

ジュニアアスリートを応援するスポーツマガジン

Jr. **Athlete**

Toyota

Sports Magazine

「ジュニアアスリート豊田」

2023.05
no. **006**

Special Interview

久野兄弟

【夢道人】

豊田市上郷中学校陸上部主将

久野巧選手

【注目のチーム】

栗田道場

優心会

【大会レポート】

令和5年度豊田市軟式野球連盟開幕式

第40回 全日本少年軟式野球大会

令和5年度豊田市民総合体育大会
ソフトボール競技中学生女子の部

第26回 ひまわり少年サッカー大会

キッズスポーツフェスティバル

第4回やんちゃ GP



きっと見つかる、自分らしさ。

学生服のノノヤマ

中学校制服早期ご注文

超早割 11/30
までに、ご注文で
20%OFF
さらに同時注文で夏制服・体操服・その他用品
10%OFF

特早割 12/26
までに、ご注文で
15%OFF
さらに同時注文で夏制服・体操服・その他用品
10%OFF

早割 2024年 1/31
までに、ご注文で
10%OFF
さらに同時注文で夏制服・体操服・その他用品
5%OFF

完全予約制

ホームページから
予約受付状況の
確認が簡単にできます！

LINEまたは
ホームページ
から随時予約受付中



豊田若林
本店



イオン
スタイル
豊田店



取扱い小学校／童子山小学校・元城小学校・根川小学校・挙母小学校・梅坪小学校・平和小学校・朝日小学校・衣丘小学校・美山小学校・小清水小学校・前山小学校・大林小学校
山之手小学校・土橋小学校

取扱い中学校／高岡中学校・若園中学校・前林中学校・上郷中学校・末野原中学校・竜神中学校・朝日丘中学校・崇化館中学校・達妻中学校・豊南中学校・高橋中学校
藤岡南中学校・益富中学校

取扱い高校／豊田南高等学校・豊田工科高等学校・豊田北高等学校・豊田東高等学校・豊田西高等学校・豊野高等学校・三好高等学校・衣台高等学校・刈谷高等学校・刈谷北高等学校
愛知教育大学附属高等学校・刈谷東高等学校・岡崎高等学校・岩津高等学校・豊明高等学校・星城高等学校・杜若高等学校

【若林本店】知立高等学校・知立東高等学校・安城高等学校・三好特別支援学校（中高）【イオンスタイル豊田店】岡崎北高等学校

豊田若林本店

駐車場常設30台完備。
お直し担当者が常勤のため対応も早くて安心！

豊田市若林東町棚田66-1

営業時間 9:30～19:00

☎ 0120-964-736

※携帯電話からは (0565)52-3754
7・8・9月は、水曜定休となります。



イオンスタイル豊田店

駐車場常設1,350台完備。
陳列商品を22:00まで購入できて便利！

豊田市広路町1丁目1 イオンスタイル豊田3F

営業時間 10:00～19:00

(スタッフ常駐時間)

☎ 0120-964-836

※携帯電話からは (0565)34-0531



お支払い時に下記の決済方法がご利用いただけます。



豊田若林本店



イオンお買い物特典がご利用できます。

イオンスタイル
豊田店



33,000円(税込)以上
お買い上げで
送料、代引き手数料 **無料**

久野兄弟

[夢追人]

豊田市上郷中学校陸上部主将

久野巧選手

[大会レポート]

令和 5 年度豊田市軟式野球連盟開幕式

第40回 全日本少年軟式野球大会

令和 5 年度豊田市民総合体育大会
ソフトボール競技中学生女子の部

第26回 ひまわり少年サッカー大会

キッズスポーツフェスティバル

第4回やんちゃ GP

[注目のチーム]

系東流修交会空手道連盟 栗田道場

後世に繋がる、師範の思い

優心会

褒めて伸ばし、楽しさを教える

株式会社サギサカ
自転車用ヘルメット使っていますか？

スポーツをする子どもたちにつなごう。

AthleteNews
2023.May vol.6

合同会社 P-BEANS
チーフ／トレーナー
小川将平



食事コラム / 牛島千春

ジュニアアスリートのための食事

豊田市スポーツ協会

協賛企業一覧・設置場所一覧・編集後記

告知『高校野球特別版』

読売6DoMo新聞

読売新聞と読売6DoMoが
コラボレーションして誕生した
読者の暮らしに役立つ
読者のための新聞

読者の暮らしに役立つ
読者のための新聞

10月20日
木曜日
読者の暮らしに役立つ
読者のための新聞

読者の暮らしに役立つ
読者のための新聞

動物の幸せ
考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

動物の幸せを考える

無料でお試し読みができます。

久野兄弟 KunoBrothers

久野家は、明、香奈、聡、巧の4人兄弟。喧嘩はもちろんです、昔も今も仲が良い。そんな兄弟の共通点は、陸上を小学生から続けてきたこと。

長男、明選手が陸上を始めたのは、小学5年生。両親が運動をさせたいと、いろいろなスポーツを勧めたところ、唯一首を縦に振ったのが陸上だった。友達がいいた陸上クラブの上郷JACに入団した。上郷JACの有我コーチは、「最初は心配になるくらい基本練習がでなかった」と話す。だが、続けることで結果が出る。100mで県5位になるまで上り詰めた。結果が出ることで楽しさを感じ、中学、高校でも陸上を続けた。進学した豊田南高校では、中学校時代に活躍していた選手と切磋琢磨し、自身も100mを10秒台で走る実力を持った。さらには、リレーで、東海高校新人陸上競技選手権に出場。複数の「個」の力が必要なリレーで、上位大会に進出するのは公立高校では不利

であったが、豊田南高校では異例の結果を残すことができた。そんな彼は現在、大学でも陸上を続け、教師になることを夢に勉強と陸上、両立して励んでいる。

長女、香奈選手は、明選手の影響で陸上を始める。JACでは基礎を学び、中学でも陸上を続けた。中学2年生の時、大会にリレーで出場したが、バトンが繋がらず、全国には届かなかった。上郷中学校陸上部顧問の佐藤先生は当時の香奈選手を、「悔しさを小柄な体で、ずっと抱え込み、誰よりバトンの練習をし続けていた」と話す。リベンジをかけた翌年の大会では、仲間全員で全国大会出場を果たし、さらには全国制覇へと躍進した。高校でも、陸上でタイムが伸びず悔しさを覚えることもあったが、強い気持ちで乗り越えた。現在は、大学で陸上を楽しみながら続けている。

次男、聡選手もまた、明選手の背中を追って陸上を始める。走り方がなかなか治らなかった聡選手が、大き

く変わったのは小学5年の春休み。明選手の後ろを走っていると、リズムが掴めるようになった。そこから勢いは増していく。100mで全国大会出場を果たし、経験を積んだ。中学校では、100mで11.2秒を記録。怪我で走幅跳に転向したが、転向後の大会で、県大会2位と躍進をした。現在は、声がかかった岡崎城西高校で、陸上を続けている。努力家で負けず嫌いな聡選手は、「兄を超えて、インターハイに出場します」と目標を語ってくれた。

「彼らは共通して、周りを成長させる力をもっている」と佐藤先生は話す。努力を惜しまず、その姿が仲間を鼓舞させる。そんな彼らがしてきた経験を、周りに伝えてほしいと有我コーチは願う。そして、これから先も、陸上を楽しみ続けることで、誰かの背中を押せる、そんな存在になってほしい。

巧 Takumi (中3)



明 Akira (大4)



香奈 Kana (大2)



聡 Satoshi (高2)



