

10月21日(木)  
募集開始!

# 第13回 おだわらキッズマラソン大会

## 大会開催要項

**開催日** 12月12日(日) 雨天決行  
**会場** 小田原アリーナ(主会場)及び 周辺コース  
 競技 8:45~12:00  
 併催行事 9:00~13:00(予定)  
**種目**

種別	スタート	種別	スタート	種目
(1)親子の部	午前8時45分			1.0km
(2)小学生の部	①1年生女子 午前9時00分	②1年生男子 午前9時15分		1.6km
	③2年生女子 午前9時30分	④2年生男子 午前9時45分		
	⑤3年生女子 午前10時00分	⑥3年生男子 午前10時20分		2.2km
	⑦4年生女子 午前10時40分	⑧4年生男子 午前11時00分		
	⑨5・6年生女子 午前11時20分	⑩5・6年生男子 午前11時40分		

**対象定員** (1)親子の部 3歳以上の未就学児と保護者 300組 (600人)  
 (2)小学生の部 小学1~6年生 1,000人 (予定)  
 ※(1),(2)の両種目とも定員になり次第締め切ります。

**参加料** 1人(親子は1組) 2,000円(傷害保険料含む)  
**参加賞** サブアリーナにて交換します。

**表彰** 小学生の部の各学年男女別の第1位から第6位までを表彰します。\*親子の部は記録証のみの発行とします。

**申込期間** 10月21日(日)~11月14日(日)  
**申込方法** 申込期間内に、エントリーサイト(RUNET)から。  
 ※小田原市体育協会ホームページからもアクセスできます。

小田原市体育協会  検索



### 第10回おだわらキッズマラソン大会の上位記録

距離・学年・性別	1位	2位	3位
1・8km	1年 女子 8:33	8:34	8:38
	1年 男子 7:51	7:58	8:02
2年	女子 7:43	7:47	7:48
	男子 7:09	7:11	7:14
3年	女子 9:00	9:19	9:30
	男子 8:08	8:27	8:30
4年	女子 8:25	8:28	8:37
	男子 8:00	8:13	8:31
5年	女子 10:14	10:30	11:07
	男子 10:45	10:47	10:53
6年	女子 10:44	10:58	11:02
	男子 9:55	9:57	10:03

**同時開催**

**メインアリーナ 9:00~13:00**  
おだわらスポーツフェスタ

**サブアリーナ 9:00~13:00**  
暮らしフェスタ

屋外もぎ店 多数出店

北條太鼓 スタート時に演奏

## パッケージプラザ サイトウ小田原店

小田原市中町1-7-20 ①駐車場9台  
 ■定休日/日曜日・祝日 ■営業時間/AM 9:00~PM 6:00

紙袋・包装紙・化成紙・食品包材・事務用品その他たくさんの品揃えで皆様のご来店心よりお待ちしております。

※イベント商品も盛りだくさん!!  
 氷みつ・ポップコーン豆(パウダーも有)・ザラメ・ヨーヨーセットその他。かき氷機・ポップコーン機・綿菓子機のレンタルも行っております。

※紙袋・化成紙・シール・ナフキンなど各種名入れ商品のお見積り致します。営業・配送も行ってまいりますので是非一度ご相談ください。

お問合せ TEL 0465-22-8738・FAX 0465-22-5411

## 印刷のことなら何でも相談ください!

**印刷関連** デザイン・データ作成・ロゴ作成・カタログ・パンフレット・折込チラシ・ポスター・宛名書き・名刺・葉書・挨拶状・封筒・診察券・葉袋・会報 **包装品梱包類** 包装紙・パッケージ・手提げ袋・ビニール袋・ポケットティッシュ・マッチ・箸袋 **伝票類** 領収証等複写伝票・各種帳票類・コンピューター連続伝票 **特殊印刷** 商品券・株券・チケット・三角くじ・メニュー・カレンダー・コースター等 **加工品** シール・パウチ加工 **個人向** 自費出版・文集・詩集等・印鑑・ゴム印・賞状 **その他** ホームページ作成・看板 他いろいろ

総合印刷業 有限会社 **タケダ印刷** 湯河原町役場隣  
 ■ホームページhttp://www.TAKEDAPRINT.COM ■E-mail: office@takedaprint.com

