



回
覧

スポーツ おだわら

第 89 号 2014. 12. 1

発行：公益財団法人小田原市体育協会
広 報 委 員 会

〒250-0866 小田原市中曾根263

小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ内

T E L 0 4 6 5 (3 8) 3 3 1 0

F A X 0 4 6 5 (3 8) 1 2 0 2

E-mail odawara-taikyo@a-net.email.ne.jp

U R L http://www.odawara-taikyo.or.jp

第28回

小田原尊徳マラソン大会

開催日
2015年3月8日(日)

会場
小田原市総合文化体育館
(小田原アリーナ)

申込締切
スポーツエントリー
2015年1月6日(火)
振替用紙
2014年12月26日(金)

消印有効



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89号の内容

第28回小田原尊徳マラソン大会	2	各種スポーツ大会結果	6
第8回おだわら駅伝競走大会	4	スポーツ医科学講習会	7
駅伝・マラソンカレンダー	4	平成26年度賛助会員ご芳名名簿その2	8
年末年始イベント情報	5	スポーツ教室のお知らせ	8
第5回おだわらスポーツ& レクリエーションフェスティバル結果	6	地域健康スポーツ応援活動	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>

第28回

みんなで走ろう「尊徳の道」

開催日 平成27年3月8日（日）

会場 小田原市総合文化体育館（小田原アリーナ）
小田原市中曽根263番地

受付時間 午前7：10～8：40

開会式 午前8：30

スタート 午前9：00～

表彰式 入賞者確定後随時

種目 ハーフ…（高校生～29歳以下男子・30歳代男子・40歳代男子・50歳以上男子・高校生～39歳以下女子・40歳以上女子）

クォーター…（高校生～29歳以下男子・30歳代男子・40歳代男子・50歳以上男子・高校生～39歳以下女子・40歳以上女子）

記録計測 グロスタイムとネットタイムを計測します。
グロスタイムで順位を判定し、ネットタイムは参考記録とします。
グロスタイム…号砲が鳴ってから、ゴールまでのタイム
ネットタイム…スタート地点通過時から、ゴールまでのタイム

制限時間 ●ハーフの部…150分

●クォーターの部…90分

①途中閉門において制限タイムを超えると予測できる方には、競技を中止していただき、選手収容車に収容させていただきます。

②閉門地点

・ハーフの部…12.5km閉門（90分）、18.0km閉門（130分）

・クォーターの部…7.5km閉門（65分）

参加資格 高校生以上の健康な方

参加料 3,000円

定員 2,500名（定員に達し次第締め切ります）

申込期間 スポーツエントリー 平成26年12月1日（月）～平成27年1月6日（火）

振替用紙 平成26年12月1日（月）～平成26年12月26日（金）消印有効

●近隣に有料駐車場がなく、駐車台数にも制限がありますので、公共交通機関をご利用ください。

●コースの一部に未舗装の箇所があります。

申込開始
12月1日～



無料マッサージ



フードコーナー

コクヨ製品・事務用品・事務機器・スチール製品
OA機器・一般文具・紙製品・各種印刷

(有)伊勢万

〒250-0001 小田原市扇町2丁目28の15
TEL. (0465) 35-3259 (代)
FAX. (0465) 34-1729
E-mail: iseman@olive.ocn.ne.jp

プロパンガスのことなら何でもご相談下さい

小田原ガスグループ

西湘ガス産業株式会社

小田原市扇町1-30-11

☎ 0465-35-0600

環境にやさしいクリーンエネルギーで
快適生活をサポートします

コース一新!

