

## 審判部会議(総会) 松原体制2年目のスタート

松原体制、2年目のスタートとなる令和4年度一般社団法人大和市野球連盟審判部会議(出席者13名)は1月30日、大和スポーツセンター会議室で開催。鈴木氏を議長に選出。令和3年度の事業報告・決算報告、令和4年度の事業計画案・予算案等、議案のすべて提案通り承認された。

松原悟審判部長は、『皆様、今年も宜しくお願い致します。昨年もコロナ渦の中での大会となりました。また審判長1年目右往左往しながらでしたが、皆さんの、ご協力で審判活動を楽しめることが出来ました。ありがとうございました。今季も厳しく・楽しく、審判活動にご協力宜しくお願い致します。』と挨拶した。【写真下=審判部会議の様様】



### 敢闘賞:鈴木氏・齊藤氏 新人賞:荒井氏・山田

令和3年度、注目の3賞は敢闘賞(従来の努力賞)に鈴木浩之氏、齊藤佑太氏、新人賞に荒井祥太氏、山田一輝氏が受賞した。優秀賞は該当者がいなかった。

荒井氏、山田氏の新人賞の受賞は、昭和57年に創設以来23・24人目となる。



荒井氏と山田氏は、令和2年に入部、その直後に新型コロナウイルス感染症の第一波のため厳しいスタートとなったが、若さを十分に発揮した活動で新人賞の受賞となった。

【写真左上=荒井氏。写真左下=山田氏】

### 喜寿を迎える中丸氏に感謝状

中丸正司氏は、昭和63年に当時の少年部(現育成部)審判員を経て大和市野球連盟審判部に入部、平成24年に神奈川県野球連盟バッチテストに合格、現在も現役審判を続けている。【写真左=中丸氏】



齊藤佑太氏は、平成25年、審判部に入部。平成27年に県のバッチテストに合格し銀バッチを取得。同年に高校野球審判員に登録。審判部の各賞は、新人賞を平成25年に受賞している。



【写真上=鈴木氏。】

鈴木浩之氏は、少年部(現育成部)審判員を経て、平成15年、審判部に入部。平成17年に県のバッチテストに合格し銀バッチを取得。同年に高校野球審判員に登録。審判部の各賞は、新人賞を平成17年、優秀賞を平成30年に受賞している。

マンデーホットニュースは裏面に

## 審判部役員会 審判部新年会 今年も中止

令和4年度一般社団法人大和市野球連盟審判部、最初の役員会が1月18日、大和スタジアム会議室で行われ、1月30日に開催される審判部会議(従来の総会)に向け、3年度の事業報告、決算報告、令和4年度の事業計画案、予算案等について検討された。【写真右=役員会の様様】



## 成人病を予防する ための食習慣

わが国で死因の高いガン、脳卒中、心臓病などの成人病は、一般に、毎日とする食事の影響が大きく、長年の積み重ねが異常となって現れることが多いのです。そこで、どのような点に注意をすればよいのか、動脈硬化予防を中心に述べてみましょう。

♥**体重を目安として、食べる量を加減する** 太りすぎはすべて成人病につながります。減量する時は、まず主食を減らし、三度の食事をきちんと食べ、間食やつまみ食いはやめます。清涼飲料水を水がわりに飲むと糖分のとりすぎになり、また、夜に飲むアルコールの飲みすぎも肥満の原因になります。

♥**タンパク質は、動物性も植物性ほぼ同量にとる** 日本人が一日にとるタンパク質は、70~80gです。肉、魚、牛乳はかりとらないで、その半量を大豆と大豆製品に変えるようにしましょう。

♥**植物油を動物油より多くとる** 植物油は、体の細胞膜をつくるのに必要ですが、とりすぎはよくありません。脂肪の量は一日50g以内に。植物油・動物油の比率は、2対1しらいが適当です。

