

スポーツタウン



Contents

- 特集!卓球教室講師 森川さんへインタビュー!! 1~2P
- 総合公園に行こう!
ガンモに会いに来てね!~ふれあい動物園~ 3P
- トリム広場に行ってみよう!! 4P
- 令和6年度新規スポーツ教室の紹介 5P
- 2024シーズン湘南ベルマーレホームゲーム
熱いご声援をよろしくお願いします! 6P
- 入賞おめでとう 7P

自宅でできる
スポーツ教室動画



特集!卓球教室講師 森川さんへインタビュー!!

まちづくり財団の卓球教室で講師を担当する平塚市卓球協会に所属する森川由美子さん。なんと今回、パリ2024オリンピック競技大会(以下、パリオリンピック)にて日本人唯一の卓球審判員を務めていました!そんな森川さんへ、パリオリンピックのご感想などを伺いました。



✂(財団職員) 森川(森川さん)

✂ まずは森川さん、パリオリンピックお疲れさまでした。

森川 ありがとうございます。

✂ 今回は卓球以外の競技においても審判に注目が集まったオリンピックだったと思いますので、いろいろとお話を伺っていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いします。

森川 よろしく申し上げます。

✂ まずは森川さんご自身のことについて教えていただきたいと思います。

何がきっかけで卓球を始めたのでしょうか。

森川 中学校の部活がきっかけでした。それから高校まで卓球部に所属していましたが、大学生以降は卓球から離れてしまって…。大人になって運動不足を感じて「もう一度卓球をやってみよう」と思い、地区公民館などで気軽に楽しむような感じで再開しました。今も趣味で卓球をやっており、時々選手として地元の大会に参加して楽しんでいます。

✂ ずっと継続していたわけではなく長いブランクがあった中、今こうして卓球を続けられているだけでなく、教室の先生を務められているのは素晴らしいですね。それから卓球のプレイヤーだけでなく審判員の資格まで取ろうと思ったことには何かきっかけがあったのでしょうか。

森川 試合を間近で客観的に見ることで、ルールや戦術に対する理解が深まると考えたからです。また、実際に審判員として試合を支えることで、競技全体の質を高めることができると感じています。国際審判員の資格まで取得したのはもともと海外に行くのが好きだったからです。

✂ 国際審判員になるために必要な資格はあるのでしょうか。

森川 国内の上級審判員の資格を取得すると国際審判員(IU)の筆記試験を受けることができます。それに合格するとホワイトバッジになります。その後少なくとも2年間活動し、上級審判員養成コースに参加して上級の筆記試験に合格すると実技評価を受けることができ、少なくとも2つの国際大会で少なくとも3人の評価委員から4つの合格評価を得て、最後に英語での口頭インタビューに合格するとブルーバッジになります。この上に最近できた最上級資格のゴールドバッジがありますが、これはブルーバッジとして少なくとも2年間活動して再び上級の筆記試験に合格し、特別な実技評価試験のあるハイレベルの国際大会で3つの合格評価を2年以内に得られればなれます。ただ、この特別な実技評価試験のある国際大会は少なく審判員として選抜されることが非常に難しいため、取得者は僅かであり、日本人にはまだいません。また、これらの上級のステータスは永久的なものではなく、それを維持するためには例えばブルーバッジでは少なくとも2つの国際大会で少なくとも2人の評価

委員から3つの合格評価を3年以内に得なければならなかったり、不合格評価だった場合は直前の合格評価が取り消されたりするなど、厳しい条件をクリアし続けなければなりません。

🔪 **森川さんはこのような難しい試験のブルーバッジを取得されて8年になるとのことです。様々な試合の審判員をこれまで務めてこられたと思います。審判員をやっていること、難しいことがあればそれぞれ教えてください。**

森川 楽しいことはトップ選手の試合を間近で見られることです。また、各国の審判員と友達になり大会後もFacebookなどのSNSで交流できることです。特に難しいと思うのは、ジュニアの大会の試合の審判員をする際、子どもの方が大人よりも感情の起伏が激しいですから、興奮している子を落ち着かせることは難しいなと思うことがあります。また、他の審判員とのコミュニケーションは英語で行われますが、雑談ではネイティブスピーカーの話すスピードが速くてついていけなかったり、非ネイティブスピーカーの訛りが聞き取りづらかったりして、自分のリスニング力の不足を感じることもあります。

🔪 **多くの国際大会の審判員を務めてこられた森川さんですが、今回のパリオリンピックでは日本人唯一の審判員に選出されています。パリオリンピックの審判員に選ばれた経緯とご感想を教えてください。**

