

2023年9月

VOL.1

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

「緑：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。

勉強もスポーツも 夢や目標を持って楽しんで!

記念すべき創刊号は、浦和レッドダイヤモンズのミッドフィルダー伊藤敦樹選手にご登場いただき、中学生時代のことやサッカーに対する思いをお話しいただきました

——サッカーを始めたきっかけと、学業の両立について大変だったことを教えてください。

私の両親が昔から浦和レッズが好きで、小さい頃からよく試合に連れて行ってもらっていました。それが影響したせいか自然とサッカーが好きになり気がついたらサッカーを始めていました。中学校では浦和レッズのアカデミーに入り、学校が終わると一度家に帰り、そこからすぐに練習場へ向かう生活を送っていました。

浦和レッズのアカデミーは、学業の面でもしっかりと勉強をしていないと練習に参加させてもらえないので、苦労したこともありました。それでもその環境の中でバランスをとりながら、サッカーと勉強の両立を上手くこなしていたと思います。

——練習と勉強のスケジュール管理はご自身でされていたんですか？

基本的には自分でスケジュール管理をしていました。練習を終えて帰宅するのが夜の8～9時ごろな

ので、そこから1～2時間勉強をすることを毎日のルーティーンにしていました。あまり遅くまで勉強をすると次の日の練習に響くので、無理のないスケジュールを組んでいましたね。順位も中間ぐらいだったので、割としっかり勉強していたと思います。

——中学時代から体つきはしっかりしていましたか？

中学～高校時代は割と細めな体格でした。高校時代にユースの監督に食事のメニューについて改善するように言われ、大学に入って本格的な筋トレをするようになってから、体つきはしっかりしてきたと思います。私は大学まで身長が伸び続けていて、それも影響して筋肉がつきにくかったと最近言われて知りました。当時私は茨城の大学に通っていたので、久しぶりに地元に戻ってきて友達に会うと、「またでかくなったな!」と言われていましたね(笑)。

——中学時代好きだった科目と苦手だった科目や学校行事の思い出について教えてください。

体育ですね。それから歴史が好きで日本史や世界

史に興味がありました。苦手だった科目は国語と数学で、特に数学は苦手でしたね。学校行事では木崎中の修学旅行で行った京都と奈良、中学2年の時のスキーが楽しかった思い出です

——当時の中学生時代の自分に対して思うことはありますか？

サッカー面で言うと、もっと真剣に取り組めたんじゃないかと思います。なかなか試合に出ることができなかったり、「今日も練習か……」とマイナス思考になっていた時もありました。そこで少しでも考え方を考える機会があったら、何かが変わっていたかもしれません。学校生活では真面目に勉強していたので、もっと羽目を外して楽しんでよかったのかなと思いますね。

——サッカーの練習をする上で大切にしてほしいことはありますか？

止める・蹴る・両足を使うといった、基礎的なことをしっかり練習することだと思います。それを続けていくことで将来に活かすことができるので大切にしてほしいです。

——伊藤選手の今後の目標を教えてください。

まずは浦和レッズとしてタイトルを取るために結果を出し続け、その上でサッカー日本代表に選ばれるように努力し、3年後のワールドカップへ出場することを目標にしています。街で出会った人に「がんばっているね!」と声をかけられることもあり、とても励みになっています。

——最後に読者に向けてメッセージをお願いします。

学校生活や自身が取り組んでいる部活やスポーツを、夢や目標を持って楽しんでください。友達や仲間と一緒に過ごした時間は、大人になった時に大切に感じられる、かけがえのない思い出になります。辛いことや大変なこともあるかもしれませんが、仲間たちと一緒に乗り越えて、それすらも楽しむ気持ちで成長してください。そうすれば、大人になった時に「あんなこともあったね」と話せるようにもなりますし、そうやって過ごした仲間とは一生付き合っていくと思います。みんなと一緒に楽しみながら学校生活を送ってください。

