

Fujisawa



MIRAI.net

No.11 TAKE FREE

2017 AUTUMN

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

PR 協力: 小田急電鉄株式会社

笑顔あふれるみらいを応援します

特集1

園田隆一郎芸術監督

2015-2017シリーズ

集大成!

第23回

藤沢市民オペラ『トスカ』

特集2

『第8回 湘南藤沢市民マラソン2018』を
楽しもう♪ ~観戦Point~

施設へGO!

秩父宮記念体育館へ遊びに行こう!

Doctor's Voice!

上肢のスポーツ障害

肩関節と肘関節の痛み



- 03 Event Report
東京ゲゲゲイ歌劇団
湘南藤沢ダンスMIX Ver.19
おはよう! キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2017

12 Doctor's Voice!
上肢のスポーツ障害
肩関節と肘関節の痛み
- 04 **特集1**
園田隆一郎芸術監督
2015-2017シリーズ集大成!
第23回藤沢市民オペラ『トスカ』

13 トレーニングルーム活用術
『第8回湘南藤沢市民マラソン2018』を
楽しもう～八部公園トレーニングルームより～
- 08 施設へGO!
秩父宮記念体育館へ遊びに行こう!

14 ボランティアインタビュー
2018年藤沢市成人式実行委員会
- 10 **特集2**
『第8回 湘南藤沢市民
マラソン2018』を楽しもう♪
～観戦Point～

15 児童クラブのおすすめおやつ
ありんこ特製・
野菜たっぷりミートソース

表紙写真 / Fabio Parenzan

ゆるキャラグランプリ

2017

投票期間

2017 8.1 - 11.10

みらぞう

参戦中!



Event Report

東京ゲゲゲイ歌劇団

9月2日（土）湘南台文化センター市民シアターに日本国内だけではなく、広くアジア、ヨーロッパでも注目されているキテレツメンタルワールド「東京ゲゲゲイ」が初登場。

アニメ「ゲゲゲの鬼太郎」をアレンジした「ゲゲゲイの鬼太郎」や山口百恵「プレイバックパート2」などの楽曲を使い、映像と音楽を融合させるパフォーマンスは老若男女問わず多くの観客を魅了し、アンコールではオールスタンディングで観客全体が一体となった舞台となりました。



湘南藤沢ダンスMIX Ver.19

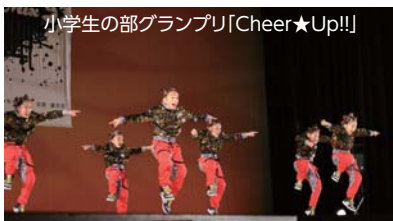
2017年9月3日（日）藤沢市民会館大ホールにてアマチュアダンスコンテスト「湘南藤沢ダンスMIX Ver.19」を開催しました。

今回で19回目となる湘南藤沢ダンスMIXでは、藤沢市内から集まったダンスチームが日ごろの成果を発揮し、素晴らしい演技を披露してくれました。

コンテスト部門小学生の部では「Cheer★Up!!」、中学生の部では「the Alphabet Kidz」、高校生の部では「Def the Dog」がグランプリに選ばれました。入賞したチームは藤沢市内のイベントをはじめとして多くの場面でダンスを披露してくれます。お目にかかる機会があれば是非応援をよろしくお願いします。



中学生の部グランプリ「the Alphabet Kidz」



小学生の部グランプリ「Cheer★Up!!」



高校生の部グランプリ「Def the Dog」

おはよう!キュンとするまち。藤沢ラジオ体操2017

健康寿命日本一を目指し、誰でも気軽に参加できる「おはよう!キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2017」を開催しました。

今年は秋葉台公園球技場に加え、藤沢市民会館前、湘南大庭市民センター駐車場、善行団地三街区マーケット前広場の4会場で行い、藤沢市北部から南部まで、幅広い年齢層の方にご参加いただき、夏休みの良いイベントとなりました。

【参加人数】

秋葉台公園球技場：800人

藤沢市民会館前：350人

湘南大庭市民センター駐車場：250人

善行団地三街区マーケット前広場：240人



くらしとしごと 夢ある未来

私たちはICTを通じて、豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献します。

Yec 株式会社
ワイイーシーソリューションズ

<http://www.yec.ne.jp/>



園田隆一郎 芸術監督 2015-2017シリーズ 集大成!

第23回藤沢市民オペラ『トスカ』

第23回藤沢市民オペラ『トスカ』を11月19日、23日、25日、26日に開催します。

藤沢市民オペラ本公演としては4年ぶりの開催となる本作は、3年度にわたる市民オペラシリーズの集大成とも言えます。

日本だけでなく世界的にも活躍されているソリストと、昨年の『セミラーミデ』でそれぞれ、その演奏が賞賛を受けた藤沢市合唱連盟による合唱団と藤沢市民交響楽団の共演は必見です。

芸術監督園田隆一郎の指揮によって作り出される音楽、粟國淳による演出はお見逃しなく!

