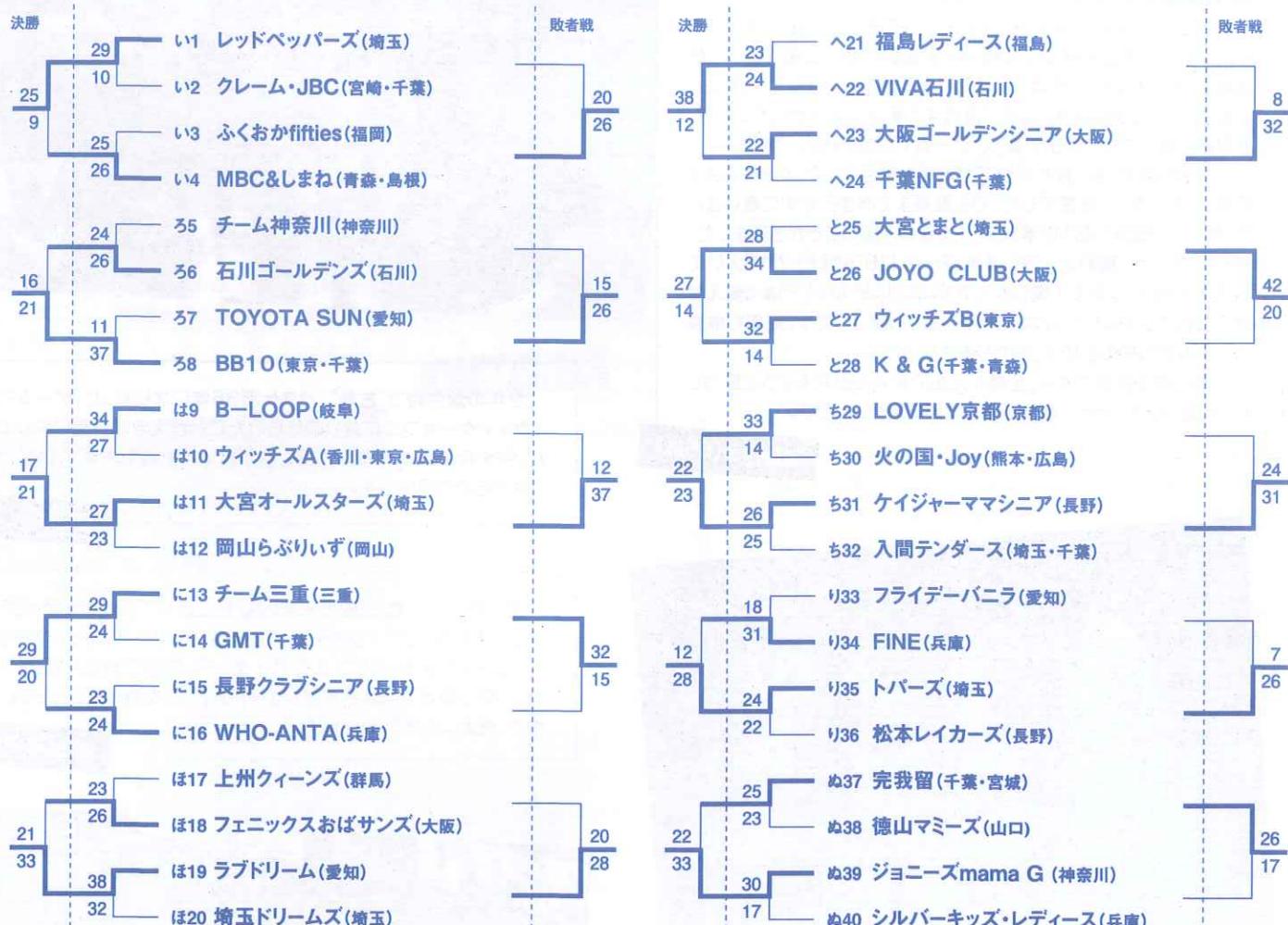


## ◆◆ 第9回全国ゴールデンシニアバスケットボール大会が開催されました。◆◆

ねんりんピック協賛イベント・第9回全国ゴールデンシニアバスケットボール大会(50歳以上)が平成22年10月9日(土)・10日(日)の2日間、石川県七尾市の七尾総合市民体育館と県立七尾高等学校で開催されました。全国からゴールデンシニアの部(50歳以上)に46チーム、プラチナの部(60歳以上)に4チームが参加しました。どのコートも年を感じさせないプレーが随所に見られ、真剣にバスケットボールに取り組む姿は素晴らしいものでした。ゲームが終われば、選手達はお互いを讃えあい、交流を深め、来年の再会を約束しておりました。

