



東広島版

スプラブ

HIRO SHIMA

創刊号

地域ジュニア応援新聞

発行元
NPO法人
日本スポーツNEWS【後援】東広島市教育委員会
【制作・編集・広告・印刷】
株式会社タニシ企画印刷

お問い合わせ

スプラブ広島 東広島版編集部
TEL:082-532-1315 瀬(うしお)
Mail:spolove@tanishi.co.jp
(株式会社タニシ企画印刷内)

この度、東広島市のジュニアスポーツを応援する「地域ジュニア応援新聞スプラブ広島 東広島版」を創刊することになりました。今回の創刊にあたり、東広島市の市長様をはじめ教育委員会やスポーツ振興課、関係各所のご尽力・ご協力に御礼申し上げます。

この新聞は、東広島市の小学校と中学校を通じて全児童・生徒に直接配布されます。新型コロナウイルスの影響でこの2年半は思うような活動ができず、悔しい思いをしてきた子供たちもたくさんいるのではないのでしょうか？

この紙面では、子供たちがさまざまなスポーツを通じて、目標に向かって頑張る姿や活躍する姿を主軸に、チームワークやリーダーシップなど人間力を育む姿などを紹介していきます。また、コラムなどでは体ケアや地元出身で活躍するアスリートの言葉など様々な面からスポーツを楽しむ、頑張る子供たちを応援するコンテンツ



スプラブ広島 東広島版創刊のご挨拶
株式会社タニシ企画印刷 代表取締役 田河内 伸平

を企画しています。

私自身も子供の頃はサッカーや水泳を習い、高校ではフィールドホッケーに打ち込んだ経験があります。その経験は49歳になった今でもかけがえない経験として私の自信や支えになっています。心も体も成長過程にある子供たちにとっての1年間、様々な体験や経験を吸収することで、大人の何倍もの価値があると言われている。

スプラブ広島は、今後紙面だけではなくSNSやWEBを通じての展開も予定しています。紙面には紹介しきれなかった子供たちの姿や企画など1年を通して楽しんでいただき、学校間や保護者様や地域との連携促進、地域活性化に貢献できればと考えています。

我々は、東広島市の頑張る子供たち、そしてそれを全力で見守りサポートする先生方やチームの指導者様、保護者の皆様を応援していきます。



LIFE DELI
ライフデリ東広島店

忙しいご家庭にもバランスの取れた安心安全なお弁当で、ご好評いただいております。

配達はお昼と夕方の
1日2回ございます。
アレルギー、きざみ食、おかゆにも対応します。

〒739-0044
広島県東広島市西条町下見 459-17
配達可能エリア／東広島市（一部地域除く）
TEL. 082-430-8350

頑張る子どもたちを応援しています

Happiness!! 東広島
全力で楽しもう!!

より高く！
より多く！
より良い経験を！

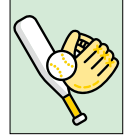
楽しい!!
それが最高の才能!!
だから、たくさんの仲間と
全力で楽しもう!!

あつたらしいなをカタチに。
あたらしい搬送のカタチ、
経験してみませんか？

スマート場内物流
YouTubeで公開中!

LOGISTICS COMPONENTS
有限会社 広島ピーエス
〒739-2303 広島県東広島市福富町久秀 1650-2
TEL.082-430-1003 FAX.082-435-3455 E-mail:info@hiroshimapcs.com

東広島ボーイズ



見ている人に感動を！
応援してもらえチームをめざして

東広島市内の小中学生のみ
なさん、こんにちは。東広島
ボーイズです。
わたしたちは河内町入野の
専用グラウンドで活動してい
る硬式野球チームです。
チームのモットーは、くあ
きらめな「NEVER GIVE
UP」最後まで全力プレーで
す。チーム一丸となって、全
員が同じ方向(目標)に向か
って活動しています。

今年で創部46年になりま
す。現在、65名の小学6年生
から中学3年生までの選手
が、東広島市内だけでなく、
く、周辺の市町から集まって
練習しています。野球を通じ
て、技術はもちろんのこと、
あいさつや礼儀、道徳を大事
に扱うことなどの心の部分
を一番大切にしています。そ
れから、身体づくりの一環と
して、昼食のほかに午前と午
後の2回、食事トレーニング
も行っています。監督「コーチ



中四国秋季大会三連覇



専用人工芝グラウンド

【活動日】
土曜日・日曜日・祝日・春休み・
夏休み・冬休み・その他休校日
の8時から17時

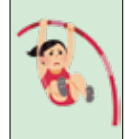
【活動場所】
東広島市河内町入野野球場
東広島市河内町入野室内練習場

【対象】
小学5～6年生・中学生

【問い合わせ】
携帯：0801630412715
メール：h.miyamoto522@ybb.ne.jp
【ホームページ】
http://higashihiroshimastongs.com

ホームページ

PVA広島Club



棒高跳びをやってみませんか？
特別な能力は必要なし！

このクラブは、陸上競技の
中の棒高跳びを、多くの子供
たちに知っていただき、楽し
さを味わい、技術の向上をめ
ざす為の練習を行っています。
昨年夏に、内野を除く全面
に人工芝を敷きました。野球を
する環境は市内一、県内一だと
思っています。ぜひ一度、グラ
ウンドへ見学に来てください。
お待ちしております。

【活動日】
毎週水曜日(18時～20時)
毎週土曜日(9時～12時)

【活動場所】
東広島市高屋町小谷1434-12

【必要経費】
1回活動費500円
事前にスポーツ傷害保険小中学生
800円、一般1850円(年額)本
クラブ入会者は、登録費として小中
高校生は2000円、大学生一般は
7000円(年額)

【対象】
小学生・中学生・高校生・大学生
一般・マスターズ(男女問わず)

【問い合わせ】
井上恭治(広島陸上競技協会
棒高跳び強化委員・日本陸上競
技連盟公認コーチ)
携帯：0901280014504
(Message:SMS)



屋根の高さまで跳びた〜い



手作りピットで練習しています

八本松柔道教室



柔道で心も身体も鍛えよう！

八本松柔道教室は、1981
年に創立し、今年で42年目を迎
える、広島県においても中心的
な柔道教室です。指導者と保護
者が協力して、生徒が自分の目
標に向かって頑張ることを応援
しています。生徒は週に3回の
練習を頑張り、毎年のようにい
ろいろな大会で活躍していま
す。卒団生の中には、全国大会
などで輝かしい成績を残し、日
本代表になるなど、全国で活躍
する選手も輩出しています。柔
道を習い、続けることで、体力
の向上はもちろん、礼儀正しい
行動がとれるようになり、6年
生になると精神面の強さと共
に、随分たくましく成長してく
れます。

また、八本松柔道教室の大
きな特徴として、保護者会主
催の行事が多くあり、そうし
た中で、同学年との仲が良く
なるだけでなく、上の学年や
下の学年とのかわりの中

【活動日】
火曜日・木曜日19時～20時半
土曜日 17時～18時半

【活動場所】
宗吉第一集会所
(東広島市八本松西5丁目5-15)

