

ホームタウン情報



FC町田ゼルビア サッカー

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

試合日	対戦チーム	会場
5月6日(日) 16:00	横浜FC	町田市立陸上競技場
5月13日(日) 16:00	カマタマーレ讃岐	
5月27日(日) 16:00	ファジアーノ岡山	
6月24日(日) 18:00	アルビレックス新潟	
7月7日(土) 18:00	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)で昨シーズン(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。



ASVペスカドーラ 9月までのホームゲーム

試合日	対戦チーム	会場
7月1日(日) 19:00	湘南ベルマーレ	町田市立総合体育館
7月13日(金) 19:00	Fリーグ選抜	
8月26日(日) 14:00	パサジィ大分	
9月2日(日) 19:00	アグレミーナ浜松	

ラグビーワールドカップ2019 東京2020オリンピック・パラリンピック

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。町田市では、選手に町田市のスポーツ施設で練習してもらうようにキャンプ地招致をしています。トップスポーツ選手が間近で見られるかもしれません。楽しみにしてください。

すほまち spomachi kids!

★スポまちキッズ!

No.10
2018
新年度号

特集 第8回 スポーツアワードまちだを 開催しました!

まちだから世界へ!



グランプリ (弓道)

グランプリに輝いたのは弓道の
桜美林大学 弓道部

全日本学生弓道選手権優勝
参加 211校のうち、予選の中上位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。

準グランプリ (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回世界ジュニア女子選手権大会 (U-20) 3位メンバー

町田市立木曾境川小学校・南大谷中出身

ポジション：リベロ
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。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。東京2020オリンピックバレー代表候補の期待がかかる。



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)
場所: 町田市役所3階(町田市森野2-2-22)
内容: スポーツアワード各賞の発表とトロフィーの授与



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。表彰式で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、パスカドーラ町田の3選手がゲストとして参加してくださいました。表彰式の後には写真撮影を行い、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。

ベストホープ賞

澤木 心愛 レスリング

おやしよがっこうしゅっしん
小山小学校出身

第21回全国少年少女選抜レスリング選手権大会 **優勝**

全国から351名が参加、今年大会から「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。

ベストホープ賞

五木田 琉 レスリング

まちだ だいいちちゅうがっこうしゅっしん
町田第一中学校出身

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(駒澤オリンピック公園総合運動場屋内競技場) **優勝** (42kg級 26人中)

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。

ベストホープ賞

石塚 陽士 陸上競技

まちだ しりつ みなみちゅうがっこうしゅっしん
町田市立南中学校出身

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

(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

グローバルアクト賞

中山 彩理香 トライアスロン

とうきょうと りつまちだ こうこうしゅっしん
東京都立町田高校出身

第8回横浜トライアスロン八景島大会 **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 **エリート女子ジュニア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C。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)
- 田林 永吉 (ソフトテニス)
- 成田 遼 (トライアスロン)
- 臼井 礼人 (水泳)
- 酒巻 知子 (ベンチプレス)

第二連載

自主性を持たせるためには?

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。

今回は、強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。



	子供	親
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、動く流れと一緒に作る
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)
行動後	振り返りをおこなう	失敗を責めず、寄り添いながら前向きに考える

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。



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、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選手権大会部門優勝・コリオグラフィー賞へ2年連続で輝く快挙を達成。

プロフィール

- 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
- 主な実績**
- 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 氷川きよしバックダンサー(2016年12月30日開催)
 - 玉川学園幼稚園・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
 - 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
 - 東宝 チア☆ダン ~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



カルシウムをとって丈夫な骨をつくらう!

骨が強いとよいことばかり



ケガをしにくくなる

成長を手伝ってくれる

カルシウム
たべてる?



運動プレーで吸収率アップ!

しかし、カルシウムさえとって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と一緒に補給することで吸収率がアップします。

適度な運動を続けよう

適度な運動は骨への刺激となり、骨にカルシウムを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一気に吸収されるものではありません。毎日継続し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

規則正しい生活を心がけましょう

- ★早寝早起き、朝ごはんはしっかり食べましょう
- ★好き嫌いをなくして何でもバランスよく食べましょう
- ★外で元気に運動をしましょう

YK FOOD STYLE

代表 川崎 泰代



- 走るフードコーディネーター
- アスリートフードマイスター
- 健康生活管理師
- 食育インストラクター

プロフィール

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

カルシウムってなに?

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



カルシウムの吸収を助ける栄養素

マグネシウムが多く含まれる食材
大豆類や魚介類、海藻類など

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



大切なのは栄養素のバランス

生きていく上で欠かせない栄養素のひとつ「リン」。しかし、とり過ぎてしまうとカルシウムの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、
さんか 酸化した油など

1日の摂取量

年齢	男子	女子
6~7歳	600 mg	550 mg
8~9歳	650 mg	750 mg
10~11歳	700 mg	750 mg
12~14歳	1000 mg	800 mg

第45回

町田市こどもマラソン大会

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。

大会概要

- 会場 町田市立陸上競技場
- 期日 2017年12月2日(土)
- 距離 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



3年生 女子
大木 優菜
所属：小山田小学校

- 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、どうでしたか? 走るのが好きなので楽しかったです。
- 練習がつらくなることはないの? 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。

記録 8分04秒



3年生 男子
小林 玲琉
所属：成瀬台小学校

- 一位になった感想を教えてください! 初めてのマラソン大会で一位になれてすごくうれしいです。
- 走るのは好きなの? 走るのはとても好きです。マラソンの練習で8分40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!
- 今は何かスポーツをやっているの? フットサルをやっています。
- 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。

記録 7分51秒



4年生 女子
大木 心夏
所属：小山田小学校

- 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。
- 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。
- 練習がつらくなることはないの? 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! マラソン選手になることです。

記録 7分47秒



4年生 男子
吉井 健人
所属：三輪小学校

- 一位になった感想を教えてください! 夢みたくて本当にすごくうれしいです!
- 今日の為に何か練習はしていたの? 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。
- 習い、スポーツはなにをしているの? いまは水泳をやっています。
- 将来の夢を教えてください! 今までは水泳の選手になりたかったけれど、今回走って優勝して、マラソン選手になりたいと思いました!

記録 7分44秒



5年生 女子
中尾 夕菜
所属：南第四小学校

- 一位になった感想を教えてください! 4年生までは2kmで、今年からは3kmで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だとやっぱり違うの? ながったし、疲れたけど、走り切れてうれしいです。
- 将来の夢を教えてください! 1500mでオリンピックに出たいです!

記録 10分51秒



5年生 男子
鈴木 翔大
所属：鶴川第一小学校

- 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。
- 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。

記録 11分11秒



6年生 女子
大木 志桜
所属：小山田小学校

- 一位になった感想を教えてください! とてもうれしいです。
- 緊張しましたか? 緊張したけれど、走り切ることができてうれしいです。
- 将来の夢を教えてください! 学校の先生になりたいです。
- 何の教科がいのの? 社会がいです。戦国時代が特に好きです。

記録 11分10秒



6年生 男子
添田 陽大
所属：FCLオヴィスタ町田

- 一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かったのが悔しいです。
- 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。

記録 10分22秒

予告 次回は、2018年12月1日の開さい予定です!

みんなの参加を
お待ちしております!