立川市体協だより

No.102

令和2年（2020）1月1日

スポーツたちかわ

体協キャラクター
たちえもん　たちみちゃん

（特非）立川市体育協会

〒190-0015 立川市泉町786-11
泉市民体育館内
TEL･FAX 042-534-1483

発行責任者　河　内　勝　正
編集責任者　川　北　富士男

e-mail bz821830@bz04.plala.or.jp

謹賀新年

運動指導者育成プログラム開設

一般社団法人フィジカルトレーナー協会

よりよいパフォーマンスを　よりケガをしないように　そして勝つために！

立川市体育協会では4月の運動指導者育成プログラム（6回）とは別に11月24日（動的ストレッチ・静的ストレッチ）と12月14日（コアトレーニング）の2回にわたって運動指導者実技講習会を一般のジュニアアスリート、指導者向けに開催。11月24日の開講前に中野先生からお話しを伺いました。

――4月の育成プログラムを受講された皆さんとの意見交換会では、「フィジカルとメンタルをシームレスで学べるこの講義はちょっと他にない」、「もっと学びたい」などたいへんな反響でした。

ありがとうございます。受講者の皆さんが本当に熱心で、立川市においてこういった機会をいただけたことに感謝しています。

――一方、今回のプログラムで学んだことを指導の現場で実際に伝えることの難しさを感じたとの声もありました。

その点は、まさに我々が取り組んでいる挑戦課題です。日本においてこの分野は、まだまだ学校教育や部活でのスポーツ指導の現場に見られる従来の努力と根性論が根強いことを感じています。日本には優秀なトレーナーがたくさんいます。ただ、一部のトップアスリートだけでなく、ジュニア育成の現場でその考え方が常識になることが我々の目標です。そうすればもっともっとジュニアアスリートのすそ野も広がると思います。

――2019は青学の駅伝連覇を惜しくも逃しましたね。

勝ったり負けたりの鍔迫り合いの世界ですから。ただ業界全体から行けばむしろ喜ばしいことで、切磋琢磨して、今度は勝つためにメソッドをさらに進化させようと我々も努力できるわけですから。そうしてこの分野の全体の質が向上していくことにつながります。

――今日の実技講習会もよろしくお願いします。ありがとうございました。

12月14日

11月24日

（2019年度実技講習会）

フィジカルトレーナー　中野ジェームズ修一氏

1971年8月20日、長野県生まれ。
フィジカルトレーナー、フィットネスモチベーター。
アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士。2014年から青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化指導を担当。
（2020年新春の箱根駅伝で青山学院大学は見事、2年ぶりの総合優勝の栄冠に輝いた。）

運動指導者育成プログラム
2019年4月開講の内容

1　実施内容

第1回　トレーニングの原理原則
（2019年4月8日実施）

トレーニングを構成するために必要な原理原則を座学形式にて講習しました。トレーニングメニューを構成する上で考慮するべき原則には、負荷に慣れたら次のレベルに上げないと成長しないという「漸進性の原則」筋力の向上だけでは成果が向上せず、瞬発力、持久力、敏捷性、バランス能力など、競技に必要な能力すべてを向上させる必要があるという「全面性の原則」生徒の筋肉や骨格には個体差があり、その差を考慮してメニューを構成する必要があるという「個別性の原則」など様々なものがあります。普段、生徒に行わせているすべてのトレーニングが原理原則に則っているのかを確認するための講習でした。

第2回　運動指導者のためのモチベーション理論①
（2019年4月11日実施）

モチベーションを維持するために必要な「動因」と「誘因」という心理学の概念について、座学形式にて講習しました。動因とは、生徒が持っている「～したい！」「～なりたい！」「～なりたくない！」などの願望や目標です。指導者が、生徒の持つ動因を認識できていないと、生徒が求めるものと指導者が与える練習や指導レベルにギャップが生まれてしまい、信頼関係を構築することが困難になってしまいます。また、生徒が何を望み、どうしたいのかを聴き取るための〝聴く技術〟についても講習し、ペアで実践練習を行いました。

第3回　競技別　動的・静的ストレッチの考え方
（2019年4月15日実施）

競技を怪我無く続けるために欠かすことのできない、運動前の準備や運動後のケアについて講習しました。運動前には、筋肉や関節、心臓の準備をするための動的ストレッチが必要であり、練習後には筋肉を伸ばし、弛緩させるための静的ストレッチが必要です。また、競技ごとに使う筋肉が違うため、競技に合わせた準備やケアが必要です。講習の前半には、それぞれのストレッチの効果や体の反応などを座学形式で講習し、後半には、参加者が指導しているスポーツではどのような動きが必要かを参加者自身が考えて発表し、フィードバックを行いました。

