

「小学生の身長アップとストレッチの重要性」の身長を伸ばすためにはストレッチをしよう!

**協力**  
川合 利幸 (かわいとしゆき)  
株式会社ストレッチ屋さん代表  
表各界著名人の専属トレーナーとして活躍。マッサージ店のように誰でも気軽にパートナーストレッチを受けられるようにと、ストレッチ屋さんをオープン。

**【著書】**  
前田旺志郎と一橋にできるDVDつき  
**子どもの身長がぐんぐん伸びる！肩甲骨連動ストレッチ**  
遺伝は関係なし！肩甲骨と骨盤を連動させたストレッチで、子どもの身長がぐんぐん伸びます！前田旺志郎さんと一緒にできる、簡単分かりやすい解説DVDつき。  
発行：主婦の友インフォ情報社  
発売：主婦の友社

**コラム 第三弾 「身長アップ！」～基本編パートナーストレッチ～**

ストレッチは自分一人で行う「セルフストレッチ」と二人一組で行う「パートナーストレッチ」があります。今回は、パートナーストレッチを紹介します。

パートナーストレッチはなんといっても、一人では伸ばせない筋肉を伸ばせたり、自分でストレッチするよりも押しあつて、筋肉をより伸ばすことができますので効果大です!!

「痛み持ちよく筋肉が伸びてるな」と相手を感じられるところを声をかけあつて行いましょう。よくあるのは、お父さんやお母さんが子どものカラダを柔らかくしたい思いで、ついつい強くなってしまい、子どもが「ストレッチは痛いから嫌だ!」となってしまう場合です。ストレッチは「気持ちよからやりたい」となるように友だち同士でも行いましょう。

**骨盤の左右のゆがみを調整して身長UP**

子どもの左足首を持ち、肩をひろげるような感覚で横に開きます。右脚がズレないように、左手で固定しておきます。反対側も同様に行います。

**パートナー**

あまり無理させず、様子を見ながらゆっくりストレッチをさせる

**自分**

仰向けに寝て、リラックスします。内ももが伸びていくのを感じながら、痛くなる直前までストレッチしてもらいましょう。

**2020年オリンピック・パラリンピックへの知識**

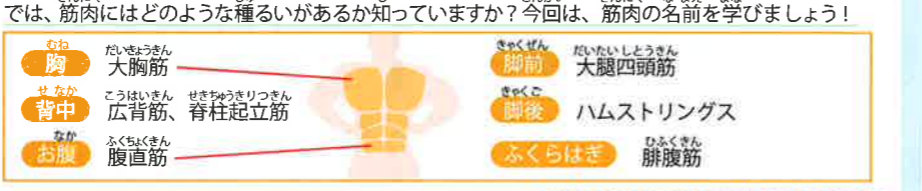


ここで紹介した筋肉は、ごく一部です。筋肉は他にもたくさんあり、人間の体全体で約600あります。それぞれの筋肉をきたえることで、アスリートのようなマッチョな体や、モデルさんのようなしなやかな体ができます。

**次回は、**今回学んだ筋肉がどのような動きをするのかを紹介します!

**No.4 「筋肉ってひとつなの？」**

アスリートたちの体を見ると、「すごい筋肉がついてるなー!」という感想を持ちますよね。では、筋肉にはどのような種類があるか知っていますか?今回は、筋肉の名前を学びましょう!



**小林直登 (こばやし なおのり)**  
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

**「第5回スポーツアワードまちだ」開さいに向け、エントリーを募集します!**

現在、「第5回スポーツアワードまちだ」の開さいに向けて、着々と準備が進んでいます!毎年、たくさんの町田ゆかりのがんばっているアスリートを表しようとしている「スポーツアワードまちだ」。今年も開さいに向けて、町田のみんなからアスリートを紹介してもらおう予定です。

みんなのまわりで「この人はすごい!」、「スポーツで町田を元気にしてくれている!」という人たちがいたら、どんどん教えてくださいね!くわしい内容が決まったら「スポまち」や「町田市」のホームページなどで案内しますので、お楽しみに!