♥**糖質は穀類を中心にとる** 日本人は糖質(おもに穀類)を多くとっていますが、他の栄養をバランスよくとりながら適量にとること。砂糖も糖質の一種なので、とりすぎは禁物。砂糖と動物性脂肪は一緒にとると、中性脂肪が増えて動脈硬化につながります。

♥**繊維食品をつとめて食べる** 繊維のある食べ物を食べると、消化の働きを活発にし、便秘を予防したり、血液中のコレステロール値を下げるなどの効果があります。

♥**ビタミンとミネラルを十分にとる** 新鮮な葉緑色野菜、果物、胚芽、赤身の肉、海藻類を忘れないように。

♥**塩分の量に注意する** 調理は薄味の習慣をつけて、食塩の量は、せいぜい一日10gまでにしたいものです。

## 健康の知恵

### 寄せ鍋

作り方

①具材は食べやすい大きさに切り、クズキリは熱湯で戻します。②鍋に鍋つゆを煮立て、具材を加え、火の通ったものからいただきます。

※メはお好みでごはんや溶いたタマゴを入れ、雑炊にしてください。

(4人前)

- 若鳥もも肉……………1枚
- 白身魚(切り身)……………3切
- エビ……………4尾
- 白菜……………1/4個
- 長ネギ……………3本
- 春菊……………1・1/2束
- にんじん……………1本
- 生シイタケ……………4個
- クズキリ……………50g
- ミツカン寄せ鍋つゆ…1袋

# 一般社団法人大和市野球連盟定時総会

一般社団法人大和市野球連盟の令和4年度定時社員総会が1月30日、大和スポーツセンター2階会議室で他で行われた。昨年、1月4日、横浜地方方法務局湘南支局に設立登記申請を行いスタートした一般社団法人大和市野球連盟は2年目を迎えた。定時社員総会は、社員総数34名のうち28名の出席で行われ、定款第15条に従い、議長に清水代表理事、議長の指名で書記に関口理事、議事録署名人に長島理事、濱理事が選出され、令和3年度事業報告を長島事業部長が、育成部事業報告を濱育成部長が、審判部事業報告を松原悟が、会計報告を石井政雄財務部長が、監査報告を保田勝利監事(代読 関口総務部長)がそれぞれ報告し承認を得た。令和4年度の事業計画案、予算案、育成部事業計画案・予算案、審判部事業計画案・予算案も可決され、4年度がスタートした。〔写真下=定時総会の模様〕

## 通常理事会

一般社団法人大和市野球連盟の令和4年度第1回通常理事会(理事長：清水健二)が1月14日、大和スポーツセンター2階会議室で他で行われ、令和4年度の一般社団法人大和市野球連盟の基本計画全般を審議した。〔写真下=通常理事会の模様〕



## 事業部部会

一般社団法人大和市野球連盟の令和4年度事業部会(事業部長：長島昇)が1月16日、大和スポーツセンター2階会議室で他で行われ、令和4年度の大和市野球連盟選手権大会兼大和市民スポーツ選手大会の日程など重要な計画を審議した。

## 一般社団法人大和市野球連盟 令和4年度 主な事業

- 1月30日 一般社団法人大和市野球連盟 令和4年度定時社員総会
- 3月27日～ 令和4年度大和市野球連盟選手権大会兼第54回大和市民総合スポーツ選手権大会
- 6月25日～ 天皇賜杯第77回全日本軟式野球大会神奈川県予選兼第10回大和市長杯争奪軟式野球大会
- 10月15日～ 第29回大和市野球選手権大会・第29回大和市内高等学校交流大会

## 学童6イニング制

### ホームプレートは大人用

令和4年度の学童野球新ルールへの導入が公益財団法人全日本軟式野球連盟から発表(令和3年12月17日付、訂正版12月27日付)された。

競技者必携の改訂(抜粋) 改訂箇所=太字

§2 競技に関する連盟特別規則 (P42)