第4回　競技別　体幹トレーニングの考え方
（2019年4月18日実施）

ほとんどの競技に必要な体幹トレーニングについて、基礎的な理論の説明と実技を講習しました。体をぶつけ合う競技とぶつかることが全くない競技では、必要な体幹トレーニングが全く違います。体をぶつけ合う競技では、強い力を出すためのアウターマッスルの必要性が高く、ぶつかることが全くない競技では、関節を安定させるためのインナーマッスルの必要性が高くなります。実際のトレーニングの体験もして頂きました。

第5回　スポーツ心理学
（2019年4月22日実施）

痛みやストレス、イップスなど、指導者が知っておかなければいけない知識について、座学形式にて講習しました。痛みの出現には、実際に怪我をしてしまってい

る場合と、ストレスによって脳から放出されるオピオイドという物質の放出量が減少し、痛みを感じやすくなってしまっている場合とがあります。そのため、生徒が極度に緊張している時やストレスを感じている時には、それらが原因で痛みを感じている可能性があります。指導者は、ストレスのレベルを下げるためのアプローチを行うことで、成績が良くなるケースもあることを知っておく必要があります。

第6回　運動指導者のためのモチベーション理論②（2019年4月23日実施）

モチベーションを上げるためのテクニックについて、心理学に基づいた内容を座学形式にて講習しました。人間の行動パターンにおいては、モチベーションが上がり実際に行動を起こす時もあれば、関心が全くない時、関心があるけど行動に踏み出せない時などがあります。それらのステージは段階的に繋がっていて、人は必ずどこかのステージにいると言われています。そして、生徒がどのステージにいるかによって、指導者のかけるべき言葉は違ってきます。まずはそれぞれの生徒がどのステージにいるのかを判断することで、適切な言葉かけができるようになり、モチベーションを上げる適切な指導が可能となります。

2　（一社）フィジカルトレーナー協会総括

今回の講習会では、ストレッチや体幹トレーニングなどのフィジカルパートを6時間、心理学を用いたメンタルパートを6時間実施致しました。両方の内容で非常に満足度が高く、地域の運動指導者が求めている内容を講習できたのではないかと存じます。また、参加者より、講習会で学んだ内容を翌日から指導現場で活かしたという意見を頂くことができました。講習の内容は、指導現場に活かしやすいものが多く、特にメンタルパートは、生徒との接し方やコミュニケーションの取り方にも活かせるため、ブラック部活の撲滅にも寄与できる内容であったのではないかと考えております。

また、時間が少し短かったという意見を頂きました。講師からも、あと30分程度長い方が内容を伝えやすかったと意見を頂きました。今後、実施する際には、内容の削減、もしくは時間の延長が必要だと感じています。時間を延ばす場合には、多少長くてもこの講習を受けたいと思って頂けるような告知方法が必要になるかと存じます。

第5回目、第6回目に行った心理学の分野については、非常に満足度が高く、より深く学びたいという意見を頂きました。そのため、今後は今回と同じ内容を受講した運動指導者を増やすことと同時に、STEP2の講習会を実施し、よりハイレベルな知識を有した運動指導者を育成する場を設ける必要性があると感じました。

講師からの意見には、体重管理が必要な種目（新体操など）の指導者の方も参加していたので、摂食障害についての内容も必要だと感じたというものがありました。また、次回の開催に向けて、修了証や認定資格を発行し、モチベーションの維持やキャリアアップにも繋げられる仕組みを構築できると良いのではないかという意見もございました。

立川市の運動指導のレベルの向上やブラック部活の撲滅のためには、より多くの方にご参加頂き、さらには内容のレベルを上げていく必要があるように感じます。今回は、その第一歩をサポートさせて頂くことができ、喜びを感じています。これから、さらに発展させていけますようにご協力させて頂ければ幸いでございます。

3　代表理事中野ジェームズ修一さんの総括

参加者のフィジカルに関する知識や経験などのレベルがバラバラにも関わらずこれだけの高評価頂けたことは講師としてとても嬉しく思っております。

とにかく参加者の方々の意識レベルが高く、受講する姿勢に感銘しました。

ここで学んだことを同じ地域で共有したり、また継続的な勉強が出来る環境があると発展性も生まれてくると思います。最後に懇親会みたいなものがあっても良かったかもしれません。