走りやすくなりました

今回はコースの一部を見直して、よりわかりやすいシンプルなコースになりました。ハーフとクォーターで同一コースを使用するため（ハーフは2周）、コース間違い等のトラブルも解消されると期待されます。

コースは、小田原アリーナをスタートして酒匂川右岸を南下。

多古しらさぎ会館の裏手から飯泉橋に出て橋の歩道を渡る。

酒匂川左岸の小田原大井線を富士見大橋のたもとから報徳橋まで走る。

右岸のサイクリングコースを南下してアリーナでフィニッシュ。

ハーフは同じコースをもう1周してフィニッシュになります。

給水所は道幅が広く直線道路の小田原大井線に設置されます。また、クォーターの部は7.5km地点、ハーフの部は12.5kmおよび18km地点に開門が設置されます。



前回までは10kmの部として実施していましたが、今回からハーフマラソンの半分、フルマラソンの4分の1である10.54kmをクォーターの部として設定しました。県内ではあまり実施されていませんが、全国では盛んに行われているカテゴリーです。



大会に関するお問い合わせ

〒250-0866 神奈川県小田原市中曾根263
小田原アリーナ内

小田原尊徳マラソン大会実行委員会

TEL. 0465-38-3310

(8:30~17:00 ※12/27~1/4休業)

TEL.0465.39-2212

担当 川崎・松尾

相神
タイヤ
24時間
出張OK

国産タイヤメーカーすべて取り扱い
タイヤチェンジャー4台・大型自動チェンジャー2台装備
チェンジャー搭載作業車完備

有限会社 相神自動車工業

〒250-0212 神奈川県小田原市西大友208-12 小田原郵便センター内
FAX (0465) 37-1230

リソグラフ印刷機。東芝複写機。キヤノン
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 2 3 9 - 3

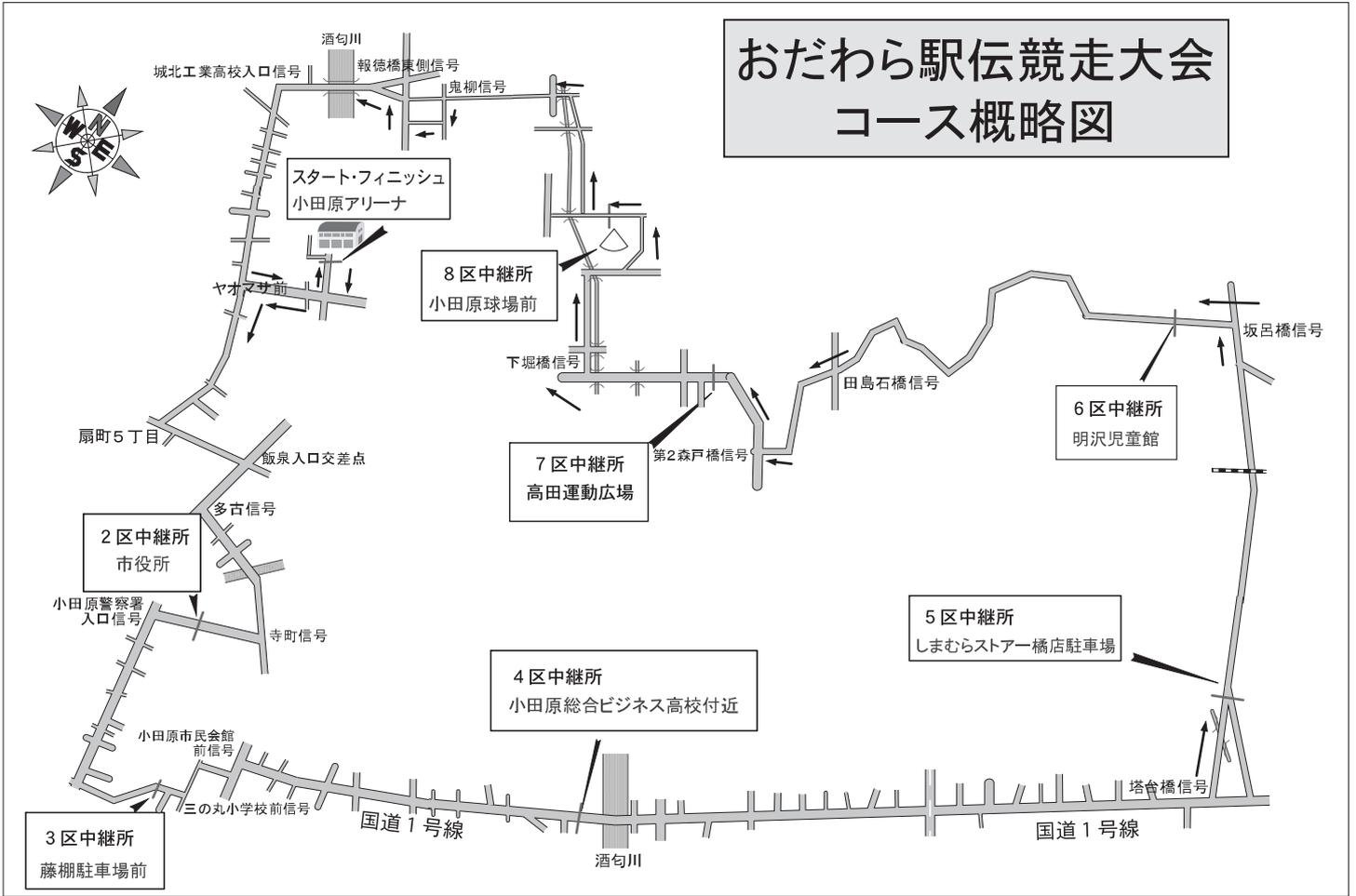
電話 (0465) 36-0751 (代)

