

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

スホロを一つ
作る町に
野村 亮太



vol.11

平成27年
6月10日発行

久美浜高生の活躍に注目!



流れのない川や湖で、一定の距離をこいで着順を競うカヌー競技。今年は8月4〜8日の4日間、久美浜町の久美浜湾カヌー競技場で、全国高校総合体育大会(インターハイ)のカヌー競技が行われます。スピード感あふれるレース展開や選手同士の白熱した駆け引きが魅力です。ルールや地元の注目選手をチェックして、全国から集結した選手たちの戦いを楽しみましょう。

白熱レース楽しんで

8月4〜8日 久美浜湾でインターハイカヌー競技

カヌー競技とは

スポーツ競技としてのカヌーは、イギリスのテムズ川で生まれました。船に乗った選手が、「パドル」と呼ばれる櫂で水上を進み、順位を競います。同じ船をこぐスポーツとして、ボートと混同されることもありますが、カヌーでは、選手はボートの逆、進行方向に向かって座ります。

インターハイでは、男子は「カヤック」と「カナディアン」、女子はカヤックという船に乗りまします。カヤックでは、両端に水かきがついた「ダブルパドル」を使います。選手は、両足を前に伸ばし、ダブルパドルで船の両側をこいで進みます。カナディアンは、選手は、立てひざの姿勢で、片方にしか水かきがない「シングルパドル」で、船の左右どちらかをこいでゴールを目指します。

経験者が語るカヌーの魅力

「見る方も楽しめる競技」



飯室 清隆さん
久美浜町布袋野
プロフィール/久美浜カヌークラブ代表で、京都府カヌー協会理事。高校時代は、第45回国民体育大会 K4(男子カヤックフォア)で優勝。

水面を滑るように進むカヌーは、自然の素晴らしさを再発見できるスポーツです。全身を使いますので、いろいろな能力を鍛えることができます。タイムを目標にしたやりがいのあるスポーツですが、見る方も楽しめます。どの種目も迫力がありますが、特にペア(2人)やフォア(4人)になると、呼吸を合わせることで、人数以上の力を発揮することもあります。比べてみても面白いかもしれません。

競技は計9種目で行われ、船に乗る選手の人数(1、2、4人)や、レースの距離(200mと500m)によって部門が分かれています。

インターハイの見どころ

インターハイのカヌー競技事務局主事、カヌーでの国体優勝経験もある安井國士さんは、カヌー競技の見どころは、スピード感や選手同士の駆け引きに加えて、「競っているレースだと、公式結果が出るまで勝ち負けが分からないところ」にもあると話します。高校生でトップクラスの選手だと、200mを30〜40秒、500mは1分50秒前後でゴールしてしまいます。幾つもの船が重なってゴールした場合、レース終了直後は選手も自分の船の順位が分からず、カメラ判定による発表が出た瞬間に、明暗が分かれます。また、「前半逃げ切り型、後半追い上げ型など、選手ごとのレーススタイルに注目するのもおもしろい」と話していました。

地元からも期待



▲久美浜高カヌー部の生徒たち

インターハイでは、全国の強豪として知られている地元の久美浜高からも選手が出場予定です。男子はカヤックで3年の村野武広君、主将の浦野亮太君、カナディアンで3年の副主将の山崎亮祐君、2年の鎌田龍君、女子カヤックで2年の埋金楓さんらを中心に地元高校生の活躍が期待されています。

特に注目されているのは村野君で、持ち前の瞬発力やパワーを生かしたダイナミックなこぎが特徴です。中学時代にはカヤックシングル、浦野君とのペアで全国優勝を果たしています。高校入学後は、ナショナルチームの合宿や海外遠征に参加し、昨年の長崎国体ではK1(カヤックシングル)200mで優勝するなど、着々と実績を重ねています。今年度は高校最後のインターハイとなりますが、「3月の大会で負けてしまい、インターハイでのリベンジを目標にトレーニングしてきた。全種目優勝を目指して頑張る」と意気込んでいます。

◇問い合わせ先 カヌー競技事務局(久美浜地域公民館内) 0772-6910666

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。



▶平成27年度 京都府高等学校総合体育大会カヌー競技 (5月16日・所属はいずれも久美浜高)

【JK1】島貫奎人 【K1】村野武広 【WK1】埋金楓 【JK2】島貫奎人・野村岳人 【K2】安井光太郎・松岡龍児 【WK2】埋金楓・森野美桜 【C1】鎌田龍 【C2】鎌田龍・山崎亮祐

▶平成27年度 ジュニアカヌースプリント春季大会 (5月16日・所属は小学生はいずれも久美浜ジュニアカヌーチーム、中学生はいずれも久美浜中)

【小学校4年生以下K1】田中屋敷虹士 【小学校4年生以下WK1】野村結稀 【小学校5、6年生K1】野村迅一郎 【中学生JK1】稲垣貴大 【中学生K1】安井堅士朗 【中学生K2】安井堅士朗・奥田辰輝 【中学生C1】金木隆昌 【中学生C2】村岡将吾・金木隆昌

▶第70回国民体育大会カヌー競技会 京都府代表選手選考会 (5月17日・所属はいずれも久美浜高)

【JK1】村野武広 【JWK1】埋金楓 【JC1】鎌田龍

(市内優勝者のみ・敬称略、久美浜湾カヌー競技場)

*JK1(男子ジュニアカヤックシングル)、K1(男子カヤックシングル)、JWK1(女子ジュニアカヤックシングル)、WK1(女子カヤックシングル)、JK2(男子ジュニアカヤックペア)、K2(男子カヤックペア)WK2(女子カヤックペア)、JC1(ジュニアカナディアンシングル)、C1(カナディアンシングル)、C2(カナディアンペア)



▲熱戦を繰り広げる選手たち(大宮ドリームス 対 峰西少年野球クラブ)