今回の方々が口コミで他の指導者に伝えて頂き、より輪が拡がり立川市スポーツ指導者全体の質の向上はもちろんのこと、立川市発信で全国に拡がっていくことを願っております。

東京2020のレガシー

各競技に取り組むジュニアアスリートが怪我や故障をすることなく、より長く選手として活躍するには、ジュニア時代から正しいトレーニング方法を身に付けることが不可欠です。そのためには何よりジュニアをあずかる指導者の育成が急務と考え、(特非)立川市体育協会は東京2020のレガシーとすべく、これまで中学校の部活動や地域のクラブなどで実際にジュニア世代の育成にあたる運動指導者を対象に青山学院大学の箱根駅伝4連覇を支えたフィジカルトレーナー中野ジェームズ修一氏を講師に迎え、育成者向け講演会（2016年～2018年）、実技講習会（2018～2019年）を開催し、正しいトレーニング方法の啓蒙・啓発に取り組んできました。2019年4月と2020年1月～2月には、これらを体系的に習得していただくために『運動指導者育成プログラム（6回）』を開設。受講した指導者が核となり、多くのジュニアアスリート育成にたずさわり、未来へ羽ばたくアスリートの礎となれば幸いです。

特定非営利活動法人
立川市体育協会
会長　河内勝正

（社）フィジカルトレーナー協会
運動指導者育成プログラム

対　　象：部活動　クラブチーム指導者　その他各種運動指導者
申込方法：A　FAX（様式は立川市体育協会ホームページよりダウンロード可）
　　B　フィジカルトレーナー協会ホームページよりお申込み可能。
　　『フィジカルトレーナー協会ホームページ⇒NEWS⇒セミナー⇒ 立川運動指導者育成プログラム申込』
料　　金：50,000円(税別・全6回)振込につきましては、A・Bそれぞれに記載。
申込期日：12月10日～１月６日まで(定員25名)

講師　中野ジェームズ修一

PTI認定プロフェッショナルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
（社）日本健康心理学会認定健康心理士（JAHP）

フィジカルトレーナーとして箱根駅伝4連覇を果たした青山学院陸上競技部、卓球福原愛選手、バトミントンの藤井瑞希選手などの活躍を支え、プロアマ問わず絶大な信頼を得ている。

PTI認定フィジカルトレーナー
NESTA認定パーソナル
フィットネストレーナー
NESTA認定ハートレート
パフォーマンススペシャリスト

講師　小森祐史

PTI認定フィジカルトレーナー
NSCA認定パーソナルトレーナー
NASM認定パフォーマンスエンハンススペシャリスト

講師　岩田勇樹

※各教室19時30分より

第1回：	1月16日（木）	トレーニングの原則	泉市民体育館研修室
第2回：	1月29日（水）	体幹トレーニング	泉市民体育館研修室
第3回：	2月 4日（火）	モチベーション論①	立川立飛アリーナ会議室
第4回：	2月 6日（木）	スポーツ心理学	泉市民体育館研修室
第5回：	2月11日（火）	動的・静的ストレッチ	泉市民体育館研修室
第6回：	2月20日（木）	モチベーション論②	立川立飛アリーナ会議室

皆さんは部活動などの運動指導時に不安を感じたことはありませんか？
競技に即した指導ができているのか、怪我を予防する取り組みができているのかなど、知識のないまま指導することで、選手のスキルを最大限に伸ばしてあげられないかもしれません。また、押し付ける指導を行うことで、選手のモチベーションを低下させてしまっている可能性も最近では問題視されています。本プログラムでは、運動指導の基本を見直すことから、各競技、各選手のフィジカル・メンタル・目的などに即した運動指導の考え方、選手の自主性を重んじながらモチベーションを引き出す手法に至るまでを幅広く習得することができます。

新年のご挨拶

立川市長　清水庄平

新年明けましておめでとうございます。

貴会会員の皆様には、日頃から本市のスポーツ振興に深いご理解とご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

本年は、いよいよ東京２０２０オリンピック・パラリンピックが開催されます。スポーツへの関心が国民的な盛り上がりへとつながることが期待されています。世界トップクラスの選手のプレイは、スポーツの持つ醍醐味、すばらしさとともに、多くの感動を私たちに与えくれることでしょう。日本人選手の活躍も、もちろん楽しみですが、ベラルーシ共和国新体操ナショナルチームが本番前に、立川市でキャンプを行うことになっております。その時には、子供たちと交流することも予定されています。ベラルーシは強豪国として知られていますので、子どもたちの夢も大きく膨らむことでしょう。皆様の応援をよろしくお願いします。

