



第 85 号 2013. 11. 1

発行：公益財団法人小田原市体育協会  
広報委員会

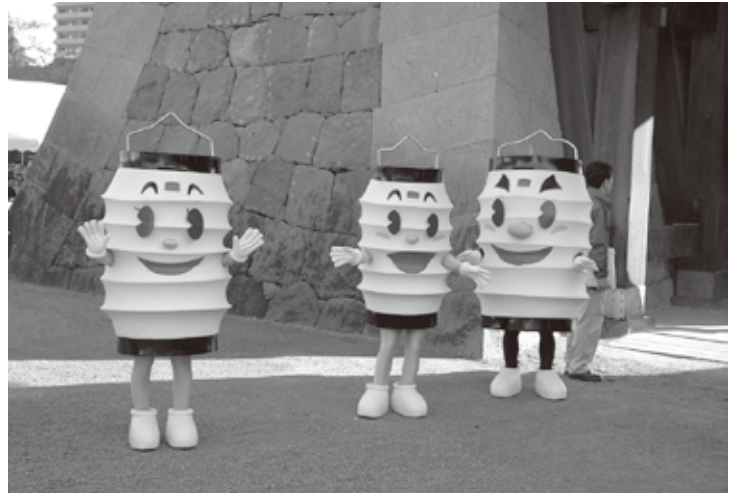
〒250-0866 小田原市中曽根263  
小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ内

TEL 0465 (38) 3310  
FAX 0465 (38) 1202  
E-mail odawara-taikyo@a-net.email.ne.jp  
URL http://www.odawara-taikyo.or.jp

回  
覧

# スポーツ おだわら

ツデーマーチに  
参加GOGO!!



えっさほいファミリー



おだわら駅伝  
コース一新

(詳しくは2ページに)



スポーツ振興くじ  
助成事業

## 第85号の内容

|                   |   |
|-------------------|---|
| 第7回おだわら駅伝競走大会     | 2 |
| 駅伝・マラソンカレンダー      | 2 |
| 第27回小田原尊徳マラソン大会   | 3 |
| 第15回城下町おだわらツデーマーチ | 4 |
| 各加盟団体イベントのお知らせ    | 5 |

|  |   |
|--|---|
| 各種スポーツ大会等結果及び報告  | 6 |
| (スポーツ&レクリエーションフェスティバル<br>少年水泳競技大会、少年柔道大会、ドッジボール<br>大会、ソフトバレーボール大会) |   |
| 医科学特集 (プラス・テンから始めよう!)  | 7 |
| 平成25年度賛助会員ご芳名名簿その2   | 8 |
| 各種スポーツ教室のお知らせ  | 8 |
| 2020東京オリンピック・パラリンピック開催決定   | 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27回

# 小田原尊徳マラソン大会

## みんなで走ろう尊徳の道

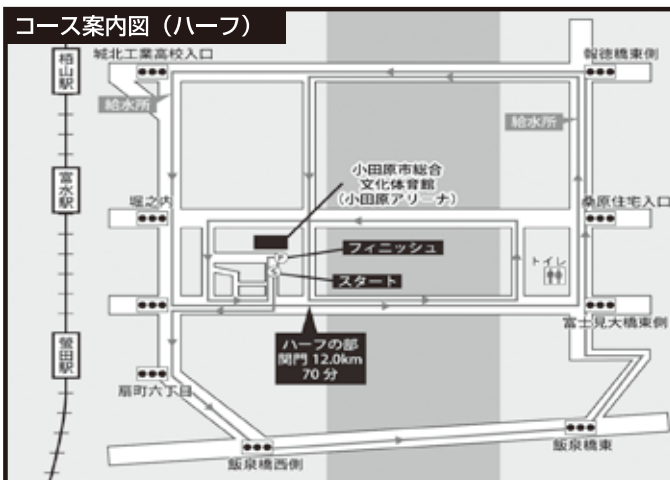
期 日 平成26年3月9日(日)  
 会 場 小田原アリーナ (スタート・フィニッシュ)  
 種 目 10キロ・ハーフ  
 種 別 男子29歳以下、30歳代、40歳代、50歳以上  
 女子39歳以下、40歳以上  
 各種別8位まで表彰します。  
 定 員 2,500人 (先着順)  
 参加資格 高校生以上の健康な方  
 参加料 3,000円 (傷害保険料含む)

申込開始  
12月上旬予定

コース案内図 (10km)



コース案内図 (ハーフ)



## 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

まもなく開催!! 秋の西さがみを楽しみ歩きましょう!!

