成一么多吟》情報



FC町田ゼルビアは、町田市のホームタウンチームです。

ホームスタジアムである市立陸上競技場の大型映像装置が今シーズン

から新しくなりました。

選手の紹介やゴールシーンのリプレイなどが楽しめるようになりました。



鶴川駅や町田駅から ちょっこう 直行バスが出ている ので、みんなで応援に 来てください!



☆ ゼルビア 7月までのホームゲーム

ttつ 節	はあいで、	たいせん 対戦チーム	かいじょう 会場
13	5月 6日(日) 16:00	横浜FC	Audica do
14	5月13日(日) 16:00	カマタマーレ 讃岐	かいじょう すべ 会場は全て まち だ し りつ
16	5月27日(日) 16:00	ファジアーノ岡山	町田市立
20	6月24日(日) 18:00	アルビレックス新潟	陸上競技場
22	7月 7日(土) 18:00	たちぎ 栃木SC	

ASVペスカドーラ町田 フットサル

ASVペスカドーラ町田も、町田市のホームタウンチームです。 フットサルプロリーグ(Fリーグ)で酢シーズン(2017/2018シー

ズン) 2位になり、プレーオフに進出し、2年連続の準優勝に輝きました! 今シーズンは優勝を目指し、全力で戦います。

ホームゲームは、市立総合体育館で行われます。

成瀬駅から歩い

て行けます。み んなで応援に来 てください。





せつ 節	しあいび 試合日	たいせん 対戦チーム	かいじょう
3	7月 1日(日) 19:00	_{しょうなん} 湘南ベルマーレ	Au structure at out
5	がつ にち きん 7月13日(金) 19:00	Fリーグ選抜	かいじょう すべ 会場は全て まちだ し りつ
10	8月26日(日) 14:00	だサジィ大分	町田市立
11	9月 2日(日) 19:00	アグレミーナ浜松	そうごうたいいくかん総合体育館

2020zysczso (1502) (150

これから日本で大きなスポーツ大会が開催されます。

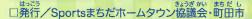
前回、五郎丸選手などで盛り上がったラグビーワールドカップが2019年に日本で開催されます。
また、4年に一度のスポーツの祭典、オリンピック・パラリンピックが2020年に東京で開催されます。

「新たり」

「おいます。

「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいます。
「おいまする。
「おいます。
「おいまする。
「おいまする。
「おいまする。」
「おいまする。
「おいまする。」
「おいまする。」
「おいまする。
「おいまする。」
「おいまするる。」
「おいま

トップスポーツ選手が間近で見られるかもしれません。楽しみにしていてください。



しんこうが しんこうが しんこうが しんこうか しんこうか しんこうか 日お問い合わせ/町田市文化スポーツ振興部スポーツ振興課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22 TEL 042-724-4036 FAX 050 3101-0488

すぽまち

検索

spomachi kids!

汉成违方错汉



第8回又示=ツァッラードまちだを

まちだから世界へ!





グランプリに カカがや 輝いたのは弓道の

せんにほんがくせいきゅうどう せんしゅ けんゆうしょう全日本学生弓道選手権優勝

参加 211 校のうち、予選的中上位24チームが決勝トーナメントへ。



見事予選を突破、決勝トーナメントへ進出し、 22年ぶり5度目の優勝を飾った。 **準グラシプリ** (バレーボール) 準グランプリに 輝いたのは バレーボールの

岩澤実育

第19回世第ジュニア女子選手権大会 (U-20) 3位メンバー

まちだ しりつき そさかいがわしょうがっこう みなみおおやちゅうしゅっしん ●町田市立木曽境川小学校・南大谷中出身

18才ながら2才上の世代に選出され、世界大会すべての試合にリベロとして先発出場し銅メダルに貢献。

2年生時インターハイと春高バレー2冠。

がっ 4月からはVリーグの上尾メディッ クスに入団が決定している。







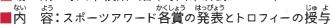


第8回スポーツアワード授賞式が開催されました!



