



# スポーツライフ さいたま

Vol.22  
2026年3月



はじめよう、あなたのスポーツライフ



特集1	地域のプロスポーツチーム紹介「埼玉武蔵ヒートベアーズ」.....	2
特集2	スポーツ少年団所属の子ども世代への指導について(ユニット/代表・澤野 博さん)..... ジュニアアスリートの「試合期」の食事・補食について(plus N/代表・小嶋理恵子さん).....	8 10
特集3	50・60代からの「快適に動ける体」のキープ術(さいたま市立病院 スポーツ医学総合センター/所長・武田健太郎さん).....	16



この広報誌は、スポーツ振興くじの助成金を受けて発行しています。

”NPO法人

# ” 鉱物友の会 “ ムンムンなムンムン!!

「鉱物友の会」は、2017年2月にNPO法人の認可を受け、鉱物・石好きが運営する非営利団体です。鉱物、化石、宝石などの展示即売イベント「ミネラルマルシェ」が開催される都市を中心に全国各地で活動致しております。



鉱物、広く言うと、石は、古くから人間の生活と深く結びつき、生活道具・住居・美術品・装飾品・文化財として、人間の営みに絶ちがたく根ざしています。また、近代の科学の進歩を支えた元素の発見も鉱物なしにはありえません。鉱物は、地球を形作る自然そのものです。鉱物結晶の形や色の美しさに私たちが魅了されるのは、そこに大自然の神秘が隠されているからではないでしょうか。鉱物友の会は、鉱物に興味・関心を持つ人たち、あるいは、鉱物を愛する人たちの集まりです。

誰でも入れる一般会員(個人OR家族)は随時HPにて受け付けています。ミネラルマルシェ出展社によるパートナー会員やサイエンスアーティスト&ユニチュエーバーの市岡元氣先生など著名な方もメンバーです。



▲ミネラルマルシェのイベントでは数百円から数百万円までの鉱物を見て触って、聞いて学ぶことができます。会場によっては鉱物体験やワークショップも実施します



▲栃木県小山市にある店舗「ミネラルマルシェ TOCHIGIベース」は砂金すくいやジオード割りなど営業中はいつでも体験できる施設です



▲会員は鉱物をテーマにした講和や年数回行われる採取会に参加ができます。拾った石の解明などもできるかも?



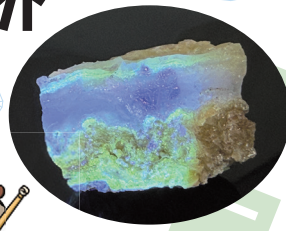
## 日本の石ってすごい!!

## 国産鉱物紹介



2016年に日本の“国石”に選定された歴史ある鉱物「翡翠(ひすい)」。非常に頑丈で重く、透明感のある美しい緑色が特徴。新潟県糸魚川市の海岸で見つけることもできる(川での採取は禁止されています)

石藤未地

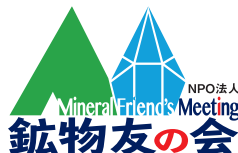


2つの水晶が必ず、約84°34'の角度でV字型(ハート型)に接合している「日本式双晶」。明治時代に山梨県の乙女鉱山や長崎県奈留島などで産出されその独特の形状から世界的にも、鉱物コレクターに人気が高い逸品

1970年代頃見つけた「然別オパール」は紫外線で蛍光を発する非常に珍しい鉱物。2023年には、このオパール層から新種の有機鉱物「北海道石」が発見され、蛍光の起源が有機分子であることも解明されました。現在は採取禁止の鉱物です



子どもから大人まで! 誰でも入会OK! NPO法人鉱物友の会について詳しくはこちらから/



〒365-0043  
埼玉県鴻巣市原馬室639-4(ミネラルマルシェ内)  
TEL: 048-541-9630(月~金 10:00~17:00)  
FAX: 048-577-3474  
E-mail: info@ishitomo.club

検索 <https://www.ishitomo.club/>



## 特集 1

地域のプロスポーツチーム紹介「埼玉武蔵ヒートベアーズ」	2
-----------------------------	---

## 協会事業紹介

「イベント・講習会」	4
「スポーツ広場・施設」	5
人気のイベント・講習会を PICK UP !	
「さいたま市子どものスポーツ能力測定会・大人の体力測定会」	6

## 特集 2

スポーツ少年団所属の子ども世代への指導について(ユニット/代表・澤野 博さん)	8
ジュニアアスリートの「試合期」の食事・補食について(plus N/代表・小嶋理恵子さん)	10

## スポーツ少年団

部会紹介	12
「リーダー活動について」	13
フォトコンテスト・入賞作品発表!	14
「夏場の活動について」「施設利用について」	15

## 特集 3

50・60代からの“快適に動ける体”のキープ術 (さいたま市立病院 スポーツ医学総合センター/所長・武田健太郎さん)	16
---	----

## 団体紹介

さいたま市スポーツ協会・加盟競技団体	20
さいたま市内の総合型地域スポーツクラブ	22

## その他

「賛助会員」および「協賛金募集」のお願い	24
令和8年度さいたま市民スポーツ大会日程表	29



## 地域のプロスポーツチーム紹介

# 埼玉武蔵ヒートベアーズ



さいたま市をはじめ、埼玉県内にはさまざまなプロスポーツチームが活躍し、地域の盛り上げに貢献しています。今回は「埼玉武蔵ヒートベアーズ」を紹介します。

### クラブ紹介

プロ野球独立リーグ「ベースボール・チャレンジ・リーグ（ルートインBCリーグ）」に所属し、埼玉を拠点に活動する球団。さいたま市内では、レジデンシャルスタジアム大宮、県営大宮公園野球場でホームゲームを開催しています。2021年シーズン東地区優勝、2023年シーズンには球団創設初のリーグ優勝。これまでに11名の選手がプロ野球（NPB）ドラフト会議で指名されています。

#### 「ルートインBCリーグ」とは？

2007年に設立された日本のプロ野球独立リーグ。地域密着のチームによる公式戦を通じて野球の魅力や選手育成を目指すリーグです。



埼玉武蔵ヒートベアーズ

### チーム名の由来

#### 武蔵

旧律令国においては、現在の埼玉県の領域は大部分が武蔵国に含まれていたことによる

#### ヒート

日本国内でも熱いことで有名なこの地域を、野球を通して熱く盛り上げたいという意味

#### ベアーズ

強く逞しく、反面可愛い愛嬌を持ち備えた“くま”と熊谷市の「熊」からBEARをイメージ

### チームビジョン

- ◆ 地域一丸となれる球団
- ◆ みんなの集える場所を提供できる球団
- ◆ 未来を担う子供たちに経験と感動を与えられる球団



### 地域貢献活動

「野球から文化を発信する」を理念に、地域の子ども向けの野球教室、投げ方教室を行うなど地域振興にも力を入れています。さいたま市スポーツ協会主催の「スポーツフェア」には、2024・25年と2年連続で参加。



### マスコットキャラクター

背番号 634・笑わない熊

エンビー

ポジション	きやくせき
投打	みぎなげ・みぎうち
身長	170cm
体重	ボール 634 個分
出身地	さいたまけん
誕生日	2014年6月24日
憧れのマスコット	つば九郎さん



今シーズンの活躍にも期待!

## 2026年スローガン

# ALL OUT 2026

SAITAMA MUSASHI HEATBEARS

### ～ チームメッセージ ～

2025シーズンに掲げたスローガン「全力!」。その言葉に込めた、一瞬一瞬を大切にし、最後まで諦めずに戦い抜く姿勢は、チームの礎となりました。そして2026シーズン。その想いをさらに強く、新たなスローガンに「ALL OUT!!」を掲げます。

「ALL OUT!!」には、持てる力、情熱、覚悟のすべてを出し切るという決意が込められています。試合の一球一打はもちろん、日々の練習、地域活動、ファンの皆さまとの関わり、あらゆる場面で限界を決めることなく、チーム全員が本気で挑み続ける姿勢を表しています。

清田監督のもと、勝利を目指し、進化し続ける埼玉武蔵ヒートベアーズ。

2026シーズンは、これまで以上に激しく、熱く、すべてを懸けて戦います。

どんな状況でも一切の妥協なく。

チーム一丸となり、「ALL OUT!!」で2026シーズンに挑みます。



清田 育宏 (きよた いくひろ)

背番号 8・監督

1986年生まれ/千葉県出身  
野球歴：NTT 東日本 (2008～2009)、  
千葉ロッテマリーンズ (2010～2021)、  
埼玉武蔵ヒートベアーズ (2023～)

#### 監督からのメッセージ /

##### 全力で勝ちに行くシーズンへ

監督就任2年目の今季は、昨年の経験を糧に選手・コーチと一丸となって、より強く魅力あるチームづくりに挑みます。スポーツに励む方、これから始める方にも挑戦する楽しさと感動を届けたい。ワクワクする野球をお見せします。さいたま市民の皆さま、ぜひ球場とともに戦い、優勝の喜びを分かち合いましょう。



高橋 空大 (たかはし くうた)

背番号 3・キャプテン

2005年生まれ/埼玉県出身  
ポジション：内野手  
投打：右投・左打  
出身高校：関東学園大学附属高等学校

#### 新キャプテンからのメッセージ /

##### 悔しさを力に、頂点へ

ヒートベアーズでの2年間は、個人としてもチームとしても悔しさの残る結果となりました。今年こそは優勝、そしてドラフト指名を目標に、日々の努力を積み重ねていきます。明るく元気に全力で戦い、多くの方に応援していただけるチームを目指します。今シーズンも熱いご声援をよろしくお願いいたします。

公式戦のシーズンは4月～9月

「埼玉武蔵ヒートベアーズ」  
を応援しよう!

▶ 試合の日程やチケット購入方法などは、ホームページでチェック

<https://musashibears.com/>

埼玉武蔵ヒートベアーズ

検索



### チアダンスアカデミー

2026年2月開校!

球団専属チアパフォーマンスチームの現役メンバーやOGが指導するダンススクールが開校しました。未経験者も経験者も大歓迎! ダンスが好きな方、体を動かすのが好きな方はぜひ。



■ 場所 .....

- ・「ハレニワ校」水・金曜  
(埼玉県熊谷市久保島939。おふるcaféハレニワの湯)
- ・「アズ歯科校」月・火曜  
(埼玉県桶川市坂田東2-3-1、フレスポ桶川坂田1階。アズ歯科 桶川院)

■ 開講クラス .....

- ・未就学児クラス
- ・小学生以上クラス
- ・小1～小3クラス
- ・テクニッククラス
- ・小4～小6クラス

詳しくは  
こちらから



### 中学生女子軟式野球チーム

さいたま市初!  
中学女子軟式野球チームが発足

埼玉武蔵ヒートベアーズから中学生女子の軟式野球チーム「埼玉武蔵ヒートベアーズレディーズ Jr.」が誕生しました。体験会も実施中。野球が好きな人も、これから始めてみたいという人も歓迎です。



■ 概要 ..... 球団マスコットキャラクター

対象：中学1～3年生の女子  
練習日：毎週土・日曜  
場所：大宮開成高校グラウンド  
(埼玉県さいたま市大宮区堀の内町2丁目)

■ MHBビジョン .....

