

2023年11月

VOL.2

エン-ジョイ

エン-ジョイ!

発行：一般社団法人さいたまスポーツコミッション

「縁：人とのつながり」「援：する・みる・ささえるを応援」と「joy：うれしさや喜び」でもっとさいたまにスポーツを。

“できることをやっていく” 地域に根ざした活動で生徒をサポート

小学生から大学生時代まで野球プレイヤーとして歩み、大学卒業後は浦和学院で指導者の道を選んだ森さん。これまで幾度となく甲子園への出場を果たしたほか、何人ものプロ野球選手を世に輩出してきました。

浦和学院高等学校野球部前監督
NPO法人ファイアーレズメディカルスポーツクラブ理事長

森 士 Osamu Mori

1983年 埼玉県立上尾高等学校卒。1987年 東洋大学卒。1991年(27歳)、浦和学院高等学校野球部 監督 就任。翌年甲子園初采配となる第64回選抜高等学校野球大会でベスト4に。監督生活30年間で、春夏合わせて甲子園出場22回、2013年には全国優勝、19名のプロ野球選手を輩出。現在は同校の副校長を務める。2017年 早稲田大学大学院 社会人修士課程修了。2022年4月からは、スポーツ・学習・医療の体制を整備し、地域の小学生・中学生を対象としたスクールを運営するとともに、教育実習型で指導者の育成も並行して行っている。



— 森さんがスポーツに携わることになったきっかけをお聞かせください。

私たちが子どもの頃は、今のような少年野球のチームというものはなく、近所の競馬場の空き地や原っぱを見つけてみんなで野球をしていました。この頃地元で野球チームを作ろうという話が出まして、小学校2年生の時に参加しました。当時の浦和にはそういった団体がなかったので、監督に引率してもらい大宮や岩槻の方まで、練習試合に行っていました。そうしているうちに浦和での野球も盛んになり、私の父も私たちが野球をしている姿が気になったようで、よく練習を見に来てくれるようになりました。

私の父は剣道を自分の生涯スポーツとしていた人でした。プロ野球が盛んな当時、私たちの世代ですと長嶋茂雄さんがスターのような存在でしたが、子どもたちが熱心に野球に取り組んでいる姿を見て、サポートしてくれるようになりました。しかしこの時はまだ仲間内での取組でしたので、できれば市内でも参加チームが増え、なおかつ地元だけではなく他の市や県、いずれは全国へ繋がっていくような組織になったらと考え、役所に掛け合ってくれました。ちょうどこの時、地元でスポーツ少年団を立ち上げる運動が始まった頃で、すでにサッカー少年団が活動しているので、野球も同じように少年団を作ったらどうかと助言を受けたそうです。私が小学校4年生になると市内で瞬く間に野球チームができました。さいたま市スポーツ少年団野球部会浦和は今年で50周年を迎えますがそのルーツでもあり、私が野球に携わるようになったきっかけです。

— 中学、高校での野球部時代のお話を聞かせていただけますか？

私が中学校に入学した頃に市内ではシニアチームができて始めましたが、大谷場中学校の軟式野球部に入りました。その後上尾高校に入学して野球部に入部し、プロ野球選手としても活躍した野本喜一郎監督と出会いました。当時はスパルタ教育の時代でしたが、今振り返ると野本監督は当時としては珍しい方だったと思います。プロ野球選手を経て、指導者

をされていた方ですがスパルタ感はなく、部員たちに直接弁を振るうタイプではありませんでした。しかしとても包容力があり、洞察力もある方でした。晩年白内障を患ってしまったので紫外線の影響を受けないようサングラスを着用していたのですが、その姿が私たち生徒からすると、どこを見ているかわからないのでとてもプレッシャーを感じましたね(笑)。部員たちは常に見られていると意識しながらプレーしていました。

— 森さんは高校時代ケガをされていたそうですが、

小学校から中学校の頃に負った古傷が原因で、高校2年生の6月に肘の手術を受けました。当時は医師から手を使わないスポーツを選択したほうがいいと言われました。また、野球を続けるなら手術は避けられないし、手術を受けても今までの8割の力を出すのが限界とも言われました。医師の言葉はとても衝撃的でしたが、私は高校で野球を続け甲子園を目指すつもりだったので、手術を受けることを決めました。

