

人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり

京たんにゴスポーツ

Kyotango Sports

スポーツを
まちに
つなぐ
野村克也



vol.10

平成27年
4月10日発行



▲子どもと一緒に講習を行う京丹後市スポーツ推進委員会の皆さん

いま注目! ノルディックウォーキング!

最近、市内でポールを手にウォーキングをする市民の姿をよく見かけるようになりました。過日行った「京たんにゴスポーツ」アンケート結果で「いま一番はまっている」という声のあったノルディックウォーキング。広がりを見せる新しいウォーキングの形に注目し、その魅力に迫りました。

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。生活習慣病予防、リハビリテーションやダイエット、姿勢矯正などに効果があると注目されています。

平成24年度に市教育委員会が市民を対象に実施した市スポーツ推進計画見直しに関するアンケート調査でも、今後行いたい運動やスポーツの第一位が「ウォーキング」でした。調査結果は平成26年3月策定の「京丹後市スポーツ推進計画」に反映され、京丹後市スポーツ推進委員会ではより運動効果の高いノルディックウォーキングに着目し、普及推進の取り組みを開始しました。昨年は40回以上の体験会や「ジオ健康ウォーキング」、「健康大長寿のさとづくりフォーラム」などを通じ、延べ500人以上がノルディックウォーキングを体験しました。体験会の参加者からは「ノル

ディックウォーキングが日課となり、仲間とイベントに参加するなどして楽しんでます。私にとってノルディックウォーキングは、体力作り、気分転換に欠かせません」(50代女性)「知人の勧めで参加し、丁寧に指導して頂きました。続けるうちに歩幅が広がり姿勢が良くなった

せいか、周りから若返ったと褒められ喜んでます」(60代男性)といった声が聞かれました。

ノルディックウォーキングの魅力とは

ノルディックウォーキングの効果にはどのようなものがあるのでしょうか。ノルディックウォーキングの普及推進に取り組む京丹後市スポーツ推進委員会副委員長近藤浩司さんに聞きました。

ノルディックウォーキングは、フィットネスや健康ライフ、無理のないスポーツとして最適です。注目すべきは、ポールを使用して歩行するという点です。



▶近藤浩司さんのプロフィール
峰山町吉原・京丹後市スポーツ推進委員会副委員長
一般社団法人全日本ノルディック・ウォーキング連盟
公認指導員

ポールを使用することで、脚の関節や腰への負担が軽減され、長時間の歩行が可能になりダイエット効果のある有酸素運動が容易に行えます。また、姿勢が良くなり、かかとから着地し、つま先で蹴るという理想的な歩き方が身に付きます。

ウォーキングは主に下半身中心の運動ですが、ポールを使用することで上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動になります。二の腕や胸の筋肉、腹筋を使うため、歩幅もぐんと広がり、歩くだけで二の腕や腹部のシェイプアップに効果的です。

ノルディックウォーキングの基

お知らせ

●市スポーツ推進委員会では6町各支部で毎月2回の体験会を開催しています。毎月1回行われる6町全体の取り組みとして、5月の体験会は「京丹後市健康ウォーキングマップ」からコースを選定し、5月10日

この「京たんにゴスポーツ」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。



▲網野町掛津「琴引浜」でのビーチノルディックウォーキング

●京丹後市観光協会もノルディックウォーキングに着目。観光協会有志メンバーを中心に十数人が公認指導員の資格を取得し、体験会、交流イベントで参加者を案内するなど、普及拡大の取り組みを行っています。

●5月30日(土)には夕日の砂浜を歩く「第2回京丹後ビーチノルディック大会 in 小天橋」(詳細本紙7ページ参照)が開催されます。市内の豊かな観光資源を活用した「観て歩いて健康になる」ノルディックウォーキングの人気も高まりを見せています。

特集

「しよう」「見よう」「支えよう」 27年度、京丹後のスポーツはこうなる

今年度に京丹後市で開催される
注目のスポーツイベントを紹介します。

(ここに掲載した内容はその一部であって、この他にも多くのスポーツイベントが開催されます)

☎ スポーツ観光・交流課 ☎ 0772-6910470

27年度「海の京都」の象徴 白砂ビーチの魅力为全国へ発信

ビーチの保全と活用が評価 観光誘客にさらに弾み

本市が誇る白砂の美しい砂浜海岸。この環境・景観の取り組みは、早くから地域住民をはじめとする市民の総力で進められてきました。平成24年8月には、市内の商工観光団体や環境保全団体など38団体が参加する「日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議」が発足。砂浜海岸の環境保全活動の強化支援と市の活性化に向けた利活用により、一年を通してにぎわう砂浜海岸づくりがスタートしました。

昨年は市内全海水浴場で「ビーチ一斉クリーン作戦」が実施されたほか、「第1回

京都縦貫自動車道全線開通 夕日ヶ浦で海の京都をPR

北近畿タンゴ鉄道の上下分離方式の導入による「京都丹後鉄道」の運行がこの4月から始まり、7月には京都縦貫自動車道が全線開通するなど、本年度は海外や都市圏からのアクセスや利便性が飛躍的に向上。これまでの取り組みを土台に誘客を図る絶好の機会となります。

今夏には「海の京都」を全国に発信するイベント「海の京都博（仮称）」が行政機



▲第2回ビーチ一斉クリーン作戦（平成26年6月22日）

関や観光関係団体、民間事業者でつくる実行委員会の主催で網野町の夕日ヶ浦地区をメイン会場に実施される予定です。海を利用した日本最大級のウォータースクリンによるプロジェクトマップによるプロジェクションマッピングのほか、京都府北部7市町の魅力を盛り込んだ伝統芸能を披露。さらに、ビーチ相撲などビーチを活用した新たなスポーツ大会「ビーチスポーツフェスティバル」がにぎわいを創出します。