# 第15回 城下町おだわらツデーマーチ

11月16日(土)

**相模湾を見下ろす国府津・曾我山コース(健脚向き)【30km】**

相模湾、足柄平野を見下ろす絶景の国府津・曾我山を越え、のどかな田園地帯を抜けていく長距離コース

**川の風感じる富士見散策コース【20km】**

富士山の雄大な姿を眺めつつ、のどかな千代の田園地帯を通り、酒匂川沿いを歩いて飯泉観音に抜ける、全てが平坦な散策コース

**天下の嶮をいく旧街道箱根路コース(健脚向き)【20km】**

箱根関所から趣のある旧東海道、石畳を通り抜け、畑宿から湯本に下る「美しい日本の歩きたくなるみち500選」認定コース

**偉人の足跡・まちなかコース【10km】**

明治・昭和期の偉人の足跡をたどりつつ、小田原駅周辺の産業文化を感じ、海岸を通るまちなかコース

**ゆっくり歩こう憩いのファミリーコース【6km】**

小さなお子様や体の不自由な方々など、誰もが気軽に歩ける優しい短距離コース



途中でみかんがもらえるよ!



11月17日(日)

**二宮尊徳を訪ねる雄大な西部丘陵コース(健脚向き)【30km】**

石垣山一夜城から諏訪の原公園などがある西部丘陵を通り、尊徳記念館など尊徳ゆかりの地をめぐる「美しい日本の歩きたくなるみち500選」認定の長距離コース

**太閤一夜城と潮騒の早川・片浦コース(健脚向き)【20km】**

石垣山一夜城から石橋山古戦場などをめぐり、絶景の片浦の海岸線を見下ろし潮騒を感じながら歩く「美しい日本の歩きたくなるみち500選」認定コース

**潮風薫る真鶴岬とみかん香る湯河原幕山コース(健脚向き)【20km】**

風情豊かな真鶴半島と風光明媚な幕山を満喫する海と山に恵まれた自然味あふれるコース

**戦国時代を偲ぶ小田原城総構コース【10km】**

戦国時代の小田原城大外郭(総構)を歩き、文化財・史跡をめぐる歴史観あふれるコース

**学んで歩こう文学・遺跡めぐりコース【6km】**

歩きながら小田原ゆかりの人物を学び、市街地の遺跡めぐりを体験する小・中学生向けの教育的な短距離コース

★参加料(当日申込)：一般 2,000円、小・中学生 100円、未就学児 無料

★申込：当日申込を各スタート会場で受け付けます。(事前申込は、10月31日(木)で締め切りました。)

★スタート・ゴール：小田原城址公園銅門広場 (ただし、箱根コース【16日】のスタートは、箱根苑地 真鶴・湯河原コース【17日】のスタートは、真鶴町立真鶴中学校となります。)

★受付・出発時間

| 距離   | 受付時間    | 出発式        | スタート   |
|------|---------|------------|--------|
| 30km | 午前 7 時～ | 午前 7 時45分～ | 午前 8 時 |
| 20km | 午前 8 時～ | 午前 8 時45分～ | 午前 9 時 |
| 10km | 午前 9 時～ | 午前 9 時45分～ | 午前10時  |
| 6km  | 午前10時～  | 午前10時45分～  | 午前11時  |

ゴール後は、温かいつみれ汁の提供やお楽しみ抽選会もあるよ!