例えば10割の力を持っている人でも、その時のコンディションによって6~7割の力を出すのが精一杯ということもあります。ですから私はベストを尽くして、常に全力である8割の力を出して勝負し、野球を続けようと思えました。

— 大学卒業後、教員免許を取得し浦和学院に就職されましたが、当時の指導者としての思いを教えてください。

自分自身がケガをしても野球を続け、その中で学んだことを参考に、野球を志す人たちのアドバイザーとして役に立てたらと職につきました。生徒に寄り添って手助けをしたいという思いを第一にさまざまな生徒と接してきました。今では私に代わり息子が監督をしていますが、これまで何度も甲子園に出場することができ、そんな努力を積み重ねてきた生徒たちの頑張りをとても誇りに思います。

— 今後どのような活動展開をしていくのか教えてください。

昨今では小さい頃から野球一筋という人と、様々

なスポーツを経験したうえで最終的に野球にたどり着いたという人がいます。スポーツ活動そのものが二極化しており、名プレイヤーの中にも様々なスポーツを経験してきた人が多く存在します。この様々なスポーツを経験するという環境下で大切なことは、それまで鍛えてきた体力や精神力を新しく選んだ道の中でいかに順応させるかという点です。今は多様性も求められる時代なので、選手たちが新たな環境で順応できるような教育体系を作っていけたらと考えています。また、部活の地域移行が進む現在において、子どもたちがスポーツをするための場所と人財環境を作るためのサポートもしていきたいです。

— 最後に中学生に向けてアドバイスをください。

中学生という時間は、小学生から高校生になるまでの間でとても多感な時期だと思います。普段から多くのものを感じ、いろいろなことに触れているいろいろな影響を受け入れる時だと思います。それゆえに心が揺らいでしまうこともあるかもしれません。しかしそれはメリットでもあります。また、体も成長期に入りますし、精神的にも第二次反抗期に入ると言いますか……。ただこの反抗という意味は言っていることを否定するという意味ではなく、自我が生まれてくる時期なんだと私は思います。自分自身を作り上げていく一番大事な時期だからこそいろいろな人と出会い、いろいろな影響を受けることが将来に繋がっていくので、たくさんのことを感じながら今の時間を大切に、日々の生活を楽しんでください。

NPO法人ファイアーレズ
メディカルスポーツクラブ

選手育成の経験豊富なスタッフ陣によるスポーツ指導、勉強・医療・食育などの体制を整備し、地域に根ざした総合型地域スポーツクラブとして活動しており、将来的に部活動指導の受け皿となっても対応できるような活動を加速しています。





J:COM presents 2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムでは、9月から大会当日までの期間を「さいまクリテリウム WEEKS」として、大会を盛り上げるイベントを行います。さいたまクリテリウムを一層楽しんでもらえるイベントには是非ご参加ください！

クリテ eats

さいたま市を中心とする飲食店で大会とコラボしたお食事やスイーツを提供します。



自転車文化・アート展示

コクーンシティ コクーン2 3階コクーンホールで大宮光陵高等学校による自転車に関連した黒板アートを展示します。



さいたまスーパーアリーナ ライトアップ

さいたまスーパーアリーナをツール・ド・フランスを象徴する黄色などの4賞ジャージカラーとトリコロールの色にライトアップ。



パブリックビューイング

大会当日パブリックビューイングを実施！場所は、コクーン広場、サイクルフェスタ、越谷レイクタウンの3箇所です。好きな場所でご覧ください！



そのほか様々なコンテンツがあります！さいたまクリテリウムとともにお楽しみください！



エントリー受付中！ エンジョイランの部 (3km)

期 日：2024年2月12日 (月・休)
主会場：さいたまスーパーアリーナ

オススメのポイント

- 中学生から大人まで参加可能
- 距離が短く、エントリーしやすい
- 公道の真ん中を気持ちよく走れる

エントリー締切 ~2023年11月30日 (木) 23:59 まで
※エントリー期間内であっても定員に達した場合は受付を終了いたします。

エントリーは大会公式Web サイトから

🔍 さいたままラソン

検索



仮装・コスプレでの参加もOK！
※公序良俗に反する服装はご遠慮ください。

仲間と楽しく走るのもオススメ！

銭湯ランステを活用したランニング・ウォーキング



鹿島湯 (さいたま市南区別所3-3-10)