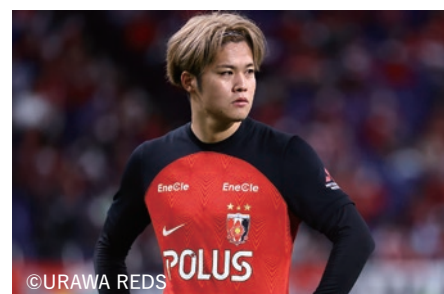
——本日はありがとうございました。

伊藤 敦樹 ITO ATSUKI

1998年8月11日生 埼玉県さいたま市緑区出身。浦和レッドダイヤモンズ所属、背番号「3」。ポジションはミッドフィルダー。中学生時代から浦和レッズアカデミーに入団。流通経済大学を経て、2021年に浦和レッズのトップチームデビューを果たす。2021年の天皇杯優勝や2022年AFCチャンピオンズリーグでのアジア制覇に貢献。2023年には日本代表デビューし、さらなる活躍が期待されている。



アカデミー所属時代の試合シーン。



ピッチに立つ鋭い眼差しの伊藤選手。



スポーツを支える人 創業から続く伝統の技を今に残すまちの剣道具店

昭和28年、お祖父様の鈴木謙伸さんが開業して以来、伝統の技術を受け継ぎ、現在三代目の鈴木崇敏さんが店舗を営む「鈴木剣道具店」。崇敏さんが店舗を継いだのは大学時代の時で、当時二代目であるお父様が亡くなり、店舗を閉めようかという話が出たそうです。しかし常連のお客様や家族の後押しがあったことや、元々物作りが好きだったことこともあり、三代目を就任しました。

店舗を継いだ当初はお祖父さんのもとで剣道具作りを学び、お祖父様が90を迎えた年に崇敏さん1人で店舗を営むようになります。「いい材料を使うように」という先代の教えを守り、素材選びに一切妥協せずに製作される剣道具は一級の仕上がり。分厚い綿と布を一針一針縫って、完成させる頑丈な防具には、崇敏さんが培ってきた職人の技が見て取れます。「高価なものではありますが、お客さんに気に入っていただき、修繕しながら代々使っていただけたら」とお話をいただきました。

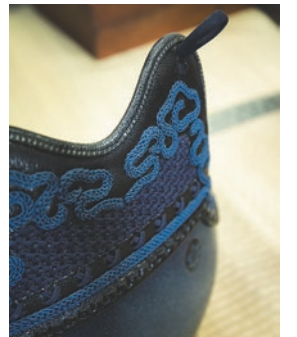
※取材は2023年7月6日に行いました。



分厚い綿と布を手で縫い合わせ、頑丈な防具を仕上げます。



代々受け継がれてきた作業道具も、とても希少なものです。



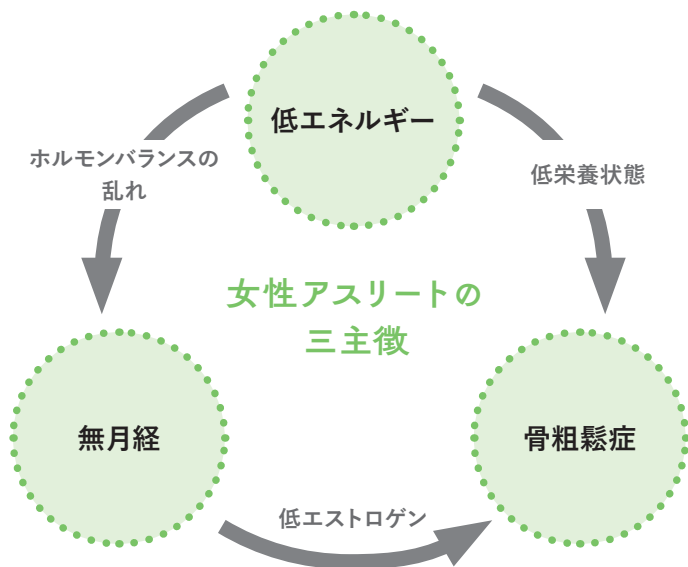
美しい刺繍が施された胴。職人の技が見て取れます。



鈴木剣道具店
埼玉県さいたま市浦和区高砂4-20-2
9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで)
月曜定休
048-862-4528