■開催日:2018 年3 月10 日(土)

「しょ ま5 だ しゃくしょ かい ま5 だ しもりの 所: 町田市役所3階 (町田市森野2-2-22)





今年で8回目となったスポーツアワードまちだ。今回グランプリに輝いたのは、桜美林大学弓道部でした。 ひょうしょうしき じゅんばん かくしょう はっぴょう しゅっせき さいしゅう ごう ほ しゃ みな と ままえ ま しゅんかん ま 表彰式 とは順番に各賞が発表され、出席した最終候補者の皆さんは、自分の名前が呼ばれる瞬間を待っていまし た。表彰式典には、第1回グランプリ・和知恵美さん、第7回グランプリ・玉川大学ダンスドリルチーム・ジュリアス、 ホームタウンチームFC町田ゼルビア・ゼルビー君、ペスカドーラ町田の3選手がゲストとして参加してくださいました。 ではうしょうしょうしき あと しゃしん きつえい おこな まこうしょう まっぱい も まま彰式の後は写真撮影を行い、アスリートどうしが和気あいあいと交流の機会を持つことができました。



澤木 心愛

全国から351名が参加、今大

会から「前年度夏の全国大会 ベスト8以上」の出場資格を得

た選手が競う大会となった。

2016年夏の大会に続き、選

抜大会でも優勝し、2冠達成

五木田 琉

まちだ だいいちちゅうがっこうしゅしん 町田第一中学校出身

サルゼル ねんど とうきょうと ち じはい 平成29年度東京都知事杯 第8回全国中学選抜レスリング選手権大会 こうえん そうこううんどうじょうおくないきょうぎじょう (駒澤オリンピック公園総合運動場屋内競技場)

レスリング

優勝 (42kg級 26人中)

じゅんけっしょう のこ びょう だいぎゃく 準決勝では残り1秒で大逆 転。相手は前の大会で負け た茂井選手からの勝利で した。

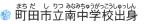


《汉》

计=逻賞

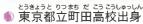
石塚 陽士

陸上競技



- へいせい ねんどぜんこくちゅうかっこうたいいくたいかい 平成29年度全国中学校体育大会 第44回全日本中学校陸上競技 選手権大会
 - · 男子1500m 第4位
 - · 男子3000m 第3位 とうきょうと ちゅうがくしんきろく (いずれも東京都中学新記録)
- 第45回関東中学校陸上競技大会
 - 共通男子3000m 第2位
- 第70回東京都中学校陸上競技選手権大会
 - ·男子共通3000m 第1位
 - · 男子共通1500m 第2位

中山 彩理香 トライアスロン





一般女子1位(女子全体60名)

ASTC アジアトライアスロン 選手権パレンバン インドネシア エリート安子ジュニア3位



上記大会3位になり、トライアスロン世界戦選手権 に選出38位。日本トライアスロン連盟(JTU)2017 エリート強化指定選手で。2018 エリート強化指定選 手A。トライアスロン用語でエリートはトップ選手。

最終候補に残ったみなさん

- ●山口 明澄(アーチェリー)
- ●臼井礼人(水泳)
- ●田林 永吉 (ソフトテニス)
- ^{りょう} 遼 (トライアスロン)
- *** *** こ (ベンチプレス)

自主性を持たせるだめには?

映画「チアダン」で話題となったチアダンスは、7月からドラマ化も決定しています。 映画でも全米大会1位を獲得したチームが取り上げられていますが、町田市にも

チアダンスで全米大会1位を2連覇したチームがあります。

ぜんかい つっぱいチームの共通点として「基本的なこと=基礎がしっかり出来ている」を伝えてました。 今回は、チームではなく、強いチームの選手がどのような考え方で日々の練習をしているかをみてい きます。



年齢に関係なく言えること、それは、「自主性」を持っているという点です。 自主性とは、人に言われる前に率先して自らやる(行動する)ことです。では どうすれば自主性が身に付くかについて考えていきます。親子での取り組み がポイントになります。

	字供	親 似	
こうどうまえ 行動前	自分で考えて決断する(行動すると決める)	まずは考えさせ、動く流れを一緒に作る	
こうどうちゅう 行動中	自分で考えて行動する	そっと見守ってあげる(押しつけない)	
こうどう ご 行動後	振り返りをおこなう	とう思い。 せ	

ようき 上記のように、温かく見守ること、そして時には一緒になって考 えてくれる保護者の存在は絶対不可欠なのです。ただし、あくまで 主役は子供たち。子供自身が主体となり、自主性を持って取り組む こと、そして保護者が温かくサポートしていくことが大切です。



