

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

スロリを
あまの
町に
野村 美和



vol.12

平成27年
8月10日発行



スタンドアップパドルボード



熱気球搭乗体験会



海辺図書館

ビーチバレーボール



ビーチスポーツフェスに 4000人が参加

砂浜をビーチスポーツやイベントに活用しにぎわいづくりを図る「ビーチスポーツフェスティバルin京丹後」(同実行委員会主催)が7月19日、網野町の浜詰海岸で初めて開かれました。市内外から訪れた約4000人が、ビーチバレーボールやビーチフラッグス、ビーチ相撲といった、多彩なスポーツやイベントを楽しみました。

27チームがバレーで熱戦

京丹後市や舞鶴市、宮津市など京都府北部7市町で開催中の「海の京都博」(同実行委員会主催)のイベントとして行われました。ゲストとして、元ビーチバレー選手の朝日健太郎さんと浅尾美和さん、ライフセーバーでビーチフラッグス選手の遊佐雅美さんが登場し、会場を盛り上げた。

バレーや相撲など楽しむ

ビーチスポーツの魅力語る

朝日さんと浅尾さんがトークショー



フェスティバルでは、朝日さんと浅尾さんによるトークショーも行われました。ビーチ競技の普及と、日本での世界大会開催を目指す

「ビーチゲームズ招致推進プロジェクト」のナビゲーターを務める2人は、ビーチスポーツや京丹後市の魅力などについて語り、参加者は耳を傾けました。

朝日さんは「浜詰海岸は広さと幅があるのでいろいろなスポーツができる。大人も子どもも砂だらけになるぐらい遊んでほしい」と呼びかけ、京丹後市でのビーチ競技世界大会開催にも、意欲を示しました。昨年12月に出産し、子育て中の浅尾さんは「ビーチ相撲で負けて泣く、といった悔しさや勝った時の喜びを自分の子どもにも味わわせたい」と話していました。



▲ビーチ相撲に挑戦する子どもたち

網野・浜詰海岸

げました。

メインイベントのビーチバレーボール男女混合4人制一般大会「朝日健太郎カップ」には、市内外から27チームが参加。予選リーグの後、上位と下位の部に分かれてトーナメント戦が行われ、上位の部では、宮津高3年生チーム「sixx戦隊青春ジャー」が優勝しました。

朝日さんが率いる峰山中女子バレーボール部と、浅尾さん率いる網野高女子バレー部が対戦するエキシビジョンマッチも開催。

多彩なイベントを満喫

約20分離れたフラッグに対して後ろ向きにうつ伏せになった状態から、合図と共にフラッグを取り合う、ライフセービング競技のビーチフラッグスのコーナーでは、遊佐さんがルールを説明。実演した遊佐さんの素早い身のこなし、参加者は目を凝らして見ていました。



▲遊佐さんとフラッグを取り合う参加者

京丹後の美しいビーチに驚きました!!

朝日 健太郎



元プロビーチバレー選手
浅尾 美和

プロフィール/1986年生まれ。三重県立津商業高時代に、全国高校バレーボール選抜優勝大会(春高バレー)に2年連続で出場。卒業後はビーチバレーに転向し、08年全国日本女子選手権、09年はビーチバレージャパンで優勝した。12年に現役引退を発表。



▲白熱したビーチサン跳ばし

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。



しに、参加した子どもたちからは歓声が上がっていました。他にも、ビーチ相撲やビーチサン跳ばし、サーフボードに立ってパドルで水をこぐスタンドアップパドルボード体験会、ビーチでの読書を楽しむ海辺図書館など、様々なイベントが行われました。会場では、浜辺で食べるグルメの人気投票「HAMAI 1グランプリ」も開催され、来場者らはイベントと食、両方で海の魅力を満喫しました。



▲さわやかな風を受けながら、海沿いの道を走り抜ける参加者

TANTANロングライド 自転車1500台が快走

中丹・丹後地域を自転車で巡るイベント「TANTANロングライド2015」が6月7日、京丹後市などで開かれました。全国各地から集まった、過去最多の1553人が、海や山の景色を楽しみながら快走しました。

京丹後市など地元7市町や京都府などで行く実行委員会が主催。4回目となる今年は、宮津市の市営天橋立駐車場を発着点に、丹後半島を一周する約1000キのコースと南下して中丹地域も回る約1900キのコースで行われました。