More baseball (もっと野球を)  
Hope for the future (未来への希望)  
Bridge to dreams (夢への架け橋)

詳しくは  
こちらから



# 協会事業紹介

さいたま市スポーツ協会では、幅広い世代のさまざまな目的を持つ市民を対象としたイベント・講習会の実施や、地域のスポーツ活動を支えるスポーツ広場や施設の管理・運営等を行っています。

## スポーツを学ぶ、感じる、楽しむ 「イベント・講習会」

### ■公益財団法人さいたま市スポーツ協会 イベント・講習会

事業名	事業概要	日程	対象
親子で楽しむ スポーツフェア	気軽にスポーツに触れ合い、親子で楽しめる体験型イベント 【申込・参加費】 予約不要、参加費無料	7月、10月 (年2回)	市内在住・在勤又は 在学で小学生以上の 方とその保護者
さいたま市子どもの スポーツ能力測定会 ・大人の体力測定会	子ども達がそれぞれの能力に合ったスポーツを発見し、大人の健康意識の高まりに繋げるための体力測定を行う体験型イベント 【申込・参加費】 事前予約制(抽選)、参加費無料	10月～11月 (年4回)	市内在住の小学生と その保護者
障害者交流スポーツ 「フットサル教室」	浦和レッズハートクラブの指導により障害者の程度に合わせて参加できるフットサル教室 【申込・参加費】 事前予約制	1月 (年1回)	知的障害のある小学 生以上の方
さいたま スポーツセミナー	テーマに合わせた専門家を招き、理論実践方法を身につけ、スポーツ指導者としての総合的な資質の向上を図るための講習会 ※公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修 【申込・参加費】 事前予約制(抽選)、参加費あり	2月 (年1回)	18歳以上の方
市民スポーツ大会	市民の各競技団体が開催するスポーツ大会 ※大会情報は市報や各競技団体のホームページに記載あり	4月～3月	各競技団体登録者、 市内在住・在勤又は 在学の方

※この他、駒場運動公園や八王子スポーツ施設等でスポーツ教室などを実施します。事業内容や実施時期は市報やスポーツ協会のホームページ等でお知らせします

### ■さいたま市スポーツ少年団 イベント・講習会

事業名	日程	対象
全体研修会	7月(年1回)	育成母集団及び指導者・役員・スタッフ
母集団育成研修会	7月(年1回)	育成母集団及び指導者・役員・スタッフ
スタートコーチ養成講習会	12月～1月(年2回)	18歳以上の方
スポーツ少年団大会部会大会	4月～3月	スポーツ少年団の団員



# 地域のスポーツ活動を支える拠点 「スポーツ広場・施設」

チーム練習・試合会場としての利用はもちろん、イベントやレクリエーションでも利用することができます。利用を検討される方はお気軽にお問い合わせのうえ、ぜひ積極的にご活用ください。

## ■問い合わせ

公益財団法人さいたま市スポーツ協会

TEL 048-851-6250

FAX 048-851-6253

メール info@saitamacity-sports.or.jp

## 大原スポーツ広場

### 【施設紹介】

遊水地機能を持った広場で、サッカー・ラグビー・グラウンドゴルフ・野球・ソフトボール等、さまざまな競技で利用されています。敷地内には、活動用具を置ける共有の倉庫や自動販売機、水洗トイレを完備しています。

### 【利用方法】

予約・利用には事前システム登録が必要で、現在約30団体が登録しています。土・日曜、祝日の利用については3カ月前にシステムを使って抽選を行い、利用団体を決定しています。平日の空いている利用枠については、抽選結果後、随時申込・利用可能です。



### 【施設概要】

- 設備：グラウンド（約79m×72m 2面）、駐車場
- 所在地：〒330-0046 さいたま市浦和区大原 3-16
- アクセス：① JR 京浜東北線北浦和駅（東武バス）「大宮駅」行き「大宮警察」下車徒歩12分  
② 与野駅徒歩26分
- 利用時間：9:00～17:00 ※サマータイム（6月～8月）は19:00まで
- 利用区分：月～金曜＝午前（9:00～13:00）、午後（13:00～17:00）  
土・日曜、祝日＝9:00～11:00、11:00～13:00、13:00～15:00、15:00～17:00
- 利用料：無料



## 八王子スポーツ施設

### 【施設紹介】

各カテゴリの大会が実施される本格的な人工芝のサッカーコートが大小2面あり、主に日中は一般団体が利用、夜間は浦和レッズのユースが利用しています。敷地内には、更衣室（シャワー有）、水洗トイレ、自動販売機を完備しています。

### 【利用方法】

土・日曜、祝日の利用については、利用日の1カ月前にあたる日に管理棟に集合し、対面で抽選を行っています。平日は、1カ月前から随時利用申請を受け付けています。また、令和7年度には、空いている枠を利用して、スポーツ協会の自主事業としてヨガ教室を実施しました。



### 【施設概要】

- 設備：サッカー場（大：105m×68m、小：80m×52m）、ナイター設備、駐車場
- 所在地：〒338-0006 さいたま市中央区八王子 4-1-10
- アクセス：① JR 京浜東北線北浦和駅（国際興業バス）「新都01さいたま新都心駅西口」行き「八王子庚申堂」下車徒歩7分  
② JR 埼京線与野本町駅（国際興業バス）「八王子庚申堂」下車徒歩7分  
③ JR 大宮駅（西武バス）「加茂川団地・大宮南高校」行き「八王子庚申堂」下車徒歩7分
- 利用時間：9:00～21:00
- 利用料：一般＝1面1時間につき1,040円、児童・生徒＝1面1時間につき520円  
照明設備は1面1時間につき980円



人気のイベント・講習会を PICK UP!

# さいたま市 子どものスポーツ能力測定会 ・大人の体力測定会

さいたま市スポーツ協会が実施しているイベント・講習会の中で、特に人気が高い「さいたま市子どものスポーツ能力測定会・大人の体力測定会」についてピックアップして紹介します。

## 「さいたま市子どものスポーツ能力測定会・大人の体力測定会」とは？

子どもはそれぞれの能力に合ったスポーツを発見するため、大人は健康意識を高めてもらうために体力測定を行う体験型のイベントで、令和3年から始まり5年目を迎えました。単に数値を測るだけでなく、運動習慣の定着や体を動かす楽しさを知ることが目的で、未就学児から高齢者まで、幅広い世代の方が参加できます。これまでに約7,000人の方に体験いただいている人気の高いイベントです。



## 令和7年度の開催レポート

令和7年度は、10月～11月に浦和駒場体育館、サイデン化学アリーナさいたま、岩槻文化公園体育館、与野体育館を会場に全4回開催されました。

測定  
種目

- 身長、体重
- 立位体前屈
- 立幅跳び
- 握力
- 閉眼片脚立ち
- プロアジリティ（切り返し走）

測定  
時間

約25分

測定後にはスポーツ体験や食育などの付帯イベントもあるので、  
楽しみながら学べる場になっています！



【付帯イベント：体験ブースの一例】

- 朝ごはんチェック（Nutrition Support Lab）  
写真から今朝の朝食を選び、栄養士から直接アドバイスがもらえます
- クスリのアカデミア（株式会社ユニスマイル）  
出題される課題に応じて薬を選び、薬剤師から薬選びについてのアドバイスが受けられます
- 親子ストレッチ（株式会社ウイングート）  
親子で行う自宅でもできるストレッチ法を専門トレーナーがレクチャー
- 足型測定（株式会社アルペン）  
足型測定器を使って、自分の足の特徴などがチェックできます

## 測定会の監修者・遠山健太さんに聞きました！

Q1

### 一般的な体力測定と何が違いますか？

測定会では、従来の ABCD などの段階評価ではなく、一人ひとりの強みを見つけ、その強みを活かせるスポーツや動きを提案します。測定の目的は、順位や人との比較ではなく、「自分に合った運動」を見つけることにあります。

Q2

### 人と比べない評価とはどういうことですか？

子どもの発育は個人差が大きく、同学年でも体格に 4～5 年分の差がある場合もあるので、まずは体格測定を行い、その子の発育段階に合わせて評価します。比べるということをしなからこそ、前向きに自分の体に向き合うことができます。



Q3

### 大人も参加する意義は？

親子で同じ測定をすることで、親も自分の体を意識するきっかけになりますし、親が子ども前で測定を受けることで、子どもが親を尊敬の眼差しで見たり、親の課題を知ることでもあります。家族で長所や課題を共有できる貴重な機会になります。

Q4

### 測定内容を決める際、工夫した点を教えてください。

待ち時間を短くし、誰でも挑戦できる種目を中心に設計しています。また、家に帰ってからも実践できるような種目を中心に構成しています。測定内容は毎年見直しを行い、より参加しやすい形に改良を重ねています。

来年度も同様の時期に開催予定！  
さいたま市スポーツ協会の HP で募集します

さいたま市子どものスポーツ能力測定会  
・大人の体力測定会

実施：10月～11月（年4回）

対象：市内在住の小学生とその保護者

申込：事前予約制（抽選）



さいたま市スポーツ協会  
ホームページ

「スポーツ縁日」のように楽しめる測定会に参加して  
家族で健康について考えるきっかけ作りを

この測定会で伝えたいのは、子どもの頃から体を動かす楽しさを知ってほしいということです。体調が悪くなったら、「薬を飲む」「病院へ行く」よりも、「運動する」「体を動かす」という習慣や思考を持った大人になってほしいと思っています。付帯イベントもありますし、お祭りに行くような気軽な気持ちで参加し、自分の体に気づき、家族で健康を考えるきっかけになればうれしいです。



「ウイングート」  
代表取締役・遠山健太さん

ワシントン州立大学教育学部卒業。  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修了。スポーツ健康科学博士。東海大学男子バスケットボール部、全日本フリースタイルスキーチームのフィジカルコーチを経て現職。著書に「スポーツ子育て論」（アスキー新書）、「運動できる子、できない子は6歳までに決まる！」（PHP研究所）など多数



「ウイングート」ホームページ  
<https://wingate.club/>



「ウイングート」トレーナー養成サイト  
<https://tooyama-school.com/>

# 今だけを見ない指導が、未来の力を作る 大切にしたい「長期育成」の考え方

「勝たせたい」という思いは、指導者として自然な感情ですが、その指導は5年後、10年後の成長につながっているのでしょうか。スポーツ少年団世代の子ども達に求められるのは、結果を急ぐ指導ではなく、将来を見据えた“土台づくり”。世界で広く支持されている「長期育成」の考え方を元に、指導のポイントをひも解きます。

## 世界基準の育成モデル「LTAD」とは？

### 7つの段階をしっかりと理解し指導に生かす

「LTAD (Long Term Athlete Development)」は、カナダの研究者によって提唱された、競技者を長期的な視点で育成していくための考え方です。日本語では「競技者の長期育成計画」とも訳され、現在では多くの国や競技団体に指導の指針として活用されています。

このモデルでは、年齢や発育段階に応じて習得すべき内容を7つの段階に分けて整理しています。スポーツ少年団の年代で該当するのは、主に「活動開始」「基本動作を楽しむ」「トレーニングの方法を学ぶ」という第3段階まで。加えて健康維持のために運動を習慣付ける第7段階になります。この時期は、特定の競技スキルを磨くことよりも、走る・跳ぶ・

投げるといった基本的な動作や、多様な身体の使い方を身につけることが重要とされています。もしこの段階で競技に特化した練習ばかりを行ってしまうと、成長期以降に必要な身体能力が十分に育たず、記録や成績が伸び悩む原因になることがあります。さらに、それを補おうとして練習量を増やすことで、けがや燃え尽き症候群につながり、スポーツそのものを嫌いになってしまうケースも少なくありません。

今行っている指導は、子どもたちの5年後、10年後につながっているのでしょうか。指導は「今勝つため」だけのものではなく、将来の成長を支える数ある手段の一つ。その意識を持つことが、長期的な育成の第一歩となります。

