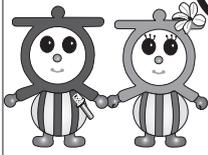


スポーツ
 たちかわ



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

第73回

立川市民体育大会

6月16日(日)

開会式

6月16日(日) 泉市民体育館に於いて、今年の市民体育大会が幕を開けた。

立川第四中学校吹奏楽部の生徒の皆さん(部員36名)による力強い演奏の中、12の地区体育会と29の競技団体が各団旗を先頭に行進整列した。

大会会長清水庄平市長の激励の挨拶について、前年度総合優勝の錦町体育会から優勝旗・優勝杯が返還。各対抗競技における優勝



旗も大会本部に返還された。

来賓の祝辞のあと、立川市を代表して活躍された選手・指導者・団体に対しての体育協会表彰も行われた。

選手宣誓が地区体育会・競技団体の団旗のもと行われ、最後は夏の東京都吹奏楽コンクールで金賞を目指す第四中学校吹奏楽部による軽快な演奏で参加者を激励した。

第73回立川市体育協会

通常総会

(特定非営利活動法人第10回)

6月8日たましんR.I.S.U.R Uホールにて、立川市体育協会の第73回通常総会が開催されました。

河内勝正会長の挨拶につき、清水庄平立川市長、小町邦彦立川市教育長、萬田和正立川市自治会連合会会長ほか、ご来賓の皆様より祝辞をいただきました。

その後、砂川体育会会長の川北富士男議長の進行で議案審議に入り、上程された第1号議案から第6号議案は、原案通り可決承認されました。



(河内会長 挨拶 要旨)

現代は、生活の中での運動量が大きく低下し、世界の成人の四人に一人は運動不足と言われています。しかも、我が国では平日に座っている時間の長さが420分と世界一だそう、子供達の中にも骨折や姿勢の悪さ等異変が多様な形態で生じており、地域スポーツの普及振興は、ますます重要な状況を来してきております。

当会は、平成18年に東京都体育協会より『ジュニア育成地域推進事業』を受託。子供たちに基礎の大切さと一流の技量を知ってもらうために元日本代表選手等による指導教室を続けるとともに、その活動を通じ、各競技、各選手に即した運動指導を推奨するフィジカルトレーニングに注目。平成27年より中野ジェームズ修一氏による講演会を、平成29年より体幹トレーニング実技研修会を開催、これらの活動を経て、本年4月にフィジカルトレーニング協会との共催で適切なコーチングスキルを習得した指導者育成を目的とした6回の講座「運動指導者育成プログラム」を開講いたしました。

次世代へのレガシーとして本事業が本市を起点として大きく発展するようご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



3月10日、快晴の中、清水庄平立川市長の合図で立川シティハーフマラソンがスタートした。
第22回日本学生ハーフマラソン選手権大会兼第30回ユニバーシアード競技大会日本代表選考競技会が併催されており、箱根駅伝出場選手をはじめ多くの学生トップランナーがレースを引張った。
沿道には多くの観客が応援に駆け付け、学生ランナーの力強い走りに見入り、後方を走る足自慢の市民ランナー、中高年ランナーには、温かい声援が送られた。
優勝は、相澤晃選手。（1時間1分45秒）
昨年と比べ走りやすい気温が影響してか、1分以上速いタイムでのゴールとなった。
その後、3キロレース・親子ペアレースも昭和記念公園内で開催され、春の雰囲気を感じながら爽やかな笑顔で埋め尽くされた。