その他、5月30日には「京丹後ビーチノルディック大会 in 小天桥」（市観光協会主催）が久美浜町の小天桥遊歩道と周辺ビーチをコースに開かれます。3年目となる「ビーチ一斉クリーン作戦」は6月14日に実施。夕日ヶ浦海岸で行われる「第2回サンセットビーチラン in 京丹後」は6月20日の開催が決まり、既に参加者の募集が始まっています。



※2 一年を通じて人々が集い、ふれあい、楽しめる「海辺の広場」の創造を理念とし、日本古来の地域特性を活かした海辺利用に精通した人材による海辺活用方法（ビーチライフコーディネーター）の提唱、啓発を行っているNPO法人

※1 京丹後市では、NPO法人日本ビーチ文化振興協会の朝日健太郎理事長を参与に迎え「日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議」を組織。本市が誇る美しい砂浜・海岸の環境保全と利活用により交流人口の増加と活性化につなげるため、さまざまな人々の協働で年中にぎわう「日本一の砂浜海岸づくり」を進めています。

参加しよう

6/20 第2回サンセットビーチランin京丹後

網野町の夕日ヶ浦海岸を発着点に、全国のランナーが白砂6kmのロングビーチを駆け抜けます。元ビーチバレー五輪代表の朝日健太郎さん、ビーチフラッグス元世界チャンピオンのプロライフセーバー遊佐雅美さんも出場予定。コッペちゃんをはじめ近隣のゆるキャラたちも応援に駆け付け「ゆるキャラビーチラン」で会場を盛り上げます。ゴールの後はサンセットビーチパーティーで乾杯！

- ◆[種目]

◆[スタート]

◆[会場]

◆[参加費]
- ◆[定員]

◆[申込方法]

◆レース後は「サンセットビーチパーティー」で乾杯！（参加料別途）
- 10km、5km、2kmキッズ&親子
15時開会式、16時スタート予定
京都府京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
10km：3,500円、5km：3,000円、2km：1,000円
- 10km：200人、5km：150人、2kmキッズ&親子：各50人（組）
ランナーポータルサイト「ランネット」
<http://runnet.jp/runtes/>から申し込んでください。



9/20 歴史街道丹後100kmウルトラマラソン

15回目の今回は、京都縦貫自動車道全線開通を記念した国際親善大会として多くの外国人ランナーを誘致して国際色豊かに開催。アミティ丹後を発着点とする100kmと久美浜町の浜公園をスタートしてアミティ丹後をゴールとする60kmの2コースを、国内外のウルトラランナー4,000人が走り抜けます。

- ◆[種目]

◆[スタート]

◆[ゴール]

◆[参加資格]

◆[参加費]

◆[定員]

◆[申込締切]

◆[申込方法]

◆[問合せ先]
- 100kmの部・60kmの部
100kmの部：①4時30分／アミティ丹後前
②4時45分／アミティ丹後前
60kmの部：9時／久美浜カヌー庫前
100kmの部・60kmの部：アミティ丹後前
レース当日満18歳以上
(平成9年9月21日以前生まれ)の健康な男女
100kmの部：18,000円、60kmの部：13,000円
100kmの部：2,600人、60kmの部：1,400人（先着順）
7月24日（金）当日消印有効
※締切日前でも定員に達した場合、申し込みを締め切ることがあります。
専用郵便振替用紙またはインターネット(<http://www.r-wellness.com/tango/>)
丹後100kmウルトラマラソンエントリー事務局(Tel.0120-846-024)または
スポーツ観光・交流課(Tel.0772-69-0470)

8/29、30 丹後半島ラリー2015

「JAF中部・近畿ラリー選手権第5戦・丹後半島ラリー2015」が、8月29、30日の2日間にわたって開催されます。観戦エリアは丹後王国「食のみやこ」（旧あじわいの郷）内に開設。迫力のあるモータースポーツが皆さんを魅了します。



観戦しよう

10/24 ヒストリック関西ラリー2015

ラリードライバーの篠塚健次郎さんをはじめとする往年のドライバーとラリー車が京丹後に集合し、世界で活躍した当時の姿を現代によみがえらせます。観戦エリアは丹後王国「食のみやこ」に設置予定。モータースポーツのワクワク感が再び味わえる！



海の京都 TANTANロングライド2015

京都北部のすばらしい自然環境や歴史文化に彩られた景観を満喫しながら、自転車で中丹・丹後地域を巡るイベント。ロングライドとは自転車で一般公道を交通規則を守りながら長距離を走ることを楽しむレクリエーションで、タイムを競い合うレースではありません。

- ◆[日時]

◆[コース等]

◆[参加資格]

◆[申込締切]

◆[申込方法]

◆[問合せ先]
- 6月7日（日） Aコース：6時～、Bコース：8時～、18時終了（予定）、受付・前日祭：6月6日（土）
宮津市宮天橋立駐車場を発着地とする2種類のコース
小学校4年生以上（小学生は保護者同伴） Aコースは過去5年以内に100km以上の大会完走実績のある方
5月10日（日）先着順
原則、オフィシャルWebサイト(<https://jtbsports.jp/contents/kitakyoto/>)からの申し込みのみ
TANTANロングライド実行委員会事務局（JTB西日本団体旅行京都支店内）
Tel.075-284-0173 Fax.075-284-0153

7/26 開催予定 ドラゴンカヌー選手権大会



京丹後の夏を飾る恒例のイベント。久美浜湾を舞台に、市内外の100を超えるクルーが白熱のレースを繰り広げます。勇壮な太鼓の音に合わせて、豪快な水しぶきを上げながら疾走するドラゴン艇は迫力満点。



