

毎日からわかる！  
2020年  
オリンピック  
パラリンピックへの  
豆知識

## No.2 「なぜトレーニングが必要？」



**「寝て起きたら、足が早くなっていたりしないかな…」**  
 誰もが一度は夢みますよね！ただ、基本的にはそのようなことはありません(成長期のみならずと何もなくても速くなる可能性もありますが！)。  
 今の50メートル走のタイムは何秒ですか？何もなければタイムが速くなることはありませんし、タイムが速い子が何もしないと遅くなることもあります。そうならないためにも、トレーニングが必要です！今のタイムよりも1秒でも、0.1秒でも速くなれるように走るトレーニングをしてみてください。昨日までの自分に負けないように少しでも速く走るトレーニングを続ける。実はこれがトレーニングの原則のうちの「漸進性(ぜんしんせい)」と「過負荷(かふか)」の法則なんです！  
 アスリートは毎日、昨日までの自分に負けないようにトレーニングしています。みんなもいつも成長していけるように、日々のトレーニングをがんばることがとても大切なんです！

次回は「今、強くなるために何を？」  
 体の成長に沿って、何年生のときにどんなトレーニングが必要か。  
 ウェイトトレーニングは何歳から始めるのが良いのか、について解説します！



小林直登  
(コバヤシナオト)  
ゴールドジム  
エクスペリエンス  
オフィシャルトレーナー

協力：ゴールドジム エクスペリエンス町田

## スポーツカレンダー | ホームタウンチームを応援しよう！

### FC町田ゼルビア (サッカーJ3リーグ)

いよいよ3月9日(日)に開幕したゼルビアの2014年シーズン！  
 今季は今年から新しくできた「J3リーグ」を戦っています。  
 開幕戦の藤枝MYFC戦、ホームの野津田の陸上競技場に集まった4,500人以上のファンの前で、ゼルビアは3-0と勝利を収めました！  
 その後も一生懸命な試合を続けるゼルビア、  
 まだまだシーズンは始まったばかりです！  
 これからもスタジアムに遊びに行ってみみんなの声でゼルビアの後押しをお願いします！



試合日程(しあいについて)		
4/13(日)	vs ツエーゲン金沢	13時~ 野津田
4/20(日)	vs FC琉球	13時~ 沖縄市
4/26(土)	vs Jリーグ・22歳以下選抜	13時~ 野津田
4/29(火)	vs ガイナーレ鳥取	13時~ 鳥取市
5/ 4(日)	vs ブラウブリッツ秋田	13時~ 野津田
5/11(日)	vs 福島ユナイテッドFC	14時~ 福島県
5/18(日)	vs グルージャ盛岡	13時~ 野津田
5/24(土)	vs ツエーゲン金沢	13時~ 石川県
6/ 1(日)	vs Y.S.C.C. 横浜	13時~ 横浜市
6/ 8(日)	vs SC相模原	15時~ 野津田
6/15(日)	vs 福島ユナイテッドFC	15時~ 福島県
6/22(日)	vs AC長野パルセイロ	17時~ 野津田
7/19(土)	vs ブラウブリッツ秋田	15時~ 秋田市
7/27(日)	vs Jリーグ・22歳以下選抜	17時~ 野津田

### ASVペスカドーラ町田 (フットサルFリーグ)

2月に惜しくも5位でFリーグのシーズンを終えたペスカドーラ。3月の日本選手権でもベスト4と優勝まであと一歩のところまで進みました！  
 来シーズンの開幕は6月です。オフの間は選手たちもいろいろなイベントに出るので、ぜひふれあいにいきましょう！

### キヤノンイーグルス (ジャパングラグビーリーグ)

2月にシーズンを終えたキヤノン。トップリーグ挑戦2年目は7位に入り、前の年から大きく順位を上げました！日本選手権には惜しくも出られなかったものの、今後のチームの成長に大いに期待してください！※2019年には、日本でラグビーのワールドカップが行われます！