2018年8月11日撮影



2023年2月25日撮影



チャレンジを恐れず 兄姉を超える

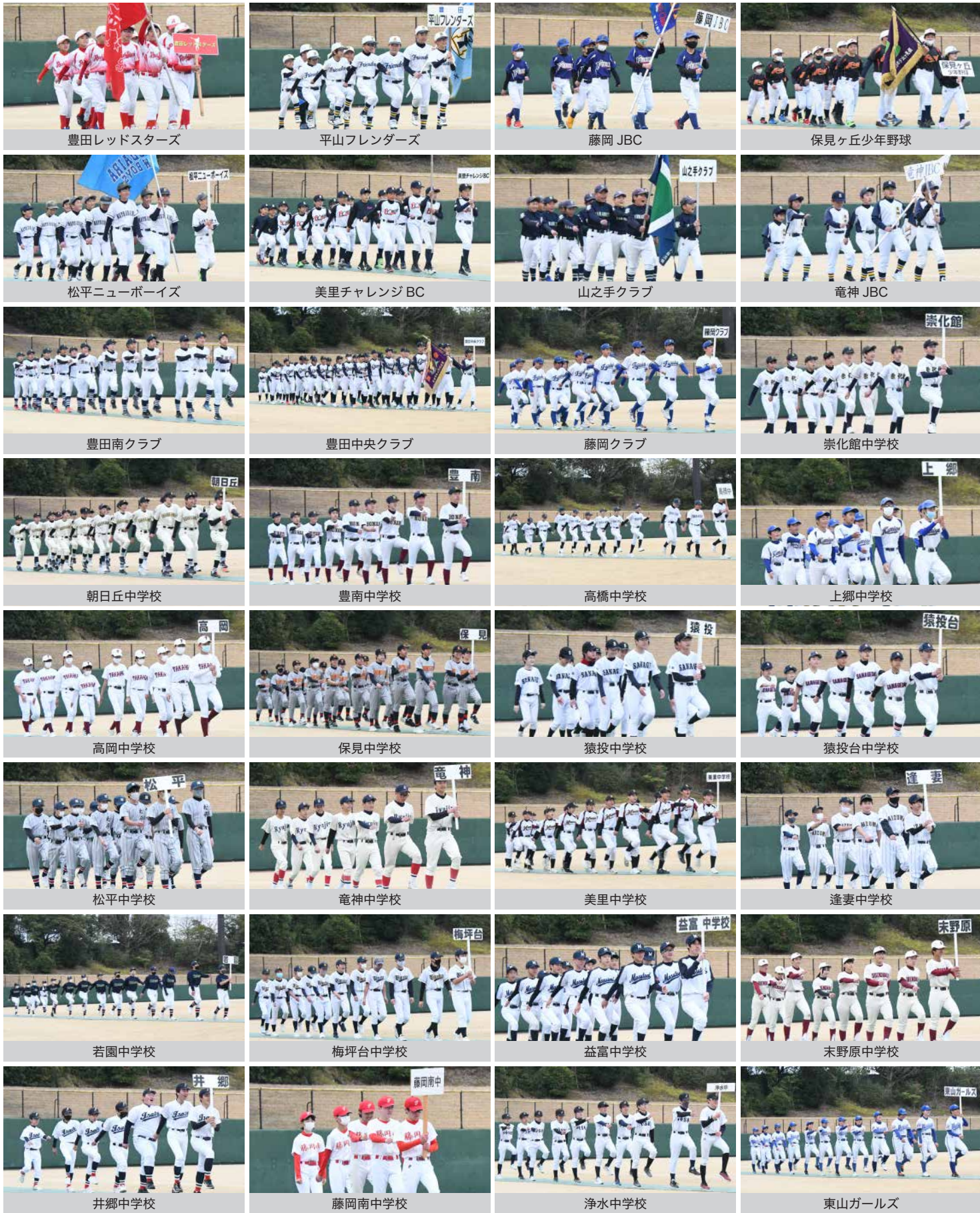
令和4年10月29日に行われた、第4回愛知県中学生新人陸上競技大会の男子走幅跳で豊田市立上郷中学校2年生の久野巧選手が優勝に輝いた。もともとスプリンターであった巧選手は、中学2年の夏に走幅跳を始め、その年の大会で快挙を成し遂げる。陸上競技とは、必然的に出会い、始まる。3人の兄姉が全員陸上をする巧選手にとって、陸上は小さい時から身近にあった。「自然と入る以外はなかった」と話す巧選手は、当時小学3年生以上が入れる陸上クラブの上郷JACに、兄姉の影響で3年生になる

前から練習に参加をし、市民総体や豊田マラソンにも出場していた。上郷JACの有我コーチは巧選手について、「兄姉に比べる気が弱かった。周りに足の速い子たちが入ってくると、切磋琢磨して練習に励んでいました」と当時を振り返る。小学5年生で出場した混合リレーでは県3位。6年生の時、コロナにぶつかり県大会の決勝戦はなくなった。県大会に出るタイムを残すも、兄たちに比べるとまだまだ追いつかない。中学校に上がっても、迷わず陸上部を選んだ。

中学1年の時、全日本中学通信陸上競技愛知県大会の100mで8位入賞。短距離を中心に練習をしていたが、巧選手が2年

生のときに2つ上の兄、聡選手が走幅跳を始め、巧選手も走幅跳で出場してみたいと思いついた。上郷中学校陸上部顧問の佐藤先生は、「思い切り好きになれるダイナミックなジャンプが彼の持ち味です。まさに、全身全霊をかけて毎日を生きる彼の人柄が跳躍にも出ているのだと思います」と彼のジャンプを評価する。100mと並行して走幅跳にも力を入れた。そうして、10月の新人戦で見事優勝を飾ることができた。

兄姉に追いつきたい。その一心で陸上と向き合ってきた。100mは、11.6秒、走幅跳は全中の標準記録、6m60cmを目標に練習に励む。巧選手の挑戦は続く。



令和5年度豊田市軟式野球連盟 開幕式

中等部・学童の47チーム集結 豊田市軟式野球「開幕」

令和5年3月5日に豊田市運動公園野球場で、3年ぶりの令和5年度豊田市軟式野球連盟開幕式が行われた。中等部24チーム、学童23チームが集結した。

全チームが元気に行進で入場をする。一番元氣に入場してきた青木グレートと豊田南クラブは、式の中で表彰を受けた。会長挨拶では、山本会長から「監督、コーチ、両親に支えられて野球が出来ています。感謝を持って、大きく成長することを願っています」と選手たちにエールが贈られた。また、豊田市軟式野球連盟の目標である『全員が試合に出て楽しく野球ができる環境作り』として、様々な大会の開催などの公言をした。選手宣誓は、堤スターズ主将の加藤朝陽選手が行った。堂々とした姿で令和5年度の意気込みを誓った。昨年よりもっと、子どもたちが野球を楽しむ姿を我々も追っていきたい。その姿が見られるのが楽しみである。



中等部24チーム 学童23チーム 紹介



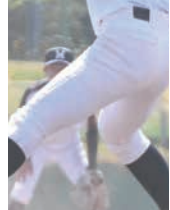
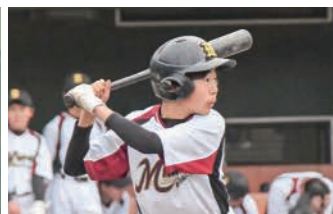
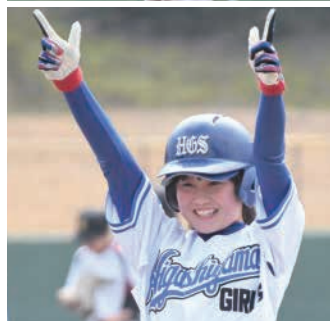
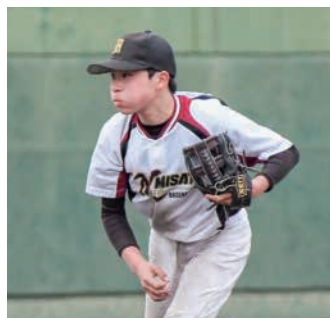
開幕戦 東山ガールズ対美里



注目の東山ガールズの初戦 最後まで粘り続けた美里

開幕式の直後、豊田市運動公園野球場という特別な場所で、開幕戦が行われた。始球式が行われ、特別な雰囲気の中で試合が始まる。対戦は東山ガールズ対美里。昨年から豊田市軟式野球連盟に加盟した、東山ガールズは、第20回全日本女子軟式野球学生選手権大会で3位入賞を果たすなど、実力のあるチームだ。

試合は、初回から東山ガールズがヒットを放ち、先制点を決める。美里も負けじと食らいつき、裏に1点を返す。東山ガールズは、2回3回4回と点を決め、差をつける。美里も最後まで粘ったが7対2で東山ガールズが2回戦へと駒を進めた。



決勝戦 豊田南クラブ対益富

令和5年度の開幕戦
勝利は豊田南クラブの手に

4月23日に行われた決勝戦。過去にこの大会だけ優勝を逃してきた豊田南クラブ。成瀬正実監督は、「選手、スタッフ全員で勝ちにいきます」と話す。一方の益富の安形監督は、「ワンチャンスをものにして勝ちたい」と話す。

試合は、1回表に益富のエラーで豊田南クラブが先制点を上げる。2回表は、三者凡退で益富が流れを寄せ付ける。だが、豊田南クラブは、点を与えず試合は進む。両者、3塁までランナーを進めるなど、互角の戦いが進むが、6回7回で豊田南クラブが、決定打を放ち、4対0で豊田南クラブが優勝を掴んだ。



令和5年度豊田市民総合体育大会ソフトボール競技中学生女子の部

12校の熱き戦い、勝利はこのチームに。

第47回西三河中学生女子ソフトボール春季大会豊田予選も兼ねて行われたこの試合。女子の熱い戦いが繰り広げられた。



**決勝は美里対猿投台の対決
気合い十分で試合に挑む**

令和5年度豊田市民総合体育大会ソフトボール競技中学生女子の部が令和5年4月8日、9日の2日間で行われた。1日目は全12チームがリーグ戦を行い、2日目に決勝トーナメントが行われた。