11/15 近畿高等学校駅伝競走大会

京丹後市を舞台に3回目の開催。近畿2府4県の各予選を勝ち抜いた男女各40校の高校生ランナーが、秋の京丹後路をたすきでつなぎます。地元網野高男女チームの3年連続出場なるか！



11/21 丹後大学駅伝（第77回関西学生対校駅伝競走大会）

「箱根駅伝を超える」をスローガンに、シード8校と予選を勝ち抜いた12校の計20大学が、久美浜町の浜公園から宮津市役所までの8区間、約80kmを激走します。京丹後市出身選手の活躍に注目！

8/4～8 全国高等学校総合体育大会（カヌー競技）

今夏、「風になれ 今青春が走り出す」をスローガンに、近畿2府4県を会場に開催される「全国高等学校総合体育大会（インターハイ）」。カヌー競技が久美浜湾カヌーレーシング競技場で実施されます。高校生アスリートに注目！

- ◆[問合せ先]

◆[HP]
- カヌー競技事務局（久美浜地域公民館内）(☎0772-69-0666)
<http://2015soutai.jp/>



京たんどスポーツ

「人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり」を基本理念に掲げた「京たんどスポーツ」。市民アスリートやスポーツ情報を徹底取材します。隔月で6回の発行を予定。



参加者募集



▲一生懸命ターンをきめる選手

2月8日 第29回丹後スキー大会

子どもから大人までレース楽しむ

2月8日に京丹後市ス
イス村スキー場（弥栄町）
において第29回丹後ス
キー大会（市スキー協会
主催）が行われました。
深い霧と強風という悪天
候の中、小学1年生～78
歳までの43名がタイムを
競い合いました。
種目は、滑走距離が4
00mある第2ゲレンデ
に16の旗門を設置し、2
回滑走の合計タイムを競
う大回転競技です。
今回最年長出場者の北

垣敬三さん（78歳）は、「スキー協
会発足時から役員をしていて、念願
の初出場です。コース設定がとても
良い。今日は霧で視界が悪かったで
すが、怪我なく滑ることができまし
た」と笑顔で話していました。

【大会結果】
▼Aクラス45歳以上男子の部【1位】
山口美樹男（丹後町成願寺）▼Bクラ
ス30歳以上の部【1位】和田庄司（峰
山町新町）▼Cクラス高校生以上男
子の部【1位】安井光太郎（久美浜高
1年）▼Dクラス中学生以上男子の
部【1位】安井堅士朗（久美浜中1
年）▼Eクラス小学生高学年男子の
部【1位】高屋量太（島津小1年）▼
Fクラス小学生低学年の部【1位】高
屋征慶（島津小6年）▼Gクラス中学
生以上女子の部【1位】芝野友海（網
生以上女子の部【1位】芝野友海（網

3月8日

丹後町バスケットボール大会

バスケットボールを通し国際交流

3月8日、丹後町バスケットボー
ル大会（市体育協会丹後支部主催）
が丹後社会体育館で開催され、町内
在住、在勤の中学生以上16チーム、
135人が参加し、トーナメント方
式により試合が行われました。

各チームは年齢、性別、経験など
に関係なくチームを編成し、参加者

同士の交流を深めました。「チーム
野村」は間人中時代のメンバーで15
年ぶりに出場。1回戦敗退と悔しい
結果でしたが「楽しかった。来年も
必ず参加します」と話しました。

また、今大会には外国人チーム2
チームが初出場し、うち1チームが
ゾーン優勝を飾るなど会場を沸かせ
ました。対戦した

「平のおっさん」

チームは「パワー

もスピードもすご

い。貴重な体験が

できたし大会も例

年以上に盛り上が

り楽しかったです」

と話しました。

【大会結果】

▼Aゾーン【優勝】

Chenega▼

Bゾーン【優勝】丹

▶ボールを追いかけて競り合う選手たち



後M-X

3月14、15日

第10回記念京丹後市少年剣道大会

大会前日に練成会初開催

第10回記念京丹後市少
年剣道大会（市剣道連盟
主催）前日の3月14日、
競技力向上を目的とした
「練成会」が開かれました。

大会に出場する小学生
26チーム、中学生13チー
ム約150人が参加。選
手たちは大会当日で対戦
できない選手との申し合
わせ試合や手合せ稽古に汗
を流し、翌日の試合に向け
て気持ちを高めました。

大会は、中学生団体の
部では橘至誠館Aが、小
学生団体の部では京都太
秦少年剣道部がそれぞれ
大会を制しました。

▲試合に向け稽古に取り組む選手たち



3月21日

「クラブ行政が連携し運営」 網野SC・末次さんが研修報告



▲ドイツでの研修を報告する
末次輝大さん

昨秋、日本体育協会の海外研
修事業でドイツに派遣された
NPO法人網野スポーツクラブ
マネージャーの末次輝大さん（網
野町三津）が3月21日、アミティ
丹後（同町）で行われた京都府
総合型地域スポーツ連絡協議会
創立10周年記念式典で、ドイツ
のスポーツクラブの現状などに
ついて報告しました。

研修事業では、末次さんは、
昨年9月末から10月初めにか
けて、ドイツのノルトライン・ヴェ

ストファーレン州を訪問。地域
のスポーツクラブ3カ所などを
回りました。

末次さんは、ドイツには、日
本の25倍以上である約9万10
00のスポーツクラブがあり、
学校や行政と連携しながら、子
どもたちの運動能力向上やシニ
ア世代の健康維持などを後押し
している現状を紹介。「クラブに
所属する人たちの参加意識が高
く、行政とのつながりも強いこ
とに驚いた」と話しました。