銭湯ランニングステーション (略称：銭湯ランステ)とは、会社帰りや休日の気分転換に、銭湯のロッカーに荷物を預け、お気に入りのウェアに着替えてランニングに出発。体を動かした後はお風呂でランニングの汗と日頃のストレスもお湯に流してリフレッシュが図れます！

..... こんな方におススメ！

- 普段仕事や家事で忙しいけれど、ちょっと運動したい！
- 日常ではなかなか運動できないから、何かきっかけがほしい
- 楽しく体を動かしながら、仲間・友人をつくりたい♪
- 運動したあとに、一緒に食事やお酒が飲める人がほしい

対象
さいたま市内在勤・在住・在学の男女

募集・定員
各回・男女各10人程度
(定員を超える場合は抽選)

参加料
480円/回 (入浴料)
※入浴時に受付にてお支払い。



お申込はこちら！ Google フォームにてお申込みください。



アーバンスポーツ体験イベント

Urban Sports SAITAMA



開催日
11月18日(土)、19日(日)

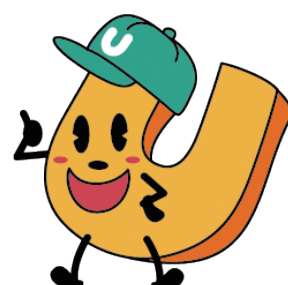
会場
埼玉スタジアム2002 北広場
(さいたま市緑区美園2-1)
浦和美園駅から徒歩20分程度

種目・定員・対象
▼スケートボード
親子4組8名程度
子どもの推奨年齢：6歳～中学生
▼フリースタイルバスケットボール
親子5組10名程度
子どもの推奨年齢：4歳～中学生
▼ダンス
親子8組16名程度
子どもの推奨年齢：3歳～中学生

申込
当日会場にて受付となります。(先着順)
受付開始時間、タイムスケジュールはホームページにてご確認ください。

当日は周辺でキッチンカーも出店予定！

アバスポさいたまは、子育て世代の親子を対象にしたさいたま市主催の気軽に参加できるアーバンスポーツ体験イベントです！
ぜひ、一度会場に足を運んでみてください！



さいたまアーバンスポーツ応援キャラクター
アバパンくん

詳細はこちらから！



与野体育館

住所 さいたま市中央区下落合5-8-10

アクセス JR埼京線与野町駅下車徒歩4分/JR京浜東北線与野駅下車徒歩15分

開館時間 平日・土日祝日 9:00-21:00

11~1月休館日 12月29日(金)~2024年1月3日(水)



HPはこちら

(専用)団体で
予約できる施設

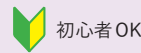
競技場、第1集会室、第2集会室、和室1、和室2

個人で
利用できる施設

トレーニングルーム:30分300円[事前に説明会の参加が必須です]

ウィークリープログラム

[毎週開催]



初心者OK



夜間

エアロ&サーキット

8種類の油圧式マシンを使用し、マシン45秒とエアロピクスの動作を45秒を組合わせて楽しく運動します。



日時 火曜日 13:00~13:50
対象 18歳以上
定員 8名(先着)
参加料 複数回数申込800円(税込)×回数
1回1,000円(税込)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、
飲み物、タオル
講師 平林先生

レズミルズ・ボディアタック

ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、腕立て伏せやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです。



日時 火曜日 19:40~20:40
対象 18歳以上
定員 24名(先着)
参加料 複数回数申込850円(税込)×回数
1回1,050円(税込)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、
飲み物、タオル
講師 YUI先生

HIPHOP

HIPHOPダンスを通じて基礎体力の向上が来ます。リズム感や表現力に加え、忍耐力も養います。少し難しいダンスにも挑戦します。



日時 ①木曜日 17:55~18:55
②金曜日 16:30~17:30
③金曜日 17:40~18:40
対象 ①小学生②小学生(1~3年)
③小学生(4~6年)~中学生
定員 ①20名 ②15名 ③15名(先着)
参加料 複数回数申込750円(税込)×回数
1回950円(税込)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル
講師 ①リヒカ先生 ②③ACKY先生