さっそく 2大会で 熱戦

平成8年の完成以来、甲子園出場やプロ野球選手になるといった、子どもたちの夢を応援してきた峰山球場。京丹後市の市制10周年を機に公募していた愛称が、「京丹後夢球場」に決まりました。名誉市民の韓昌祐さんの亡くなった長男・哲さんの夢も詰まったこの球場で、さっそく二つの大会が開催されました。

マルハンカップ少年野球大会

大宮ドリームスが二連覇

「第11回マルハンカップ少年野球大会」(峰山少年野球振興会主催、マルハン共催)が、4月4、11の両日、京丹後夢球場(峰山町荒山)で開かれました。11日の決勝では、昨年優勝した大宮ドリームスが、峰西少年

野球クラブを14-0(五回コールド)で降し、二連覇を果たしました。今年の大会には、市内の少年野球チームと宮津市、与謝野町の代表チーム計12チームが出場しました。決勝では、大宮が峰西を

投打で圧倒。大宮は初回、無死三塁から相手の失策で先制。さらに足を絡めた攻撃などで2点を追加し、リードを広げました。三回には、相手の守備の隙を付いて一挙11点を挙げ、試合を決めました。投げては、投手の宇野光君が安定した投球で、相手の出塁を許しませんでした。

峰西は、準決勝では新山少年野球クラブに6-1で圧勝したものの、決勝では、力を出し切れなかったようです。大宮の主将で捕手の田中歩夢君(大宮第一小6年)は、「勝ててよかった。投打でみんながやれることをやってくれた」と喜んでいました。峰西の主将、上田雄大君(吉原小6年)は「結果は良くなかったけれど、一生懸命やった。今後はチームワークを大切に頑張りたい」と気持ちを切り替えていました。

◆大会結果 優勝 大宮ドリームス▽準優勝 峰西少年野球クラブ▽3位 新山少年野球クラブ

子どもの夢支える “京丹後夢球場”

「第12回京丹後市長杯争奪野球大会」(同市教育委員会、同市中学校体育連盟共催)も、5月30、31の両日、京丹後夢球場で開催されました。31日に決勝が行われ、旧網野中と旧橘中とで今春、再配置された「新生」網野中が久美浜中を4-0で降し、初優勝を果たしました。旧網野中時代から数えると、4年連続の優勝となります。大会には、市内6中学のチームが出場。決勝に駒を進めた両校は、5月16日の春季大会でも対戦しており、この時は久美浜中が勝っていました。決勝では、網野中が初回、相手の守備の乱れを突いて先制。さらに五回、末次仁志君の左翼スタン



▲試合を終え、スタンドへ応援のお礼に向かう選手たち

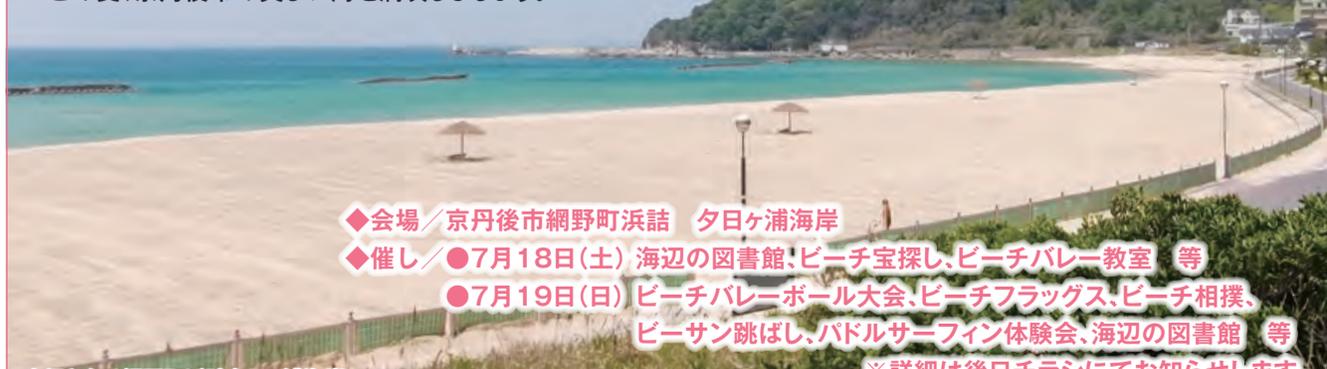
“新生”網野中が初優勝

市長杯争奪
中学校野球

ドへの本塁打などで3点を追加しました。投げては、河田和輝君、池本凌君の継投で、相手に本塁を踏ませませんでした。久美浜中は、再三走者を出すものの、チャンスを生かすきれず、得点につなげられませんでした。網野中の山田貴大主将は「春季大会で久美浜に負けてから、みんなが家でも素振りなどに取り組んできた成果が出た」と話しました。久美浜中の平林恭人主将は「塁に出た後、バントできちんとなつなげない、などの課題が見えた。夏の大会に向けて改善したい」と再起を誓いました。◆大会結果 優勝 網野中▽準優勝 久美浜中▽3位 峰山中

7月18・19日開催 2015ビーチスポーツフェスティバルin京丹後

7月18日(土)から始まる海の京都博に合わせ、京丹後市の浜辺を活用したビーチライフ&ビーチスポーツイベントを開催します。この夏、京丹後市の美しい海を満喫しましょう。



会場となる網野町浜詰夕日ヶ浦海岸

- ◆会場/京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
 - ◆催し/●7月18日(土) 海辺の図書館、ビーチ宝探し、ビーチバレー教室 等
 - 7月19日(日) ビーチバレーボール大会、ビーチフラッグス、ビーチ相撲、ビーチサン跳ばし、パドルサーフィン体験会、海辺の図書館 等
- ※詳細は後日チラシにてお知らせします。



