



体協だより

発行 (公社)東村山市体育協会
 東村山市久米川町3-30-5
 東村山市民スポーツセンター内
 TEL 042-397-1212
 FAX 042-398-5543

発行人 会長 市川暢男
編集 体育協会広報部
発行年月日 平成31年3月31日
第55号

2020オリンピック・パラリンピックに向けて



(公社) 東村山市体育協会
 会長 市川 暢男

昨年6月の定時総会にて理事に選任され、理事の互選により会長に就任いたしました。歴史と伝統ある東村山市体育協会は創立から54年が経ち、これまで多くの役員と会員の努力と協調そして賛助会員の暖かいご支援によって育まれてきました。

さて、いうまでもなくスポーツは健康と体力の増進、そして地域コミュニティの醸成など限らない力を有しており、私自身も若い学生の頃から今日までスポーツ競技の選手としてスポーツを愛し、その東村山市を訪ねる外国人選手・家族との応援を基にして交流・おもてなしの機会が56年振りに訪れます。

「地域生活・地域社会の中で果たすべきスポーツの役割は何か」を考えながら会長として役割を果たしていきたいと考えております。

また、一年後に迫った東京2020オリンピック・パラリンピックに向けては、東村山市が中国のホストタウンとして、又中国の卓球選手団とサッカー選手団の事前キャンプ地としての国家間の約束のもとに行政としての構想が具現化されつつあります。大勢の東村山市を訪ねる外国人選手・家族との応援を基にして交流・おもてなしの機会が56年振りに訪れます。

「スポーツ都市宣言」の理念に基づき市民・会員各位の応援を得ながら、都市宣言東村山市ならではの市民に合ったのレガシーとなる2020のオリパラを契機に、体協加盟40団体を始め関係機関とともにその後を展望し生涯スポーツの普及に努めて参りたいと思っております。

市民のスポーツ熱高揚を



(公社) 東村山市体育協会
 副会長 町田 豊

この度、平成30年度定時総会及び理事会において、東村山市体育協会の副会長を拝命いたしました。

当協会としての活動は、経験が浅く慣れない中ではありましたが、先人の皆様方が築かれた50数年にも及ぶ伝統と蓄積してきた歴史に恥じることのないよう、皆様方のお力添えをいただきながら頑張る所存でございます。

スポーツは「世界共通の文化」であり、言語、人種の違いなく、世界を結ぶことのできる「最強のツール」であるとともに、生活に潤いと楽しみを与えて、青少年の育成教育、健康維持増進等々、多くの人々に親しまれています。

一日一日開催が近づいてくる2020東京オリンピック・パラリンピック！このチャンスを無駄にすることなく、自分を出発することに最大限取り組んで、微力ながら関わっていきたいと思っております。

このワクワクする気持ちをみんなで共有し誰もが関心を持ち、一生の思い出となるようなスポーツの祭典となることを望みます。これからスポーツ熱が更に高まり、市民の皆様意識向上が期待されます。市民一人ひとりが豊かで活力ある「スポーツ宣言都市東村山」の実現に向け、東村山市におけるスポーツ推進に努めてまいりますので、よろしくごお願い申し上げます。



卓球とサッカーがキャンプをー東村山市は中国のホストタウン

東村山市は東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて中華人民共和国のホストタウンであるとともに、卓球及びサッカーの事前キャンプの開催センターで行われました。

東村山市体育協会加盟のサッカー協会は昨年、7月30日から8月2日の間、市内小学校から選抜された選手20人とともに中国・蘇州市を訪れ、今回の覚書の締結に至る親善交流活動を

行ってきました。また、パラリンピックの正式種目となる「車いすバスケットボールのエキシビジョンマッチと体験センター」が2月24日市民スポーツセンターで行われました。