## 「LTAD」競技者の長期育成計画

### 7つの段階

#### 1 Active Start (活動開始)

【6歳まで】すべてが遊びで基本的な動作を習得する段階

#### 2 FUNdamentals (基本の中に楽しみを見つける)

【女兒：6～8歳、男児：6～9歳】基本運動動作を「楽しみながら」習得する段階

#### 3 Learn to Train (トレーニングの方法の習得)

【女子：8～11歳、男子：9～12歳】基本運動動作をさらに発達させ、スポーツの基本動作の習得を準備する段階

#### 4 Train to Train (トレーニングの習慣化)

【女子：11～15歳、男子：12～16歳】一般的な基礎体力を養いつつ、スポーツの基本技術を習得してゆく段階

#### 5 Train to Competition (競技参加のための本格的なトレーニング)

【女子：15～21歳以上、男子：16～23歳以上】基礎体力を向上させ、スポーツの技術要素を向上させる段階

#### 6 Train to Win (勝利のためのさまざまなトレーニング)

【女子：18歳以上、男子：19歳以上】基礎体力をさらに向上させ、技術的要素をさらに向上させる段階

#### 7 Active for Life (活動的な人生のために)

【上記を含むすべての年代】日常生活の中で趣味として、また健康維持のためスポーツを行う段階

## 競技力は「タ・テ・フ・ス・マ」の掛け算

### 心・技・体をバランスよく育てることを意識して

競技力は、タクティクス／テクニク／フィジカル／スピリット／マテリアル、いわゆる「タ・テ・フ・ス・マ」の5つの要素で構成されます。これらは足し算ではなく掛け算の関係にあり、どれか一つが欠けても、総合的な競技力は高まりません。

スポ少世代への指導で、特に重視すべきなのが「フィジカル」です。戦術や技術は、身体や精神が土台となって初めて発揮されるもの。トップ選手の高度な技術やトレーニングをそのまま取り入れても、身体が未発達な子どもでは十分に効果を得られないばかりか、逆に負担になることも



あります。「子どもは小さな大人ではない」という視点は、ジュニア指導における基本中の基本です。

また、大切なのは、身体能力をいかに楽しく育てるか。遊びの要素を取り入れたり、さまざまな動きを経験させたりすることで、子どもたちは自然と体を動かす力を身につけていきます。道具も高機能なものではなく、成長段階や体格に合ったものを選ぶことが重要です。

勝つことはスポーツの喜びの一つですが、勝敗だけに目を向けた指導は、スポーツの本当の楽しさを感じる機会を奪ってしまうこともあります。勝ったり負けたりしながら挑戦し続ける経験こそが、子どもたちの心と体を大きく成長させてくれるのです。

競技力を  
構成する要素

- タ タクティクス …… 戦術
- テ テクニク …… 技術
- フ フィジカル …… 身体
- ス スピリット …… 精神
- マ マテリアル …… 道具

教えてくれたのは

「ユニット」代表・フィジカルパフォーマンスコンサルタント 澤野博さん



### 勝ち負けにこだわりすぎないことが大切 スポーツの魅力そのものを伝える指導を目指しましょう

スポーツでは勝敗が最終的な結果として表れます。しかし、勝った人だけが努力し、負けた人が努力をしていないわけでは決してありません。すべての選手が勝利を目指して最大限の準備を重ね、その力を試合の場に出し切ります。勝利の女神サモトラケのニケが微笑むのは、どちらの側か最後までわかりません。その予測できない

緊張感こそが、スポーツの楽しさであり、魅力ではないでしょうか。子ども世代への指導は、勝ち負けにこだわりすぎず、その楽しさや魅力を伝えることが大切ではないかと思います。

フィジカルパフォーマンスコンサルタント／フィジカルコーチ。  
CSCS\*D。彩の国スポーツ推進パートナー

ユニット



競技パフォーマンス向上を目的に、指導者の役割分担を前提としたフィジカル領域の専門的サポートを提供しています。筋力・持久力・走力など身体能力全般を対象に、競技特性や成長段階に応じた長期的なトレーニング計画、動作提案、体力測定を通じて、競技全体を俯瞰した支援を行っています。

フィジカルについて専門的な相談を希望する方は  
気軽に問い合わせを（相談無料）  
<https://www.team-unit.com>



フィジカルを専門家に委ねることで  
指導はもっと研ぎ澄まされる！

サポート内容

- フィジカルパフォーマンスコンサルティング
- フィジカルトレーニング指導
- 持久系の測定・血中乳酸値分析
- ジュニアアスリート ●チームサポート
- トレーニング施設の新規立ち上げ・改修

ほか

ユニット フィジカルパフォーマンスコンサルティング

検索

# 試合で力を出し切るために！ 「試合期」での食事対策を知ろう

試合時の食事というと、「試合当日に何を食べるか」に注目されがちですが、実際には、「①試合準備期」「②試合当日」「③試合後のリカバリー」の一連の期間が「試合期」として位置づけ、食事対策を考えることが大切です。成長期の子どもが試合で力を出し切るための、食事と補食の基本的な考え方を紹介します。

「試合期」＝①試合準備期＋②試合当日＋③試合後のリカバリー

## まずはここから！ 「①試合準備期」3つのポイント

「①試合準備期」において、重要なポイントは大きく3つ。1つ目は、試合の3・4日前から、エネルギー源となる糖質を意識的に摂取し、試合中に使うエネルギーを体内に蓄えておくことです。普段の食事をベースに糖質を多めに摂取すると同時に、カロリーコントロールの観点から脂質を減らしたうえで、たんぱく質はそのままの食事へと変化させます。これは急に行わず、少しずつ調整することが大切です。

2つ目は、免疫機能を低下させないこと。試合前は緊張や疲労が重なりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。アスリートの食事の基本となる、「5つのお皿（主食・主菜・副菜・乳製品・果物）」をそろえた食事を心がけ、手洗い・うがい等の基本的な感染症対策もしっかりと行いましょう。

3つ目は、試合当日の食事のシミュレーションを必ずすること。試合当日はイレギュラーが発生しやすく、出発時間や日中の食事時間が普段と変わる可能性があります。そのため、



今までの経験や指導者からの意見を参考にしながら、試合当日のスケジュールと同じ時間帯に、同じような内容・量の食事を試し、身体のコンドディションを確認しておくことが重要です。

### 「①試合準備期」の食事例

Before

- ごはん ●味噌汁
- とんかつ(キャベツ・トマト)
- 高野豆腐と小松菜の中華和え
- みかん ●牛乳



After

- ごはん(量を増やす) ●味噌汁
- ロールキャベツ
- 高野豆腐と小松菜の中華和え
- みかん ●牛乳



### ポイント

- 糖質多め
- 低脂質
- たんぱく質そのまま

糖質を増やしても、カロリーは増やさないう、消化吸収の観点から脂質をコントロールする

## 「②試合当日」の食事の合言葉は「小分け・手軽・持ちやすい」

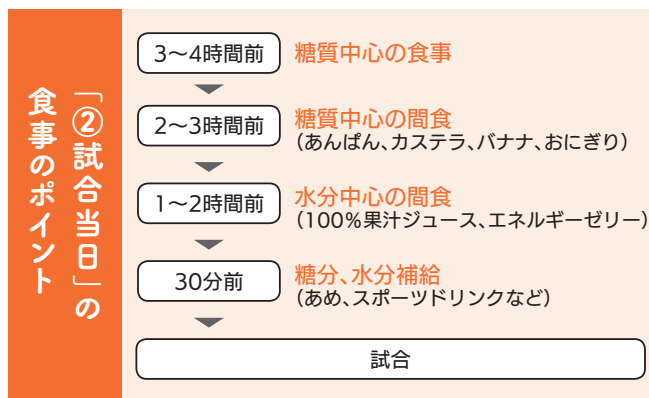
試合当日は予定通りに進まないことも多く、また、緊張や環境の変化によって普段より食欲が落ちることも。だからこそ、「一度にしっかり食べる」よりも、「少しずつ、必要なときに食べられる」準備が現実的な対策となります。試合に持っていく食事や補食は、「小分け・手軽・持ちやすい」を合言葉にしましょう。

「小分け」とは、食べたい分だけ調整することができる形のこと。食べかけの食事を残しておいて後で食べるという方法は、食品衛生の観点から、あまりおすすめできません。一口で食べられるサイズが丁度良いです。「手軽」とは、すぐに食べることができ、準備や片付けに時間がかからないこと。そして「持ちやすい」とは、潰れにくく、こぼれにくく、常温で持ち運べることを指します。具体例としては、小さめのおにぎりやカットした果物、ゼリー飲料、個包装のパンなどです。

食べるタイミングとして、固形物は消化吸收の観点から試合開始 2.5～3 時間前には済ませておき、軽いアップなどでエネルギーを消費したら、補食を取るようにしましょう。試合での活動量は普段のトレーニングよりも少ない傾向があり、持参し

た補食を食べきるよりも、本人のお腹の調子を確認しながら、量を調整してください。

大切なのは「完璧な食事」の用意ではなく、試合の流れの中で実際に「食べられる形」を準備できているかどうか。試合当日は「ゆっくり食べる」という前提が崩れやすいからこそ、事前の準備が、試合で力を出し切るための大きな支えになります。



## 「③試合後のリカバリー」が次の試合の鍵となる

試合後は、張りつめていた気持ちがゆるんだり、試合結果に一喜一憂したりと、整った食事への意識が薄れがちですが、「③試合後のリカバリー」も「試合期」の重要な要素です。試合や移動、緊張によって消耗した体を回復させるためには、栄養補給と水分補給、そして十分な睡眠をとることが基本と

なります。むしろ、この試合後の過ごし方こそが、次の練習や試合のコンディションを左右すると言っても過言ではありません。試合は一日で完結するものではなく、準備と回復までを含めて考えることが、安定したパフォーマンスへとつながります。

教えてくれたのは

「plus N」代表・公認スポーツ栄養士 小嶋理恵子さん



### 試合の日も、いつも通りの食事・補食ができるように日々調整を重ねていきましょう

試合とは、日頃の努力や練習の積み重ねを発揮する日。その日だけの頑張りで結果が出るものではありません。これは食事と同じで、試合の日だけに特別な食事をするのではなく、「いつも通りの食事・補食を、試合当日まで続けられているか」が大切です。ジュニアアスリートのサポーターの皆さんは、ぜひ「試合期」での食事管理を意識して、より効果的で質の高いケアを目指していきましょう。

公認スポーツ栄養士。約10年以上の病院での臨床経験を経て、2020年アスリート栄養サポート事業団体「plus N」を創設。大学スキー部をはじめ、幅広い競技の栄養サポートを担当。子育ての経験より Jr 期の食事の大切さを伝えるべく、ジュニア競技者育成活動も積極的に実施。Netflix 作品「サンクチュアリ」「極悪女王」の栄養監修なども行っている

plus N



公認スポーツ栄養士が、成長期アスリートを中心に日常から試合期までを一貫して支える実践的な栄養サポートを行っています。一方的な食事管理ではなく、「自分で整えられる力」を大切に。個人・チーム・指導者それぞれの立場に寄り添い、現場で続けられる形で、成長とパフォーマンスを支えます。

栄養サポートは個人もチームも対応！ 各種講演・セミナーのご依頼などは気軽に問い合わせを（相談無料）  
<https://plus-nutrition.jp>



plus N 栄養

検索

### 「できる・続けられる」まで寄り添う栄養サポート パフォーマンスアップにプラスを

#### サポート内容

- 個人サポート…競技・年齢・目標・生活環境に合わせた完全オーダーメイドの栄養指導
- チームサポート…「チームの力を最大化すること」を目的とした栄養プログラムの作成
- 栄養監修…映画・ドラマ等の役者さんや作品全体の栄養面のサポート監修
- セミナー・講演 ほか