海辺の図書館
ビーチフラッグス
ビーチバレーボール
ビーチ相撲
ビーチサン跳ばし
パドルサーフィン

試合通して交流「楽しい」

八丁浜で「網野グリーンカップ」



▲玉入れゲーム「ポケネット」を楽しむ子どもたち

連れら約700人が、スポーツや遊びを楽しみました。このイベントは、平成23年の東日本大震災をきっかけに、家

族や仲間同士、地域のつながりをより強いものにしようと、同年から始まりました。5回目の今年は、フットサルやビーチボールバレー、エアロビ

あいきつ。エアロビクス教室に参加した長浜初音さん(網野北小5年)は、「やったことがないスポーツもできるので楽しい」と笑顔で話していました。

700人がスポーツなどで汗

絆フェスタ

体を動かして地域や仲間同士で交流する「絆フェスタ」(NPO法人網野スポーツクラブなど主催)が5月10日、網野町の八丁浜シーサイドパークで開かれま

もイベントを盛り上げました。オープニングセレモニーでは、網野スポーツクラブの小石原正志会長が「今日一日、のびのびと楽しく過ごしてください」と

「タイガー魔法瓶 presents 石川遼カップジュニアゴルフチャンピオンシップ決勝大会」(日本ジュニアゴルフ協会主催)が3月26、27の両日、栃木県芳賀町のロイヤルメドウゴルフ



▲青空の下、懸命にボールを追いかける選手たち(25日、アオヤマ 対 網野B)

小学4年生以下のサッカーの大会「網野グリーンカップU-10大会」(網野スポーツクラブ主催)が4月25、26の両日、網野町の八丁浜シーサイドパーク・多目的芝生広場で行われました。汗ばむ陽気の下、京都府内や大阪、兵庫、岡山から参加した16チームがゴールを競い、交流を深めました。

大会は、低学年層の技術力向上などを目指して開かれました。25日に予選リーグ、26日には勝ち上がった8チームでの決勝戦と、交流戦が行われました。

京丹後市からは、網野サッカークラブと京丹後峰山FCが各2チームずつと大宮サッカー少年団が参戦。粘り強く戦いましたが、いずれも予選リーグで敗退してしまいました。大会では、昨年に続き、吹田南FC(大阪府吹田市)が優勝しました。市内のチームにとっては

トータル24オーバーで10位

中村好花さん石川遼カップ出場



▲石川遼カップジュニアゴルフチャンピオンシップで10位となった中村さん

悔しい結果になりましたが、網野Bチームの主将、葉賀康輔君(網野北小4年)は「他のチームのボールを取ったらすぐ攻めるところが勉強に

なった」、峰山Fチームの主将、小石原誠君(新山小4年)は「いろいろなチームと戦えて楽しかった」と充実した様子で話していました。

第2回 小牧杯バレーボール大会

【日時】6月28日(日) 9時開会式
【会場】京丹後市弥栄社会体育館

京丹後市や近くの市町に在住、通勤している人なら誰でも参加できます。みんなでバレーボールを楽しみましょう!

参加者募集

- ◆参加費 / 1チーム1,000円(高校生無料)
- ◆競技規定 / ①(財)日本バレーボール協会6人制の競技規定を適用する。(リベロ有り) ②6人制 高校生以上 ※男子チームに女子の加入を可能とする。
- ◆申込締切 / 6月20日(土)
- ◆申込方法 / ①電話でのお申し込み ☎090-2107-2503(宮腰) ②峰山町バレーボール協会のホームページからのお申し込み <http://mineyama-valleyball.jimdo.com>
- ◆主催 / 峰山町バレーボール協会

千日会観光祭2015ドラゴンカヌー選手権大会

京丹後市久美浜町で行われる夏の恒例イベント、ドラゴンカヌーは誰でも簡単に乗れますので、職場、友達、地区、サークルなどでチームをつくってどんどん参加してください。

◆日時:7/26(日) 9時レース開始(17時終了(予定)) ◆会場:浜公園 久美浜湾カヌー競技場

- ◆定員 / 男子の部90クルー、女子の部30クルー(いずれも社会人で編成するクルー)
- ◆参加費 / 1クルー10,000円、テント料3,500円(希望クルーのみ)
- ◆編成 / 1クルー12人(船長1人、舵取り1人、漕手8人、補員2人)
- ◆競技方法 / 300mの直線コースで行い、着順により順位を決定
- ◆申込締切 / 7月1日(水) ※申し込み多数の場合は、抽選とする場合があります。
- ◆申込方法 / 京丹後市各市民局または京丹後市観光協会に備え付けの所定の用紙(京丹後市ホームページからもダウンロードできます)により下記に申し込んでください。
- ◆申込先 / 〒629-3101 京丹後市網野町網野353番地の1 スポーツ観光・交流課内 京丹後市ドラゴンカヌー大会実行委員会(☎0772-69-0470)

▲スマートフォン等のQRコードリーダーでホームページアドレスが読み込めます



▲潮風を受けながらウォーキングを楽しむ参加者たち

JOC春季水泳大会に出場の安達さん

50分平で自己ベスト「良かった」



▲全国JOC春季水泳大会への出場を果たした安達さん

第37回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会(日本水泳連盟主催)が3月26～30日、東京辰巳国際水泳場で行われ、安達真美さん(島津小4年)が、女子10歳以下の部門で、50分平泳ぎと200分個人メドレーで初出場を果たしました。両種目とも予選突破とはいきませんでした。50分平泳ぎでは、39秒45をたたき出し、自己ベストタイムを更新しました。最初の試合の3月27日の200分個人メドレーでは、緊張のあまり力が発揮できませんでしたが、翌28日の50分平泳ぎでは、「ベストが出て良かった」とほっとした様子でした。

同大会は18歳以下の小中高生が対象で、ジュニアでは国内最高レベルの舞台と言われています。安達さんは、2月の京都短水路選手権で同大会の派遣記録を突破し、出場を決めました。

8月に開催されるジュニアオリンピックでも、50分平泳ぎと200分個人メドレーに出場します。現在は週5回、毎回2時間の練習に励んでいます。「目標は(2020年の)東京五輪出場。自分より速い人のタイムを切りたい」。大きな夢を掲げ、努力を続けます。

