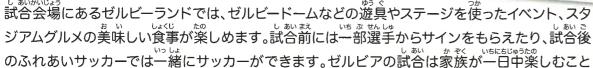




FC町田ゼルビアは町田市のホームタウンチームで、 2017年もJ2リーグで奮闘しています。指揮をとるのはワールドカップ にも出場したことがある相馬直樹監督です。



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 の ヺた ごうえん い 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

to 節	しあいで 試合日	対戦チーム	かいじょう
20	6月25日(日) 18:00	^{とうきょう} 東京ヴェルディ	
22	7月08日(土) 18:00	ザスパクサツ群馬	がいじょう すべ 会場は全て まち だ し りつ 町田市立
23	7月16日(日) 18:00	» と 水戸ホーリーホック	
25	7月29日(土) 19:00	^{きょうと} 京都サンガF.C.	りくじょうきょうぎじょう 陸上競技場
26	8月05日(土) 19:00	ふくおか アビスパ福岡	怪上規技場
28	8月16日(水) 19:00	アビスパ福岡	

ペスカドーラ町田

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、 F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

た。 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F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

せんりょく たたか 全力で戦うペスカドーラ町田の た援をよろしくお願いします。



☆ ペスカドーラ 8 肖までのホームゲーム

節	しまいび 試合日	たいぜん 対戦チーム	かいじょう
3	6月24日(土) 13:00	エスポラーダ北海道	かいじょう すべ
4	7月01日(土) 13:00	ヴォスクオーレ仙台	会場は全て
9	8月05日 (土) 18:30	がサジィ大分	町田市立
10	8月06日(日) 17:00	ふちゅう 府中アスレティックFC	そうごうたいいくかん 総合体育館
11	8月20日(日) 17:00	シュライカー大阪	



国発行/Sportsまちだホームタウン協議会・町田市 と が まちだ しぶんか こうしんぶ こうしんか こうしんか こうしんか 日お問い合わせ 一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 | 発行日 | 2017年6月12日

spomachi kids!

がまち続ぶ





まちだから世界へい





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!

町田の小学生にメッセーンを

もくひょう も つづ こと もくひょう たっせい どりょく かてし 目標を持ち続ける事、目標を達成しようと努力する過程 た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
** 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
** かから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シを

をはった。 また ちょうせん かいせつ 何事も恐れることなく、挑戦することが大切です ゅゅ む いっしょうけんめいがんば 夢に向かって一生懸命頑張ってください。





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ではいかいた。 では、このは、大田田のスポーツ界にでは、大田田のスポーツ界にでは、大田田の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。





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

だい かいぜんにほん せんしゅけんたいかいゆうしょう 第33回全日本BMX選手権大会 優勝

町田の八学生にメッセーンを

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

だい がいぜんこく せんぱつ たいぞう きょうぎせんしゅけんたいかい 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ンを

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

せんにほんしょうちゅうがくせい 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、野りをいた。 またがら またい 大切の きょくだ きをし、規則正しい生活を送る事が 大切です。また色々な人達と友達に なり、自分から率先して話しかけて 楽しみましょう。



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回ジャパ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シを

競技をやる上でしっかりと自分の もくひょう 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 すので頑張って下さい。



C---

佐相 宏明 トライアスロン



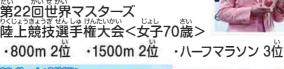
町田の小学生にメッセージを

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。 ffiまっからだっとうしょうかった。 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

松田端江 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>



町田の小学生にメッセージを

業り続けて37年。71学のおばあちゃんですが、6年生と る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。

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 安子10000m 20位

町田の小学生にメッセージを

野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。

アクティブシミア賞

水村 春生 ウェイトリフティング 男子85歳クラ

🛶 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 じ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。

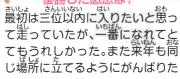
"大会概要 まちだ し りつ りくじょうきょうぎじょう

▲ 調旨 2016年12月3日 (土)

3·4年生 > 2000m、5·6年生 > 3000m

金加者 2.610人







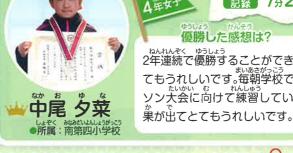
走るのが大好きで、朝大会のため

優勝した感想は'

7分50秒

にたくさん練習しました。一位に なることができてとてもうれしい です。

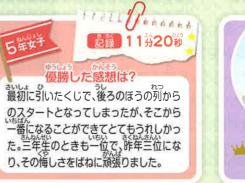




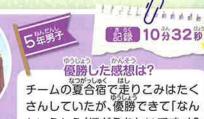




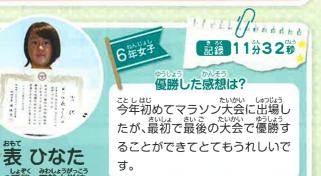
記録 7分43物 優勝した感想は? 様にとってとても楽しく、充実した大会でした。2週間という少ない時間の中 で、一生懸命練習してきました。緊張し ましたが、表彰台に乗りたい気持ちで 最後の一周を思いっきり走りました。



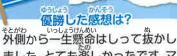




さんしていたが、優勝できて「なん もいえねえ」ほどうれしいです。13 列目からのスタートだったため、抜 かしていくのがとても大変でした。







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。

高級 10分44秒

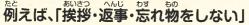
多色 次回は、2017年12月2日 の開きい予定です!

株式会社 Gravis 取締役 川田 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= * 基礎がしっかり出来ているということです。



そんなこと・・・・と思うかもしれません。全米1位のチームもこういった基本・基礎を できていています。これでは、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。 たれ物をしない:場所・時間に自分自身が何をするのか?目的と目標を明確にする

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 ることで気持ちや意見・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。



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 せんしゅけんたいかいぶもんゆうしょう 選手権大会部門優勝・コリオグラフィー賞へ2年連続で

- ■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

- 動に関われています。 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)
- まがわがくえんようちぶ しょうがくぶ玉川学園幼稚部・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 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

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!」「上手くなりたい!」「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

ALCOHOLD AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE PAR
はい・ふつう・いいえ
はい・ ふつう・ いいえ
゙はい・ふつう・いいえ
はい・ ふつう・ いいえ
はい・ ふつう・ いいえ
(はい・ ふつう・ いいえ
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、着はまだまだうまくなれるはずなのに、すこしもった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。
「能力は筋力、スピードなどです。
「能力は大きなくせん」は影力をくせん。 いちばん たいせつ きち いちばん 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。

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でしょうか?「心」のトレー ニングを工夫していく事で、驚さんの成長はこれま で以上にプラスとなっていくはずです。

これから歩しずつ、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!



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

うちり しょうしょう とプレーした。東海大学体育 浦和レッズ/元日本代表)とプレーした。東海大学体育 がる。こうほういちがた。 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 さまます。 かゃ ど、様々な分野でメンタルトレーニングを指導している。

■ 次回以降の執筆予定 ■ 【第二連載】自主性を持たせるためには?

【第三連載】夢を実現するためにやり抜く力(予定)