# スポーツおだわら

第111号 2021.9.1

発行:公益財団法人小田原市体育協会  
 編集:広報委員会

〒250-0866 小田原市中曾根263番地 (小田原アリーナ内)  
 TEL 0465(38)3310  
 FAX 0465(38)1202  
 E-mail odawara-taikyo@a-net.email.ne.jp  
 URL http://www.odawara-taikyo.or.jp



※新型コロナウイルスの感染状況により、スポーツ教室・大会の実施または中止等を判断しますので最新情報はお問い合わせください。

スポーツおだわらは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

### 第111号の内容

- スポーツ教室のお知らせ.....2
- 第3回小田原バスケットボール3×3大会結果 ...2
- ニュースポーツ用具の貸し出しについて .....3
- 第12回おだわらスポーツ&レクリエーションフェスティバル ...4
- スポーツ講演会「箱根駅伝から学ぶ人材育成術」...5
- 第2回箱根5区駅伝コースウォーキングチャレンジ ...5
- スポーツジュニアのカラダは食べ方で決まる!.....5
- 令和3年度賛助会員ご芳名その1.....6
- スポーツイベント・ボランティア募集.....6
- 新専務理事就任あいさつ .....6
- (公財)小田原市体育協会の加盟団体紹介(3) ...7
- 第13回おだわらキッズマラソン大会 .....8

## 情報満載! 公益財団法人小田原市体育協会

URL <http://www.odawara-taikyo.or.jp>

facebook ID: @Odawarasports  
 twitter ID: @Odawarasports  
 Instagram ID: odawarasports

# スポーツ教室のお知らせ 問い合わせ (公財)小田原市体育協会事務局 ☎38-3310(平日8:30~17:00)

教室名	期日	回数	場所	対象者・人数(先着順)
① 親子体操教室	9月22・29日、10月6・13・20日 10:30~11:30	5回	小田原アリーナ	2~3歳の幼児とその親・30組
② 卓球教室	10月21・26・28日、11月2・4日 18:30~20:30	5回	小田原アリーナ	小学生以上・40人
③ 短距離走スピードアップ教室(秋コース)	11月6・7日 9:30~11:00	2回	城山陸上競技場	小学3~6年生・50人

曜日 ①水曜日、②火・木曜日、③土・日曜日  
 参加料(傷害保険料含む) ①2,000円、②2,500円、③1,000円  
 申込期間 ①8月23日~9月13日、②9月10日~10月8日、③9月21日~10月20日  
 申込方法 ①~③体育協会ホームページ申込フォームから



小田原市体育協会

検索



## SCHOOL SHOP ゴンジンヤ杯 第3回小田原バスケットボール3×3大会

7月11日(日)小田原アリーナにて、3×3(スリーエックススリー)大会を開催しました。コロナ禍での開催となりましたが、感染症対策を行いながら、参加者に楽しんでいただきました。小学3年生から小学6年生までの全63チーム218人が優勝を目指し、熱い戦いを繰り広げました。

### 高学年男子

順位	チーム名
優勝	千代の富士
準優勝	S S W - A
第3位	H K R Z ABCスーパ足柄



千代の富士

### 高学年女子

順位	チーム名
優勝	岡本ミニバス
準優勝	Minami-4BK
第3位	町田トライアングル 声子enjoy



岡本ミニバス

### 中学年男子

順位	チーム名
優勝	I K U
準優勝	千代オール4
第3位	T R S T 進撃の足柄



IKU

### 中学年女子

順位	チーム名
優勝	町田ライス
準優勝	アシコーン
第3位	チアロガールズ 町田ビーンズ

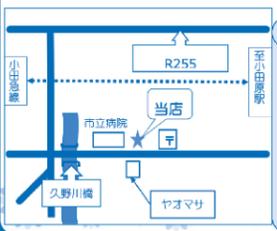


町田ライス

## あなたのかかりつけ調剤薬局

各病院・各医院 処方せん受付

## ひまわり調剤薬局小田原支店



☎営業時間 平日 8:45~18:00  
 ☑定休日 土曜・日曜・祝日  
 小田原市久野 71-4 プリズム・ス'21 1階  
 ☎0465-66-5660 FAX0465-66-5670

SOMPO JAPAN Agency

## ドリームワークス 株式会社

〒250-0012 dw.life.p@gmail.com  
 小田原市本町 4-8-3-301 TEL: 0465-22-0622  
 【取扱保険会社】 FAX: 0465-22-0633