人気の高い演目の1つなので、オペラの魅力を余すところなくお楽しみいただけます。



歌劇
G. プッチーニ

トスカ

全3幕
原語上演
字幕付

2017年

11月19日(日)・23日(木・祝)
25日(土)・26日(日)

歌に生き、愛に生きる女優トスカ。運命に翻弄されるその結末は・・・

各公演とも14:00開演 (13:30開場)

藤沢市民会館大ホール (〒251-0026 藤沢市鶴沼東8-1)

Tosca

チケット 料金 〈全席指定〉	S席	8,500円	A席	6,500円
	B席	5,000円	C席	3,500円

※B・C席に限りU-23 (23歳以下) は1,000円
(取扱は藤沢市民会館と湘南台文化センター市民シアターのみ)

●チケット取扱

藤沢市民会館：0466-23-2415

湘南台文化センター市民シアター：0466-45-1550

チケットぴあ：0570-02-9999 (Pコード：334-072)

ローソンチケット：0570-000-407 (Lコード：34728)

e+ (イープラス)：http://eplus.jp (パソコン・携帯)

カンフェティ (Gettii)：http://confetti-web.com

※出演者は予告なく変更する場合がございます。 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

※開演致しますとご入場いただけない場合がございますので、お時間には余裕を持ってご来場ください。

※場内での撮影・録画・録音及び携帯電話のご使用は固くお断り致します。

制作：藤沢市民オペラ制作委員会

助成：公益財団法人朝日新聞文化財団・公益財団法人三菱UFJ信託芸術文化財団

主催・問合せ：芸術文化事業課Tel0466-28-1135 Fax0466-25-1525

共催：藤沢市・藤沢市教育委員会



Tosca

指揮：園田隆一郎



演出：粟國 淳



Cast

カヴァラドッシ



村上敏明

笹田博昭

トスカ



砂川涼子

佐藤康子

スカルピア



大沼 徹

黒田 博

アンジェロツティ



高橋啓三

後藤春馬

堂 守



金子亮平

岡野 守

スポレッタ



喜納 響

松浦 健

看守 / シャルローネ



狩野賢一

田中大揮

	(19日/25日)	(23日/26日)
トスカ	砂川涼子	佐藤康子
カヴァラドッシ	村上敏明	笹田博昭
スカルピア	大沼 徹	黒田 博
アンジェロツティ	高橋啓三	後藤春馬
堂 守	金子亮平	岡野 守
スポレッタ	喜納 響	松浦 健
看守	狩野賢一	田中大揮
シャルローネ	田中大揮	狩野賢一

【管弦楽】 藤沢市民交響楽団

1959年に設立されたオーケストラ。創立指揮者故福永陽一郎氏によって基礎が築かれ、定期演奏会を中心とした活動によって藤沢市の音楽文化に寄与している。藤沢市民オペラではほとんどの演目に出演し、演奏の重責を担っている。また、湘南台文化センター市民シアターにおける「第九演奏会」への参加や特別演奏会などによって、藤沢市の音楽活動の中核として活動を続けている。1995年度第44回神奈川文化賞受賞。



【合唱】 藤沢市合唱連盟

藤沢市教育委員会の支援により、1981年創設。1983年より「ふじさわ合唱祭」を主活動として毎年開催するようになる。現在60団体が加盟し、ジュニア6団体、学生6団体、一般48団体で構成され、指導者にも恵まれている。一都市の合唱連盟としては所属団体も非常に多く、合唱コンクール、おかあさんコーラス大会、アンサンブルコンテスト等に出場する実力派もあり、藤沢市民交響楽団やプロオーケストラとの共演も積極的に実施している。近年では、マーラー作曲交響曲第8番「千人の交響曲」、ヴェルディ作曲「レクイエム」、昨年ロッシニ作曲歌劇『セミラーミデ』（演奏会形式）を演奏し、好評を博した。



※スポレッタ役の松浦 健と喜名 響の出演日が変更となります。

- Staff 合唱指揮：浅野深雪
- 副 指 揮：鈴木恵里奈・田邊賀一・松田義生
- 児童合唱指導：藤原規生
- コペイトウ：星和代・藤原藍子
- 稽古ピアノ：黒澤美雪・川添文
- 美 術：横田あつみ
- 照 明：大島祐夫
- 衣 裳：増田恵美
- 舞台監督：菅原多敢弘
- 演出助手：奥村啓吾
- 字 幕：本谷麻子

観劇前に『トスカ』をもっと知ろう！

作品背景

トスカは、フランスの劇作家サルドゥが名女優サラ・ベルナールの為に書き下ろした5幕物語である。ミラノでこの公演を見たプッチーニは、オペラ化の実現を夢見た。登場人物を減らし3幕の物語に仕立て上げ、原作にある政治的な背景は簡素化した。その為、愛や憎しみ等、人間の感情表現に重点を置いたメロドラマとなっている。また当時流行した、暴力や殺人の場面を持ったヴェリズモ・オペラ(真実主義:芸術をあるがままの姿で再現しようとする事)に刺激を受け、プッチーニもそれまでの可憐なヒロインとは違って、情熱的で激しい気性の歌姫トスカを題材にとり、更なる劇と音楽の一体化を目指した。

聴きどころ・注目ポイント

スカルピアのテーマによる不穏な和音による幕開け、続く切迫した音楽やカヴァラドッシ(マリオ)とトスカの二重唱の甘美な世界、と冒頭から魅力溢れる。1幕の美しいオルガンの響きは、プッチーニがかつて教会のオルガニストをしていた経験から思いついたアイデアだと言う。大砲轟く壮大なコンチェルトは観る者を興奮へと誘い、次幕への期待を膨らませる。続く2幕では、緻密な内面描写と外界との音楽上の見事な対比が、3幕には、美しい牧歌的音楽や再会の喜びと新生活への希望、クライマックスでの劇的効果、と一作品中にも次々と異なった側面を見せてくれる。また、プッチーニ音楽の真骨頂とも言える優美で流麗な旋律は、作品中最も有名なトスカのアリア(歌に生き、恋に生き)や、哀愁を帯びたカヴァラドッシの名アリア(星は光りぬ)等、随所に見られる。更に彼は、オペラの原作を選ぶ際は、言葉の分からない人でも劇の内容が理解できる様に、と明確な筋書きを好んでいた。彼が目指していたのは、音楽と劇が密接に結びついた“音楽劇”である為、歌だけでなく、演技も重視していた。自身の理想を実現する為に、楽譜上にも細かく演奏者に指示を与えており、個性豊かな登場人物達の描かれ方、演技にも是非注目したい。