決勝トーナメントに進んだのは、益富、朝日丘、美里、猿投台。9時から第1試合が行われて、美里と猿投台が決勝に駒を進めた。

決勝戦は、初回から美里が猿投台を突き放す。その勢いが相手のミスを誘い、流れを掴み、5点を先制する。勢いは劣らず、1回裏は0点で抑えた。2回の表でも4点を追加。だが、2回裏で猿投台が流れを引き寄せる。3点を追加して、次の回でも2点追加。勝ち越したい猿投台3回表は、失点を抑えたが、裏で得点を決められなかった。試合は、5回に美里が2点を追加し、11対5で美里が勝利を掴んだ。

準決勝は、益富と朝日丘。結果は、2回に先制点を決めた益富が、5対4で3位に輝いた。

エスホープスはスポーツをする少年少女を応援しています！

ストレッチで運命を変える！

ストレッチサービス S.HOPES グループ

スポーツパフォーマンスアップ

腰痛など不調の改善や予防 / 健康づくり / 疲れにくい身体づくり等
強くしなやかな身体づくり

体験コース ¥3,300 HPからお問い合わせください。

HPはこちら



パーソナルストレッチ & トレーニングサービス



〒471-0865
豊田市松々枝町3丁目4-1
シャンポールミヤ105号室

Tel.090-6584-9425

- 営業時間 -
8:00~20:00【不定休】
駐車場 3台分有り

Instagram



セントラルゴルフ店



〒471-0819
豊田市宮前町1-29-1
トヨタセントラルゴルフ内

Tel.070-4285-5634

- 営業時間 -
8:00~20:00【不定休】

Instagram



疲労回復パーソナル
ストレッチ & エクササイズ



〒471-0865
豊田市松々枝町3丁目4-1
シャンポールミヤ203号室

Tel.090-6584-9425

- 営業時間 -
8:00~20:00【不定休】
駐車場 3台分有り

Instagram





第26回ひまわり少年サッカー大会

県内外から全32チームが参加。 頂点はグランパスみよしに輝く。

雨が降る3月26日。豊田市運動公園の陸上競技場で、雨に負けない熱い戦いが行われた。
1位トーナメントには8チーム中6チームが豊田勢。豊田の強さを見せつける。

転んでも何度でも立ち上がる 泥臭く最後まで戦い抜く

令和5年3月25日、26日で第26回ひまわり少年サッカー大会が開催された。大会出場チームは全32チーム。富山県や岐阜県、静岡県、群馬県からも参戦し、愛知県内も多数の市町村からチームが集結した。25日は、予選リーグが行われ、各会場で熱い戦いが繰り広げられた。26日は、予選リーグで決まった順位でのグループトーナメントが行われ、1位トーナメントは、豊田市運動公園の陸上競技場で、さらに決勝戦は、ひまわりネットワークの生中継がされる。子どもたちは、その環境にワクワクしながら頂点を狙う。

予選リーグから1位トーナメントへは、8チームが進んだ。8チーム中、6チームが豊田市のチーム。いつもの顔ぶれが揃った。この日は、朝から雨が降りしきり、雨に濡れながらの試合となった。だが、雨も楽しむことができる子どもたちのパワーは凄まじい。泥だらけになりながらも必死の戦いを見せる。試合は順調に進み、決勝戦には、グランパスみよしとペレニアルA、3位決定戦には、豊南JFTとジョイフットが勝ち上がった。

決勝戦は、グランパスボールから試合が始まった。開始2分、グランパスの選手がゴール端から蹴ったボールがゴールに決まり、1対0。その後もグランパスが優勢で試合が進む。前半10分、グランパス5番がシュートを放つも、ゴール淵にあたり、跳ね返る。ペレニアルも負けじと食らいつくが、なかなか流れを掴むことができない。その2分後、グランパスの10番が蹴ったボールをキーパーが取ったがこぼれ、その隙を見逃さなかった7番が押し込み2点目を決めた。前の試合の影響もあり、コートは足場が緩く、選手が転ぶ。そんな時に、相手のチームであろうが手を差



●1位トーナメント

〈優勝〉グランパスみよし
〈準優勝〉ペレニアル SC-A
〈3位〉ジョイフット

●2位トーナメント

〈優勝〉犬山クラブ
〈準優勝〉ゴラッソ高崎 FC
〈3位〉蹴力

●3位トーナメント

〈優勝〉SFC 梅坪台 A
〈準優勝〉朝日丘 FC
〈3位〉トキワ SSS

●4位トーナメント

〈優勝〉SC 豊田東 B
〈準優勝〉高山ウィングス
〈3位〉SFC 梅坪台 B

し伸べる姿があり、スポーツマンシップを感じることができた。また中継が入っていたため、コートの角にはカメラマンが立つ。その前にボールが転がると、ボールを取りにきた選手は、腰をかため映らないように配慮する。スポーツを通じて得た、気遣いであった。試合は、後半戦へと進み、グランパスの攻撃は勢いを増す。ロングシュートでシュートを決めるなどして、4点を獲得した。試合中、ベンチで待機するペレニアルの選手は、雨の音に負けない声量で、コート上の選手たちに声で後押しをした。後押しがあり、1点を返したが追い抜くことができず、グランパスみよしが32チームの頂点に輝いた。3位決定戦は、ジョイフットが、9分にシュートを決め、先制。その後14分にも得点を重ねる。豊南JFTも点を決めたいとこだが、なかなか決まらず、さらに後半29分にジョイフットが1点を追加し、そのまま試合は終了した。

2位トーナメントでは、4対0の大差で犬山クラブがゴラッソ高崎FCを破った。3位トーナメントは、SFC 梅坪台Aが2対0、4位トーナメントはSC 豊田東Bが1対0でグループトーナメント優勝を飾った。



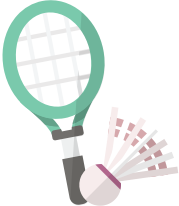
ラグビー
Rugby

ラグビーボールを使いゲーム性のある運動や、パスを体験！



バレーボール
Volleyball

オーバーパスやアンダーパスを学び、低めのネットでアタックを体験！



キッズスポーツフェスティバル

年中から小学3年生の子どもたちが いろんなスポーツの楽しさを体験！

スカイホール豊田に、子どもたちが集まり、球技から武道までいろいろなスポーツを体験。
どのスポーツ会場も子どもたちの笑顔が溢れていた。



剣道
Kendo

打ち込み台に声を出しながら竹刀をふる。風船を竹刀で割る遊びも行う！



ハンドボール
Handball

ボールを使って、ゴールに用意されたポイントにあてるシュートを体験！



野球
Baseball

ストラックアウトで『投げる』、ティーバッティングで『打つ』の野球の基本を体験！

球技から武道まで18種目
体験型フェスティバル

令和5年5月13日、豊田市スポーツ協会主催のキッズスポーツフェスティバルがスカイホール豊田で開催された。対象は、年中から小学3年生。午前、午後の部に分かれて行われた。午前の部は、軟式野球、バレーボール、ハンドボール、剣道、柔道、空手道、陸上競技、ラグビー、体操の9種目。午後の部は、バスケットボール、サッカー、ドッジボール、新体操、少林寺拳法、弓道、硬式野球、卓球、フロアボールの9種目。午前、午後と9種目が3つにグループ分けされ、各グループから1種目ずつ選択して体験していく。どのスポーツに興味を持つのか。子どもたちのスポーツを始めるきっかけりとなっている。



柔道
Judo

上半身だけ実際に道着を着用。先生が披露する技をみたり、簡単な技を体験！



空手道
Karatedo

親子一緒に、技を体験！正拳突きや蹴りを教えてもらう。



体操
Gymnastics

マットや鉄棒、跳び箱などさまざまな道具を体験！



陸上競技
Track&Field

遊び要素を取り入れた運動を行い、走り方を学ぶ！



撮影：秋葉智之

TSRC やんちゃーず

Toyota Sprightly Runbikers Club やんちゃーず

2019 年 3 月設立、愛知県の西三河・豊田市を
中心に活動するランバイクチーム

**メンバー募集中！体験参加もお気軽に！
お問い合わせは DM まで！**







第4回やんちゃGP

**県内外から
181名が参加
前に前に突き進む**

豊田イオンスタイルの駐車場で第 4 回やんちゃ GP が開催。
子どもたちの熱い戦いが繰り広げられた。

2 歳クラス				3 歳クラス			
順位	No.	選手名	都道府県	順位	No.	選手名	都道府県
1 位	17	タケムラ アオ	東京都	1 位	1	アサミ ハヤト	埼玉県
2 位	24	ワタナベ トウヤ	静岡県	2 位	2	イグチ ハナタ	愛知県
3 位	9	コンドウ ハオ	愛知県	3 位	22	ヒガシカワ リン	愛知県

4 歳クラス				4 歳ガールズレース			
順位	No.	選手名	都道府県	順位	No.	選手名	都道府県
1 位	1	アカセ タカラ	兵庫県	1 位	3	アライ サクラ	千葉県
2 位	8	イデ ソウタ	静岡県	2 位	17	タカヤマ ハナ	埼玉県
3 位	2	アダチ カズミネ	静岡県	3 位	21	ハヤシヤマ アイリ	神奈川県

