

なつ やす およげん とくべつこう  
夏休み直前特別号!

特集

「第5回スポーツアワードまちだ」を開催しました!  
夢のままでは終わらせない 踏み出そう、その先の未来へ

## グランプリ

かぬま ゆりえ  
鹿沼 由理恵  
(パラサイクリング)

かがや  
グランプリに輝いたのは  
パラサイクリングの  
かぬま ゆりえ  
鹿沼由理恵さん!



プロフィール 鹿沼さんは山崎高校出身。

2010年バンクーバー冬季パラリンピックにクロスカントリースキーで出場。2013年、練習中に肩を大ケガして、スキーを続けることができなくなります。しかし、「自分の限界に挑戦したい」と決意し、パラサイクリング(視覚障がい者自転車競技)に転向します。そして、2014年の世界選手権で優勝という最高の結果を得ました。来年、ブラジルで開かれるパラリンピックへの出場が期待されます!

## 準グランプリ

おおさこ すくる  
大迫 傑  
(陸上長距離)

じゆん  
準グランプリは  
りく じょう ちよう きょ り  
陸上長距離の  
おお さこ すくる  
大迫 傑さん!



“かぬま”さんと  
“おおさこ”さんには、  
パラリンピック、オリンピックで活躍してほしいね!  
“ゆめ”や“もくひょう”をもつこはたいせつだよ!

プロフィール 大迫さんは、金井小学校、金井中学校出身。

早稲田大学ではエースとして箱根駅伝で活躍し、2014年6月の日本選手権で2位。9月には3000mの日本新記録(7分40秒)を樹立。10月のアジア大会10000mで銀メダルを獲得し、世界レベルでの活躍が続いています!



# 「第5回 スポーツアワードまちだ」 授賞式を行いました！



3月7日(土)、全国・世界レベルで

活躍し、町田のスポーツ界に貢献したアスリートを  
顕彰する「第5回スポーツアワードまちだ」の  
授賞式が町田市立総合体育館で行われました。



## 受賞者プロフィール

### ベストパフォーマンス賞

せきね はなみ りくじょうちようきより  
関根 花観さん (陸上長距離)

かないしょうがっこう かないちゅうがっこうしゅっしん さくねん  
金井小学校、金井中学校出身。昨年  
アジアジュニア選手権3000mで  
銀メダルを獲得。11月の東日本女子駅  
伝では東京代表として1区で区間賞。



### ベストインパクト賞

さかまき ともこ  
酒巻 知子さん  
(ベンチプレス)

2014年世界マスターズ選  
手権優勝。9年間で6回の優勝  
に輝く、「主婦の星」として大活  
躍の年でした。



“おおさこ”さんと“せきね”さんは  
こどもマラソン大会に出ていたんだって。  
12月にこどもマラソン大会が  
あるから、みんなよろしくね！

“さかまき”さんと“しば”さんは、  
パワーがありそうだね！  
ボクも強くなるぜ・・・

### ベストインパクト賞

しば たくみ すもろ  
芝 匠さん (相撲)

おやまだみなみしょうがっこう おやまだちゅうがっこう  
小山田南小学校、小山田中学校  
出身町田で開催している「わん  
ぱく相撲」出身。昨年9月に序二  
段で全賞優勝し幕下に昇進。関  
取昇進が期待されています。



### ベストホープ賞

ほんたま まい  
本玉 真唯さん (テニス)

みなみおたにしょうがっこう みなみおたにちゅうがっこう  
南大谷小学校、南大谷中学校  
出身。昨年、全国中学テニス選手  
権女子シングルス優勝。小中学  
校で3冠と呼ばれる大会を全て  
優勝し世代最強の選手。

### ベストホープ賞

とみたか ひなこ  
富高 日向子さん  
(フリースタイルスキーモーグル)

まちだだいごしょうがっこうしゅっしん げんざいかないちゅう  
町田第五小学校出身、現在金井中  
学校3年。モーグル世界大会女子  
ジュニアで総合優勝。「第2の上  
村愛子」とも言われています。



“とみたか”さん、“ほんたま”さん、  
“こうの”さんは、次世代エース！  
ガンバレ！！

### 協賛企業特別賞 (メガロス賞)

こうの  
河野 みなみさん  
(シンクロナイズドスイミング)

たまがわがくえんこうどうぶしゅっしん せかい  
玉川学園高等部出身。世界ジュ  
ニア選手権で、王者ロシアを破  
り10数年ぶりの金メダルを獲  
得。将来の日本代表(ナシヨナ  
ルA)チーム入りが期待されて  
います。



しょうがくせい しんちよう  
「小学生の身長アップと  
ストレッチの重要性」  
の  
しんちよう  
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行ける DVDつき  
子どもの身長がぐんぐん伸びる！  
肩甲骨盤運動ストレッチ



遺伝は関係なし！  
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！  
前田旺志郎さんと一緒にできる、簡単分りやすい解説DVDつき。  
発行：主婦の友イブ情報社  
発売：主婦の友社

コラム 第四弾 「身長アップ！」～よくある質問編～



いま かい  
今まで3回にわたりストレッチを紹介してきました。  
そこでいくつかよくある質問にお答えします。



Q1 おとな しんちようの  
大人でもストレッチしたら身長伸びますか？



A1 さんねん ほね せいちよう と さい しんちよう の  
残念ですが骨の成長が止まる20歳くらいからは、ストレッチしても身長は伸びなくなります。ですので子供の時からストレッチをやるのが大切です。