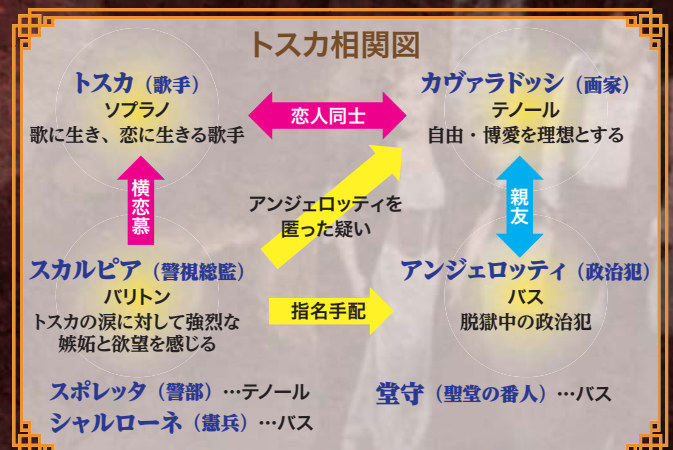
プッチーニは人間の声こそが聴衆の感覚と感情に訴える強烈な効果を持っている事を知っており、それを最大限に生かす方法を常に模索していたのである。

あらすじ

1800年頃、ローマ。(この物語の舞台は全て現存している)
人気の歌姫フローリア・トスカと教会でマリアの絵を描く画家マリオ・カヴァラドッシ(実はナポレオン派の志士)は恋人同士である。マリオは王党派の警視総監スカルピアとは敵対関係にあり、友人で脱獄犯のアンジェロッチェを匿う彼は、スカルピアに追われ、遂に捕われの身となる。マリオに固く口止めされていたトスカだが、恋人の拷問に苦しむ声に動揺し、遂にアンジェロッチェの居場所を話す。しかし、スカルピアが本当に欲しいのは脱獄犯でもマリオでもなく、愛するトスカ唯一人であった。そんな中、ナポレオン勝利の声を聞いたマリオは喜び、それがスカルピアの逆鱗に触れ、死刑を宣告される。「彼を助けて…」と懇願するトスカに向かってスカルピアは、「あなたが私の物にさえなれば彼は助かるのだ」と迫る。恋人の為に自分を犠牲にしようとしたトスカに、偽の銃殺劇を演じる必要がある事を説くスカルピア。いよいよトスカが手に入ると思ったスカルピアだが、その前に自由の身になれる国外通行証を書いてほしいとトスカに言われ、望み通り通行証を書き始めた。そんな中、トスカは目に入ったナイフをそっと取る。許可証を書き終えたのを見届けると、トスカはスカルピアを刺し殺す。彼女は修道院で育てられた敬虔なクリスチャンであり、神の前で自らが辱めを受ける事は我慢出来なかった。

その後、牢獄のカヴァラドッシを訪ね「偽の銃殺劇が終わったら、私達は自由の身」とスカルピア殺害を打ち明ける。彼女が殺人を犯した事に驚くマリオだが、新生活に思いを馳せ心通わせる2人。「上手にお芝居してね」とトスカが見守る中、銃殺は実際に行われ、カヴァラドッシは戻らぬ人となる。トスカは半狂乱となって叫び、スカルピア殺害でトスカを捕えようとやって来た追っ手達に向かい「私の命で支払うわ!」と叫んで身を投げる。

湯川涼子



「藤沢市民オペラ2015-2017シリーズ」 プレイバック

藤沢市民オペラは、2015年から3年間を一シーズンとした「藤沢市民オペラ2015-2017シリーズ」をスタートしており、1年目には招聘オペラ公演『蝶々夫人』、2年目は演奏会形式公演『セミラーミデ』を開催してきました。3年目の本年には、市民オペラ本公演『トスカ』を開催しますが、園田隆一郎芸術監督を中心としたプロジェクトのこれまでを振り返ります。

1

藤原歌劇団『蝶々夫人』

園田隆一郎藤沢市民オペラ芸術監督就任記念公演

2016年2月27日(土)14時開演

藤沢市民会館大ホール



来場者の声

人生初オペラでしたが、とてもすばらしく感動しました。市内でこんなに安くすばらしい舞台を観れて幸せでした！

園田隆一郎の指揮で、同シリーズ初のオペラ公演となりました。

故栗國安彦氏の演出による公演で、プッチーニ作品の醍醐味をお届けしました。芸術監督が信頼を寄せるソリストたちの熱演に多く賞賛の声が寄せられました。



2

『セミラーミデ』(演奏会形式)

藤沢市民オペラ園田隆一郎芸術監督

2015-2017シリーズ第2弾

2016年10月30日(日)14時開演

藤沢市民会館大ホール



来場者の声

とても意欲的な試みで、珍しいオペラがとてもすばらしい演奏でよかった！コンサート形式もまたソリストの声がしっかりと聞こえます。『トスカ』も楽しみにしています。

演出や舞台セットはなく、演奏によってロッシーニの「音楽によるドラマ」を表現しました。

演奏会形式の本公演は、ソリストと藤沢市合唱連盟と藤沢市民交響楽団の演奏が物語を大いに盛りたて、聴衆から絶賛されました。

また、合唱団とオーケストラには、「実力が高く、とても信頼している」と園田芸術監督をはじめ、共演したソリストからも高く評価されました。



KIRIN

東京キリンビバレッジサービス株式会社

藤沢営業所

〒251-0011

神奈川県藤沢市渡内3-2-13

TEL 0466(26)6930



秩父宮記念体育館では、
市民の皆さまがより充実したスポーツライフを送れるサポートをしています！

施設へGO!