6 歳クラス				5 歳クラス			
順位	No.	選手名	都道府県	順位	No.	選手名	都道府県
1 位	14	ミヤモト ケイ	兵庫県	1 位	2	イズミヤマ タイガ	埼玉県
2 位	16	ヤマダ コウト	愛媛県	2 位	12	コツル ケイスケ	愛知県
3 位	4	ウチダ テッペイ	神奈川県	3 位	18	サノ カエデ	神奈川県

オープンクラス				7 歳クラス			
順位	No.	選手名	都道府県	順位	No.	選手名	都道府県
1 位	6	カワサキ タイチ	愛媛県	1 位	6	カワサキ タイチ	愛媛県
2 位	17	チノ ユウキ	長野県	2 位	1	イズミヤマ ギンジ	埼玉県
3 位	7	コクイ ハルマ	愛知県	3 位	8	サカキバラ イオリ	愛知県

3 歳ガールズレース			
順位	No.	選手名	都道府県
1 位	17	タナカ スズカ	大阪府
2 位	4	イトウ ニイナ	兵庫県
3 位	21	ハヤカワ リン	長野県

5 歳ガールズレース			
順位	No.	選手名	都道府県
1 位	4	ウチヤマ スイ	奈良県
2 位	19	タカダ ノゾミ	愛知県
3 位	1	イザワ レイ	北海道

6 歳ガールズレース			
順位	No.	選手名	都道府県
1 位	3	イワタ ミナ	茨城県
2 位	1	イケガヤ モモ	静岡県



勝利の笑顔、悔しさの涙
一人一人、最後まで前に進む

令和 5 年 4 月 22 日。豊田イオンスタイルの駐車場は、赤色で染まり盛り上がりを見せていた。主催は、豊田市で活動をするランバイククラブの TSRC やんちゃーず。車は県外ナンバーが並び、各地から子どもたちが集まった。昨年末に開催が予定されていた、とよた元氣まつり 2022 は大雪が降り、中止となった。今大会も雨予報が発表されていたが、当日になると太陽が顔を出し、晴天となった。パイロンが綺麗に並び、真つ赤に染まるコースで、戦いが始まる。大会は、2 歳から 7 歳とオープンクラスの 7 グループに分けて行われた。予備予選・本予選、決勝と 1 人につき 3 レースは必ず行えるよう、試合が組まれている。

試合では、スタート直前に両親からアドバイスを応援の言葉がかけられる。スタートの合図で、子どもたちは勢いよく飛び出していった。練習の成果を発揮して、コースを駆け抜けていく。中には、バランスを崩して転倒をする子どももいたが、ゆっくりでもゴールまで戻る姿は、感動的であった。ゴール後に、同じチームの子ども同士でハイタッチをしたり、両親から褒められて、嬉しそうな表情が見える。決勝戦では、1 人ずつ名前が呼ばれ、レッドカーペットを渡り、スタート位置につくなど、子どもたちがワクワクする大会作りがされていた。表彰式では、トロフィーやメダルをもらい、全員が満面の笑みを浮かべていた。

昼休憩中には、恒例行事の新小学 1 年生の入学お祝いイベントが行われた。ランドセルを背負ってランバイクを走行した。

こうして 2 歳からオープンクラスまで、無事に終了した、第 4 回やんちゃ GP。子どもたちにとって、楽しく、今後に活かせる大会であったと言えるであろう。



医療法人 成信会 さくら病院

末野原駅近くの入院ができ、検査設備もそろっている病院です。
かかりつけ医・入院・検査先として対応しており、市内の基幹病院と連携。
デイケア、訪問リハビリなども行っています。

〒470-1201
豊田市豊栄町 11 丁目 131 番地
TEL:0565-28-3691

診療科：内科、外科、消化器内科、消化器外科、小児科、神経内科
循環器内科、整形外科、心臓血管外科、形成外科、美容外科
呼吸器内科、呼吸器外科、人工透析内科、血液内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
PM4:00～7:00	●	●	●	●	●	／

休診日
日曜日・祝日

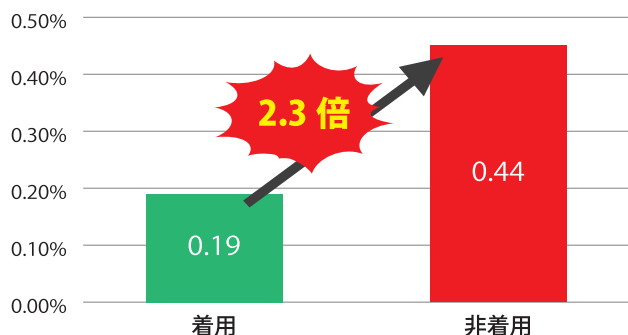
自転車用ヘルメット使っていますか？



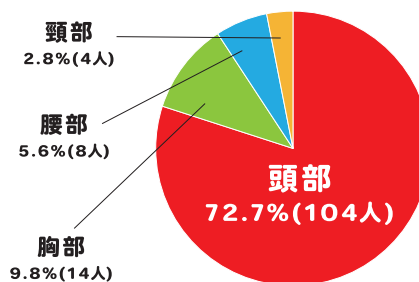
自転車ヘルメット着用が全年齢対象で令和5年4月より努力義務化がスタートしております。頭部を守ってくれますのでヘルメットをかぶりましょう！

自転車乗用中の事故で 死亡原因の **72.7%** が「**頭部損傷**」です。

ヘルメット着用時と非着用時の致死率の比較



愛知県内自転車死者の負傷主部位構成率
(平成29年～令和3年死者総数143人)



**頭部が
約 7 割**

その他 9.1%(13人)

引用：愛知県警察本部 HP

自転車死亡事故の約 7 割が頭部に致命傷を負っています。自転車での転倒や事故から自分の身を少しでも守るためにもヘルメットを着用しましょう！また、せっかくのヘルメットも正しく着用しなければ、効果が発揮されません。頭のサイズに合ったものを選び、あごひもをしっかりと締めましょう。

コラム：株式会社サギサカ提供

記事の続きは、
サギサカ HP に掲載中！



笑顔で「ただいま」と言える、サイクルライフを提供する

株式会社サギサカは豊田市美山町にありサイクルパーツおよび自転車本体を、日本全国の自転車販売店に製造卸販売をしている会社です。

サギサカは楽しく快適に動きたい自転車ユーザーに対して、今、この瞬間の「できたらいいな」を「思い通り」にする商品との出会いを提供していきます。

Instagram



Homepage



通学通勤自転車からスポーツバイク・電動アシスト自転車など豊富な品揃え！

エッグス豊田店

エッグス豊田の特徴・サービス

FEATURE.01
優れた技術を誇る
自転車好きスタッフ

FEATURE.02
購入後もずっと頼れる
もっと楽しく

FEATURE.03
サイクリストフレンドリーな
サービス



サギサカが運営する
豊田市の自転車ショップ



〒473-0913
豊田市竹元町和光 16-1

TEL：0565-47-2110 営業時間 11:00 ～ 20:00 定休日 毎週火・水曜日



HP



Team Date

糸東流修交会空手道連盟

栗田道場

Karate club

後世に繋がる師範の想い。



活動日時 月・木 18:15～19:45
(その他強化練習有り)
活動場所 栗田道場(浄水町伊保原 472-1)
生徒数 19人
入団条件 年長～小学6年生
会費 月:4,500円(週2回コース)
入会金:2,000円
問合せ先 0565-45-4472(栗田)

努力することの大切さを学び 忍耐力、思いやりの心を育てる

稽古が始まる前、道場では和やかな雰囲気
が広がっていた。しかし、栗田昭夫師範が道場へ
入ると緊張感が漂う。

栗田道場は今年で47周年を迎えた伝統ある空
手道場である。栗田師範は、道場訓である「礼
儀、尊敬、努力、忍耐、創造、勇気」の6つを
子どもたちに忘れず成長してほしいという想い
を掲げ指導を行っている。その想いは、子ども
たちと真剣に向き合う姿から伝わってきた。

練習では、空手道に加え「ヨガ」を取り入れ、
柔軟性の訓練も行っている。これは体の硬い今
の子どもたちに大切な練習である。また、空手
から努力することの大切さを学び、忍耐力、思
いやりの心を育てる指導をしている。

年長から空手を始め、現在小学3年生の橋本
愛来さん。試合が始まる前は緊張するが、始ま
ると集中して試合に挑むことができるという。
持ち前の集中力と技に磨きをかけ、成長してい
く姿が目に見えてきた。

誰よりも元気で練習に取り組んでいた小
学6年生の鈴木咲歩さんは「空手の魅力は頑張
れば頑張るほど強くなれることです」と教えて
くれた。年中から、習い事をしたいと思い、空
手を始めたという。現在の目標は予選を勝ち上
がり全国大会出場。これからの活躍が非常に楽
しみだ。