## 部会紹介

# さいたま市

# スポーツ少年団

全国でも有数の規模を誇る「さいたま市スポーツ少年団」。興味のある種目を見つけたら、まずはWebサイト「スポ少みつけ!」にアクセスを。市内のどの地域にどんな種目の団体があるのかを探ることができます。

### 「さいたま市スポーツ少年団」

令和7年9月現在

- 創設 平成14年4月
- 団数 228団
- 団員数 8,408名
- 指導者 1,442名
- 役員・スタッフ 953名
- 種目 13種 ※複合種目(※1)含む

(※1) 数種類のスポーツを並行して行ったり、季節毎にテーマを変えたりして活動を行う形態のことです

「スポーツ少年団」は、子どもたちがスポーツを楽しむだけでなく、学習活動、野外活動、レクリエーション活動、社会活動、文化活動などを通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。



サッカー部会



バスケットボール部会



野球部会



ソフトボール部会



空手道部会



バレーボール部会



ソフトテニス部会



バドミントン部会



陸上部会



体操部会



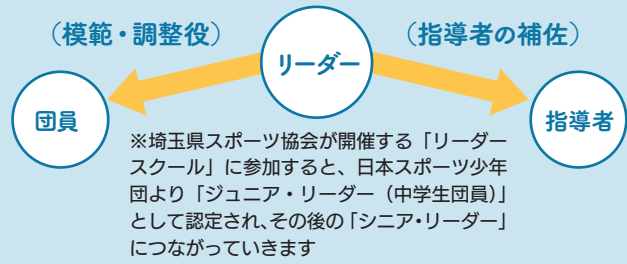
ラグビー部会



スポーツチャンバラ部会

# スポーツ少年団 「リーダー活動について」

スポーツ少年団では、単位団活動において指導者と小学生団員の間に入り調整役を担い、活動のサポートをする役割をリーダーとし、リーダー制度の元で育成を行っています。頼もしい現役のジュニア・リーダーの3人にやりがいを聞きました。



## 「リーダーズスクール」参加方法

### ジュニア・リーダー

#### 【参加資格】

- ・日本スポーツ少年団登録団員で、小学5年生から中学生まで（※埼玉県は中学生以上から）
- ・所属市区町村スポーツ少年団本部長の推薦を受けた者

※年に一度、市本部から各単位団に、リーダーズスクールへの参加者募集の案内を行っています。興味をお持ちの方は、所属している単位団までご相談ください

#### 【リーダーズスクール研修内容】

「①スポーツ少年団とは」「②リーダーの役割とは」「③コミュニケーションスキル」等のカリキュラムを含む20時間以上のプログラムを2泊3日で実施研修し、修了者を「ジュニア・リーダー」として認定し、認定証と認定品が交付されます

### Q リーダーになったきっかけは？

#### 酒井彩寧

(さかいあやね)さん 中学2年生

先輩が楽しそうに活動していて、友達も参加すると聞いたのがきっかけです。あまり難しく考えずに、とりあえず一歩を踏み出してみました。今では楽しくて新しい経験ができてよかったと感じています。

#### 後輩たちへメッセージ

活動を通して、たくさんの大切なことを学べて楽しい思い出がたくさん出来ました。自分自身の成長にもなり決して損はしないので、皆さんもジュニア・リーダーの活動に参加してみませんか？

### Q リーダー活動の魅力は？

#### 根岸華代

(ねぎしはなよ)さん 中学2年生

とにかく楽しいです！活動を通して多くの人と出会い、市外にも仲間が増えました。研修や全国規模の活動にも参加し、協力する力や挑戦する気持ちなど、学校生活にも活かせるよい経験ができています。

#### 後輩たちへメッセージ

新しい仲間と出会い、普段できない体験ができるジュニア・リーダーの活動は、とても貴重な時間です。不安があっても周りが支えてくれるので大丈夫！活動に興味がある人は、ぜひ参加して！

### Q リーダー活動で大変なことは？

#### 浅賀健一

(あさかけんいち)さん 高校2年生

活動を企画する際は、楽しさだけでなく、安全面や進行の流れまで考える必要があります。全体を見ながら判断する難しさはありますが、その分大きな学びにつながっています。

#### 後輩たちへメッセージ

ジュニア・リーダーは、子どもと関わることが好きな人や、将来教育系の仕事に就きたい人、企画や運営に興味がある人におすすめです。一人ではできない経験ができ、視野も広がりますよ。

## 「スポ少みっけ！」

スポ少みっけ！ さいたま市

検索



### さいたま市内のスポーツ少年団の情報を Web で簡単に探すことができます

「スポ少みっけ！」は、子どもたちにスポーツを通してたくさんの楽しみを知ってもらい、市内のスポーツ少年団と子どもたちがつながれるようにと開設された Web サイトです。市内の少年団を地域や種目ごとに絞って検索ができます。

### 検索方法

市内にある「スポーツ少年団」は228団！

近所に通えそうな団はある？ 自分にあった団はどこ？

#### STEP 1

- ①「場所」「種目」で絞り込んで探す  
or
- ②「MAP」から探す

#### STEP 2

「STEP1」でヒットした各少年団の「活動日」「活動場所」を確認。Web サイトやSNS にアクセスして団の雰囲気や活動内容等をチェック！

#### STEP 3

気になる団を見つけたら、直接問い合わせをしてみよう！

さいたま市スポーツ少年団 /



# みんなの1枚 フォトコンテスト



初の試みとして、活動中の団員や指導者・母集団の方たちの様子（「楽しい」「嬉しい」「悔しい」「真剣」等の表情）を捉えた写真を募集し、「フォトコンテスト」を実施しました。仲間とともに笑顔で頑張っている様子が収められた写真がたくさん集まりました。各賞に輝いた作品を紹介します。

※フォトコンテスト実施期間：令和7年10月1日～11月28日



## 最優秀賞

◆タイトル「君はみんなの誇りだよ。」

応募者：モル太郎さん（善前ベースボールクラブ）

チームの為に投げ抜いた、悔し涙が伝う頬。包み込む手は、皆の思いと絆を伝えていた。

\\ 審査員から /

悔しさを抱える子どもを指導者が温かな眼差しと手のぬくもりで受け止める一瞬。信頼関係と「だいじょうぶ」という思いが伝わる感動的な一枚ですね。



## 優秀賞

◆タイトル

「We Are The Champions !」

応募者：代表・竹内慎一さん  
（浦和岸町サッカースポーツ少年団）

毎年挑んだ神奈川遠征、ついに32チームの頂点へ！18年ぶりの優勝をつかんだ最高の胴上げシーン！

\\ 審査員から /

優勝の喜びにあふれ、大空を背景に、宙に舞う子どもの瞬間を切り取った構図が印象的。仲間や指導者の喜びが一体となって伝わるよい作品です。



◆タイトル  
「勝ったー！」



## 優秀賞

応募者：井上幸信さん（大宮ジュニアソフトテニススポーツ少年団）

勝った瞬間に喜びを爆発させる2年生と、それを冷静に受け止める3年生のペア。

\\ 審査員から /

勝利を分かち合う二人の表情の瞬間がよくとらえられています。学年を超えて力を合わせたペアの絆を感じ、心温まりました。



## 本部長賞

◆タイトル「翔べ!! 打て!!」

応募者：戸澤隆子さん（栄和スポーツ少年団）

逆転できるか大事な場面でのサーブ。緊張しながらも強い気持ちを持って打つ所。

\\ 本部長から /

勝負に臨む一瞬を切り取ったキレイな写真。精一杯ジャンプしている様子に、選手の強い思いが伝わってくるようです。



◆タイトル  
「はいちーず」



## 委員長賞

応募者：甲斐遼太さん

（高砂スポーツ少年団ミニバスケットボール部）

高砂ミニバスは、大会や練習試合の都度、集合写真を撮ります。どんな時も笑顔で最高のチームです。

\\ 委員長から /

試合前のひとときでしょうか。仲の良さやチームの結束力が伝わってきます。まさに最高のチームだと感じる一枚です。

### ▲ 来年度もフォトコンテストの開催を予定 ▲

フォトコンテストを通じて、スポーツ少年団活動の魅力をさらに発信していきたいと思えます。来年度の募集時期等は決まり次第、全団通知およびスポーツ協会ホームページでお知らせします。活動中のきらりと光る瞬間をぜひ写真に収めておいてください。

# 今日の練習、できる?できない? 暑さ指数をチェック

夏場の活動は、思っている以上に体温が上がりやすい傾向にあります。スポーツ少年団活動では、(公財)日本スポーツ協会の「暑さ指数(WBGT)」の基準を安全の目安にしています。暑さ指数(WBGT)をチェックすると、その日の練習が安全にできるかどうかを判断することができます。

WBGTが高い日は、無理せずに練習の短縮や内容を変更してください。また、中止の判断も大切です。「安全に団活動を続けられること」が一番重要です。安全管理もスポーツの一部です。暑い日は、“守るプレー”でいきましょう。

暑さ指数(WBGT) ※(公財)日本スポーツ協会

℃	危険	原則中止が基本、無理は絶対しない
31	厳重警戒	走り込みなど激しい運動は避け、短時間に切り替える
28	注意	こまめに水分補給、休憩を増やし、練習内容は控えめに
25		

## 夏のスポーツは作戦勝ち! 熱中症に負けない5つのポイント

- 1 水分+塩分をこまめに補給**  
スポーツドリンクなど、水分・塩分を補給できる飲料をうまく使って、のどが渇く前に飲むのがコツ
- 2 休憩タイムをしっかりと確保**  
短い時間でもこまめに休むことで、体温上昇を抑えられる
- 3 暑さに慣れる「暑熱順化」を意識**  
急に暑い日差しの中で運動すると熱中症のリスクがアップ  
徐々に体を暑さに慣らすようにする
- 4 身体冷却**  
急激な体温上昇は、運動能力の低下や熱中症を引き起こす原因になる  
適宜、身体冷却をすることで、過度な体温上昇を抑えられる
- 5 体調管理**  
体調が悪いと体温調節機能も低下し熱中症のリスクがアップ  
疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪い時には無理に運動はしないようにする

関連情報は下記の二次元コードからチェック!