英語教室

歌やリズムを中心に英語に慣れ親しんでいきます。幼少期から英語を耳にすることで自然と英語が身につきます。



日時 ①火曜日 15:45~16:35
②火曜日 16:45~17:35
対象 ①年少~年中(親子参加)
②年中~年長(子供のみ参加)
定員 ①8組16名 ②8名(先着)
参加料 複数回数申込1,100円(税込)×回数
1回1,300円(税込)
持ち物 飲み物、タオル
講師 ①②SARA先生

月に一度開催! ボディケアルーム

スポーツを楽しむ体のために予防方法を交えながらボディケアをしていきます。

日時 11月28日(火)、12月26日(火)
(1)膝・腰の予防改善講座
10:00~11:00
(2)ボディケア/怪我の予防相談
①11:15~11:45 ②12:45~13:15
③13:30~14:00 ④14:15~14:45
⑤15:00~15:30



ボディケアイメージ

対象 小学生以上の方
定員 各日(1)7名(2)各時間1名(先着)
参加料 各日(1)1,100円(2)3,300円(税込)
持ち物 (1)はバスタオル
講師 株式会社GENKIDO 柔道整復師 浅沼先生

子どものやる気を引き出す しつもんメンタルトレーニング セミナー

“しつもん”をすることを通じて、子どもたち選手のやる気や自ら考える力や、メンタルトレーニングのスキルを高めるアプローチをお伝えします。



日時 12月16日(土)9:30~11:30
対象 保護者、指導者、教員等
定員 30名(先着)
参加料 2,500円(税込)
持ち物 筆記用具
講師 一般社団法人
スポーツリレーションシップ協会

T.T彩たま × 与野体育館 交流卓球大会

12月2日(土)

楽しもう!「スリッパ卓球大会」9:30~(受付9:15)

対象 年長児以上の方

参加料 500円(税込) ※小学生以下無料

卓球未経験者も
楽しめます!



「交流卓球大会」13:30~(受付13:00)

種目 レベル別団体リーグ戦(Tリーグ方式)

A(県予選突破を目指す方以上)

B(地区大会予選突破を目指す方以上)

C(勝敗よりも大会を楽しみたい方 ※初心者歓迎)

競技方法 5チーム総当たりリーグ戦

参加資格 オープン/1チーム4または5人

(男性同士、女性同士、男女混合組み合わせ自由、年齢問わず)

参加料 高校生以下のみで構成したチーム 2,000円(税込)

大学生以上が1人以上いるチーム 3,000円(税込)

大会のお申込み・詳細はQRコードから

問合せ先 048-853-4998

主催 さいたま市与野体育館(指定管理者:株式会社ダンロップスポーツウェルネス、株式会社クリーン工房、一般社団法人さいたまスポーツコミッション)

特別協力 T.T彩たま株式会社



大宮武道館

住所 さいたま市見沼区堀崎町12-36

アクセス 東武アーバンパークライン大和田駅から徒歩13分。七里駅から徒歩15分。

開館時間 平日、土日祝日 9:00-21:00

11~1月休館日 12月29日(金)~2024年1月3日(水)



HPはこちら

(専用)団体で
予約できる施設

主導場、剣道場、柔道場、弓道場、会議室

個人で
利用できる施設

弓道:2時間290円

ウィークリープログラム

[毎週開催]



初心者OK



夜間

モーニングリフレッシュヨガ

簡単なヨガのポーズでゆったりと心地よく動き、午前中のレッスンで、心身スッキリ!ヨガが初めての方、身体が硬くて不安な方も安心してご参加下さい。



時間 火曜日 11:15~12:15
対象 18歳以上
定員 10名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物
講師 朱音先生

シニアのバレトン

バレエやヨガ、フィットネスからアイデアを得た無理のない動きを、軽快な音楽に合わせて行います。筋トレ、ストレッチ、バランス力を高めていく有酸素運動のプログラムです。みんなと一緒に動けるか不安...という方も安心してご参加ください。



