



ホームタウンチーム情報



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、2017年もJ2リーグで奮闘しています。指揮をとるのはワールドカップにも出場したことがある相馬直樹監督です。



試合会場にあるゼルビーランドでは、ゼルビードームなどの遊具やステージを使ったイベント、スタジアムグルメの美味しい食事が楽しめます。試合前には一部選手からサインをもらえたり、試合後のふれあいサッカーでは一緒にサッカーができます。ゼルビアの試合は家族が一日中楽しむことができ、未就学児は「無料」で観戦

できるんです。鶴川駅と町田駅からは野津田公園行きの直行バスがあり、野津田公園には自転車の駐輪場も用意されているので、家族や友達と一緒にみんなでFC町田ゼルビアを応援に行こう！

ゼルビア 8月までのホームゲーム

セリ	試合日	対戦チーム	会場
20	6月25日(日) 18:00	東京ヴェルディ	会場は全て町田市立陸上競技場
22	7月08日(土) 18:00	ザスパクサツ群馬	
23	7月16日(日) 18:00	水戸ホーリーホック	
25	7月29日(土) 19:00	京都サンガF.C.	
26	8月05日(土) 19:00	アビスパ福岡	
28	8月16日(水) 19:00	アビスパ福岡	



ペスカドーラ町田 フットサル

町田市のホームタウンチームであるペスカドーラ町田は、フリーグ2016/2017シーズン、リーグ3位から勝ち上がり、クラブ史上初のプレーオフfinalラウンドに進出しました。リーグ1位で待ち受けるシュライカー大阪とのfinalラウンド第1戦は3-2で勝利、続く第2戦では惜しくも2-3で敗戦し、準優勝でシーズンを終えました。



2017/2018シーズンは、5月18日(木)からカップ戦が幕を開け、6月10日(土)からフリーグが開幕します。エキサイティングなホームゲームは町田市立総合体育館で開催されます。優勝を目指して全力で戦うペスカドーラ町田の応援をよろしくお願いします。

ペスカドーラ 8月までのホームゲーム

セリ	試合日	対戦チーム	会場
3	6月24日(土) 13:00	エスポラーダ北海道	会場は全て町田市立総合体育館
4	7月01日(土) 13:00	ヴォスクオーレ仙台	
9	8月05日(土) 18:30	バサジィ大分	
10	8月06日(日) 17:00	府中アスレティックFC	
11	8月20日(日) 17:00	シュライカー大阪	



すぽまち spomachi kids!

★ スポまち キッズ!

No.9
2017
新年度号

特集 第7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 玉川学園 ダンスドリルチーム JULIAS (チアダンス)

グランプリに輝いたのはチアダンスの 玉川学園ダンスドリルチーム JULIASさん!

全米学生チアダンス選手権 優勝 (2016年4月)

町田の小学生にメッセージを

目標を持ち続ける事、目標を達成しようと努力する過程を大切に、スポーツを楽しむことを忘れないで下さい。心からみなさんのご活躍を楽しみにしています。



準グランプリ 桜美林大学 野球部 (硬式野球)

準グランプリに輝いたのは硬式野球の 桜美林大学 野球部さん!

第47回明治神宮野球大会 準優勝

※全国各地の大学野球リーグの秋季大会の優勝チームなどの中から11チームが参加してトーナメントで行われる大会。

町田の小学生にメッセージを

何事も恐れることなく、挑戦することが大切です。夢に向かって一生懸命頑張ってください。



第7回 スポーツアワードまちだ

「第7回 スポーツアワードまちだ」授賞式を行いました!

2017年3月4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7回スポーツアワードまちだ」の表彰式典が町田市庁舎2階の市民協働おうえんルームで行われました。



受賞者コメント

ベストホープ賞

岸 龍之介 MBX (バイシクルモトクロス) 9~10歳クラス

第33回全日本BMX選手権大会 優勝

町田の小学生にメッセージを

ぼくは4歳からBMXを始め、レースで勝つために頑張っています。皆さんも、勉強やスポーツなど目標を作って挑戦してみましょう。



畠田 千愛 体操

第11回全国ブロック選抜U-12体操競技選手権大会 個人総合:1位

町田の小学生にメッセージを

私は、4月から中学生になりました。今は3年後の、東京オリンピックに体操女子の代表選手になることを目標に頑張っています。皆さんも、何かの目標を持って頑張ってください!