FAX (0465) 36-7478

URL http://www.1.odn.ne.jp/endou_toku1043/
(プリントセルフ扱致します)

第8回おだわら駅伝競走大会

1月18日(日)に第8回おだわら駅伝競走大会を実施いたします。前回新しくしたコースでの2度目の実施となります。コースは、小田原アリーナ・スタート(8:20)→小田原市役所(2区中継所)→藤棚駐車場前(3区中継所)→小田原総合ビジネス高校付近(4区中継所)→しまむらストア一橋店駐車場(5区中継所・中村原)→明沢児童館(6区中継所)→高田運動広場(7区中継所)→小田原球場前(8区中継所)→小田原アリーナ・フィニッシュ(11:30予定)の8区間35.9キロです。沿道の皆さまの声援をお願いいたします。



おだわら駅伝競走大会
コース概略図

駅伝・マラソン大会カレンダー

- 小学生駅伝競走大会**
 期日：平成26年12月6日(土)
 会場：城山陸上競技場
 主催：小田原市陸上競技協会
- 小田原城元旦マラソン**
 期日：平成27年1月1日(木・祝)
 会場：小田原城周辺
 主催：小田原市陸上競技協会
- 川東地区駅伝競走大会**
 期日：平成27年1月4日(日)
 会場：上府中公園周辺
 主催：川東地区体育連盟(酒匂体育協会担当)



- おだわら駅伝競走大会**
 期日：平成27年1月18日(日)
 会場：小田原市内
 主催：(公財)小田原市体育協会
- 市町村対抗 かながわ駅伝競走大会**
 期日：平成27年2月8日(日)
 会場：秦野市中央運動公園～相模湖
 主催：神奈川県教育委員会
- 尊徳マラソン大会 みんなで走ろう尊徳の道**
 期日：平成27年3月8日(日)
 会場：小田原アリーナ周辺
 主催：(公財)小田原市体育協会

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・在宅服薬指導・一般薬・介護等◆ご相談承ります

ひまわり調剤薬局

【小田原支店】 ☎ (0465)66-5660
FAX (0465)66-5670
小田原市久野71-4 プリムローズ21-1F

営業時間
平日 AM8:45~PM6:00
定休日 土曜・日曜・祝日

お客様のニーズが 私たちの仕事です

受注・制作・印刷納品まで一貫した作業で 駿速な納品を実現!!