「おもしろいこと、ふくらむまちだ」  
「おもしろいこと、ふくらむまちだ」  
「おもしろいこと、ふくらむまちだ」  
「おもしろいこと、ふくらむまちだ」

**★ スポまちキッズ! No.5 2014年10月22日**  
「スポーツの秋」特別号!



**6年後に迫った、2020年東京オリンピック・パラリンピック! 栄光の舞台を目指し、がんばる町田っ子たち!**

**鈴木 深結 (すずき みゆ) さん**  
町田第一小学校出身

**プロフィール**  
1999年8月生まれ 国士舘中学校3年  
好きな食べ物：フルーツ、ハンバーグ  
チョコレート  
好きな科目：数学、理科  
好きな場所：町田第一小学校!



**小学生のころは・・・**  
「とにかくいつも、シンクロに明け暮れていました!」

**本玉 真唯 (ほんたま まい) さん**  
南大谷小学校出身

**プロフィール**  
1999年8月生まれ 南大谷中学校3年  
好きな食べ物：クリームシチュー  
好きな科目：体育  
好きな場所：恩田川沿いの桜並木

**小学生のころは・・・**  
「元氣いっぱい、スポーツ大好き小学生でした!」

インタビューは2面へ

# 本玉真唯さん(テニス) 鈴木深結さん(シンクロナイズドスイミング) オリンピック選手のたまごたちの素顔は…!?

2020年東京オリンピック・パラリンピックまであと6年、町田からも多くの選手に出場してほしいですね！  
今回は、みんなと同じように町田の小学校に通っていたお姉さんで、全国・世界のぶ台で活やくしながらオリンピックを  
目指している方たちを紹介！

## 本玉真唯さん



8月の大会で、全国の中学生の中で1位になりました！（女子シングルス）  
次は、ジュニアの日本代表選手を目指してがんばっています！

- Q1. テニスを始めたのはいつごろですか？**  
5歳のときに、お兄さんが習っていたのではじめました！
- Q2. テニスの楽しいところはどこですか？**  
テニスの技だけでなく、相手とのかけ引きによって勝ち負けが決まるところです！
- Q3. 試合のときは、どんな気持ちになりますか？**  
試合の前はとっても緊張します！でも、コーチと話したり、音楽を聴いたりしてほぐします。緊張を乗り越えて試合で優勝したときが、一番うれしいです！
- Q4. そんな選手はいますか？**  
（8月の全米オープンで準優勝した）錦織圭さんです！しょう来は錦織選手のように、

世界でトップ4に入る大会（グランドスラム）に出て優勝したいです！

- Q5. 2020年の東京オリンピックは、真唯さんにとってどんな存在ですか？**  
日本代表選手として出場して、金メダルをとるためのあこがれの場所です！
- Q6. 「スポまちキッズ！」を読んでくれているみんなにメッセージをお願いします！**  
テニスは集中して一生けん命練習すれば、どんどんうまくなれるスポーツです！  
とっても楽しいので、ぜひみなさんも体験してみてください！

## 鈴木深結さん



3月に行われた国内の選こう会ですばらしい成せきをおさめました！  
9月のユース世界大会にデュエットで出場し、8位に入賞！

- Q1. シンクロをはじめたのはいつごろですか？**  
小学校2年生のころです。水泳、バレエ、体そを習っていて、お友だちのお母さんから「シンクロならその全部をいさせるよ」と教えてもらってははじめました！
- Q2. シンクロの楽しいところはどこですか？**  
音楽に合わせて自由に表現ができる場所です！
- Q3. 試合のときは、どんな気持ちになりますか？**  
上手な先ばいといっしょに演技をするときは、泣くぐらい緊張します！  
でも、まわりのみんなから声をかけてもらったり、チームメイトや自分を信じてしっかりと演技をするようにしています。

- Q4. シンクロをやっているうれしかったことは何ですか？**  
今回、ユース日本代表に選ばれて、世界大会に出られたことです！  
普段の練習はつらいこともありますが、それが結果につながると思えばがんばれます！
- Q5. 2020年の東京オリンピックは深結さんにとってどんな存在ですか？**  
夢のぶ台で、たくさんの選手から多くのことを学べる場所だと思います！私もぜひ出場して、見ている人たちに笑顔になってもらいたいです！
- Q6. 「スポまちキッズ！」を読んでくれているみんなにメッセージをお願いします！**  
私はオリンピックに出ることが夢です。みなさんにも夢があると思うので、それにむかってがんばってください！  
つらいときもあるとは思いますが、がんばりはいつか報われます！私もみなさんの夢を応援しています！