【問い合わせ先】
ホームページ
Facebook



幼年から小学生まで楽しく活動しています！



令和3年度第42回東広島市柔道大会総合優勝！

頑張る子どもたちを応援しています

東広島にて15年以上の
実績をもつベテラン講師
陣による受験のコツ！
勉強のコツ！を徹底指導

生徒募集！

目標
一貫サポート

大学受験
AS進学
高校生のための
全教科少数／個別指導

中学・高校受験
AS進学セミナー

小中学生の
ための学習塾

幼小部
成海学館

幼児・小学生のための
そろばん教室・書道教室

スポーツや習い事など
忙しいお子さんを応援

必要最小限で効率的な
受験対策をします！

西条校
AS進学
成海学館
東広島市西条栄町6-20・フォーレ西条1F・2F
082-493-8881

高屋校
AS進学
成海学館
東広島市高屋町杵原1334-23 2F・3F
082-420-4561

八本松校
AS進学
成海学館
東広島市八本松南4-4-22
082-428-4282

詳しくは▶



第48回広島県少年サッカー大会 準優勝(中国大会出場)

私たちは広島県東広島市を中心に活動しているサッカークラブチームになります。幼児から小学校まで総勢100名ほどが様々な小学校から所属しています。創立1986年と歴史のあるチームにもなってきました。過去Jリーグも輩出しています。現在の部員も県大会出場を目指し、ゆくゆくはプロを目指すなど高い目標を持って日々トレーニングを頑張っています。選手だけではなくOBがスタッフとしても戻ってきてくれ、自分たちの地域の子供たちにサッカーを指導するようになり、地域との繋がりも始まっています。今後も引き続き、東広島市にサッカーがいつでも出来るような環境及び、文化として根付くような活動をしていきたいと思っています。

「楽しく、激しく、思い切った失敗しよう」をモットーに！

コスモ東広島FC



2022 FCツネイシスプリングカップ U-10にて

連絡先は、代表の脇家まで(090-3880-2219)ご連絡ください。詳しくはコスモ東広島FCのホームページでも確認頂けます。サッカーを通じて共に成長しスポーツの楽しさを感じて欲しいです。



ホームページ



競技場へ感謝の礼



ボールを持ての突進

東広島ジュニアラグビースクールは1990年6月に設立され、今年で33年目を迎えています。現在入会している人数は、年中から小学校6年生までの54名で内3割の16人が女子です。小学生は14校から集まって練習しています。当スクールでは次の3点を意識し活動しています。

一、挨拶・返事・感謝の言葉の声出し

二、友達を敬う

・友達が嫌がる事はしない
・友達がいいプレーをした時は「ナイス」等の声を掛ける

・話を聞く時は相手を見る

「全員でトライ!!」ラグビーにTRYしてみませんか?

東広島ジュニアラグビースクール



県選手権大会後の選手へ指導者

・活動日 毎週日曜日9時~12時
・活動場所 広島西条共同研修センター
・対象 未就学児・小学校6年生
・会費 月500円
【問い合わせ先】
<https://hjs3.webnode.jp/>



ホームページ



必勝祈願

三永スピリッツスポーツ少年団は東広島市三永を中心に活動する少年ソフトボールチームです。現在は小学一年生から小学六年生までの15名が所属しており、市内の大会はもちろん、市外への大会も参加しています。ソフトボールは壁間が近い、リードがない等、野球とは少し違うルールがあり、打者と守備者の接触を避けることから小さいお子さんや女の子にも人気のスポーツです。また、ソフトボールといえば大きくて重たいボールです。高学年にもなると大人顔負けするほど、肩や打球が力強くなります。

チーム一丸で広島県ナンバーワン

三永スピリッツスポーツ少年団



円陣

【活動日】 毎週 木曜・土曜・日曜
【活動場所】 東広島市立三永小学校
【対象】 小学1~6年生まで
【会費】 月額2000円(兄弟2人目から1000円)
【問い合わせ先】 090-8359-10659 代表 餅川直子

三永スピリッツスポーツ少年団は最高の思い出と一緒に作っています。今までの三永スピリッツスポーツ少年団の伝統も大切にしつつ、新しい事にもチャレンジしていければと思っています。子供たちには仲間を思いやる優しい気持ちを学んでもらい、支えてくださる全ての方々に感謝し、今後の人生に活かしてほしいと願っています。

頑張る子どもたちを応援しています

オーエヌ女子サッカークラブ

小学生~大人まで

メンバー募集!

スクール・講座

- ★パソコン操作指導
- ★MOS検定、日商PC検定指導
- ★日商簿記、建設簿記指導
- ★行政書士、宅建士受験指導
- ★マナー講座
- ★社員教育(新入社員、中堅社員)

オーエヌ総合教育センター
東広島市西条昭和町13-37
(プール・バール沿、広瀬西条支店向)
TEL(082)423-3283 Eメール: st-pc14@onsogo.co.jp

入園児募集

オーエヌ保育園

★異年齢保育で子どもに
こころの宝物を増やします

- ・オーエヌ第1保育園(認可保育園)
東広島市西条昭和町9-2
TEL(082)490-3189
- ・オーエヌ第2保育園(認可外保育園)
東広島市西条御幸町2-11
TEL(082)423-3283

総合的な指導教室

nice!

東広島唯一の

英検 S-CBT

後援: 文部科学省

しかも1日で4技能を測定

詳しくは ▶▶▶

英検 S-CBT

いつでも... どなたでも...

土日に東広島で

英検 S-CBT が受けられます。

後援: 文部科学省

しかも1日で4技能を測定

詳しくは ▶▶▶

英検 S-CBT

寺家駅前テストセンター

寺家駅北口出て左すぐ
ノースサイドスクエア2階
(美容室 BLUE の上)

2階の一番奥です

[入口] 階段で2階へ



幼児から大人までみんなで楽しく頑張っています



小さな子も頑張ってます

「精力善用」「自他共栄」

西条柔心館では日々の稽古を通じて心も体もたくましくなるように頑張っています。最近ではコロナの影響で大会等の中止や活動が制限されたりしていますが、みんな出来ることを出来るように頑張っています。先日の行われた全国大会の広島県予選では全国大会まであと一歩の所まで行きましたが、残念ながら負けました。負けた悔しさをバネにまた一つ心身が強くなるように頑張ります。

小学生から大人まで柔道に興味のある方は一度見学・体験に来てみて下さい。いつでも大歓迎です。

【活動日】
月・水・金
幼児・小学生 18:30~20:00
中学生・一般 20:00~20:45
【活動場所】
月金 松賀中学校体育館
水 西条中学校柔道場
【問い合わせ】
携帯:090-7178-3031
代表 池田

西条柔心館



(一社) 東広島TFC



僕たち・私たちといっしょに
楽しく走りましょー!

東広島TFCは2008年に設立して、東広島市内の幼児から小中学生に陸上競技の楽しさを伝えている陸上クラブです。陸上競技には沢山の種目があります。短距離走、長距離走、ハードル、走幅跳、走高跳、棒高跳、投擲などの個人種目、そしてリレーや駅伝のようないくつかの団体種目です。

東広島TFCは自分がやってみたい個人種目を見つけてもらい、「先ずはやってみよう」とチャレンジする事を進めています。そして練習の中で出来ない事が出来るようになり、少しずつ自信をつけてもらいたいと考えています。

最終的には「自分の身体は、自分でコントロール出来る」ようになってもらいたいと思っています。個人種目も楽しいですが、皆でやるリレーや駅伝などの団体種目も陸上競技の魅力の一つです。チームが一つになるプロセスも大切な成長と考えています。



三次の記録会にて



赤のユニホームで全員集合!