印刷で迷ったら、一度お電話ください。私たちが真剣に取り組み、解決いたします。更に高精細(280線標準)印刷が豊かな表現力を再現します。

ishibashi printing
ip 石橋印刷

神奈川県小田原市中新田9-3 〒250-0876
Tel. 0465-47-9171(代) Fax. 0465-48-2411
E-mail: i-p@nifty.com

年末年始 イベント情報



◆第2回上府中公園ロードレース

主催 上府中体育協会
 期日 平成26年12月7日(日) (暴風雨以外実施)
 時間 受付7:30~8:30 開会式8:30 スタート9:00~
 会場 上府中公園(特設コース)
 対象 小学生以上(申込み締切りました)
 問合せ 吉田090-4370-1113

◆2014年度 第3回キッズ(U7)バスケットボール教室

主催 小田原バスケットボール協会
 期日 平成26年12月14日(日)
 時間 10:00~12:00(受付9:30~)
 会場 大井町総合体育館
 内容 遊びの要素を加えながら、楽しくバスケットボールの魅力に触れ合う
 対象 小田原地区全体の幼稚園・保育園児、小学1年生(4歳~7歳)
 参加料 無料
 申込み 事前予約不要、当日参加可
 問合せ 曾我090-6924-3241

◆小田原元旦初泳ぎ

主催 小田原水泳協会
 期日 平成27年1月1日(木・祝)
 時間 開会式6:30 準備体操6:40 初泳ぎ6:50~7:00
 会場 御幸の浜海岸
 参加者 小田原水泳協会会員等
 問合せ 篠原090-1652-3900

◆ソフトテニス元旦初打ち

主催 小田原ソフトテニス協会
 期日 平成27年1月1日(木・祝) (雨天中止)
 時間 6:30~9:30
 会場 城山庭球場
 対象 参加自由
 参加料 無料
 申込み 事前予約不要、当日直接会場へ
 その他 ラケット、テニスシューズ持参のこと
 問合せ 米川090-9247-1629

◆テニス元旦初打ち

主催 小田原テニス協会
 期日 平成27年1月1日(木・祝) (雨天中止)
 時間 6:30~9:30
 会場 城山庭球場
 対象 参加自由
 参加料 無料
 申込み 事前予約不要、当日直接会場へ
 その他 ラケット、テニスシューズ持参のこと
 問合せ 八田0465-35-4186

◆第40回小田原城元旦マラソン

主催 小田原市陸上競技協会
 期日 平成27年1月1日(木・祝)
 時間 受付8:00~9:00 開会式9:00 スタート9:30
 会場 城址公園二の丸広場
 コース 城址公園二の丸広場~小田原城址公園外周
 種目 1周2.1km 2周3.8km 3周5.5km 4周7.2km (1~4周は選択自由)
 参加料 1,000円(傷害保険料含む) 完走証・参加賞あり
 対象 参加自由(健康な人)
 受付 当日受付
 問合せ 湯川090-4228-8977

◆バドミントン元旦初打ち

主催 小田原バドミントン協会
 期日 平成27年1月1日(木・祝)
 時間 9:30~13:00
 会場 白山中学校体育館
 対象 参加自由
 参加料 無料
 申込み 事前予約不要、当日直接会場へ
 その他 ラケット、上履き持参のこと
 問合せ 田島37-8627

◆第50回川東地区駅伝競走大会

主催 川東地区体育連盟(平成26年度担当・酒匂体育協会)
 期日 平成27年1月4日(日)
 時間 8:15~
 会場 上府中公園(周辺コース)
 参加者 川東10地区代表選手
 問合せ 内田090-9157-8208

◆平成27年小田原スポーツ会館「武道はじめ式」

主催 小田原スポーツ会館
 期日 平成27年1月10日(土)
 時間 開式9:30 閉式11:30
 会場 小田原スポーツ会館
 参加者 小田原柔道協会、小田原市剣道連盟協会会員
 問合せ 小田原スポーツ会館0465-23-2465

◆平成27年新春スポーツ人の集い

主催 公益財団法人小田原市体育協会
 期日 平成27年1月9日(金)
 時間 受付17:00 開会18:00 閉会20:00(予定)
 会場 報徳二宮神社
 参加者 加盟団体及びスポーツ関係者等

問合せ (公財)小田原市体育協会事務局
 ☎38-3310
 電話受付 8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