第72回 都民体育大会 第20回 東京都障害者スポーツ大会

合同開会式

2019年5月3日

武蔵野の森総合スポーツプラザメインアリーナ

5月3日、調布市の武蔵の森総合スポーツプラザで開催された都民体育大会・東京都障害者スポーツ大会合同開会式に理事の代表が選手団として参加。

選手団の入場行進。元新体操日本代表畠山愛理さん、元ラグビー日本代表今泉清さんの総合同司会で進行。小池都知事が選手団を激励しました。

また車いすラグビー官野一彦さんによるデモンストラレーションなどが行われました。

当日、生涯スポーツ優良団体として栄町体育会が、功労者として浅見義明さんが（公財）東京都体育協会より表彰されました。



競技別成績上位種目

陸上競技	女子	第三位
ゲートボール	男子	優勝
バレーボール	女子	準優勝
空手道	女子	優勝 (2年連続)
ソフトボール	男子	準優勝
	女子	第三位



第27回全国中学生空手道選手権大会 北海道立総合体育センター（8月16日～18日）

優勝

激戦の東京予選を勝ち抜いた立川第五中学校が見事優勝を果たしました。

8年前同大会で優勝経験のある河野翔一監督は「一試合ごとに選手たちが成長するのを肌で感じた」と笑顔で語っていました。

キャプテンの小嶋海斗選手は「受験勉強などで時間がない中、集中して練習した。ご指導くださった先生方や支えてくれた家族が喜んでくれて嬉しい」と目を潤

ませていました。

河野監督は今年から私立高校の教員として勤務しています。第五中学校をはじめその他の選手の指導は、忙しい中、時間を割き、長きにわたってボランティアで行っていただいています。こういった若く情熱溢れる指導者を支援する仕組み作りが、今後の発展に繋がると強く感じました。

《全国中学生空手道選手権大会 出場選手 結果》

- ◎小嶋 海斗 団体形 優勝
- ◎坂本 直哉 団体形 優勝
- ◎中嶋 実成 団体形 優勝
- ◎関 勘太郎 個人組手 ベスト 32
- ◎林 歩佳 個人組手 ベスト 16



第52回 東京都市町村総合体育大会 立川市総合第3位（男子第3位・女子第4位）

令和元年度の第52回東京都市町村総合体育大会は国分寺市が幹事市となり、開会式が7月13日（土）国分寺市立いずみホールで行われました。開会式では柏町体育会の岩測定明氏が功労者として表彰されました。

7月13日より近隣市の競技会場において14競技22種目で熱戦が繰り広げられました。

閉会式は8月10日（土）に上記ホールで行われ、立川市は総合第3位の成績を納めました。



総合成績表

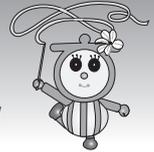
男 子			女 子			総 合		
順位	市町村名	得点	順位	市町村名	得点	順位	市町村名	得点
1	八王子市	81.0	1	小平市	44.0	1	八王子市	120.5
2	府中市	75.0	2	府中市	41.5	2	府中市	116.5
3	立川市	72.5	3	八王子市	39.5	3	立川市	110.5
4	調布市	65.5	4	立川市	38.0	4	小平市	95.0
5	町田市	55.5	5	三鷹市	36.5	5	調布市	87.0
6	小平市	51.0	6	国分寺市	31.5	6	三鷹市	87.0
7	三鷹市	50.5	7	日野市	30.0	7	町田市	84.0
8	日野市	49.0	8	町田市	28.5	8	日野市	79.0

※総合第5位の調布市（87.0点）と総合第6位の三鷹市（87.0点）は、競技別の第1位種目が多い調布市が上位となります。



新 体 操

東京2020を目前に、立川で一流のアスリート、本物に触れることができた子どもたち！



《ベラルーシ新体操ナショナルチームとの交流》

7月31日から2日間、ベラルーシ新体操ナショナルチームは立川市で、東京2020大会に向けた事前合宿を実施しました。練習会場はアリーナ立川立飛が使用され、8月1日には歓迎セレモニーや交流会も開催されました。交流会の前には、市内で新体操を習っている子供たちによる演技披露が行われました。

～ジュニア育成地域推進事業～《実技講習会》

上記に先立ち、立川市新体操連盟では実技講習会を令和元年6月29日（土）泉市民館で開催。これには新体操元日本代表の松永里絵子さん、村田由香里さんが特別コーチとしておいで下さり、市内外のクラブのジュニアの実技を熱心に指導していただきました。