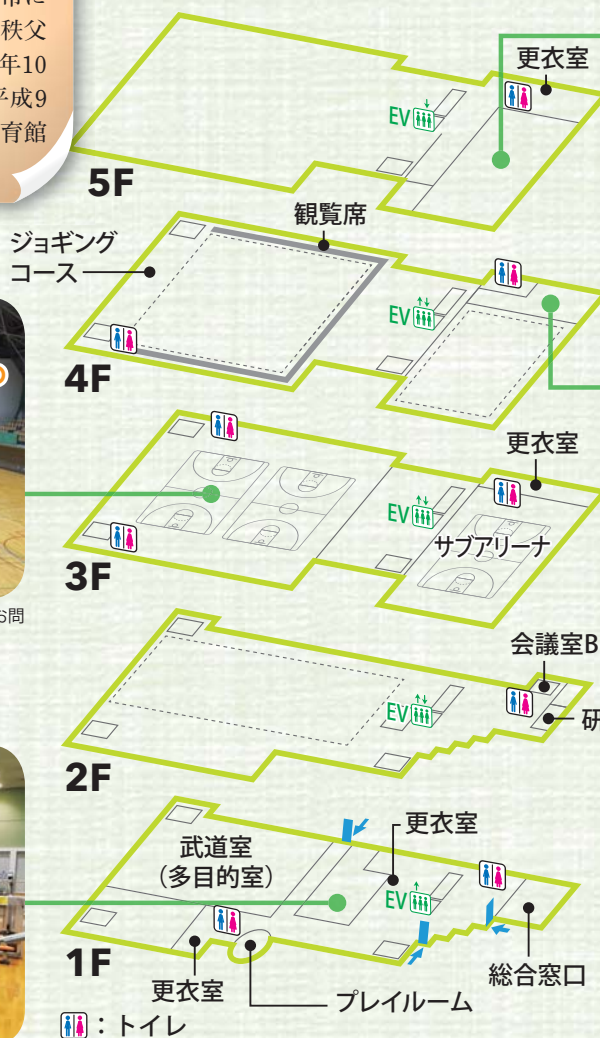
秩父宮記念体育館へ遊びに行こう!



由来

昭和27年1月に秩父宮雍仁親王殿下は病気で静養のため藤沢市鶴沼に移住されました。殿下はスポーツに深い関心を持たれていたこともあり、昭和29年藤沢市に体育館を建設する際、秩父宮家から秩父宮記念体育館の名称を賜り、昭和30年10月に開館いたしました。その後、平成9年に改装され、現在の秩父宮記念体育館となりました。

施設



メインアリーナ

フットサルやバドミントン、バレーボールなど、様々な種目での利用が可能!



※実施できない種目もございます。不明な点は施設にお問合わせください。

トレーニングルーム

2017年4月リニューアルオープン!



『トレーニングルーム詳細』 【利用料金】

大人 500円 中学生 250円
60歳以上市民割引 400円

<注意事項>

- ・小学生以下は利用できません。
- ・ご利用の際には、あらかじめ利用者登録が必要です。登録には講座の受講が必要になります。詳しくは、施設へ電話または本財団ホームページ<http://www.f-mirai.jp/>をご覧ください。

施設情報

所在地 藤沢市鶴沼東 8-2

T E L 0466-22-5335

F A X 0466-28-5749

開館時間 8:30 ~ 21:00

使用時間 9:00 ~ 21:00

窓口受付 8:30 ~ 19:30

休館日 毎月第2月曜日

トレーニングルームは毎月第4月曜日でも保守のため休室となります。
(休日の場合は開館し、翌日が休館日となります)
年末年始 (12/28 ~ 1/4)

交通 バス：藤沢駅南口より片瀬山循環「県合同庁舎前」下車、または藤沢駅南口から徒歩約10分

駐車場 なし：奥田公園駐車場(有料)をご利用ください。
(利用割引あり)



秩父宮記念体育館 おすすめ事業

オープン教室

【料金】1回500円 【申込】不要

体育館では、エアロビクスやステップエクササイズなどの有酸素運動、体を整えるヨガやピラティスなど、様々な教室を展開しております。申込みは不要のため、気軽に参加できる教室となっています♪

ボディメイク&バランスエクササイズ… 月曜日 9:00~11:00 サブアリーナ
健康体操…………… 火曜日 9:00~11:00 サブアリーナ
シェイプステップ…………… 金曜日 10:45~12:00 サブアリーナ
夜のリフレッシュヨガ…………… 水曜日 19:15~20:30 武道室

※上記4教室は、実施しない週もございます。実施日をお確かめの上、ご来館ください。

・券売機にて利用券を購入し、必ず名簿に必要事項を記入してからご利用ください。



個人使用

【料金】1回大人200円 小・中学生100円 【申込】不要

個人が各種目に合わせて自由にご参加いただけます。

年間で定められている開放日時にご来館いただければ、ご利用できます。開放日時やラケット等のレンタルサービスについては、ホームページやお問合わせにてご確認ください♪

【個人使用種目】

- ・卓球 バドミントン バasketボール ソフトテニス バウンドテニス
- 太極拳 剣道 柔道その他武道全般



おすすめ
イベント♪

小学生スポーツクライミング体験

今注目されているスポーツクライミングを体験してみよう!



日 時：10/29（日）10：00~12：00
対 象：小学生
会 場：1階ロビー
参加料：100円
持ち物：運動しやすい服装・室内履き
直接施設へお越しください。



このほかにもさまざまな教室やイベントを開催していますので、「広報ふじさわ」や本財団ホームページでご確認ください。

健康習慣 始めませんか?