エイドステーションとなった丹後町の道の駅「てんきてんき丹後」では、参加者に名物「丹後ばらすし」などが振る舞われました。友人と参加した名古屋市の会社員、前田亜希さん(28)は、「景色がきれいで走っていて気持ちいい。この後(のコース)がきついです、景色を見て乗り切ります」と話しました。

430人が浜辺駆け抜け

サンセットビーチラン 砂の感触楽しむ



スタートの合図で駆け出す参加者

「第2回サンセットビーチランin京丹後」が6月20日、網野町の夕日ヶ浦海岸で開かれました。梅雨の晴れ間の下、全国から集まった約430人が、砂の感触を楽しみながらビーチを駆け抜けました。

同町浜詰区や地元の観光協会などで行く実行委員会が主催。夕日ヶ浦海岸を発着点に、久美浜町の葛野浜で折り返す10キ、箱石浜でUターンする5キ、親子や子どもを対象にした2キの3コースで開催されました。

参加者は、潮風を受けながら波打ち際などを走りました。親子の部で優勝した綾部市の会社員、田中武秀さん(39)、大心君(豊里小3年)は「きつかったけれど、いい思い出になった」と満足そうに話しました。

また、5キの部では、北京・ロンドン両五輪出場の前ビーチバレー選手の朝日健太郎さん、ライフセーバーでビーチフラッグスの全日本選手権17連覇の遊佐雅美さんも参加。ビーチラン初挑戦の遊佐さんはゴール後、「景色を楽しみながら気持ちよく走れた」と笑顔でした。

イベント開催に向け、実行委のメンバーらは砂浜の清掃など入念な準備を進めてきました。堀正実委員長は「参加者に来てよかったと思ってもらえればうれしい」と話していました。

指導の極意を説く

近江高野球部・多賀監督が講演

優れた指導者の育成を目的として、京丹後市野球協会は6月26日、アグリセンター大宮で、春夏合わせて14回の甲子園出場経験がある近江高硬式野球部の多賀章仁監督を講師に、「スポーツ指導者の講演会」を開きました。

今年春の選抜大会でも指揮をとった多賀監督が、選手の指導で心掛けていることについて話しました。

多賀監督は、野球を含め、選手に豊かな人生を送ってもらうために大切にしている指導の三本柱として、「あいさつを大事にする」、「自分との約束は必ず守る」、「後始末をしつかりすること」を紹介。「自分との約束は必ず守る」ことの具

体例として、選手に、試合の大小や流れにかかわらず、自分なりのセオリーを持って冷静に臨むよう教える、「後始末をしつかりする」では、自分の行動に責任を持ち、毎日けがをせずに練習ができることを感謝する気持ちなどを挙げました。

講演会には、小中高、社会人の野球の指導者や子どもら約120人が参加し、多賀監督の熱弁に聴き入っていました。

元全日本代表・小牧さんも参戦

小牧杯バレーボール大会

峰山町出身でバレーボールの元全日本代表、小牧勝則さんが大会名誉会長を務める「第2回小牧杯バレー

ボール大会」(峰山町バレーボール協会主催)が6月28日、弥栄総合運動公園社会体育館で開かれました。市内外の男子8、女子2の計10チームが白熱した試合を繰り広げました。

試合は6人制の3セットマッチ、ラリーポイント25点先取(3セット目は15点先取)で行われました。ブロックの名手として活躍した小牧さんは、友人らとドリームチームを結成して参戦。長身から繰り出す、迫力のあるアタックを披露しました。

主催する峰山町バレーボール協会の中西和政理事は「回を重ねることに少しずつ規模を大きくし、バレーボール愛好者が楽しく交流できる大会になればいい」と話していました。

JAF中部近畿地方選手権第5戦、JMRC近畿SSラリーシリーズ第2戦、TRDラリーチャレンジカップ第7戦

第51回大阪電通大チャリティーラリー「丹後半島ラリー2015」

今年は観戦エリアを丹後王国「食のみやこ」園内に設置。園内では、ドライブとの握手やサイン会などが企画されています。また、今年10月末にはヒストリックラリーが開催され、往年の名ドライバーがクラシックラリーカーで市内を駆けめぐります。



- 【日程】◆セレモニアルスタート：8月30日(日)7時/京丹後市役所前駐車場
- ◆ラリー競技：8月30日(日)/丹後縦貫林道ほか
- 【観戦案内】◆場所：丹後王国「食のみやこ」(弥栄町鳥取)
- ◆日時：8月30日(日)10時40分頃・13時40分頃スタート
- ◆料金：ラリー観戦料・丹後王国「食のみやこ」入園料は無料。