参加したジュニアのメンバーは「細かなところまで丁寧に指導して下さい、とても身になりました。」と目をきら



きらさせて感想を語ってくれました。

松永先生、村田先生からは「一つももらすまい、全てを吸収しようという前向きな姿勢にとっても感動しました。それぞれの夢や目標に向かって諦めることなく挑戦し、頑張ってください。」とエールを寄せて下さいました。



松永 里絵子先生



村田 由香里先生



実技指導を行う村田先生



平成30年度

優良選手表彰

(敬称略)

第二小学校

金 恵園

東京高尾ダブルス大会

テニスダブルス戦 優勝

第三小学校

賀原 大葵

ジャパン近代3種シリーズ2018

第7戦立川大会 2種の部

小学生男子コンバインド競技 第2位

第六小学校

大門 光

第10回東北選抜POINT&K・O

空手道選手権大会

小学2年生男子 優勝

第二中学校

立川第二中学校相撲部

原 龍太郎 武田 奏人

金田 大翔 大河 蒼央

牧 海亜

第42回関東中学校相撲大会東京都予選

団体戦の部 第3位

中村 碧

第6回東京都中学校新人体重別柔道選手権大会

柔道男子55kg級 第1位

菅野 真

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子3年110mJH 第4位

第30回東京ジュニア陸上競技大会

男子3年110mJH 第2位

第四中学校

島村 涼太

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子共通棒高跳 第1位

第46回関東中学校陸上競技大会

男子共通棒高跳 第8位

第45回全日本中学校陸上競技選手権大会

男子共通棒高跳出場

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子共通走高跳 第8位

男子共通走高跳 第3位

小島 皓一

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子共通棒高跳 第5位

大野 広文

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子2年110mH 第3位

関矢 皓亮

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子1・2年砲丸投 第6位

木村 かなな

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

女子共通棒高跳 第8位

吉野 和

第57回東京都中学校総合体育大会陸上競技大会

女子共通棒高跳 第3位

第五中学校

寺田 向希

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子1年1500m 第1位

第46回関東中学校陸上競技大会

男子1年1500m 第5位

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子1年1500m 第1位

第57回東京都中学校総合体育大会陸上競技大会

男子1年1500m 第1位

第五中学校

狩野 慶喜

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子1・2年走幅跳 第7位

男子走幅跳東京都強化選手選抜

第六中学校

小林 龍生

第57回東京都中学校総合体育大会

男子400m自由形 第1位

第七中学校

脇川 颯太

第42回関東中学校水泳競技大会

背泳ぎ男子100m 第5位

立川第七中学校女子卓球部

顧問 佐藤佐知典

監督 馬場美奈恵

北條菜々子 筒井ゆり乃

難波さくら 麻生このは

鶴田 唯 井上 かほ

森 由愛 原田 七葉

第46回関東中学校卓球大会

女子団体戦 第8位

第71回東京都中学校卓球選手権大会

女子団体戦 第5位

高原 一希

第46回関東中学校陸上競技大会

男子1年走幅跳 優勝

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子1年走幅跳 優勝

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子1年走幅跳 優勝

第71回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

男子1年100mH 優勝

第49回ジュニアオリンピックカップ

男子C走幅跳 出場

第八中学校

田村 翔

第32回東京都中学生空手道選手権大会

形競技中学三年生男子の部 準優勝

第九中学校

中瀬 桜嘉

第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会

男子2年100m 第8位

国際中等教育学校

三浦 凜太郎

第31回都道府県対抗

ジュニアバスケットボール大会2018

東京都中学生選抜チーム出場

陸上競技協会

横内 智裕

第38回東京都高等学校選抜陸上競技大会

東京都高等学校陸上競技1年生大会

走高跳 第3位

水泳協会

内野 柊音

第20回東京都日本泳法競技会

中学生男子50m自由形 優勝

寺田 向希

第20回東京都日本泳法競技会

中学生男子25m自由形 第2位

柔道連盟

昌子 藍子

第29回東京都少年少女学年別柔道選手権大会

小学三年生女子軽量の部3位

ソフトテニス連盟

高橋 海斗

東京都新進ソフトテニス大会

優勝

新体操連盟

穴戸 こはる

第38回東京都中学校新体操学年別新人大会

中学1年生リボン 第4位



功労者 岩淵 定明 氏
(柏町体育会)