損害保険: 損保ジャパン  
 生命保険: SOMPOひまわり生命・第一生命

# (公財)小田原市体育協会の加盟団体紹介(3)

## 小田原市陸上競技協会

小田原市陸上競技協会は、昭和21年(1946年)4月に発足し、75周年を迎えました。事業としては、「小田原市陸上競技選手権大会」を軸に「陸上競技記録会(年4回)」「ロードレース大会」「元旦マラソン」「小学生記録会」「キッズ駅伝競走大会」の小、中、高校生、一般を対象の大会を開催、「かながわ駅伝競走大会」への選手派遣、小田原市体育協会主催の「おだわら駅伝競走大会」「尊徳マラソン大会」「キッズマラソン大会」「小学生陸上競技教室」等の主管や指導員の派遣、中体連、高体連主催大会の競技役員に従事しています。また、正月恒例「東京箱根間往復大学駅伝競走大会」の審判員として、小田原中継所を中心に活動しています。

小田原市には、昭和30年に完成した「記録が良く出る城山陸上競技場」があり、数々の国際大会や全国大会が開催され、多くの日本記録が樹立されました。近年、新横浜国際競技場(ニッサンスタジアム)をはじめとする大規模競技場が建設され県下の大会も少なくなっており、地域の競技会や練習に活用されています。

今年度は各種競技会を「感染リスクを軽減させた競技会運営に向けたガイダンス」に沿った競技者や関係者の体調管理、参加者の制限、関係者以外の立入禁止などを実施しつつ開催しています。

課題として、審判員の高齢化が当協会でも挙げられています。競技しながら審判活動も可能です。審判員資格を取得してみませんか。



## 十字地区体育振興会

十字地区体育振興会は28区から32区の5地区で構成されています。

「十字地区って何処」って聞かれることがよくあります。昔の十字町が地区名で現南町と本町・城山の一部です。

健民祭・市民総体・駅伝がメインでペタンク・グラウンドゴルフ大会を行っています。健民祭は数年前から雨天時は体育館で行っています。

ペタンクとグラウンドゴルフ大会は協会の大会に積極的に参加するよう、育成に努めています。駅伝に関しましては、毎回最下位の低迷期が何年も続きましたが途切れることなく参加しています。第7回大会では、最高位3位になりました。市民総体では、陸上・ソフトボール・ペタンク・グラウンドゴルフに参加しています。ペタンクでは協会発足時に県大会で勝ち上がり北海道池田町で行われた全日本選手権に男女共に出場しました。

また、育成会との共催で世代間交流ハイキングも行っています。



## 足柄体育振興会

当振興会は、山王川周辺から酒匂川に至る6自治会(33~37区、セントラルハイツ)からなる地域で町田小学校を基点に活動しております。

4月の地区対抗大会(ソフトバレーボール・グラウンドゴルフ)を皮切りに、7月の市総体への参加、9月の室内ペタンク大会から一大イベントの10月健民祭は、9種目もある得点種目で地区優勝を競い合います。11月はバウンスボール大会を実施し、1月のおだわら駅伝へも積極的に参加しております。また、今年8年目を迎えた37区有志が立ち上げた、ASCS(あしがらスポーツコミュニケーションサポート)によるニュースポーツを主体とした活動にも協賛しており、今後ますます進むであろう少子高齢化社会に対しやるスポーツを通して地域貢献の一躍を担うよう活動して行きたいと思っております。



## 小田原ペタンク協会

フランス発祥のペタンク競技が我が国に入ってから、早や半世紀…。小田原ペタンク協会(平成6年(1994年)5月設立)は、四半世紀を経て、現在、市内14地区15クラブが加盟(200余名の登録会員。うち日本連盟会員約80名)しています。

年間を通じて、当協会主催大会(協会杯、シングルス(新設)、オープン、シニア、交流試合)を開催するほか、歴史ある市民

総体におけるペタンク競技の部では、(最大)市内25地区からの参加を数えるまでに親しまれています。また、国府津学区ではジュニアクラブができ、市内大会のみならず全国大会にも出場して活躍を始めています。