皆様のご来場お待ちしております

10月1日から12月15日迄の料金 12月16日から3月31日迄の料金

	キャディ付	セルフ		キャディ付	セルフ
平日	16,400	12,840	平日	12,240	8,680
土日祝	23,440	19,880	土日祝	17,120	13,560



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
 http://www.odawarayumotocc.com
 E-mail: info@odawarayumotocc.jp

お電話にて随時ご予約承っております

スポーツ
ショップ **21**
Two-One

良いものをより安く!!
スポーツ用品店

店内全品 ⇒ 30%OFF
※一部商品を除く

小田原店 秦野店
 (ドン・キホーテ地下1F) (秦野駅南口 ケヤキビル3F)
 TEL:0465-21-2055 TEL:0463-85-1080
 FAX:0465-21-2088 FAX:0463-85-1081

第5回 おだわらスポレク

10月26日(日)
in 小田原アリーナ

第5回おだわらスポーツ&レクリエーションフェスティバルが開催されました。



秦野高校
チアリーディング部

イベントの台間に相洋高校和太鼓部、秦野高校チアリーディング部、小田原総合ビジネス高校吹奏楽部、エアロビックスのリトルボディ・ボディJrの皆さんが素晴らしいデモンストレーションを披露してくれました。



相洋高校 和太鼓部



1位の子にはメダル贈呈

メインアリーナで行われた赤ちゃんダービーでは400人近い赤ちゃんが元気なレースを見せてくれました。会場は家族の皆さんの大歓声に包まれました。



ディスクッター9

メインアリーナではインディアカ、スポーツチャンバラ、バウンスボール、ファミリーバドミントン、スポーツ吹矢、室内ベタンクの6種のニュースポーツを、サブアリーナではチャレンジゲームと銘打ってディスクッター9、ピンポンカップインゲーム、空き缶ボールあて、輪投げを親子揃って行いました。



輪投げ



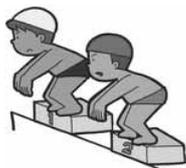
多くの企業のご協賛をいただいて大抽選会を開催しました。家電から野菜の詰め合わせまでバラエティ豊かな商品に当選者は大喜びでした。見事特等のテレビを引き当てた市内の主婦の方はなんと本日が誕生日とのことでした!



ベーゴマ、けん玉などのなつかしい遊びや、紙細工でのおもちゃ作りなどを子供たちも楽しみました。

第45回小田原市少年水泳競技大会 結果

8月17日(日)御幸の浜プールにて、小学3~6年生45人の参加により開催いたしました。



第7回小田原市ドッジボール大会 結果

8月22日(金)小田原アリーナにて、小学生高学年の部(4~6年生)12チーム・156人と低学年の部(1~3年生)12チーム・156人の参加により開催いたしました。



第25回小田原少年柔道大会 結果

9月23日(日)小田原スポーツ会館にて、小田原柔道協会主催の小学生団体戦に、20チーム・150人の参加により開催されました。結果は下記のとおりです。

優勝	龍城ヶ丘柔道界A	チーム
準優勝	小田原スポーツ館A	チーム
第3位	上溝柔道協会A	チーム
"	箱根町柔道協会A	チーム



スポーツ医科学講習会

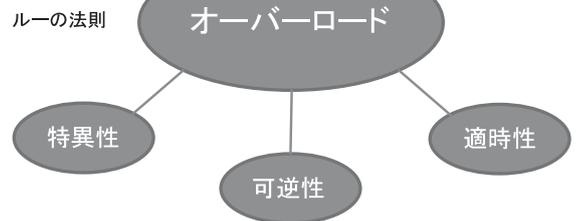
スポーツ医科学講習会は、指導者の要請を目的として毎年開催しています。今年度も平成26年6月11日（水）に、「スポーツトレーニングの基礎理論」と銘打って開催しました。

講師に（公財）横浜市体育協会 横浜市スポーツ医科学センター指導員の岸由紀夫氏をお招きし、筋力や持久力のトレーニング理論や基本原則について実演を交えて解説をいただきました。