【クラブ部門】

・小学生クラブ(3~6年生)
水曜日(西条小) 16:40~19:00
木曜日(東広島運動公園陸上競技場) 16:40~19:00
日曜日(西条小) 9:00~12:00
・中学生クラブ(1~3年生)
木曜日(東広島運動公園陸上競技場) 18:00~20:00
日曜日(東広島運動公園陸上競技場) 17:00~19:30

【教室部門】

・高美が丘小教室(3~6年生)
毎週火曜日 16:20~18:00
・八本松小教室(3~6年生)
毎週金曜日 16:20~18:00
・幼児・1、2年生クラス
毎週日曜日(西条小) 9:30~11:00
お問い合わせ:
代表 花守 (090-8359-8245)

拳志館八本松



「文武不岐」
「楽しく空手道を」の精神で

「エイ、ヤー!」
八本松小学校の体育館から、子どもたちの大きな声が聞こえてくるのは道着を着た拳士たち。この体育館で20年以上前から活動している「日本空手道糸洲会拳志館八本松」の仲間です。自らも稽古を続けられ、広島県でも希少の全国審判の資格を持つ齊川隆行先生と佳子先生の指導の下、「文武不岐」をモットーに、幼児から大人までの空手が大好きな仲間が、それぞれの目標をもち稽古に励んでいます。

練習は、まず、ダッシュやジャンプ、側転や逆立ち等の一人一人の全身の機能を上げる運動から、空手の基本の突きや蹴りを行い、形や組手の練習に進みます。子供たちは、練習を通じて挨拶や返事などの礼儀、先輩が後輩に教えることの大切を体感し、試合では悔しさをばねに努力し続ける粘り強さや切磋琢磨できる仲間との絆が育っていきます。拳志館八本松は、全日本空手道連盟にも加盟しており、毎年小学生から高校生までの子どもたちが全国大会にも出場し活躍しています。

また、芥川先生は「多くのの人に楽しく空手道を」を指導方針として、平成30年に「拳志館龍王」も発足されました。毎回の練習が「楽しかった。また来よう。」と思えることを大切に、続ける中で自然と挨拶や礼儀を身につけています。



体験いつでもウェルカム

【稽古日時・場所】
拳志館八本松
八本松小学校体育館にて
毎週火曜日・金曜日
18:40~19:40
20:00~21:40
拳志館龍王
龍王小学校体育館にて
毎週月曜日19:00~20:30
【門徒が出席した大会 拳志館八本松】
日本マスターズ空手道競技
国民体育大会
全国高等学校空手道選手権大会
全国高等学校空手道選手権大会
全国中学生空手道選手権大会
全国中学生空手道選手権大会
全日本少年少女空手道選手権大会
全日本少年少女空手道選手権大会
全日本少年少女空手道選手権大会
【問い合わせ】
080-1388013038
担当 福原

頑張る子どもたちを応援しています

Twins

株式会社 ツインズ

一般貨物自動車運送業
貨物運送取扱業

安心とともに、
はばたく未来へ

株式会社ツインズ
ホームページ

株式会社ツインズ
YouTubeページ

本社
〒739-0302 広島市安芸区上瀬野町371-2
統括本部
〒739-0151 広島市八本松町原10850-2
TEL 082-429-0345 FAX 082-429-0344
E-mail:twins.co.hiroshima-aki@w4.dion.ne.jp
広島配送センター
〒731-4231 広島市安芸区阿戸町6009

一歳(大人)対象コースもあります!
年中(5歳)~中学3年生対象

初心者の方も大歓迎

卓球教室スクール生大募集!!

兄弟・姉妹割引
兄弟又は姉妹で一緒に入会すると
2人目以降
月額20%OFF

スクール入会金
通常5,000円(税別)
→0円

卓球が好き、上手になりたい、まずは始めてみたいという方は
強くなり、試合に勝つ、ガリ勉を目指す!という方は
しっかりした指導の下、卓球の基礎から学ぶ中学生を対象とした教室

ジュニア教室
年中(5歳)~
中学3年生まで

チャンピオン
コース
小学4年生~
中学3年生まで

中学生部活
応援教室
中学1年生~
中学3年生まで

HIROTAKE SPOrts
082-503-6033
広島市西区観音新町4丁目14-35 マリーナホップ内

Web
QRコード

有原鉄工所

ステンレス物仕上げ
鉄筋組立加工
ステンレス溶接
コンクリート製品販売
コンクリート製品関連商品の販売

有原鉄工所は
スポーツで輝く
子供たちを
応援します!

有限会社 有原鉄工所
〒739-2311 広島県東広島市豊栄町乃美 3323
TEL 082-432-2028 FAX 082-432-2366

【チーム掲載・広告掲載に関するお問い合わせ・お申込み連絡先】 スプラフ広島・東広島版編集部 株式会社タニシ企画印刷内 TEL: 082-532-1315 Mail: spolove@tanishi.co.jp

龍王ソフトボール
スポーツ少年団



ソフトボール、スポーツを
大好きになるために



龍王ソフトボールスポーツ少年団は、平成30年の龍王小学校の開校に合わせて発足し、今年で5年目になりました。現在2年生から6年生までの27名で月曜日、火曜日の放課後日没まで、土曜日は9時から13時まで龍王小学校グラウンドで練習し、日曜日は主にソフトボール大会に参加しております。学校、地域、保護者さんのご理解、ご協力のうへ、子供たちは楽しくソフトボールができています。チームの目的である仲間や道具を大切にする。人の話をしっかり聞くこと。練習は全力で取り組むことを忘れず日々大好きなソフトボールをがんばっています。練習は、まずは主に試合で先の望、先の望を掴むように走塁練習をし、守備練習では、ランナーの状況に応じた送球ができるようないろいろな場面を想定した練習、サインプレーを繰り返し行います。子供たちが大好きな打撃練習は、細かいことは気にせず、

まずは強く振れるようになること。次に遠くに鋭く飛ばすために球をどこで捉えるかを意識して打撃練習をしています。その成果が徐々に表れ、昨年の大会では優勝もでき、県大会出場も果たしました。今年も一つでも多く勝てるように一試合一試合をどんなに劣勢な状況でも最後まで諦めず戦い、試合を楽しみたいと思っています。また試合や練習だけではなく、合宿したり、カープ観戦したりと子供たちの楽しい思い出も残してあげたいとレクリエーションも行っています。

近年子供たちのスポーツ離れが懸念されている中、これから末永く学校、地域に根付いた龍王ソフトボールスポーツ少年団となるため、ソフトボールが好きなという子供たちの明るく元気な姿、表情、躍動感ある動きを見てもらえるよう全力で頑張っています。

龍王ソフトボールスポーツ少年団
監督 荒川 正

黒瀬レインボーイズ
スポーツ少年団



感謝を忘れず、笑顔で全力プレー



2006年に7人でスタートし、17年目の今年度は団員33名で活動しています。創立時より保護者の負担を軽減するためにお茶当番制を作らず、ソフトボールをしたい子どもさんが入団しやすい環境作りに取り組んでいます。卒団した保護者の方も協力下さったり、卒団生も頻りに顔を出し、優しく思いやり・技術などのお手本となってくれています。

