドラゴン杯（竜洋招待）	竜洋体育センター	1/7,8
	かぶと塚・フレンドリー杯ミニバスケットボール大会	磐田市総合体育館	1/14,15
	磐田地区 4 年生大会	磐田市内小学校体育館	1 月下旬
	中学生 1 年生大会	竜洋中 , 豊田南中 , 福田中	2/26
	理事長杯ミニバスケットボール大会	市内小学校体育館・アミューズ豊田	2/18
磐田市テニス協会	第 33 回竜洋リバーサイドテニス大会＜男子の部＞	リバーサイドテニスコート	2/19
	第 37 回中遠ダブルステニス大会	東大久保、ラブリバー	3/12
	第 33 回竜洋リバーサイド硬式テニス大会＜混合の部＞	リバーサイドテニスコート	3/19
磐田市ソフトテニス協会	第 34 回竜洋リバーサイドソフトテニス大会（中学男子）	竜洋リバーサイドテニスコート	1/7
	第 34 回竜洋リバーサイドソフトテニス大会（中学女子）	竜洋リバーサイドテニスコート	1/8
	豊田中学生女子選抜インドアソフトテニス大会	磐田市総合体育館	1/29
	第 21 回磐南地区中学生ソフトテニス大会（1 年女子）	竜洋リバーサイドテニスコート	2/4
	磐周地区中学 1 年生女子ソフトテニス大会（団体）	東大久保テニスコート	2/18
	第 19 磐周地区中学生ソフトテニス大会（1 年男子）	竜洋リバーサイドテニスコート	2/26
磐田市バウンドテニス協会	第 25 回西部大会兼第 7 回ジュニア大会	アミューズ豊田	2/12
	第 11 回磐田市バウンドテニス協会 SAKURA 交流大会	磐田市総合体育館	3/26
磐田市ソフトボール協会	小学生春季ソフトボール大会	御厨交流センターＧ	3/19
磐田弓道協会	新年初射会	磐田市弓道場	1/7
	寒稽古	磐田市弓道場	1/5 ～ 2/4
	2 月度月例射会	磐田市弓道場	2/26
	3 月度月例射会・年度総会	磐田市弓道場	3/12
磐田市アーチェリー協会	3 月例会（競技会）	かぶと塚公園内磐田アーチェリー場	3/12
磐田市グラウンド・ゴルフ協会	竜洋地区自治会別グラウンド・ゴルフ大会	竜洋海洋公園	1/15
磐田市ボクシング協会	審判講習会	磐田市ボクシング協会本部道場	3/11
	第 16 回磐田市長杯スパーリング大会	磐田市ボクシング協会本部道場	3/12
磐田剣道連盟	剣道初段から 3 段までの審査会	磐田市総合体育館	2/12
	剣道級審査会	磐田剣道連盟道場	2/19
	新年合同稽古会	豊岡体育館	1/29
	ライオンズクラブ杯磐田剣道連盟小中学生剣道選手権大会	豊岡体育館	2/25
豊田合気道クラブ	第 17 回静岡県西部地区養神館合気道少年少女大会	福田屋内ＳＣ	3/4
	護身術体験講座	福田屋内ＳＣ＆アミューズ豊田	3/12,19
	第四回昇級昇段審査会	福田屋内ＳＣ＆アミューズ豊田	3/19,23,24,25
磐田ファミリーバドミントン協会	磐田協会交流大会	アミューズ豊田	1/15
磐田市フルコンタクト空手道連盟	磐田市冬季審査会	福田屋内スポーツセンター	1 月
	磐田市フルコンタクト空手大会（組手）	福田屋内スポーツセンター	3 月

競技団体	教室名	会場	日時
磐田市陸上競技協会	磐田市陸上競技教室（後期）	磐田市陸上競技場	1/22,2/19,3/19
磐田卓球協会	卓球教室	磐田市総合体育館　南側	毎月第２・４水曜日
磐田バスケットボール協会	市民バスケットボール教室	磐田市総合体育館	４月～３月 第２水曜日
磐田市テニス協会	新春テニス初打会＆初中級テニス教室	東大久保テニスコート	1/3
	トーナメントクラステニス教室	東大久保テニスコート	2/3 ～全７日間
磐田相撲連盟	令和４年度相撲教室	磐田市営相撲場	通年
豊田合気道クラブ	護身術体験講座	福田屋内ＳＣ , アミューズ豊田	3/13,20
磐田市ボディビル・フィットネス連盟	デカくなるための筋トレ講習会	Muscle & Beauty	隔月第３土曜日