昨春の「コロナウィルスの感染拡大」禍の中、各種事業、活動の制限に留意しながら、大会規模の見直し・縮小や感染対策にも取り組んできました。来年度は「ねんりんピックかながわ2022」ペタンク競技が大井町で開催されますが、今後とも、「ペタンク競技の灯」を繋ぎ、会員の高齢化、加盟クラブの減少傾向にも向き合い、改めて、ペタンクの普及、啓蒙を図っていきたく考えています。



本年度もスポーツ振興事業推進のためにご援助いただく賛助会員に、多くの方々からご賛同をいただきました。

次のとおりご紹介させていただきます。

敬称略・50音順(4月1日から7月31日まで)

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>〈個人会員〉<br/>中村 哲夫</p> <p>〈団体会員〉<br/>秋山会計事務所<br/>芦子地区体育振興会<br/>尚網一色共同活版<br/>新玉地区体育協会<br/>尚石橋印刷<br/>イトスポーツ<br/>医療法人社団 敬仁介護老人保健施設 悠久<br/>尚内山酒店<br/>尚エンドー<br/>ANコーポレーション<br/>(医)遠藤クリニック<br/>扇屋スポーツ<br/>大窪体育振興会<br/>オザックス工業(株)<br/>小田原ガス(株)<br/>小田原空手道協会<br/>小田原弓道協会<br/>小田原サーフィン協会<br/>(一財)小田原市事業協会<br/>小田原市スポーツチャンバラ協会</p> | <p>小田原市ラグビーフットボール協会<br/>小田原市陸上競技協会<br/>小田原柔道協会<br/>尚小田原水道サービスセンター<br/>小田原ソフトボール協会<br/>小田原テニス協会<br/>小田原生コン(株)<br/>小田原バスケットボール協会<br/>小田原バドミントン協会<br/>小田原松風ライオンズクラブ<br/>小田原湯本カントリークラブ<br/>加藤歯科医院<br/>かながわ西湘農業協同組合本店<br/>鎌木建設(株)<br/>久野体育振興会<br/>尚グリーンK<br/>尚Kスポーツ<br/>小泉建設(株)<br/>尚幸繁<br/>尚五神建設<br/>幸地区体育振興会<br/>相模ペンディング(株)<br/>相模洋洗(株)<br/>酒匂体育協会</p> | <p>尚佐藤クリーニング店<br/>尚澤地石材店<br/>山王網一色体育振興会<br/>尚シティオートカウ<br/>下府中体育振興会<br/>松鶴<br/>城下町スポーツクラブ<br/>尚信栄自動車<br/>新鮮館 おだわら<br/>尚鈴鹿蒲鉾<br/>尚精巧舎<br/>尚セーフティサービス<br/>西濃運輸(株)小田原支店<br/>曾我地区自治会連合会<br/>ガイド・ビレッジサービス(株)小田原営業所<br/>尚タケダ印刷<br/>尚北体育振興会<br/>尚鶴井印刷所<br/>尚東海ビルメンテナンス<br/>日本新薬(株)小田原総合製剤工場<br/>尚花友生花店<br/>花松屋<br/>早川体育振興会<br/>BSオン・ザ・ヒル</p> | <p>東富水体育振興会<br/>Family Mart小田原千代店<br/>報徳二宮神社<br/>前羽体育振興会<br/>マナクリニック<br/>万年体育振興会<br/>みずほ証券(株)小田原支店<br/>モスバーガー(株)小田原店(株)エムアンドワイ<br/>尚むすび家<br/>山口耳鼻咽喉科医院<br/>ヤマザキショップ柏木商店<br/>尚ロピア小田原高田店</p> |
|---|--|--|--|
- 〈協力団体〉※  
小田原市グラウンドゴルフ協会  
小田原ソフトボール協会  
小田原テニス協会  
小田原バドミントン協会  
上府中体育協会  
下曾我体育協会  
十字地区体育振興会  
曾我体育振興会  
豊川体育協会
- ※賛助会員をご紹介いただいた団体

賛助会員の継続・新規加入のお願い

賛助会員につきましては、個人会員は、年額1口 5,000円、団体会員は、年額1口 10,000円、ともに1口以上で募集いたしております。会員には、「スポーツ情報誌」等を送付いたします。ご協力をお願いします。

スポーツイベント・ボランティアの募集

スポーツイベント・ボランティアの方々には、令和3年度までにキッズマラソンをはじめとした小田原市体育協会主催のイベントに支援をいただきました。ありがとうございました。

