

2020年 オリンピック パラリンピックへの 豆知識

No.1 「間違ったトレーニング、 していませんか？」



運動会の徒競走で1番になりたい。誰もが一度は思うことですね。

そのためには、毎日毎日必死に何本も50メートルダッシュをすればいいんじゃないかと思う人もいるかもしれません。

実は、ここに間違いがあります。

トレーニングをすると必ず疲れます。トレーニングをしたら休むことがとても大切です。人間のからだは不思議で、休むことでトレーニングする前より少しだけ強い状態に回復します。この状態を「超回復」といいます。超回復の状態、トレーニングを行うとまた疲れますが、休むと更に強い状態に回復します。

これを繰り返す事で、からだはどんどん強くなっていきます。

今回は「なぜトレーニングが必要か？」

トレーニングすると動きが悪くなるなどのイメージを持っている人も多いかもしれません。そこで、実際の現役アスリートがどんな目的でトレーニングを行っているのか、探っていきます！



小林 直登
(コバヤシナオト)
ゴールドジム
エクスプレス町田
オフィシャルトレーナー

協力：ゴールドジム エクスプレス町田

★ スポまち キッズ! No.2

2014年1月14日



「第4回スポーツアワードまちだ」 ～2020年TOKYO、夢への第一歩が、ここから始まる！～

今年も開催決定！ 日付：2月15日（土）

この1年間、町田で輝いたアスリートのみなさんが集結します！
みんなのお友達ももしかしたら登場するかも…!?

スポーツカレンダー | ホームタウンチームを応援しよう！

FC町田ゼルビア (サッカーJ3リーグ)

2014年のゼルビアは、今シーズンから新しくできた「J3リーグ」で戦います。開戦は3月9日（日）。今は小野路公園のグラウンドを中心に、寒さに負けずきびしいトレーニングをしています。今年もゼルビアを盛り上げるために、みんなでスタジアムにおうえんに行こう！

ASVベスカドーラ町田 (フットサルFリーグ)

Fリーグも終ばんをむかえ、とても盛り上がっています！プレーオフに向けて、あきらめない戦いを見せるベスカを総合体育館でおうえんしよう！

試合日程 (しあいについて)			
1/4(土) vs 名古屋オーシャンズ	17時～ 墨田区	2/2(日) vs デウソン神戸	15時～ 総合体育館
1/5(日) vs 府中アスレティックFC	19時～ 墨田区	2/11(火) vs デウソン神戸	14時～ 大阪府
1/12(日) vs エスポラーダ北海道	13時～ 北海道	2/15(土) vs バルドラール浦安	17時～ 大分県
1/19(日) vs 湘南ベルマーレ	15時～ 総合体育館	2/16(日) vs アグリミナ浜松	12時～ 大分県

※プレーオフって？…リーグ戦が終わったあとに、前期と後期の順位ポイントを足して強かった4チームがもう1度試合をして1番強いチームを決めることです。

ホームスタジアム ホームアリーナ紹介

町田市立陸上競技場

住所：野津田町 2035
電話：042-735-4511
FC町田ゼルビアのホームスタジアムです。町田駅や鶴川駅からバスが出ています！※3月8日(土)の「第41回町田市こどもマラソン大会」の会場です！

町田市立総合体育館

住所：南成瀬 5-12
電話：042-724-3440
ASVベスカドーラ町田のホームアリーナです。ふだんはバレーや卓球など、いろいろなスポーツが楽しめます！

キヤノンイーグルス (ジャパングラグビーリーグ)

2年目のトップリーグでベスト8に入る強いチームにせいやしたキヤノンイーグルス！リーグ戦では最後までかっぴい戦い、日本選手権に出るためにチームがひとつになっがなばっています！

試合日程 (しあいについて)	
1/4(土) vs パナソニックワイルドナイツ	12時～ 東京都
1/11(土) vs サントリーサンゴリアス	13時～ 神奈川県
1/19(日) vs トヨタ自動車ワイルドナイツ	14時15分～ 京都府

※ラグビーはリーグ戦が終わったあとに、強いチーム4チームでプレーオフ、5位から12位のチームで日本選手権出場をかけたワイルドカードトーナメントが開かれます。

第3回 ガランプリ

桜美林大学 CREAM

第2回 ベストパフォーマンソス賞

スピードスケートショートトラック 岩佐 暖さん

第3回 ベストホープ賞

水泳 奈須田 ゆうかさん

奈須田さんのインタビューは3面に

これまでのスポーツアワードまちだ

SPORTS AWARD MACHIDA

「スポーツアワードまちだ」は、町田市が目指している“スポーツで人とまちがひとつになる”という目標に向かって、1年に1度、町田市にごえんのあるアスリートの中から大きな活やくをした人を選んで表彰しようとするイベントです。それは、日本だけでなく世界でも活やくしているアスリートやコーチ、そしてそれをおうえんするみなさんのことを、もっとたくさんの人に知ってもらい、みんなでおうえんしていこうというもの。