時間 水曜日 11:15~12:15
対象 65歳以上
定員 30名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物
講師 大滝先生

ゆるっとヨガ

全身を調整しながら身体をのばしていきます。肩こり、首こり、股関節にも効果的です。簡単な動きなので、どなたでも参加できます。陽のエネルギーをとりいれリフレッシュしていきましょう。



時間 木曜日 13:15~14:15
対象 18歳以上
定員 10名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物
講師 阿部先生

空手教室

空手の動作だけでなくストレッチ、筋力増進の運動も取り入れます。突き、蹴り、受けの基本動作から基本形、指定形、約束組手を習得します。



時間 土曜日①9:15~10:45
②11:00~12:45
対象 木曜日5歳以上
土曜日①5歳~中学生②高校生以上
定員 各30名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
別途年齢に応じたスポーツ安全保険代
がかかります。
持ち物 動きやすい服装、飲み物
講師 さいたま市空手道連盟 天野先生

カラダ改善ヨガ

椅子を使用するので不調がある方も無理なくご参加いただけます。普段使わない部位を動かすことで身体の変化を実感できます。



時間 火曜日 9:15~10:15
対象 18歳以上
定員 30名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
講師 土居先生

シニアリフレッシュ体操

簡単なストレッチ、筋トレ、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身を楽しく動かすことによって、心も身体もリフレッシュ!より快適な生活をめざします。



時間 木曜日 11:15~12:15
対象 65歳以上
定員 30名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
講師 竹内先生

ビートボクシング

音楽のリズムによってボクシング、キックボクシングの動きを使い楽しく動くレッスンです。効果:全身運動、脂肪燃焼、運動不足解消、ストレス解消



時間 金曜日 13:15~14:15
対象 18歳以上
定員 10名(先着)
参加料 8,000円(全10回)(税込)
持ち物 室内履き、動きやすい服装、飲み物
講師 HIROMI先生



スポーツを支える人

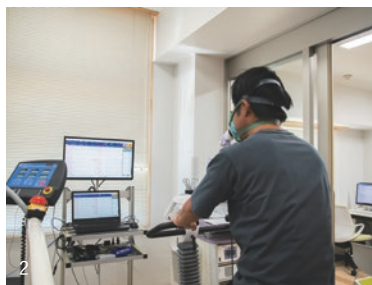
治療後のアフターケアまで 通院患者を徹底サポートします

最先端の医療機器を備え、一般の方からプロスポーツ選手まで幅広い方たちのケアを行なうスポーツ医学総合センター。今回取材にご協力いただいた武田健太郎先生は11年前にさいたま市立病院内に赴任し、スポーツ医学総合センターで所長を務めながら、多くの患者に寄り添い治療に専念しています。

先生自身も学生時代はバスケットボールをプレイしており、この時テーピングや食事の栄養バランスなどに興味があり、大学を卒業したら整形外科医になろうと決めていたそうです。「1度ケガをしてしまうと治るまでに時間がかかります。ですからリハビリテーションを通じて筋肉のバランス

や体幹を整え、ケガをする前より良い状態にしてあげることが心掛けています。」と武田先生。長期に渡り患者をサポートし、最高のコンディションでスポーツに臨んで欲しいという先生の思いをお話いただきました。

スポーツ医学総合センターでは、スポーツで負ったケガの治療やリハビリテーション、骨粗鬆症の診療などを行っています。また、スポーツを通じた健康促進やアスリートの支援活動など、幅広い分野でスポーツに携わる方々をサポートしています。



1. 数多くのトレーニングマシンを備えるリハビリテーション室。
2. 運動中の呼吸に加え、心臓や肺の機能を同時に計測する最新医療機器。
3. コマ撮りした画像を連続で再生することで、関節の動きを見ることができる。