※真鶴・湯河原コースは、受付が午前8時～、出発式が午前9時～、スタートが9時15分～です。

★お問合せ：城下町おだわらツデーマーチ実行委員会事務局

TEL 0465-38-1198

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

# 各加盟団体イベント のお知らせ

## 小田原市陸上競技協会

### 第45回 小田原市ロードレース・チームレース兼 かながわ駅伝選手選考会

期 日 平成25年12月15日(日)  
時 間 8:30~  
会 場 小田原市酒匂川左岸サイクリング場  
種 目 男子一般1部 8000m / 男子一般2部・3部 3000m  
男子中学 3000m / 女子 3000m

## 小田原剣道連盟

### 第7回北条剣道祭

～ぜひ、見に来てください～

期 日 平成25年11月3日(日)  
時 間 9:30~  
会 場 小田原スポーツ会館  
種 目 小学生の部、一般の部 共に個人戦  
コメント 歴史ある小田原で剣道を学べることの幸せを感じてもらえれば。

## 小田原バドミントン協会

### 第54回小田原バドミントン協会創立記念大会

期 日 平成26年2月16日(日)  
時 間 9:00~  
会 場 西湘地区体育センター  
種 目 男・女ダブルス、ミックスダブルス  
対 象 小田原バドミントン協会登録者  
問 合 せ 野田 (35-1950)

## 小田原テニス協会

### 第9回小田原シニアダブルステニス大会

期 日 平成25年12月15日(日)  
※予備日 平成26年1月19日(土)  
時 間 8:45~  
会 場 小田原テニスガーデン  
種 目 男子ダブルス: 50歳以上、60歳以上、65歳以上、70歳以上  
女子ダブルス: 50歳以上、60歳以上  
共にAクラス、Bクラスあり  
対 象 小田原テニス協会加盟団体所属及び小田原地区 2市7町  
在住者  
参 加 料 2,000円 (一般参加者)  
申 込 12月3日(火) まで  
問 合 せ 岩本 (080-3407-1880)  
コメント 1人でも参加できるダブルス大会。当日ペアを決めます。

## 小田原ペタンク協会

### 創立20周年記念第16回小田原オープンペタンク大会

期 日 平成25年11月4日(祝・月)  
時 間 8:45~  
会 場 上府中公園スポーツ広場  
コメント 記念大会です。興味のある方応援に来てください。

### 第4回おだわらシニアペタンク大会

期 日 平成25年11月17日(日)  
時 間 8:45~  
会 場 小田原市立曾我小学校  
コメント シニアで興味のある方見に来ませんか。

## 小田原リズム体操協会

### 第16回公開講座

期 日 平成25年11月21日(木)  
時 間 9:30~  
会 場 小田原市保健センター・大研修室  
対 象 一般市民  
参 加 料 800円  
申 込 11月14日(木) まで  
コメント あなたの言葉が誰かに力を与えるトーク術の講話です。

## 小田原ダンススポーツ連盟

### ダンスフェスティバル

期 日 平成26年1月5日(日)  
時 間 16:30~  
会 場 生涯学習センターけやき  
対 象 一般市民  
参 加 料 1,500円 (事前)  
1,700円 (当日)  
問 合 せ 長島 (090-7281-5391)  
コメント 新年を祝ってみんなで楽しく踊りましょう。

## 下府中体育振興会(平成25年度川東地区体育連盟担当)

### 第49回川東地区駅伝競走大会

期 日 平成26年1月5日(日)  
時 間 8:15~  
会 場 上府中公園(周辺コース)  
コメント 今回から開催日を、1月1~3日を除く第一日曜日に変更いたします。

### ◆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)

TEL0465-39-2212

担当 川崎・松尾



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 小田原駅前センター内  
FAX (0465) 37-1230

リソグラフ印刷機・事務機械総合サービスセンター  
東芝電子複写機・OA機器・オフィス用品・事務機器

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  
URL [http://www.1.odn.ne.jp/endou\\_toku1043/](http://www.1.odn.ne.jp/endou_toku1043/)  
(プリントセルフ扱致します)

# 第4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。

第4回おだわらスポーツ&レクリエーションフェスティバルを、9月22日(日)に小田原アリーナで開催いたしました。

来場者は、ニュースポーツ体験やチャレンジゲーム等へ参加するとともにデモンstrーションの演技を楽しみました。中でも、「赤ちゃんダービー」と企業協賛のあった大抽選会は、参加者の熱気で会場が大変盛り上がりしました。