# ★ スポまちキッズ! No.3

2014年4月18日

新入生・新学年応援特別号！



## 受賞者決定!!



## 「第4回スポーツアワードまちだ」

～2020年TOKYO、夢への第一歩が、ここから始まる！～

## 「グラコプリ」に輝いたのは、 体操 内山由綺さん

受賞者のみなさん

<p><b>グラコプリ</b> うちやまゆき <b>内山由綺さん</b> (体操)</p> <p>準グラコプリ <b>桜美林大学弓道部</b></p>	<p><b>ベストバヨオマヨス賞</b> たまがわ だいごく 玉川大学ダンスドリルチーム JULIAS</p> <p><b>ベストホーゴ賞</b> きちばやし ちかげ 吉林千景さん(フットサル)</p> <p><b>グローバルアクト賞</b> しんや せいせい 新谷 起世さん(グラススキー)</p> <p><b>スポーツ祭東京特別賞</b> えんじぇるきっずのみなさん</p>	<p><b>ベストバヨオマヨス賞</b> やまなか こういちろう 山中 孝一郎さん(陸上長距離)</p> <p><b>ベストイヨバクト賞</b> あおやま しゅうこ 青山 修子さん(テニス)</p> <p><b>特別功労賞</b> せいごん ちかゆき 醍醐 直幸さん(陸上走り高跳び)</p> <p><b>スポーツ祭東京特別賞</b> まちだ RG(新体操) すけがわ みづほ 曾我部 美佳さん 安藤 彩音さん 高浦 涼名さん</p>
---	---	---

# スポーツアワードまちだ 4th Sports Award MACHIDA 授与式を行いました!

3月10日(月)、町田市役所の市民協働おうえんルームで、「第4回スポーツアワードまちだ」のトロフィー授与式を行いました。今年はおもとは2月15日(土)にみんなをお招きして開かれるはずだった式典・交流会が、大雪のために中止となりました。そのかわりに、受賞したみなさんを市役所にお招きして、トロフィーを渡したり記念写真を撮ったりする「授与式」を開きました。当日は今年の受賞者、関係者を合わせて80名近くの人たちが集まって、とても盛り上がる会となりました! 賞を受け取ったみんなを紹介するので、今後もみんなの一生懸命な活躍を大きな声で応援してください!

**グラコプリ 内山由綺さん (体操)**  
南第四小学校出身。去年6月の全国大会で優勝! 2016年のリオデジャネイロオリンピック代表の有力候補です!

オリンピックに出られたら、日本を引っ張り、金メダルがほしいです!

**津グラコプリ 桜美林大学弓道部**  
去年11月、全国でもっとも強い10校が集まる大きな大会で初めての優勝!

日ごろの頑張りや全国優勝につながり、すごく嬉しいです!

**ベストバレーボール賞 玉川大学ダンスドリルチーム JULIAS**  
去年11月、大学生のチアダンスの全国大会で優勝! 地域のお祭にもたくさん出て、踊ってくれました!

これからも町田をどんどん盛り上げていきます!

**ベストバレーボール賞 山中孝一郎さん (陸上長距離)**  
耳の不自由な方のオリンピック、「デフリンピック」で去年7月にマラソンで世界3位の銅メダルを獲得!

いろいろな人の支えで銅メダルが取れました、ありがとうございます!

**ベストホビー賞 吉林千景さん (フットサル)**  
日本代表のエースとしてアジアの大会で5試合6得点の活躍! 町田JFC出身。今年から、本場スペインでがんばっています!

スペインでしっかりと成長した姿をみんなに見せられるよう、がんばります!

**ベストバドミントン賞 青山修子さん (テニス)**  
藤の台小学校出身。テニスの有名な世界大会、ウィンブルドンで日本女子として6年ぶりにベスト4に進みました!

みんなに良い刺激や夢を持ってもらえる活躍を続けていきたいです!

**グローバルアクト賞 新谷起世さん (グラススキー)**  
去年9月に宮城県で開かれた世界選手権で初めての優勝! 長年の努力がとうとう実を結びました!

グラススキーの魅力をもっと伝えられるよう、これからも走り続けます!

**特別功労賞 醍醐直幸さん (陸上走り高跳び)**  
真光寺中学校出身。オリンピックなどの世界大会に何度も出場し、日本記録をもったまま去年限りで引退されました!

これまでのスポーツ経験をいかし、子どもから大人まで幅広い多くの人がスポーツに親しめる環境づくりに貢献していきたいです!