潮風受けさわやかに歩く

小天橋でビーチノルディック

「京丹後市国際ビーチノルディック大会2015」小天橋(同市観光協会主催)が5月30日、久美浜町小天橋遊歩道で開かれました。市内外から参加した約110人が、潮風を受けながらコースを歩き、さわやかな汗を流しました。

2本のポールを使って歩くノルディック・ウォーキングは、生活習慣病の予防やダイエット、リハビリなどに効果があると、近年注目されています。大会は、4キロと7キロのコースに分かれて開催。コース沿いには、ハマヒルガオなどが可愛らしい花を咲かせ、参加者は、景色や砂浜の感触を楽しみながら、思いのペースで進んでいました。

三重県松阪市から友人らと参加した浅田秀子さん(64)は、「初めてでどうなることかと思いましたが、なんとかゴールできた。海が大好きなので楽しかった」と笑顔で話していました。

大会には全日本ノルディック・ウォーク連盟の宮下充正会長(東京大名基督教)も参加。景色を撮影しながら歩き、「ところどころに花が咲いていてきれいだった。海の匂いも感じられてよかった」と充実した表情でした。



▲(左から)鶴田さん、中村さん、下野さん

中村さんが優勝
グラウンドゴルフ交流大会

たんすぼ TOPICS

「グラウンドゴルフ交流大会」(京丹後後エムズカード会主催)が、4月18日、峰山途中ヶ丘公園で行われ、中村隆司さんが優勝しました。

この大会は、毎年開催されており、今年も男女

101人が、2ゲーム8ホールで最少打数を競いました。

参加者らは、春の陽気の中、はつらつとプレーを楽しみました。お互いに声援を送りあう姿も見られ、交流が深まったようでした。

◆大会結果(敬称略) 優勝 中村隆司(峰山町新治)▽準優勝 下野克志(峰山町長岡)▽3位 鶴田光昭(峰山町長岡)

「ジュニアクイーンズカップ」レスリング・ジュニアクイーンズカップ

「ジュニアクイーンズカップ」レスリング選手権大会」が、4月4、5の両日、舞鶴市の舞鶴文化公園で行われ、中学生の部・34kg級で、網野町少年レスリング教室の伊藤海さんが優勝しました。この階級では、チームメートの植野さんが2位、細川さんが3位と、網野勢でトップ3を飾りました。

同教室の選手たちは、平成10～11年生まれが対象のカデットの部・38kg級で清水美海さんが優勝。他の部・階級でも健闘しました。

◆大会結果(所属はいずれも網野町少年レスリング教室・敬称略)【小学3～4年

の部・22kg級】3位 坂根海月【中学生の部・34kg級】優勝 伊藤海▽2位 植野晏奈▽3位 細川あい【カデットの部・38kg級】優勝 清水美海【同43kg級】3位 植野麻奈美【同46kg級】3位 田村生吹

チャレンジ! 間違い探し8

上下の絵を見比べると、違っているところが8カ所あります。さあ、どこか分かるかな?

◆答えはP7

伊藤さんら網野勢が健闘

レスリング・ジュニアクイーンズカップ

「ジュニアクイーンズカップ」レスリング選手権大会」が、4月4、5の両日、舞鶴市の舞鶴文化公園で行われ、中学生の部・34kg級で、網野町少年レスリング教室の伊藤海さんが優勝しました。この階級では、チームメートの植野さんが2位、細川さんが3位と、網野勢でトップ3を飾りました。

同教室の選手たちは、平成10～11年生まれが対象のカデットの部・38kg級で清水美海さんが優勝。他の部・階級でも健闘しました。

◆大会結果(所属はいずれも網野町少年レスリング教室・敬称略)【小学3～4年

社会人硬式野球交流試合2015

日本新薬 vs NOMO ベースボールクラブ

入場無料

8月9日(日) 12:30 試合開始 (雨天中止) (予定)

場所/ 峰山球場(駐車場/ 峰山球場横サブグラウンド)

お問い合わせ/ ウェスタンリーグ等開催実行委員会事務局 ☎0772-69-0630

主催/ ウェスタンリーグ等開催実行委員会 後援/ 京丹後市・京丹後市教育委員会

※球場内での練習または試合中に発生したケガについては、市が加入する保険の範囲内での補償となりますので、十分ご注意ください。

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

“サザエさん体操”で心も体も元気に!

(日直)
コッベちゃん
コロくん

京丹後市スポーツ推進計画(平成26年3月策定)では、「スポーツ文化」という視点を強化し、スポーツが競技や観光、健康と連携を図ることで、「スポーツ文化の都」として本市が位置付けられるよう、多面的なスポーツ施策の展開を図っています。

今回紹介する「サザエさん体操」は、楽しみながら体を動かすことができる体操です。皆さんも今日から実践し、「心も体も健康長寿のまちづくり」を一緒に進めませんか。

〈問〉健康推進課(☎0772-69-0350)



健康推進課 丸山亨子

「サザエさんで健幸歩里体操」は、平成24年に、老若男女楽しんで元気になる体操として京丹後市健康づくり推進員の皆さんによって考案されました。市内に百寿者健康推進課 丸山亨子 (100歳以上の人)が多いこともあり、アニメの長寿番組としてギネス認定された「サザエさん」の曲を使っています。子どもから大人まで楽しく取り組める体操となっています。

ガッツポーズで体をひねったり片足立ちをしたりする動作により、ストレッチや筋力アップの効果が見込めます。座ってできるバージョンもあります。

サザエさん体操は、健康づくり推進員の皆さんが中心となって、地域の公民館などで様々な機会を通して紹介されています。市のイベントなどで、みんなで取り組むこともあります。