令和5年5月4日に行われた、第23回全日本
少年少女空手道選手権大会の県予選では、小学
3年女子組手の部で橋本愛来さん(写真左)が準
優勝、小学4年男子形の部で野中潤平さん(写
真中)が優勝、北沢大和さん(写真右)が準優勝
と3名が全国大会への出場を決めた。

道場訓を胸に刻み、稽古に励むその姿は、子
どもたちの成長を楽しみにさせる。栗田師範の
想いを、大人になっても忘れず過ごしていくこ
とを願う。

鳶職 株式会社橋本組 スポーツを頑張る子どもたちを応援します。

株式会社橋本組では、新築、改修工事の足場組立、解体を行っています。

枠組み、ビケ材、単管で足場を作っています。

経験豊富な職人が、確かな技術と知識で安全な足場づくりを致します。



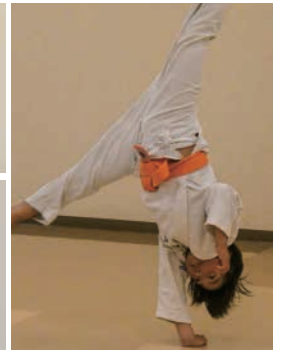
〒470-0342 愛知県豊田市大清水町大清水 196-2 TEL:0565-41-8007

Team Date

優心会

Karate club

褒めて伸ばし 楽しさを教える



活動日 金曜日
活動時間 18:30～21:30
活動場所 とよた市民活動センター (T-FACE A 館9階)
生徒数 30人
入団条件 幼児～大学生とその保護者
会費 月：4,500円 (大人無料)
問合せ先 karate1919@gmail.com

Instagramは
こちらから！



中学生仲良しトリオの中学2年生の銅城朱さんと、中学1年生の小林茉莉さんと武田彩瑛さん。3人とも幼少期から、この優心会に通っている。楽しさを聞くと「友達がいるから楽しい！」と仲の良さが伝わってくる。優心会には、キャンプなどイベントが多く開催される。それもまた楽しいと3人は話してくれた。また3人とも目標は黒帯になること。そして将来の夢もある。空手での目標達成が将来の夢に繋がるように励んでいる。

**体の中から
キレイに**
クリクラはとても
キレイなお水です。
病原菌はもちろん、
環境ホルモンまでも
しっかり除去します。

**おいしく
飲んで健康に**
クリクラは良質な
4種類のミネラル成分を
バランス良く
配合してあるので、
健康的です。

ご自宅で便利
宅配だから、好きな時に
好きなだけ
飲んでいただけます。
お湯もお水も出るから、
お料理にも使えます。

**無料で
定期宅配**
オフィスや店舗・家庭で
利用している人が
多いのは、
申し込みや設置が
簡単だからなんです。

**環境に
やさしいボトル**
使ったボトルは回収して
再利用されます。
クリクラは
環境にも優しいんです。

**人にも、
環境にも、
いちばん優しい水へ。**

まずは**無料サンプル**をどうぞ。ご自宅やオフィスなどでお楽しみください。



HPはこちら。

クリクラ豊田 〒470-0206 愛知県みよし市蒔生町小金下2番地23 TEL:0120-240-258 営業時間:9時～18時(日・祝は除く)



合同会社 P-BEANS
チーフ / トレーナー
小川将平

1985年生 名古屋市出身 / 名古屋市立山田高校卒業 /
トライデントスポーツ医療看護専門学校卒業
スポーツクラブのインストラクター・パーソナルトレーナー、
アメリカンフットボールのトレーナーを経て、介護予防の
トレーナーとしてP-BASEに勤務。
合同会社 P-BEANS 理念
『私たちは限りない未来への挑戦を信条とし、豊かな人間力を育成します』

スポーツをする子どもたちにつたえたい。

AthleteNews
2023.May vol.6



スポーツ障害

運動をせっかく始めても、途中で辞めてしまふ人、辞めざるを得ない人がいます。環境が変わり、続けられなくなったなど様々ですが、原因の一つには、怪我也含まれます。怪我は、予防をすることでリスクを下げる事ができます。怪我をしない体作り、練習後のストレッチなど、日々心がけるようにしましょう。運動を長く続けることは、健康づくり、介護予防にも繋がります。介護と聞くと、到底先の話に聞こえますが、現在の取り組みが大きく反映されるので、運動を長く続けられる体作りをしていきましょう。

目標設定をしよう

3月に行われたWBCは、大いに盛り上がりを見せました。皆さんは、大活躍をした大谷翔平選手が高校1年生の時に書いた、目標シートについて知っていますか。高校生にして、目標を明確に持ち行動してきたことが、現在の結果に繋がっています。P-BASEでも、通われている皆さんやスタッフに目標設定をしてもらっています。目標を設定することで、今取り組むべきことが見えてきます。また、目標を達成するために意欲が湧いてきます。運動を途中で辞めてしまふ人の中には、目標を見失ったからという人もいます。運動をする、しないに限らず、目標を立てて見てください。

マンダラチャートの使い方 3ステップとポイント

- STEP1** 9x9のマスを作り、真ん中に「自分の成し遂げたいこと」を書く
- STEP2** 真ん中から1マス離れた8マスに「成し遂げたいこと」を達成するために必要な「要素」を書く
- STEP3** 「8つの要素」を得るために必要な「8つの行動目標」を書く
- Point!**
- 達成するために必要な8種の要素は、**重要だと思ふ要素**から時計回りで書いていくこと
 - 8個以上思い浮かぶ場合は、優先順位をつけ取捨選択
 - 行動目標には、可能な限り**数字や期日**を定めることで目標としての精度アップ