(公財)日本スポーツ協会  
ホームページ



熱中症予防ガイドブック  
2025

## 施設利用について

# ルールとマナーをしっかりと守ろう!

### 施設をみんなで気持ちよく使うために

スポーツ少年団活動をする上で、施設はなくてはならないものです。日頃利用している体育館やグラウンドには、規則やルールがあります。それらをしっかりと守って使いましょう。合宿などで市外・県外の宿泊施設などを利用する場合も同様です。

また、他の利用者へ迷惑をかけないようにしっかりとマナーを守ることが大切です。

まず、指導者、役員・スタッフ等が子どもたちの模範となって行動しましょう。信頼されるスポーツ少年団であり続けられるよう、引き続きルールとマナーを守っての活動をお願いします。

さいたま市立病院「スポーツ医学総合センター」所長・武田健太郎さん

# 50・60代からの “快適に動ける体”のキープ術

人生100年時代と言われる中、いつまでも動ける体で元気に過ごしたいものです。そこで今回は、令和5年さいたま市立病院に開設された「スポーツ医学総合センター」で開所当初から所長を務める武田健太郎先生に、快適に動ける体を保つために気をつけたい事を伺いました。

**Q1** 50・60代以降、体に起きる変化について教えてください

## 年を重ねるごとに筋肉量は減少傾向 歩行や動作に支障が出やすくなります

50代を過ぎると、必然的に男性も女性も筋肉量が減少する傾向にあります。筋肉が減ると、歩行や動作に支障が出やすくなります。体の関節は、周りの筋肉で支えられていますから、筋肉が少なくなると関節がずれて痛みが出ることもあります。痛みが出ると、自然と体を動かすのが億劫になり、できることもどんどん減っていきます。それに比例して体重が増加しやすくなり、ますます体が動かしにくくなる。こうした悪循環に陥る方も、実は少なくありません。

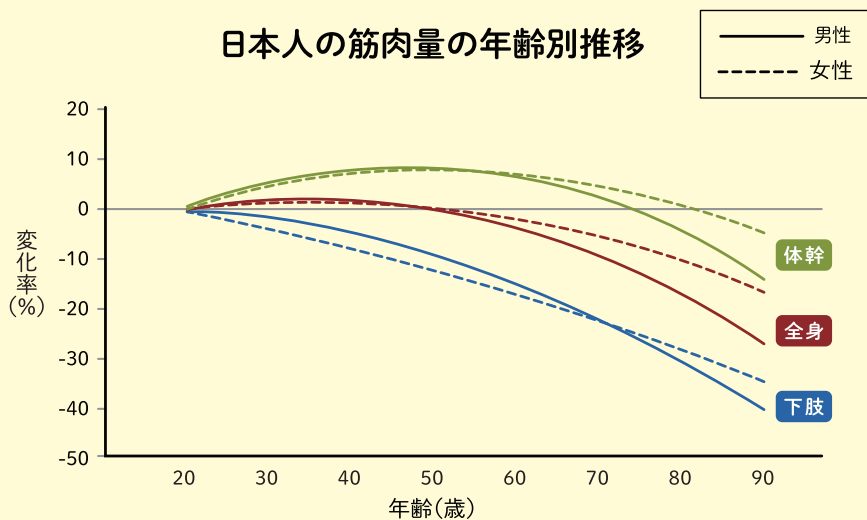
そのような訳で、50代以降は、“運動が絶対必要”と言っても過言ではないのです。自分の足で立ち、歩くことは、自立した暮らしをしていくことにつながりますから、ぜひ運動をして筋肉量を落とさないように気をつけたいですね。体に不具合がある場合でも大丈夫。無理せず、治療と並行しながら少しずつ運動の範囲を広げていけばいいのです。

参考文献：「日本人筋肉量の加齢による特徴」谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一 日本老年医学会雑誌 47 巻 1 号より編集



整形外科医・武田健太郎先生。専門は膝・股関節

日本人の筋肉量の年齢別推移



Q2

日常生活を送る上で  
気をつけるべきことは  
ありますか？

## 毎日、何かしらの運動の継続を

先ほど、「運動が絶対必要」とお話しましたが、いきなりハードなトレーニングをしろと言うことではありません。ただ、毎日何かしらの運動をすることはしていただきたいなと思います。一番手っ取り早い方法として「ラジオ体操」を推奨したいです。「真面目にやる」ことで、全身の筋肉に刺激を与えることができます。

また、出かける時は公共交通機関を利用するなど、自分の足で移動する習慣を持つことが大切です。特に車社会で生活している人は、意識的に歩く機会を作ることが重要だと思います。



Q3

自宅で簡単にできる  
筋力維持のトレーニング  
はありますか？

## 「片足立ち」「スクワット」 小さな積み重ねが大切です

患者さんにもよく指導する方法なのですが、50代以降の方に効果的な運動として、片足立ちで体を安定させるような訓練をおすすめします。肩を真っすぐにした状態で、片足を上げて1分間維持する練習です。朝晩の歯磨きの際など、普段の暮らしの中で気軽に取り入れられるのではないかと思います。

また、正しいフォームでの「スクワット」も有効です。ただ、高齢の方や下肢に不安がある方には危ない場合がありますので、椅子を使ったスクワットを推奨します。まず浅めに椅子に座り、「3秒で立つ」→「5秒で座る」を10～15セット程度行ってみてください。筋力維持には、毎日の小さな積み重ねが大切です。

### LESSON 1

## 片足立ち

- 朝晩の歯磨き時に行うとよいでしょう
- 歩行時の安定性が向上！

どちらかに  
傾いてしまう  
のはNG！

しっかり肩を  
真っすぐ平衡に

NG

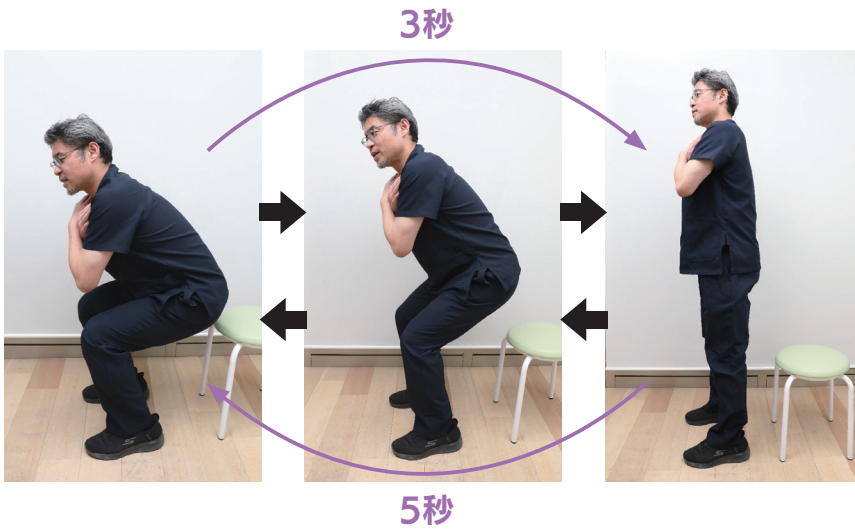


- 肩を真っすぐにして立ち、片足を上げ、その状態をキープ
- 左右の足、それぞれ約1分間

## LESSON 2

# 椅子を使っのスクワット

- ☑ 1日10回を目安に行うとよいでしょう
- ☑ 全身の中でも特に筋肉量が多いとされる太ももを効果的に鍛えよう！



- 椅子に浅く腰掛け、3秒かけてゆっくり立ち上がる
- 座る際は、立ち上がりよりも少し時間をかけて5秒くらいで椅子に戻る



机に手をかけて行ってもOK

膝や股関節に不安がある場合



立ち上がる際、太ももに手を置くのはNG！

足の筋肉だけで立ち上がることを意識して

### Q4 普段からよく運動をしている人へのアドバイスはありますか？

## ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は“会話しながらできる”が一つの目安

ウォーキングやジョギングなどを日々していられる方も多いと思うのですが、それらの有酸素運動では、会話をしながらできるレベルで行っていただくのが最適です。息が上がり過ぎている場合は、無酸素運動になってしまっている可能性もあります。また、心拍数が上がり過ぎて、体にダメージが起きたりということも。良かれと思ってやっていることが、逆効果になってしまったりは元も子ありません。自分の身体能力をしっかりと知った上で運動をすることが大切です。



### さいたま市立病院「スポーツ医学総合センター」 武田健太郎さん

- 平成12年 慶應義塾大学医学部卒業、慶應義塾大学整形外科教室入局その後、川崎市立病院、さいたま市立病院（平成14年～15年）、厚生連魚沼病院、慶應義塾大学病院、東京電力病院、川崎市立病院、国立病院機構村山医療センターなどに勤務
- 平成24年 さいたま市立病院・整形外科（股関節、膝関節、外傷全般を担当）
- 令和5年 さいたま市立病院「スポーツ医学総合センター」所長に就任

思い立った時が始め時

## いくつになっても筋肉量は増やせます

運動で一番大切なのは、無理なく“続けること”です。習慣にするまでは大変に感じるかもしれませんが、継続することで体力だけでなく精神的な強さも養われ、健康的な生活を長く保つことができます。そうした日々の積み重ねは、将来の体の不調を防ぐことにもつながります。

特に、年齢とともに起こりやすい股関節のトラブルを予防するためには、周囲の筋肉をしっかりと保つことが重要です。筋肉量は何歳からでも増やすことができます。「もう遅い」ということは決してありません。今からでも運動を始め、筋肉をつけることで、いつまでも元気に動ける健康的な毎日を目指しましょう。

# さいたま市立病院

さいたま市立病院は、旧浦和市によって運営されていた浦和市立病院が前身のさいたま市唯一の公立病院であり、多岐にわたる専門診療科を備える地域の基幹病院です。令和元年に新しい病棟にリニューアルして、最新設備と専門スタッフで高度な医療を提供し、地域医療連携の中核を担っています。

## 理念

- 患者さんを尊重し、信頼される病院を目指す
- 科学的根拠に基づいた質の高い医療を提供する
- 地域の基幹病院として各医療機関との連携に努める

## 基本方針

- 患者さんの権利を尊重した医療を提供する
- 急性期医療を中心に高度な医療を提供する
- 救急、周産期母子、がん医療を積極的に推進する
- 地域の病診連携を積極的に推進する
- 高い技術と豊かな人間性をもつ医療人の育成に努める
- 自治体病院として経営の健全化に努める

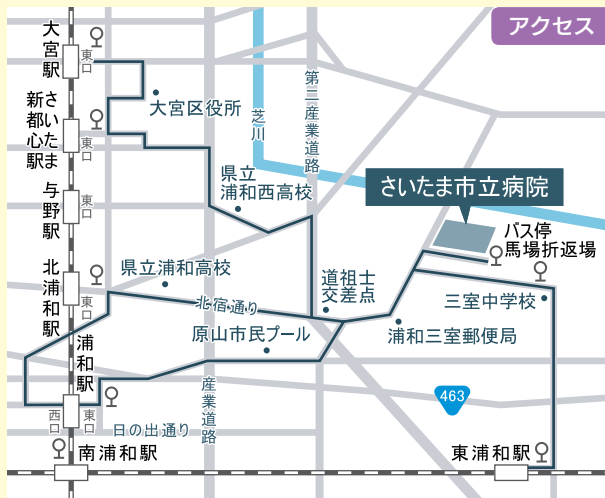
## 【開設日】

平成13年5月1日(旧浦和市立病院開設日:昭和28年11月14日)

## 【標榜科目】

内科、消化器内科、呼吸器内科、精神科、脳神経内科、循環器内科、小児科、新生児内科、外科、消化器外科、血管外科、呼吸器外科、整形外科、リハビリテーション科、脳神経外科、心臓血管外科、小児外科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、放射線診断科、放射線治療科、麻酔科、救急科、病理診断科、緩和ケア内科

【病床数】 637 床



※駐車場台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関を利用してください

〒336-8522  
さいたま市緑区三室2460番地  
TEL 048-873-4111 (代)  
<https://www.city.saitama.lg.jp/hospital/>



## 令和5年オープン

### 運動・スポーツ領域に特化した診療部門 「スポーツ医学総合センター」

#### 年齢や競技レベルを問わず、 運動・スポーツを行う全ての人に寄り添う

さいたま市立病院は、「スポーツのまち さいたま」を支える拠点として、令和5年にスポーツ医学総合センターを開設しました。一般のスポーツ愛好家からプロスポーツ選手まで幅広い層を対象に、スポーツ外傷の予防・治療から運動療法、市民の健康増進まで幅広く個々のケースに合わせて対応してまいります。

