

## ★後期部別大会 ～家庭婦人～★

2/11(日)東砂 SC 1部・6部

2/18(日)亀戸 SC 2部・4部

東砂 SC 3部・5部

上記日程で後期部別大会（家庭婦人）が開催されました。

チーム数が減り6部までとなりましたが、  
後期のチームランキングが決まるこの大会は、  
どの会場も熱戦が繰りひろげられました。



※広報取材は2/11(1部・6部)のみ。HPギャラリーにて、フォトムービー公開中！

### 1部



優勝 jam



準優勝 MJクラブ

### ♡優勝チームのコメント♡

私が入部して10年。初めて感動の涙を流しました。

まだまだこれからのチーム。スタートしたばかりで悩む事も多かったけど、監督の「大丈夫！焦らずに！」の言葉と、コーチの献身的な練習のおかげもあり、チームがひとつになりビタッとハマったこの大会！誰もが良い仕事をしてメンバー全員で勝ち取った勝利でした。楽しすぎて、興奮しすぎて忘れられない一日になりました。これからもjamらしく頑張りたいと思います。

jam 主将 松島 幸子



## 2部



### 優勝 PAL

やっと辿り着いた1部。本当に本当に嬉しいです。監督コーチはじめ最高のメンバーに感謝！



### 優勝 さつきクラブA

1部に戻ることができて、大変うれしく思います。来季もみんなでバレーボールを楽しみ、結果として勝利を納められるようにがんばります！

## 3部



### 優勝 明和クラブ

苦しい時期を乗り越えて、やっと勝利を掴むことができました！みんなで頑張ってきて良かったです。サイコー！



### 優勝 明治クラブ

新メンバー加入、そして新監督も迎えハラハラドキドキの部別となりましたが、まず最初の目標を達成することができました。まだ上があります！そこを目指して、監督、メンバー丸となり今後も頑張っていきます！

## 4部



### 優勝 SHINBA

コロナ禍に産休に入ったメンバーが3人もいましたが、新しい仲間たちと作ったばかりのチームで良い結果が残せて良かったです。



### 優勝 朋友倶楽部

この度は部別大会で優勝することができ、3部への昇格本当に嬉しいです。チーム丸となって練習に取り組み、試合に臨んだ結果です。選手一人ひとりの持ち味を伸ばし、チーム力を最大限に引き出していただいたコーチの方々に感謝です。練習試合なども含め他チームの方々にたくさん支えられている朋友倶楽部です。今後も感謝の気持ちを忘れず更なる上昇を目指し頑張っていきます。今後とも応援よろしくお願いたします！



5部



**優勝 たつみクラブ**

4部・・・もう10年以上も前のこと  
で(笑)チームが一致団結できたこと  
で、つかみ取った勝利だと思います。  
この先も上を目指して頑張りますっ！



**優勝 水無月クラブ**

優勝できて嬉しいです。ここまで沢  
山の人に支えていただき、みんなが  
力を発揮できたのだと思います。応  
援ありがとうございました。

6部



**優勝 南クラブB**

監督不在のなか、この一年どうしたも  
のか試行錯誤の日々でした。このよう  
な結果を得ることができたのも、素晴  
らしいメンバーに恵まれたお陰です。  
今後も少しでも長くバレーボールを続  
けられるように力を合わせ、努力して  
いきたいと思っています。



**準優勝 飛影クラブ**

嬉しい5部昇格！大会に参加できな  
かったメンバーも一丸となって練習  
に励んできた成果だと思います。伸  
びしろしかないチーム！次の大会に  
向けて練習がんばります！