【問】スポーツ観光・交流課 ☎0772-69-0470

第18回あみの八丁浜ロードレース大会

参加者募集

田茂井宗一・志水見千子両氏の功績をたたえ、二人の生まれ育ったこの網野町の豊かな自然の中、健康増進と体力向上・地域スポーツの活性化を目指す大会です。



- ◆日 時：10月18日(日)《雨天決行》9時15分から順次スタート
- ◆コース：網野北小学校周辺・八丁浜海岸道路
- ◆種 目：5km、10km、ハーフ、2.5km
- ◆参加料：一般/3,000円、高校生/2,000円、中学生及び・2.5kmの部/1,000円
- ◆参加申込：パンフレット付属の払込取扱票にご記入の上、郵便局にてお支払いください。
- ◆申込期間：9月18日(金)【必着】
- ◆主 催：京丹後市体育協会

【問】大会事務局(網野体育センター内) ☎0772-69-0663

78チームが水しぶき上げ激走



▲息を合わせて、懸命にパドルをこぐ参加者ら

久美浜湾でドラゴンカヌー選手権大会

龍をかたどった船に乗り、順位を競う「2015京丹後市ドラゴンカヌー選手権大会」(同実行委員会主催)が7月26日、久美浜町の久美浜湾カヌー競技場で開催されました。市内をはじめとした府内、兵庫、大阪、滋賀の2府2県から、男女合わせて78チーム、計約800人が参加し、炎天下で懸命にパドルをこぎました。

この大会は、1988年の京都国体で久美浜湾がカヌー競技の会場になったのを機に、一般の人にも楽しめる大会として、90年から毎年開かれていきます。今年も、1クルー10人(船長、舵取り各1人、漕ぎ手8人)、男女とも300級のコースで行われました。

きらざらとした夏の日差しが照り付ける下、参加者らは威勢の良い太鼓の音に合わせてパドルを動かし、ゴールを



▲ボールを奪い合う選手たち

未来の“なでしこ”はつらつ

網野で女子サッカーフェス

15歳以下の女子サッカー大会「第1回大阪桐蔭女子サッカーフェスティバルU-15網野大会」(大阪桐蔭アスリートクラブ、網野スポーツクラブ主催)が、7月19から21日の3日間、網野町の浦島フィールド(八丁浜シーサイドパーク)と網野北小で開かれました。京都や大阪、千葉、兵庫、滋賀の2府3県から8チームが参加し、未来の“なでしこ”たちがはつらつとしたプレーを繰り広げました。

関西地方での女子サッカー普及を目指す大会で、天然芝がある両会場が、スポーツ環境が良いとして、開催地に選ばれました。京丹後市からは、網野サッカークラブU-13のチームが出場し、女子の強豪チームなどとゴールを競いました。

網野スポーツクラブの末次輝大クラブマネージャーは「第一回目の開催地に京丹後を選んでもらえてうれしい。今回は残念ながら女子の地元チームは出場しなかったが、(全国のチームと)京丹後の子どもたちとの交流を広げていきたい」と話しました。



▲熱戦を繰り広げる選手たち

市長杯争奪学童野球大会 大宮ドリームスが接戦制しV

市長杯争奪学童野球大会

目指しました。観客らは、豪快な水しぶきを上げながら進む船を見て、盛んに声援を送っていました。

初出場で、市内出身者らでつくる「りるとるたんごチーム」の川戸宏太さん(22)は「まっすぐ進むのが難しかったが楽しめた。来年も出たいです」と充実した様子。8

回目の出場となる、久美浜高の元同級生らでつくる「最京丹娘」は、この日初めて全員で合わせました。メンバーの瀬戸愛さん(32)は「意外と速くこげた。結婚や子育てで集まる機会がないので、この大会で会えるのがうれしい」と話していました。

「第11回京丹後市長杯争奪学童野球大会」(京丹後市野球協会主催)が、7月12、25の両日、峰山町荒山の京丹後夢球場(峰山球場)で開催されました。25日の決勝では、大宮ドリームスが久美浜クラブを接戦の末、4-3で降し、優勝を果たしました。