STEP2		STEP1	
体づくり	コントロール	キレ	
メンタル	ドラ1 8種目	スピード 160km/h	
人間性	運	変化球	

STEP3															
1. 体づくり	2. コントロール	3. キレ	4. メンタル	5. ドラ1 8種目	6. スピード 160km/h	7. 人間性	8. 運	9. 変化球	10. 体づくり	11. コントロール	12. キレ	13. メンタル	14. ドラ1 8種目	15. スピード 160km/h	16. 人間性
17. 運	18. 変化球	19. 体づくり	20. コントロール	21. キレ	22. メンタル	23. ドラ1 8種目	24. スピード 160km/h	25. 人間性	26. 運	27. 変化球	28. 体づくり	29. コントロール	30. キレ	31. メンタル	32. ドラ1 8種目
33. スピード 160km/h	34. 人間性	35. 運	36. 変化球	37. 体づくり	38. コントロール	39. キレ	40. メンタル	41. ドラ1 8種目	42. スピード 160km/h	43. 人間性	44. 運	45. 変化球	46. 体づくり	47. コントロール	48. キレ
49. メンタル	50. ドラ1 8種目	51. スピード 160km/h	52. 人間性	53. 運	54. 変化球	55. 体づくり	56. コントロール	57. キレ	58. メンタル	59. ドラ1 8種目	60. スピード 160km/h	61. 人間性	62. 運	63. 変化球	64. 体づくり
65. コントロール	66. キレ	67. メンタル	68. ドラ1 8種目	69. スピード 160km/h	70. 人間性	71. 運	72. 変化球	73. 体づくり	74. コントロール	75. キレ	76. メンタル	77. ドラ1 8種目	78. スピード 160km/h	79. 人間性	80. 運
81. 変化球	82. 体づくり	83. コントロール	84. キレ	85. メンタル	86. ドラ1 8種目	87. スピード 160km/h	88. 人間性	89. 運	90. 変化球	91. 体づくり	92. コントロール	93. キレ	94. メンタル	95. ドラ1 8種目	96. スピード 160km/h
97. 人間性	98. 運	99. 変化球	100. 体づくり	101. コントロール	102. キレ	103. メンタル	104. ドラ1 8種目	105. スピード 160km/h	106. 人間性	107. 運	108. 変化球	109. 体づくり	110. コントロール	111. キレ	112. メンタル
113. ドラ1 8種目	114. スピード 160km/h	115. 人間性	116. 運	117. 変化球	118. 体づくり	119. コントロール	120. キレ	121. メンタル	122. ドラ1 8種目	123. スピード 160km/h	124. 人間性	125. 運	126. 変化球	127. 体づくり	128. コントロール
129. キレ	130. メンタル	131. ドラ1 8種目	132. スピード 160km/h	133. 人間性	134. 運	135. 変化球	136. 体づくり	137. コントロール	138. キレ	139. メンタル	140. ドラ1 8種目	141. スピード 160km/h	142. 人間性	143. 運	144. 変化球
145. 体づくり	146. コントロール	147. キレ	148. メンタル	149. ドラ1 8種目	150. スピード 160km/h	151. 人間性	152. 運	153. 変化球	154. 体づくり	155. コントロール	156. キレ	157. メンタル	158. ドラ1 8種目	159. スピード 160km/h	160. 人間性
161. 運	162. 変化球	163. 体づくり	164. コントロール	165. キレ	166. メンタル	167. ドラ1 8種目	168. スピード 160km/h	169. 人間性	170. 運	171. 変化球	172. 体づくり	173. コントロール	174. キレ	175. メンタル	176. ドラ1 8種目
177. スピード 160km/h	178. 人間性	179. 運	180. 変化球	181. 体づくり	182. コントロール	183. キレ	184. メンタル	185. ドラ1 8種目	186. スピード 160km/h	187. 人間性	188. 運	189. 変化球	190. 体づくり	191. コントロール	192. キレ
193. メンタル	194. ドラ1 8種目	195. スピード 160km/h	196. 人間性	197. 運	198. 変化球	199. 体づくり	200. コントロール	201. キレ	202. メンタル	203. ドラ1 8種目	204. スピード 160km/h	205. 人間性	206. 運	207. 変化球	208. 体づくり
209. コントロール	210. キレ	211. メンタル	212. ドラ1 8種目	213. スピード 160km/h	214. 人間性	215. 運	216. 変化球	217. 体づくり	218. コントロール	219. キレ	220. メンタル	221. ドラ1 8種目	222. スピード 160km/h	223. 人間性	224. 運
225. 変化球	226. 体づくり	227. コントロール	228. キレ	229. メンタル	230. ドラ1 8種目	231. スピード 160km/h	232. 人間性	233. 運	234. 変化球	235. 体づくり	236. コントロール	237. キレ	238. メンタル	239. ドラ1 8種目	240. スピード 160km/h
241. 人間性	242. 運	243. 変化球	244. 体づくり	245. コントロール	246. キレ	247. メンタル	248. ドラ1 8種目	249. スピード 160km/h	250. 人間性	251. 運	252. 変化球	253. 体づくり	254. コントロール	255. キレ	256. メンタル
257. ドラ1 8種目	258. スピード 160km/h	259. 人間性	260. 運	261. 変化球	262. 体づくり	263. コントロール	264. キレ	265. メンタル	266. ドラ1 8種目	267. スピード 160km/h	268. 人間性	269. 運	270. 変化球	271. 体づくり	272. コントロール
273. キレ	274. メンタル	275. ドラ1 8種目	276. スピード 160km/h	277. 人間性	278. 運	279. 変化球	280. 体づくり	281. コントロール	282. キレ	283. メンタル	284. ドラ1 8種目	285. スピード 160km/h	286. 人間性	287. 運	288. 変化球
289. 体づくり	290. コントロール	291. キレ	292. メンタル	293. ドラ1 8種目	294. スピード 160km/h	295. 人間性	296. 運	297. 変化球	298. 体づくり	299. コントロール	300. キレ	301. メンタル	302. ドラ1 8種目	303. スピード 160km/h	304. 人間性
305. 運	306. 変化球	307. 体づくり	308. コントロール	309. キレ	310. メンタル	311. ドラ1 8種目	312. スピード 160km/h	313. 人間性	314. 運	315. 変化球	316. 体づくり	317. コントロール	318. キレ	319. メンタル	320. ドラ1 8種目
321. スピード 160km/h	322. 人間性	323. 運	324. 変化球	325. 体づくり	326. コントロール	327. キレ	328. メンタル	329. ドラ1 8種目	330. スピード 160km/h	331. 人間性	332. 運	333. 変化球	334. 体づくり	335. コントロール	336. キレ
337. メンタル	338. ドラ1 8種目	339. スピード 160km/h	340. 人間性	341. 運	342. 変化球	343. 体づくり	344. コントロール	345. キレ	346. メンタル	347. ドラ1 8種目	348. スピード 160km/h	349. 人間性	350. 運	351. 変化球	352. 体づくり
353. コントロール	354. キレ	355. メンタル	356. ドラ1 8種目	357. スピード 160km/h	358. 人間性	359. 運	360. 変化球	361. 体づくり	362. コントロール	363. キレ	364. メンタル	365. ドラ1 8種目	366. スピード 160km/h	367. 人間性	368. 運
369. 変化球	370. 体づくり	371. コントロール	372. キレ	373. メンタル	374. ドラ1 8種目	375. スピード 160km/h	376. 人間性	377. 運	378. 変化球	379. 体づくり	380. コントロール	381. キレ	382. メンタル	383. ドラ1 8種目	384. スピード 160km/h
385. 人間性	386. 運	387. 変化球	388. 体づくり	389. コントロール	390. キレ	391. メンタル	392. ドラ1 8種目	393. スピード 160km/h	394. 人間性	395. 運	396. 変化球	397. 体づくり	398. コントロール	399. キレ	400. メンタル

これは、実際に大谷翔平選手が書いた目標シート（マンダラチャート）です。曼荼羅（マンダラ）模様のようなマス目に、アイデアを記入していくことで、必要な項目の整理や可視化を行います。

体のケア	サプリメント の活用	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
睡眠	体づくり	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
スタミナ	可動域	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
体づくり	体づくり	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
コントロール	コントロール	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
食事	食事	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
血液	血液	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
心臓	心臓	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
脳	脳	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
骨	骨	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
皮膚	皮膚	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
目	目	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
歯	歯	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
髪	髪	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
爪	爪	70分 30分	インスリン 調整	呼吸器 のケア	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア
声	声	60分 120分	リハビリ の活用	コントロール の活用	食事 の管理	血液 の検査	心臓 のケア	脳 のケア	骨 のケア	皮膚 のケア	目 のケア	歯 のケア	髪 のケア	爪 のケア	声 のケア

目標シート

P - B A S E

パーソナルトレーニング

お子さんの体力強化、スポーツの補助トレーニング、成長支援等

料金 20分 2000円～ 場所 P-BASE 高橋店、P-BASE 清水店

お申し込み・お問合せ：各店舗にお電話でお問合せください。

P-BASE 高橋店

豊田市東山町 1-5-1 グリーンシティイオン高橋店 3F Tel: ☎ 0565-41-3340

P-BASE 清水店

豊田市清水町 7丁目 4-1 Tel: ☎ 0565-41-8301

食事コラム

ジュニアアスリートのための食事

ジュニアアスリートに大切な補食のとり方

補食選びの注意点

脂質が多いものは消化に時間がかかり運動時のパフォーマンスの低下や、体脂肪の増加にもつながるため控えましょう。また栄養価の低いお菓子やジュースなどを食べる場合は、量や回数などルールを決めると良いでしょう。

スポーツ選手の補食の選び方



栄養を補うための「補食」

運動量の多いスポーツ選手は、運動をしていない方と比べて多くの栄養が必要となります。とくにジュニアアスリートはスポーツをするために必要なエネルギーだけでなく、成長のためのエネルギーを十分に確保することが大切です。一度にたくさん食べられないお子さんにとって間食は、「おやつ」ではなく栄養を補うための「補食」です。食事だけではとりきれない栄養を補給することで、からだづくりや体調管理につながります。

《補食選びのポイント》

- ①エネルギー源となる糖質がとれるもの（例：おにぎり、パン、和菓子、バナナなど）
- ②体づくりに必要なたんぱく質がとれるもの（例：卵、チーズ、乳製品など）
- ③不足しがちなビタミン・ミネラルがとれるもの（例：果物、乳製品など）

補食をとるタイミングと選び方

《練習前》 練習の途中で集中力やスタミナ切れにならないよう、エネルギー源となる糖質を補給しましょう。練習までの時間が短いほど、吸収が早いものを選びましょう。

・練習の約2時間前

脂質が少なく糖質を多く含むものを選びましょう。（例：おにぎり、あんパン、和菓子など）

・練習の約1時間前

吸収の早い果物やゼリー、飲み物などで糖質を補給しましょう。

（例：バナナ、エネルギーゼリー、スポーツドリンクなど）

《練習後》 疲れた体を回復させるには、練習後の栄養補給も大切です。練習後すみやかに糖質とたんぱく質を補給しましょう。（例：鮭おにぎり、サンドイッチ、肉まんなど）

補食を適切にとることで練習の質が高まり、パフォーマンスアップや成績アップにつながります。補食をとるタイミングや選ぶものを意識してみましょう！

おすすめメニュー

さつま芋どら焼き



【作り方】

- ①さつま芋は皮をむき、1cm幅に切って水にさらしておく。軽く水気をきり耐熱皿に入れふんわりラップをし、600Wのレンジで約5分。
- ②柔らかくなったら熱いうちにつぶして、砂糖を加えて混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜる。6等分に分けて丸める。
※さつま芋の甘さにより砂糖は加減して下さい。また牛乳は固さをみて加えて下さい。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜる。生地を10分程休ませる。
- ④フライパンを弱火にかけて、生地を大さじ1杯ずつ丸く流す。表面がぶつぷつしたら裏返し2分程焼く。焼いた生地は乾燥しないよう濡れ布巾をかける。
※テフロン加工のフライパンであれば油を引かなくても良いですが、くっつくようであれば薄く油を引いて下さい。
- ⑤生地2枚でさつま芋餡をはさむ。乾燥しないようラップで包む。