森川 ブルーバッジとして実技評価の平均スコアが選択基準を満たしていること、また世界4大タイトルのうちオリンピックを除いて2016年グランドファイナル(カタル)、2018年世界選手権(スウェーデン)、2019年男子ワールドカップ(中国)の3タイトルで審判したことが評価されたのだと思います。国内、次にアジアで選拔され、最終的に各国1人でアジア枠5人を含む計20人の中の1人として選拔されました。長年の地道な努力が報われて感無量です。

🔪 **どの試合の審判員をご担当されたのでしょうか？**

森川 混合ダブルスの銅メダル決定戦(イム・ジョンフン／シン・ユビン(韓国)対黄鎮廷(ウォンチュンティン)／杜凱琹(ドーホイカン)(香港))の副審を担当しました。一番印象深かった試合は女子世界ランク1位の孫穎莎(スンインシャ)(中国)と史上最年長、61歳のニ・シャオリャン(ルクセンブルク)の試合です。完敗はしたものの、ニ・シャオリャン選手は時折スーパープレイを見せ、何より終始楽しそうにしておられたので見ていてほのぼのとした気持ちになりました。

🔪 **どの試合をどの審判員が担当するなど割り当てのルールなどはあるのでしょうか。**

森川 審判の中立性の観点から自分の国の選手の試合は担当しませんので、私であれば日本人の選手が出る試合は担当しません。さらに、資格のレベルが考慮され、地域的な偏りを避けるようバランスよく割り当てられます。今大会では、決勝や準決勝などの主審は基本的にゴールドバッジの審判員や開催国のブルーバッジの審判員が割り当てられました。

🔪 **東京オリンピックはコロナ禍での開催であったため無観客での大会となりましたが、今回のパリオリンピックは有観客の大会となりました。何か違いを感じることはありましたか。**

森川 東京オリンピックでは国内技術役員として参加し、会場で試合の様子を見守っていました。無観客だったため、会場は打球音が響くほど静かで、選手たちは集中しやすかったと思います。それに対して今回のオリンピックでは、特に地元フランス人サポーターの応援がすさまじく、彼らの大声援に加え、繰り返される応援ウエーブや歌の大合唱、さらには音が響きやすい仮設スタンドでの足踏みが会場全体に大きく響き渡りました。このため、他のコートで

試合をしている選手がサーブを出す際、騒音が収まるまで待つことがしばしばありましたが、それは遅延行為(イエローカード)とは見なされず、容認されていました。

🔪 **普段の大会から今回のようにサーブを待つあげるといことは基本ないのでしょうか。**

森川 まずないですね。卓球の試合は得点が入ったときに盛り上がることはありますが、サーブの時には静かになることが多いので、待たなくても始められるということもあります。いろいろな会場で審判員を務めてきましたが、今回のような賑やかな会場は初めてでした。

🔪 **これからも様々な会場で森川さんはご活躍されると思いますが、パリオリンピックを終えてのご感想やこれからの意気込みなどありましたら教えてください。**

森川 世界最高峰の舞台で審判員を務めさせていただいたことは大変光栄であると共に非常に貴重な経験であり、この経験を活かして、さらに審判員としてのスキルを磨いていきたいと考えています。また、若い審判員の育成にも力を入れ、より多くの場面で卓球競技の発展に貢献できるよう努力していきたいです。

🔪 **若い審判員の育成というところで、最後に国際審判員を目指す方へアドバイスをお願いします。**

森川 とにかくまず必要なのは英語力です。大会に関する資料はもちろんのこと、資格を取得・維持するために目を通さなければならぬ膨大な資料はすべて英語で書かれています。また、国際大会で審判活動を行う上で2年に一度義務付けられている、改正ルールや審判スキルのアップデートを目的とする1日研修も英語で行われるため、長文読解力やリスニング力が最低限必要です。先ほどもお話ししましたが、審判員同士のコミュニケーションも英語で行われます。特に日本人はあまり自分の意見を主張しませんが、海外の方々は自分の意見をはっきりと主張します。相手に圧倒されて自分の意見を言えず、しり込みしてしまうことで、誤解を招いたり、一方的にこちらの責任にされてしまったりすることもあります。黙ってしまうのが最も良くないので、積極的に自分の意見をはっきりと伝えることを心がけましょう。