#### 診療内容

- スポーツ傷害の治療・リハビリテーション
- スポーツを通じての健康増進
- 女性アスリートサポート (女性アスリート三主徴: 無月経、低エネルギー、骨粗鬆症)
- アスリートの活動支援 ● 骨粗鬆症 ● 再生医療

#### 骨密度測定器

DEXA (デキサ) 法と言われる方法で、2種の異なるX線を照射し、骨密度を測定します。被ばく量は極めて少なく、迅速かつ精度の高い測定ができます。



#### アスリート検診(自費診療・要予約)

各種運動能力検査を行っています。「筋力測定(肩・膝)」「心肺機能測定」「投球動作解析」の3項目で、現時点での体力・運動機能の評価や、経時的に行うことでトレーニング効果の評価をすることができます。アスリートだけでなく、競技力向上や健康増進を目指す人も受診しています。

##### ■筋力測定(肩・膝)

対象: 中学生以上  
<自費> 料金(1種類): 5,500円(税込み)

##### ■心肺機能測定

対象: 高校生以上  
<自費> 料金: 17,600円(税込み)

##### ■投球動作解析

対象: 小学5年生以上  
<自費> 料金: 13,200円(税込み)



上/筋力測定  
下/投球動作解析

団体紹介

# さいたま市スポーツ協会 加盟競技団体

さいたま市スポーツ協会には、市内で活動している37種目の競技団体が加盟しています。日々の活動のほか、さいたま市民スポーツ大会や各競技団体主催大会を開催することで、スポーツを通じた健康及び体力づくりの推進を行っています。

活動内容については各団体のホームページで確認をしてください。



陸上競技協会



水泳連盟



サッカー協会



スキー連盟



テニス協会



バレーボール連盟



体操協会



バスケットボール協会



スケート連盟



ウエイトリフティング協会



ハンドボール連盟



ソフトテニス連盟



卓球協会



野球連盟連合会



相撲連盟



フェンシング連盟



柔道連盟





ソフトボール協会



バドミントン協会



弓道連盟



剣道連盟



ラグビーフットボール協会



山岳連盟



空手道連盟



射撃連盟



なぎなた連盟



少林寺拳法協会



ゲートボール連盟



太極拳連盟



ゴルフ協会



パワーリフティング協会



トランポリン協会



小学校体育連盟



中学校体育連盟



合気道連盟



エアロビック連盟



スポーツウエルネス吹矢協会



団体紹介

## 団体紹介

# さいたま市内の 総合型地域スポーツクラブ

さいたま市における総合型地域スポーツクラブは、それぞれの地域においてスポーツの振興やスポーツを通じた地域づくり等に向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たす新しいタイプのスポーツクラブです。

さいたま市内には8団体あり、いずれも地域住民の皆さんが気軽に参加できるクラブです。ぜひ、お近くのクラブの活動をご覧いただき、興味のあるクラブにお問い合わせをしてみてください。

## NPO法人 スポーツみらいLab

見沼区

### 【クラブ紹介文】

スポーツをしたくてもする場所がない。活動する市民の手で、“このまちに体育館をつくる”活動をしています。競技志向の団体、多世代交流志向の団体に分かれており、子どもからシニアまでの生涯スポーツをお約束します。

**【主な活動場所】** 見沼区を拠点に市内全域で活動。大宮武道館、大宮体育館、岩槻文化公園体育館、浦和西体育館、浦和駒場体育館、与野体育館、サイデン化学アリーナさいたま ほか

**【主な活動種目】** スポーツ:バドミントン(毎日)、バドミントン講習会(月2回)、クロスミントン、バスケットボール、モルック、マリンスポーツ(ヨット・ポート)、モータースポーツ(レーシング)  
**カルチャー(文化):** フラワーデザイン、キャンプ、災害ボランティア

**【会費】** 会員:月払い300円、年払い3,000円  
非会員(ビジター):参加費+300円

■問い合わせ先 担当者名 笹川太平

TEL 080-2020-0901

メール miralab.npo@gmail.com

HP <https://www.miralabnpo.org/>



## NPO法人 浦和スポーツクラブ

浦和区

### 【クラブ紹介文】

地域スポーツの普及と振興を図り、青少年の健全育成を掲げています。引退なし、補欠なし、誰でもスポーツに親しむことをモットーに、幼児からシニアまで豊かなスポーツライフを楽しんでいます。スポーツを通して地域に笑顔と会話があふれるまちづくりを目指し、地域のさまざまな団体とも連携して活動しているクラブです。

**【主な活動場所】** 領家スタジオ、浦和駒場体育館、駒場運動公園補助競技場、市営テニスコート、県立浦和高等学校、市内小学校 ほか

**【主な活動種目】** サッカー、テニス、ヨガ・ピラティス等各種フィットネス、シニア健康教室、シニア筋トレ、のびのび体操広場、スポーツ鬼ごっこ、ガールズサッカー ほか

**【会費】** 月会費2,000円~6,000円程度

■問い合わせ先 担当者名 小川貴

TEL 048-887-7140 FAX 048-677-7598

メール info@urawasc.org

HP <https://www.urawasc.org/>



## さいたま市中央スポーツクラブ 中央区

### 【クラブ紹介文】

老若男女誰でもウエルカム! 楽しく体を動かして一緒にスポーツを楽しみませんか。「何か運動を始めたい」と思ったらまずご連絡ください。お待ちしております。

**【主な活動場所】** 与野西中学校体育館

**【主な活動種目】** バドミントン、バスケットボール

### 【会費】

入会金1,000円

年会費3,500円

参加費:会員300円

ビジター500円

### ■問い合わせ先

担当者名 新井正明

TEL 048-853-3997

メール s\_centerclub.2004@jcom.home.ne.jp



## NPO法人 さいたま市地域スポーツクラブ遊 浦和区

### 【クラブ紹介文】

「3歳から80歳まで、いつでも、誰でも、いつまでもスポーツを楽しめる」をモットーに世代間交流を目指したスポーツクラブです。

**【主な活動場所】** 大原スポーツ広場(浦和区大原)

**【主な活動種目】** ラグビー(年代別)、地域体力測定、サマーキャンプ ほか  
※毎年、市民ラグビー教室、市民ラグビー祭を開催

### 【会費】

年会費2,000円+月会費1,000円×12カ月分

※一年の一括払い(途中月に入団の場合は、年会費2,000円+月会費×入団月から3月までの残月数)

### ■問い合わせ先

担当者名 村上宗統

TEL 080-5382-7334

メール info@urawa-rs.com

HP <https://urawa-rs.com/>



# 子どもから高齢者まで いろいろなスポーツを自分のスタイルで楽しもう！

総合型地域スポーツクラブは、次の3つの特徴を持ち、地域住民による自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのことを指します。

- ① **多世代** 子どもから高齢者まで
- ② **多種目** さまざまなスポーツを愛好する人々が
- ③ **多志向** 初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる

## cheese(チーズ)

南区

### 【クラブ紹介文】

“cheese でみんな笑顔に”を合言葉に、参加者がワクワクして参加できるクラブを目指して活動しています。随時体験受け付け中！お気軽にご連絡ください。

### 【主な活動場所】

浦和競馬場、浦和駒場スタジアム、大谷場東小学校、浦和南高校、高砂小学校、常盤小学校

### 【主な活動種目】

かけっこ、陸上、チアダンス、バドミントン ほか

### 【会費】

500円～5,000円

### ■問い合わせ先

担当者名 千葉朋裕

TEL 090-5320-5297

メール cheese.run@nifty.com

HP <https://cheese.o.oo7.jp>



## NPO法人 ふあいぐるクラブ<sup>はっかく</sup>白鶴

岩槻区

### 【クラブ紹介文】

球技種目を中心に定期活動をしています。そのほかに不定期の活動になりますが、スクエアステップやノルディックウォーキング等地域住民の健康維持に資するイベントを開催します。貯筋運動の指導者も大変好評です。また、部活動指導員が中学校部活動の指導を担当し、部活動地域展開に向けて受け皿となるべく準備をしています。“楽しくなければスポーツじゃない！”をモットーに、楽しいスポーツを展開中。体験や見学はいつでも大歓迎。一緒に楽しみましょう。

【主な活動場所】 岩槻小学校、岩槻区内の公民館等公共施設の体育館

【主な活動種目】 バレーボール、バスケットボール、新体操、軽スポーツ

【会費】 年会費 3,000円、  
月会費 2,000円  
(複数種目に参加できます)

■問い合わせ先 担当者名 川島克夫

TEL 090-9328-3144 FAX 048-794-6182

メール kawashima@hakkaku.org

HP <https://www.hakkaku.org/>



## NPO法人 浦和美園SCC(愛称:うらら)

緑区

### 【クラブ紹介文】

美園地域を活動拠点に“誰もが、いつでも、どこでも、どこまでも”楽しく取り組めるスポーツと文化活動を目標に総合型地域スポーツクラブの特徴である「多種目(複数種目)・多世代(子ども～高齢者)・多志向(初心者～)」を実践すべく活動中。興味ある種目の無料体験にお出掛けください。

【主な活動場所】 大門小学校、美園小学校、美園北小学校、美園中学校、美園南中学校、美園コミュニティセンター

【主な活動種目】 スポーツ：ファミリーバドミントン、バレーボール、テニス、Jr. バスケットボール、サッカー(Jr.・senior)、Jr. ハンドボール、ヨガ、フラダンス、かけっこ カルチャー(文化)：トールペイント、フラワーアレンジメント、折り紙、ペン習字

【会費】 年会費 1,300円～2,350円

※スポーツ安全保険料を含む

※各種目活動費は別途かかります

■問い合わせ先 クラブマネージャー 横山敏夫

TEL 090-3310-9358 メール umsc@umsc.com

HP <https://umsc.com>



## 一般社団法人レッズランド (レッズランドスポーツクラブ)

桜区

### 【クラブ紹介文】

桜区内で、地域の皆さまとともに、複数の屋内スポーツ教室を実施しています。レッズランドフィールドで開催しているスクールと同様、お子さまからシニアの方々まで、初めて習う方でも気軽に始めることができ、習熟してレベルアップできるプログラムを展開しています。

【主な活動場所】 上大久保中学校体育館・武道館、大久保東小学校体育館、中島小学校体育館、土合中学校、サイデン化学アリーナさいたま

【主な活動種目】 バドミントン教室、中島スポーツ教室(体づくり運動)、チアダンススクール、健康ヨーガ教室、ハツラツ空手教室、バレーボール教室、バレーボールクラブ(U15)

【会費】 年会費 5,000円、スポーツ安全保険 800円～1,850円、月会費 1,350円～12,400円 ※ファミリー割引、シニア割引あり

■問い合わせ先 担当者名 塩谷剛史

TEL 048-840-1541 FAX 048-840-1560

メール scinfo@redslan.jp

HP <https://www.redslan.jp/redslandsportsclub>



# 「賛助会員」および「協賛金募集」のお願い

～さいたま市のスポーツを、これからも支え続けるために～

公益財団法人さいたま市スポーツ協会は、加盟する各競技団体やスポーツ少年団の活動の支援、指導者育成研修の開催のほか、AEDの貸出、損害賠償責任保険への加入など、誰もが安心してスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。これらの活動を継続していくためには、皆さまからのご支援が欠かせません。本協会の活動にご賛同いただけましたら、ぜひ賛助会員として、または協賛というかたちで、さいたま市のスポーツ振興にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 賛助会員