解説は東村山市出身のパラリンピックシニア大会銀メダリストの上村千佳さんが務めました。

日頃観ることがないプレーを身近に感じることができ、歓声が繰り返し起きる迫力あるプレーは市民にも深く記憶に刻まれました。



東村山市・蘇州市スポーツ交流事業

中国蘇州市遠征

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向けて機運醸成や日中友好、スポーツ文化の交流促進などを目的に平成30年7月30日(月)から8月2日(木)まで、友好交流都市である中国蘇州市へサッカー遠征しました。

設備に圧倒され、驚きまし

今回の遠征チームは東村山市内全15小学校、東村山市サッカー協会少年部加盟14チームから選抜された5、6年生20名で構成され、引率の团长渡部市長はじめサッカー協会指導者5名地域創生部2名の総勢28名で遠征しました。

この訪問は東村山市を代表した選手たちが親善大使という役割を担い、子供たちの感性で「サッカーを通し、スポーツと文化の交流」をしまりました。

ゆく先々の熱烈歓迎に驚き、試合会場となる張家港市鳳凰中心小学校は、小学校とは思えないスタンド



中国蘇州-日本東村山青少年足球友好交流
 中国蘇州-日本東村山青少年サッカーの友好交流

村山市の小学校4倍はあるのかと思われるシャワールーム完備の体育館等々素晴らしい

地域創生部としての新たなスタート

市民スポーツ課長 島村昭弘

市民スポーツ課は、平成30年度より、教育部から市長部局へ移管となりました。スポーツを通じて、東村山市民の健康寿命の達成、共生社会の実現、そして、地域や経済の活性化に努めていくため、地域創生部市民スポーツ課として、これまでのスポーツ振興を継承しつつ再出発いたしました。

その新たな船出の年に市民スポーツ課長に就任いたしました。着任後約1年が経過いたしますが、体育協会の皆様や各関係団体の皆様のお力添えに支えられ日々頑張っております。高校・大学時代は、野球漬けの毎日でしたが、その経験が、今尚、活かされておりましたが、今回スポーツに携わる職場で仕事ができる事に喜びと情熱を感じております。

さて、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が、いよいよ1年後に開催されます。東村山市民のみならず、日本国民全体のスポーツに対する関心や、気運の高まりを感じております。

東村山市は、中国のホストタウンとしての強みを活かすこと、これまで以上に体育協会をはじめ各関係団体との絆を深め、「スポーツ都市宣言」を基本に、市民スポーツの推進に努めてまいります。

スポーツは、する喜びや楽しみを感じる事ができること以外にも、健康な体を育み、健康維持・増進に寄与するものがあります。市民の皆様が生産にわたっていつまでも元気で過ごしていただくことを心から願っております。

平成31年度事業及び予算が決まりました

平成31年度の事業計画と予算が可決・承認されました。平成31年3月12日市民スポーツセンターで理事会が行われ、当協会の定款に則り「平成31年度事業計画」及び「取予算」等が議案として提案され、慎重な審議のうえ可決承認されました。

事業計画は昭和49年の「スポーツ都市宣言」の理念に基づき、生涯スポーツの実現に向け、市民の体力向上と健康の増進を図ることなど明らかな豊かな市民生活の形成に貢献できるような重点目標を掲げ、様々な事業を推進していく計画となっています。

事業内容は春・秋の市民体育大会、スポーツ教室事業、都民大会・東京都町村大会への選手派遣事業、ジュニア育成事業、シニアスポーツ振興事業、加盟団体助成事業、柏崎スポーツ交流事業、みんなで行こう会事業、市民歩け歩け事業、小中学校への歩

平成31年度

(公社)東村山市体育協会事業予定

1. 春季東村山市民体育大会 2019年4月～7月
2. 市民歩け歩け大会 2019年5月12日、2020年1月12日
3. 東村山市民体育大会(秋季) 2019年7月～2020年2月
4. 東村山市民体育大会総合開会式 2019年9月1日(日)
5. スポレクフェスティバル 2019年11月17日(日)
6. 市民ウォークラリー大会 2019年11月3日(日)
7. 市民周回駅伝大会 2020年1月12日(日)
8. 東村山みんなで走ろう会 2020年3月8日(日)
9. 柏崎スポーツ都市交流
10. ジュニア育成地域推進事業
東京都体育協会からの受託事業として、数種目実施。
11. 表彰
各種スポーツで優秀な成績を取めた個人及び団体を表彰。
12. 指導者派遣事業
市内小中学校にスポーツ指導者を派遣。
13. シニアスポーツ振興事業
東京都体育協会からの受託事業として、数種目実施。