3月21、22日

丹後サッカーフェスティバル

青空の下でゴール！

京丹後市内外で活動するサッカー
チーム同士で交流を深めようと、第
26回丹後サッカーフェスティバル（丹
後サッカー協会主催）・小中学の部が、

京丹後市内外で活動するサッカー

チーム同士で交流を深めようと、第

26回丹後サッカーフェスティバル（丹

後サッカー協会主催）・小中学の部が、

京丹後市内外で活動するサッカー

チーム同士で交流を深めようと、第

26回丹後サッカーフェスティバル（丹

後サッカー協会主催）・小中学の部が、

京丹後市内外で活動するサッカー

チーム同士で交流を深めようと、第

▶はいつてプレーする選手たち



3月21、22日、峰山途中ヶ丘公園な
どで開催されました。

市内のほか、舞鶴市や福知山市、
京都市、兵庫県豊岡市などから、小
学の部に20チーム、中学の部に12チー
ムが出場しました。

両日とも天候に恵まれ、選手たち
は青空の下、保護者らの声援を受け
ながら、ゴールを目指してボールを
追いかけて、気持ちの良い汗を流して
いました。サッカーを通じ、チーム
同士の親睦も深まったようです。

3月29、30日には高校の部も行わ
れ、熱戦が展開されました。

【大会結果】

▼中学の部【優勝】網野サッカークラ
ブ【準優勝】豊岡市立豊岡南中【3位】

福知山市立南陵中【4位】福知山市立
日新中▼小学の部【優勝】福知山サッ
カースポーツ少年団【準優勝】舞鶴少

年サッカークラブ【3位】加西トレセ
ン【4位】京丹後峰山FC

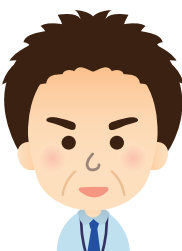
シリーズ

みんなの知りたいに答える
なるほど! たんスポ塾

今号のテーマ

アンケート結果に見る
「京たんごスポーツ」の評価と期待

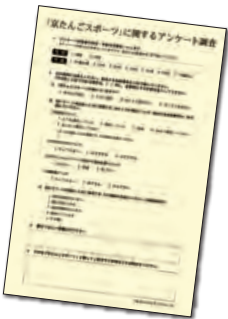
(日直)
コッベちゃん
ゴローくん



アンケート結果まとまる

「京たんごスポーツ」は、発刊10号を迎えました。市民の皆さんの「声」を聞き、今後の紙面づくりに役立てるため今年2月10日から3月10日までの期間でアンケート調査を行いました。アンケート調査票は、2月10日発行(9号)の紙面に挟み込んで配布し、172人から回答がありました。

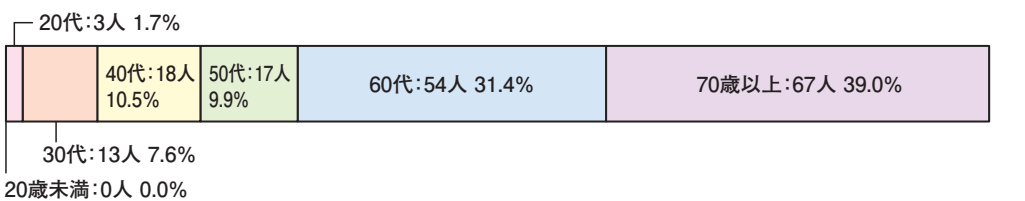
問 スポーツ観光・交流課(☎0772-69-0470)



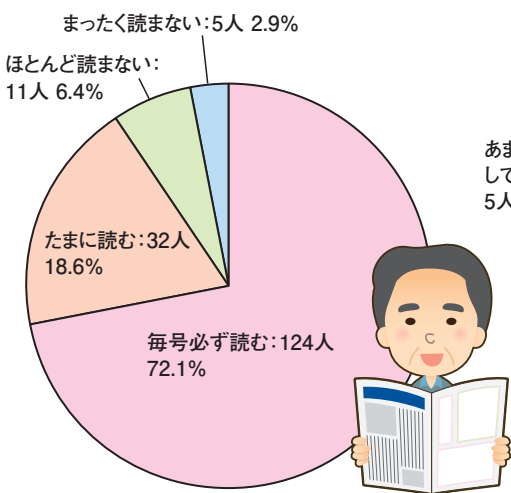
◆回答者の性別



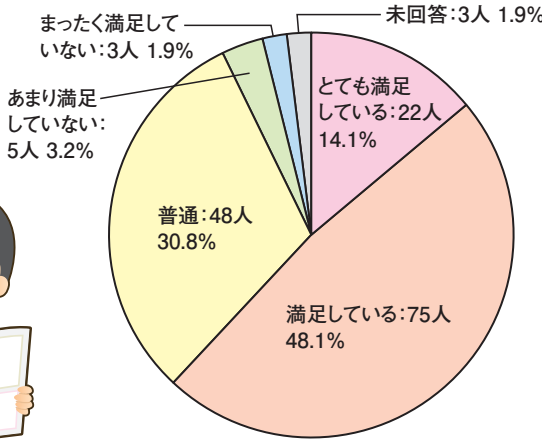
◆回答者の年代



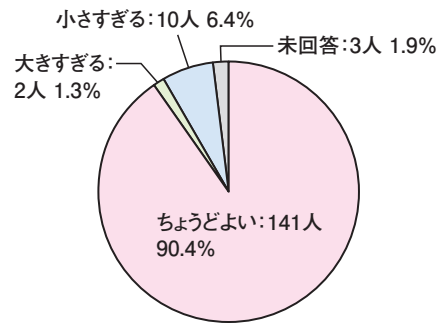
(1)「京たんごスポーツ」を読んでいますか?