森川さん、ありがとうございました！



写真は森川さんからご提供いただきました。



総合公園

ガンモに会いにきてね！～ふれあい動物園～



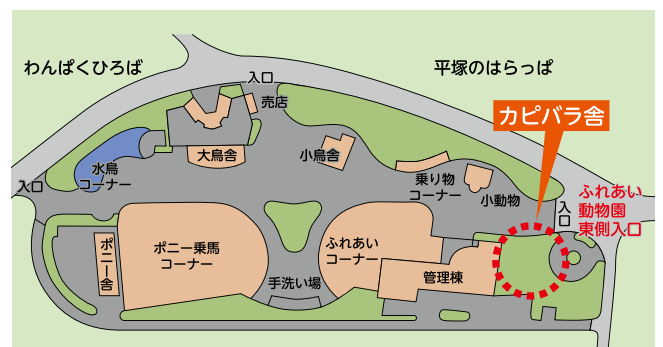
総合公園にいるカピバラのガンモです、よろしくね！

- 2021年(令和3年)12月14日生まれのおス
- 温厚でおとなしい性格です。
- 先代のカッピーが令和5年8月に亡くなり、2代目として令和6年5月にデビュー
- 動物飼育員を育成する専門学校で飼われていたものを譲り受けました。
- ふれあい動物園東側入口付近のカピバラ舎展示コーナーで午前9時30分から午後5時に観覧できます。
- 午前9時45分頃と午後4時頃には、ごはんをモリモリ食べる姿が見られます。
- キャベツと夏の青草が大好きですが、人参はちょっと苦手です。
- オスの標準より小さめです。体長はおおよそ1m、体重はおおよそ30kg
- 外敵から身を守る野生の習性があるため、食事時に動き回り、日中は水槽に浸っていたり、小屋でくつろいでいます。

カピバラってどんな動物？

- ・ネズミ目テンジクネズミ科の動物
- ・南米東部のアマゾン川流域を中心とした温暖な水辺に生息する。
- ・野生では昼間は水中で休息し、朝と夕方に採食する。
- ・草食性で水中や水辺にあるイネ科の植物を食べる。

ガンモにはここで会えるよ！



*カピバラ舎の位置:ふれあい動物園東側入口から入場して左手(南側)

【ふれあい動物園】 問い合わせ 0463-35-2266

平塚市ホームページ

総合公園ふれあい動物園のページ

2次元コード →



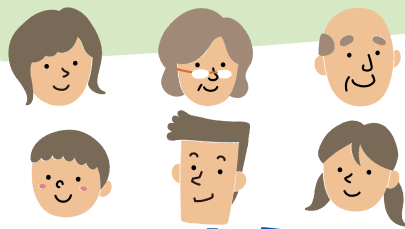
・開園期間 1月5日から12月27日

午前9時30分から午後5時まで

*各コーナーで利用時間が異なります。

- ・休園日 毎週月曜日、祝日の場合は最も近い平日
- ・展示、ふれあい、ポニー乗馬(100円/回)、乗り物(50円/回)の各コーナーがあります。
- ・詳細は、平塚市ホームページのふれあい動物園のページでご確認ください。

に行こう!



トリム広場に行ってみよう!!

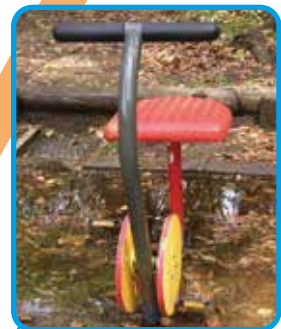
総合公園にあるトリム広場には、上半身を鍛える平行棒や、肩の動きをよくするグルグル肩回転、腰のストレッチ運動ができるツイストスツールなどの健康器具が設置されています。公園内の散策やウォーキングのついでに、また総合体育館でスポーツを行う前のウォーミングアップなどに、トリム広場を利用してみたいはいかがでしょうか。



①コンビネーショントリム
上腕や脚力、腹筋等全身の筋力強化



⑪ツイストスツール
腰回りのストレッチ



⑩クルクルサイクル
膝や股関節のストレッチ



②ツイストボード
腰や上半身のストレッチ



⑨平行棒
上腕や腹筋強化



③プッシュアップベンチ
上腕強化、休憩



⑧ジャンプ台
脚力やバランス強化



④よこよこストレッチ
体側のストレッチ



⑤腹筋ベンチ
腹筋強化



⑥グルグル肩回旋
肩関節の伸展



⑦スラローム
バランスや全身運動

新しい教室のご紹介

令和6年度から、新たに3つの教室が開講しました!

どの教室も初心者の方大歓迎ですので、1度だけでも参加してみませんか?

会場や時間などの詳細は、一番下の2次元コードからご確認くださいませ。



水曜ストレッチ+バレトン教室

講師 ata先生

「バレトン」は、フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせ、裸足で行うNY発の有酸素エクササイズです。年齢や経験に関係なく、誰でもできる簡単な動きを音楽に合わせて繰り返していきます。代謝アップに加え、片足で行う動作を多く含むため、バランス力の向上や体幹の強化なども養うことができます。

コンディショニングヨガ+筋膜リリース教室

講師 大石 修子 先生

体のゆがみから生じる心身の不調の改善には、関節と筋膜の働きを正常化させるセルフケアが大切です。この教室では、ヨガの動作や呼吸法に加え、ストレッチやほぐしにより全身を緩めることで、心身のコンディションを整えます。日頃、体の硬さや筋力の低下、疲れやすさを感じている方におすすめです。



ZUMBAを楽しもう教室

講師 安藤 晴美 先生

サルサやボサノバといった世界各国の様々な音楽にのって踊るダンスエクササイズ教室です。細かい指示がないので最初は難しく感じるかもしれませんが、回数を重ねるごとに先生のハンドサインだけで次の動きがわかるようになってきます。エアロビクスよりも自由に楽しく踊りたい方におすすめです。みんなで一緒に楽しく踊りましょう!