導者派遣事業となっており、積極的な事業推進を行っていくこととしています。

また、取予算では東村山市や東京都体育協会からの補助金や受託事業による収入、賛助会員及び役員からの会費収入、収益事業による収入などが計上され、公益目的事業を中心とした事業ごとの予算編成となりました。

なお、平成30年度の事業報告と取支決算報告は6月に開催予定の定時総会に議案として提出の予定です。

ジュニア・シニア事業

ジュニア育成地域推進事業(以下ジュニア)並びに、シニアスポーツ振興事業(以下シニア)は、東京都及び公益財団法人東京都体育協会(以下都体協)、公益社団法人東村山市体育協会(以下市体協)が主催者となり、主管は市体協加盟団体の中から実施団体を募ります。今年度は、①サッカー、②バレーボール、③ソフトテニス、④ミニバスケットボール、⑤硬式テニス、⑥卓球、⑦陸上の7種目を実施し、⑧本市の大きな特色は、各種目で我が国の一流プロコーチから直接指導を受けられることです。主体的に対話的な指導により子供たちは深い学びを体験しています。



柏崎交流

平成30年度の柏崎スポーツ交流は加盟の4団体で実施しました。

★テニス連盟が7月14日～15日の二日間、柏崎市の選手団28名を東村山にお迎えし、親善交流試合や懇親会で交流の輪を広げました。東村山からは33名が参加しました。

テニス連盟は隔年で実施、相互に訪問し合う形をとっており、2年後には東村山から訪問することになってい

ま、12月1日～2日に巨匠の足元を運んでいただき、会を盛り上げていただきました。

★少林寺拳法連盟は7月28日～29日にかけて柏崎市を訪れ、普段の相手とは違う拳士との合同稽古やパーベキューで親睦を深めました。

東村山からは12名が参加し、柏崎の拳士との合同稽古にも熱が入り、懇親会では柏崎市連盟の手厚いおもてなしを受け、沈む夕陽を背に交流を深めることができました。

★少年軟式野球連盟は8月24日から26日にかけて柏崎市を訪問することに

なっています。

相互に訪問し合う形は長年に亘る交流の積み重ねとして定着しました。

選手中心の交流ですが、コーチ・監督や保護者も楽しめる市民交流に育ってきており、数えきれない多くの思い出を作り出した両市の少年軟式野球連盟が更に発展し、末長く続くことが期待されています。

★ゴルフ連盟は毎年の恒例行事として定着した柏崎交流を10月24日両市の中間地点となる群馬県赤城ゴルフ倶楽部で開催しました。

東村山からは30名(男子25名、女子5名)が参加、柏崎からもほぼ同数の方が参加し思い深い親睦ゴルフを楽しみました。

また、次回はゴルフ交流20回目となることから記念の親睦大会を平成31年4月に柏崎市のゴルフ場で開催することに決定いたしました。

スポレクフェスティバル30

第7回スポレクフェスティバルは11月18日(日)スポーツセンターで開催されました。

参加者954名、今年度は、①ターゲット・バードゴルフ、②スポーツ吹き矢、③卓球、④太極拳の4種目で実施しました。スポーツの楽しさを体験でき、何よりも仲間ができました。