▲サザエさん体操のようす

サザエさん体操 3つの ポイント

①簡単で誰にでもできる

体をひねったり、腕を伸ばしたりといった、簡単な動きばかりですので、誰にでもできます。一度やればすぐに覚えられます。

②自分流にアレンジできる

基本的な動きのパターンを押さえておけば、自分流にアレンジして楽しめます。大きく動けば、その分効果も見込めます。

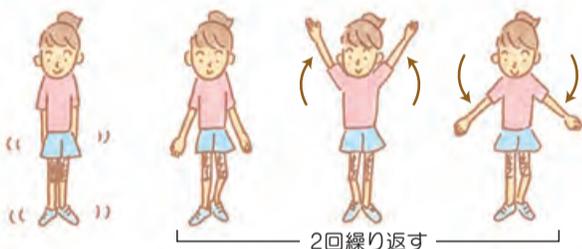
③歌いながら楽しくできる

親しみやすい曲を使っていますし、「ワッ」と足を上げるなど、声を出す部分もあります。歌いながらやれば、さらに効果的です。

サザエさん体操 基本パターン(体操例:前奏⇒1番⇒間奏1⇒2番⇒間奏2⇒3番⇒間奏3⇒4番⇒後奏)

*1番(2~4番も同じ体操)

前奏



- ①かかとの上げ下ろしでリズムをとる(8拍×2)
- ②足踏み、深呼吸をしながら両手を上に挙げていく(4拍)
- ③②を繰り返す(8拍)

①お魚くわえたドラ猫 ②追っかけて



- ①ガッツポーズで膝を屈伸しながら右・左と身体をよじる(8拍)
- ②①を繰り返す(8拍)

③はだしでかけてく



- ③右腕を上方にゆっくり伸ばしながら挙げる。左腕は後ろ(背部)に伸ばす。(8拍)

④陽気なサザエさん



- ④左腕を上方にゆっくり伸ばしながら挙げる。右腕は後ろ(背部)に伸ばす。(8拍)

⑤みんなが笑ってる



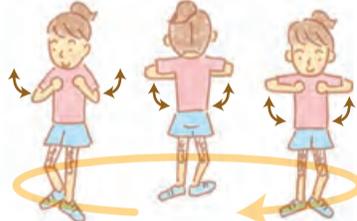
- ⑤右足から前進し、7歩目の右足を軸にして左足を挙げ、「ワッ」と驚きのポーズ。(8拍)

⑥お日さまも笑ってる



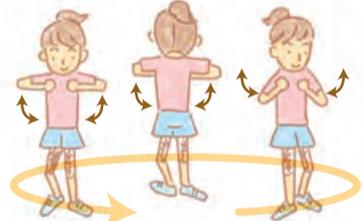
- ⑥左足から前進し、7歩目の左足を軸にして右足を挙げ、「ワッ」と驚きのポーズ。(8拍)

⑦ルルルルル



- ⑦両肘を曲げて両脇をぱたぱたさせながら円を描くように大きく回る。(8拍)

⑧今日もいい天気



- ⑧両肘を曲げて両脇をぱたぱたさせながら円を描くように反対に大きく回る。(8拍)

間奏1(1~2番の間)



- リズムに合わせて頭を右、正面、左、正面(8拍)

間奏2(2~3番の間)



- リズムに合わせて頭を下、正面、後ろ、正面(8拍)

間奏3(3~4番の間)



- リズムに合わせてゆっくり右から首回し。もう一度反対回し。(8拍)

後奏



- ①足踏み、深呼吸をしながら両手を上に挙げていく。(8拍)
- ②挙げた手をゆっくり下ろしながら深呼吸。(8拍)

サザエさん体操は「京丹後市公式動画チャンネル」で公開中! また、ケーブルテレビでも放送しています。

京丹後市公式動画チャンネル サザエさん体操

検索



京丹後市公式動画チャンネル
はこちら

スマートフォン等のQRコードリーダーで
ホームページアドレスが読み込めます



スポーツ掲示板

キッズテニス



テニスの楽しさ知って

テニスの技術だけではなく、礼儀やマナーなども教えています。平成10年ごろに設立され、現在は、小中高生約10人が練習しています。指導にあたるのは、平林京子さんら約10人です。網野町や峰山町の教室とも交流しており、プロの選手から教えてもらうこともあります。



教室生
駒沢 実衣子さん
久美浜中1年

小学6年から通っています。ラリーをしていて、ネットすれすれを通る速いボールが打てた時や、ラインぎりぎりに入った時はうれしくなります。試合で負けた時は、もっと強くなれるように頑張ろう、と思います。

中学校ではソフトテニス部に入っています。同じテニスでも、軟式と硬式で違いがあって戸惑う時もありますが、テニスはずっと続けていきたいです。このクラブももっと人数が増えて、みんなで上手くなって、楽しく試合ができればいいなと思っています。



指導者
平林 京子さん
久美浜町甲山

テニスを楽しみ、好きになることが上達につながると思っています。楽しくプレーするためにも、指導では、ラリーが続き、いい玉が打てた時の気持ち良さを感じてもらおうことを大切にしています。また、テニスは自分との戦い。試合では、練習してきたことがどれだけ出せるかが勝負です。

日々、子どもたちの成長が楽しみです。OBが遊びに来たり、社会人になっても本気で取り組んでいるのを知ったりすると、やっつけて良かったなと思います。



- ◆対象者 / 小学5年～中学3年
- ◆活動日時 / 毎週金曜日(20時～21時半)
- ◆活動場所 / 久美浜中央運動公園テニスコート



副部長
中村 彩奈さん
3年

陸上は、いろいろな種目があり、1人1人の身体能力や好みに合わせて選べるのが特徴です。人数が多くて大変ですが、みんな元気で明るく、先輩と後輩の仲も良いです。大会の時はお互いにサポートし合い、声をかけ合って集中力を高めています。リレーの時は全員で応援しています。

今後の大会でも、団体や男女アベック優勝を目標に頑張ります。



〈今後の活動や試合〉

- 6月13日「第50回丹後ブロック陸上競技大会」(峰山途中ヶ丘公園)
- 7月4・5日「第61回全日本通信陸上京都府大会」(西京極陸上競技場)
- 7月18日「京丹後市中学校夏季総合体育大会」(峰山途中ヶ丘公園)
- 7月27・28日「第69回京都府中学校総合体育大会」(西京極陸上競技場)

春夏秋の総合優勝三冠!
丹後ブロック陸上、丹後ブロック駅伝、男女アベック優勝!