**スポーツ祭東京特別賞 エンジェルキッズのみなさん**  
みんなの友達もメンバーかもしれませんね! 「スポーツ祭東京2013」のイベントにいっぱい出て、町田を盛り上げてくれました! 今後もいろんなところでみんなと一緒に踊りたいです!

**町田RG (新体操) 曾我部美佳さん 安藤彩香さん 高瀬涼香さん**  
去年の国体で東京都代表として出場した3人が、見事に全国優勝! 町田の新体操をいつも支えてくれています!

緊張したけど、優勝できてうれしかったです!

「小学生の身長アップとストレッチの重要性」  
身長を伸ばすためにはストレッチをしよう!

**協力**  
川合 利幸 (かわいとしゆき)  
株式会社ストレッチ屋さん代表 各界著名人の専属トレーナーとして活躍。マッサージ店のようになんでも気軽にパートナーストレッチを受けられるようにと、ストレッチ屋さんをオープン。

**《著書》**  
前田旺志郎と一緒にできるDVDつき  
子どもの身長がぐんぐん伸びる! 肩甲骨運動ストレッチ

運伝は関係なし! 肩甲骨と骨盤を運動させたストレッチで、子どもの身長がぐんぐん伸びます! 前田旺志郎くんと一緒にできる、簡単分りやすい解説DVDつき。  
発行:主婦の友(FWI)情報社  
発売:主婦の友社

「身長が伸びるにはなぜストレッチが必要なの?」

人間の体は骨・筋肉・脂肪でできています。その中でも大部分を占めるのが筋肉です。身長が伸びるためにはまず骨が成長して伸びる必要があります。そして筋肉が柔らかくなくてはなりません。

小学校低学年から高学年につれて筋肉が多くなっていきます、しかし筋肉は多くなってくると力を沢山出すことはできるようになりますが、放っておくと硬くなってしまいう性質も持っています。そうすると、せつかく骨が成長して上に上に伸びていこうとしても、その伸びる力を妨げてしまいます。例えば、全身に窮屈な洋服をずっと着ていると体が大きくなれないようなイメージです。だからストレッチをすることで体(筋肉)を柔らかくすることは身長アップにはかせません。

また、スポーツをやっている人はストレッチを教わってもらっていると思いますが、柔らかい筋肉だと体が動きやすくなります。そうするともっともってやっているスポーツが上手くなっていきますよ!!

## 町田市こどもマラソン大会が行われました!

第41回町田市こどもマラソン大会が、3月8日(土)、快晴の町田市陸上競技場で行われました! 当日は1,500人を超えるみんなが、3・4年生は2キロを、5・6年生は3キロを一生懸命走りました! 来年度は2014年12月6日(土)もしくは7日(日)の開催を予定しています。2020年の東京オリンピックを目指して、ガンバレ、町田っ子!

**第41回町田市こどもマラソン大会上位入賞者一覧**

<p><b>3年生男子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 渋谷 知都 (町田第一)</li> <li>2 中山 棕太 (木曾境川イレブン)</li> <li>3 小林 勇輝 (南第四)</li> </ol> <p><b>5年生男子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 石川 凜太郎 (鶴間)</li> <li>2 増田 淳也 (南大谷)</li> <li>3 所 優希 (町田小川フットボールクラブ)</li> </ol>	<p><b>4年生男子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 中山 幸希 (小山田)</li> <li>2 松野 智也 (小川)</li> <li>3 武田 健佑 (鶴川第四)</li> </ol> <p><b>6年生男子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 山野辺 夢歩 (木曾境川)</li> <li>2 茶谷 純矢 (南第四)</li> <li>3 豊澤 凜太郎 (鶴川第一)</li> </ol>
<p><b>3年生女子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 市島 花音 (図師)</li> <li>2 小倉 紘 (町田第四)</li> <li>3 針谷 真唯 (小山)</li> </ol> <p><b>5年生女子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 清水 南 (南第二)</li> <li>2 佐藤 菜奈 (鶴間)</li> <li>3 奈良 美夏 (鶴間)</li> </ol>	<p><b>4年生女子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 齊藤 未空 (南第二)</li> <li>2 中尾 千夏 (南第四)</li> <li>3 齊藤 里帆 (南第二)</li> </ol> <p><b>6年生女子</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 市島 花倫 (図師)</li> <li>2 早野 佑果子 (鶴間)</li> <li>3 南口 亜美 (小山ヶ丘)</li> </ol>