

一般社団法人大和市野球連盟 3年ぶり 総合開幕式

令和4年度一般社団法人大和市野球連盟選手権大会・第54回大和市民総合スポーツ選手権大会・育成部令和4年度春季学童軟式野球大会(会長・藤代優也)の総合開幕式が3年ぶりに大和スタジアムで行われた。

総合開幕式は、平成元年から始まり34年目、一般社団法人になって最初の総合開幕式となった。

一般社会人の大会は、大和スタジアムで4試合、下福田野球場で3試合が行われ順調にスタートした。育成部春季大会は、3月20日にすでにスタートし、順調に進めば4月17日、つきみ野野球場で決勝戦が行われる。



写真上 開幕の挨拶をする藤代優也会長
 写真下 大会注意事項を述べる松原悟審判部長



今年の選手宣誓は、昨年の覇者、ヤニーズ監督鈴木信明さんとジャガーズ主将泉本大河君が「僕たち選手一同は、大切な仲間と大好きな野球をやらせてもらえることに感謝し、最後の一球まで、あきらめることなく、正々堂々戦いぬくことを誓います。」と力強く宣誓した。(今年の口上は育成部ジャガーズ泉本君)



大会の開幕試合に先立ち、投手井上昇副市長と打者吉澤弘市議会議長による始球式で野球シーズンが開幕した。

繊維食品の健康効果

◆大腸の働きを活発にする

♥25歳は肌の曲がり角といわれますが、体の成長もいよいよ25歳がメド。そこで、25歳をすぎたら、肉類中心の欧米型食生活から食物繊維の多い野菜、海藻、果物、穀類、芋類などを意識的にふやして、成人病予防対策が必要です。

♥私たちがとる食べ物の中には、タンパク質、脂肪、糖分といった直接カロリー源になる栄養素と、繊維食品のように栄養的には余りないものがあります。

♥以前は「胃腸をただ働かせる余計な物」などといわれ、文字通り、「カス」として冷遇されてきた繊維質が、実は、体にとって重要な働きをしていることがわかり、注目されています。そのおもな働きは次の通りです。

①小腸でのコレステロールの吸収をさまたげ、また、胆汁酸の排泄を促す。血液中のコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する。

②糖の吸収をおくらせるので、糖尿病の治療に役立つ。

③便通をよくする。便が腸の中にある時間が短くなり、さらに繊維成分が腸内にある発ガン物質の濃度を薄めるので、大腸ガンなどを予防する。

④さらに、食塩は繊維成分に吸収されて、体外に出されるので、体内に吸収される塩分が少なくなる、などといった効果があります。

◆生野菜だけが野菜ではない

♥この食物繊維は、いわゆるスジの多い野菜だけでなく、リンゴ、レモンなどやこんにゃくなどもその仲間に入ります。

♥ところで、野菜といえば生野菜と思いがちですが、ほうれん草、ニラ、小松菜といった緑黄色野菜を煮たものも大いに食べるようにしましょう。量的にも生よりも煮たもののほうが、より沢山食べられるといった点でも優れています。

健康の知恵

コンソメ味の

シンプルロールキャベツ

作り方

①キャベツは、たっぷりのお湯で、しんなりするまで1分程度ゆで、芯の部分を薄く切り取り粗熱を取ります。②玉ねぎは、みじん切りにし、耐熱ポウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱します。③別のポウルに、牛豚合びき肉を入れ粘り気がでるまでよくこねます。④②下味の材料を加え全体になじむようにしっかり混ぜ合わせ、4等分に丸めます。⑤①に④のをせ巻きます。⑥巻き終わりを下にし、鍋に入れて水と調味料の材料を入れ、中火にし、蓋をします。⑦沸騰したら弱火にして10分煮込み、中まで火が通り、味が馴染んだら火から下ろします。器に盛りつけてできあがりです。

材料(2人前)

- 牛豚合びき……………肉300g
- キャベツ(計200g)……………4枚
- お湯(茹でる用)……………適量
- 玉ねぎ……………1/2個
- 水……………400ml

下味

- 溶き卵……………1/2個分
- パン粉……………大さじ2
- 塩こしょう……………小さじ1/2
- ナツメグ……………小さじ1/4

調味料

- ローリエ……………1枚
- 料理酒……………大さじ1
- コンソメ顆粒……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2