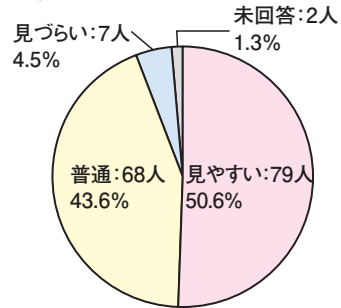
(2) (1)で「毎号必ず読む」「たまに読む」を回答した方に質問です ①満足度について



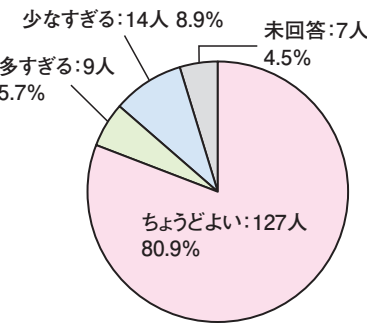
②文字の大きさについて



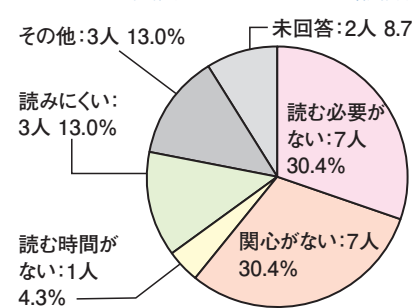
③デザインやレイアウト(写真や文書の配置)について



④情報量について



(3) (1)で「ほとんど読まない」「まったく読まない」を回答した方に質問です その理由(複数回答可)



7割が「毎号必ず読む」、6割以上が「満足」と回答

回答者を性別で見ると、約6割が男性。年齢別では70歳以上が最も多く(39・0%)、若年層の回答率が低い結果となりました。読む頻度については72・1%が「毎号必ず読む」、18・6%が「たまに読む」と回答。このうち「とても満足している」は14・1%で、「満足している」の48・1%と合すると6割以上が掲載内容に満足しています。「あまり満足していない」「まったく満足していない」と回答した人は5・1%で、「大会の成績をしつかり調べていない」「掲載内容に不公平さがある」「経費節減のため広報きようたんごに掲載すべき」などを理由に挙げています。

また、読む頻度について全体の9・3%が「ほとんど読まない」「まったく読まない」とし、「読む必要がない」(30・4%)「関心がない」(30・4%)が選択理由の上位となりました。

「文字の大きさ」と「情報量」については、回答者の大部分が「ちょうどよい」と回答。「デザイン・レイアウト」については「見やすい」がほぼ半数の50・6%となっています。

大会告知、高齢者向けスポーツなど幅広い情報を

自由記載の「載せてほしい情報」については、大会開催告知や高齢者向けスポーツなど幅広い情報を望む声が多くありました。他にも「健康や交流のためのスポーツ情報」や「スポーツを始める際の参考となる情報」を求める意見も。さらに、京たんごスポーツに関する意見や感想を聞いたところ、「市内には日本代表のスポーツ選手が多く誇りに思う」(70歳以上男性)や「二つのスポーツに絞り、結果でなく過程(練習風景とか)を知らせるページがあってもよい」(70歳以上男性)、「『シルバーもファイト心持っています!』のようなアピール性ある紙面づくりを」(60代女性)などが寄せられました。また「紙質を下げてコストの節減を」「サイズはA4判の方が閉じやすい」といった指摘もありました。

者向けスポーツなど幅広い情報を望む声が多くありました。他にも「健康や交流のためのスポーツ情報」や「スポーツを始める際の参考となる情報」を求める意見も。さらに、京たんごスポーツに関する意見や感想を聞いたところ、「市内には日本代表のスポーツ選手が多く誇りに思う」(70歳以上男性)や「二つのスポーツに絞り、結果でなく過程(練習風景とか)を知らせるページがあってもよい」(70歳以上男性)、「『シルバーもファイト心持っています!』のようなアピール性ある紙面づくりを」(60代女性)などが寄せられました。また「紙質を下げてコストの節減を」「サイズはA4判の方が閉じやすい」といった指摘もありました。

「京たんごスポーツに関する意見・感想」(一部抜粋して紹介)

- とてもいい情報誌ができたのと市の良さを感じました。小学高学年の孫にもっともっと意欲的になってほしいと思っていたところに、このスポーツ紙は励みになっています。「知っている人が載っている、知っている人が優勝や上位を取っている」と刺激を受けている様子が見えます。自分も頑張らないと…と頑張ってくれることを願って、孫と一緒に読んでいます(60代女性)
- 京丹後のスポーツのチカラのため今後も大切な広報と思います(30代女性)
- 丹後にもいろいろな人たちがいるということを知り、自分も頑張ろう!という気持ちになれます(30代女性)
- 孫たちも成績が載せていただけるよう、練習に頑張っています(60代女性)
- 子どもたちも貴誌に載ったことで発奮し、さらに上級者になるでしょうし、人生の思い出、自信になると思い非常に良いと思います(70歳以上男性)
- 京丹後のスポーツがもっと活躍するためには、地域の協力が必要ですね(20代女性)

- とてもいい冊子なのでこれからもいろいろな子どもたちや年を取っても頑張っている人たちを京たんごスポーツに載せてください(50代男性)
- 私は、スポーツには全く遠い日々を過ごしてきましたが、丹後に育つ青少年の姿や活動はうれしく思います(70歳以上女性)
- 多くのスポーツクラブがあると思いますが、成績重視の情報誌のように感じられます(60代男性)
- ニュースの感覚で読みます。サッと読んで捨てるには少し上質過ぎる。全戸配布なら少し質素でもいいと思います(70歳以上女性)
- 全て国民の税金で…ということを入れて、紙質、印刷代等を考えて配布してほしい(60代女性)
- 「動楽ライフ」は身近な人が出られると、親近感がわき楽しく読ませていただき、励みにもなります(70歳以上女性)
- 地味でも人数の少ないチーム等の紹介をお願いします。マイナーの競技も(70歳以上男性)
- 老人クラブ等のスポーツ(グラウンドゴルフ等)についてもっと