その内容の一部を抜粋してお伝えします。



図 1



♪ スポーツ活動の習慣化は

- ① ストレスに対する抵抗力を強める
 - ② 病気への罹患率を減少させる
- しかしオーバートレーニングは逆効果である。

♪ 体力の3要素

- ① 筋力（パワー）：② スピード（速度）：③ 持久力（時間）
- ※ 相関関係 「①筋力」が大きくなると「②スピード」がダウンする。
 「②スピード」を速めると「③持久力」ダウン。
 「①筋力」を小さくし、「②スピード」を遅くすると「③持久力」がアップ

ポイント：何がアップすれば何が相殺される。何をアップさせたいか。

♪ トレーニングの原理（トレーニングの仕組み）図1

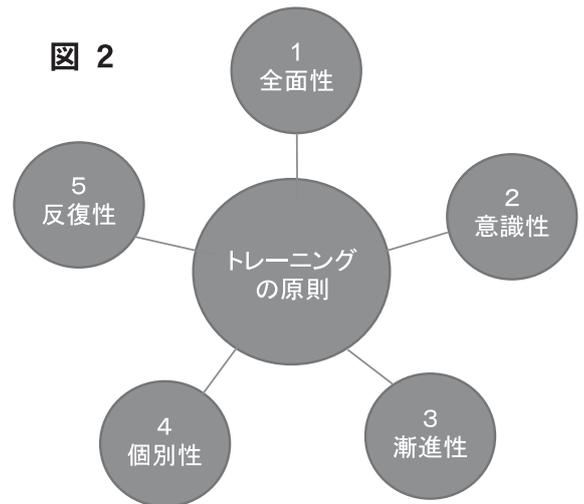
全てのトレーニングは「オーバーロード」（過負荷）に対して体が適応しようとすることから生じる。

3つの性質がある（ルーの法則）。

- ① 特異性：トレーニングは目的に応じて種類、強度、量、頻度を選択しなければならない。（目的が違うのにほかと同じトレーニングをしても効果が出ない）
- ② 可逆性：トレーニングをやめると元に戻ってしまう。
- ③ 適時性：発達のスパート期（体力要素が最も伸びる時期）を上手く捉えてトレーニングする。

ポイント：目的に沿ったトレーニングを継続すれば効果あり

図 2



♪ トレーニングの原則（トレーニングで気をつけること）図2

5つの原則をバランスよく配慮して行う

- ① 全面性：偏り無く体力の諸要素を高める。特に発達育成期には重要である。
- ② 意識性：トレーニングする者がそのトレーニングの目的・意味を理解し、よく自覚しながら行う。
- ③ 漸進性：トレーニングで体力が向上するにしたがって、トレーニングの負荷も漸進的に増やしていく。
- ④ 個別性：トレーニングの負荷はトレーニングする者の個人差に応じて与える。
- ⑤ 反復性：トレーニング効果を上げ、体力を向上させるためにはくり返しコツコツと反復を重ねる。

ポイント：画一的なトレーニングを漫然とやっつけても効果なし

♪ 整理運動はなぜ必要か（クールダウン効果）

激しい運動を急にやめると、脚の筋肉に血液が溜まり、心臓へ戻る血液量が一時的に減少する。

その結果脳貧血による「めまい」や「失神」を引き起こすおそれがある。

整理運動としてジョギング等を行うと脚の血管周囲の筋肉が収縮し、血管内の弁が開いて血液が心臓に戻りやすくなる。

ポイント：整理運動は疲労回復のためというより貧血防止のため

おべんとう 子供会
スポーツ大会
お届けいたします

marutaka29.com

お料理弁当 小田原駅前東通り
あじ彩 ごはん亭
TEL.0465-22-4180 TEL.0465-24-1229

プロの味をカジュアルに！

SAKANA CUISINE RYō

SAKANA CUISINE RYō 検索

大会打ち上げ・懇親会・親睦会・4～100名の各種宴会・宴席など

小田原市栄町 1-14-57 ジャルダンビル 1.2.3F 御予約は→0465-20-0077

ご協力ありがとうございます。

平成26年度賛助会員ご芳名 ーその2ー

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。次のおりご紹介させていただきます。敬称略・50音順（7月11日から10月10日まで）