さて、一年を通してスポーツに対する人々の関心はますます高くなっております。多くの人が日々様々なスポーツに親しむことにより、健康づくりを進めながら仲間との交流を深め、活動の輪を広げることは、健康でいきいきとした生活を送る上で非常に有意義なことです。適度な運動は健康に良いことですが、継続のできる環境が重要と言えます。日頃より、市内の各地域でスポーツ振興にご尽力いただいている貴会の活動は、市民スポーツにとって欠くことのできない重要な役割となっております。今後も、貴会会員の皆様のより一層のご支援をお願いする次第です。

結びに、本年も貴会の皆様のご健勝とご活躍、そして多くの市民がスポーツを楽しめることを祈念いたしまして、私の新年の挨拶といたします。

東京２０２０を立川から盛り上げよう！

パンナムスポーツ交流プロジェクト実行委員会

ボランティアスタッフを学生、スポーツ関係者から募集予定（詳細は後日）

２０１８年11月24日に株式会社立飛ホールディングスとパンアメリカン・スポーツ機構との間で、パンナムスポーツが立川市近郊で行う「東京２０２０オリンピック競技大会の事前合宿ならびに、パンナムスポーツ参加国・地域の人々とのスポーツを中心とした交流事業への取り組みにおいて、立川市、立川商工会議所の協力の下、互いに協力し合うことについての覚書が取り交わされました。以降、地元関係諸団体のご協力を賜りながら、事前合宿ならびに交流事業についての各種準備を進めています。

今般、パンナムスポーツの事前合宿を契機に立川市内におけるパンナムスポーツとの交流を推進する目的で、「パンナムスポーツ交流プロジェクト実行委員会」が設立され、パンナムスポーツの事前合宿ならびに交流事業を具現化し、成功裏に導くとともに、地域の活性化、未来につながるレガシー創生に資するさまざまな取組みについて検討しています。

本プロジェクトは立飛（民間）が主体となって推進していますが、実行委員団体でもある立川市体育協会としてはできる限り協力していきたいと思っております。

【今後の展望について】

事前合宿期間は？
7月10日～7月20日を予定

選手・スタッフは？
総勢２５０名ほどが参加予定

合宿拠点は？
アリーナー立川立飛・ドーム立川立飛・東京女子体育大学・中央大学・一橋大学等が予定されています。

移動手段は？
モノレール　またキャンプ拠点を巡回するバスの運行を計画中

ボランティアは？
①大学生及びスポーツ関係者、実行委員団体
②市内から一般で計２００名ほど募集の予定
（詳細は後日、ＨＰ等で）

ジャパン近代3種シリーズ2019 第3戦立川大会が9月22日（日）に開催

今年のゲストは女子近代五種での２０１１年ロンドンオリンピック出場を果たした黒須 成美さん。『近代五種競技はヨーロッパでは歴史ある競技。父の影響で小学5年の時、初めて三種競技に出場しました。当時は今よりもっともっとマイナーな競技で大会も年1回の出場10名くらい。今、こうやってたくさんの子どもたちが3種に挑戦してくれているのをみて、とても嬉しい。私自身がそうだったように、この中から是非オリンピックや世界の舞台で活躍する選手が出てくれることを期待します。』と子どもたちにエールを。

試合前の出場者の声

「昨年の大会に出場した友達の話しを聞いて今年は是非挑戦したいと申し込みました」と語る市内在住で今回、小学3年生お友達グループで出場した江口 凛子さん、笠井 来渚さん、日置 悠真くん、菊川 晶礼くんの4名。

結果は江口さんは2種小学生女子の部で15人中7位（立川市長賞）、笠井さんは同じく11位、日置くんは2種小学生男子の部で33人中15位（立川市長賞）、菊川くんは22位と健闘しました。

昨年のゲスト、朝長なつ美さん（警視庁）は東京五輪予選を兼ねた近代五種のアジア・オセアニア選手権（11月11日、中国の武漢）で、日本勢トップの2位に入り、前回のリオ五輪に続いて五輪出場権を獲得しました。

ボクシング　目指せ！立川から日本、世界の頂点

石川ボクシングジム立川

増田大和選手 二度目の全日本チャンピオンに輝く！

第2回Jrチャンピオンズリーグ全国大会

先の9月8日（日）、後楽園ホールで行われた「第2回Jrチャンピオンズリーグ全国大会」に東日本代表として出場した増田大和君（中2／石川ボクシングジム立川所属）。西日本代表の強敵相手にスリリングな攻防が続きましたが、迎えた最終第3ラウンド、得意のコンビネーションでチャンスを掴むや、一気にパンチをまとめＴＫＯ勝利！