練習は団員によるグラウンド作りから始まります。団員自身で考えてプレーするチームを目指し、走塁は常に先の塁を狙う気持ちを持てるように指導し、チームの合言葉は走塁日本一です。3時間の練習では物足りない団員は、練習後に誘い合って練習をしたり、個人練習で技術を高めています。みんなで勝ち取った1点の喜びを分かち合い、仲間の喜びが自分の喜びとして感じられる子ども達です。主将の矢野咲良さんは、団全体の状況をその都度判断し、スムーズに練習が

できるような団員への指示を心がけています。ポジティブで一生懸命で頼りになる主将です。

4年生以下はティーボールで元氣杯にプレーをし、練習の締めはベースランニング競争で盛り上がっています。

夏期は熱中症対策のためサマータ임을導入しているので早起きが必要ですが、団員は快適に練習しています笑

ソフトボールを通じて学んで欲しい事は、感謝、チームプレー、仲間意識、自主性、考える力、人の意見に耳を傾ける事、自分の思いを言葉で伝える大切さなどです。良い所を伸ばしながら、自分に自信を持って成長して欲しいと思います。

東広島クラッシュヤーズ Jr.



野球を通じてチームメイトと一緒に
心も体も成長しませんか？



チームの紹介
「挨拶と返事をしっかりとする。道具を大切に使う。チームメイトを大切に使う。」をモットーに2014年に創部の東広島市軟式野球連盟に所属する少年野球チームです。チームプレーを大切に仲間と一緒に、大好きな野球を思いっきりやって、勝利を目指しましょう！

主将からの言葉 高美が丘小学校 6年 吉田 凌

今年で9年目のまだまだ歴史の浅いチームですが、今の6年生は「広島県大会優勝」を目標として日々努力をしています。

僕たちは野球の技術だけではなく、日々のあいさつや礼儀なども大切にしながら活動しています。練習では、大きな大会でも緊張することなく自分の力をフルパワーで出すことができるよう、守備練習、打撃練習やサインプレーなどを繰り返し練習しています。練習を積み重ね、ひとりひとりが努力を続けた結果、広島県大会に出場することができ

した。特に思い出深いのは、地区の決勝戦で、チーム一丸となって戦い、サヨナラの勝利を収めたことです。優勝を決めた瞬間にみんなが抱き合って喜び、そのうれしさは今でも忘れられません。これからもっと強いチームに成長し、チームの歴史の一部になりたいと思っています。

選手募集
新入団員募集中！
私たちと一緒に野球をしませんか？体験に来てもらうのは何度でもOK！基本を重視し、中学校や高校で十分に通用する選手を育成します。

【練習日】
土曜日、日曜日、祝日の8時から17時(1年生から4年生は平日練習です)
【練習場所】
主に高屋東小学校を使用し練習しています
【募集対象】
1年生から4年生(男女問わず)
【連絡先】
0901957313476
山本

頑張る子どもたちを応援しています

夏祭り

家づくり勉強会(ローン相談会など)

参加料 無 料

家づくり相談会だって
いってみようか？

そろそろ
家の広さの
限界じゃない？

お子様も楽しめる
イベントもあるよ！

住まいにぬくもり 心にやすらぎ

KKO HOME

本社 〒739-0041 広島県東広島市西条町寺家 3847-2
0120-250-236
営業時間 9:00~17:30 (水曜定休日)

7/16(土)17(日)18(月) 10:00▶17:00 雨天開催

会場: 日興ホーム本社 (東広島市西条町寺家3847-2) マックスパリュさん目の前

東広島剣道クラブ



剣道を通じ将来社会で通用する人材、立派な人間を育てる

東広島剣道クラブは、1985年に東広島市で活動を開始した伝統ある剣道クラブです。

現在、約50名の剣道が大好きな小中学生剣士が集まり、道場訓「剣道は、礼をもって始まり、礼をもって終わる。この教えを日常生活に活かすことが、剣道を学ぶ目的である。」をモットーに「一生懸命稽古をしています」。

OBやOGの先輩方は200名を超えていて、剣道の最高段位である八段を取得された先輩や全国大会で優勝した先輩もいます。今年度も小学生・中学生ともに全国大会に出場することが決定しており、県内外の大会や練習試合に積極的に参加しています。

【東広島剣道クラブの指導方針】

①試合での勝敗に拘らず、反省工夫をして考えたことを行動に移し実践する

②正しい剣道を身に付ける

③目標を持って稽古に取り組む

④感謝の気持ちを忘れない(親、先生、剣友)



令和4年初稽古



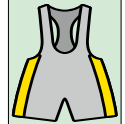
令和4年TSS杯第53回広島県少年剣道錬成大会 優勝

【活動場所】

中央中学校 19時〜21時
西条小学校 水 19時〜21時
高美が丘小学校 木 18時30分〜20時30分
小谷小学校 金 20時〜22時
吉川小学校 土 17時〜20時

ホームページ

東広島ジュニアレスリング
スポーツ少年団



健康・体力・仲間づくり
励んでみませんか

東広島ジュニアレスリングスポーツ少年団は1985年に設立し、今年で37年目を迎えています。

現在団員は、年少から中学生まで男子22名、女子12名計34名在籍し、東広島市以外の地域からも集まって活動しています。

卒団員の中には、日本代表になり世界チャンピオンになるなど、輝かしい成績を残し、全国大会で活躍する選手を輩出しています。

活動の目的としてレスリングを通して、子どもたちの健康・体力・仲間づくりに励んでいます。また、多くの大会にも参加して、レスリングの技術向上はもちろんのこと、あいさつや礼儀、相手に対しての思いやりを大切にしています。

レスリングに少しでも興味のある方は、ぜひ一緒にレスリングをしてみませんか？入団に不安のある方は練習の体験も大歓迎です。気軽に連絡してください。お待ちしております。

【活動日】
毎週金曜日・土曜日19時〜20時半

【活動場所】
東広島運動公園体育館剣道場

【対象】
幼年〜中学生

【問い合わせ】
深水 真司(チーム代表者)
携帯・090-1180-10733
メール・hiyws@yahoo.co.jp



集合写真



第9回瀬戸内レスリング選手権大会後の出場選手と指導者



練習風景

リベルタサッカースクール



サッカーを通して成長していく

サッカーと聞くと、運動が得意であったり、スポーツが好きという子が集まる印象がありますよね。

私たち、リベルタサッカースクールでは誰もがサッカーを楽しめる事をモットーに活動をしています。

今回は子供の成長を伺える1コマを紹介させていただきます。

リベルタでは、年に3回、サッカー大会という試合が行われます。子供たちはこの大会を目標に、日々のスクールで活動しています。

ある日、試合に向けて話し合いをする事があり、何を話しているか、耳を傾けていると、勝つための戦略ではなく、最近サッカーを始めた子が、どうやって点が取れるかを話し合っていました。

なので、そのような話し合いになったかと聞くと『サッカーを楽しんで欲しいから』と、答えました。

普段から、子供達には相手の事を考えて行動をしましょう。と、伝えてはいますが、このような場面で、勝つことが一番でなく、仲間がサッカーを好きになることを優先した考えに、改めて、サッカーが人を成長させる教材であり、勝つこと以上の価値があると教えて貰いました。

サッカーをしたい、スポーツを通して成長してほしい、そんな方は是非、リベルタサッカースクールを体験してみてください。

【活動日】
毎週金曜日
16:45〜18:00(年少〜4年生)
18:00〜19:30(3年生〜6年生)

【活動場所】
三ツ城小学校

【問い合わせ】
ホームページ



ゴールを喜び合う最高の瞬間



いよいよ大会当日

頑張る子どもたちを応援しています

スポーツチームや部活動の応援に

チームサポートは US-SAIJO!