大会には、市内の少年野球チーム11チームが出場。蒸し暑い天候の中、白熱した試合を繰

り広げました。決勝は、好機を逃さなかった大宮が制しました。大宮は初回、チャンスを生かして先制。さらに川村瑠輝君の安打などで、この回一挙3点を挙げました。そして五回にも1点を追加し、試合を優位に進めました。投げては、西田遥人君が打たせて取る投球で要所を締めました。

久美浜は、四回に岡田偉吹君の二塁打などで1点、六回にも2点を返しましたが、及びませんでした。

大宮の主将、田中歩夢君(大宮第一小6年)は「最終回に追いつかれそうになつて焦ったが、投手が抑えてくれた」、久美浜の主将、政所着太君(かぶと山小6年)は「負けただけど、みんながあきらめずに頑張った」とそれぞれチームメイトをたたえました。

「第23回北近畿中学生ソフトテニス大会」(市教育委員会主催)が6月7日、久美浜町の市久美浜中央運動公園テニスコートで開催されました。男女別のダブルス個人戦が行われ、女子の部で大宮中の大江香織さん・尾谷実希さんペアが3位に入賞しました。大会には、丹後、与謝、但馬地域の中学から男子44組、女子66組の計220人が出場し、熱戦を繰り広げました。



▲ダブルス個人戦で優勝した大江・尾谷ペア

たんすぽ TOPICS 北近畿中学生ソフトテニス大会 大江・尾谷ペア(大宮)が3位

「第17回羽衣交流グラウンド・ゴルフ大会」が7月25日、峰山町の羽衣グラウンドで開催されました。市内外の88チーム、計351人が参加し、個人戦で、市内からはAブロックで本西千夫さん(久美浜町)が優勝。団体戦では、Aブロックで大宮球遊会、Bブロックで奥大野といずれも大宮町のチームが優勝しました。

本西さんは、参加者の中でただ1人、3ホールでホールインワンを達成し、ダイヤモンド賞を獲得。「優勝できたことが信じられない。運がよかったのかな」と驚きながらも喜んでいました。



▲個人Aで優勝した本西さん

羽衣交流グラウンド・ゴルフ大会 本西さんが個人AでV

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

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

いよいよ9月20日開催 「2015歴史街道丹後100kmウルトラマラソン」

(日直)
コッペちゃん
ローマ



皆さんのサポート・声援がランナーの力になる

2015歴史街道丹後100kmウルトラマラソンが、いよいよ9月20日(日)に開催されます。15周年の節目となる今大会は、京都縦貫自動車道の全線開通を記念して、台湾をはじめとする多数の海外選手を迎え、国際色豊かで京丹後らしさのあふれる「国際親善大会」。約3,600人の国内外のウルトラランナーが、ボランティアスタッフや市民の皆さんのサポート・声援を受けて、高低差400m(100kmコース)の過酷なレースに挑戦します。

〈問〉歴史街道丹後100kmウルトラマラソン実行委員会 事務局:京丹後市役所商工観光部スポーツ観光・交流課
◆Tel 0772-69-0470 ◆Fax 0772-72-2030 ◆Mail sportskanko@city.kyotango.lg.jp

〈大会概要〉

- 種目 / 100kmの部、60kmの部
- コース / ○100kmの部 〈①4:30 ②4:45〉アミティ丹後前スタート～アミティ丹後前フィニッシュ
※歴史街道丹後100kmウルトラマラソンコース(日本陸連公認)
○60kmの部 〈9:00〉久美浜公園スタート～アミティ丹後前フィニッシュ

●大会の特徴

- (1)南横超級(ナンハンウルトラ)マラソン(台湾)との選手交流
・南横超級の上位入賞者2名を招待
- (2)国際親善大使に2名を任命

チャド・マレーンさん(オーストラリア、パース出身。写真右)



高校生の頃、たまたま訪れた関西で「お笑い」に触れ、日本のエンタメ業界最大手「吉本興業」の一員に。師匠、ぼんちおさむの下で2年間の弟子生活を経て全国的に名を知られる芸人に。バラエティや英会話、キッズ向けのテレビ番組を中心に、ネットやCM、映画など多方面で活躍中。相方の加藤真博さん(写真左)も参戦! 前日イベント(9月19日)では息の合った漫才を披露!