### 試合結果



★1日目★	る41 もしもしかめさん(群馬)
	る42 Lake Ladies'(滋賀)
	る43 松戸レディス(千葉)
	る44 眉峰クラブOG(徳島)
	る45 宗像レディース(福岡)
	る46 奈良グリーン・ROYU(奈良・富山)

★2日目★	る41 もしもしかめさん(群馬)
	る45 宗像レディース(福岡)
	る43 松戸レディス(千葉)
	る46 奈良グリーン・ROYU(奈良・富山)
	る42 Lake Ladies'(滋賀)
	る44 眉峰クラブOG(徳島)

### 【プラチナの部】

△47 ジョニーズmama P(神奈川)	
△48 プラチナA(大阪・島根・宮崎)	24
△49 プラチナB(千葉・群馬・兵庫)	16
△50 プラチナC(愛知・長野・富山)	



プラチナの部は60歳以上の参加希望者で4チームの戦いとなりました。  
3チームは混成チームですが、単独チームで参加した神奈川県代表「ジョニーズmamaP」の皆様に  
プラチナの部に参加した感想をお聞きしました。

毎年ゴールデンシニア大会に向けて旅行の計画から始めています。試合よりも楽しみ??みんなで行く旅行です。

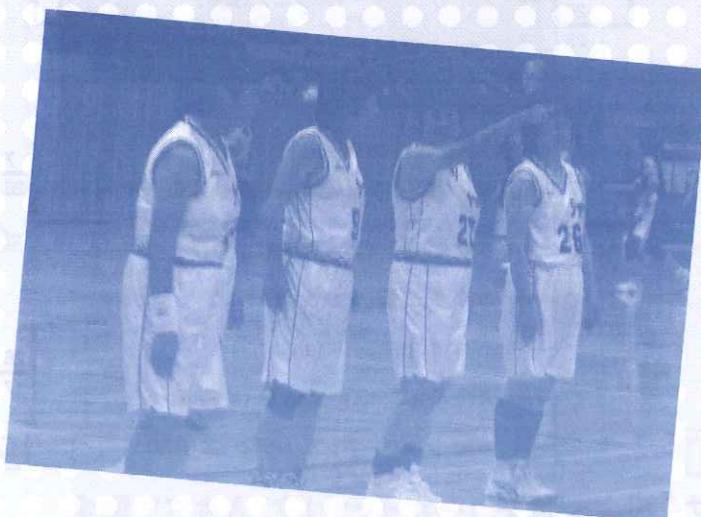
今年は石川県と言う事で、お寿司を食べる事と輪島に行きたいと計画をしました。まず飛行機の手配、ホテルやレンタカーの手配と世話役は大変です。でもやはり練習はしないいけませんので、週一回ですが暑い夏でも一生懸命シュート練習から、オールコートを走ったりして頑張りました。気持ちは若いつもりですが、体はぼろぼろとは言いたくないのですが、膝が痛い!!腰が痛い!!などと言いながら、それでも練習をしています。すごいですね~。

一試合目はシュート練習をたくさん投げて来ましたので、本当に良く入りました。得点も開いたためチーム全員試合に出場することができました。スゴイ~。やはり全員で出場できるのが目的ですから、とても良かったと思います。全員が得点する事は出来ませんでしたが、おののの良いプレーが出て楽しいゲームでした。みんなで感激!