ブロフィール

株式会社 Gravis 取締役 山田 里菜 🛊



11歳よりダンスを始 め、その後バレエ・ジャ ズ・ヒップホップ・チア ダンスを学ぶ。

現在は、日本チアダン ス協会公認インストラ クターとして活動する。 幼児から社会人のダン ス指導や派遣レッスン、

また。 非常勤講師などを行っており、コリオグラファー(振付 師)として指導チームを全国大会へ導く。

また、母校玉川大学では指導者として全米チアダンス かがや かいきょ たっせい 輝く快挙を達成。

保有資格

- □日本チアダンス協会公認インストラクター
- Hipmic公認インストラクター

- せんに ほんがくせい せんしゅけんたいかい そうごう せんと に せんしゅけんたいかい そうごう 全日本学生チアダンス選手権大会2009年総合グランプリ
- ■石井竜也25周年記念、2014.2016年ライブバックダンサー
- ■第58回輝く!日本レコード大賞 かか 氷川きよしバックダンサー(2016年12月30日開催)
- ■玉川学園幼稚部・小学部チアダンス指導
- ■玉川大学体育会ダンスドリルチーム振付・指導 せんべい せんしゅけんたいかい ねん ぶもんゆうしょう 全米チアダンス選手権大会2016.2017年部門優勝・ コリオグラフィー賞
- ^{とうほう} 東宝 チア☆ダン
- しょしこうせい ぜんべいせいは はなし ふりつけ しどう・ 女子高生がチアダンスで全米制覇しちゃったホントの話~ 振付、指導

※ ■ 次回以降の執筆予定 ■ 【第三連載】夢を実現するためにやり抜く力(予定) ※ ※ ※ ※



カルシウムをとうで丈夫な骨をつくろう!!

骨が強いとよいことばかり



カルシウム たべてる?

成長を手伝ってくれる

THE THE THE POPULATION OF THE PROPERTY OF THE POPULATION OF THE PO

しかし、カルシウムさえとっていればよいというわ けではありません。カルシウムはさまざまな栄養素 と一緒にとることによって吸収率が高まります。

ビタミン D、マグネシウム、亜鉛を一緒にとろう

カルシウムはそれだけでは吸収率がよくありません が、ビタミンやミネラルを一緒に補給することで吸 収率がアップします。

てき ど うんどう つづ **適度な運動を続けよう**

しっかりとためておくことができます。

毎日継続してとりましょう

カルシウムは1度にたくさんとったからといって とり続けることが、丈夫な骨作りにつながります。

骨を丈夫にするために

② 規則正しい生活を心がけましょう

- はやねはやぉ あさ ▼早寝早起き、朝ごはんはしっかり食べましょう
- ▽g きら ・好き嫌いをなくして何でもバランスよく食べましょう
- そと げんき うんどう **外で元気に運動をしましょう**

YK FOOD STYLE 単定るフードコーディネーター だいひょう かわ さき やす ょ アスリートフードマイスター 健康生活管理師

つ「走るフードコーディネーター」TVやCMなどのフードコー ディネートを手掛けている。運動経験を活かし、市民アスリート からトップアスリートの食事指導にあたり健康管理を行ってい

カルシウムは、骨や歯の成分になったり、 神経細胞で情報の伝達をしたり、筋肉の ppうしゅく かんけい からだ どだい 収縮に関係するなど、私たちの体の土台 に欠かせない大切な役割を担っています。

カルシウムを多く含む食品



きゅうしゅう たす えいよう そ カルシウムの吸収を助ける栄養素



ビタミン D が多く含まれる食材 きのこ類やレバー、青魚、卵など

> 亜鉛が多く含まれる食材 肉類、魚、豆類、卵など



ン」。しかし、とり過ぎてしまうとカルシウムの ^{きゅうしゅう} 吸収をジャマする原因となってしまいます。「カ ルシウム」と「リン」は、1:1~2のバランス たまを保つことで効率よく働くことができます。