### ●会費（年額）

**個人**（競技団体・個人等）

**5,000 円**（1口）以上

**法人**（株式会社・有限会社等）

**10,000 円**（1口）以上

### ●申込方法

メール、電話またはファクスで、賛助会員を希望する旨と「お名前」「ご住所」「電話番号」を、「公益財団法人さいたま市スポーツ協会」へお伝えください。折り返し申込書等を送付いたします。

TEL **048-851-6250**

FAX **048-851-6253**

メール **info@saitamacity-sports.or.jp**

### 寄付金控除について

賛助会費としてご納入いただいた寄付金は、個人の場合は所得または税額から控除でき、法人の場合は一定の限度額まで損金に計上できるなどの税制優遇を受けることができます。詳しくは、当協会からのご案内をご確認いただくほか、国税庁にお問い合わせください。

公益社団法人等に寄付

検索

## 協賛金の募集

### ●内容（ご協賛金に対する当協会の活動）

当協会の加盟団体や  
スポーツ少年団への周知宣伝協力

スポーツ協会広報誌  
「スポーツライフさいたま」への  
広告掲載（1/8 または 1/4 サイズ）

イベント時の広告協力（広告物の掲示、チラシ配布等）

総合開会式での広告協力  
（広告物の掲示、当日配布物での協賛紹介、  
表彰盾への社名刻字、ブース出展、チラシ配布等）

協賛の内容はご相談により、  
柔軟に対応させていただきます。  
ぜひ、ご相談ください。



## 法人会員

(敬称略・順不同)

T.T彩たま株式会社  
 有限会社タナカ土地建物 スポーツ事業部  
 TTC浦和  
 日本信号ソフトテニス部  
 株式会社エバテック  
 株式会社ラケットショップキャビン  
 有限会社大蔵商事  
 有限会社博善社  
 株式会社山川建設

株式会社ノースコーポレーション  
 株式会社埼玉測機社  
 株式会社岡村電機  
 シン建工業株式会社  
 株式会社ヒノキヤグループ  
 株式会社アステック  
 内宮ハウス有限会社  
 株式会社与野スポーツ  
 関東図書株式会社

リソテックジャパン株式会社  
 株式会社大宮スイミングスクール  
 株式会社佐伯紙工所  
 桶本興業株式会社  
 株式会社東洋給食  
 株式会社エムジェイ  
 社会福祉法人さいたま市社会福祉協議会  
 大原簿記情報ビジネス専門学校

## 個人会員

(敬称略・順不同)

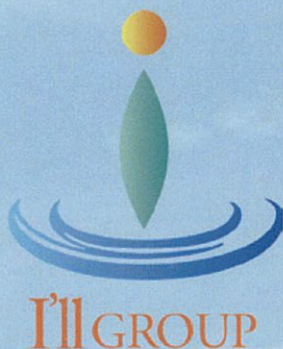
さいたま市陸上競技協会  
 さいたま市水泳連盟  
 さいたま市水泳連盟 大宮支部  
 さいたま市水泳連盟 岩槻支部  
 さいたま市水泳連盟 浦和支部  
 さいたま市水泳連盟 与野支部  
 山下 誠二 さいたま市水泳連盟 大宮支部会長  
 新井 秀彦 さいたま市水泳連盟 大宮支部  
 関根 信明 さいたま市サッカー協会  
 小池 友良 さいたま市サッカー協会  
 金子 雅幸 さいたま市サッカー協会  
 野間 薫 さいたま市サッカー協会  
 横山 敏夫 さいたま市サッカー協会  
 石井 修 さいたま市サッカー協会  
 佐藤 豊 さいたま市サッカー協会  
 関根 芳男 さいたま市サッカー協会  
 鈴木 正造 さいたま市テニス協会  
 村井 芳昭 さいたま市テニス協会  
 小林 一幸 さいたま市テニス協会  
 高橋 秀幸 さいたま市テニス協会  
 斎藤 信雄 さいたま市テニス協会  
 さいたま市バレーボール連盟  
 岩崎 充晃 さいたま市バスケットボール協会  
 海老原 矩子 さいたま市バスケットボール協会  
 吉田 弘一 さいたま市バスケットボール協会  
 松尾 栄一 さいたま市バスケットボール協会  
 浅沼 英吉 さいたま市スケート連盟  
 野中 忠 さいたま市スケート連盟  
 有賀 豊文 さいたま市スケート連盟  
 岩出 光代 さいたま市スケート連盟  
 数野 裕之 さいたま市ウエイトリフティング協会  
 埼玉中央社会保険労務士事務所／三上 賢市  
 さいたま市ソフトテニス連盟  
 吉川 洋一 さいたま市ソフトテニス連盟  
 さいたま市ソフトテニス連盟  
 押岡 農子 さいたま市ソフトテニス連盟  
 浦和テニスクラブ さいたま市ソフトテニス連盟  
 藤井 雅一 さいたま市卓球協会  
 赤岩 敦夫 さいたま市卓球協会  
 田中 孝一 さいたま市卓球協会  
 近藤 幸男 さいたま市卓球協会  
 齋藤 進 さいたま市野球連盟連合会  
 小池 義一 さいたま市野球連盟連合会  
 平田 利雄 さいたま市相撲連盟  
 清宮 雄蔵 さいたま市相撲連盟  
 北 清太郎 さいたま市相撲連盟  
 市川 敬一 さいたま市相撲連盟  
 井上 忠孝 さいたま市相撲連盟  
 竹ノ谷 純宏 さいたま市相撲連盟  
 桶本 毅 さいたま市相撲連盟  
 佐藤 正行 さいたま市相撲連盟  
 飯塚 孝志 さいたま市相撲連盟  
 北 清治 さいたま市相撲連盟  
 漆原 誠 さいたま市相撲連盟

萩原 章弘 さいたま市相撲連盟  
 森嶋 修 さいたま市相撲連盟  
 宮下 光芳 さいたま市相撲連盟  
 桑原 信治 さいたま市相撲連盟  
 さいたま市フェンシング連盟  
 新井 俊明 さいたま市柔道連盟  
 関根 孝 さいたま市柔道連盟  
 田中 勉 さいたま市ソフトボール協会  
 河村 展良 さいたま市ソフトボール協会  
 山内 渉 さいたま市ソフトボール協会  
 赤川 清一 さいたま市ソフトボール協会  
 岡田 貢 さいたま市ソフトボール協会  
 林 一夫 さいたま市バドミントン協会  
 新井 正明 さいたま市バドミントン協会  
 寺山 光秀 さいたま市バドミントン協会  
 松本 勉 さいたま市バドミントン協会  
 守屋 忠司 さいたま市バドミントン協会  
 寺西 俊晴 さいたま市バドミントン協会  
 巨 智光 さいたま市バドミントン協会  
 浅野 有三 さいたま市弓道連盟  
 鷹巣 光子 さいたま市弓道連盟  
 さいたま市剣道連盟  
 安島 雅文 さいたま市山岳連盟  
 天野 尚文 さいたま市空手道連盟  
 帆足 和之 さいたま市なぎなた連盟  
 さいたま市ゲートボール連盟  
 さいたま市太極拳連盟  
 さいたま市ゴルフ協会  
 今井 剛 さいたま市パワーリフティング協会  
 小山 亜由美 さいたま市パワーリフティング協会  
 さいたま市トランポリン協会  
 さいたま市小学校体育連盟  
 上統 昌司 さいたま市中学校体育連盟  
 さいたま市合気道連盟  
 三枝 京子 さいたま市エアロビック連盟  
 横田 孝 さいたま市スポーツウエルネス吹矢協会  
 岡田 満明 さいたま市スポーツ少年団サッカー部会  
 今本 敏之 さいたま市スポーツ少年団サッカー部会  
 大澤 元彦 さいたま市スポーツ少年団サッカー部会  
 中森 秀明 さいたま市スポーツ少年団サッカー部会  
 菊田 章 さいたま市スポーツ少年団サッカー部会  
 兵藤 明子 さいたま市スポーツ少年団バスケットボール部会  
 青木 貴 さいたま市スポーツ少年団バスケットボール部会  
 岩男 光子 さいたま市スポーツ少年団バスケットボール部会  
 永島 伸一 さいたま市スポーツ少年団バスケットボール部会  
 岡橋 綾子 さいたま市スポーツ少年団バスケットボール部会  
 神田 修 さいたま市スポーツ少年団空手道部会  
 星野 享弘 さいたま市スポーツ少年団バレーボール部会  
 鈴木 学 さいたま市スポーツ少年団スポーツチャンバラ部会  
 森田 哲也 美園ドリームススポーツ少年団  
 北 清治 さいたま市スポーツ協会 会長  
 長谷川 司 さいたま市スポーツ協会 副会長兼専務理事  
 菊地 芳則 さいたま市スポーツ協会 事務局長  
 増永 裕一

URAWA  
REDS

Premium Partner

アイルグループは  
浦和レッズを  
応援しています。



URAWA  
RED DIAMONDS  
LADIES

URAWA REDS LADIES PARTNER

アイルグループは  
浦和レッズレディースの  
オフィシャルパートナーです。

環境と福祉の  
真のサービスを提供します。

アイル・ホールディングス 株式会社  
アイル・コーポレーション 株式会社  
グリーンシステム 株式会社  
株式会社 アイル・グリーンテック

アイ・エス・シー 株式会社  
アイバ産業 株式会社  
社会福祉法人 あすなる会  
株式会社 あすなるホーム

アイルグループ 検索

詳細はコチラから

乗馬は Crane クレイン



馬が100頭いる大型クラブです



初心者も大丈夫です



競技会も毎月開催

さいたま市からのすぐのアクセスで、  
豊かな自然に囲まれた大規模乗馬クラブです。  
初めて馬に乗る方から上級者まで  
幅広いレベルの方が通っています。

乗馬試乗会 開催中！  
少し小走りまでッスンします！

- ※別途、レンタル代・保険代の¥1,860必要。
- ※ご家族同伴1名様まで同様にご招待します。
- ※小学校1年生から70歳位まで騎乗可。
- ※高校生以下は親権者同伴、70歳以上の方はご家族同伴でお越しください。

試乗会のご予約はお電話からどうぞ  
乗馬クラブクレイン伊奈

TEL.048-723-1700

埼玉県北足立郡伊奈町小室751-2

火曜定休 受付時間9:30~17:00

動物取扱業/展示/56-0044号/H18 11/22~R8 11/ 21/橋本稔

# スポーツフィギュアが 流行っています!

大切な思い出をカタチにするオリジナルフィギュア  
製作スタジオが大宮駅徒歩2分の場所に誕生。

誕生日、七五三、入学式、成人式やブライダルなど、お子さまの成長の節目やご家族との大切な記念に。その他にも友人やペット、推しのチームの格好で…。思い出に残る一枚をカタチに。様々なシチュエーションを高性能3Dプリンターで、オリジナルフィギュアにさせていただきます。



Photo

Figure

## フィギュア製作の流れ



### ①撮影

360° 98個のカメラで撮影をします。撮影は「3. 2. 1. バンパ」と数秒で終わりますので、お子さまでも安心して撮影いただけます。



### ②3Dデータ製作

撮影した98枚の写真から3Dデータを作成します。



### ③フィギュア製作

高性能3Dプリンターでフィギュアを製作します。お洋服やユニフォームの柄まで、細かく再現されたフィギュアが完成します。

## スポーツ応援企画

フィギュア  
製作代 **15%OFF**

〈料金〉9cm / 20,000円(税込)~

〈条件〉本紙面をご提示された方

〈期間〉2027年3月末まで

※他のクーポンとの併用はできません。

スポーツ  
好き必見!!