本年度も引き続き、マラソン大会やレクリエーションフェスティバル等のスポーツイベントで受付、誘導等の運営補助をしていただくボランティアを募集します。

中学生以上の方(老若男女、年齢は問わず)を対象に随時受付し、登録いただけます。無償ですが、時間、内容により昼食等の用意があります。興味、関心のある方は、ご連絡ください。☎38-3310(平日8:30~17:00)



豊田新専務理事就任あいさつ

このたび専務理事として就任した豊田でございます。新型コロナウイルス感染症という、逆風が吹いておりますが、このような時こそ、体育協会として知恵を絞り、関係団体などとの連携・協力を大切にして、市民の皆様の体力づくり、健康づくりにしっかりと取り組んでいかなければならないと思います。私自身、微力ではありますが、これまでの行政経験を活かし、協会の業務遂行に全力で取り組んでまいりますので、ご指導ご鞭撻賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

リソグラフ印刷機。東芝複写機。キャノンカラー拡大プリンター。教育機器。OA機器。

株式会社 エンドー

〒250-0208 小田原市下大井239-3  
電話(0465)36-0751(代)  
FAX(0465)36-7478  
http://www1.odn.ne.jp/endou\_toku1043/  
(プリントセルフ扱致します)

暮らしのことなら 小田原ガスグループにおまかせください

ODAWARA GAS 小田原ガス株式会社  
〒250-0001 小田原市扇町1-30-13  
TEL: 0465-34-6101  
http://www.odawaragas.co.jp

SEISHO GAS SANGYO 西湘ガス産業株式会社

湘南電力 湘南電力株式会社

ニュースポーツ用具を貸し出しています!

チェックシートの提出もお願いします



地域におけるスポーツの普及・振興および生涯スポーツの推進を目的に、ニュースポーツ用具等の貸し出しを行っています。

新型コロナウイルスに接触感染することを防止するため、「貸出用具の取扱いチェックシート」を定めております。本協会ホームページにてダウンロードできます。(詳細は本協会ホームページにて)

1 対象者 市内在住・在勤・在学の方

2 予約

- (1) 先行予約 (市体育協会加盟団体・小田原市に所在する団体)  
毎年1月4日(3日以降の最初の平日) 午前9時より、次年度分(4月1日から3月31日まで)の年間予約が可能  
市体育協会窓口または電話にて受付(窓口優先)後、「借用書」提出
- (2) 一般予約  
利用したい月の3か月前の1日(月初めの平日)から先着順で、市体育協会窓口または電話にて受付(窓口優先)後、「借用書」提出

3 貸出

- (1) 貸出期間 原則14日以内  
(2) 貸出料金 無料(借用書の提出が必要)  
※用具の受け渡し時には、マスク等を着用、使用前に全ての用具を消毒する

4 返却

- 使用后、全ての用具を消毒すること  
返却時は、マスク等を着用し、「貸出用具の取扱いチェックシート」を添えて返却すること

★ニュースポーツ貸出用具一覧

用具	セット数
1 グラウンドゴルフ	30セット、 (マーカーは各自用意)
2 室内パタンク	2セット
3 パタンク	16セット
4 キンボール	1セット
5 パラシュート	1セット
6 ディスクゲッター-9	1セット
7 ディスクゴルフ	1セット
8 ピロポロ	1セット
9 アクュラシー	1セット
10 ターゲットバードゴルフ	1セット
11 スポーツ吹き矢	1セット
12 ドッチビー	1セット
13 ファミリーバドミントン	6セット
14 ポッチャ	10セット
15 ラダーゲッター	2セット

競技方法紹介

★ピロポロ (屋内・屋外)

ピロポロというユニークな名前を持つこのゲームは、ホッケーをより気軽に楽しみたいとしてアメリカで発案されたものです。スティックやボールを、軽量で扱いやすいスポンジ製を使用し、平らなところであれば、屋内外を問わず、誰でも気軽にプレーできます。



特に難しいルールはありません。ホッケーと似ていて、スティックを使い、ゴールにボールを入れます。スティックでボールを打つ際に腰より高い位置からスティックを振り抜いてはいけません。バスケットボールコートより一回り小さい10×25mのコートを使用し、ゴールキーパー1人を含む6人対6人で対戦します。ゲームは3セットマッチで、10分経過か2点先取した時点で1セットを終了し、コートチェンジしてゴールキーパーも交代するなど、全員が攻守を体験できます。