Q2 りやうしん しんちよう ひく  
両親ともに身長が低いのですが子供は身長大きくなりますか？



A2 いでん かんけい げんたい しょくじ えいよう ひやくてき  
なります！ 遺伝はほとんど関係ありません。現代は食事の栄養が飛躍的によくなりました。今の日本人の平均身長が伸びているのは、遺伝が関係していたらありません。



Q3 きんにく しんちよう の  
筋肉をつけすぎると身長が伸びないと聞きましたが本当ですか？



A3 きんにく たくせん じゆうなんせい しんちよう の じや  
うそです。筋肉が沢山あってもストレッチをしても柔軟性があれば身長が伸びる邪魔になりません。オリンピック選手の養成は小さいころからでも筋トレも沢山やります。

ストレッチを日々の生活の中にとりいれて、身長が高くなり、運動のパフォーマンスも向上させていきましょう！ストレッチはいいことだらけです！！

せいかつ しんたいのうりよく こうじよう  
生活の中で身体能力を向上させるコツ

なつやす ともだち さ  
～夏休みで友達に差をつけよう～

からだ うご こど うんどう  
体を動かす事すべてが「運動」です。  
生活の中で工夫し「身体能力」を  
アップするコツを紹介します。



YUSUKE (ゆうすけ)  
にほん たいかい ゆうしやう せいかい  
ダンス日本大会で優勝し世界のステージで活躍したプロダンサー。  
代表作品  
■ミュージカル「オーシャンズ11」  
(香取慎吾・観月ありさ主演)  
■サンリオピューロランド

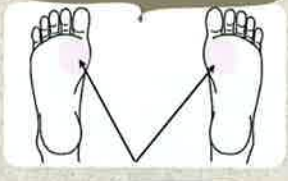


ある あし はや  
歩いているだけで、足が速くなる！！



ある とき  
歩く時、「ほしきゆう」を出来るだけ長く地面に付けて歩いてみよう。最初はバランスをくずすかもしれませんが、慣れてくると「前に進む力」が身に付いていきます。

あし のうらにある  
丸い骨が「ほしきゆう」だよ！



な  
慣れてきたら、ほしきゆうで「地面を蹴る」様にして歩いてみよう。更に効果がアップするので、速く走るための基礎が身に付いていきます。

ひと いちにち ほ ほ  
人は、一日に5000歩～7000歩も歩くんだった！

トレーニングのチャンスいっぱい！  
たの あそ かんかく  
楽しく、遊び感覚でやってみてね。

こうえん ひろ ばしょ うし ある  
公園など広い場所で「後ろ歩き」にもチャレンジしてみよう。ほしきゆうを出来るだけ長く地面に付けて、後ろに歩くだけ！これで「後ろに進む力」が身に付くので、アクロバット「バック転」が出来る様になる事も夢ではありません。

# 夏休みのスポーツイベント特集

みなみ まちだ  
**南アフリカのブルー・ブルズ** が町田にやってくる！  
 7月31日には「町田ワールドマッチラグビー」も開催



せかいいち しよぞく  
 世界一のラグビーリーグ・スーパーラグビーに所属するブルー・ブルズ（南アフリカ共和国）が町田にやってくる！7月31日にはホームタウンチームのキャノンイーグルスと対戦するよ！

みなみ きょうわこく  
 南アフリカ共和国はアフリカの一帯にある国です。ブルー・ブルズはラグビー世界に3度輝いたことのある強豪チームです。



**チェック!**

こんげつ がっこうきょうしき  
 今月の学校給食では、南アフリカ料理が出るよ！いつ出るかは学校によって違うので、チェックしてみよう！



南アフリカの肉料理「ボボティー」

## 町田ワールドマッチラグビー 2015 Blue Bulls Machida Tour

- 開催日: 2015年7月31日(金) 19:05キックオフ予定
- 試合会場: 町田市立陸上競技場
- 対戦カード: キャノンイーグルス 対 ブルー・ブルズ

**中学生以下は無料だよ！ みんなで応援に行こう！**

## 南アフリカやラグビーを知ろう！

### 南アフリカの国旗



アルファベットの Y を横にしたデザインは、民族が団結し一本の道となるイメージがたくされています。

### 南アフリカの国技

国技とはその国の代表的な競技を言います。南アフリカの国技は“ラグビー”です。南アフリカではラグビーの人気は高く、国別の世界ラグビーランキング2位の強豪国です。

### ラグビーって人気があるの？

ラグビーのワールドカップは、オリンピック、サッカーワールドカップにならぶスポーツイベントと言われています。世界で42億の人がテレビ観戦するほど人気があり、2019年に日本でラグビーワールドカップが行われます。

## チャレンジマッスル☆2015

日時 8月4日(火) 9時30分～16時まで開催！

場所 市立総合体育館

ストラックアウトやキックターゲットなど、みんなにどんどん挑戦してもらえる場所がたくさんあります！動きやすい服で、室内シューズを持ってぜひ遊びにきてね！

※受付は15時30分までです。※一部お金がかかる(100円)種目もあります。

お問い合わせ

総合体育館

☎042-724-3440