〈峰山中〉陸上競技部



さまざまな種目がある陸上競技ですが、1人1人が目標を持ち、練習に励んでいます。素直な心、感謝の心を大切に、気配りのできる選手を目指しています。5月16日の春季大会では、男女総合、男子、女子の部で優勝を果たし、種目ごとでも多くの生徒が入賞しました。

◆部員数 / 3年生23人、2年生13人、1年生21人の計57人

1人1人の目標達成を目指します

和気あいあいと楽しくプレー

飛球チーム(ゲートボール)



和気あいあいと楽しく活動しています。発足して12年。メンバーは年々増え続け、現在は、市内の60～80代の34人(男性19人、女性15人)が所属しています。他チームとの交流も盛んで、競技会や忘年会などで交流しています。

- ◆活動日時 / 毎週月、土曜日(8時半～正午)
- ◆活動場所 / 京丹後市いさなごコート(峰山町)

代表の方にききました!



杉山 弘さん
峰山町吉原

Q.どのようなクラブですか。

A.年齢に関係なく、みんなでにぎやかに活動しています。週2回の練習の他に、月3回、近隣のチームを交えて「飛球大会」という競技会を開いています。これまでに約300回を数える、歴史ある大会です。また週1回、丹後地方の6町から10チームが参加する「フレンド大会」に2チームを派遣しています。

Q.競技の魅力を教えてください。

A.ゲートボールは日本発祥の団体競技です。試合は5人1組の2チーム対抗戦で行われます。“老人のスポーツ”というイメージが強いですが、老若男女が同じ立場でプレーできるのが面白いとこ

ろです。

打撃技術に加えて、頭脳作戦が勝敗に大きく影響します。ジャンプやスライドといった打ち方を習得すると、技も広がり、奥の深さが分かってくるんじゃないかと思います。

Q.今後どのように活動していきたいですか。

A.メンバー同士が和やかな雰囲気が続けられるチームを目指しています。年齢や住んでいる地域を問わず、誰でも入れますし、未経験の方も教えますので、一緒に楽しみましょう。「飛球大会」400回目指して頑張ります。



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)

久美浜病院整形外科医長。北部医療センタースポーツ外来担当。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クター。ロコモアドバイザー。京丹後市スポーツ推進審議会委員。京丹後市在住

第7回 テーマ

成長痛

みなさん、こんにちは。運動前のダイナミックストレッチは行っていただいていますか？ 運動前はダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)、運動後はスタティックストレッチ(静的ストレッチ)を行うことでスポーツによる障害を減らすことができますので継続して取り組んでみてください。

さて、今回のテーマである成長痛をご存じですか？ 私の外来にも「このあいだから肩や肘を痛がっているのですが、成長痛でしょうか？」と言って

お子さんとその親御さんがよく受診されます。図に簡単にまとめましたが、成長痛は10歳未満のお子さんに起こる可能性がある症状で、夜間下肢に痛みを感じ、朝方にはその痛みがなくなっていることが特徴です。レントゲンなどの画像検査や血液検査では全く異常が見つかりません。また、肩や肘、腰などには見られないことも特徴です。原因がまだはっきり分かっていませんので、これといった治療方法がないのですが、お母さんが優しくさすってあげたり、念のために湿布を貼ってあげたりすることで痛みを感じにくくなるそうです。成長痛を感じやすいお子さんは、長男・長女に多く、下の兄弟姉妹の世話にお母さんが時間を取られるようになった場合などに多く見られます。お母さんに構ってもらえなくなるさみしさが痛みとなって出てくるのでしょうか？

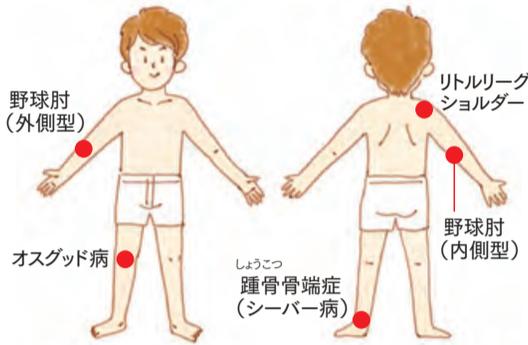
10歳以上のお子さんで成長痛はないといわれていますので、スポーツをしている場合などは、成長軟骨周辺の異常(骨端症)が痛みの原因となる

ことが多いです。痛みが続く場合は、早めに整形外科を受診してくださいね！

〈成長痛〉

- 2~7歳、夜間に起こる原因不明の下肢痛
- 夕方~夜に痛み+朝にはケロツとしている
- 画像+血液検査では異常なし
- 10歳以上には成長痛はない！
- スポーツによる四肢関節痛は骨端症などの障害が多い
- 「お母さんの手」が治療薬

〈骨端症が多い部位〉



資料 奥脇透:ジュニア期のスポーツ障害と予防



寝る前5分の気軽な運動 ヨーガで心と体をリラックス

~気軽にできるヨーガのポーズとその効果~

今月のポーズ ネコのポーズ

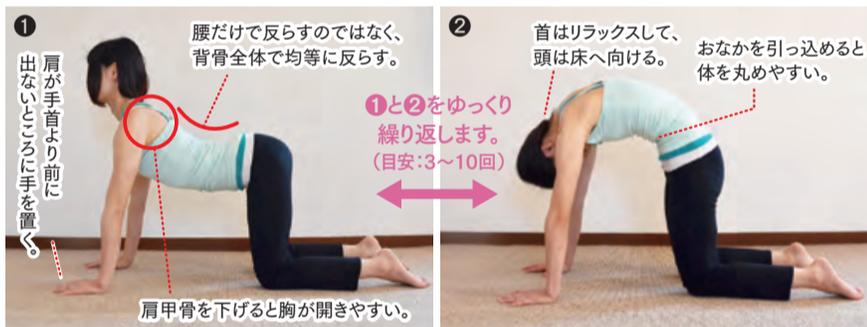
ネコのように体を反らしたり丸めたりして、気持ちよ〜く背骨と肩甲骨回りをほぐすポーズです。肩や腰のコリをほぐし、血行を良くします。