見事に自身二度目の全日本チャンピオンに輝くと同時に、三賞にあたる〝ベストマナー賞〟も受賞、Ｗの喜びとなりました。

齋藤眞之助選手、全日本新人王獲得！

11月3日、立川市錦町の石川ボクシングジム立川に所属する新人ボクサー・齋藤眞之助選手が、東日本ライト級新人王を 獲得！そして12月22日（日）に後楽園ホールで行われた「全日本新人王決定戦」に東軍代表として出場。見事に明確な判定勝ちで２０１９年度ライト級・全日本新人王を獲得。

同時に日本ライト級ランキングへのランクインも決定付けました。応援いただいた皆様、ありがとうございます。

来年3月15日には、アリーナ立川・立飛で行われる大会への出場も予定しております。

これからもさらなる上を目指して頑張って行きますので、宜しくお願いいたします。

アルバルク東京2019–20シーズンTIP OFFパーティー

バスケットボールのプロリーグであるBリーグが発足して、今期で4年目を迎えることとなる。アルバルク東京と立川市バスケットボール協会との関係は前身チームであるトヨタアルバルクがＮＢＬ（ナショナル・バスケットボール・リーグ）時代に、２０１３~１４のシーズンより、「是非アクセスが良い立川でゲームを行いたい」との考えを受け入れたことがきっかけで、立川市泉市民体育館にて毎年6試合程度を開催することとなった。（初戦では清水立川市長他、多くの来賓をご招待）

その後、ホームをアリーナ立川立飛に移し、年間30試合以上を立川市で開催することとなり、立川市民及び近隣の人たちに、生で最高峰のプレーを観させてくれている。

２０１９年9月17日19時　立川グランドホテル4階カクテルグランデに集まった数百人の出席者は、それぞれがアルバルクのチームカラーである真っ赤なTシャツ着用し、今年度の同チームの意気込みを確認するべく開催の時を待っていた。

司会の第一声と共にパーティーが開催された。まず、トヨタアルバルク東京代表取締役社長の林邦彦氏より、「昨年度は2連覇を果たすことができた。このことでの驕りは無いが、自信はある」との言葉や、直前に同ホテル内にて行われた記者会見でＮＢＡへの移籍を意思表示した馬場雄大選手が抜けた後の穴について、「馬場以外にも力のあるメンバーは居る。充分にその穴を埋める力を持っている」等、3連覇へ向けての力強い言葉があった。

林社長に続いて立川市バスケットボール協会会長福田一平より、シーズンスタート直前での激励の言葉を送ったところでパーティーは一気に盛り上がり、乾杯へと続いた。

メンバーの自己紹介があり、その後出席者との懇親の時間がゆっくりと過ぎて行く。つい先日終了したばかりのバスケットボールワールドカップでアルバルク東京から選出された日本代表の田中大貴、安藤誓哉、竹内譲次の3名が、チームの大黒柱アレックス・カークが、いつも怒った顔をしているルカ監督が、アリーナスタンドで、あるいはテレビで見続けたスター選手が目の前にいる。直接触れ合い、語り合う夢の時間が流れて行く。着用している赤いTシャツは書くところが無くなるほど選手のサインで埋まって行く。お気に入りの選手と最高の笑顔で写真を撮っている人がいる。多分、参加者全員が順番に写真を撮り、Tシャツをサインで埋めて行くことだろう。そして、みんながそう思っただろう。