赤ちゃんダービー



相洋高校和太鼓



スポーツ吹矢



ファミリーバドミントン



秦野高校チアリーディング

## 第6回 小田原市ドッジボール大会 結果

8月30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)7チーム・91人の参加により開催いたしました。



## 第7回 小田原市ソフトバレーボール大会 結果

9月1日(日)小田原アリーナにて、24チーム・157人の参加により開催いたしました。結果は下記のとおりです。

|     |           |
|-----|-----------|
| 優勝  | SAKUR-T   |
| 準優勝 | J S K     |
| 第3位 | A S S A   |
| 第4位 | Tuesday A |



## 第24回 小田原少年柔道大会 結果

9月8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、16チーム・89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  | 大井 A チーム        |
| 準優勝 | 小田原スポーツ会館 A チーム |
| 第3位 | 箱根町柔道協会 A チーム   |
|     | 小田原スポーツ会館 B チーム |



## 第44回 小田原市少年水泳競技大会 結果

8月18日(日)御幸の浜プールにて、小学3~6年生42人の参加により開催いたしました。各種目の1位は下記のとおりです。( )内は小学校名

|             |             |             |             |             |             |             |             |            |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 3・4年生の部男子   | 50m自由形      | 石井 拓哉 (相模)  | 綿野 海斗 (桜井)  | 大佐 謙大 (大窪)  | 暉聖 (南足柄)    | 矢和 (相模)     | 作和 (相模)     |            |
|             | 50m平泳       | 山田 海斗 (桜井)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 50m背泳       | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 50mバタフライ    | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 100m自由形     | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 100m平泳      | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 100m背泳      | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 100mバタフライ   | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 200mメドレーリレー | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
|             | 200mリレー     | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 山田 謙大 (大窪)  | 沼田 隼輝 (富水)  |             |            |
| 3・4年生の部女子   | 50m自由形      | 佐藤 奈悠生 (千代) | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  |            |
|             | 50m平泳       | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 50m背泳       | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 50mバタフライ    | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 100m自由形     | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 100m平泳      | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 100m背泳      | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 100mバタフライ   | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 200m個人メドレー  | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
|             | 200mメドレーリレー | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |            |
| 200mリレー     | 岩淵 立歩 (久野)  | 磯崎 美紅 (岩原)  | 森奈悠生 (千代)   | 長谷川 愛莉 (岡本) | 岩淵 立歩 (久野)  | 村井 真緒 (新玉)  |             |            |
| 5・6年生の部男子   | 100m自由形     | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 藤羽 諒 (大井)   | 諒 (大井)      |            |
|             | 100mバタフライ   | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 藤羽 諒 (大井)   | 諒 (大井)      |            |
|             | 200m自由形     | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 藤羽 諒 (大井)   | 諒 (大井)      |            |
|             | 200m個人メドレー  | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 内藤 諒 (大井)   | 赤羽 剛 (芦子)   | 藤羽 諒 (大井)   | 諒 (大井)      |            |
|             | 5・6年生の部女子   | 50m自由形      | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
|             |             | 50m平泳       | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
|             |             | 50m背泳       | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
|             |             | 50mバタフライ    | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
|             |             | 100m自由形     | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
|             |             | 100m平泳      | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水) |
| 100m背泳      |             | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |            |
| 100mバタフライ   |             | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |            |
| 200m自由形     |             | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |            |
| 200m個人メドレー  |             | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |            |
| 200mメドレーリレー | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |             |            |
| 200mリレー     | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  | 山本 華穂 (東富水) | 神部 愛乃 (開成)  | 清水 美里 (三の丸) | 香川 帆奈 (富水)  |             |            |

大会やイベントなどへの協賛、是非ご連絡下さい。

日帰り天然温泉



小田原お堀端

<http://www.manyo.co.jp/odawara/>

JR 小田原駅東口徒歩1分

営業時間 午前10:00~翌朝9:00  
年中無休/駐車場完備(5時間まで無料)

マール得セット入館料

※入館料・浴衣・バスタオル・タオル・館内利用料金のセット割引料金(深夜3時以降は深夜料金を別途頂戴致します)

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 大人(中学生以上) 2,400円 | 子供(小学生) 1,250円 |
| 幼児(3才~未就学児) 940円 | 3才未満無料         |