東京都町村
体育協会連合会表彰



優良団体 栄町体育会



功労者 浅見 義明 氏
(トライアスロン協会)

東京都体育協会
生涯スポーツ表彰

令和元年度 体育協会表彰

(敬称略)



◆特別功労賞

横田 邦夫 前副会長
仲野 輝昭 羽衣町体育会

◆功労賞

小林 克生 ソフトボール連盟
岸本 秀子 バレーボール連盟
高田 誠一 野球協会
菅沼 洋 "
岩崎 光男 "
石島 初枝 卓球連盟

渡部 保志 ダンススポーツ連盟
佐藤由喜夫 バドミントン協会
塚越 道子 新体操連盟
洲藤 哲男 曙町体育会
堤 ひろみ 錦町体育会
佐藤 吉栄 栄町体育会

山崎 美弘 幸町体育会
市川 恒由 羽衣町体育会
水谷 立美 "
加治 成訓 西砂川地区体育会
關 貞二 砂川体育会
岡部 直士 サッカー協会

◆優秀選手賞

元木 久	第18回全国障害者スポーツ大会福井しあわせ元気大会2018 一般卓球青年の部327ブロック優勝 パラF I Dジャパン・年代別オープン卓球大会2018 男子20代の部第6位
天谷 蒼大 立川第二中学校(中2)	第6回近代3種日本選手権大会 2種の部中学生男子 準優勝
平岩 佑陸 立川第五中学校(中3)	第58回全国中学校水泳競技大会 男子200mバタフライ 第4位
小林 龍生 立川第六中学校(中2)	第58回全国中学校水泳競技大会 男子100m自由形 第6位
赤羽 優悟 田村 翔 夜久 修斗 上田 大生	立川第八中学校 第26回全国中学生空手道選手権大会 男子団体形 第5位
秋山 大知 立川国際中等教育学校	2018全日本青少年空手道選手権大会 13歳14歳男子+55kg級の部 第3位
倉富 隆大 卓球連盟	第31回全国ラージボール卓球大会 男子シングルス一般 優勝 混合ダブルス一般 優勝

お知らせ

普通救命士講習会の開催

立川市体育協会では、市民を対象に普通救命士講習会を立川消防署警防課の協力により下記のとおり開催します。

日時 令和元年11月3日(日) 午前9時から12時まで
受付 午前8時30分開始
会場 立川市泉市民体育館第二体育室(2階)
参加費 1,400円(テキスト代金・マウスピース代金)、3年以内の再受講者については、1,200円(テキスト代金・マウスピース代金)となります。
※参加者には、体育協会より900円補助いたします。

申込方法 立川市体育協会ホームページを参照ください。
※なお、受講者には講習会終了後、救命講習技能終了認定証及び再受講者には、自動体外式除細動器業務従事者が交付されます。
※定員(30名まで)に限りがありますので、申込先着順となります。
定員を超えた場合の方のみ、ご連絡いたします。

～立川市ジュニア体力及び競技力向上事業～

ちびっこ野球教室

協力：読売巨人軍

ジャイアンツアカデミー



ちびっこ野球教室が真如苑グラウンド（武蔵村山市）において9月8日（日）開催されました。読売巨人軍OB・ジャイアンツアカデミーコーチの荒井幸雄氏、西村健太郎氏、北篤氏、岡本航氏、川島峻氏、岩瀬仁美氏の6名の皆さんにご指導いただきました。