【材料】6個分

ホットケーキミックス・・・100g
☆卵・・・1個
☆はちみつ・・・大さじ1
☆牛乳・・・70ml
～さつま芋餡～
さつま芋・・・1本（皮をむいたもの約200g）
砂糖・・・20g 牛乳・・・50ml

★POINT

- ホットケーキミックスを使って、お子さんでも手軽に作れます。
- 和菓子は洋菓子に比べて脂質が少なく、運動時の糖質補給におすすめです！
- さつまいもで糖質とともにビタミンも補給。
- 卵や牛乳からはたんぱく質やビタミン、ミネラルもとれます。
- 小さめに作っておくと食べやすく、量も調整しやすいです。



管理栄養士
公認スポーツ栄養士
牛島千春

豊田市出身／愛知県立豊田西高等学校卒業／
静岡県立大学卒業
大学・専門学校・高校非常勤講師
スポーツ栄養、食育、臨床栄養
料理教室、レシピ本出版等

栄養講座、チームサポート
個別栄養サポートなど
お問い合わせはこちら

公式LINE

<https://lin.ee/oVfJxsZ>



Instagram

https://www.instagram.com/uchi_kitchen



豊田市スポーツ協会

「する」・「楽しむ」・「支える」
スポーツの振興

スポーツを「する」「楽しむ」「支える」ことは、精神的、身体的な充実感を得ることができ、活力に満ちた人生に繋がっていきます。「笑顔で未来へつなぐスポーツのまちとよた」を合言葉に、スポーツの普及と振興に尽力して参ります。

気になるスポーツを始めてみよう

スポーツをする機会が少ない方、スポーツをするきっかけに、まずは気になる教室に参加してみてください。

●バドミントン指導講習会

- とき ①5月20日 ②6月3日の土曜日午後1時～5時
- ところ 松平体育館
- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- 参加費 500円
- 申込み 当日参加費を添えて直接会場

●アーチェリー初心者教室

- とき 5月20日～6月17日の毎週土曜日午前10時～正午
- ところ 運動公園
- 対象 小学5年生以上の市内在住・在勤・在学（中学生以下は保護者同伴）
- 定員 小学生先着6人、中学生以上先着10人
- 参加費 2000円
- 申込み 5月20日（土）午前9時30分から参加費を添えて直接会場

●初心者弓道教室

- とき 5月30日～6月29日の毎週火・木曜日
- ところ 運動公園
- 対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上（中学、高校の弓道部員は除く）
- 定員 各先着15人
- 参加費 4000円 ※初回徴収
- 申込み 5月5日（金）午前9時から直接スカイホール豊田

●6月のフリークライミング体験会

- とき ①3日（土）午後3時～6時
- ②13日（火）、23日（金）、28日（水）、30日（金）午後7時～9時
- ところ スカイホール豊田
- 対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）
- 定員 1時間ごとに先着15人
- 参加費 1時間300円（小・中学生1000円）
- 申込み 当日初回開始30分前から参加費を添えて直接会場

●市民総体体操競技

- とき 6月25日（日）午前9時～午後6時
- 申込み 5月13日（土）
- 午後8時までに参加費を添えて直接スカイホール豊田

●早朝太極拳・気功

- とき ①太極拳・気功／6月11日（日）午前7時～8時30分
- ②太極拳／6月17日（土）午前7時～8時
- ところ ①白浜公園 ②スカイホール豊田
- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- その他 当日開催の問い合わせは午前6時以降に市太極拳・気功協会事務局 ①栗宇（くりう）（29・5864） ②新保（しんぼ）（28・4132）

●テニスクリニック

- とき 6月24日（土）午前9時15分～10時45分
- ところ 柳川瀬公園
- 対象者 初心者／中級者
- 定員 先着36人
- 参加費 1500円（会費1000円）
- 申込み 6月5日（月）
- 午前0時から市テニス協会ホームページに必要事項を入力

●卓球講習会

- とき 6月25日（日）午前9時～午後5時
- ところ 運動公園体育館
- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- 参加費 500円
- 申込み 当日参加費を添えて直接会場

●バドミントン指導講習会

- とき 7月1日（土）午後1時～5時
- ところ スカイホール豊田
- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- 参加費 500円
- 申込み 当日参加費を添えて直接会場

●ボート練習会

- とき 7月2日（日）、9日（日）、23日（日）、30日（日）
- 8月6日（日）、12日（土）
- ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時
- ところ 勤八峡市営艇庫
- 対象 小学生以上
- 定員 ①②各先着20人
- 内容 ナックルフォアー

豊田市地域スポーツクラブ

- 朝日丘SC
- 梅坪・浄水SC
- いさとSC
- 高橋SC
- 逢妻SC
- 若園SC
- 美里SC
- さわやかSCまえばやし
- すえのはらSC
- かみごうSC
- 松平SC
- しもやまSC

子どもから高齢者までの幅広い世代の地域住民を対象とした
スポーツ教室・健康教室・文化教室・イベントなどを開催！



各団体の詳細や問い合わせ先については
パンフレット（QRコード）を参照

豊田市スポーツ少年団種目一覧

- 軟式野球
- 空手道
- バスケットボール
- 柔道
- ラグビー
- 硬式野球
- サッカー
- 剣道
- 少林寺拳法
- ハンドボール
- バレーボール
- 卓球
- 体操・新体操
- バドミントン
- 陸上競技
- ドッジボール
- 弓道
- フロアボール

各団体の詳細や問い合わせ先については
パンフレット（QRコード）を参照





きっと見つかる。自分らしさ。
SCHOOL LIFE SUPPORT / UNIFORM WEAR

学生服のノノヤマ



ig CONSULTING



広めよう! サイクルライフ

P - B A S E



S.HOPES
PERSONAL STRETCHING & TRAINING

サロン LeRush リラッシュ 株式会社ディライト建設 スターライフ株式会社
株式会社キョウエイファイン 株式会社光 有限会社イチカワ 株式会社リンクスワン
中川給食株式会社 リカーショップ板倉 UCHI KITCHEN 医療法人成信会さくら病院
つづき歯科 株式会社山信商店 株式会社都筑 学習塾翠嵐 Dr.Brain トレーニング研究所
株式会社稲垣写真館 株式会社橋本組 トヨタすまいるライフ株式会社 読売センター豊田

次号予告 7月号は7月12日発行予定

お知らせ：2023年1月以降の1月号・7月号はみよし市合併号となります！

ジュニアアスリートを応援するスポーツマガジン



発行地域 / 豊田市 発行部数 / 2 万部 発行月 / 隔月
スタッフ / 中芝由希衣 深津洋

[編集・発行] UNBATE [広告のお問合せ] 担当: 中芝 Mail: toyota@jr-athlete.jp

■本誌の編集にあたり、ご協力いただきました関係者各位に厚く御礼申し上げます。■本誌に掲載されている写真は、団体、各チームの指導者、もしくは保護者に許可、お送りいただいたもののみ掲載しております。■本誌に掲載されている記事、写真、デザイン等の無断掲載、複製、転載は固くお断りいたします。掲載されている学校関係者、チーム関係者はこれに該当いたしません。■住所・電話番号の公表はしておりません。お問い合わせはメール又は公式 LINE からお願いいたします。

編集後記 Editor's Note



5月号発行にあたりご協賛いただいた企業様、関係者の皆様、誠にありがとうございます。23ページに掲載した高校野球特別版の告知、ワクワクして作ってたら、夜中の3時を迎えていました。取材は半分ほど終わっていますが、現役時代を思い出、つつい長居しています。早く出したい!!だが、高校野球特別版に熱を入れすぎている訳ではないです。(笑)小中学生版だって、毎号進化しています。ワクワクして読んでもらえる冊子作りを心がけていきます。 中芝由希衣

今回の5月号で、ジュニアアスリート豊田も6回目の発行となります。困ったことに、編集後記で何を書こうかと考えているのですが、最近特に何かあったわけでもなく、書くことが見つかりません(泣)しかしこれは穏やかな日常を送っているということで、よく考えてみたら幸せな日々なのではないでしょうか。そんなことを考えていたら、いつの間に文字数が無くなっていました。6月は、ジュニアアスリート高校野球特集を発行いたしますので乞うご期待下さい。 深津洋

設置一覧場所

- 地区ごとに記載しております。 ■配布店舗は予告なく変更する場合がございます。
- ジュニアアスリート豊田を設置いただける企業やお店を募集中です。設置ご希望の方は編集部までご連絡ください。