二試合目は前日の疲れが出てぜんぜん駄目でした。シュートは入らない、走れない、最悪でした。でも最後まであきらめずに戦いました。なんとか最後に私が2本シュートを決めて勝つことが出来ました。チームワークの勝利だと思います。チームに60歳以上が10人いてもバスケットが出来る人間は5人です。あとはその中にうまく変えながら入れていかなければなりません。とても難しいです。来年も単独でチームが出来るかどうかわかりません。

一年一年が勝負ですね。全員が元気で来年も出来るように努力したいと思います。今年は優勝できて本当に良かったです。

後藤淳子(65歳)



二日目の試合、前半終って1対6と相手がリード。絶対に負けたくないと言う気迫・闘志で一致団結、第3クォーター開始から徐々に挽回し8対6と逆転した途中から私も参戦、10点目のゴールを決めた時、胸踊り、血が騒ぎ“勝ち”を確信した瞬間でした。

鈴木明子(65歳)

22歳で現役を引退、この時、還暦を過ぎた自分がバスケットをプレーしている姿を想像しても見なかったことです。初日は不調でしたが、二日目は調子を取り戻し、元気一杯充分にゲームを楽しむことが出来ました。

吉田怜子(64歳)



今年の誕生日月で“古希”、バスケ歴35年になりました。ゲームでは1クォーターをフルに走り続けられたことが大きな自信になりました。今大会の最年長者は72歳。私が最年長記録を更新することが、これからとの目標です。

村田京子(70歳)

初日のゲームで、速攻のチャンス、前に走ってボールを受け、ディフェンスをかわしてチリさんにグットタイミングのパス、そしてチリさんシュート!! 決まった!! 二人でハイタッチ。本当にうれしい瞬間でした。日頃の練習ではほとんどシュートチャンスを作ってもらっているので、恩返しのアシストでした。

岡田レイ子(68歳)



持病もあり、日頃の練習では充分ではないのですが、ゲームに参加して、1クォーター頑張れたことは、大きな励みになりました。

杭瀬和代(65歳)

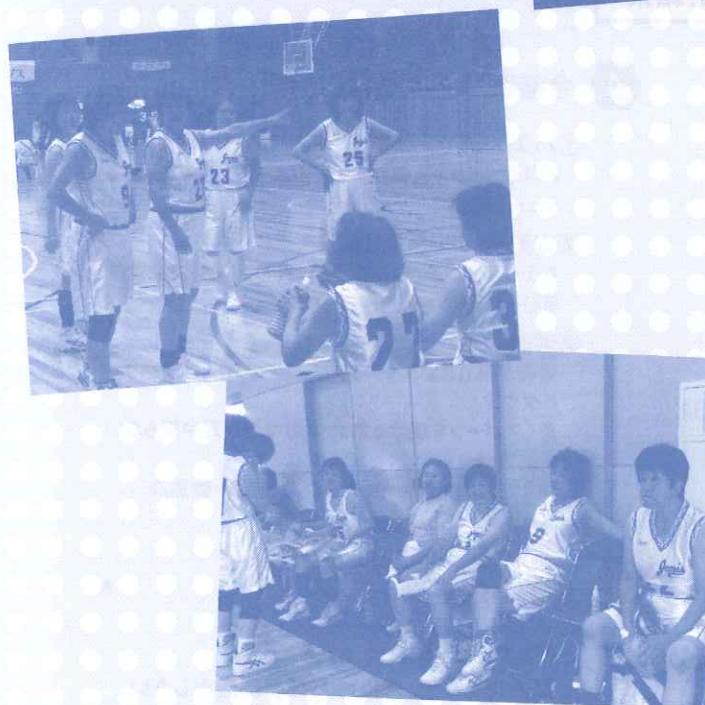
娘曰く「お母さん、64歳になるのに“バッシュ”を新調してバスケット旅行が出来るなんて幸せなことね」全くその通り!! チームメイト・健康であることに感謝です。ゲームも観光も本当に楽しい思い出となりました。

田代敏江(64歳)



初日のゲームではシュートがよく決まり、チーム内最多得点。特にスリーポイントを決めた時は“快感”。試合後のビールの旨かったこと、最高でした。練習を休まず、努力の積み重ねが大切なことを改めて実感しました。

村山恵美子(62歳)



今年でバスケット歴45年、還暦を過ぎた今大会も2試合。自分なりのゲームが出来たと思う。バスケットは面白い、奥が深い、もっともっと楽しく続けたい。来年も頑張るぞ——?