リンが多く含まれる食材

インスタント食品、 ^{きんか} 酸化した油など



10~11歳:700 mg 750 mg 12~14歳:1000 mg 800 mg

第45回町田市こども

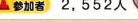
2017年12月2日に第45回町田市こどもマラソン大会が町田市立陸上競 技場で行われました。当日は、2,552人のみんなが元気よく走りました。 距離は3・4年生が2000メートル、5・6年生が3000メートルで、素晴らしい 走りをした優勝者は下記のとおりです。



▲ 会場 町田市立陸上競技場

▲蘭首 2017年12月2日(土)

▲ 崑 離 3・4年生 > 2000m、5·6年生 > 3000m ▲ 参加者 2,552人



優勝者インタビュー



●一位になった感想を教えてください! すごくうれしいです。

初めてのこどもマラソン大会だったけれど、

走るのが好きなので楽しかったです。

●練習がつらくなるときはないの? つらい時もあるけれど、このマラソンで一位になる ためにと思うと頑張れます。

●将来の夢を教えてください! 洋服のデザイナーになりたいです。



かよう おい 一位になった感想を教えてください! はい たいめい いらい 初めて出たマラソン大会で一位になれてすごくうれしいです。 はし 走るのはとても好きです。マラソンの練習で8分40

びょう ぶん びょう 秒だったのが、7分51秒になっていたのに驚いたけ れど、それもとてもうれしかったです。また来年も出たいです!

◆今は何かスポーツはやっているの?

フットサルをやっています。 小林 羚琉

内容の夢を教えてください! せんしゅ サッカー選手になりたいです。



大木 心夏

しょぞく おやまだしょうがっこう <math display="block" | 新属:小山田小学校

中尾 夕菜

しょぞく みなみだいよんしょうがっこう ・
所属:南第四小学校

大木 志桜

●一位になった感想を教えてください!

すごくうれしいです。

7947 去年も一位だったと思うけれど、またマラ ソンに向けて練習をしていたの? 小学校一年生の時から、お父さんとお姉 ちゃんと妹と一緒に毎日走っています。

●練習がつらくなるときはないの? さも がんば つらい時もあるけれど、このマラソンで一位になるためにと思うと頑張れます。

しょがい でか おい の将来の連を数えてください! マラソン選手になることです。

一位になった感想を教えてください!

きょり なが 距離が長くなったけれど、頑張りまし

た。すごくうれしいです。

● 2kmと3kmだとやっぱり違う?

●将来の夢を教えてください!



しょぞく なるせだいしょうがっこう

「所属:成瀬台小学校

しょぞく みわしょうがっこう ●所属:三輪小学校

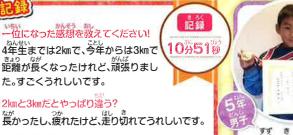
 一位になった感想を教えてください!
 夢みたいで本当にすごくうれしいです! 今日の海に何か練習はしていたの? かんじょう お父さんはマラソンをやっているけれど、練習はしていま せんでした。今回の子供マラソン大会で、初めてマラソンを走りました。

普段、スポーツはなにをしているの?

^{すいえい} いまは水泳をやっています。

● 将来の夢を複えてください!

「は、」
「は、」
「は、」
「はいない ぜんしゅ
今までは水泳の選手になりたかったけれど、今回走っ で優勝して、マラソン選手になりたいと思いました!



●一位になった感想を教えてください! 去年は3位だったから、今年1位に なれてすごくうれしいです。

しょうらい lpの おし将来の夢を教えてください!

サッカー選手になりたいです。





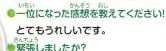
79440

11分11数

まな記録



11分10到



^{きんちょう} 緊張したけれど、走り切ることができて うれしいです。

1500mでオリンピックに出たいです!

しょうらい ゆめ おし **将来の夢を教えてください!** かっこう せんせい 学校の先生になりたいです。

◎何の教科がいいの? しゃがいいです。戦国時代が特に好きです。



かんそう おし **ラー位になった感想を教えてください!** うれしいけれど、大会記録にはならな 10分22秒 かったので悔しいです。

● 将来の夢を教えてください! サッカー選手になりたいです。

添曲陽大 しょぞく ・所属: FCレオヴィスタ町田



予告 次回は、2018年 12月 1日 世 の開さい予定です!

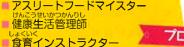














42.195kmのフルマラソンを走り、自身もアスリートの顔を持 る。現在サッカーJリーグU18育成選手の栄養指導担当。