★アクュラシー (屋内・屋外)

“正確さ”という意味を持つアクュラシーは、フライングディスクを使ったゲームです。ルールは、地上1mの高さに設置された1.5m四方のターゲットに向け、13.5m正面、22.5m正面、31.5m正面、13.5m右斜め、13.5m左斜め、21.5m右斜め、21.5m左斜めの7箇所から4投ずつ計28投を7分以内に投げ、何回ターゲットを通過させることができるかを競う競技です。



フライングディスクという、遊びなれた道具を使って気軽にできる競技ですが、その難しさは格別です。日本記録が28投中18投、世界記録ですら28投中25投でしかないことを考えれば想像がつくというものです。ぜひ皆さんも世界記録にチャレンジしてください。

# 第12回 おだわらスポーツ&レクリエーションフェスティバル

スポーツの秋。小田原アリーナで、たくさんのスポーツ・障がい者スポーツ体験など、レクリエーションを楽しみませんか。だれでも、気楽に楽しめる内容が盛りだくさん！ご家族そろってぜひ遊びにきてください。



令和3年9月12日(日) 9:30~12:30

小田原アリーナ・メインアリーナ

雨天決行・入場無料

参加には事前申込が必要です。

詳細は小田原市体育協会ホームページをご確認ください。

小田原市体育協会

検索

来場すると各種招待券などが  
当たるかも！  
家族みんなで参加して  
豪華賞品をGETしよう！

共催：小田原市ラグビー・オリパラ活性化委員会

当日は多くのパラスポーツを体験できます！

VR パラスポーツ体験  
車いす陸上競技・車いすラグビーを  
360度VR体験!!



### スポーツ体験

- ①車いすバスケットボール
- ②クロスミントン ③歩育体験
- ④VRパラスポーツ体験 ⑤卓球バレー
- ⑥ポッチャ ⑦健康コーナー

### スポーツ絵画展

「スポーツの楽しさ、魅力、素晴らしさ」をテーマに事前に募集した絵画全作品を展示

《お問い合わせ》 (公財)小田原市体育協会事務局 〒250-0866 小田原市中曾根263番地(小田原アリーナ内) ☎: 38-3310

コロナに負けるな、さあ走りだそう！  
ベストパフォーマンスは  
ベストコンディショニングから

鈴木 小田原市指定治療院

柳下

**けやき通り治療院・整骨院**

健康保険取り扱い・交通事故労災対応  
スポーツ障害、外傷・コンディショニング

診療時間 午前9:00~午後7:00 休診日:日曜日  
小田原市荻窪362 荻窪第1ビル101  
TEL:0465-35-4189

皆様のご来場お待ちしております

4月 1日から 6月 30日迄の料金	7月 1日から 9月 15日迄の料金
9月 16日から 12月 15日迄の料金	12月 16日から 3月 15日迄の料金
3月 16日から 3月 31日迄の料金	

昼食付	キャディ付	セルフ	昼食付	キャディ付	セルフ
平日	¥16,700	¥12,300	平日	¥14,200	¥9,800
土・日	¥22,200	¥17,800	土・日	¥19,200	¥14,800
祝日	¥22,200	¥17,800	祝日	¥18,400	¥14,000

小田原湯本カントリークラブ  
〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本390-37  
TEL 0460-85-5743 / FAX 0460-85-5095  
https://www.odawarayumotoccc.com  
E-mail:info@odawarayumotoccc.jp