\\ 屋外での応援に //

横断幕・応援幕 製作いたします。

US-SAIJO ホームページ

US-SAIJO インスタ

西条中学校・向陽中学校・東広島市内小学校

アフターフォローも万全!

制服のことなら当店へ

東広島市内小学校・東広島市内近辺の中学校の
学生服の買取・販売もしています。

Instagramにて在庫状況随時更新中!

US-SAIJO

お気軽にご連絡ください。

TEL. 082-422-1001

【定休日】毎週日曜日・祝日 【Open】10:00〜18:00

〒739-0025 広島県東広島市西条中央5-3-8

http://www.us-saijo.jp

US-SAIJO ホームページ

US-SAIJO インスタ

US-SAIJO

↑西条駅

ゲームアーケード

マックハウス

お菓子本舗

イエローハット

SEVEN ELEVEN

ファミレス

SALONS



■陸上をはじめたのは、いつからですか？他にも取り組んでいたスポーツなどは、ありましたか？

3歳くらいから小学校3年生まで、水泳をやっていた辞めて、小学4年生から陸上を本格的に始めました。

■小中学校時代に目録にしていたことや心がけていたことは、まづいて遊びはありますか？

小学校の時はとにかく鬼ごっこが大好きで、昼休憩、放課後に毎日やっていた。中学時代は、1年生の時に重度の貧血を味わったので、食事改革を両親とはじめ、毎日栄養のあるご飯を食べるようになりました。

■小中学校の大会や練習での思い出を教えてください

小学5年生の時に、ロードレースで1位を取ったら犬を飼ってあげると両親に言われ、毎日毎日学校が終わって走りまわった。どうしても犬を飼いたかった私は、優勝よりも犬ばかり考えて毎日走っていました。すると、長距離が爆発的に伸びて、日に

毎日筋トレは欠かさずやっています。また週に2回ダンベルなどを使ってウェイトトレーニングをしています。練習だけでなくお風呂上りにはストレッチとマッサージも欠かしません。生活面では、食事は自炊なので3色バランスよく食べること、栄養を学ぶため本なども買って活用しています。また夜は9時に寝るようにしています。

■陸上のために続けていることはありますか？

まだ筋力が足りなかったり身体が弱かったりで、故障や貧血が多く、走る以前の身体的な課題が多いので、体づくりをしつかりとして、3、4年生には故障や貧血をなくすことが今の目標です。そのために、毎日の筋トレ、しっかりと食べる、更に定期的な血液検査や体組成などで体を確認しています。

アスリート

インタビュー

#01

順天堂大学 陸上部

山際夏芽 選手

やまぎわ なつめ

東広島市出身で、現在もがんばるアスリートのジュニア時代を紐解き紹介するコラム。今回は、2020年全国女子高校駅伝で男女優勝を果たした際に、1区を4位で駆け抜けた世羅高校陸上競技部出身の山際夏芽選手にお話を聞きました。

■ご家族からの支援や励みになった言葉、エピソードがあれば、教えてください

高校の時は貧血、大学ではケガで、ほとんど落ち込んでいく私に家族は、栄養のある食材をたくさん送ってくれたことや、栄養とスポーツの関係について調べ、励ましてくれたり、いつも応援してくれたことです。また、いつも母が「大丈夫よ」と言ってくれます。

■先生や監督、指導者の先生との関わりで、印象に残るエピソードがあれば教えてください

私は小、中、高、大と陸上を続けていますが、指導者の方に本当に恵まれ、充実した練習ができています。実際教わっているときも私にあったメニューを考えて下さり、我が子のように丁寧に育てて下さいました。皆さんが今でも気にかけて下さいます。小学生の時のクラブコーチは、私が今長距離を始めるきっかけを与えてくれた存在です。また中学の時の監督は、本当に恩師で、この人がいなければ今頃私は陸上を続けていません。今でも大会がある度に報告し、辛いことがあると電話をしています。高校ではメンタル面を鍛えてもらい、3年間で自分自身大きく変わる事ができました。

■現在の山際選手の目指すことや課題、取り組んでいることを教えてください

まだ筋力が足りなかったり身体が弱かったりで、故障や貧血が多く、走る以前の身体的な課題が多いので、体づくりをしつかりとして、3、4年生には故障や貧血をなくすことが今の目標です。そのために、毎日の筋トレ、しっかりと食べる、更に定期的な血液検査や体組成などで体を確認しています。

■東広島でがんばる子ども達へのメッセージをお願いします

私は小学生の時、まさかこんな

■東広島でがんばる子ども達へのメッセージをお願いします

私は小学生の時、まさかこんな



後輩たちからサイン攻め

山際夏芽 選手

【プロフィール】

- ・生年月日：2002年7月24日
- ・出身校（所属クラブ）：高屋東小学校（東広島TFC）、高屋中学校、世羅高校、順天堂大学
- ・陸上経歴：全国女子高校駅伝 2020年（1区・4位） 世羅高校優勝
- ・尊敬している人物（理由）：両親 いつも自分のことよりも私のために頑張ってくれているから
- ・憧れ尊敬する陸上選手（理由）：福士加代子さん。競技に対する姿勢など見習うべきものが多いから
- ・座右の銘：神様は乗り越えられる試練しか与えない



頑張る子どもたちを応援しています

東広島市で
土地・建物を
探すなら

さんこう不動産
Store

さんこう不動産へ
是非とも
お任せください!

不動産売買・仲介・賃貸・新築・リフォーム事業

〒739-0026 東広島市三永3丁目13番31号 営業時間 9:00-19:00
Tel 082-401-2811 Fax 082-401-2812

さんこう不動産

フラワーショップ
はなよし

『かかりつけのお花屋さん』

- ・八本松本店 TEL 082-428-2804
- ・西条店 TEL 082-423-9515

Hanayoshi HP Instagram

団体お弁当

¥550 ~

日替わり弁当 ¥550

頑張る選手に
応援価格

他にも手作りお弁当は様々

- 油淋鯛弁当 ¥750
- チキン南蛮弁当 ¥750
- イワシの蒲焼弁当 ¥750

ユウリンタイ

注文方法は2種類

①電話で注文

下記の電話番号に
・お名前
・日時
・お料理と個数
をお伝え下さい。

②LINEで注文

QRコードから
大浦鮮魚店の
LINEにご登録
ください。

トークで
・お名前
・日時
・お料理と個数
をご送信ください。

※団体お弁当は配達も可能です

有限会社 大浦鮮魚店
☎0846-45-2548

娘の強さの理由

〜親馬鹿のつぶやき〜

私には3人の娘がいます。それぞれ個性が光っており、人生を謳歌していますが、今日は現在日本体育大学1年生の次女、玲央奈についてお話ししたいと思います。

娘は3人とも年中さんから柔道を始めていますが、玲央奈は今も柔道を続けており、インターハイでは57キロ級でベスト8の成績を残し、この春からは、オリンピックが集う日本体育大学に進学しました。他の2人の娘も強い方でしたが、玲央奈の柔道の強さはズバ抜けています。葛城家には、長い歴史の中で、勉強でもスポーツでも、「日本で〇位」のような人物はおらず、何故この子がここまで来られたのかを私なりにいろいろと考えてみました。

柔道に関しては、私よりも100倍くらい妻の方が関与していますし、私は柔道経験者でもないのに、私が知っていることだけお伝えします。

玲央奈は、とにかく勝つことに「貪欲」です。例えば、小さい頃から2倍くらい体重差がある上級生に負けても悔し泣きしていました。また、試合前に必ず、「勝たせて下さ

ジュニアスポーツをみんなに応援!!