講師

長瀬 美奈先生(33)

日本ヨーガ療法学会公認 ヨーガ療法士、BASI PILATES マットインストラクター。京丹後市在住



- ① 四つんばいになり、息を吸いながら、尻尾と顔を持ち上げるように背中を反らせます。
- ② 息を吐きながら、尻尾を地面の方へ下げ、胸の後ろを天井へ突き上げるように背骨を丸めます。

ワンポイントアドバイス

首や肩をリラックスさせて行いましょう。呼吸と合わせてゆっくりと動かすと気持ちの良いポーズです。

*痛みがある方、治療中の方は、無理に行わないようにしましょう。



元気な体で楽しく運動 手軽にできる! 健康レシピ

~元気な体づくりに役立つ健康レシピ~

今月のレシピ いちご大福

スポーツを始める前に、すぐにエネルギーにかわる糖質(炭水化物)を食べると、筋肉が壊れにくい。また、スポーツの後、1時間以内に牛乳1本などタンパク質食品を摂ると、壊れた筋肉が補修されます。激しい運動の前後の栄養は大切です。

- ◆材料(12個分)
いちご(小粒12個)、白あん(250~300g)、白玉粉(100g)、くず粉(50g)、砂糖(75g)、水(240g)、片栗粉(適量)
- ① いちごは洗って水気を切り、乾かしてヘタを取る。
 - ② 白あんを12等分して、いちごを包む。
 - ③ くず粉に分量の水の一部を加えて溶かす。
 - ④ 白玉粉に砂糖を加えて混ぜ、残りの水を少量ずつ加えながら混ぜる。③と合わせた後、こし器でこし耐熱容器に入れラップをかけ、500~600Wの電子レンジで3分間加熱する。
 - ⑤ ④を取り出して混ぜ、ラップをかけて2分間加熱する。
 - ⑥ ⑤を取り出してもう一度混ぜ、片栗粉を振った台に出して12等分丸める。
 - ⑦ ⑥の生地を②を包み、表面の片栗粉を除く。



講師

谷 文子先生(68)

管理栄養士。食と健康 代表。日本在宅栄養管理学会 理事。京丹後市在住



ワンポイントアドバイス

いちごのヘタは指で取るときれいに仕上がります。また、片栗粉を除くときハケを使うと、艶が出てきれいです。



スポーツ初挑戦企画

スポーツ推進委員に学ぼう!

市のスポーツ推進委員がお勧めするニュースポーツに、スポーツ観光・交流課の杉本依紅実が初挑戦。体当たり取材でその競技の魅力を伝えます。



弥栄社会体育館で練習している皆さんを訪問



1. まずは輪になり準備体操
2. ルール説明を受け、最初は練習形式で
3. ネット近くから打てるのでサーブも入りやすい
4. 慣れ次第で試合形式で、チームを変えて何度も試合

ビーチボールバレー

子どもから大人まで気軽にチャレンジ!



京丹後市スポーツ推進委員弥栄支部
今度 ゆかりさん(36) 弥栄町黒部

ビーチボールバレーは、名前のとおり、直径約40cmのビーチボールを使うバレーボールのことです。ルールは、高さ1.8mのネットを使用し、11点ラリーポイント制でボールを打ち合います。1チーム3人以上で、必ず3打で相手コートに返します。ビーチボールは、スピードが出にくく柔らかいため、当たっても痛くありません。子どもから大人まで、みんなで楽しめるスポーツなので、気軽に参加してみてくださいね。

スケジュール	会場	日程	時間
	網野中学校	毎月第2・4土曜	20時~21時半
	弥栄社会体育館	毎月第2・4木曜	20時~21時半
	かぶと山小学校	毎月第1・3木曜	20時~21時半

*練習日は変更・中止になる場合があります。

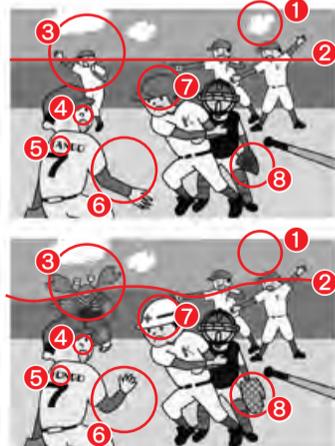


手以外に足などを使ってボールを打つこともできるため、気軽に参加しました。柔らかいボールは思った方向に飛ばないこともあり、予想できない動きが新鮮でした。夢中でプレーするうちに試合が終わってしまい、何度も挑戦したくなりました。(杉本依紅実)

次回は「きばれえ」に挑戦!

チャレンジ! 間違い探し8 回答

◆問題はP4



- ① 雲がなくなっている
- ② 背景の土手の形が違う
- ③ 応援している選手がコッペちゃんに
- ④ ピッチャーの鼻の形が違う
- ⑤ 背中中のチーム名が違う
- ⑥ ピッチャーの右手の位置が違う
- ⑦ バッターのヘルメットが違う
- ⑧ キャッチャーのグローブが鍋つかみに

スポーツでココロもカラダも美しく オトメ ドウ コッペちゃんのスポーツ+乙女道

夏の京丹後はビーチイベントがいっぱい！
きれいに着たね
きれいに着たね
よし、じゃあ次はこっちだ！
はれてたのね…

ビーチもきれいにしなくっちゃ
きれいに着たね
よし、じゃあ次はこっちだ！
はれてたのね…

コッペちゃんの部屋

藤村さんが野球を始めたのは小学校3年生の時。野球をやっていた父親の影響もあり、小さいころからキャッチボールをしていたという。中学、高校と野球部に所属し、新3年生の春、甲子園の出場が決まった。京都府北部からの悲願の出場に峰山の街は沸き、野球部員たちも自分を奮い立たせながら練習を重ねた。