教室の詳細はこちらからご確認ください。

〈スポーツ教室〉公益財団法人 平塚市まちづくり財団 (hiratsukazaidan.jp)

ホーム
ページは
こちら





2024シーズン 湘南ベルマーレ ホームゲーム

最後まで熱いご声援をよろしくお願いいたします!

J1 第34節

10.19 SAT

15:00 kick off

vs サンフレッチェ広島



J1 第36節

11.09 SAT

14:00 kick off

vs 北海道コンサドーレ札幌



J1 第37節 ホーム最終戦

11.30 SAT

14:00 kick off

vs 横浜F・マリノス



勝利の瞬間を
ともにスタジアムで!



毎試合 約 25 店舗の
キッチンカー登場!

遊具やはらっぱも!
家族みんなで
1日遊べる!



湘南ベルマーレの情報は公式サイトやSNSでGET



WEB



X



LINE



Instagram



TikTok



YouTube

チケットのご購入はこちら

湘南ベルマーレ チケット



※前売券はオンライン販売のみとなります。
※残券がある場合のみ、試合当日にスタジアムでも販売いたします。

私たちは湘南ベルマーレを応援しています。



石と緑のエキスパート

湘南造園株式会社

本 社 / 〒254-0913 神奈川県平塚市万田 2-10-17 TEL.0463(32)5030 FAX.0463(32)5036
https://www.shonan-ls.co.jp/

入賞おめでとう

市民の皆さんがスポーツ活動を通してお互いにふれあい、生涯にわたりスポーツ活動が続けられるよう、スポーツ大会で入賞等をされた方々に支援金をお渡ししています。

令和6年3月から令和6年8月までに申請された方々です。

(敬称略)

出 場 者	大 会 名	結 果
鈴木 優衣奈	第47回関東中学校水泳競技大会	女子4×100mメドレーリレー 優勝
三浦 栞奈	第47回関東中学校水泳競技大会	女子4×100mメドレーリレー 優勝
嶋津 結衣	第47回関東中学校水泳競技大会	女子4×100mメドレーリレー 優勝
中園 真恵	第47回関東中学校水泳競技大会	女子4×100mメドレーリレー 優勝
杉山 琴音	World School & Performance Cheer Championships 2024	第1位
山本 涼介	2023世界少年野球大会	第3位
Sugar Jewel	第7回日本リズムダンス選手権全国大会	優勝
大幸 寛知	第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	男子200m平泳ぎ 第7位
吉野 雅彦	第42回全日本バウンドテニス選手権大会	ベスト8

申請の方法

対象は、国際・全国・関東大会に出場し、かつ優秀な成績を収めた(※1)、平塚市在住の個人、または団体です。申請される方は、当財団に必要書類(※2)を持参の上、大会終了後に申請してください。

各大会で優秀な成績を収められても、申請がないと認められませんので、ご注意ください。(予選会のあるものに限ります。)

なお、全国・関東大会については、申請対象が同じ種類での全国・関東大会である場合は、これを同一大会とみなし、申請者が希望するいずれかの大会の1回のみ申請できます。

また、全国大会に出場した小・中・高校生の個人・団体には記念品を贈呈します。こちらも申請が必要となりますので、当財団に必要書類(※2)をご持参の上、申請してください。

※1 以下の内容に掲げる成績等を収められた個人、または団体が対象となります。

- ① 国際規模の大会に出場
- ② 全国規模の大会に出場し、8位以上の成績
- ③ 関東規模の大会に出場し、3位以上の成績

※2 大会等の要項・出場者名簿・予選会の結果または推薦状・各大会の結果がわかる書類(成績表等)

支援金の額

大会の種類	国際大会	全国大会	関東大会
個 人	20,000円	10,000円	5,000円
団 体	50,000円	30,000円	20,000円

※県内またはオンライン、バーチャル等で開催される大会に係る支援金の額は半額となります。

会場使用料援助金

市内に居住する者で組織する団体が主催する全市的に一般市民を対象とした大会に係る会場使用料(付属施設使用料を除く)について、当該団体の申請により、援助しています。

会場使用料の支援の範囲は、1団体1年度につき1回とし、大会の開催に係る1日分の会場使用料の額の半額とします。(ただし、上限は3万円です。)