HEALTH & SPORTS MEDICINE COLUMN

女性アスリートの三主徴



スポーツをする女性特有の問題に、低エネルギー状態、無月経、骨粗鬆症からなる「女性アスリートの三主徴」と呼ばれるものがあります。消費カロリーに対して摂取カロリーが少ないと、体が低栄養状態となり、ホルモンバランスが崩れて無月経となります。無月経によりエストロゲン分泌が低下し、低栄養が重なることで骨粗鬆症になります。若い時の骨粗鬆症は、スポーツ活動時の疲労骨折を引き起こすと共に、中高年時の骨粗鬆症につながります。若い時期に適切な栄養状態を維持することは、将来的な骨の健康にもつながり、とても重要なことなのです。

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

さいたまマラソン エントリー受付中!



さいたまマラソン

メイン会場 さいたまスーパーアリーナ
開催日 2024年2月12日(月・祝)
種目 ●マラソンの部(42.195km) 中学生参加可
●8kmの部
●車いすの部
●エンジョイランの部(3km・1.2km)
●親子ランの部

さいたまマラソン in 埼スタ

メイン会場 埼玉スタジアム2002
開催日 2023年11月19日(日) 中学生参加可
種目 ●ペアランの部
●4時間チームランの部

さいたまスーパーアリーナ周辺の公道を走ろう!

さいたまマラソンは「誰もがスポーツを楽しみ、誰もが参加できる 東日本屈指のマラソンの祭典」という大会コンセプトをもとに、マラソン上級者だけではなく、初心者や子どもから大人まで、様々な人々が楽しむことが出来る多様な種目をご用意しています。普段は走ることのできないさいたまスーパーアリーナ周辺の公道を使ったコースをご家族・ご友人などと一緒にご走ってませんか?

埼玉スタジアム2002のピッチ脇を走ろう!

関連イベントとして「さいたまマラソン in 埼スタ」を開催します。家族と一緒に、仲間と一緒にそれぞれのかたちでペアで走るもよし、チームを組んで4時間チームランを走るもよし、アジア最大級のサッカー専用スタジアムを使った特別感のあるコースを走りましょう!!

詳しくは大会公式Webサイトから

🔍 さいたまマラソン 検索



読者プレゼント

抽選で1名様

伊藤敦樹選手のサイン色紙をプレゼント!

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、浦和レッドダイヤモンズ伊藤敦樹選手の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。
【アンケート回答締切 9月30日(土)】



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り組みやさいたま市、会員の取り組みをメールニュースにて1か月に一度程度配信します。

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

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

9月休館日 9月1日(金)



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]

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秒とエアロビクスの動作を45秒(ローインパクト)を組合わせて楽しく運動します。

日時 毎週火曜日 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

レスミルズ・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 毎週火曜日 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出来ます。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

与野体育館スポーツDAY

2023年 9月16日(土) 開催

10:00~15:00

レッツ! パルクール

事前申込

パルクールとは、跳ねる・跳ぶ・登るといった障害物を芸術性をもって乗り越えていく遊びやゲームに、体を動かす要素が発展したフランスが発祥のスポーツです。ダイナミックに体を動かす全身運動でコーディネーション能力と呼ばれる基礎運動能力を育みます。

時間 ①10:30~11:15、②13:00~13:45、③14:15~15:00
会場 3階 集会室2
対象 小学生
※介助が必要なお子様は事前にご相談ください
参加料 無料
講師 佐藤 惇先生
(SENDAI X TRAIN 共同代表 / XTR認定コーチ、国際指導資格 A.D.A.P.T Level2 Coach)

ダンボール迷路	時間	10:00~15:00	会場	2階 集会室1	参加料	無料
ボディケアルーム	時間	10:00~15:00(各15分程度/人)	会場	2階 和室	参加料	1,000円(税込)
競輪選手による「チャリ氷」	時間	10:00~11:30、13:00~14:30	かき氷	100円(税込)		
体組成測定会 健康・運動相談会	時間	10:00~15:00 ※12:00~13:00を除く	会場	2階 集会室1	参加料	無料

中央区役所 駐車場にて「自転車乗り方教室」を同時開催!