ラブロウ・セーニヤさん(ドイツ出身)



丹後100kmウルトラマラソン(60kmの部)に2012年から3大会連続出場。2013年大会では5時間34分と好成績でトップ10入りするスピードランナー。現在、明治国際医療大学の4年生で医療を勉強中。この夏、京丹後市立弥栄病院で実習を控えるなど学業も忙しい中、京都の魅力の世界に発信する熱意あふれる女性。京都府名誉友好大使。

- (3)京丹後の食と文化を発信する催し



ボランティアスタッフ募集

歴史街道丹後100kmウルトラマラソンは、参加者から「地元の方の応援は非常に満足」「景観は毎回素晴らしい」「大会前日の受付が親切で良かった」「スタッフが非常に素晴らしく、気持ち良く走る後押しになった」(2014大会参加者アンケートより)などの声が寄せられ、高い評価を得ています。

今年の大会の成功に向けて、大会運営を支えていただけるボランティアスタッフを募集いたします。ランナーと一緒に大会を盛り上げてみませんか。

2014年「全国ランニング大会100撰」に選ばれました!

【募集内容】 選手受付、通訳、荷物受渡し、コース誘導、エイドステーション、救護

※活動場所、時間の配置は事務局にて行います。活動内容決定後、9月上旬に詳細通知をお送りします。
※上記以外にも大会運営に関わる活動にあたっていただく場合がございます。予めご了承ください。

【活動日】 2015年9月19日(土)…大会前日・20日(日)…大会当日

【募集期間】 8月25日(火) 締め切り(必着)

【支給品】 ①スタッフウェア ②スタッフキャップ ③大会プログラム ④昼を挟む場合はお弁当・挟まない場合はタオル
※報酬および交通費の支給はありません。

【参加資格】 高校生以上(中学生は保護者同伴で可)
大会前日または当日に指定された時間、場所に集合できる方(現地集合、解散となります)

【申込区分】 ○個人 人…1名での参加
○グループ…2名以上で同じ活動を希望される方

【申込方法】 ○個人申込…専用の申込用紙または大会ホームページからプリントアウトした申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

○グループ申込…大会ホームページからプリントアウトした申込用紙により、代表者がまとめてFAXまたは郵送にてお申し込みください。

また、代表者は責任を持って全メンバーへの連絡、取りまとめ、資料の配布等を行ってください。

【その他】 9月上旬に詳細のご案内を郵送またはメールでお送りします。

大会Facebook 大会ホームページ
facebook.com/tango100km r-wellness.com/tango



スポーツ掲示板

大宮卓球教室



楽しみながら上達を

楽しみながら上手になれるよう、工夫しながら教えています。平成18年に設立し、現在は京丹後市内や宮津市、与謝野町などの小中学生約15人が所属しています。指導者は3人。舞鶴市や与謝野町で行われる大会に、年3回ほど参加し、練習の成果を競っています。



教室生
ゆうか
泉 有花さん
大宮中3年

小学2年から卓球を始めました。最初は難しかったけれど、今は楽しく取り組んでいます。中学校では、卓球部の部長です。練習は、暑い日は特に疲れるけれど、昨日できなかったことを頑張ろうと思って取り組んでいます。1日1日、自分が強くなっているのを感じられてうれしいです。卓球の魅力は、メンタル(精神面)が強くなれることです。個人競技のため自分で考える場面が多く、試合のたびに鍛えられています。一生続けていきたいです。



指導者
本田 敏浩さん
大宮町奥大野

指導では、一方的に指示するだけでなく、子どもたちが自分で考えながら、前向きに練習に取り組めるような環境づくりにも力を入れています。また、あいさつをしっかりするなど基本的なことも教えています。卓球は手軽にできますが、上達するには、こつこつ練習を重ねることが必要です。そのための気持ちの後押しとして、子どもたちの「強くなりたい」という思いを大切にしています。卓球を通して様々なことを学び、日常生活にも生かしてほしいです。



- ◆対象者 / 小学1年～中学3年
- ◆活動日時 / 毎週土曜日(18時～20時)
- ◆活動場所 / 大宮中学校格技場



部長
吉岡 洋人さん
3年

安定した守備と、部長、副部長を中心としたチームワークが持ち味です。練習メニューは、バントやエンドラン、守備、打撃などで、何回も繰り返すことで、こつを体に覚え込ませます。練習中は、部員がお互いに声を掛けあいながら、ムードを盛り上げます。冬場は新人戦の悔しさを胸に体カトレーニングなどに励み、精神面でも成長しました。目標達成に向け、心を一つにして努力します。