斎藤一枝(61歳)

チームで最年少の私は先輩達のパワーに引張られて、思い切り走り回り、ディフェンスも頑張りました。特に速攻で決めるシュートが気分良かったです。スリーポイントも入れたかったなー?練習も先輩を目指して頑張りたいです。

井上みつえ(61歳)

滋賀県バスケットボール協会副会長・滋賀県女性バスケットボール連盟会長の役職に就かれております岡橋貞子様にゴールデンシニア大会の会場でお目にかかりました。岡橋様は全国大会等に選手として参加され、現役を退かれてからも皆さんのお手伝いをと、スコアーや運営などチームの為に頑張っておられます。今回も滋賀県代表「Lake Ladies」の監督として参加しております。岡橋様にバスケットボールの思い出を書いて頂きました。

## バスケットボールと私

岡橋 貞子

京都二條高女にてバスケットを藤野弥一郎先生より指導を受け、東しい女学校時代を過ごしました。昭和49年に娘の恩師膳所高校の須田武志先生よりのお誘いで30年ぶりでバスケットを始めました。須田先生がミニバスの指導をしておられ、そのお母さん達を集められて大津ママさんバスケットボールクラブを立ち上げられました。私もその仲間に入れて頂き一番年高でしたので、1年後にチームのお世話をする事となりました。その後、51年に滋賀リーグに参加、昭和57年に第1回家庭婦人バスケットボール大会に参加する事となりました。チーム名の大津ママさんバスケットボールクラブを、前年開催されたびわこ国体にちなんで大きく、びわこクラブと改名して全国大会に出場しました。その時、コート上の選手5人で250歳以上と新聞にも取り上げられ、とても面白興味深いことでした。今では60歳以上の方もがんばってられ嬉しい事です。それ以来16回も連続出場出来、びわこクラブとして、ものすごい喜びでした。平成3年に滋賀県ママさんバスケットボール連盟発足、理事長に就任、平成10年に橋本清子さんにバトンタッチ、平成16年に現理事長の大塚由美子さんが頑張って来られ、連盟は充実しとてもうれしく思っています。永年バスケットにかかる事が出来ました事は女学校時代に炎天下のグラウンドで走りまわり日焼けして、どちらが前か後ろかと言われる位真黒でした。でも楽しいバスケットのクラブ活動してたお陰で今の私があると思います。バスケット人口が益々増え、若い人から年令を重ねた人も。全国ママさんバスケットボール交歓大会、全国ゴールデンシニアバスケットボール大会、各ブロックのママさんバスケットボール大会等々の大きな大会があり本当にうれしく思っています。今ではテレビ等でバスケットの試合もたくさん放送され、家の中でも楽しいすばらしい試合が見る事が出来ます。この年になり滋賀県バスケットボール協会副会長、滋賀県女性連盟会長として居られます事は、協会の皆々様、女性連盟の皆々様の温かいご支援あればこそ感謝致しております。バスケットと共に人生を健康に過ごせました事は私の最大の喜びでございます。日本家庭婦人バスケットボール連盟の今後共に益々の発展して、全国津々浦々に全国大会が開かれることを念じて居ります。



## 埼玉県家庭婦人バスケットボール連盟より

埼玉県家庭婦人バスケットボール連盟 理事長 廣田 悅子

埼玉県家庭婦人バスケットボール連盟は、理事の親睦を計る為、平成5年より理事研修会を行う様になりました。第1回の研修会は、甲府方面に葡萄狩ツアーだったと思います。ワインを試飲したり、葡萄をつまんだりでした。江戸川での屋形船、ストレッチ体操、テーピング講習会等など…

この研修会は、毎年、総会時に担当チームが決まり、内容を企画し、全チームに呼びかけて行います。研修会は全チームが必ず担当し、昨年一巡しました。

これからも研修会は、通年事業として続けて行きたいと思っております。

## 平成22年度 理事研修会「古武術・ナンバ走り」

担当チーム：Biscuit2・ディジー

今年度は、平成22年12月12日(日)埼玉県立大宮西高等学校体育館において「ナンバ走りでバスケット」古武術の身体運用法ということで、講師に金田伸夫氏をお招きして講義と実技を行いました。