日常生活にワクワクとどきどきの変化が生まれます。健康寿命延伸につながります。

卓球・ビーチボール等大賑わいのコーナーも楽しそう。都主催のパラリンピック体イスがスタート。正解の度に会場のだよめきがあり。

最後にアーチェリーコーナーのチャンピオン小学生が上山選手からサイン入り色紙を戴いて終了となりました。

桜華高等学校の学生さんから「参加させて戴いて嬉しい」の声。

又家族、お友達、スポーツチームの参加等多勢の方々から「楽しかった」の声がけがありました。



式野球連盟が更に発展し、末長く続くことが期待されています。

また、次回はゴルフ交流20回目となることから記念の親睦大会を平成31年4月に柏崎市のゴルフ場で開催することに決定いたしました。

30年度の交流団体は4団体となりましたが、両市の団体がこれまで培ったものを大切に楽しい交流が実施されました。

賛助会員名簿 (敬称略)

- 賛助会員の皆さま
ご協力大変ありがとうございます
- 本町**
 (南)にんや杉田商店 (株)ムラコシ楽器店 (南)野建材店 (株)イトヨーカ堂東村山店 (株)ヤマトミ (株)吉川不動産 エネットクス(株)東京みらい農工ネット組合(株)東支店 (株)業協同組合東村山支店 (株)賀堂 東村山市保護司会 (南)ますも庵 中原清子 奈良吉彦 佐々木勝之進 渡邊英代 中山義行 田中宏幸
- 久米川町**
 久米川幼稚園 桜井忠夫 (株)浅田鉛村山工場 (南)当間石村 山田修 スナック酔虎伝 梅岩寺 仲武保 多摩標識 (株)武田良夫 鈴木久弥 (株)及川土木 鈴木孝雄 加藤大行 (株)サニールカルチュアプラザ ノザキサイクル 石原尚 (株)本隆行 東村山ソフトボールチーム(株)エンダス(株)吉村正 榎本和美 (株)ダスキン 村山 榎本重雄 森脇孝次 (株)東京ドームスポーツ 武田猛
- 青葉町**
 高橋敏雄 (株)保谷納豆 岡見一 (南)古谷産業 桃井マリコ 蛭川筆子 内田啓智 東村山市管工事組合 佐藤恒夫 ☆クラブ
- 恩多町**
 小山浩 桜井隆次 (株)JMC (南)守屋酒販 きそばあさひ (南)大起小千谷久米川店 小山瓦工事店 伏田喜代江 当麻洋一 廣松サツ子 加藤商事(株)東村山ソフトボール連盟東村山イグルズ小 山文夫 丸山稔彦 西山健次 大山紀二 曾我伸清 高橋剛一 久野務 田中建具 (株)恩多ファイターズ

平成30年度 東村山市スポーツ優秀選手・団体表彰 (敬称略・順不同)

市長表彰・個人			
競技種目	氏名	所属	出場大会・表彰項目・成績
空手道	水塚 功透	久米川町	船越義珍杯第14回少年世界空手道選手権大会13歳男子組手：第3位
グラススキー	荒井 大地	廻田町	FISグラススキー世界選手権2017：出場
	荒井 元気	廻田町	FISグラススキージュニア世界選手権2017ジャイアントスラローム・スーパーG：第3位
シンクロナイズドスケートディング	加藤 美樹	美佳町	ISU World Synchronized Skating Championships 2018：13位
バドミントン	梅田 学	久米川町	ペルー パラバドミントン国際大会 SL3-4クラス男子ダブルス：準優勝
教育委員会表彰			
空手道	水塚 双葉	久米川東小	第60回小学生・中学生全国空手道選手権大会個人戦小学4年生女子形の部：出場
	岡本 東真	秋津幼稚園卒 秋津小	第5回全日本ジュニアチャンピオンシップ 幼年(男女混合)の部：出場
サッカー	小林 真輝	青葉町	高円宮杯U-18サッカーリーグ 2017チャンピオンシップ大会：優勝
水泳	山田 晃誠	東村山第二中卒	第57回全国中学校水泳競技大会 男子200m自由形：第8位
	山田 悠生	久米川小	第40回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 10歳以下男子200mフリーリレー：第8位他
	廣澤 倫於	秋津東小	第40回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 10歳以下男子200mフリーリレー：第8位
ソフトテニス	澤田 竜治	明法中	第29回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会 男子ダブルス：ベスト16
卓球	松本紗陽花	秋津町	平成29年度全日本卓球選手権大会 ジュニアの部 女子シングルス：出場
チアリーディング	及川 心花	北山小	USAナショナルズ2018全国選手権大会 Junior 編成 All Star Cheer 部門レベル1：ベストインプレッション賞(4位)
	藤井 里美	北山小	
テニス	大和 大河	秋津小	第36回第一生命全国小学生テニス選手権大会 男子シングルス：出場
パワーリフティング	有田 亮	久米川町	第72回国民体育大会 成年男子74kg級：第7位
ボクシング	矢口 あこ	日本体育大学校華高	平成29年度第29回全国高等学校ボクシング選抜大会 女子ピン級：第3位
ランニングターゲット射撃	松本 一博	久米川町	ランニングターゲット50m全日本選手権：優勝
陸上競技	和栗萌々花	日本体育大学校華高	第71回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 女子やり投：出場
硬式野球(中学)	東村山中央ボーイズ		第46回日本少年野球春季全国大会：出場
硬式野球	東村山リトルシニア野球協会		第9回林和男旗杯国際野球大会兼北海道連盟創立45周年記念大会：第3位
体育協会表彰			
ゲートボール	東村山市ゲートボール連合会		第71回都民体育大会：第2位
弓道	東村山市弓道連盟男子チーム		第71回都民体育大会：優勝
	東村山市弓道連盟東村山支部チーム		第65回東京都支部対抗：優勝