  
FIGURE  
RIZE

埼玉県さいたま市大宮区宮町1-55 ABC小島ビル8F

TEL.048-776-9650

営業時間:10:00~19:00 店休日:月曜日

※他のお電話もしくはホームページにてご予約を承っております。



https://fig-rize.jp

 Follow us on  
Instagram

公式Instagramにて、  
完成フィギュアを掲載中!



@FIGU\_RIZE

# これからももっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

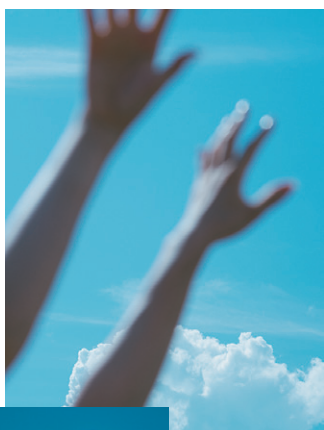
卓球の200倍もの重さがあるボールは、  
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、

スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、  
すべての人のために、  
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

# 令和8年度さいたま市民スポーツ大会日程表

参加者募集中！

主管団体名	日程	大会名	会場(メイン)
さいたま市陸上競技協会	5月24日(日)	市民スポーツ大会兼第21回小学生大会	
	8月22日(土)	市民スポーツ大会兼第25回さいたま市選手権(短距離の部)	浦和駒場スタジアム
	10月3日(土)	市民スポーツ大会兼第25回さいたま市選手権(長距離の部)	
	11月28日(土)	市民スポーツ大会兼第12回人形の里リレーフェスティバル	岩槻文化公園陸上競技場
さいたま市水泳連盟	9月6日(日)	さいたま市スイミングフェスティバル(大宮公園会場)	県営大宮公園水泳場
	9月6日(日)	与野水泳大会(下落合会場)	下落合市民プール
	11月1日(日)	水上レクリエーション大会(岩槻会場)	岩槻温水プール
さいたま市サッカー協会	3月21日(土)~6月28日(日)	サッカー大会(少年の部)	堀崎公園グラウンド ほか
	6月6日(土)~11月21日(土)	サッカー大会(高校男子の部)	
	9月12日(土)~11月15日(日)	サッカー大会(高校女子の部)	与野八王子グラウンド ほか
	10月4日(日)~12月20日(日)	サッカー大会(一般の部)	秋葉の森グラウンド ほか
さいたま市スキー連盟	令和9年2月6日(土)~2月7日(日)	市民スポーツ大会スキー競技会、会長杯争奪クラブ対抗選手権大会	かたしな高原スキー場
	9月5日(土)~9月22日(火・祝)	市民スポーツ大会(秋季ダブルス)	天沼、堀崎、浦和総合、岩槻文化、荒川総合、西遊馬の各公園テニスコート
さいたま市テニス協会	9月22日(火・祝)~10月25日(日)	市民スポーツ大会(秋季シングルス)	天沼、堀崎、浦和総合、荒川総合、西遊馬の各公園テニスコート
	9月23日(水・祝)~10月25日(日)	市民スポーツ大会(テニスの日)	荒川総合運動公園
	10月31日(土)~11月22日(日)	市民スポーツ大会(団体戦)	荒川総合、西遊馬の各公園テニスコート
	8月16日(日)	バレーボール競技会(家庭婦人の部)	浦和駒場体育館
さいたま市バレーボール連盟	8月17日(月)~8月18日(火)	バレーボール競技会(高校生の部)	浦和駒場体育館、サイデン化学アリーナさいたま
	8月23日(日)	バレーボール競技会(小学生の部)	サイデン化学アリーナさいたま
	9月6日(日)	バレーボール競技会(ファミリーの部)	浦和駒場体育館
	9月13日(日)	バレーボール競技会(一般6人制男女の部)	大宮体育館
さいたま市体操協会	6月20日(土)~6月21日(日)	体操競技選手権大会	大宮体育館
さいたま市バスケットボール協会	4月5日(日)~6月28日(日)	春季バスケットボール大会	浦和駒場体育館、サイデン化学アリーナさいたま、大宮体育館
さいたま市スケート連盟	9月6日(日)	第24回スケートフェスティバル兼市民スポーツ大会	埼玉アイスアリーナ
さいたま市ウエイトリフティング協会	6月13日(土)~6月14日(日)	ウエイトリフティング競技	埼玉栄高等学校トレーニング場
さいたま市ハンドボール連盟	9月20日(日)	ハンドボール競技	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市ソフトテニス連盟	5月6日(水・振休)	ソフトテニス 春季男女ミックスの部	岩槻文化公園
	6月7日(日)	ソフトテニス 春季普及大会の部	浦和総合運動場
	10月18日(日)	ソフトテニス 一般男女個人戦の部	浦和総合運動場 ほか
	10月25日(日)	ソフトテニス 高校生男女個人戦の部	岩槻文化公園
さいたま市卓球協会	10月10日(土)	卓球大会 一般の部	サイデン化学アリーナさいたま
	令和9年3月25日(木)	卓球大会 高校の部	浦和駒場体育館
さいたま市野球連盟連合会	4月5日(日)~令和9年3月29日(月)	春季・秋季軟式野球大会	レジデンシャルスタジアム大宮、宝来運動公園、西遊馬運動公園
	4月12日(日)~4月26日(日)	市民スポーツ大会兼福永健司杯大宮支部予選会	レジデンス大宮
	6月28日(日)~8月2日(日)	市民スポーツ大会兼東日本軟式野球支部予選会	
	7月4日(土)~12月20日(日)	軟式野球	アイルスタジアム浦和、一般競技場、荒川運動公園
	9月20日(日)~11月15日(日)	市民大会・岩槻野球連盟会長杯	川通公園野球場、城址公園野球場
	11月3日(火・祝)	市民スポーツ大会兼野球連盟連合会ティーボール大会	レジデンス大宮
	11月3日(火・祝)~11月16日(月)	高校野球南部地区大会	アイルスタジアム浦和
	11月14日(土)~12月5日(土)	市民スポーツ大会兼連合会会長杯	川通公園野球場、城址公園野球場
	11月15日(日)	市民スポーツ大会兼県民総合スポーツ大会支部予選	レジデンス大宮
	11月21日(土)~12月6日(日)	市民スポーツ大会兼さいたま市会長杯	アイルスタジアム浦和、レジデンス大宮 ほか
さいたま市相撲連盟	10月11日(日)	こども相撲の部	さいたま市営相撲場
さいたま市フェンシング連盟	12月27日(日)	フェンシング競技	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市柔道連盟	5月16日(土)	ロータリー権争奪第47回さいたま市南部地区青少年柔道大会	サイデン化学アリーナさいたま
	7月18日(土)~7月19日(日)	さいたま市北部地区青少年柔道選手権大会	
	10月31日(土)~11月1日(日)	柔道大会	大宮武道館
さいたま市ソフトボール協会	令和9年2月13日(土)	さいたまチャレンジカップ 中学生 柔道大会	
	8月23日(日)~12月20日(日)	ソフトボール競技	荒川総合運動場 ほか
さいたま市バドミントン協会	7月27日(月)~7月29日(水)	バドミントン競技(高校生の部)	
	9月19日(土)	バドミントン競技(小学生の部)	サイデン化学アリーナさいたま
	令和9年2月21日(日)	バドミントン競技(一般の部)	
さいたま市弓道連盟	9月27日(日)	弓道の部(高校)	大宮公園弓道場
	10月25日(日)	弓道の部(一般)	埼玉県立武道館
さいたま市剣道連盟	9月5日(土)	剣道大会	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市空手道連盟	6月14日(日)	第28回さいたま市岩槻空手道大会	岩槻区文化公園
	7月20日(月・祝)	さいたま市浦和地区空手道選手権大会	サイデン化学アリーナさいたま
	9月20日(日)	第49回さいたま市大宮空手道選手権大会	大宮武道館
	11月15日(日)	第50回さいたま市与野空手道選手権大会	与野体育館
さいたま市射撃連盟	令和9年2月14日(日)	第18回さいたま市空手道選手権大会	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市射撃連盟	10月11日(日)	クレ-射撃競技	吉見町百穴射撃場
さいたま市なぎなた連盟	11月22日(日)	なぎなた競技	大宮武道館
さいたま市少林寺拳法協会	10月25日(日)	少林寺拳法大会	浦和西体育館
さいたま市ゲートボール連盟	4月22日(水)~4月23日(木)	第23回ゲートボール大会	東浦和大岡木公園 ほか
さいたま市太極拳連盟	10月3日(土)	第20回さいたま市太極拳連盟交流大会	さいたま市民会館レイボックホール
さいたま市ゴルフ協会	10月7日(水)	ゴルフ大会	大宮国際カントリークラブ
さいたま市パワーリフティング協会	5月3日(日・祝)	第24回さいたま市ベンチプレス選手権大会	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市トランポリン協会	令和9年3月28日(日)	第21回さいたま市民スポーツ大会トランポリン競技	サイデン化学アリーナさいたま
さいたま市中学校体育連盟	5月30日(土)~6月5日(金)	総合体育大会兼市民スポーツ大会	市内各体育施設
	9月26日(土)~10月2日(金)	新人体育大会兼市民スポーツ大会	
	10月20日(火)	駅伝競走大会兼市民スポーツ大会	荒川総合運動公園内特設コース
さいたま市エアロビク連盟	6月27日(土)	エアロビク競技	岩槻文化公園体育館

主催：さいたま市 共催：公益財団法人さいたま市スポーツ協会 主管：公益財団法人さいたま市スポーツ協会 加盟各競技団体

その他

剪定 1 本だけでも喜んで! 強風による倒木や急ぎの作業も迅速に対応します。

# 庭木の剪定 1本 3300円!

※ 3m以内 ※出張費完全無料、処分費別途



木を植えても  
お花が咲かない、  
日陰でも育つ木はある?

剪定から生育、  
アドバイスもおまかせ  
グリーンアドバイザー、  
樹医も在籍



他のところにも見て  
もらったんだけど  
こちらでも見積もりして  
くれる?

もちろん、喜んで。  
料金や内容を  
比べてください

水はけの悪い庭、  
雨が降ると大変!

芝生張り、  
エクステリア・  
外構工事も  
承ります



伸びきった高い木や手におえない  
生い茂った葉もプロにおまかせを



若さ溢れる有資格者の  
プロたちが丁寧な作業します!



切った枝葉の  
処理、不要な鉢の  
引き取りもいたします

## "大和グリーンのお約束"

- ◆ 他社の御見積りをお見せください!  
料金や作業の比較も喜んで
- ◆ お茶はいりません
- ◆ トイレはお借りしません

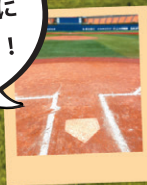
フットワーク軽く、  
スピーディーに  
駆けつけます!



埼玉生まれさいたま市育ちの代表が活躍する

## 株式会社大和グリーン

野球球児だった社長は  
現在も地域のキッズたちに  
野球指導を行っています!



## 株式会社 大和グリーン

川口本店 / 川口市柳崎 5-7-19

浦和支店 大宮支店 川越支店 越谷支店

町田支店 世田谷支店 調布支店 葛飾支店 赤羽支店  
足立支店 ひばりヶ丘 上野支店 東葛支店 横浜支店

見積り無料気軽にどうぞ  
9:00 ~ 18:00 無休

0120-187-394

工事保険加入 JA 農業協同組合浦和支店会員

スポーツライフ  
さいたまを見ただけ

全作業お見積りから

# 10%OFF

※ 2028年3月末まで