TEL:0465-23-1126

# プラス・テンから始めよう！～運動による健康づくり最新事情～

今年度、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定して、年齢ごとの運動量の目安を示しました。その分量は、「18～64歳の方は歩行程度の運動を毎日60分」「65歳以上の方は毎日40分」というものです。

しかしながら今まで定期的な運動習慣のなかった人がいきなり長時間の運動をするのは困難であることや、すでにこの運動量を達成している人にもより一層の運動習慣を持って欲しいということから、「まず、今より10分多く体を動かそう」という運動(プラス10(テン))を呼びかけています。

このプラス・テンの中で実際に示されている10のヒントについてご紹介します。実際に取り入れられそうなものがあればぜひ取り入れて、健康寿命を延ばす一助にしてください。

## ヒント1 通勤時には追い抜き速歩～いつもの通勤時間を運動時間に

歩くことは一番身近にできる身体活動。通勤時、駅まで歩いて通うだけでも良い運動になります。そこで、その歩行をより効果的な速歩に変えてみましょう。まずは、すぐ前にいる人に目標を定め、追い抜いてみましょう。慣れてきたら目標を次々とつくり1人、2人、3人と追い抜きを。これを毎日続けるだけでも、今までの運動量と大きな差が出てくるはずです。



## ヒント2 駅や職場では階段を上り下り～エスカレーターやエレベーターを使わずに！

駅や職場の階段の上り下りは運動不足の解消に役に立つ手取り早い運動です。階段の上り下りはかなり良い運動で、たとえ1回あたりの時間は短くても、回数を重ねることでその効果が出てきます。これからはエスカレーターを使わずに。3～4階ぐらいまでならエレベーターも使わずに。そんなクセがつくと、あっという間に運動量がアップします。ただしひざに痛みがある場合は無理をせず、控えましょう。

## ヒント3 電車やバスでは乗車中筋トレ～足浮かせや爪先立ちを



電車やバスの中で座った時には足浮かせが効果的。座ったままの姿勢で軽く足を床から数センチ浮かせます。はじめは片足ずつ交互に浮かせ、慣れてきたら両足同時に浮かせて座ってみましょう。本を読みながらでもできる、立派な腹筋運動です。また、立っている時はかかとを軽く浮かせた爪先立ちも効果的。初めは一駅の間で挑戦して、慣れてきたらもうひと駅と長くしていきましょう。

## ヒント4 昼食を兼ねて散歩ウォーキング～ちょっと遠目のお店でランチ

仕事が忙しいからと、お昼を近くのコンビニやお店でさっさと済ませていませんか？お昼休みこそ外に出る習慣をつけましょう。お弁当を片道10分くらいの公園に歩いて食べに行ったり、ちょっと遠目のお店まで歩いてランチをしたり。往復20分も歩けば、良い全身運動になり、気分もリフレッシュできますよ。

## ヒント5 日々のスキマ時間に筋トレを～いつでもできるながら筋トレ

運動不足解消のポイントは、いかに上手に体を動かす時間を増やすかにかかっています。ながら筋トレなら仕事中でも家でもできるはず。テレビを見ながらでも、片足ずつゆっくり上げ下げするだけで良いトレーニングになります。一日何度でも行いましょう。



※ヒント6以降は次号(3月1日号)で。お楽しみに。

### 皆様のご来場お待ち申し上げます

10月1日から12月15日迄の料金

|     | キャティ付  | セルフ    |
|-----|--------|--------|
| 平日  | 15,970 | 12,500 |
| 土日祝 | 22,810 | 19,350 |

12月16日から3月31日迄の料金

|     | キャティ付  | セルフ    |
|-----|--------|--------|
| 平日  | 11,910 | 8,450  |
| 土日祝 | 16,660 | 13,200 |



### 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  
 TEL0460-85-5743/FAX0460-85-5095  
<http://www.odawarayumotoccc.jp>  
 E-mail:info@odawarayumotoccc.jp