- 〈今後の活動や試合〉
- 8月8、9日「たんたん中学校親善野球大会」
 - 10月24、25日「京丹後市中学校秋季体育大会」

夏優勝!
京都No.1
～心を1つに～

〈弥栄中〉野球部



「京都府No.1」を目標として練習に取り組んでいます。チームとして大事にするのは、全力プレーや礼儀、あいさつです。昨年秋の新人戦は準優勝に終わりましたが、今年5月の春季大会では優勝しました。今後は、夏の総合体育大会を勝ち抜き、府大会出場を目指します。

◆部員数 / 3年生11人、2年生8人、1年生9人の計28人

「京都府No.1」目指し奮闘

全員が生涯「現役」を目指します

峰山シニアクラブ(還暦軟式野球)



日々、仲間と野球ができる喜びを感じながら練習しています。平成12年、京都府内で3番目の還暦軟式野球のチームとして設立されました。現在のメンバーは23人で、平均年齢66.5歳、最高齢は82歳です。全員が生涯「現役」を目指して楽しく活動しています。

- ◆活動日時 / 毎週水曜日(夕方)
- ◆活動場所 / 吉原小グラウンド(峰山町)

代表の方にききました!



監督
さだゆき
中西 定征さん
峰山町菅

Q.どのようなクラブですか。
A.メンバーは、学生時代などに野球やソフトボールを経験した人たちで、野球を「生きがい」とする人が多いです。週1回の練習では、ランニングやキャッチボールといった準備運動から始め、トスバッティングやフリーバッティング、ノックなどをこなします。平成13年の全国大会に京都府代表として出場、平成22年の西日本大会でベスト8に進出しました。昨年は、岡山県で開かれた全日本選抜大会でベスト16入りを果たしています。

Q.競技の魅力を教えてください。
A.60歳以上が対象の還暦軟式野球

は、年を取っても楽しめるのが魅力です。練習では息が上がり、足がつかってしまうこともありますが、お互いに声を掛けあい、懸命にボールを追いかけます。ルールは野球とほとんど同じですが、塁と塁の間や、本塁から投手板までの距離が、それぞれ2桁程度短いのが特徴です。ボールも軟式高校野球より少し小さめのBボールを使います。

Q.今後どのように活動していきたいですか。
A.本人が「辞めたい」と言わない限り、クラブは続けられます。私自身も70、80歳になっても体力が続く限り頑張りたいですし、みんなが気持ちよく野球を続けられるようにしたいです。



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8回 テーマ

成長ホルモン

みなさん、こんにちは。前回の成長痛に続いて、今回は成長ホルモンについてご紹介させていただきます。

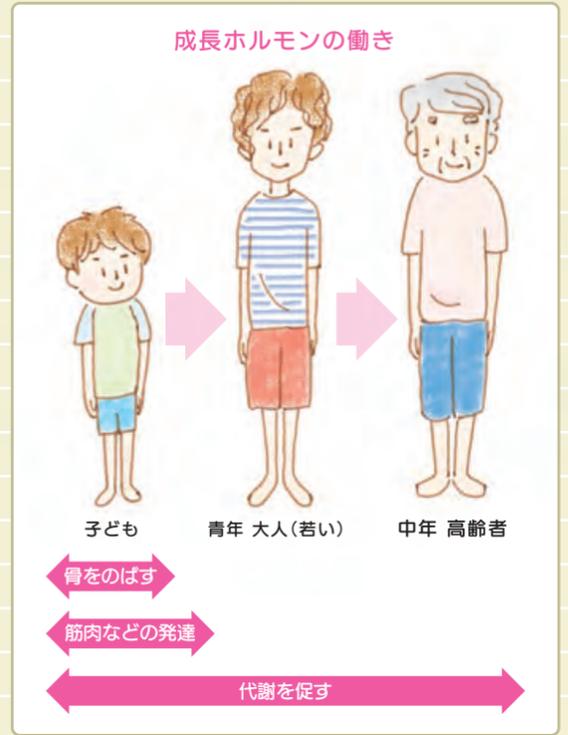
成長ホルモンは、脳の下垂体というところから分泌されるホルモンの一種です。子どもの成長にとって非常に大切なホルモンですが、大人にとっても体の様々な代謝の調節に関わっている大切なホルモンになります。成長ホルモンによって筋肉をつけたり、脂肪を減らしたり、骨を強くすることも

できます。年をとるにつれて分泌する量は減りますが、一生分泌されるそうです。怪我をしたり、身体の調子が悪いときにも成長ホルモンをしっかりと分泌させることで、回復を早める効果があります。

では、成長ホルモンはいつ分泌されるのでしょうか？成長ホルモンは1日中分泌されていますが、成長ホルモン抑制ホルモン(ソマトスタチン)というホルモンが分泌されていると成長ホルモンは分泌されません。ソマトスタチンは寝ているときは分泌されませんので、睡眠中に成長ホルモンはたくさん分泌されます。さらに、特に深い睡眠(ノンレム睡眠)の時にたくさん分泌されると言われています。時間帯としては、22時~2時頃に特に分泌されやすいと言われていますので、この時間帯にしっかりと睡眠をとることで成長ホルモンのシャワーを浴びることができます!!