今期も優勝してくれ！

立川市バスケットボール協会
理事長　荒井　章雄

第73回 立川市民体育大会

地区対抗種目得点表　12月25日現在

種目＼地区名		富士見町体育会	柴崎町体育会	錦町体育会	曙町体育会	高松町体育会	羽衣町体育会	砂川体育会	栄町体育会	若葉町体育会	西砂川地区体育会	幸町体育会	柏町体育会
軟式野球		9.0	5.5	10.0	3.0	3.0	－	11.0	3.0	5.5	8.0	5.5	3.0
ミニテニス		11.0	3.0	7.0	3.0	6.0	9.0	4.0	3.0	10.0	8.0	5.0	3.0
ソフトボール	男子	9.0	－	5.5	10.0	3.0	5.5	5.5	11.0	3.0	8.0	－	5.5
	女子	5.5	3.0	9.0	3.0	3.0	5.5	3.0	－	11.0	－	10.0	8.0
水泳	男子	9.0	3.0	10.0	3.0	3.0	－	11.0	7.0	6.0	4.0	8.0	5.0
	女子	7.0	3.0	9.0	3.0	3.0	3.0	11.0	5.0	8.0	4.0	10.0	6.0
ゲートボール		3.0	－	4.0	11.0	7.0	8.0	9.0	5.0	3.0	10.0	6.0	－
陸上競技	男子	8.0	3.0	11.0	3.0	7.0	4.0	9.0	3.0	10.0	6.0	5.0	3.0
	女子	9.0	6.0	11.0	3.0	8.0	4.0	5.0	－	10.0	7.0	3.0	3.0
バレーボール	男子	5.5	5.5	10.0	3.0	3.0	11.0	5.5	－	9.0	5.5	8.0	3.0
	女子	8.0	5.5	11.0	5.5	3.0	5.5	3.0	－	10.0	5.5	9.0	3.0
テニス		10.0	3.0	9.0	5.0	－	3.0	3.0	7.0	8.0	6.0	11.0	4.0
卓球		6.0	5.0	11.0	3.0	7.0	3.0	9.0	3.0	4.0	10.0	3.0	8.0
バドミントン	男子	11.0	5.0	3.0	3.0	4.0	3.0	9.0	10.0	8.0	3.0	7.0	6.0
	女子	10.0	5.0	6.0	3.0	8.0	3.0	11.0	3.0	4.0	－	7.0	9.0
駅伝													
合計得点		121.0	55.5	126.5	64.5	68.0	67.5	109.0	60.0	109.5	85.0	97.5	69.5
順位													

令和元年度　普通救命士講習会

主催：（特非）立川市体育協会

11月3日(日)泉市民体育館第2体育室において、新規受講者17名・再受講者５名の皆さんが東京消防庁防災救命協会の講師の指導の下、緊急時のAEDや人工呼吸等真剣に講習を受けました。

この講習は今回12回目となりました。来年度は、11月15日(日)に行う予定です。

受講者の皆さんは、緊急時に遭遇した場合は、講習前より冷静な対応ができると思います。より多くの市民皆さんに参加していただければと思います。

立川シティハーフマラソン2020

TACHIKAWA CITY HALF MARATHON

種　目
ハーフマラソン、3kmレース、親子ペアレース

コース
陸上自衛隊立川駐屯地、
国営昭和記念公園及びその周辺道路
日本陸上競技連盟・IAAF/AIMS公認コース

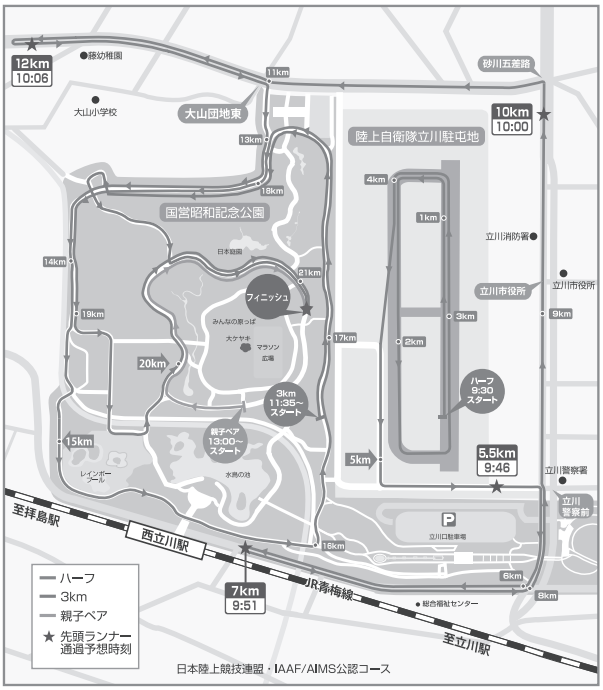
第23回日本学生ハーフマラソン選手権大会併催
ニューカレドニア・モービル国際マラソン姉妹提携
RUN as ONE-Tokyo Marathon2021（準エリート）提携大会

主　催：立川市、立川市教育委員会、（公財）東京陸上競技協会
（特非）立川市体育協会、立川商工会議所
（株）読売新聞東京本社
併　催：（公社）日本学生陸上競技連合
主　管：（特非）立川市陸上競技協会
後　援：陸上自衛隊立川駐屯地、国営昭和記念公園事務所
立川市商店街振興組合連合会、立川市自治会連合会、立川観光協会
特別協賛：（株）壽屋
（株）立飛ホールディングス
（株）ドリーミー、多摩ホールディングス（株）、多摩運送（株）
多摩信用金庫、（株）いなげや
（株）ジェイコム東京多摩局、ネッツトヨタ多摩（株）