お電話にて随時ご予約承っております

### 必要な枚数を、必要なときに。

ワード・エクセル・パワーポイント、Office系データ入稿で簡単・便利!  
 少数の印刷物を **短納期** **低コスト** でご提供いたします。

プログラム ポスター パンフレット etc



### 株式会社 セトプリント

〒250-0055 神奈川県小田原市久野470-6  
 TEL.0465-34-3211 FAX.0465-34-3972

# ご協力ありがとうございます。

## 平成25年度賛助会員ご芳名 — その2 —

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9月10日まで)

### 〈団体会員〉

アサヒカルピスビバレッジ(株)  
(有)内山酒店  
小田原卸商業団地協同組合  
小田原瓦斯(株)  
(有)小田原ドライブインスクール  
小田原生コン(株)

小田原バドミントン協会  
小田原野球協会  
かながわ西湘農業協同組合本店  
杏林堂クリニック  
(株)精巧舎  
タシロ総合設備(株)  
橘北体育振興会

(株)トータルライフサービス  
(株)ナカネン  
日本新薬(株)小田原工場  
廣澤商事(株)  
(株)二見  
(株)芙蓉恒産

横浜銀行下曾我支店

### 〈協力団体〉

酒匂体育協会  
下曾我体育協会  
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

小田原市体育協会では、スポーツやレクリエーションなどを通し、市民の皆さんが健康で生き生きとした毎日が送れるよう各種教室や大会等を開催し、スポーツ振興や健康づくりに努めております。

これらの事業を市民ニーズに合ったものとし、そしてさらに拡充していくために財政的な支援をしてくださる賛助会員を随時募集しています。

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。ご協力をよろしく申し上げます。

# 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)

## シェイプアップトレーニング教室 (秋コース)

～エクササイズでボディシェイプ!～

期 日 平成26年2月5日～26日の毎週水曜日 全4回

時 間 10:00～11:30

会 場 小田原アリーナ

対 象 20歳～60歳の女性

定 員 40人 (先着順)

参 加 料 1人 2,000円 (傷害保険料含む)

申込期間 平成25年1月15日(水)～31日(金)



## たのしいノルディックウォーキング

～ポール(ストック)を使って歩こう!～

期 日 平成26年3月15日(土)

対 象 20歳以上の方

定 員 20人 (先着順)

参 加 料 1人 2,000円 (傷害保険料含む)

申込期間 平成26年2月17日(月)～3月5日(水)

※ノルディックウォーキングとは…ポール(ストック)を使った簡単な歩行運動です。ポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。



## 2020 東京オリンピック・パラリンピック開催決定!!

平成25年9月8日(日)の早朝、テレビ等を通し、日本中が歓喜に沸きました。

2020年夏季オリンピック・パラリンピック開催都市を選ぶ国際オリンピック委員会 (IOC) 総会がアルゼンチンのブエノスアイレスで開かれ、IOC委員による投票の結果、招致レースを争ったイスタンブール (トルコ)、マドリッド (スペイン) をおさえ、東京が56年ぶり2度目の開催地として決定いたしました。

東京招致については、昨24年度、公益財団法人神奈川県体育協会を通じ、公益財団法人日本体育協会から2020年のオリンピック・パラリンピック競技大会東京招致に向けた支援決議について依頼があり、本協会でも東京開催実現に向け支援・協力することを決議していますので、この開催決定は、大変うれしい限りです。

1964年(昭和39年)の第18回オリンピック競技大会では、開会に先立つ10月7日に、10代の若者の手に掲げる聖火が本市を通過し、沿道を埋めた市民に感動を与えるとともにオリンピックとスポーツへの関心を大いに高め、その後のスポーツ振興の広がりへと繋がりました。今回の東京都でのオリンピック・パラリンピック競技大会の開催は、開催地に近い小田原市民にとっては、気軽に観戦に行けることもあり、市民一人ひとりのスポーツに対する興味・関心が更に高まるとともに、スポーツを通して明るいまちづくりを目指す本協会としても、大きな期待が寄せられます。

また、本協会関係では過去に、メルボルン大会 (S31年) のサッカー、東京 (S39年)、メキシコ (S43年)、ミュンヘン大会 (S47年) のバレーボール、東京パラリンピックのアーチェリー (S39年) 等に日本代表選手を輩出しており、7年後に再び出場選手が現れることが今から楽しみです。

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