今年で4回目を迎えるこのイベントは、これまで、スポーツにかかわるたくさんの人たちに参加してもらい、町田市を元気にすることができています。みなさんの先生やお友だちもいっぱいしょうかいしてきました。2013年は「スポーツ祭東京2013」が開かれたり、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開さいが決まったり、スポーツに関係のあるできごとが多かったため、これまでよりもたくさんの人たちに参加してもらえそうです！

みなさんぜひ会場に来て下さい！町田を愛し、日本、世界で活やくするすばらしい選手たちが待っていますよ！

表彰式典参加者募集中！

式典に参加してくれるみなをお待ちしています！

詳しくはインターネット

スポまち検索で検索！！

日時

2月15日(土) 午後1時～

場所

町田市文化交流センター6階



第1回グランプリの和地さん(手前の白い服)



《主な受賞者》

- グランプリ** 和地 恵美 さん(自転車ロードレース) 世界大会で優勝しました！今は小山中央小学校の先生です！
- ベストパフォーマンス賞** 大迫 傑 さん(陸上長距離・駅伝) 箱根駅伝ですごい走りを見せてくれました！金井小学校出身。



《主な受賞者》

- グランプリ** 日本大学第三高等学校硬式野球部 夏の甲子園で優勝しました！
- ベストボーイ賞** 内山 由綺 さん(体操) 次の夏のオリンピックの有力候補！南第四小学校の出身です！
- ベストリーディング賞** 守屋 実 さん(サッカー)



第2回グランプリの日大三高等学校硬式野球部のみなさん



第3回準グランプリの海淵さん(オリンピックの写真)



《主な受賞者》

- グランプリ** 桜美林大学ソングリーディング部 CREAM ダンスの世界大会で優勝し、まちなかのいろんなイベントにも出て来ています！
- 準グランプリ** 海淵 萌 さん(カヌー) 2012年のロンドンオリンピックに出場。大戸小学校、武蔵岡中学校出身です！
- ベストボーイ賞** 奈須田 ゆうか さん(水泳)

小山田中学校2年

奈須田ゆうかさん インタビュー

奈須田ゆうかさんは、小山田南小学校6年生の時に、第34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(春に行われる水泳の全国大会)の11才から12才女子50m平泳ぎ部門で見事、金メダルを取りました。予選では、東京都学童記録(これまでの東京の小学生の選手の中で一番早いこと)を出し、すばらしい活やくを見せてくれました。

そしてその活やくで、去年の「第3回スポーツアワードまちだ」では、しょう来が期待される選手として「Best Hope賞」がおくられました！

今回は、みなさんと同じ年ごろで活やくしている奈須田さんが、ふだんどんな生活を送っているのか、そしてどんな目標に向かってがんばっているのか、聞いてきました！

奈須田さんの普段の1日

- 7:30 起床。朝ごはんを食べて学校へ。
- 日中 学校で一休けん命勉強をして、しっかり遊びます。
- 17:45 1度、家に帰ってから、スイミングクラブに行きます。
- 18:30 クラブでがんばって水泳の練習をします。
- 21:00 練習が終わって、家に帰ります。
- 21:45 夜ごはんを食べます。
- 22:30 お風呂に入ります。
- 23:00 ベッドに入ります。

月曜日は練習がないので、じゅくに通っています！



水泳が上手になるにはどうすればいいですか？

うまく泳ぐには、まずは身体のしせいを良くすることです！そして、自分の得意な平泳ぎなら、水をかく時の手の動きにすごく注意しています。

試合に向けてどんなじゅんぴをしていますか？

ケガをしないように、いつもねる前には身体をのばしたりして、しっかりとストレッチをしています。試合の前はすごくきんちょうするので、しんこきゅうをして自分を落ち着かせるようにしています！

水泳から離れた奈須田さんはどんな中学生ですか？

好きな食べ物はハンバーグで、好きな教科は理科です。小学生の時から、何に対してもいっしょうけんめいがんばる事、努力することは好きでした。水泳のほかには、バスケットボールが好きですね。町田市のなかでは、家からも近い小山田緑地がお気に入りの場所です！

ストレスがたまる事もあります。そんな時は、やっぱり泳いでほっさん発散するようにしています！

目標とする選手やライバルはいますか？

目標は、オリンピックでもたくさんの金メダルを取っている北島康介さんです。ライバルは自分自身。それから大会を通じて競い合う、全国の友達も存在も大きいですね！

これからの目標は？

まずは、2014年3月のジュニアオリンピックでの優勝を目指しています。今までの人生で1番うれしかったのは、6年生の時に取った金メダルですが、またそのよこびを味わいたいです！

それから2020年の東京オリンピックは、自分の中で1番の目標なので出場できるように、これからもがんばっていきたくです。「スポまちキッズ！」を読んでいるみなさんも、いっしょにがんばっていきましょう！

お母さんに聞く！「ゆうかさんはこんな子です！」

小さいころからすなおで明るい子でした。家ではマイペースでかなりおっとりさんなところもありますね！(水泳をするため)しっかりと身体を作らなければいけないので、食事は栄養のバランスをいつも考えています。それと、試合の前はきんちょうしていると思うので、家ではなるべくふだんどりの生活ができるように心がけています！

これからも目標に向かって前向きに努力していってほしいですね！



去年の「第3回スポーツアワードまちだ」での受賞風景