©立川シティハーフマラソン事務局（2019.3.10撮影）

2020.3.8.SUN
AM9:30 START

コースマップ



東京2020オリンピック聖火リレーは7月13日に立川を走る！

予定されているルートは、子ども未来センター南をスタートし、立川通りを北へ進み、高架下をくぐって緑川通りへ。曙橋交差点で立川駅方面へ向かい、北口ロータリー前を通り、多摩都市モノレール下のサンサンロードを走り抜けます。そして、国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンを一周後、現在建設中の新街区で2020年4月完成予定の「GREEN SPRINGS」へ。その日の最終到着地で行われるセレブレーションは、GREEN SPRINGS内にオープンするホール「TACHIKAWA STAGE GARDEN」で実施とのこと。

その聖火ランナーに本紙100号で紹介した元木久さんが一般公募で選出されました。

この度、東京2020オリンピック聖火ランナーに選ばれたことを大変嬉しく思います。聖火ランナーのひとりとして、全国の聖火ランナーの思いが開会式での聖火点灯までつながるよう、世界の平和を祈り心をこめて走りたいです。個人的には前回の東京オリンピック開会式の会場で聖火点灯を見た父親やお世話になっている方々に聖火を間近に見てもらえることを嬉しく思います。（元木　久）

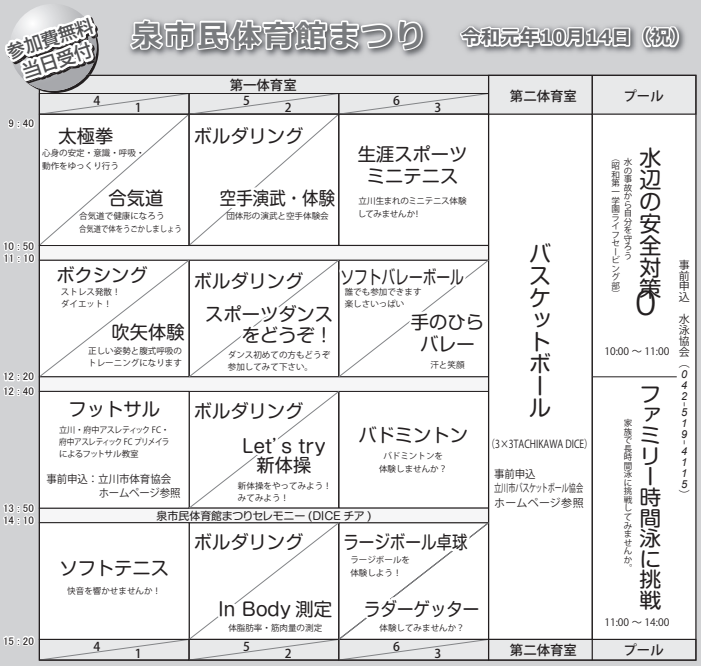
7月13日	水野健太郎	ミズノ
7月13日	嶋岸陽向	ミネギ
7月13日	元木久	モトキ
7月13日	山下洋輔	ヤマシ
7月13日	渡邉真子	ワタナ

（公財）東京オリンピック・パラリンピック
競技大会組織委員会発表
2019年12月15日現在

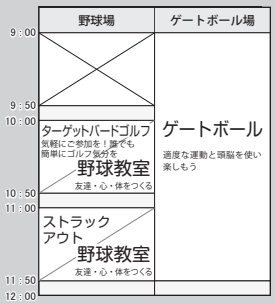
元木　久さん（24歳　錦町在住）
パラリンピック日本代表を目指して

2018年は全国障害者スポーツ大会（福井しあわせ元気大会）で一般卓球青年の部で優勝。令和元年度立川市体育協会は優秀選手として顕彰。2019年はスランプの年でした。パラリンピック日本代表を目指すにはジャパン・チャンピオンシップ12位以内、FIDジャパン・チャンピオンリーグ卓球大会への出場を経て、大会で8位以内入賞して全国でトップレベルの選手の仲間入りをすることが絶対条件（これまでの最高位は32位）。2020年東京オリンピックの聖火ランナーに選ばれたことで、夢に向かって、あくなき挑戦への決意を新たにしていました。