理事の皆さん以外に各チームの方々も参加いただき、盛大に終えることができました。

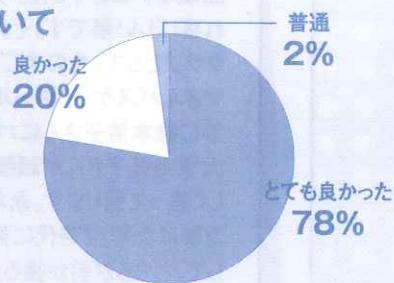
また、内容も好評で今後も開催してほしいという声もいただいています。今後もいろいろな形で研修会を開催していきたいと思っています。

## 金田伸夫氏プロフィール

1962年埼玉県生まれ。筑波大学卒業。東芝を経て、91年より桐朋中学・高校の教師に着任。バスケットボール部監督を務める。古武術、ナンバの動きを取り入れた戦法で、同校バスケットボール部を全国有数の強豪まで成長させる。2000年には、強豪ひしめく東京都予選を勝ち抜きインターハイ・全国高校選抜優勝大会に出場。選抜大会では全国ベスト16に輝き、マスコミの注目を集めた。

## アンケート 集計結果

## ① 研修の内容について



## ② 今後研修会に参加したいか



## ③ 改善して欲しい点

- ①日程、時間帯について  
選手権の時期(11・12月)は避けて欲しい。  
時期が遅れば出席人数も増えたのではないか。  
もう少し早い時間がよかった。(午前中、お昼過ぎ位まで)
- ②研修内容について  
内容に対して時間が短く感じた。
- ③その他  
研修時間(終了時間や講習にかかる時間)を事前に教えて欲しかった。  
チームの中でも参加希望者が多數いたので、今後も何回か開催して欲しい。

## ④ 今後取り上げて欲しいテーマ

- ①バスケットボール関連  
バスケットボールクリニック・シュートフォーム改善や  
シュート率UP
- ②古武術・ナンバ走り関連  
もう一度ナンバ走り・古武術等、体の使い方に関するいろいろな角度からのアプローチ
- ③健康関連  
筋肉が落ちないダイエット・シニアのストレッチやクールダウン  
長くスポーツを続ける為の体力づくり・足が痛らない  
予防方法  
冷え性対策・整体・テーピングの巻き方・救急法

## ⑤ 意見・感想

- ・楽しかった。もっとやってみたい。
- ・参考になった。今後のバスケに活かしたい。  
練習に取り入れたい。
- ・体に優しそうで、ケガがなくなりそう。
- ・実際に走ってみたら、本当に楽だった。
- ・負担を減らす動きという視点が新鮮だった。
- ・本で読むよりも、実際に見るとわかりやすい。
- ・試合のDVDをもっと見たいと思った。

## 三重県家庭婦人バスケットボール連盟より

三重県家庭婦人バスケットボール連盟が、設立20周年を記念して平成22年10月30日(土曜日)に記念大会を開催しました。

当日は、台風接近ということもあり記念大会の開催が危ぶまれましたが、幸い台風の影響も少なく予定どおり開催することが出来ました。また、このような状況にもかかわらず、県内のチームや個人だけではなく、県外からも参加していただき、深く感謝しております。

この記念大会の大きな企画として、本連盟では初めてとなる審判講習会を実施いたしました。講師にA級審判員の方を迎えて、講義や実践での動きをふまえながら参加者に体験していただくという形で進めてきました。

最初は、参加者の中には戸惑いながら緊張した面持ちでやっていましたが、次第に緊張もほぐれてきて笑いあり、ハプニングありというリラックスした雰囲気で実施することが出来ました。実際に、審判の動き・視野・判断・態度などを体験することで審判の難しさや重大さ、大変な中にも楽しさを実感することができ、とても有意義な審判講習会になりました。

午前中は、審判講習会で慣れないことで神経を使ったので、午後からは、思いっきり体を動かすということで、4つのチームに分かれ、ハーフゲーム(8-1-8)のリーグ戦をしました。年齢も、20代~50代と幅広い選手層だったのですが、年齢も忘れてしまうほど、はつらつとしたプレーでゲームを楽しんでいました。審判も、午前中の講習会を生かして選手達で実施することができました。