#### 1 正式試合

##### (1) 6回戦

① ゲームは6回戦であるが、暗黒、降雨などで6回までイニングが進まなくとも5回を終了すればゲームは成立する。

② 試合開始以降、1時間30分経過後の均等回完了をもってゲームは終了する。

③ ゲームは上記①・②で先に到達した方で試合を決する。

学童部4年生以下の大会は5回戦とする。

#### 2 延長戦

6回を完了し同点の場合、または試合開始後、1時間30分経過後の均等回完了時に同点の場合は、タイブレーク方式で試合を決する。

## 2月スケジュール

|                  |         |
|------------------|---------|
| 6日 加盟団体登録受付      | 大和スタジアム |
| 6日 表彰委員会         | 大和スタジアム |
| 6日 育成部卒業駅伝       | 大和スタジアム |
| 11日 スポーツ人の集い     | シリウス    |
| 12・13日 県連中堅審判講習会 | 大和スタジアム |
| 19・20日 県連定時総会    | 箱根湯本    |
| 20日 市内審判講習会      | 大和スタジアム |
| 27日 市内審判講習会      | 大和スタジアム |
| 27日 北相地区審判講習会    | 厚木玉川球場  |

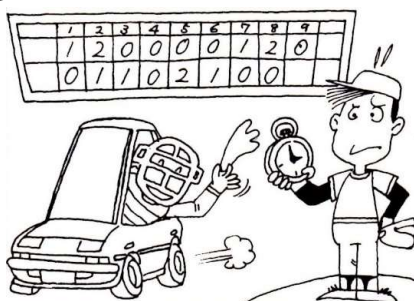
## 3月スケジュール

|              |             |
|--------------|-------------|
| 6日 市内審判講習会   | 大和スタジアム     |
| 13日 市内審判講習会  | 大和スタジアム     |
| 20日 市内審判講習会  | 大和スタジアム     |
| 26日 県央ブロック予選 | 大和スタジアム     |
| 27日 開幕式      | 大和スタジアム・下福田 |

## MondayHotNews

### 4 特別継続試合 (P43)

(1) 暗黒、降雨などで5回以前に中止になった場合、または5回を過ぎ正式試合になって同点で試合が中止、および試合開始後、1時間30分を経過し同点の場合は、翌日の第1試合に先立って特別継続試合を行う。



(2) 5回に満たない場合には、打ち切りとなったところから試合を行うが、5回に達した場合、および試合開始後、1時間30分を経過した場合は、コールドゲームが適用される。同点の場合は、タイブレーク方式で試合を決する。

### 10 試合時間の管理について (P45)

(1) 試合時間は、大会本部が管理し、試合開始時間を通告すること。

### 10 試合時間の管理について (P45)

(1) 試合時間は、大会本部が管理し、試合開始時間を通告すること。

(2) 制限時間に達した時は、審判員はそのことを両チームに通告すること。

#### 【ケース1】

| チーム | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 計 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| A   | 2 | 3 | 2 | 2 |   |   |   |  | 9 |
| B   | 3 | 2 | 1 |   |   |   |   |  | 6 |

(Aがリードの4回表に1時間30分が経過した場合)

※4回裏の攻撃まで行う。(正式試合の5回均等回完了以前に時間制限に到達したため。)

#### 【ケース2】

| チーム | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 計 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| A   | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 |   |   |  | 3 |
| B   | 0 | 0 | 2 | 2 |   |   |   |  | 4 |

(Bがリードの5回裏のBの攻撃中に1時間30分が経過した場合)

※1時間30分を経過した時点で試合終了となるが、そのときの打者の打撃中にその旨を両チームに通告し、この打者が打撃を完了して試合終了とする。

(2) ホームベースサイズの拡大の採用  
・野球競技場区画線(学童部) バッターボックス、キャッチャースボックス区画線(P17) 本塁区画(ホームベースのサイズ)を一般用のものに変更する。

ゴマルヤニ

スポーツ用品のご用命は275-5082

五丸屋スポーツ

大和市南林間6-4-26

TEL 275-5082

FAX 275-8475

月曜会

3月27日  
から開催