柳川瀬公園 コナミスポーツクラブ豊田南 トヨタすまいるライフ すまいる館 フライトスポーツ本店 桜街茶房〜集い的大林店〜 スーパーやまのぶ上郷店 KAMIGOU BASE トヨタモータース本社 虎玄山之手本店 豊田信用金庫上郷支店 豊田信用金庫大林支店 高岡公園体育館 学生服のノノヤマ豊田若林本店 豊田地域文化広場 スーパーやまのぶ若林店 名古屋トヨベツ高岡店 豊田信用金庫高岡支店 豊田信用金庫八橋支店	豊田信用金庫堤支店 豊田信用金庫八橋支店 豊田信用金庫堤支店 スカイホール豊田 西部体育館 学生服のノノヤマ イオンスタイル豊田店 豊田拳母温泉おいでんの湯 アトリスパーク豊田丸山 スーパースポーツゼビオ豊田東新店 フライトスポーツ 248 店 豊田市中央図書館 スーパーやまのぶ梅坪店 JA あいち豊田本店総務課 S.HOPES S.HOPES zero ヒマラヤスポーツ & ゴルフリブレ豊田元宮店 コメダ珈琲豊田梅坪店 珈琲家暖香豊田秋葉店	珈琲家暖香豊田逢妻店 精文館書店豊田西店 喫茶キノ 光映写真館 ひまわりネットワーク ひまわりショップ若草店 ひまわりネットワーク ひまわりショップ神田店 名古屋トヨベツトヨタ 248 店 名古屋トヨベツ豊田土橋店 豊田商工会議所 FUNNY BONE 梅坪・浄水スポーツクラブ 豊田地域医療センター ほがらかふえ豊田地域医療センター店 豊田プレステージホテル 豊田信用金庫本店営業部 豊田信用金庫若宮支店 豊田信用金庫山之手支店 豊田信用金庫トヨタ町支店	豊田信用金庫朝日支店 豊田信用金庫陣中支店 豊田信用金庫土橋支店 豊田信用金庫中支店豊田信用金庫下市場支店 豊田信用金庫元町支店 豊田信用金庫駅前支店 東山体育センター 豊田スタジアム スーパーやまのぶ野見山店 スーパーやまのぶ市木店 S.HOPES セントラルゴルフ店 名古屋トヨベツ御立店 豊田信用金庫高橋支店 豊田信用金庫神池支店 豊田信用金庫野見山支店 豊田信用金庫保見支店 豊田信用金庫浄水支店 豊田市運動公園	トヨタすまいるライフ すまいる館四郷店 スーパーやまのぶ四郷店 いさと接骨院 名古屋トヨベツ猿投店 ホームドックタイキ 豊田信用金庫青木支店 豊田信用金庫猿投支店 豊田信用金庫井上支店 松平体育館 下山交流館 スーパーバレット 豊田信用金庫足助支店 石野交流館 いなぶ観光協会観光案内所 稲武交流館 豊田信用金庫稲武支店 豊田信用金庫藤岡支店 セントストレッチ
--	--	---	---	---

取材依頼は



からお問合せください！

豊田市内で活動する チーム

豊田市内で行われる 大会 大きな夢・目標がある 選手

豊田市の頑張る子どもたち

誰でも大歓迎です！

取材依頼・質問事項を STAFF へ
ダイレクトに送ることができます！

左下にある、 マークを押すとキーボードが
出現します。そこからメッセージをお送りください。

公式 LINE
はこちら



第105回全国高校野球選手権

愛知大会 7/2開幕

熱い夏 がやって くる!!!

17校の軌跡。

ジュニアアスリート豊田がお届けします。

豊田大谷・杜若・豊田・豊田西・豊田北・豊田南
豊野・衣台・松平・加茂ヶ丘・猿投農林・豊田工科
豊田高専・科技高豊田・栄徳・長久手・三好

発刊日 6/26

発行部数：1万部 ページ数：40P

配布先：野球部、全17校高校3年生

設置場所：体育施設・スーパー等(未定)

豊田大谷高校で野球部MGをした2年半。選手じゃないのに、辛く苦しいこともあった。
最後の夏の大会。10-0の5回コールド。一瞬で高校野球が終わった。
そしてもう二度と経験することは出来ない。辛く苦しい1日も大切だったと終わってから気付く。
私の根底にある高校野球。大切なことをたくさん教えてくれた高校野球。
少しでも選手たちの後押しになれば。
西三河から私学4強を破る高校が出てこれば。
野球に魅了され、野球を始める子どもたちが増えれば。
高校野球児の姿で元気や勇気をもらえることを知ってもらえれば。
たくさんの想いで2023年から発行を。

地元の高校野球と一緒に応援してくれませんか。
広告協賛のお願い 校了日：6/16(金)

1万円枠(税別)/限定残数29枠

協賛一覧ページ掲載 サイズ/W63.3×H38

掲載内容(制限有)/ロゴ・会社名・住所・電話番号・QRコード・キャッチコピー

3万円枠(税別)/限定残数15枠

記事下広告 サイズ/W200×H60

掲載内容/制限なし(弊社デザイン制作可)

表2・3・4枠/残り表4のみ

表2(表紙裏)/完売御礼 表3(裏表紙裏)/完売御礼

表4(裏表紙)/掲載内容制限なし 200,000円(税別)

※デザインは弊社で作成も可能です。弊社で作成の場合、ロゴデータをイラストレーター・PDF・PNGのいずれかのデータで送付ください。ご入稿いただく場合は、イラストレーター形式/CMYKで作成ののち、アウトラインをかけていただき送付をお願いいたします。

※記事下広告・中1P広告の掲載ページの指定はできません。※公序良俗に反するものは、弊社の規定により掲載をお断りする場合がございます。※掲載料金及び媒体体裁に関して、弊社の判断で予告なく変更する場合がございます。

お問い合わせ

メールまたは公式LINEをお願いいたします。

メール：toyota@jr-athlete.jp

担当者：中芝由希衣

公式LINE



発行状況は
Instagramで
確認を!

Instagram



《商業×公園×住宅》
大規模複合開発プロジェクト

TOYOTA URBAN VILLA

トヨタ自動車本社

業務スーパー

国道248号

びっくりドンキー

ゆず庵

全90区画

全区画180㎡以上

愛知環状鉄道

「末野原」駅 徒歩16分

伊勢湾岸自動車道

「豊田東」IC 車5分

現地周辺空撮写真(2023年2月)

都市機能・交通・自然、すべての利便を享受する街。

現地案内会開催中



アーバンヴィラ豊田ゲストサロン

来場予約はコチラから

ご来場予約された方に
オリジナルタンブラープレゼント!



「URBAN VILLA 豊田」物件概要 ■所在地:豊田市渡刈町1丁目14番12 他89筆 ■総区画数:90区画 ■交通:愛知環状鉄道「末野原」駅より徒歩12分~16分 ■地目:宅地 ■開発面積/33,657.41㎡ ■開発許可番号:3豊開調第1-69号(令和3年10月7日) ■開発変更許可番号:豊開調第042-036号(令和4年11月21日) ■都市計画区域:市街化調整区域 ■建ぺい率:60% ■容積率:150% ■敷地面積の制限:180㎡(渡刈1丁目地区計画) ■壁面後退:敷地境界線から1m以上(渡刈1丁目地区計画) ■高さ制限:10m(渡刈1丁目地区計画)、道路斜線制限、隣地斜線制限、北側斜線制限(渡刈1丁目地区計画) ■私道負担の有無:なし ■接道の幅員:6m、9m、10m、20m ■主たる設備の概要:電気/中部電力ミライズ等、ガス/都市ガス、上水道/公営、汚水/公共、雨水/側溝、CATV/ひまわりネットワーク ■その他の制限事項:渡刈1丁目地区計画、法第22条の指定区域、景観法、排水協議、街づくりガイドライン ■区費:12,000円/年(変更可能性有) ■新規給水負担金:負担金114,400円(税込)+手数料3,000円(非課税) ■取引態様:売主/トヨタすまいるライフ株式会社 〒473-0902 愛知県豊田市大林町一丁目81番地 建設業許可/愛知県知事許可(特-2)第46207号、宅建業免許/愛知県知事(15)第3842号、一級建築士事務所/愛知県知事(い-30)第4274号、(一社)中部不動産協会会員、(公社)東海不動産公正取引協議会加盟 【建築条件付宅地概要】●販売区画数:7区画 ●販売価格(税込):2,198万円~3,178万円 ●土地面積/180.86㎡(54.71坪)~191.14㎡(57.81坪) 建築条件付宅地:土地売買契約後、3か月以内にトヨタすまいるライフ(株)と住宅建築請負契約を結んで頂くことを条件として販売します。土地売買契約後ただちに建築計画の協議をして頂きますが、この期間内に住宅の建築の請負契約が成立しなかった場合は、土地売買契約は無かったことになり、お預かりした金額は全額無条件・無利息でご返還します。

お問い合わせ先
「アーバンヴィラ豊田」

0120-812-727

通話無料

ホームページからも
ご請求いただけます

アーバンヴィラ豊田

[受付時間]AM10:00~PM6:00 [定休日]火・水曜日*携帯・PHSからもご利用いただけます。

公式ホームページは
コチラから



〈事業主・売主〉



トヨタ すまいる ライフ