有限会社 志村牛乳店

月極めでご自宅までお届けいたします。

藤沢市善行5丁目1番12号 TEL/FAX 0466-81-7487

第8回

湘南藤沢市民マラソン2018を

楽しもう♪

～観戦Point～

2018年1月28日(日)開催の『第8回湘南藤沢市民マラソン2018』。10マイルと親子ラン(2.2km)の2カテゴリーを、藤沢市民のみなさんをはじめ、神奈川県内外からも多数ご応募いただき開催します。

湘南藤沢市民マラソンでは、『集まろう!江の島へ』を合言葉に、「走る・食べる・観る」をテーマとして、マラソンに参加する全ての人々が、また来たいと思えるような最高のロケーション、最高のおもてなしでお迎えます。

このページでは、ご家族やお友達がランナーを応援する際のおススメポイントを紹介します。ぜひ大会当日の参考にしてください。

Point1 コース

10マイル

10マイルの見どころとしては、鶴沼海岸から茅ヶ崎浜須賀までの国道134号だと思えます。

直線的なコースであることから、遠くからランナーが見えるので、ご家族やお友達がいつ走ってくるのか、探しやすいです。

また、晴れた日には、富士山や丹沢山地を見ることができます。潮風が心地よいので、応援するには最高のロケーションです。

親子ラン

親子ランは、2.2kmと距離が短いため、最後まで気が抜けない状態が続きます。その雰囲気は、沿道で応援している人にも緊張感が伝わってきますし、ゴール付近での親子の微笑ましい光景も見られます。

見どころとしては、片瀬東浜交差点の折り返しも面白いですが、やはり最後まで分からないゴール付近が見どころかと思えます。



Point2 会場

今大会は、江の島かもめ駐車場がメイン会場となります。会場が囲いになっていることから、記録発行所・手荷物預所等、どこに設置してあるかわかりやすくなっています。

また、お連れの方にも楽しんでいただけるよう、ステージ・協賛ブース・出店ブースなども充実しています。

ステージでは、地元ミュージシャンの『LAULA』・『工藤江里菜』によるミニステージが行われます。出店ブースでは、地元住民の方々の協力により、軽食(有料)をご用意しています。

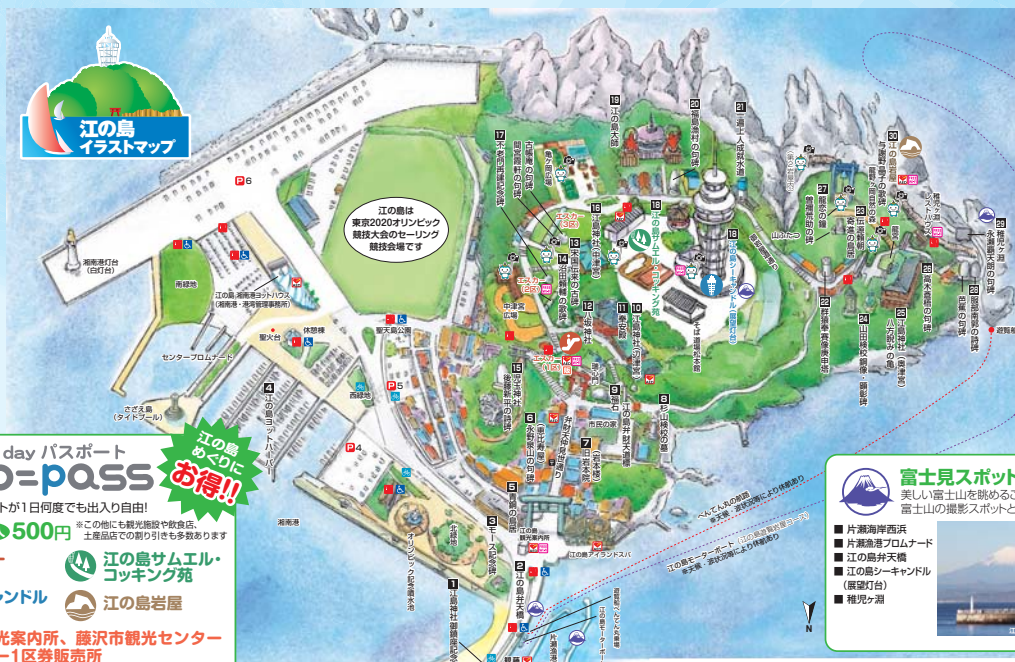


Point3 観光・グルメ

Point2 会場

Point 3 観光・グルメ

日本でも有数の観光スポットである江の島は、飲食店・土産店が多くあります。大会当日は、島内で食事やお土産購入等、観光を楽しんでいただきたいと思います。また、江の島1day/パスポート(eno=pass)をご提示いただくと5%の割引や特典等が受けられます。



江の島 イラストマップ

江の島は
東京2020オリンピック
競技大会のセーリング
競技会場です

カメラスタンドを使って 記念写真を撮ろう!

「全員で記念写真を撮りたいけど、撮る人が写真に入れない」という残念な経験はありませんか。江の島島内には、3ヶ所にカメラスタンドを設置しています。皆さんのデジタルカメラやスマホを持ってきて、カメラスタンドを使って記念写真を撮影してください。

※カメラスタンドは、地図中のこの表示場所にあります。

「キュン」とするまち。藤沢! ふじキュン 公式マスコットキャラクター

江の島の電子とヨットの見た目をテーマにした、新しいマスコットキャラクターが生まれました。

「キュン」とするまち。藤沢! ふじキュン
「キュン」とするまち、それが藤沢です。

富士見スポット

美しい富士山を眺めることができます。富士山の撮影スポットとしてもおすすめです。

- 片瀬海岸西浜
- 片瀬海岸プロムナード
- 江の島弁天橋
- 江の島シーキャンドル (展望灯台)
- 権児ヶ淵

「ダイヤモンド富士」が見られます!
ダイヤモンド富士とは、富士山山頂と太陽が重なる現象です。毎年、江の島周辺では4月9日～5月9日の間限定で開催されています。2017年は、4月9日～4月6日、9月5日～9月8日の間が最も中央に重なる予定です。※気象条件により見られない場合もあります。

江の島 1day パスポート eno=pass

江の島内の人気スポットが1日何度も出入り自由!