ひるしま YELL

エール

バトン

YELL 01

葛城 正臣



い」と神様に手紙を書いて枕元に置いて寝ていました。自転車で行く途中などは、「交差点に着くまでに信号が青になったら勝てる」みたいなことばかり考えているそうです。また、試合の朝は家のトイレ掃除をします。これらは親が教えたことではありません。とにかく勝たれたいという気持ち強いので、出来ることは何でもやります。「どうしたら勝てるか」を考えながら練習をしているし、技や体の強さだけでは勝てないことを知っているの、運の引き寄せ方も学んだのだと思います。

みんなに応援される選手になりたい

皆美高校への入学時、どんな選手になりたいかを聞かれ、「みんなに応援される選手」になりたいと言ったそうです。これは、小学生の時の



得意技は内股。IPPONで勝つ日本の柔道家を目指す。

柔道教室の先生に教えていただいた言葉だそうです。いくら強くても、みんなに応援して貰えるような選手にならないと意味が無いそうです。初めは母親に褒められた一心で頑張っていたようですが、柔道を通じて、周りの方々が自分に与えてくれる愛情を感じ、強くなればなるほど周りに承認される喜びを感じてきたのだと思います。要するに、彼女の強さの理由、勝利への欲求の源は「周りからの承認」なのだと思います。

そして、絶対に欠かせないのが、なんと言っても母親の関わり方です。

どこまでも一番の応援者であり続ける

私が、娘の試合に着いて

いったとき、試合会場の傍らで、負けた我が子に罵声を浴びせながらぶん殴る親をよく見かけました。この行為にどんな意味があるのか、私には分かりません。子供が自信を無くすだけだと思います。妻は、感情の起伏が激しい人間ですが、特に柔道に関しては、過剰に褒めたり叱ったりせず、勝ったときは一緒に喜び、負けたときは一緒に悔しがり、次はどうするかを一緒に考える、一緒に練習する母親です。どこまでも一番の応援者であり続けるこの関わり方が、子供の成長にとって最適な環境なのだと思います。私としては、これからの挑戦し続ける人間として、娘らの手本になりたいと思っています。また、



小学生の頃から憧れていた日体大の入学式。



HIROSHIMA 不動産本舗

広島県広島市西条本町11番20号

TEL 082-430-7400

(9:30~17:30/日祝定休)



ホームページ



LIENでお問い合わせ

地域ジュニア応援新聞

スプラブHIROSHIMA

次号は12月

小中学生のみなさん！
スプラブにのりませんか？

小中学生
チーム
掲載募集

掲載希望チームは必要事項を明記の上、
公式 LINE かメールでお気軽にご連絡ください！

1. チーム団体名
2. チーム代表者名
3. 代表者様ご連絡先
(電話番号・メールアドレス・LINE ID など)

お申込み連絡先

スプラブ広島 東広島版 編集部
(株式会社タニシ企画印刷内)
担当：潮(うしお)

〒730-0845 広島市中区舟入川口町4-2
Mail: spolove@tanishi.co.jp

掲載料 無料



スプラブ 公式 LINE



スプラブへ メール送信

頑張る子どもたちを応援しています

Otsuka 大塚製薬



氷が飲める、
身体の芯から冷やす
ポカリスエットアイスラリー

新しい熱中症対策！
ブレーキングに！

ポカリスエットアイスラリーの特長

約4時間で冷凍できます。(家庭用冷蔵庫-18℃の場合)

ポカリスエットの電解質バランス

凍らせてスラリー状になる新組成

常温保存可能(賞味期限13ヶ月)

100gの飲みきりタイプで
一気にクールダウン

詳しくはこちらへ



※ブレーキングとは
あらかじめ冷やしておくことです。暑い時や運動の時は、活動前に飲んでからだを冷やしておく「ブレーキング」が熱中症対策の一つとして注目されています。

はっちゃん教えて！
スポーツを頑張るジュニアのからだケア
はっちゃんねる vol.1
～ジュニア応援版～

スポーツの読者さんは、
スポーツを頑張っているお
子さんをお持ちの保護者
さんではないかと思いま
す。私の治療院にもスポー
ツを頑張る小中高生が毎
日、故障の治療やメンテナ
ンスなどを目的に来ていま
す。私自身も現役市民ラン
ナーとして身体を使ってス
ポーツを楽しんでいます。
今回は治療院に来るお
子さんの治療をしていて、
問題だと考えていることを
書きます。



子供は大人の小型版ではない

問題①子供は大人の小型版ではない

子供の故障の原因のほとんでは「使いすぎ」です。こ
う言うほとんど大人の大人は
「そんなに大した運動してな
いですけど」と反論される
ことがあります。この場合
の「使いすぎ」とは「未発達
な身体に対して負荷が多い」
と云うことを示します。

一つ面白いデータを紹介
します。大人の骨の数は
206個です。これに対し
て赤ちゃんの骨は300、
350個と言われています。
大人になると骨が減ると言
うことは「加齢現象か？」と
思われるかも知れませんが、
実際は成長現象なのです。赤
ちゃんの時の小さな骨同士
が大人になるに従って癒合
して大人の骨になってゆく
のです。

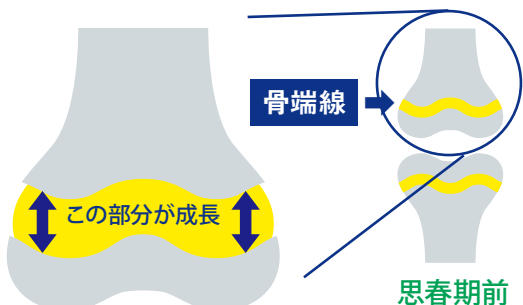
赤ちゃんの頭のてっぺん
は触ると凹んでいません
か？大人になると頭蓋骨と
して硬い1枚の骨になって
います。赤ちゃんは8枚
の骨が頭蓋骨を形成してい
ます。これが成長に従って
1枚になり大人と同じにな
るのです。

このように、頭蓋骨に限ら
ず、足・腕・背骨・骨盤な
どすべての骨が、大人にとっ

て1個の骨でも、子供にとっ
ては小さく分離した柔らか
い状態なのです。この成長に
伴って癒合してゆく部分を
骨端線と言います。この骨端
線が正常に成長してゆくと、
身長が伸びたり強い骨にな
ります。そして16〜20歳で
骨端線の成長は終わります。
適切な運動刺激は骨端線
の成長を促しますが、不適
切な運動刺激（繰り返し過大
な負荷）は骨端線を破壊し、
修復不可能な状態になっ
てしまいます。