一部として立川市少年野球連盟に加盟するチーム所属の4年生以下の約120名の選手が参加。バッティング、投げ、走塁の基本を練習のあと、守備と走者に分かれてゲームを行い、対戦の中で一つのプレーの大切さを学んだ。

二部として一般の年中（小学3年生と保護者約65組130名を対象とした親子野球教室を実施、キャッチボールとバッティングを体験した。その後スクールでもおなじみの塁打制ゲーム（ボールがホームに返球されるまでに進んだ塁で得点、一塁は1点、二塁は2点……）を行い、初めての子どもたちが自然にルールを学んでいった。

どの試合も接戦が繰り広げられ、子どもも保護者全員が楽しんだ。

最後にジャイアンツアカデミーの皆さんと参加した



ちびっこ達全員で記念撮影。

プロのコーチから基本を楽しく学んだちびっこ達。この中から将来、甲子園、プロ野球、メジャーリーグで活躍する選手が出ることを期待します。

主管：立川市体育協会

立川市少年野球連盟

協力：読売巨人軍

ジャイアンツアカデミー

第72回都民体育大会（区市町村対抗）

春季大会「ゲートボール」競技で優勝



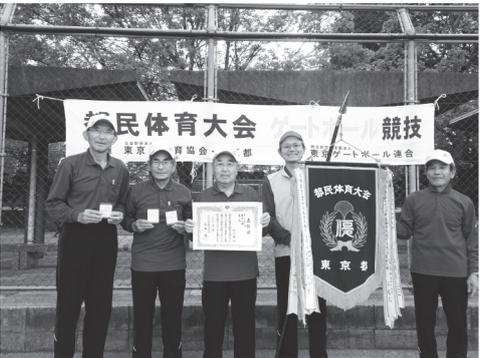
5月19日（日）駒沢オリンピック公園総合運動場補助競技場にて、第72回都民体育大会（区市町村対抗）春季大会「ゲートボール」競技が開催されました。男子は31チームが参加しました。

予選は4チームによるリーグ戦、初戦は目黒区と対戦、慎重に対戦した結果ミスも少なくプレーができたのか2戦目は安定した戦いで世田谷区に勝利、続いて3戦目も同様に連係も良く日の出町に勝利して決勝トーナメント戦に望むことになりました。

トーナメント戦の初戦は中野区、予選と同じ様にミスも少なくチームワーク良く競技を進め、トーナメント初戦突破です。さて、次は準決勝です。対戦相手は強い八王子市であり、熟練の選手達が相手です。作戦も上手く

技術力も高い相手であり立川市は不利な状況です。さて対戦は拮抗した試合展開となり、一進一退の展開となり、緊迫した試合でした。幸にも女神が今回はこちらに傾いた様な状況となり接戦を制して、八王子市に勝つことができました。

次は決勝戦です。相手は昨年優勝している



強豪の江東区です。ほとんどブレイブの若い皆さんです。「決勝戦負けても準優勝、リラックスして試合に臨もう」と話してスタートしました。今回は珍しく一方的な負けの展開では無く、何とか反撃のチャンスがうかがえる内容でした。しかし、反撃のチャンスとして連係した9番1番を1ゲート裏の第2コーナー付近にセツトしたボールを第4コーナーあたりから20数メートルのロングタッチ成功、2球ともアウトボールされ、さすが江東区です。

しかし、我々も相手の第3ゲート通過タッチ前にボールを分散することができ、まだ追いかけていける展開でした。終盤に残り少ないチャンスとライン側の味方ボールにタッチ成功、第3ゲート前ライオン側にいた相手ボールに付けボール、更に上がりも成功し、一気に4得点を上げ1点差で勝利の優勝でした。チームワーク良くプレーに徹して最後まであきらめないことが勝利につながりました。