他にもスポーツに関する取組みが多彩!

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)
協力:一般社団法人日本競輪選手会 埼玉支部、さいたま市立病院、NPO法人フードバンク埼玉、げんき堂整体院

各種スポーツ教室
申込先

直接来館:与野体育館1階窓口へお越しください
電話:048-853-4998(受付時間9:00~21:00)



HPはこちら

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

9・10月休館日 休館日なし



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

大宮武道館スポーツフェア2023 無料体験会

初心者OK

身体とココロの コンディショニング

足ほぐしやストレッチを中心に簡単な動きで筋肉のバランスを改善し、ゆったりと全身を整えていきます。

会場 柔道場
時間 10:00~11:00
対象 18歳以上
定員 30名
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
講師 NCAコンディショニングインストラクター 大滝先生



2023年10月21日(土) 開催

特別講師を招き、各種武道やストレッチなどの無料体験会を実施します。新鮮な野菜を販売するマルシェやキッズダンスの発表会も同時開催するので、この機会に是非ご参加ください。

主催:さいたま市大宮武道館(指定管理者 株式会社サイオー、一般社団法人さいたまスポーツコミッション)
※10月3日(火)9時から電話で受付中(先着順)

各種スポーツ教室申込先

電話:048-687-0100(受付時間9:00~21:00)

同時開催!

“みぬマルシェ”や“キッチンカー”も出店!ダンボール迷路で楽しもう!

時間 10:00~14:00

生涯歩けるための 健康体操

ファンクショナル体操(動きのトレーニング)で動作の質を上げ動きやすい身体作りを行い、日常のパフォーマンスを向上させ代謝力、免疫力向上を目指します。

会場 柔道場
時間 13:00~14:00
対象 55歳以上
定員 30名
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
講師 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 パーソナルトレーナー 山田先生



空手道

空手の経験がない方に突き、蹴り、受けの基本動作を指導いたします。

会場 主導場
時間 10:00~11:30
対象 5歳以上
定員 30名
持ち物 動きやすい服装
講師 さいたま市空手道連盟 天野先生



少林寺拳法

少林寺拳法は社会に役立つ人を育てる「人づくりの道」として戦後創始された日本の武道です。突き・蹴り等の「剛法」と抜き・投げ・固め等の「柔法」を組合せた護身の技術。この「剛柔一体」の演武と共にその技をご体験下さい。

会場 柔道場
時間 11:15~12:45
対象 小学生以上
定員 30名
持ち物 動きやすい服装
講師 埼玉県少林寺拳法連盟 塚原先生



体組成測定会 健康・運動相談会

さいたま市立病院スポーツ医学総合センターの武田医師と理学療法士による、体組成測定会と健康・運動相談会を行います。さらに、姿勢改善や心身ともに調子を整えるヨガ講座も実施します。(予定)

会場 主導場
時間 10:00~14:00
(※12:00~13:00除く)
協力 さいたま市立病院



なぎなた

礼に始まり礼に終わる武道を、なぎなたを通じて体験してみませんか?なぎなたは年齢、性別、体力を問わずにできるのが特徴の一つです。是非ご参加ください。

会場 主導場
時間 12:00~13:00
対象 小学生以上
定員 30名
持ち物 動きやすい服装
講師 さいたま市なぎなた連盟 竹中先生



“はじめて”“楽しく”“続ける” 中学生年代の女子サッカーをもっとさいたまに！



「JFAなでしこひろばinスマイルプロジェクト」は、競技人口が減少する中学生年代の女子に向けて、サッカーを続け、楽しむことができる場を提供していくことを目的とした、さいたま市主催の女子サッカー活性化プロジェクトです。浦和レッドダイヤモンズ、大宮アルディージャ等のコーチにご指導いただき、初心者でも経験者でも楽しめる練習会のほか、プロチームが使っているスタジアムなどで交流試合も行っています。