お電話にて随時ご予約承っております

**ODAWARA DRIVING SCHOOL**  
小田原ドライビングスクール  
www.odawara-ds.com  
Tel.0465-36-1215

お得な情報をHPでチェック！  
各種割引があります

【普通二輪・普通車・準中型・中型一種・大型一種・普通二種・大型二種・けん引・大型特殊】

たのしく しっかり伸ばす

学習教室 **エペルーム** Since 1985

本部教室 小田原市本町1-10-25  
☎0465-24-3822  
栢山教室 栢個別教室 飯泉個別教室 和田河原教室

資料請求・体験授業のお申込みはホームページにて24時間受け付けております。  
スマートフォンからは右のQRコードからアクセスできます。

## スポーツ講演会「箱根駅伝から学ぶ人材育成術」

講演内容

華々しい経歴のない私がなぜ青学陸上競技部で結果を出せたのか。それはきっと、営業マンとして実績を積み重ねる過程で、チームをつくり上げるにはなにが必要なのか、人を育てるとはどういうことなのかなど、たくさんの方を学んだからです。そして、それをスポーツの現場に持ち込めば成功するのではないかと考えたからです。従来の陸上界の常識を打ち破り、サラリーマン時代のビジネスの現場で培った組織づくり、人材育成のノウハウを活かすことで、常勝チームをつくりあげた経験から、子どものやる気や能力を引き出すための方法や、コミュニケーションの取り方などについてお話します。



講師 青山学院大学陸上競技部 監督 原 晋 さん 対象 高校生以上(先着順)  
日時 令和3年10月3日(日) 18:00~19:30 入場料 1,500円  
開場 17:00~ 販売元 イープラス  
場所 三の丸ホール大ホール(新市民ホール) 詳細は小田原市体育協会ホームページにて

イープラス 原監督 検索

☆今年も開催☆

## 第2回 箱根5区駅伝コースウォーキングチャレンジ



箱根駅伝小田原中継所から箱根駅伝芦ノ湖ゴール地点までの片道20.8kmをグループごとにウォーキングします。日頃体験できない険しいコースをみんなで一緒に歩きましょう！

日時 令和3年10月23日(土) 雨天中止  
行程 箱根駅伝小田原中継所~箱根駅伝芦ノ湖ゴール地点 片道20.8km  
対象 中学生以上で体力に自信のある方  
定員 60人(先着順)  
参加料 1人 4,000円(傷害保険料含む)  
申込方法 令和3年9月13日(月)8:30から9月30日(木)中に小田原市体育協会ホームページ申し込みフォームから申込、10月1日(金)までに郵便局の指定口座に振り込む



## スポーツジュニアのカラダは食べ方で決まる！

森 毅氏(食生活アドバイザー)

成長期でスポーツも頑張っているスポーツジュニアにとって「試合に勝つ」「一番になる」などの目標達成のために、「食べる事」は練習と同じくらい大切です。身長を伸ばす力が強くなる!などでスポーツの能力は変わります。人の体は食べたものを消化し、吸収してエネルギー源とからだの材料にしています。毎日の食事で 炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を十分にバランスよくとることが、大きく力が出てよく動く丈夫な体をつくれます。つまり毎日何を食えるかがどんな体になるのかを決めています。



高い目標を目指すなら運動、食事、睡眠をバランスよく行い土台を大きくしましょう。スポーツジュニアの体は大人に向けて発達する「成長期」です。特に骨は成長期の今しか増えません。スポーツをしていない人も成長の分の食事が必要です。また運動をすればエネルギーは減り、からだも傷つきます。そこから回復して強くなるためには、運動の分の食事、両方が大人よりも余計に必要です。

スポーツジュニアの毎日の食事の食べ方は、5大栄養素が「フル」にとれる「栄養フルコース型の食事」です(図)。トップアスリートも目標達成に向けて実践している方法です。それは一日三食、毎食に①主食②おかず(主菜)③野菜(副菜)④果物⑤牛乳・乳製品の5つを揃える、というものです。①はエネルギー源となる炭水化物を含むごはん、パン、うどん、芋類など。②はからだの材料になるたんぱく質、脂質、ミネラルを豊富に含む肉、魚、卵、大豆製品。スポーツジュニアは2品がおすすめ。③はからだの調子を整えるビタミン、ミネラルを含む緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻など。④は疲労回復やけが予防に役立つ炭水化物、ビタミンCを豊富に含む果物です。⑤は骨の材料になるカルシウムやたんぱく質、脂質を豊富に含む牛乳、ヨーグルト、チーズなどです。まず5つを揃えるところから始めましょう!一度にたくさん食べきれない場合は回数を分けたり、間食にしてもOK。食事のタイミングも大切です。腹ペコで運動しない、そして終了後は30分以内のゴールデンタイムに栄養補給をしましょう。栄養フルコース型の食事を味方にして高い目標を達成しましょう!

参考・引用:柴田麗「ジュニアのためのスポーツ食事学」(学研)、明治の食育HP