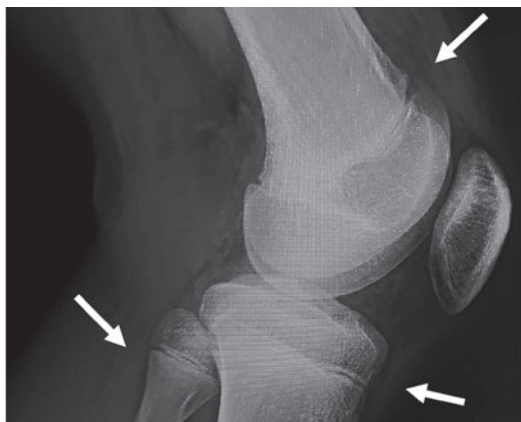


さいたま市立病院
スポーツ医学総合センター
〒336-8522
埼玉県さいたま市緑区三室2460番地
TEL: 048-873-4111 (代)

HEALTH & SPORTS MEDICINE COLUMN

成長期に大切なストレッチ

成長期には背がどんどん伸びます。それはからだの中の骨が伸びているからです。成長期の骨には成長軟骨があり、そこで新しい骨が作られて骨が伸びていき、成長の終了とともに成長軟骨は骨に置きかわります。骨が伸びるとともに、筋肉も伸びますが、骨のほうが筋肉より早く伸びるため、筋肉が短い状態になり、成長期では筋肉が硬く、伸びにくくなります。筋肉は関節をはさんで、骨と骨を連結しているため、筋肉が硬くなった状態で強い運動をすると、肩や肘、股関節、膝、足首などの関節に大きな負担がかかり、痛みの原因となってしまいます。ストレッチをして筋肉をやわらかくしておくことは、成長期のからだをけがから守るためにとても重要です。時間をとってしっかりとストレッチをしましょう。



膝の成長軟骨 (矢印)

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

SOIPってなんだ? <SOIP> Sports Open Innovation Platform

SOIPとは、「スポーツの持っている力と、他産業の技術などが一緒になることによって、イノベーションを起こし新しい価値を創り出すこと」です。そして、今年度は地域を元気にする地域版SOIPに「浦和レッズレディース (女子サッカー)」「大宮アルディージャ VENTUS (女子サッカー)」「さいたまマラソン (マラソン)」「さいたまブロンコス (バスケット

ボール)」の4チーム・団体が取り組んでいます! また10月17・18日には、プロスポーツチーム・団体と他産業企業が2日間で一緒にビジネスアイデアを作り上げるプログラム「BUSINESS BUILD (ビジネスビルド)」を埼玉スタジアム2002で開催しました。今後、プロスポーツチーム・団体と企業が新しい取組や実現に向けて動き出します!



— 開幕! いよいよ3rdステージ突入。 —
スポーツの無限の可能性を地域に根ざす。



©URAWA REDS
三菱重工浦和レッズレディース



©OMIYA ARDIA
大宮アルディージャ VENTUS



さいたまマラソン



さいたまブロンコス



10月18日
「BUSINESS BUILD KANTO」にて

スポーツ庁地域版
SOIPの
情報はこちら!



読者プレゼント

抽選で
2名様

「J:COM presents 2023 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」に出場する世界トップ選手のサイン入り色紙をプレゼント!

今年の大会で新人賞を獲得し、2021年に史上最年少となる22歳でツール・ド・フランスにて連覇を果たした、スロベニアのタデイ・ポガチャル選手(UAEチームエミレーツ)や、今年6月に開催された、アジア選手権で3位、全日本選手権ロードレースで最多優勝記録を誇り、日本のロードレース界を牽引する選手の一人である、新城 幸也選手(パーレン・ヴィクトリアス)等を予定しています。アンケート(①En-joyの入手場所、②En-joyの満足度、③②の理由、④インタビューしてほしい地元のアスリートやスポーツを支える仕事をしている人、⑤ご意見・感想)にお答えいただいた方の中から抽選で1名様にサイン色紙をプレゼント! 右のQRコードを読み取り、ご応募ください。



メールニュースやSNSでも情報配信しています!

さいたまスポーツコミッションの取組やさいたま市、会員の取組をメールニュースにて1か月に一回程度配信します。

さいたま市及び周辺地域にあるスポーツ資源や特徴ある観光資源を最大限活用し、各種競技大会やスポーツ関連イベント情報、スポーツボランティア情報等をお届けします。



メールニュースのご登録はこちら



メールニュース



Instagram