- 紹介し、体を動かすことは健康に、元気につながり、毎日が楽しくなることを広報すると思う(70歳以上男性)
- 子どもたちの頑張っている姿を見るのはとても楽しみです。同じ人が出ている場合がありますか?(50代女性)
- 健康寿命を伸ばそうという取り組みが各地で行われています。高齢者の医療費を抑えるためにもたいへん大事なことで、市でも生涯スポーツの推進に力を注いでいるようです。70代、80代になってもなお元気に、楽しみながらそれぞれの体力に応じたスポーツに汗を流している人がいます。これらの人やチームを紹介することによって同世代の全体に良い影響を与えるのではないのでしょうか。高齢になっても楽しく参加できるスポーツをもっと奨励してください(70歳以上男性)
- 若い人たちの活動を知ることができて励みになります。応援しています。でも年配者たちも半分、いや30%くらい紙面に載ってもいいのではと思います(60代女性)
- 隔月ではなく、毎月あったらうれしいです。結構好きなので!ずっと続けてください(30代女性)



すごいぞ!
京丹後の
子どもたち

青少年スポーツ教室の紹介

市内には、多くの青少年スポーツ教室があります。このコーナーでは、練習に励む子どもたちを紹介していきます。

今号の
紹介

弥栄フットボールクラブジュニアユース



ドリブル主体に点を取るサッカー



ファイト
にやあ



一人だけではなく、チーム全体で協力しながら、ドリブルを主体に点を取るサッカーを目指しています。

クラブは、約30年前に弥栄中のサッカー部の廃部をきっかけに設立。地元でサッカーをしたいという子ども

たちが通っています。

現在は新中学2、3年生の18人が所属。指導者はサッカー経験が豊富な宗村和明監督ら4人。練習は毎週火、金曜の夜と土、日曜の午後に弥栄運動公園グラウンドで行っています。



教室生の声

小巻 正太くん(網野中3年)

目標はオールラウンド
プレーヤー

今のポジションはCB(センターバック)とCF(センターフォワード)ですが、どのポジションでもこなせるようになるのが目標です。それと、周りをよく見ながらやること。練習や試合でコツコツと経験を積んでいきたいです。先輩に憧れて、小学校高学年のころから、土日の練習に参加していました。好きな選手はスペインのカシージャス選手。そのプレースタイルを参考にして技術を磨いています。



指導者の声

平林 洋二さん(弥栄町井辺)

サッカーを通して
成長を

サッカーは足を使ってプレーするため、自分の思い通りにならないことがたくさんあります。子どもたちには、サッカーを通してさまざまなことを学び、人間として成長してほしいです。「サッカーだけではなく勉強しよう」というチームの指導方針の下、遠征の時には勉強時間を設けるなど、サッカーと勉強を両立するための工夫もしています。チームが勝つとやっていたよかったと思います。OBの活躍ぶりを知るとうれしくなります。

[問]教育委員会事務局 社会教育課 ☎0772-69-0630

今号の
紹介

大宮真武館

剣道通じ礼儀や感謝の気持ち育む



運動って
楽しい♡

スポーツ案内人
あんにやあ



楽しそう
にやあ

試合に勝つことだけではなく、剣道を通して礼儀作法や感謝、思いやりの心を育むことを目的としています。昭和41年に発足した歴史のある教室で、平成23年度には全日本剣道連盟から少年剣道教育奨励賞を受賞し

ました。

指導に当たるのは、坪倉秀和さんら有段者や保護者など6人。現在、幼児から中学3年生までの19人が、毎週3回、火、木、土曜の夜に大宮中体育館で稽古に励んでいます。



教室生の声

新治 星哉くん(大宮第一小6年)

一本一本を
大切に打つ

稽古では、一本一本を大切に打つことを心掛けています。始めたのは小学1年生の時。兄がやっていた面白そうだったので、僕もやりたいと思いました。今は三級になりました。剣道は楽しく、面を決めたときは気持ちいいです。小学2年の時の大会では、個人戦で、6戦全勝で優勝しました。一番の思い出です。今は週3回の稽古に必ず参加して、5月の全国大会予選に向けて頑張っています。中学3年生まで続けていきたいです。



指導者の声

坪倉 秀和さん(大宮町口大野)

全国大会出場を
目標に

教室の子どもたちの年齢層は幅広く、みんなで“一懸命”取り組めることも魅力の一つで、見ていて微笑ましくなります。3年前から、全国大会出場を目標に掲げ、今年から、稽古を週2回から3回に増やし、出稽古や試合にも積極的に取り組んでくれています。子どもたちは、真面目に、一所懸命にがんばっております。その中で、目標を持ち取り組むことの大切さや最後までやりきる力を身に付けるとともに感謝や思いやりのある人間に育ってほしいと願いながら、共に励んでいます。

[問]教育委員会事務局 社会教育課 ☎0772-69-0630

勝利に
向かって
頑張るぞ!