大人 1,000円 小児 500円 ※その他にも観光施設や飲食店、土産店での割引も多数あります

- 江の島エスカー (上り専用)
- 江の島シーキャンドル (展望灯台)
- 江の島マエル・コッキング苑
- 江の島岩屋

販売 片瀬江の島観光案内所、藤沢市観光センター
江の島エスカー1区券販売所

31 日光山麓口寺

日光山麓口寺は、日光山麓にあり、日光山麓の中心に位置しています。日光山麓口寺は、日光山麓の中心に位置しています。日光山麓口寺は、日光山麓の中心に位置しています。

32 日光山麓口寺

日光山麓口寺は、日光山麓の中心に位置しています。日光山麓口寺は、日光山麓の中心に位置しています。日光山麓口寺は、日光山麓の中心に位置しています。

32 新江ノ島水族館

新江ノ島水族館は、新江ノ島にあり、新江ノ島の中心に位置しています。新江ノ島水族館は、新江ノ島の中心に位置しています。新江ノ島水族館は、新江ノ島の中心に位置しています。

駐車場 (有料) ※料金や収容台数等の詳細は記載のホームページをご覧ください。

1 片瀬片瀬海岸地下駐車場 TEL:0466(24)4455 8:00~18:00 土曜 7:00~21:00	4 東部江の島女性駐車場 TEL:0466(24)4455 7:30~21:00 7月 6:00~21:00
2 江ノ島駐車センター TEL:0466(22)3441 4:00~23:00	5 日光山麓口寺の駐車場 TEL:0466(22)3441 24時間 ※24時間駐車料金は22:00~5:00の間
3 藤沢市片瀬東浜駐車場 TEL:0466(22)4414 24時間	6 東部片瀬海岸港南側臨時駐車場 TEL:0466(22)4414 5:00~21:30

藤沢市観光センター 藤沢市片瀬海岸2-20-13 TEL:0466(22)4141
藤沢市片瀬江の島観光案内所 藤沢市片瀬海岸1-14-8 TEL:0466(24)4141
<http://www.fujisawa-kanko.jp> 藤沢市観光 2017.2

スイミングライフ 応援しています。

Swimming Life

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

(有)ルートワン

お問い合わせ先 〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール(以上水泳用具のみ)で販売しております。

{ Doctor's Voice! ⑪ }

ドクターズボイス

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載していきます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考してみてください。



ほり整形外科クリニック
院長 堀 武生先生

テニス、野球、バレーボールなど上肢を使うスポーツでは、肘や肩などの関節障害が多く発生します。今回は上肢の障害の中でも、特に肘や肩の代表的な障害について書きます。

(1) 肘

1. テニス肘

上腕骨外上顆炎(じょうわんこつがいじょうかえん)といわれます。手関節の背側の腱、総指伸筋腱(そうししんきんけん)が上腕骨の外側に付着します。その場所での運動負荷により生じる微小な損傷によるものと考えられています。

湿布などの消炎鎮痛、テニス肘バンド、ストレッチをします。改善しない場合は、ステロイド剤の局所注入をします。

2. 野球肘

投球動作による肘関節の障害を野球肘と呼びます。外側型、内側型、後側型があります。

外側型には離断性骨軟骨炎が代表的な障害です。橈骨頭(とうこつとう)と上腕骨小頭での圧迫により発生します。成長期には軟骨の割合が多く、過度のストレスで骨軟骨が損傷を起こします。

内側型は、内側上顆骨端線離開(ないそくじょうかこつたんせんりかい)、内側側副靭帯損傷があります。

内側上顆骨端線離開は屈筋群や回内筋、内側側副靭帯による牽引での成長軟骨帯と呼ばれる骨端線(こつたんせん)の離開です。リトルリーグ肘ともいいます。

内側側副靭帯損傷は、上腕骨と前腕の内側の尺骨とを連結している靭帯が外反によるストレ

上肢のスポーツ障害 肩関節と肘関節の痛み

スで起こる障害です。後側型は、肘頭骨端線の離開、骨端炎があります。

(2) 肩

1. 腱板断裂

肩関節を構成するのは腱板と呼ばれる4つの筋肉で構成されています。棘上筋(ぎよくじょうきん)、肩甲下筋(けんこうかきん)、棘下筋(ぎよくかきん)、小円筋です。転倒、肩の外転の繰り返しにより腱の付着部がはがれたり、穴が開いたりします。肩峰下(けんぼうか)インピンジメントの最終段階です。安静にして経過を診ますが、断裂が大きい場合は関節鏡で確認し、縫合します。

2. 関節唇損傷(かんせつしんそんしょう)

損傷部位から上方関節唇損傷(SLAP lesion)、前方(Bankart lesion)、後方の3つに分類できる。投球で起こる障害は上方部に多く、ひっかかり感やクリックを訴えることがあります。セルフストレッチなどをします。症状が改善しない場合は手術することもあります。

3. リトルリーグショルダー

骨端線閉鎖前の10から15歳に、繰り返す投球動作によって生じる上腕骨近位骨端線の離開です。X線像にて診断し、投球禁止を原則に治療します。症状、X線像を見ながら少しずつ投球を開始していきます。

いずれの場合も柔軟性を高め、ストレッチを心がけることが大事です。

青少年では、骨の成長が完成されていないため、成長線での障害が起こりやすく、痛みが出現した場合は、無理をせず、安静にすることが大切です。その上のレベルアップを望むなら尚更です。スポーツは、色々な年齢の方が、男女問わず、多種目で参加でき、その接し方も多種多様です。レベルの高低関わらず、楽しく、時には厳しくですが、長い期間やれるように、痛みが出たら安静を必要とします。長期的にスポーツをしようと考えている場合は、目先の練習、試合を一次的に諦めても、将来を考えて臨んだ方が良いでしょう。スポーツ障害では、痛みについて、いきなり対症療法せず、きちんとレントゲン撮影、エコーなどを使用して、正確な診断をし、それに則した治療をしていくことが大切であると思います。

ここからからだに、
おいしいものを。

DyDo コーヒー

うまみ Blend

NEW

コク豊か、
ほのかにフルーティー

おいしい! は、ブレンドで進化する。

ダイドードリンク株式会社

『第8回湘南藤沢市民マラソン2018』を 楽しもう

～八部公園トレーニングルームより～

本番まで3か月となりました。今回は週3回の練習で10マイルを最後までしっかりと走りきるための練習方法を紹介します。本番までの3か月間でしっかりとコンディショニングをしていきましょう！
今回は3週間ごとにテーマを絞って、練習メニューを紹介します。

私が紹介します!!