▲甲子園に出場した当時から今も使用しているグラブ

初戦の相手は、九州の強豪、日南学園（宮崎）。地元からは応援のバス約1000台が出て、一塁側アルプスは、丹後ちりめんの手ぬぐいを振る人たちで埋め尽くされた。あまり緊張しなかったが、打席に立つと、応援に気が引き締まってきたという。

当時の峰山は、出場校で防御率トップだった左腕のエース、川原寛樹投手を中心に、守って勝つスタイル。この試合も投手戦となったが、接戦の末、延長十二回に1-3で惜敗した。「たくさんの応援に答えられず、悔しかった」と振り返る。

高校卒業後は、市外の大学に進学し、野球をする機会に恵まれなかったが、地元に戻ってきた5年前、小中高を共に過ごした先輩に誘われ、社会人野球チームでプレーするようになった。「1試合やったらへとへとなるけれど楽しい」と笑顔で話す。甲子園を経験したグラブはぼろぼろだが、使うのをやめられない。自身が所属していた少年野球チームにも顔を出し、指導を手伝う。

今年7月11日から、夏の甲子園の京都府大会が始まる。後進たちには「悔いが残らないよう、思いきり楽しんでほしい」とアドバイスする。「大切なのは日々の積み重ね。練習してきたから大丈夫、と聞いてほしい」と優しくエールを送った。

スポーツを楽しむひと 日々積み重ねを大切に

11

野球をしている人なら、一度はあこがれる甲子園。京丹後市からは、平成11年の春の選抜高校野球大会に峰山高が出場した。その時の野球部のメンバーである藤村岳彦さんに、夢の舞台での経験を聞いた。

バス約1000台が出て、一塁側アルプスは、丹後ちりめんの手ぬぐいを振る人たちで埋め尽くされた。あまり緊張しなかったが、打席に立つと、応援に気が引き締まってきたという。



ふじむら たけひこ
藤村 岳彦さん(33) 峰山町丹波

7市町がそれぞれの魅力を発信 / (問)京丹後市観光振興課 ☎0772-69-0450

海の京都博

〈開催場所〉・開会式典／宮津市
・メインイベント／京丹後市 夕日ヶ浦・浜詰特設会場
・コアイベント、コンセプトツアー／福知山市、舞鶴市、綾部市、宮津市、京丹後市、伊根町、与謝野町、各特設会場など

〈開催期間〉・平成27年 7月18日(土)～平成27年 11月15日(日)まで

京都縦貫自動車道 全線開通 7月18日(土)14:00

海の京都博とは
京都府北部7市町(福知山市、舞鶴市、綾部市、宮津市、京丹後市、伊根町、与謝野町)において、地域全体の力を結集し、歴史・文化、海の魅力、農林水産物等の自然の恵みなどを旅の楽しみとして全国に発信するイベント「海の京都博」を開催します。

ウォータープロジェクションショー
日本最大のウォータースクリーン(水の膜)に映像を浮かべ、日本初の試みとしてウォータースクリーンの周囲を光と噴水で彩る一大スペクタクルショーを実施します。海の京都に伝わる神話伝説をモチーフに、暮らしや文化を映像の中に取り込んだ圧巻の映像美を体感いただけます。

「羽衣伝説新話～転生離合～」
◆開催場所／京丹後市 夕日ヶ浦・浜詰特設会場
◆開催日／平成27年7月19日(日) 18:50(予定)
※当日荒天時は7月20日(月・祝)に順延
◆料金／入場無料

／さあ、知と遊の冒険へ／ 期間中、訪れた方に心地よい時間を提供する「コアイベント」と、地域の特徴を生かした滞在プラン「コンセプトツアー」で、海の京都の魅力を余すことなく発信します。

<p>京丹後市</p> <p>7月18日(土)～10月31日(土)</p> <p>-UMI x MACHI- 京丹後旅博</p> <p>ビーチスポーツフェスティバルや抽選で特産品等が当たる宝探しイベント「キョータン少年探偵団 電神の封印石」を開催!</p> <p>コンセプトツアー 7月26日(日)～10月25日(日)毎週日曜日 9月21日(月)は特別開催</p> <p>悠久の時間が奏でる神の箱庭～自然と人々のくらしの調和～ 〔予約・問合せ〕(一社)京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300</p>	<p>福知山市</p> <p>福知山スイーツフェスティバル</p> <p>「お城とスイーツのまち福知山」にドッ恋セ</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>～福を感じる～ 「ドッコイセ」が智慧をうみだす福のまち</p>	<p>舞鶴市</p> <p>まいづるまち博</p> <p>舞鶴赤れんがパークを拠点に、まち歩き・体験ツアー</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>まいづる海物語 ～静なる海がつむぐ舞鶴まち歩き～</p>
<p>綾部市</p> <p>綾のまちめぐりフェス</p> <p>「綾部のまちなか」をまるごと体験!</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>あやべまちなか みどころツアー ～ゆったりと流れる癒しのとき 和でつむぐ綾のまち～</p>	<p>宮津市</p> <p>海のみやこの物語</p> <p>観光交流センターから広がる“海からはじまる物語”</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>神仏の源流に触れる旅 天につながる太古の聖地を訪ねるプレミアムツアー</p>	<p>伊根町</p> <p>ウォーターフロント伊根博覧会</p> <p>ゆっくり観光をキーワードに舟屋の景観を楽しむカフェなどを出店</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>海に浮かぶ舟屋の心地よさ ～家か、漁場か、窓の下には旬の魚たち～</p>
<p>与謝野町</p> <p>ちりめん街道ゆるりartなお宝探し</p> <p>街道を舞台に写真を撮りながら、宝探しイベント!</p> <p>コンセプトツアー</p> <p>～心と体の美しい旋律～ うらにと機神様に育まれるちりめんの郷</p>		

詳しくは、こちらから www.uminokyotohaku.jp 海の京都博