中高生のクラブ活動報告

このコーナーでは、市内の中高生に、クラブ活動の様子を紹介してもらいます。

目指すは京都府大会一勝



今号の
紹介

〈大宮中〉ソフトボール部



とにかく明るくて元気な部員が集う、アットホームな雰囲気が特徴のクラブです。現在は、新3年生10人、新2年生4人の計14人で活動しています。

部員全員が、中学に入るまではソフトボール未経験でしたが、去年は、春、夏、秋すべての市内の大会で勝ちました。今は5月の春季大会に向け、練習に励んでいます。この大会での二連覇、府大会への出場が目標です。

ソフトボールは集団競技なので、チームワークを大切にしています。



キャプテンの声

濱村 明日香さん(3年)

みんなで協力し合う
チームプレーが魅力

ソフトボールの楽しい点は、チームで協力してプレーできることです。みんなで声を出し合えば、気合いも入ります。

部活は朝と放課後に行っており、朝練ではトスバティングやランニング、放課後はノックやキャッチボール、時にはマシンを使った打撃練習などに取り組んでいます。

未経験者でも心配いりません。新入生の皆さん、一緒にソフトボールをやりましょう。

連載

吉岡ドクターのスポーツ診察室

スポーツ障害を防ぐために



教えてくれる先生

吉岡 直樹 先生(38)

久美浜病院診療部整形外科医長。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定スポーツ医。日本体育協会公認スポーツドクター。ロコモアドバイスドクター。京丹後市スポーツ推進審議会委員。京丹後市在住

第6回 テーマ

“ 運動前は
ダイナミックストレッチ!! ”

みなさんは、運動をする前にどのような準備体操をされていますか？ウォーミングアップの一環としてストレッチを取り入れている方は多いと思います。

ストレッチには、大きく分けてスタティックストレッチ(静的ストレッチ)とダイナミックストレッチ(動的ス

トレッチ)の2種類があります。図のようなストレッチはスタティックストレッチといわれています。スタティックストレッチを行うと、筋肉が弛緩(緩くなる)してしまい、十分に力が発揮されなくなってしまうという報告があります。運動前にし過ぎてしまうと、けがの原因になってしまうともいわれています。久しぶりの運動だからと気合いを入れて、入念にスタティックストレッチを行っても、思うような動きができないこともあります。草野球などでよくあるのではないのでしょうか？

運動前にはダイナミックストレッチを行うことが良いという報告が最近増えてきています。サッカーの練習前に行う「ブラジル体操」が代表的ですが、皆さんが子どもの頃からやっているラジオ体操にもダイナミックストレッチの要素がたくさん含まれています。少し体を温めてからラジオ体操を行い、それから競技を開始するのが良いかもしれませんね。

スタティックストレッチも関節の可動域(動く範

囲)を広げるには良いストレッチですので、運動後のクールダウンや風呂上がり、就寝前に行うと良いと思います。

また、野球など肩周りのストレッチでどうしてもスタティックストレッチを取り入れたい方は、先にスタティックストレッチを軽く行い、仕上げにVol.5で紹介した「ジャックナイフストレッチ」を行えば、パフォーマンスの低下を防ぐことができます。ジャックナイフストレッチはダイナミックストレッチの一種で、運動前や運動中の仕上げるストレッチとしてとても有効ですよ!!

図

スタティックストレッチの例



「第37回 京都府民総合体育大会」結果

京丹後市チームの入賞競技(5位まで)

◆ゲートボール女子:1位

◆陸上競技:2位

◆ゲートボール男子、軟式野球:3位

◆ソフトボール女子:4位

◆バスケットボール男子・女子:5位

総合成績

6位



「平成26年 京都府スポーツ賞」受賞者

◎優 秀 賞 村野 武広(久美浜高2年)[カヌー]

◎未 来 く ん 賞 安井堅士朗(久美浜中1年)[カヌー]

◎マスタース賞 奥野 孝司(網野町三津)[陸上競技]

木村 純樹(久美浜町)[陸上競技]

※敬称略、学年は受賞時

※「京都府スポーツ賞」は、京都府が、京都府の体育・スポーツの普及振興及び競技力の向上を図るため、スポーツに関し優秀な成果を収めた者(団体)及び体育・スポーツの健全な普及・発展に貢献した者(団体)を知事表彰しているものです。

参加者募集

第2回京丹後
ビーチノルディック大会in小天橋



▲専用ボールを使い、ビーチノルディックウォーキングを楽しむ参加者(小天橋遊歩道)

海浜植物が群生する小天橋遊歩道や周辺ビーチをノルディックウォーキングで散策しよう。

- ◆開催日／平成27年5月30日(土)15:00受付開始
- ◆場 所／京都府京丹後市久美浜町 小天橋遊歩道＆ビーチ(レンタルポールあり)
- ◆定 員／定員300名
- ◆参加料／要
- ◆申 込／一般社団法人 京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300

健康レシピ

元気な身体で楽しく運動♪
手軽にできる! 健康レシピ

このコーナーでは、元気な身体づくりに役立つ健康レシピを紹介します。



今月の担当

京丹後市食生活改善推進員協議会 弥栄支部

左から
安田 卷子さん(71)
土肥 栄子さん(68)

カブと鶏肉のゆずみそかけ

骨や関節、筋肉など、身体を支えたり、動かしたりする運動器の機能が低下し、日常生活に支障が出た状態をロコモティブシンドローム(通称『ロコモ』)といいます。ロコモ予防のためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質なども大切です。良質のたんぱく質も摂れ、高齢者だけでなく、幅広い年代の方にもおすすめメニューです。



◆材料(2人分)

鶏もも肉 …… 120g
カブ …… 2個
ゆずの皮 …… 少々

① だし汁 …… 100ml
みりん …… 大さじ1
② 白味噌 …… 30g
③ 砂糖 …… 小さじ2
④ 酒 …… 大さじ1

①鶏肉は一口大に、カブは食べやすい大きさに切る。

②鍋に②の調味料を煮たてさせ、①の鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。カブも入れ、やわらかくなるまで煮る。