泉市民体育館まつり



主催（特非）立川市体育協会
共催 立川市



正面玄関前
竹とんぼ
9：30～14：00（無くなり次第終了）

正面玄関前
焼きそば販売
11：00～（無くなり次第終了）

正面玄関
物品販売

トレーニングジム無料開放
雨天は屋外種目中止
屋内種目は室内履きを持参

今年で第4回目となる「泉市民体育館まつり」が2019年も体育の日に開催された。これには市内外からのべ約1900名の人々が訪れ、子どもから大人までが、様々なスポーツ体験に興じながらの一日を過ごした。

中でも、今注目のボルダリングは今回、2階の常設コーナーに加えて、1階の第一体育室に特設ボルダリングコーナーを設置。はじめてのチャレンジに悪戦苦闘する子ども達に声援を送るお父さん、お母さんの声が体育館に響きわたった。

ボッチャ（東京2020パラリンピック正式種目）体験

立川市地域スポーツクラブ振興委員会

第4回 立川市ボッチャ競技大会

優　勝　若葉町体育会

準優勝　砂川体育会

11月10日（日）地域スポーツクラブ振興委員会主催の、12町会対抗ボッチャ競技会が開催されました。今回は各町会2チーム参加の全24チームでトーナメント戦を行い、参加者はボッチャ初体験の方からベテランの方、また年齢も高校生からシニア世代等、幅広い層の方々に参加いただきましたが、チームの隔たりもなく、和気あいあいと競技を楽しんでおられました。初心者の方も試合を進めていくうちに上達し、終了後には地域でも行いたいとの声も聞かれました。ルールも分かりやすく、老若男女が一緒に参加し、楽しめるボッチャは、これからの地域スポーツとして根付いていける競技の一つとして取り入れていこうと思います。

曙町体育会 会長　菅原　勉

加　盟　団　体

〈地区体育会〉
富士見町体育会　石田　守
柴崎町体育会　中村　清
錦町体育会　松村岳四郎
曙町体育会　菅原　勉
高松町体育会　森島　保
羽衣町体育会　田代　康男
砂川体育会　川北富士男
栄町体育会　鎌田　秀夫
若葉町体育会　津田　利夫
西砂川地区体育会　斎藤　正敏
幸町体育会　桑山　崇
柏町体育会　岩渕　定明

〈競技団体〉　〈会長〉
陸上競技協会　坪内　基治
野球協会　木原　宏
バレーボール連盟　五十嵐　治
卓球連盟　小島　利雄
ソフトテニス連盟　鍔本　昌弘
立川弓道会　岡嵜　幸平
柔道連盟　伊藤　満雄
剣道連盟　小神野勇司
相撲連盟　佐川　聡彦
バドミントン協会　馬場　克久
ソフトボール連盟　戸所　辰雄
水泳協会　中沢　寿
クレー射撃協会　内藤　眞二
空手道連盟　須崎　八朗
バスケットボール協会　福田　一平
健康体操連盟　横井　有江
サッカー協会　石川　雅彦
テニス連盟　渥美　誠
合気道会　森谷　倍己
ゲートボール協会　荒　亮一
武術太極拳連盟　補陀　英直
ダンススポーツ連盟　稲田義四千
ミニテニス協会　天野　孝一
ゴルフ協会　豊泉　幸夫
トライアスロン協会　浅見　義明
新体操連盟　五明みさ子
吹矢レクリエーション協会　河西　信祐
自転車競技連盟　関根　吉雄
ラジオ体操協会　神藤　春枝

令和元年度 賛助会員募集中　たちかわのスポーツ振興にご協力を

個人会員　１口　1,000 円　何口でも可
団体会員　１口　5,000 円　〃
振込口座　多摩信用金庫幸町支店／普通預金 ０１３１６７２
（特非）立川市体育協会（トクヒ）タチカワシタイイクキョウカイ

皆様からの協賛金は、立川市の「明日のスポーツ界を担う青少年の健全育成と中高年齢者の健康増進・コミュニティ」に役立てます。

特定非営利活動法人 立川市体育協会

スポーツ安全保険
加入受付中!
対象となる事故　団体活動中の事故／往復中の事故
4名以上の団体・グループでご加入ください。
傷害保険
賠償責任保険
突然死葬祭費用保険
公益財団法人 スポーツ安全協会 東京都支部
保険の詳細 加入受付
https://www.sportsanzen.org
TEL 03-5738-7577
電話受付時間：午前10時～午後5時（土、日、祝日を除く。）
スポーツ安全保険　検索　インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。
2018年12月作成　18-TC03011