参加者からの感想

- 「普段はバスケットボール部ですが、サッカーもやってみたいと思いこの練習会に参加しています。普段からやっているわけではないので練習についていけないか不安でしたが、楽しさが勝っています。」
- 「スマイルプロジェクトでできた友達と練習に来る前にランチすることもあります。」
- 「ポジション取りやパスの出し方、自分が今どう動くべきだったのかとか、戦術的なことも教えてもらえて、サッカーをすることがより楽しくなりました。」

指導者・関係者の想い

7月1日(土)に堀崎公園で開催された第4回練習会でご指導いただいた、大宮アルディージャ普及部・遠藤コーチは、「スマイルプロジェクトを通じてチャレンジしたことへの喜びや、仲間と協力すること、勝負して負けたときの悔しさなど、スポーツの魅力を感じてもらいたいです。楽しさとともに専門的なことも交えながら指導しています。」また、さいたま市サッカー協会の鈴木さんは、「女子サッカーの活動の場が増え、指導者育成や女子サッカーのスキルアップが少しずつ進んでいくことを期待しています。さいたま市には11校の高校女子サッカー部があります。中学生年代が高校選考を考える時期には、高校で練習会等を行うなど、進学の参考になるよう高校との協力関係も活かしていきたいですね。」とお話くださいました。

こんな方におすすめ！

- 中学校に女子サッカー部がなくて、サッカーができる場所を探している！
- サッカーはやったことはないけれど、女子だけの練習会だったらチャレンジしたい！
- 浦和レッドダイヤモンズ、大宮アルディージャのコーチから指導を受けてみたい！
- みんなで一緒に楽しくサッカーをしながら、仲間・友達をつくりたい！

開催スケジュール

回数	開催日	時間	会場	コーチ
第6回練習会	10月21日(土)	14:00~16:00	堀崎公園	大宮アルディージャ
第7回練習会	11月18日(土)	14:00~16:00	八王子スポーツ施設	浦和レッドダイヤモンズ
第8回練習会	12月16日(土)	14:00~16:00	堀崎公園	大宮アルディージャ
第9回練習会	1月20日(土)	14:00~16:00	レッズハートフルフィールド 駒場	浦和レッドダイヤモンズ
第10回練習会	2月17日(土)	14:00~16:00	堀崎公園	大宮アルディージャ
交流試合	3月(調整中)	調整中	NACK5スタジアム大宮(予定)	女性指導者

参加対象: サッカーを楽しみたい女子中学生等※サッカー以外の部活動やクラブチームに所属している方も歓迎！
募集人員: 各回50人程度(定員を超える場合は抽選)
参加料金: 1,000円～(保険料含む) / 年間※初参加時に受付にてお支払い。2回目以降の参加料はかかりません。単発参加可。

参加者募集中

公式ホームページ・お申込はこちらから



2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム開催！



さいたまクリテリウムを観戦しよう！

世界最高峰のサイクルロードレース「ツール・ド・フランス」の名を冠し、その雰囲気そのまま実現する自転車競技イベント、それが「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」です。前回大会は、10万人を超える観客が沿道を埋め尽くし、多くの熱気に包まれました。

9回目の開催となる2023大会。ツール・ド・フランスで活躍した世界トップ選手と国内主要選手たちが繰り広げる「夢のレース」が今年も「さいたま」にやってきます！

クリテリウムってどんなレース？

市街地などに距離の短い周回コースを何周もする形式のロードレースです。「J:COM presents 2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」では、さいたま新都心駅周辺に1周約3.5kmの特設コースを設定し、レースを行います。



X (旧Twitter)



Instagram

オフィシャルサポーター募集中！

世界のトップ選手たちが繰り広げる白熱したレースを目的に合わせて楽しめる「オフィシャルサポーターズ」。各プランごとに様々な特典をご用意し、興奮と感動の1日をより感じていただきます！



オフィサポHP