③小鍋に③の調味料を入れ加熱しながらよく練り、刻んだゆずの皮を入れてさらに練る。

④器に②を盛り付け、③のゆずみそをかけ、細かく刻んだゆずの皮をそえる。

ワンポイントアドバイス

鶏肉は弱火で茹でると肉が縮まらず、柔らかな茹で鶏肉になります。

お知らせ

スポーツ大会などの開催を支援します

観光業等活性化推進事業補助金のご案内

京丹後市は、地域資源を活かした地域経済への波及または地域文化の振興など、まちの活性化と交流人口の増加を目的に、関係者の延べ宿泊人数が100人以上となるスポーツ大会や研究会などについて、予算の範囲内で補助金を交付します。

■対象

市内の団体が主催および主管し、かつ市内で開催される大会など

■申請

①大会等開催日2週間前までに補助金交付申請書を提出してください(随時受付)
◎添付資料／大会の実施要領等、宿泊先および宿泊予定人数を示した書類、収支予算書、その他参考となる書類

②大会完了後、速やかに実績報告書による実績報告を行ってください
◎添付資料／大会の実施内容等を示す書類、宿泊を証する書類、収支決算書、その他参考となる書類

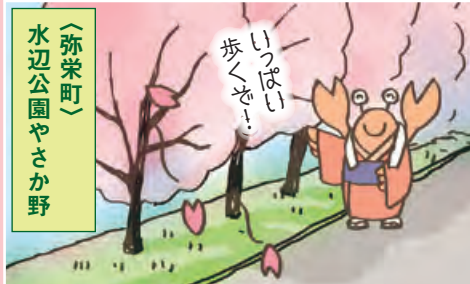
◆補助金の額

宿泊延べ人数	補助金額
100人以上500人未満	10万円以内
500人以上1,000人未満	30万円以内
1,000人以上2,000人未満	50万円以内
2,000人以上	70万円以内

※「京丹後市市税等滞納者に対する補助金等交付制限に関する規則」(平成26年6月1日施行)により、申請者に市税等の滞納がないことを確認しますので、ご理解ご協力をお願いします。

【問】スポーツ観光・交流課

☎0772-69-0470



運動の楽しさ伝えるたい

10

「ダンスの楽しさ伝えたい」
6歳からダンスを始め、現在は講師として教える立場になった今井千穂さん。そんな今井さんが、指導する子どもたちに伝えたいことは――。

3月24日に京都府丹後文化会館（峰山町）で行われた、京丹後市初の子どもミュージカル公演「TEN・NYOの贈り物」。市内の児童、生徒ら46人が披露した歌や踊りは、大きな感動を呼んだ。その立役者の1人が今井さんだ。

静岡県浜松市出身。モダンバレエをしていた母親に勧められ、近所の教室に通い始めた。以来、「いろいろな物事や感情を心と体で表現できるのが魅力」とい

うダンスのとりこに。中学、高校、大阪体育大ではもちろん、社会人になってからも続け、研さんを積んだ。結婚を機に京丹後市に移住しても、その情熱は薄れず、約8年前から市内の子どもたちにモダンバレエを教えている。

「ダンスはやればやるほど味が出てくるし、表現力が豊かになる。子どもたちには、ダンスを通じて輝いてほしい」というのが願いだ。「いずれは京丹後からダンスで活躍できる人が出てきてほしい」。子どもたちだけではない保護者、地域の人たちにもダンスの楽しさを伝えるため、地道な活動が続けていく。



いまい ちほ
今井 千穂さん(37) 弥栄町溝谷

京丹後のアスリートを応援しよう!
応援メッセージ募集中!

〈宛先〉〒629-3101 京丹後市網野町網野353-1
京丹後市スポーツ観光・交流課内
京たんごスポーツ 応援メッセージ係まで

前を向け。未来たち。

道いけて来い。道い抜いて行け。若い君たちの可能性こそが未来だ。

toto・BIGの収益は、未来のメダリストの発掘・育成に役立てられています。

スポーツは育てることができる。

www.toto-dream.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私炭金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

京丹後市インフォメーション



海の京都

獲れたて魚介を豪快に みなと食堂 「魚師めし」

獲れたての魚介の刺身を、好きなだけ丼ご飯に盛り付けて食べられます。漁村のおかあさんが作るおかずもあります。目の前は漁港の船着場。港の風景を眺めながらゆったりどうぞ。

- ◆[予約]要
- ◆[期間]4～6、9、10月の火～金曜(除外日あり)
- ◆[時間]11時～14時(13時半までにお入りください)
- ◆[所]京丹後市久美浜町湊宮1612-34 久美浜ぎょそんセンター
- ◆[料金]魚師めし 2,160円(税込)(丼ご飯、汁、食べ放題の刺身など)
- ◆[問合せ]みなと食堂 ☎0772-83-0149(小天橋観光協会)



※写真はイメージです

4/14

OPEN!

4/19

丹後あじわいの郷が食をテーマにリニューアル! 丹後王国「食のみやこ」OPEN!



4月19日にリニューアルオープンする西日本最大級の道の駅。丹後地域の食材にこだわった市場やイタリアンレストラン、カフェがあり、家族で楽しめます。



- ◆[時間]9時～22時
- ◆[所]京丹後市弥栄町鳥取123
- ◆[料金]無料
- ◆[問合せ]☎0772-65-4193

※写真はリニューアル前のものです

◆4月19日 オープニング式典開催

〈式典開始〉12時～12時40分

*店舗は10時から通常営業

αステーション女性DJ3人がMCとして参加

- 1) オープニング
- 2) 知事挨拶
- 3) 丹後王国「食のみやこ」協力会錦織会長挨拶
- 4) パソナ南部代表挨拶
- 5) 京丹後市長挨拶
- 6) 鏡開き
- 7) 地元小学生や園児の合唱等