総勢40名の参加があり、会話もはずみ、交流もでき、怪我もなく、楽しく、無事この大会を終えることができました。



## 愛知県女性バスケットボール連盟より

愛知県女性バスケットボール連盟 鈴木 貴哉

平成22年9月26日に第6回県シニア大会が豊田市柳川瀬体育館で開催されました。その際、第2回目の帯同審判員18名を対象に審判講習会を実施いたしました。

講習会は資料「審判の合図と手続き」をもとに口頭で説明をし、その後シニア大会のゲームを講習生(帯同審判員)と公認審判員と吹き、ゲーム終了後にアドバイスを頂きました。

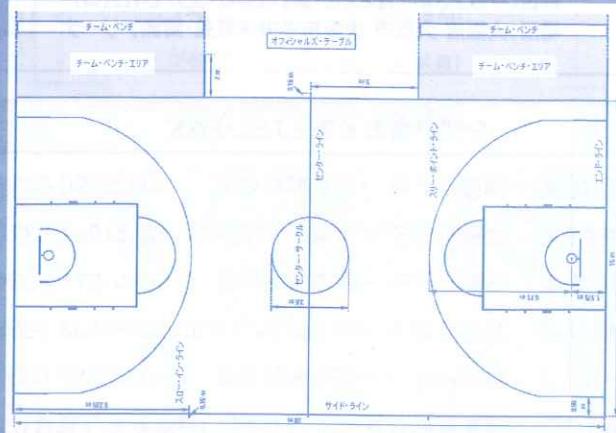


## ルールが改正されます!

(財)日本バスケットボール協会は国際ルールの改正に伴い国内の公式試合で適用することになりました。日本家庭婦人バスケットボール連盟では、平成23年7月22日(金)~24日(日)に開催される、第30回全国ママさんバスケットボール交歓大会より適用いたします。詳しい内容につきましては、

(財)日本バスケットボール協会の公式サイト  
<http://www.jabba-net.com/>

の競技規則関連のページをご覧下さい。



# (財)日本バスケットボール協会創立80周年

(財)日本バスケットボール協会創立80周年記念式典・祝賀会が平成22年9月12日(日)招待者や元日本代表選手が多数出席し、東京都港区グランドプリンスホテル新高輪において行われました。式典では会長挨拶、祝辞、80周年の回顧と現状報告そして80周年記念2010宣言が読み上げられました。式典終了後の懇親会では、[SLAMDUNK(スラムダンク)]の作者 井上雄彦(たけひこ)氏が特別表彰を受けました。その他日本代表チームの紹介等があり成功裡に終了しました。又、麻生会長の式典・祝賀会でも挨拶のなかに、“ママさんバスケット”的言葉があったことは印象的でした。当日、日本家庭婦人バスケットボール連盟の運営委員は受付を担当いたしました。



←麻生会長と井上雄彦氏



↑受付



←パーティ会場の模様



↓ロビーには沢山の花が

会報「ザ・ママさんバスケット」第21号に誤りがありましたので、  
訂正しお詫び申し上げます。

※1ページ目

島根県理事

持田孝子

委任状

(誤)

(正)

宮崎県理事

長山陽子

出席

→

出席

→

委任状

## 第30回 全国ママさんバスケットボール交歓大会 日韓ママさんバスケットボール親善大会

期日:平成23年7月22日(金)・23日(土)・24日(日)  
場所:大阪府 大阪市 大阪市中央体育館・舞洲アリーナ

## 第10回 全国ゴールデンシニア バスケットボール大会

期日:平成23年10月15日(土)・16日(日)  
場所:熊本県 熊本市 会場未定

### お問い合わせ先とTEL・FAX

総務委員長: 榊原みどり → 東京都杉並区

競技・審判委員長: 後藤 淳子 → 神奈川県横浜市

普及委員長: 高岡 治子 → 東京都大田区

広報委員長: 海老原矩子 → 埼玉県さいたま市

事務局長: 榊原みどり → 東京都杉並区

【事務局】住所:

日本家庭婦人バスケットボール連盟

ホームページアドレスです。アクセスしてね!  
<http://lady.jabba-net.com/>

発行:日本家庭婦人バスケットボール連盟 代表者 橋本 章  
編集:日本家庭婦人バスケットボール連盟 広報委員会

ザ・ママさんバスケット

第22号)発行日:2011年3月