※紙面の都合上、大会名及び成績の一部を省略しました。

◆新田理事・監事紹介◆

平成30年6月2日の定時総会で臨時就任が承認され、6月12日の理事会で正副会長及び常務理事、理事、監事が選任されました。(敬称略)

・会長 市川暢男
・副会長 町田 豊
・常務理事 齋藤 直広
・常務理事 鈴木 克也
・理事 篠原雅子 広報部
・理事 種市幸實 広報部
・理事 森中カツミ 事業部
・理事 深谷恭司 事業部
・理事 池谷俊幸 事業部

・理事 市川俊二 広報部
・理事 島村昭弘 スポーツ
・理事 長谷川浩一郎 事業部
・理事 布沢 猛 事業部
・理事 三田村慎一 広報部
・監事 久野 務
・監事 武岡忠史
・理事 中澤信也
・理事 矢部裕之
・監事 田中宏幸

・種市幸實氏は平成30年10月逝去されました。

長年にわたるご尽力誠に有難うございました。



市川俊二



池谷俊幸



長谷川浩一郎



島村昭弘

表彰

敬称略



武岡忠史



三田村慎一



布沢 猛

萩山町

緑風荘病院 根建秀義
 (株)中保電化 岡村設備工業
 (株)桑原純 金山邦雄 橋本
 温子 永井いね子 櫻井和雄
 金山千里 八木宜

野口町

関田酒店 日機装(株)東村山
 製作所 (有)東光電設 一翠
 (有)赤尾杉生花店 (株)増田コー
 ポレーション (有)餅萬 (株)小
 島電業社 小町征弘 (株)野澤
 本社 興和(株)東京創業研究所
 野崎メリアス 正福寺 清
 水屋菓子店 間野審 市川暢
 男 杉山浩章 飯能信用金庫
 東村山支店 あづま 椎木瑠
 蔵 江戸前福寿司 山中勝美
 川北吉孝 松原巖 今井斐

栄町

(有)森田運動具店 伊庭小児
 科(有)八坂神社 (株)ロンドン・
 スポーツ (有)小町建築設計事
 務所 税理士法人土田会計事
 務所 丸山書房 山田ヒロ
 東村山青年会議所 鈴木克也
 佐藤淳一