立川市男子は、20年ぶりの優勝、女子も3年前の69回大会で優勝し49回大会の優勝から同じ20年ぶりの優勝をしています。

立川市ゲートボール協会

戸島 武雄

お知らせ 3競技のアスリート事業を、泉市民体育館で実施します**アスリート
スポーツ教室 バドミントン****場所** 泉市民体育館(第一体育室)**日程**
① 7月 6日(土) ② 9月 7日(土) ③ 10月 5日(土)
④ 11月16日(土) ⑤ 12月 7日(土) ⑥ 1月 4日(土)
⑦ 1月18日(土) 計7回
時間▶16時30分受付 17時~18時30分**対象** 中級者対象**申込方法** 当日16時30分から申込受付
(泉市民体育館受付カウンター)**募集人数** 1回8人 まで

教室開始10分前までに氏名を記入用紙にご記入ください。

主催：立川市
主管：(特非)立川市体育協会
(立川市バドミントン協会)**講師プロフィール**

大河原 正晴

日本バドミントン指導者連盟会員
公認バドミントン上級指導員
(日本バドミントン協会、日本体育協会認定)
バドミントンマガジンへの記事も多数執筆**アスリート
スポーツ教室 バスケットボール****講師** TACHIKAWA DICE**日程**
① 9月 8日(日) ② 9月15日(日) ③ 10月13日(日)
④ 10月19日(土) 計4回
時間▶16時~19時30分**対象者** 中学生**場所** 泉市民体育館(第二体育室)**人数** 30人まで**申込方法** メールでの申込
(nagai@tachikawa-dice.tokyo)永井まで

※持ち物 ボール(持っている方)・体育館ばき・飲料・タオル

主催：立川市
主管：(特非)立川市体育協会
立川市バスケットボール協会**アスリート
スポーツ教室 水 泳****講師** 中野 高(元オリンピックスイマー)**日程**
① 09月25日(水) ② 10月 2日(水) ③ 10月 9日(水)
④ 10月23日(水) ⑤ 10月30日(水) 計5回
時間▶16時~18時**対象者** 4泳法を泳げる小・中学生対象**場所** 泉市民体育館(室内プール)**申込** 9/10 締め切り**申込先** 立川市水泳協会事務所 042-519-4115主催：立川市
主管：(特非)立川市体育協会
立川市水泳協会**講師
プロフィール**中野 高
1984年生 立川市出身
立川水協ジュニア育成からイトマンへ。
法政大学からミズノ入社。
北京オリンピック200m背泳ぎ日本代表。
現在LibereteSwim代表

トピックス



立川市野球協会

《大町市・立川市姉妹都市 野球交流報告》

今年で23回目となります大町市・立川市姉妹都市野球交流が8月24日・25日の2日間開催されました。



24日土曜日大町市市営球場において、歓迎セレモニーのあと少年・青年・シニアと3試合が行われました。

夜は宿泊先の立山プリンスホテルで親睦会が開かれ大町流鍋馬太

鼓の演奏が披露されました。

少年野球の子供達も体験させてもらい楽しい時間を過ごすことが出来ました。

翌日は青年・シニアの2試合を行い、信州蕎麦を堪能して帰路につきました。

来年は立川市にお迎えするので、更なる親睦を深めたいと思います。



参加費無料
当日受付

泉市民体育館まつり 令和元年10月14日(祝)