教育委員会表彰 中丸正司氏

大和市教育委員会功労表彰を中丸正司氏が受けた。

まん延防止等重点措置のためで予定していた表彰式が行われず、表彰状が自宅のもとに届けられた。

中丸氏は、昭和63年に当時の少年部審判員を経て大和市野球連盟に入部、平成24年に神奈川県野球連盟パッチテストに合格、現在も現役審判員を続けている。昨年は、大和市体育協会功労表彰を受賞している。

写真は、喜びの中丸氏大和スタジアムで撮影



③12秒を経過したとき（13秒になったとき）、二塁塁審（三塁塁審）はタイムを宣告し、球審に12秒が経過したことを知らせる。

※二塁塁審（三塁塁審）のタイムの宣告と同時にボールデッドとなる。

※タイムの宣告にもかかわらず投手が投球した以後のプレイは無効とする。

④二塁塁審（三塁塁審）の知らせを受けた球審は、ボールを宣告する。その際、球審は投手及び守備側の監督に12秒ルールを適用したことを告げる。

4. 20秒ルールの適用

①走者がいる場合に適用する。

②20秒の計時は、次のときに始まり、いずれの場合も投手の手から離れたときに終わる。

A) イニングが始まる時やボールデッドになったときは、球審がプレイを宣告したとき。

B) ボールインプレイの状態、新しい打者が打撃を開始するときや、打者がバッタースボックスの外に出ざるを得なくなったときなどは、投手がボールを所持し、打者がバッタースボックスに入って投手に面したとき。

※投手が投手板についているかどうかに関係なく、打者の準備が整ったときに計時を始める。

C) ボールインプレイの状態、打者がバッタースボックス内で打撃を継続しているときは、投手が捕手や他の野手からボールを受け取ったとき。

※投手がボールを受けてから18秒たっても投球姿勢を開始していない場合は、ボールが投手の手を離れるまでに20秒を超える。

③1度目及び2度目の20秒を経過した場合の投球はそのまま続けさせる。その投球に伴うプレイが止まったところで二塁塁審

（三塁塁審）は「タイム」を宣告し、球審に20秒が経過したことを伝達する。球審は、投手及び守備側の監督に20秒が経過した投球であることの警告を発するとともに、その回数を知らせる。

④3度目に20秒を経過し21秒になったとき、二塁塁審（三塁塁審）と球審は、走者がいないときと同様の処置をする。

⑤投手が塁に牽制球を送球したときは、20秒の計時をリセットする。

※投手板をはずしただけのときや偽投のときは、計時を継続する。

※送りバントのケースなど、捕手が内野手にサインを出している間も、計時は継続する。

以上

スピーディーな試合を!!

競技者必携を転記いたします。
投手の12秒及び20秒ルールの取り扱い基準
技術委員会

2020年から採用した投手に関する「12秒及び20秒ルール」の取り扱いに関する基準を以下に示す。

1. 12秒及び20秒ルール

投手は、捕手、その他の内野手または審判員からボールを受けた後、走者がいない場合には12秒以内に、走者がいる場合には20秒以内に投球しなければならない。

違反した場合、球審は走者が塁にいない場合にはただちにボールを宣告し、走者がいる場合は警告を発することとし、同一の投手が2度繰り返したら、3度目からはその都度ボールを宣告する。

なお、塁に牽制球を送球したときは、20秒の計時をリセットする。

2. 計時

計時は二塁塁審がストップウォッチを持って行う。（3人制は三塁塁審）

MondayHotNews



3. 12秒ルールの適用

①走者がいない場合に適用する

②12秒の計時は、投手がボールを所持し、打者がバッタースボックスに入って投手に面したときに始まり、ボールが投手の手から離れたときに終わる。

※投手が投手板についているかどうかに関係なく、打者の準備が整ったときに計時を始める。

4月スケジュール

3日	市内大会	大和スタジアム・下福田
9日	高校野球春季大会	大和スタジアム
10日	市内大会	大和スタジアム・下福田
16日	高校野球春季大会	大和スタジアム
17日	市内大会	大和スタジアム・下福田
24日	市内大会	大和スタジアム・下福田
30日	首都大学野球	大和スタジアム

5月スケジュール

1日	市内大会	下福田
1日	首都大学野球	大和スタジアム
8日	市内大会	大和スタジアム・下福田
14日	国民体育大会県予選	海老名球場他
14日	高松賜杯一部県予選	南足柄球場
14日	高松賜杯二部県予選	厚木玉川球場
14日	日本スポーツマスター	横須賀スタジアム
15日	市内大会	下福田
22日	市内大会	大和スタジアム・下福田
29日	市内大会	大和スタジアム・下福田

月曜会

3月27日 から開催

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