健康運動指導士
近藤 敬介

スポーツ事業課 八部公園担当
日本体育大学 陸上競技部出身



第1期

12週間前～10週間前
基礎体力をつけよう

	メニュー	時間・回数	方法
1日目	ジョギング	20分～40分	ペースはゆっくりと
2日目	ジョギング	25分～30分	ペースはゆっくりと ※後半少しペースアップしても良いです
3日目	ジョギング	20分～40分	ペースはゆっくりと

3週間(期)ごとのポイント

【第1期】基礎体力を養成することを目的とします。まずは40分間、楽に走れる感覚を覚えましょう。この時期はやる気がみなぎってペースを上げがちになりますが、無理は禁物です。焦らずじっくりと取り組みましょう。一度に走りきることが難しい方はジョギングと歩行を織り交ぜて行います。

第2期

9週間前～7週間前
体力アップを目指して

	メニュー	時間・回数	方法
1日目	ジョギング	45分～60分	ペースはゆっくりと
2日目	ジョギング	50分	ペースはゆっくりと ※可能なら後半10分をペースアップ
3日目	ジョギング 50m～80mダッシュ	45分～60分 3～5本	ペースはゆっくりと

【第2期】少しずつ体力がついてきたことを実感できると思います。第2期は連続して走れる時間(距離)を伸ばし、体力アップを目指していきます。ジョギング後のダッシュでは、スピードを養成する目的を持っています。そして第3期で行うスピードトレーニングへの準備段階に入ります。

第3期

6週間前～4週間前
スピードアップを目指して

	メニュー	時間・回数	方法
1日目	ジョギング	50分	気持ちよく走れるペースで ※可能なら後半15分をペースアップ
	50m～80mダッシュ	3～5本	
2日目	ジョギング	15分	気持ちよく走れるペースで
	60秒ダッシュ+2分ゆっくりとしたジョギング	5～8セット	ダッシュは全力に近いペースで
3日目	ジョギング	60分～80分	ペースはゆっくりと

【第3期】ある程度体力がついてきたと思います。10マイルではスピードと体力が必要になってきますので、スピードトレーニングとインターバルトレーニングを併せて行っていきます。60秒ダッシュは全力に近いスピードで行うことを意識しましょう。

第4期

3週間前～1週間前
体調を整え本番に備える

	メニュー	時間・回数	方法
1日目	ジョギング	30分	気持ちよく走れるペースで ※可能なら後半10分をペースアップ
	50m～80mダッシュ	3～5本	
2日目	ジョギング	15分	気持ちよく走れるペースで
	60秒ダッシュ+1分ゆっくりとしたジョギング	3～5セット	
3日目	ジョギング	25分～30分	ペースはゆっくりと

【第4期】3週間前となりました。調整期と呼ばれ、今まで続けてきた練習の疲労を抜きながら当日に向けて調整していきます。練習量を減らし、当日に疲労が残らないようにしましょう。今までの練習が予定通りに進んでいないと、精神的な不安から練習量を求めてしまう方もいると思いますが、逆に疲労が抜け切れず結果的に当日のパフォーマンスが下がってしまいますので、注意が必要です。直前の1週間は疲労を取り除くことに専念してください。20分程度のジョギングで調整しても良いでしょう。

今回紹介した練習メニューは一例です。各自の体力レベルに合わせて調整してください。

また、筋肉、関節に痛みが生じた場合は怪我の恐れがあるため、安静にし、アイシングを行いましょ。痛みが消える前に練習を再開すると、怪我が長引くこととなりますので、治療に専念してください。練習再開後一気に練習をしてしまうと怪我の再発を招く原因となるため、強度・量を落とした練習メニューから再開しましょう。

そして、練習の前後には全身のストレッチを入念に行いましょう。特に練習後のストレッチを疎かにしてしまうと、翌日以降に疲れが残り、次回の練習に影響してしまったり、怪我を誘発する結果となります。しっかりと体のケアを行って当日を迎える準備を日々行いましょう。

なお、練習だけではパフォーマンスは向上しません。食事や休養(睡眠)もしっかりと摂るようにしましょう。

練習後疲れがひどいときは練習直後に熱めのシャワーを浴びると疲労軽減に役立ちますのでお試しください。



2018年藤沢市

成人式 実行委員会

私達だけでなく、後輩にも「藤沢市成人式に参加したい」と思われるような企画にしたい。

「バイト先の先輩が実行委員長をされていたのを見て、憧れていたのと、成人式に深く関わられるのは実行委員長だと考えました。先頭に立つことは誰よりも全力で取り組まなければできないことだと思い、成人式実行委員会への私の意欲を活かせると感じました」と頼もしく語ってくれました。その他にも大学生、社会人を中心とした「成人式に熱い思いを持った」メンバーで構成された実行委員会。学業に仕事にと時間のない中、合間を見つけて、企画会議を重ねています。