宮本 和秀 アーチェリー 小学生リカーブ部門

全日本小中学生アーチェリー選手権大会 小学生リカーブ部門 優勝

町田の小学生にメッセージを

スポーツを楽しむために、早寝早起きをし、規則正しい生活を送る事が大切です。また色々な人と友達になり、自分から率先して話しかけて楽しみましょう。



市長特別賞

関根 花観 陸上競技(長距離)

リオデジャネイロオリンピック 女子10000m 20位

町田の小学生にメッセージを

町田市の皆さまの応援がリオのオリンピックでは励みになりました。応援ありがとうございました。



ベストパフォーマンス賞

岩佐 暖 スピードスケート ショートトラック

第2回ジャバントロフィーショートトラック スピードスケート選手権大会・1500m・総合優勝

町田の小学生にメッセージを

競技をやる上でしっかりと自分の目標を持つことがどのスポーツにおいても大切なことだと思います。その目標から逆算して日々努力することが成功への近道だと思いますので頑張ってください。



佐相 宏明 トライアスロン

第36回全日本トライアスロン皆生大会 優勝

町田の小学生にメッセージを

色々なスポーツに取り組んで「共通の法則」を見つけ出してください。頭と身体を同時に使える選手こそ、本当に「強い」です。



ベストインパクト賞

松田 瑞江 陸上競技(中・長距離)

第22回世界マスターズ 陸上競技選手権大会<女子70歳>・800m 2位・1500m 2位・ハーフマラソン 3位

町田の小学生にメッセージを

走り続けて37年。71才のおばあちゃんですが、6年生と3年生の孫にはまだ負けません。年代別の陸上日本記録に挑戦し続けます。



アクティブシニア賞

水村 春生 ウェイトリフティング 男子85歳クラス

マスターズワールドカップ ウェイトリフティング大会

町田の小学生にメッセージを

新しいお友達と楽しく勉強するためには、早寝早起き、よく食べ、よく遊び、しょうぶなからだをつくりましょう。



第44回 町田市こどもマラソン大会

2016年12月3日に第44回町田市こどもマラソン大会が陸上競技場で開催され、町田市内の小学3年生から6年生、計2,610名が元気一杯に走りました。距離は3・4年生は2000メートル、5・6年生は3000メートルで、素晴らしい走りを見せた上位入賞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 2016年12月3日(土)
距離 3・4年生・2000m、5・6年生・3000m
参加者 2,610人

優勝者コメント



大木 心夏

所属: 小山田小学校

3年女子 記録 8分12秒
優勝した感想は? 最初は三位以内に入りたと思って走っていたが、一番になれてとてもうれしかった。また来年も同じ場所に立てるようにがんばりたいです。



中村 倭人

所属: 七国山小学校

3年男子 記録 7分50秒
優勝した感想は? 走るのが大好きで、朝大会のためにたくさん練習しました。一位になることができるととてもうれしいです。



中尾 夕菜

所属: 南第四小学校

4年女子 記録 7分26秒
優勝した感想は? 2年連続で優勝することができてとてもうれしいです。毎朝学校でマラソン大会に向けて練習していた結果が出てとてもうれしいです。



岸 龍之介

所属: 鶴岡小学校

4年男子 記録 7分43秒
優勝した感想は? 僕にとってとても楽しく、充実した大会でした。2週間という少ない時間の中で、一生懸命練習してきました。緊張しましたが、表彰台に乗りたいた気持ちで最後の一周を思いっきり走りました。



大木 志桜

所属: 小山田小学校

5年女子 記録 11分20秒
優勝した感想は? 最初に引いたくじで、後ろのほうの列からのスタートとなってしまったが、そこから一番になることができてとてもうれしかった。3年生のときも一位で、昨年三位になり、その悔しさをばねに頑張りました。



添田 陽大

所属: 鶴川第一小学校

5年男子 記録 10分32秒
優勝した感想は? チームの夏合宿で走りこみはたくさんしていたが、優勝できて「なんもいえねえ」ほどうれしいです。13列目からのスタートだったため、抜かしていくのがとても大変でした。



表 ひなた

所属: 三輪小学校

6年女子 記録 11分32秒
優勝した感想は? 今年初めてマラソン大会に出場したが、最初で最後の大会で優勝することができてとてもうれしいです。



前平 敦希

所属: 金井小学校

6年男子 記録 10分44秒
優勝した感想は? 外側から一生懸命はして抜かしました。とても楽しかったです。マラソン大会には今年で3回目の出場でしたが、初めて優勝できてうれしいです。

予告 次回は、2017年12月2日(土)の開会式予定です!