★後期一般9人制大会（男子・女子）★

2/4(日)スポーツ会館にて、後期一般9人制大会（男子・女子）が開催されました。  
男子6チーム、女子3チームが参加。

※HPギャラリーにて、フォトムービー公開中！



**優勝 ともえクラブ**



**準優勝 蔦クラブ**



**優勝 深三クラブ**

## ★後期一般6人制大会（男子・女子）★

3/10(日)スポーツ会館にて、後期一般6人制大会（男子・女子）が開催されました。  
男子8チーム、女子3チームが参加。

※HPギャラリーにて、フォトムービー公開中！



優勝 三省クラブ



準優勝 D,spikers



優勝 深三クラブ

## ★ 第7回ひがしんカップバレーボール大会 ★

2/17(土)墨田区総合体育館にて、第7回ひがしんカップバレーボール大会が開催されました。  
（主催：東京東信用金庫）墨田区、足立区、江戸川区、葛飾区、江東区の各区代表2チームが出場しA・Bブロックに分かれて2セットマッチで試合が行われました。江東区からは秋季大会の結果によりMJクラブと葵クラブが出場しました。さすがに各区を代表するチームとあって、どの試合も見ごたえ十分でした。  
また審判部2名が派遣され、堂々と審判員を務めていました。

### 江東区代表チームの結果

葵クラブ Aブロック準優勝

MJクラブ Bブロック優勝

※HPギャラリーにて、フォトムービー公開中！



Aブロック準優勝 葵クラブ



Bブロック優勝 MJクラブ

## ★ 小学生さよなら大会 ★

3/10(日)スポーツ会館にて、小学生さよなら大会が開催されました。

●参加チーム 10 チーム 参加人数 125 名

6年生の卒業大会なので、6年生はチームの垣根なくメンバーをシャッフルして試合を行いました。また、最後は連盟&指導者チームとのドリームマッチで大会を締めくくりました。中学生になってもバレーボールを続けていってほしいと思います。

指導普及部部长 望月 延浩



## ★ 中学生バレーボール教室 ★

1/27(土)深川北 SC にて、指導普及部による中学生バレーボール教室を行いました。

(主催：江東区教育委員会)

●参加人数 区内男子中学生 24 名

●指導普及部を中心に指導スタッフ 8 名

基本のパスから丁寧に指導し、最後は4チームに分かれてゲーム形式での練習を行いました。

指導普及部部长 望月 延浩



## ★ 江東区帯同審判員資格取得講習会 ★

1/14(日)スポーツ会館にて、江東区帯同審判員資格取得講習会を開催しました。

(審判部主催)

●受講者 16 名

午前は筆記、午後は実技の試験を行いました。

合格者は 8 名 (順不同・敬称略)

岡本梢 (七友クラブ)・鈴木未季 (MOU クラブ)・佐藤宏恵 (ハピネス)

柴野ひとみ (さつきクラブ B)・山形あゆみ (MJ クラブ)

山崎加奈子 (明和クラブ)・福地早紀 (フジクラブ)・田中知代 (二大クラブ)



## ★ 日本バレーボール協会 B 級・C 級公認審判員合格者 ★

R5 年 9/2(土)・3 日(日)日本バレーボール協会 B 級公認審判員資格取得講習会にて、  
審判部長の荒木寛子が合格しました。

R5 年 12/16(土)・17(日)日本バレーボール協会 C 級公認審判員資格取得講習会にて、  
今年度より審判部に配属された荻堂恵美、松本奈美子の 2 名が合格しました。



“広報部 バレ田の”

### ★プチケア情報★

寒暖差が激しいこの時期、体調管理が難しいですよね。今回は私のお気に入りの“ふくらはぎほぐし”を紹介します。運動後や長時間歩いたあと、またデスクワークで日中全く動かなかった日などにもお勧めです。

- ① 仰向けに寝て、膝を曲げて両足を立てます
- ② 曲げた左足の膝の上に右足のふくらはぎを乗せます
- ③ 膝でふくらはぎをマッサージするように小刻みに動かします
- ④ ふくらはぎが終わったら、足首の近くまで下にずらしながら他の部分もほぐします
- ⑤ 右脚が終わったら左脚も同様にほぐします



終わった後はスッキリして脚が軽くなる気がします(個人的な感想ですが…) むくみ改善効果もあるかも?!

※怪我的な痛みがある人はお気をつけください

## 募集中!

広報部では WEB 担当広報部員(家で行う HP 更新の PC 作業)を大募集しています。連盟所属チームの方で WEB の知識をお持ちの方、又は WEB に興味をお持ちの方と一緒に活動していただける方がいらっしゃいましたらご一報下さい。(広報部長 白藤)