2018年藤沢市成人式実行委員会
は一般募集後、8人の応募があり実行委員に選ばれました。
その中で「実行委員の募集記事を見た瞬間に、一生に一度の自分の成人式をつくることができるなんて、それこそ一生に一度しかない。やるしかない」との思いで実行委員に応募した大学生の異業緒さんが実行委員長に選挙により就任しました。

一生に一度の成人式

藤沢市みらい創造財団では藤沢市からの受託事業として、来年成人式を迎える新成人で成人式実行委員会を組織し、新成人自身で成人式の内容を企画しています。今回のボランティアインタビューでは、実行委員長に就任した異業緒さんへのインタビューを中心に、「2018年藤沢市成人式実行委員会」の皆さんを紹介します。



たつみ なお
異業緒さん



まちだ りおさん



こいずみ りょうた
小泉 涼太さん



よしみず りゅうたろう
吉水 隆太郎さん



よしだ なお
吉田 巨さん



みやはら けいた
宮原 啓太さん



ふじがや しゅんすけ
藤ヶ谷 駿輔さん



あらい たくま
新井 拓馬さん

成人式実行委員会の 雰囲気

9月を迎え、企画は大詰め段階。異実行委員長に実行委員会の雰囲気について伺ったところ、「個性派揃いの実行委員がそれぞれの得意分野を生かした企画を集め、お互いに補いながら一つの企画にしていく作業をしています。実行委員としての自覚も高く、会議の出席率も良い、とても良いチームワークができてきたと思います。」とのこと。会議回数を補う目的で、8月末には藤沢市少年の森にて企画合宿を実施し、さらに実行委員同士の絆が深まったとのこと。

どんな成人式にしたいか

最後に2018年藤沢市成人式は「どんな成人式にしたいか」を異実行委員長に伺いました。「私達の年代の成人式ですが、後に続く後輩にも『藤沢市の成人式はとても良いみたい。絶対参加しよう!』と思ってもらえるような企画にしたいと思っています。またこれまでやったことがない企画で、成人式の殻を破ることかできたらと考えています。」

2018年藤沢市成人式への期待感が増すと共に、大成功をお祈りしています!



藤沢市成人式2018
「twitter」始めました!

@fujisawa2018

フォロー
お願いします!



8月には企画合宿を実施



児童クラブのおすすめおやつ

ありんこ特製・野菜たっぷりミートソース

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は滝の沢小学校校区にある、ありんこ児童クラブのおやつです。

材料(4人前)

トマト缶 …………… 1缶	セロリ …………… 1/2本	胡椒…………… 少々
合いびき肉 …… 100g	ニンニク …………… 1片	コンソメ …………… 1個
玉ねぎ …………… 1/2個	しいたけ …………… 3本	ソース …………… 大さじ1
人参…………… 1/2本	塩…………… 少々	ケチャップ …… 大さじ2

作り方

- ①全ての野菜をみじん切りにする。
- ②ニンニクを軽く炒め、玉ねぎ、ひき肉を入れ、塩・胡椒で下味をつけながら炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、人参・セロリ・しいたけを入れ、野菜に火が通り、水分が出るまでよく炒める。
- ④トマト缶を入れ、煮詰めて調味料で味を調える。

おすすめ理由

野菜をおいしく食べて欲しいという指導員の願いを込めてミートソースを作ります。野菜が苦手な子どもたちも喜んで食べます。



みらい図書館は紙面の都合によりお休みいたしました

Editor's Voice

今号の特集記事は芸術の秋として市民オペラ、スポーツの秋として市民マラソンを特集いたしました。私のもっぱら食欲の秋がやってきています。コンビニでおでん70円セールを見かけると大きい方の容器いっぱいを買ってしまいます。特に、おでんのつゆのしみた大根やがんもどきが堪らないですね。でも、毎日のように食べていたらお腹周りが…。

もうそろそろダイエットを始めようかなと思っています。ただ、何度も動き出そうとは思いますが、なかなか実行に移せないですよね…。なのでダイエットについてはまた今度いい方法が無いか考えることにして、とりあえず今日は、美味しいものを食べて寝ようかと思えます。

(青少年事業課 高橋 慧)

平成29年度 賛助会員募集!

本財団では、青少年健全育成事業を始め、市民スポーツ、レクリエーション活動の普及振興、地域文化の発展を図ることを目的に、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきたいと考えております。

この賛助会員については、税制上の寄付金控除が受けられます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧くださいませようよろしく申し上げます。

詳細については、本財団ホームページよりご案内パンフレットをダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にもございますので、是非ご覧ください。

会員特典

- 団体会員様は、本財団が管理運営している「藤沢市少年の森宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
- 個人会員様にはサービスチケット(スポーツ施設無料利用券、芸術文化主催事業割引券)の提供

種別と年会費	種別	年会費
	個人会員	1口1,000円 2口以上
	団体会員	1口5,000円以上
	法人会員	1口50,000円以上



主催・問合せ:藤沢市湘南台文化センター市民シアター 0466-45-1550

2017年12月16日(土)
①11:00開演 ②15:00開演
(各回開場は30分前)

入場料 [全席指定]
おとな券2,500円(中学生以上)
こども券1,500円

※4歳以上有料。4歳未満ひざ上無料。
お席が必要な場合は有料。
チケット好評発売中!!

**湘南台文化センター
市民シアターホール**

★演奏予定曲★
もろびとこぞりてファンファーレ
きよしこの夜
ウィンターワンダーランド
ホワイトクリスマス
きらきら星 ほか

※駐車場が非常に込み合いますので、
なるべく公共交通機関でご来場ください。

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ
自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。



すべては、
ゲストの方々の満ち足りた
移動時間のために。

HINO
LIÉSSE II

平成27年度
燃費基準+5%達成車
NO4C-VJ5MT車

横浜日野自動車株式会社

〒251-0001 藤沢市西富730-1
TEL: 0466-81-0135 FAX: 0466-83-0979