富士見町

中村政夫 (有)興和薬業 飯
 塚千鶴子 鈴木都紀子 倉島
 千秋 桑原まさ子 河西啓子
 千秋 桑原まさ子 河西啓子
 千秋 桑原まさ子 河西啓子

美佳町

木村印刷社 (株)キジマ・
 トータルプラン 篠原雅子
 蛭間秀夫

廻田町

(株)かいば 笹島モーターズ
 細潤進 学校法人野澤学園東
 村山むさしの認定こども園
 斉藤直広 清水千明 池谷俊
 幸 福山信男 小出高志 ☆
 川島暢仁

多摩湖町

竹内商事(株) 胡桃光江 當
 摩彰子 田口正夫 折笠南科
 医院 桑田医院

諏訪町

味の店いとう屋 (有)野村吹
 付塗装 菅原 精心幼稚園
 佐藤辰弥 東村山リトルシ
 ニア野球協会 赤木誠 森中
 カツミ 栗原一行

加東団体

東村山市太極拳連盟
 東村山市卓球連盟
 東村山市ソフトテニス連盟
 東村山市ビーチボール協会
 東村山市ターゲットパードゴ
 ルフ協会
 東村山市少年軟式野球連盟

費助会員募集

本体育協会は、春秋の市民
 体育大会、各種スポーツ教室
 等の諸事業を通じて、15万市
 民のスポーツの振興、体力つ
 くり、親睦を図ることを目的
 とした公益社団法人です。

申込先

東村山市民
 スポーツセンター内
 〒397-1212
 (事務局直通)

平成30年度(公社)東村山市体育協会事業

- 第55回春季市民体育大会
3月26日～7月30日開催
スポーツセンター・運動公園・久米川少年野球場・他
40加盟団体中30競技開催
○平成30年度スポーツ・スイミング教室
スポーツセンター
5月～7月開催 前期 342名
9月～12月 中期325名
1月～3月 後期282名
○第71回都民体育大会(写真②)
4月29日～6月23日開催
武蔵野の森総合スポーツプラザ・他
男子17種目、170名参加
女子10種目、84名参加
○平成30年度定時総会
6月2日開催(写真③)
スポーツセンター
収支決算・役員選任・事業・決算監査報告
○加盟団体指導者研修会
7月8日開催 87名参加
(写真①)
スポーツセンター
「熱中症の予防と対応」講師 緑風荘病院 酒井雅司院長
○第51回東京都町村総合体育大会
7月16日～8月5日
東大和市・他
男子13種目 133名参加
女子7種目 51名参加
○平成30年度都民生涯スポーツ大会
8月18日～9月4日開催
駒沢オリンピック公園体育館・他
11種目 92名参加
○柏崎交流
7月14日・15日開催 東村山市
少林寺拳法
7月28日・29日開催 柏崎



① 7月8日 指導者研修会 ② 5月6日 都民体育大会・障害者スポーツ大会開会式 ③ 6月2日 定時総会 ④ 9月2日 総合開会式



⑤ 10月7日 第54回市民大運動会 ⑥ 2月2日 スポーツ体験研修会 ⑦ 1月19日 新春スポーツ懇親会 ⑧ 11月24・25日 体育協会役員宿泊研修会

訃報
平成30年10月4日種市幸
實理事が逝去されました。
故種市理事は長年にわた
りユニカール協会の会長を
始め役員として活動し、会
員の指導や協会の発展に尽
力されました。
また、平成28年6月から
体育協会の理事に就任さ
れ、市民スポーツの振興
にも多大な貢献をされまし
た。
これまでの活躍に感謝い
たしますとともに、謹んで
ご冥福をお祈りいたしま
す。