そもそも、水分の多い柔軟
性に富んだ組織を持つ、子
供が痛みを訴えている時点
で異常です。痛みを訴えて
いるにもかかわらず、運動
の中止をさせない、治療を
行わない、放置したままの
指導者や保護者もいます。

野球の腰や肩の故障・パ
レーの膝や肩の故障・陸上
の足の故障など、どのスポー
ツでも多用する部位にその
症状が出ます。子供の骨端
線異常が長引けば、常に故
障持ちの身体になり高校や
大学に行っても十分なプレ
イが出来ずに引退した。と
いう悔しい話を聞くことも
少なくありません。永遠の
傷を残すよりも早めの対応
で長期的に活躍できる身体
作りを願うばかりです。



成長ホルモンの働きでこの部分の軟骨細胞が増殖し骨が伸びる

軟骨成分も全て硬い骨になり骨が伸びなくなる

骨端線とは？



はつかで ようじ
廿日出 庸治

ボディバランス整骨院 院長
BBR(ボディバランス★ランナース) 主宰

- *柔道整復師/カイロプラクター/キネシオテーピング指導員
- *西条駅前徒歩30秒にボディバランス整骨院を開院して23年。
- *登録者1,100名のランニングコミュニティを主宰
- *“走る院長”として100m〜100キロまで走るランナー



ボディバランス整骨院



整骨院HP



整骨院相談用LINE

頑張る子どもたちを応援しています

地域ジュニア応援新聞
スポラブ HIROSHIMA

募集締切 令和4年8月31日(水)

マスコットキャラクターデザイン大募集

～みんなが描くイラストがスポラブ広島公式のキャラクターに！～



今回応募してもらった
キャラクターを次号公開！
みんなに投票してもらおうよ～！

1名様
優秀賞
図書カード
1万円分

3名様
佳作
図書カード
2000円分

※イラスト例
↑これはスポラブ広島編集部スタッフの案！
広島県の鳥「アビ」と「もみじまんじゅう」を組み合わせで考えたよ☆

募集内容

資格：広島県在住の小学生、中学生 締切：2022年8月31日(水)※各賞の発表は、3月号の誌面にて発表します
方法：ハガキまたはメールで応募ください。
記載内容①名前 ②学校名 ③連絡先(住所・電話番号・メールアドレス) ④アピールポイント
※ハガキの人は、宛名面に①～④の内容を書いて下さい。裏面は、キャラクターのみ記入
【送り先】 スポラブ広島編集部 マスコットキャラクター募集 係 まで
〒730-0845 広島県広島市中区舟入川口町4番2号 E-mail: spolove@tanishi.co.jp



堀内造園

お庭のことなら、私たちにご相談ください！

treezon! web

landscape design and garden maintenance
〒739-2101 広島県東広島市高屋町造賀1264-2

FRAME

「より美しく」を通して、
自分をとりまく全ての人を幸せに。

Through "more beautiful"
Be happy for everyone who surrounds you.





結城 啓

Hajime Yuki

パルクールトレーナー 兼
パルクールインストラクター

中学2年生の時にテレビ番組でパルクールに出会い、動きの凄さと自由さに惹かれてのめり込む。フリップとスタイルをバランスよく使いこなすパルクールをする。しかしデンマーク修行以降「移動技術」にも強い関心を示し、今ではオールラウンダーへと変貌しつつある。この世のあらゆる身体表現身体操作を自身のパルクールに融合させる。
現在はパルクール施設にてインストラクターとしても多くの生徒を抱えている。

【経歴】

- ・三代目 J Soul Brothers LIVE TOUR 2017 " UNKNOWN METROPOLIZ" 東京ドーム公演ツアーメンバー
- ・FISE HIROSHIMA 2018 FIG Parkour World Cup フリースタイル：ファイナリスト etc...

これが自分のスタイル

アーバンスポーツ

この3つはアーバンスポーツといわれるスポーツたちです。

アーバンスポーツというのは日本語で言うと都市型スポーツ。大きなグラウンドや施設なしで、身の回りのスペースで楽しめたり練習できるもの、これを言います。それと大きな特徴がひとつ。これらのスポーツは「勝ち負け」がもととありません。「遊び」からはじまったものがほとんどです。なのでスポーツというより運動ですね。

この「遊び」がベースにあるため「試合に出て勝つ」などの絶対の目標が特にないです。逆にいうと、目的目標を自分で「自由に」決めていいのです。

だからアーバンスポーツでは「こうなりた

い」や「こんなことができるようになりたい」という気持ちが本場に大切でし、その気持ちを大切にしたいので、その気持ちをもとに続けていると、自分の進みたい道や、これが自分のスタイルだ、というものが見えてきます。それこそが個性です。その人にしかないモノ。

アーバンスポーツをする人たちはそれを求めて練習をしている人が多いです。自分にしかないモノってなんなのかを探し求めて。

みんなそれぞれ目指しているところが違います。「みんな違ってみんないい」なのです。それぞれが自分にしかないスタイルを表現する。その違いをお互いにリスペクト（すごいなって思ったり、尊敬すること）し合います。

一つの空間にみんなそれぞれ違う人たちが、その違いをお互いにたたえあいながら、面白がりながら、共存している。アーバンスポーツってそんな文化です。



提供：広島県アーバンスポーツ協会



Mixing Park
Rich CONTACT
Instagram
rich_contact_02



広島県アーバンスポーツ協会
Instagram
hrsm_urbansports

最近では、スケートボード、BMX、バスケットボール3×3、クライミングはオリンピックにも種目として追加され、世界的にも注目されています。遊びとしてのアーバンスポーツが、競争であるスポーツとしての捉えられ方をされてきました。オリンピック種目として認知が増え、競技人口はより増えていくでしょう。

パルクールも2028年に開催されるオリンピックの正式種目になると言われており、年々競技人口も増えてきております。

実際に屋内でインストラクターから教われる施設も出来てきております。その施設が東広島の高屋町にもこの春にオープンしました。アーバンスポーツを身近に感じ、そして学べる環境が広島、そして全国に拡がりつつあります。



頑張る子どもたちを応援しています

しあわせな暮らしと、笑顔あふれる広島をつくる

野球大会



ソフトボール大会



バスケットボール大会



マエダハウジングはリフォーム・新築・不動産で創業29年。地域密着企業としてこれまでに28,000件の夢の住まいづくりに関わらせていただいています。2014年からは「スポーツを通じて、地域のお子さんの成長をお手伝いしたい」との思いで、数々のジュニアスポーツ大会を継続して開催してきました。これからも、皆さまのしあわせの暮らしと、笑顔あふれる広島をつくってまいります。

広島を、いい笑顔に



MAEDA HOUSING

八丁堀店 府中店 安佐南店 五日市店 宇品店 東広島店

<本店>
広島市中区八丁堀10-14 八丁堀マエダビル3・4F



お近くのマエダハウジング



マエダハウジング東広島店
☎0120-164908
東広島市西条朝日町10-24
9:00-18:00
水曜定休



西条駅 賀茂泉 酒造 ゆめタウン 東広島市役所 ユニクロ マエダハウジング東広島店5台

地域ジュニア応援新聞

スボラブ HIRO SHIMA

2022年 夏

大塚製薬 株式会社様

有限会社 トムミルクファーム様

ヒロボシ 株式会社様

株式会社 エムエイチ様



プレゼントキャンペーン



※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合がございますので、ご了承ください。

A賞

ポカリスエット (ペットボトル300ml)
1ケース (24本入り) を4チーム様に!対象：広島県内のスポーツチーム
スポ少、クラブチーム、部活動等・その他団体

ホームページ

B賞

トムミルクファームの商品券
1,500円分を10名様に!対象：チーム、団体、ご家族等
スポーツを頑張っている方ならどなたでも!!