加盟団体紹介

磐田武道協会

問い合わせ先　鈴木 正樹　090-7606-3386

磐田に武道の芽を。そんな先輩の夢を引き継いで 15 年になります。

直截（ちょくせつ）打撃法（コルコンタクト）の流派であるため、一度に多人数の指導は無理ですが、練習生同士お互いにサンドバッグを持ちあって練習しています。組手（スパーリング）が中心の練習ですが、最初尻込みしていた練習生がそのうちに自分で考えた技で攻防したりして励んでいます。

武道はサッカー、野球等の団体競技ではないので、勝っても負けても自分の実力、自分の責任、そんな会の方針を練習生に指導しています。

私自身も昇段審査前の超ハードの稽古を思い出して「あれをクリアしたんだ。こんな事ぐらい・・・」そう思って毎日頑張っています。

「強くなる秘訣は？」練習生本人や、ご両親に尋ねられると「まず第一番は武道を好きになること、そして二番目は焦らないこと、この二つでものすごく心も体も強くなります」と答えています。「一直線に山に駆け登るのではなく、九十九（つづら）折れでも螺旋（らせん）階段でも上に向かっていれば」そう答えています。今では親子で汗を流している練習生もいます。

毎週月曜日　PM7：30 ～　大藤体育館です。

一度覗いてみてください。

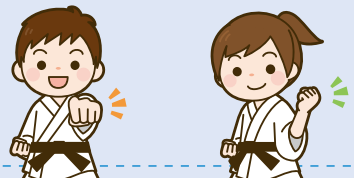
磐田市フルコンタクト空手道連盟

問い合わせ先　永島　090-3936-5634

当連盟は新極真空手（フルコンタクト空手）を通じ、青少年育成、地域社会に貢献、世界交流を理念に磐田市の４つの新極真空手道場が加盟道場として活動しております。下は 2 歳から上は 70 歳超えまで、幼年、小学、中学、女子、一般、シニアそしてブラジル、タイ、カンボジア、韓国、中国、ペルー、カザフスタンと国籍を超え、幅広い会員約 300 人弱が、健康、体力向上、礼儀、協調性、心鍛錬、護身とそれぞれの目的のため日々稽古に励んでおります。日本古来の武道の厳しさがある一方、和気あいあいとした家族の雰囲気もあるのが当連盟の特徴です。定期行事の型の大会、組み手の大会、審査会等を目標に汗を流し、いじめない、いじめられない、そしてコロナ等にも負けない強い心と、体を作っていきます。毎週土曜日の体育館の稽古（17：00～19：00）では多いときは総勢 100 人を超えての稽古です。是非、一度稽古を覗いてみてください。いつでも体験稽古できます。運動経験の無い方大歓迎です。

問い合わせ先：0538-58-2365、
090-3936-5634
（代表：永島文秋）

磐田本部道場　（永島）：西貝塚 787-2　：月、火、水
かぶと塚道場　（永島）：磐田市総合体育館　：木、土
福 田 道 場　（大石）：福田スポーツセンター：金
豊 田 道 場　（田中）：アミューズ豊田　：日



磐田市のスポーツについて

～中学校部活の地域移行～

ねらい

少子化の中でも、将来にわたり子どもたちがスポーツや文化的活動に継続的に親しむことができる機会を確保します。

移行について

令和５年度から令和７年度末までの改革集中期間に検討を繰り返し、段階的な地域移行が進められます。

磐田市では、「部活動は人間教育である」という理念の下、「子ども第一」で休日の部活動の地域移行を考え進められています。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

ＮＰＯ法人磐田市スポーツ協会の広報紙「スポーツいわた」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

編集後記

ジュビロ磐田メモリアルマラソンを３年ぶりに開催することができました。当日を迎えるまで準備に多くの時間を掛け、多くのボランティアの皆様に支えていただいたことを忘れてはいけないと思います。ありがとうございました。

また、マラソンに関連して、「食事からコンディションを整える」といった記事を掲載してみました。こうした「お役立ち情報」や「中学校部活の地域移行」といったホットな話題の掲載にもチャレンジして行こうと思います。皆様からのご意見・ご要望をお聞かせください。