## みんなで応援しよう！

# オリンピック・パラリンピックを目指す有望選手たち！

本玉真唯さん、鈴木深結さんの他にも、2016年のリオデジャネイロ（ブラジル）、そして2020年の東京を目指してがんばっている  
町田ゆかりのアスリートがたくさんいます！今回紹介できるのは一部の選手たちですが、ぜひみんなで応援していきましょう！

## 大迫 傑さん

陸上 「第1回スポーツアワードまちだ」ベストパフォーマンス賞

金井中学校の出身で、町田市の「こどもマラソン大会」でも優勝したことがあります！正月の箱根駅伝などでも活やくし、  
今年の春からは社会人に。トラック競技の10000メートルで9月から10月に韓国で行われた「アジア大会」に日本代表として出場し、  
銀メダルに輝きました！今後は、マラソンランナーとしての活やくにも期待がかかります！

## 柿村 万里恵さん

水泳

大迫さんと同じく金井中学校の出身で、先日の「アジア大会」に背泳ぎの日本代表選手として出場し、4位に入りました！  
中学校3年生のときに100メートルと200メートルの背泳ぎで作った中学生の日本記録は、今でも破られていません！

## 鹿沼 由理恵さん

自転車 「第1回スポーツアワードまちだ」グローバル・アクト賞

町田市に住んでいる鹿沼さんは、目に障がいがある物ほとんど見る事ができません。  
その障がいにも負けずにスキーのクロスカントリー競技にうちこみ、2010年には冬の  
バンクーバー・パラリンピックに出場しました！

しかしその後、練習中の肩のけがでスキーをやめなくてはならなくなります。  
鹿沼さんはこの逆きょうにも負けず、新たに自転車競技をはじめ、今年は二人乗りの種目  
で世界選手権で金メダルを取りました！現在は、2016年夏のリオデジャネイロ・  
パラリンピックを目指して、一生けん命練習、そして試合に取り組んでいます！



写真左が鹿沼さん

## スポーツカレンダー

町田を盛りあげるホームタウンチーム情報！  
ラグビー・トップリーグの試合も初めて町田に！

リーグ戦もあと少しとなったFC町田ゼルビア。そしてこれからシーズンがどんどんおもしろくなっていくASVペスカドーラ  
町田とキャノンイーグルス。「スポーツの秋」を盛り上げるホームタウンチームの試合を、ぜひ観にこう！

**FC町田ゼルビア (サッカーJ3リーグ)**  
会場は、野津田町の市立陸上競技場

11/ 2(日)	vs Y.S.C.C.横浜	13時～	陸上競技場
11/ 9(日)	vs FC琉球	16時～	陸上競技場
11/16(日)	vs 福島ユナイテッドFC	13時～	陸上競技場

**ASVペスカドーラ町田 (フットサルリーグ)**  
会場は、成瀬の市立総合体育館

11/ 1(土)	vs アグレミーナ浜松	17時～	総合体育館
11/24(月・祝)	vs フウガドールすみだ	17時～	総合体育館
11/30(日)	vs エスポラーダ北海道	15時～	総合体育館
1/10(土)	vs バルドラール浦安	17時～	総合体育館

**キャノンイーグルス (ラグビー・日本トップリーグ)**  
トップリーグは先週まで第1ステージが終わり、これから第2ステージの組み合わせが決まります。チームのホームページなどでキャノンの活やくをチェックしましょう！

## 《トップリーグ第2ステージの試合が町田にやってくる！！》

12月28日(日)に、野津田町の市立陸上競技場で、  
ラグビーのトップリーグの試合が初めて開さいされます！  
2016年の夏のオリンピックから正式種目として行われ  
る予定のラグビー(7人制)。2019年には日本でもワールド  
カップも開さいされるなど、今後どんどん注目を集めて  
いくスポーツです！  
どのチームが試合をするか、チケットはどこで買える  
のかなどは、決まりしだいトップリーグのホームページ  
などで見ることが出来ます。  
ぜひスタジアムをまん員にして、町田のラグビー熱を  
高めていきましょう！！