成長期のお子さんだけではなく、京丹後市の皆さんが怪我の回復や身体の調子を整えるためにも、できれば22時から2時の間に睡眠時間をあて

ることが大切だと思います。ぜひ試してみてください!!



寝る前5分の 気楽な運動 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

三日月のポーズ

三日月のように体を横に倒し、体の横を伸ばしていくポーズ。体を左右に倒すことで腹筋を刺激し、ウエストを引き締める効果があります。



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 両足を揃えて真っ直ぐ立ち、両手を胸の前で合わせます。
- 2 息を吸いながら両手を天井に伸ばします。
- 3 息を吐きながら骨盤を左に突き出し、上体を右へ倒します。数回呼吸をします。
- 4 息を吸いながら体を戻します。
- 5 今度は逆(左)に倒し、同じように行います。
- 6 体を戻したら1まで戻します。*これを数回繰り返します。呼吸と合わせて、ゆっくり行いましょう

ワンポイントアドバイス

体を倒すときは、斜め上から引っ張られるようなイメージで。

*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

ジャガ芋のピーマンチヂミ

ジャガ芋には多くのカリウムとビタミンCが含まれており、ジャガ芋のビタミンCは他のものに含まれているものと違い、熱を加えても壊れにくいです。カリウムには、塩分を絡めとって便に捨てる働きがあります。ジャガ芋の力は大きいですよ!

◆材料(小6枚分)

ジャガ芋(男爵)(500g)、上新粉(50g)、玉ねぎ(1個)、塩(小さじ1/3)、ピーマン(2個)、油(大さじ4杯)

- 1 玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り縦に細切りにする。
- 2 ジャガ芋の皮をむき、短時間水に浸ける。
- 3 ボールにザルを重ね、キッチンペーパーを敷く。
- 4 ジャガ芋をすりおろし、3のザルにまとめて入れる。(出た汁は残しておく)
- 5 ボールに4のジャガ芋を入れ、上新粉、塩を入れて混ぜ、その中に玉ねぎを加えて混ぜる。(固かったら残りの汁を足す)
- 6 残り汁の上澄みを捨てると下にでん粉が沈んでいるので、そのでん粉を5に入れて混ぜる。
- 7 フライパンに油を熱し、3~6等分した5を入れ、丸く広げて焼く。その上にピーマンを乗せ、裏返して焼く。



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 評議員。京丹後市在住



ワンポイントアドバイス

上新粉の代わりに、冷やご飯を混ぜても美味しいです。タレは、酢1:醤油2(または醤油3)がおすすめです。

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。



網野中体育館で練習している皆さんを訪問



1. まずはルール説明。ボールはこんなに大きい!
2. ゼッケンはグレー、ブラック、ピンクの3色
3. 推進員に教わりながら一緒にプレー
4. 慣れてきたら頭脳プレーも楽しめる

きばれえ

大きなボールで運動効果も抜群!



京丹後市スポーツ推進委員網野支部

稲岡 鏡二さん(42) 網野町網野

きばれえは、直径122センチ、重さ1キログラムのボールを使うキンボールとバレーボールとを組み合わせたスポーツです。1チームは3人で、それぞれグレー、ブラック、ピンクのゼッケンを着用。ネットの高さは1.8メートルで、合計3打で相手コートに返します。返ったボールを最初に打つのは、相手の最終打を打った人と同じ色のゼッケンをつけた人です。試合は、11点先取のラリーポイント制。簡単にできますし、全身を使うため、運動効果も高いです。

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。

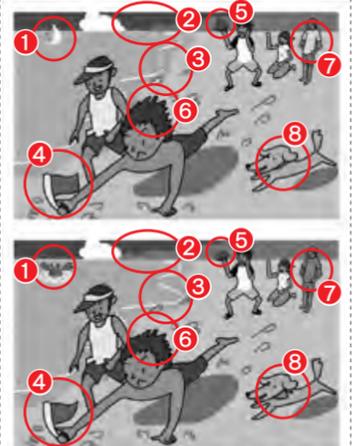


ボールの動きが遅く、受け止めるとずっしりと重いです。狙って打つのは難しいですが、タイミングや打つ力加減によってボールの勢いが変わりおもしろいです。頭や足で打つこともでき、工夫次第で予想がつかない試合を楽しめます。(杉本依紅実)

今回は「ノルディックウォーキング」に挑戦!