みんなの参加をお待ちしています!

強いチームに共通していることは？

株式会社 Gravis 取締役 山田 里菜

映画「チアダン」で話題となっているチアダンス。

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。

どんなスポーツでも同じですが、強い人・強いチームは共通点があります。それは、基本的なことを基礎がしっかり出来ているということです。

例えば、「挨拶・返事・忘れ物をしない」

そんなこと・・・と思うかもしれませんが。全米1位のチームもこういった基本・基礎を徹底し、意識せずに行動できるレベルになっています。

挨拶：元気な挨拶は、人とのコミュニケーションの入口である。

返事：ハキハキとした返事は、お互いが尊敬し理解し合えているという確認である。

忘れ物をしない：場所・時間に自分自身が何をやるのか？目的と目標を明確にすること。

チアダンスで例えると、お互いに気持ちよく挨拶・返事ができ、気持ちや意見・伝えたいことが仲間、コーチに伝わります。その結果、初めて息の合った演技が出来るようになるのです。

強いチームで活躍できる子供を育てていくためには、指導者や親が基本・基礎をしっかりと伝え、サポートしていくことが大切です。



プロフィール

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。

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・コロオグラフィー賞へ2年連続で輝く快挙を達成。

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

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



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

スポーツ・メンタルトレーニングを知っていますか？

メンタルトレーニングコーチ 株式会社メンタリスタ 代表取締役 大儀見 浩介

メンタルトレーニングとは→「心のトレーニング」です！

「試合に勝ちたい!」「上手になりたい!」「本番で緊張せずにプレーしたい!」そんな気持ちを高め、実力発揮できるように気持ちを整え、良い準備をしていくための心のトレーニングです。

次の質問に答え、自分自身を分析してみてください

- ① 苦しい練習もがまん強くできる？ はい・ふつう・いいえ
- ② いつでも自分の実力を出せる？ はい・ふつう・いいえ
- ③ 練習や試合で目標を持っている？ はい・ふつう・いいえ
- ④ イメージを作ってプレーしている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑤ あいさつをしっかりとしている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑥ 自分の準備を自分でしている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑦ 朝、自分で起きている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑧ 試合でいつでも燃えている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑨ コーチにおびえないで質問できている？ はい・ふつう・いいえ
- ⑩ 今のスポーツが大好き？ はい・ふつう・いいえ

いかがですか？この質問すべてに「はい」と答えられましたか？もし、ひとつでも「ふつう」や「いいえ」があったならば、君はまだまだまだなれるはずなのに、すこしもっていないことになっているかもしれません。「心・技・体」という言葉を聞いたことがありますか？「心」は集中力、やる気など。「技」は技術、テクニックです。「体」は筋力、スピードなどです。

皆さんは本番直前、試合直前どれが一番大切だと思いますか？1・2・3と順番をつけてみてください。次に、「心・技・体」のうち、普段の練習で一番トレーニングしている順番はどうなるか考えてみましょう。おそらく、本番直前、試合直前一番大切だと考えたのは「心」だったはずですよ。

しかし普段の練習は「技」「体」しかトレーニングしていなかったのではないのでしょうか？「心」のトレーニングを工夫していく事で、皆さんの成長はこれまで以上にプラスとなっていきます。これから少しずつ、このコーナーでスポーツメンタルトレーニングについてお伝えしていきます！皆さんお楽しみに！

大儀見 浩介

サッカー選手として、東海大一中（現・東海大学付属翔洋高等学校中等部）時代に全国優勝を経験。高校ではサッカー部主将として鈴木啓太（浦和レッズ/元日本代表）とプレーした。東海大学体育学部・高妻容一研究室にて応用スポーツ心理学（メンタルトレーニング）を学び、現在はスポーツだけでなく、教育メンタルトレーニング、受験対策、ビジネスメンタルなど、様々な分野でメンタルトレーニングを指導している。