主催(特非) 立川市体育協会
共催 立川市

第一体育室			第二体育室	プール	
4	1	5	2	6	3
9:40 太極拳 心身の安定・意識・呼吸・動作をゆくり行う	ボルダリング	生涯スポーツ ミニテニス 立川生まれのミニテニス体験してみませんか!	バスケットボール (3×3TACHIKAWA DICE) 事前申込 立川市バスケットボール協会 ホームページ参照	水辺の安全対策 水の事故から自分を守る! (昭和第一学園ライフセービング部)	事前申込 水泳協会 (042-519-4115)
10:50 合気道 合気道で健康になろう 合気道で体をうごかしよう	空手演武・体験 団体形の演武と空手体験会	ソフトバレーボール 誰でも参加できます 楽しさいっぱい			
11:10 ボクシング ストレス発散! ダイエット!	ボルダリング スポーツダンス をどうぞ! ダンス初めの方もどうぞ 参加してみてください。	手のひら バレエ 汗と笑顔			
12:20 吹矢体験 正しい姿勢と腹式呼吸の トレーニングになります	Let's try 新体操 新体操をやってみよう! みてみよう!	バドミントン バドミントンを 体験しませんか?			
12:40 フットサル 立川・府中アスレティックFC・ 府中アスレティックFCプリメイラ によるフットサル教室 事前申込:立川市体育協会 ホームページ参照	ボルダリング	ラダーゲッター 体験してみませんか?			
13:50 ソフトテニス 快音を響かせませんか!	In Body 測定 体脂肪率・筋内量の測定	ラダーゲッター			
14:10 ソフトテニス	ボルダリング	ラダーゲッター			
15:20 ソフトテニス	In Body 測定	ラダーゲッター			

野球場	ゲートボール場
9:00	
9:50	
10:00	ゲートボール 适度的な運動と頭脳を使い 楽しもう
10:50	野球教室 友達・心・体をつくる
11:00	ストラック アウト 野球教室 友達・心・体をつくる
11:50	
12:00	
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	

問合せ先 特定非営利活動法人立川市体育協会 〒190-0015 立川市泉町 786-11 立川市泉市民体育館内 Tel-Fax 042-534-1483

お知らせ

国立昭和記念公園みどりの文化ゾーンで行われる行事で体育協会が講習会を実施します

アウトドアフェスティバル

- 11/9(土) 10時30分~15時 スラックライン体験教室
- 11/10(日) 12時まで フィギアローラースケート
- 13時から 陸上(シャベリックボール投)教室



立川シティ ハーフ マラソン 2020



TACHIKAWA CITY HALF MARATHON

2020. **3.8.** SUN
AM9:30 START

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



申し込み期間

立川市民優先申込(ハーフマラソン)

2019年**10月15日(火)~31日(木)**

一般申込

2019年**11月1日(金)~**



立川シティハーフマラソン事務局
(2019.3.10撮影)

入場無料

令和元年度ジュニア育成地域推進事業

フィジカルトレーニング 実技講習会

日時 **11月24日(日)** 16時~19時

会場 **泉市民体育館第一体育室**

対象 中学生から(競技の限定はなし)

講師 中野ジェームズ修一

定員 200名

申し込み 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)で10月25日より11月15日まで受付。定員になり次第締め切ります。

※体育館履きをお持ち下さい。

動的ストレッチをやってみよう!

理論&実技

世界的にみてもウォームアップでの静的ストレッチはほとんど行われていません。ウォームアップの本来の目的は、「心臓・関節・筋肉」の準備をすることです。動的ストレッチはこの中の関節と筋肉を準備することが出来ます。全身の関節を動かしたあとの、動作の変化、重心の位置の変化、姿勢の変化を感じて頂けます。この変化があるからこそ、あらゆるスポーツのウォームアップをして、または不活動による血行不良改善のために動的ストレッチが支持されているのです。

理論背景はもちろんのこと、沢山のバリエーションをご紹介致します。生活でのあらゆるシーンやスポーツの現場で活用出来るようにポイントを解説しながら行います。

強度は決して高くはないですが、1つ1つの関節を連動して動かしていくことによって、ジワッと汗が出て想像以上の爽快感が得られます。

日時 **12月14日(日)**

19時30分~21時30分

会場 **泉市民体育館第一体育室**

対象 中学生から(競技の限定はなし)

講師 中野ジェームズ修一

定員 200名

申し込み 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)で11月10日より12月2日まで受付。定員になり次第締め切ります。

※体育館履きをお持ち下さい。

体幹トレーニングをやってみよう!

理論&実技

体幹を意識するというのはどういう感覚なのか?

どこにどう意識すると体は安定するのか?

そもそも体幹ってどこを鍛えることなのか?