ホームページ

C賞

コメダ珈琲店の コーヒーチケット
3,000円分を3名様に! (19種類の
ドリンク対象)対象：チーム、団体、ご家族等
スポーツを頑張っている方ならどなたでも!!珈琲所
コメダ珈琲店
東広島西条店

ホームページ

D賞

華ごころの商品券
3,000円分を5名様に!対象：チーム、団体、ご家族等
スポーツを頑張っている方ならどなたでも!!

ホームページ

スボラブ HIRO SHIMA
2022年 夏
プレゼント
キャンペーン
応募方法

応募期間

2022年 7月11日(月)～8月10日(水)

商 品

※A,B,C,D
いずれかの
商品 (1種類)
ご応募ください

応募方法

- A ポカリスエット ペットボトル 300ml (大塚製薬様)
1 ケース (24本入り) … 4 チームへプレゼント
- B 商品券 (トムミルクファーム様)
1,500 円分 … 10 名様へプレゼント
- C 商品券 (コメダ珈琲店 東広島西条店様)
3,000 円分 … 3 名様へプレゼント
- D 商品券 (華ごころ様)
3,000 円分 … 5 名様へプレゼント

右記の LINE QR コードを読み取る → お友達登録 → アンケート回答 → 送信
LINE をされていない方は、spolove@tanishi.co.jp スボラブ広島編集部までメールをご送信ください。*スボラブ広島編集部で抽選を行います。当選者には LINE 又はメールで
ご当選の連絡を差し上げます。(spolove@tanishi.co.jp からメール送信
致します。ドメイン指定受信等の設定にご注意ください。)

*当企画に関するお問合せ等は、スボラブ広島編集部 潮までお願い致します。

*スボラブ広島編集部では、プレゼントキャンペーン企画にご協力いただけ
る企業様を随時募集しています。ご希望の際は下記までご連絡をお願い
致します。

*当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

スボラブ広島 編集部
メール: spolove@tanishi.co.jp
TEL: (082) 532-1315 担当: 潮 (うしお)

LINE 公式アカウント

頑張る子どもたちを応援しています

のどをうるおすだけの
飲料ではありません。

「のどが渴いた」と言うとき、
渴いているのはのどだけではありません。
必要な水分とイオンが失われて、カラダ全体が渴いているのです。
ポカリスエットは、体内の水分に近いイオンバランス。
カラダに必要な水分と電解質をすばやくとり戻せます。
からだのことを考えれば、渴きにはポカリスエット。

イオンサプライ ポカリスエット
POCARI SWEAT

●ポカリスエットの電解質濃度	
■陽イオン (mEq/L)	
Na+	21
K+	5
Ca2+	1
Mg2+	0.5
■陰イオン (mEq/L)	
Cl-	16.5
citrate3-	10
lactate-	1

暑い夏を元気に

ねっ ちゅう しょう

熱中症に気をつけよう

気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができる病気の総称です。正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症の種類と症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをともなうけいれん

熱疲労

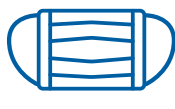
脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、はき気など

熱射病

意識障害、高体温

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると熱がこもったり、のどの渇きを感じにくくなるなどの理由によって、熱中症のリスクが高まります。従来以上に徹底した熱中症予防行動を取りながら、感染対策との両立を図りましょう。



マスク着用時は激しい運動を避け、屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれている場合はマスクを外すようにしましょう。

熱中症対策2022
気象キャスターネットワーク啓発動画
Youtubeチャンネル



一般向け



子供向け

熱中症を予防するには？

行動の工夫

無理をせず暑さをさけよう



屋内の工夫

エアコンや扇風機を活用して温度管理



服装の工夫

涼しい服装で熱と汗を発散しよう



水分補給の工夫 こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。水分と電解質(イオン)の補給には塩分が含まれる

イオン飲料がオススメです。

おすすめのイオン飲料は

塩分 ▶ 0.1 ~ 0.2%

食塩相当量

0.1 ~ 0.2g (100ml中)



売っている飲料の栄養成分表示をチェック！

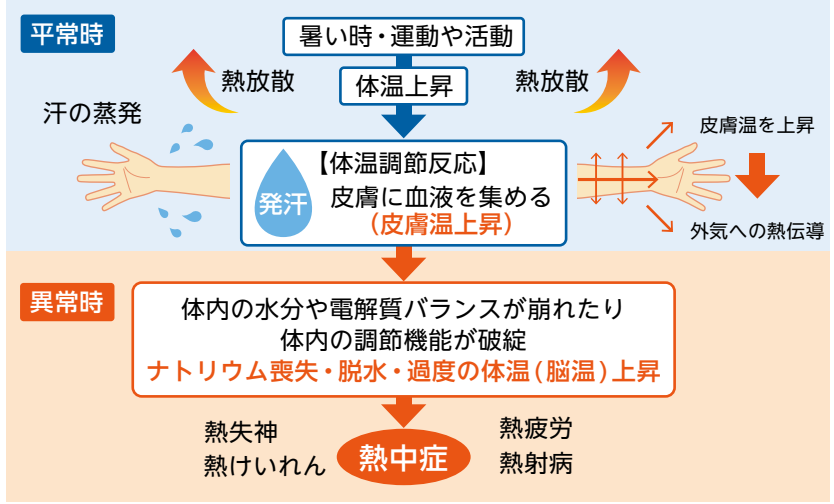
子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、医療機関へ連れて行くようにしましょう。

水分補給には、発汗量に相当する量を補えばよいのですが、汗の量は個人の身体サイズ、そのときの気象条件、運動強度によって大きく異なり、一律には決まりません。そこで勧められるのが、「のどの渇き」に応じた自由な飲水です。それによって、適量の水分が補給されることが多くの研究調査で明らかにされています。

飲料は0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

[食塩相当量が0.1~0.2g(100ml中)であれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。] 出典:公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

熱中症の発生メカニズム



出典:「環境省熱中症環境保健マニュアル2018」より

頑張る子どもたちを応援しています

人々の未来と暮らしに貢献します

Tel:082-432-2000

Web

Doi Industry Co., Ltd.

事業内容

- 土木工事業・建築工事業
- 一般貨物自動車運送業・貨物自動車運送取扱事業・倉庫業
- コンクリート製品販売・施工

[ボックスカルバート、L型擁壁、ガレージボックス、防火水槽、その他特殊製品]

- 鋼矢板・H形鋼・覆工板・軽量鋼矢板・鋼板・アルサポート・リース打設工事一式
- 産業廃棄物収集運搬業・産業廃棄物中間処理業(広島県第3405102849号)

動くって楽しい！

仲間がいるって嬉しい！