〈団体会員〉

(株) 伊藤園小田原支店
(有) 石橋印刷
(有) 内山酒店
小田原卸商業団地協同組合
小田原松風ライオンズクラブ
小田原野球協会
小田原湯本カントリークラブ

コカ・コーラセントラルジャパン (株)
(医) 敬仁会介護老人保健施設 悠久
(株) 相模地水
松鶴
(株) 新清
(株) スズキ
スナック ミッキー
(株) スポーツプラザ報徳

(株) 東海ビルメンテナス
(株) ナカネン
日本新薬 (株) 小田原工場
廣澤商事 (株)
(株) 富士物産
(株) 芙蓉恒産
前田道路 (株) 小田原材工場
万年体育振興会

みずほ証券 (株) 小田原支店
横浜銀行下曽我支店

〈協力団体〉

上府中体育協会
下曽我体育協会
豊川体育協会
※協力団体：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。ご協力をよろしくお願いいたします。

スポーツ教室のお知らせ



問合せ・申込み

(公財)小田原市体育協会事務局

☎38-3310 電話受付8:30~17:00
(土・日・祝日を除く)

番号	教室名	期 日	回数	場 所	対象者・人数
①	シニア向けニュースポーツ教室(1月)	1月7日~28日 14:00~15:30	4回	曾我みのり館	50歳以上・20人
②	シニア向けニュースポーツ教室(2月)	2月4日~25日 14:00~15:30	4回	曾我みのり館	50歳以上・20人
③	シニア向けニュースポーツ教室(3月)	3月4日~25日 14:00~15:30	4回	曾我みのり館	50歳以上・20人
④	たのしいノルディックウォーキング	2月21日 9:30~13:00(予定)	1回	小田原アリーナ~曾我梅林(9.3km)	20歳以上・40人

※①~④共通

曜 日 ①②③毎週水曜日 ④土曜日

内 容 ①スポーツ吹矢 ②室内バタンク ③ストレッチ体操 ④ノルディックウォーキング

参 加 料 ①②③各2,000円、2教室申込みと3,000円、3教室申込みと4,500円
④2,000円

申込期間 ①12月26日まで ②1月30日まで ③2月27日まで ④1月15日~2月17日



地域健康スポーツ応援活動

- ◆各地区の高齢者を対象に、その地区の施設（主に公民館）に体協職員が出向いて、ボール・ストレッチポール等を用いた筋力トレーニング、ストレッチ等を指導します（器具も体協で用意）。平成24年度から実施。
- ◆参加は無料で、期間は週1回1時間30分で全4回です。
- ◆毎回始める前に血圧、体重、体組成等を計測して、運動の効果を測定しています。（測定器も体協で用意）
- ◆24年度は酒匂・小八幡、新玉、足柄で実施しました。
- ◆25年度は久野、早川、片浦で実施しました。
- ◆今年度は富士見、下府中で実施。上府中で実施予定です。
- ◆参加者アンケートでは「定期的にやってほしい」「自分でできないことを教えていただいた」等の感想もあり、毎回好評いただいています。



ODS 〈入校随時〉

大型二種・大型・中型・普通車
けん引・普通二種・自動二輪

小田原ドライビングスクール

小田急線蛸田駅下車5分 小田原市蓮正寺540-2
☎0465-36-1215(代)



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
小田原市指定治療院
スポーツマッサージ・はり・きゅう

けやき通り治療院

各種保険取扱／交通事故労災対応
スポーツ傷害・慢性疲労・腰痛・肩凝り・膝痛

TEL:0465-35-4189

日曜定休 サイコーヨイハリキュー

午前9:00~午後7:00 予約制 P有り

小田原市荻窪362 市役所横けやき通り沿い

本協会に対するご意見等ございましたら、お気軽にご連絡ください。 ☎0465-38-3310