そんな体幹トレーニングの「疑問」を解決できる体感型講習会です。

二本脚で立つように進化してきた人間はどのようにして体の安定力を補ってきたのか。その進化の過程から考察すると、どの部位のトレーニングが必要なのか理解できます。腹筋運動だけが体幹トレーニングではないのです。

スポーツをしている方はもちろんのこと、姿勢改善したい、腰痛を予防軽減したい。そんな方々にも是非ご参加いただきたい内容です。

講師 **中野ジェームズ修一**

PIT認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー
スポーツモチベーション CLUB100 最高技術責任者
米国スポーツ医学会認定 運動生理学士 (ACSM/EP-C)



役員名簿

顧問 金子 劭一 鏝本 昌弘	会計 宮木 博司 齋藤けい子	相談役 遠藤 佐吉 山崎 省次	総務部長 宇都浩一郎	事務局長 横井 有江	事業部長 大村 勇三	副部長 岩淵 定明	監事 佐藤 耕司 高橋 廣	会長 河内 勝正	副会長 荻澤 清八 坂下 香澄	中村 清 森島 保 永島 康雄	常務理事 鶴澤 章	(総務部副部長) 五十嵐 治 荒井 章雄 中沢 寿	(広報部長) 川北富士男									
事業部 渡辺 英子 西 昭彦 小林 康 後藤 覚 補陀 英直 津崎 茂 須崎 榮 中村 伸一 藤城 恵子 奥村 優 大畑 勝俊 浅田 昌紀	(スポ少担当) 堺 繁太	広報部 河野 宏 中村 貴雄 三浦 芳博 菅原 勉	事務局 深田 正幸 浅子 倅代 長島 瑠美	1口 山賀 貴史	1口 村田 光男	1口 石川淑子	3口 中野隆右	5口 片小田廣治(錦町)	1口 曙町体育会	1口 柔道連盟	1口 ゲートボール協会	1口 西砂川地区体育会	1口 バドミントン協会	1口 テニス連盟	1口 砂川体育会	1口 西砂川地区体育会	1口 若葉町体育会	1口 ソフトテニス連盟	1口 バスケットボール協会	1口 卓球連盟	10口 鶴澤 章(ゴルフ)	10口 天野 孝一(ミニテニス)

平成30年度 賛助会員一覽 (順不同・敬称略)
平成31年3月31日現在

〔外部団体〕(口数)
1口5千円

10口

●真如苑

●(株)立飛ホールディングス

5口

●(株)一如社

2口

●多摩信用金庫

●大和興産株式会社

●(株)ドリミー

●トヨタアルバルク東京(株)

●(株)アイ・サービス

●学校法人藤村学園

●創価学会

●(株)成和

1口

●名鉄観光サービス(株)

●幸福の科学立川支部

●立川ランドホテル

●立川女子高等学校

〔外部個人〕(口数)
1口1千円

5口

●片小田廣治(錦町)

●中野隆右

3口

●石川淑子

1口

●山賀 貴史

●村田 光男

1口

●鶴澤 章(ゴルフ)

10口

●天野 孝一(ミニテニス)

〔内部団体〕(口数)
1口5千円

11口

●野球協会

●新体操連盟

10口

●ダンススポーツ連盟

●バレーボール連盟

●水泳協会

●ミニテニス協会

3口

●太極拳連盟

●合気道会

2口

●剣道連盟

●曙町体育会

1口

●柔道連盟

●ゲートボール協会

●西砂川地区体育会

●バドミントン協会

●テニス連盟

●砂川体育会

●西砂川地区体育会

●若葉町体育会

●ソフトテニス連盟

●バスケットボール協会

●卓球連盟

●内部個人(口数)
1口1千円

1口1千円

●鶴澤 章(ゴルフ)

●天野 孝一(ミニテニス)

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。

令和元年度 賛助会員募集中
個人会員 1口 千円 何口でも可
振込口座 多摩信用金庫幸町支店 / 普通預金 0131672
特定非営利活動法人立川市体育協会(トクヒ)たちかわ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。

(特非)
立川市体育協会