⑨ 3月10日 走るう会

中学校体育連盟について

中学校体育連盟は昭和45
年5月に創立し、東村山
市体育協会へは平成9年4
月に加盟が承認されていま
す。市内公立中学校及び私
立中学校の管理職の先生を
始め、顧問の先生、部活動
に参加している生徒たちが
会員です。平成30年度現在
で約3200人の会員数で
ます。
加盟した頃は、公立学校
の校長、副校長(当時は教
頭)の両方、またはどちら
かが保健体育科の先生でし
た。スポーツ都市宣言とも
相まって、スポーツで学校
を盛り上げようとする機運
が高かったようです。
9月第1日曜日に開催さ
れる東村山市市民体育大会
合同開会式入場行進には、各
学校の副校長や部活動顧問
の先生が20名参加されてい
ました。さらに忘年会や新
春懇親会には全校の管理職
の先生全員が出席されてお
りました。現在は体育科の
管理職の先生は一人だけと
なっています。
東村山市は、東京都中学
校体育連盟第11ブロック
(東村山市、東久留米市、
清瀬市、東大和市、武蔵村
山市、西東京市)に所属し
ています。11ブロックでは
各地区競技団体の会長が1
年に一度、一堂に集り総会
を実施しておりますが、
10年ほど前から総会の参加
数が激減し続けており開催
ができません。北多摩
北地区校長会で中体連本部
から伝達事項を伝えている
ようです。
また東京都各市区町村体育
協会に中体連が加盟してい
る地区は区部で5地区、多摩地
区では本市のみです。区部で
は中体連への資金および人的
支援が全体的に少なくなっ
てきているように見えます。本
市の行事に協力することはな
いと聞いております。体育協
会の約70～80%は学校が管理
している本市では、学校と、
WJZNの関係がさらに推
し進めていくことが求められ
ています。

平成30年10月4日種市幸
實理事が逝去されました。
故種市理事は長年にわた
りユニカール協会の会長を
始め役員として活動し、会
員の指導や協会の発展に尽
力されました。
また、平成28年6月から
体育協会の理事に就任さ
れ、市民スポーツの振興
にも多大な貢献をされまし
た。
これまでの活躍に感謝い
たしますとともに、謹んで
ご冥福をお祈りいたしま
す。

編集後記



体協だより55号は、平成
最後のお届けとなります。
次年度はオリンピック・
パラリンピックが行われる
事もありスポーツが行われ
る、市民の皆様がスポーツ
熱が向上する兆しが紙面に
も見受けられます。
今後の体協はシニアの人も
ムベージはシニアの人もヤ
ングの人も共に共感出来る
ページ作りを目標にして、
一般の方々の目にとまり、
スポーツに参加する人も、
大会で活躍する人も、増え
る事を期待しています。

スポーツと健康管理

スポーツ医事部
三瓶敏恵

認知症を予防して、みんな
で楽しく暮らしましょう
まず、年を取ることは止めら
れません。脳の老化も止められ
ませんが、スピードを遅くする
ことが、認知症予防です。
問 95歳以上の認知症の割合
は？……8割
問 70歳前半の認知症の割合
は？……5%
問 日本の高齢者が亡くなる
までに認知症になる確率は？……
5割(2人に一人認知症!)
さて、予防法です。
第1に、身体を動かすこと
です。「なぜ体を動かすこと
に良いの？」筋肉が強くなると
頭も強くなるの？疑問に思うで
しょう？筋肉を使うと、BDNF
というホルモンが増えて、記
憶に関係する海馬の神経細胞を
増やして記憶が良くなるメカニ
ズムなどが見つかりました。
運動が筋や骨、心肺機能が良
くなり、うつ予防、生活習慣病
の予防、治療が出来る、頭ま
でよくなるという、良い事はか
りで嬉しくなりますね。運動は、
日常生活の中で掃除をするなど
の動きでも良いです。有酸素運
動も良いですし、超スロモー
ションな動きは脂肪燃焼度が高
くなると言われています。コグ
ニサイズ(運動しながら計算等
を行う)では記憶が良くなる
報告されています。
第2に、食事はバランス良く摂
りましょう。ポリフェノールやDH
Aは予防効果があります。
第3に能天気で生活しましょ
う。心配するほど、海馬の神経
細胞が減ります。
最後に、特にアルツハイマー型
認知症予防にはぐっすり眠ること
が大切です。脳のゴミβタンパク
質、寝ている間に取り除かれるから
です。最後まで身体を動かして楽し
く認知症を先送りしましょう!