チャレンジ! 間違い探し8回答

◆問題はP4



- 1 ウィンドサーフィンがコッペちゃんに
- 2 山の形が違う
- 3 波の形が違う
- 4 フラッグの形が違う
- 5 スイカの形が違う
- 6 髪の長さが違う
- 7 服の色が違う
- 8 犬の首輪が違う

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



兄で長男の光さんは、ビーチランだけでなく、全国各地のマラソン大会で好成績を残している。昨年2月の「京都マラソン」(京都市)で自己ベストの2時間28分57秒で男子3位、9月の「歴史街道丹後100kmウルトラマラソン」(京丹後市)では、7時間17分06秒で100kmを走り、男子優勝を果たした。現在は、毎日の勤務後に10km、週末は京丹後市でウルトラ

長女がいるが、走ることを続けているのは2人だけ。光さんが帰省した時には、一緒に練習する。光さんは「妹の存在は励みになるし、道を示すために走っていると思う」と妥協しにくい」と苦笑する。光さんにフォームを見せられてもらうこともあるという雅さんは「兄のように走れるようになりたい」と、尊敬のまなざしを向ける。

光さんの目標は、50kmと100kmのウルトラマラソンの世界大会出場。今年9月の丹後100kmウルトラマラソンにも出る予定で、二連覇はもろろん(タイムが)7時間を切った人がいないのでやっつけたい」と意気込む。雅さんは「高校卒業までに、5kmを18分台で走りたい。お互いに励まし、高め合いながら目標達成のために走り続ける。

「走ることで得られる喜び」
6月20日に網野町で行われたサンセットビーチラン。出口光さんは10kmの部で、妹の雅さんは5km女子の部で二連覇を達成した。17歳離れた2人の共通の話題は「走ること」。それぞれの目標に向かって練習する。

光さんは「絆」、雅さんは「友情」と愛情」と、走ることで、家族や友人、ライバル、応援してくれる人たちとの間に生まれるつながりや感謝の心を大切にしている。

光さんと雅さんの間には次男、長女がいるが、走ることを続けているのは2人だけ。光さんが帰省した時には、一緒に練習する。光さんは「妹の存在は励みになるし、道を示すために走っていると思う」と妥協しにくい」と苦笑する。光さんにフォームを見せられてもらうこともあるという雅さんは「兄のように走れるようになりたい」と、尊敬のまなざしを向ける。

動楽ライフ

12

スポーツを楽しむひと

ラマソンのコースを走り込む。アップダウンが激しく、筋力トレーニングにもなるからだ。



いでくちひかる 出口光さん(33) 福知山市
みやび 雅さん(16) 加悦谷高1年



コッパちゃん がハンターに! 京たんど わくわく アドベンチャー

7月18日から始まった海の京都博、京丹後市の拠点コアイベントは「-UMI×MACHI-京丹後旅博」。その一環として開催されるのがリアル宝探しイベント「キョータン少年探偵団と竜神の封印石」。宝の地図に記された謎を解き隠された宝箱を見つけだそう! 抽選で特産品等の商品が当たるチャンス!

参加費 無料



キョータン少年探偵団と竜神の封印石

開催期間 10月31日(土)まで 開催場所 京丹後市内(宝箱は6ヶ所にあります)

◆冊子配布箇所

- 京丹後市観光情報センター(網野駅舎内)
- 山陰海岸ジオパーク京丹後市情報センター(道の駅てんきてんき丹後内)
- アミティ丹後 ●如意寺 ●道の駅 丹後王国「食のみやこ」

◆ヒント提供店・発見報告所 / 冊子配布箇所と同じ

正解者には、抽選で京丹後市の特産品などが当たります!

詳しくは冊子をご覧ください

① 宝の地図(冊子)を手に入れよう!



まずは、宝の地図(冊子)配布場所で、宝の地図を手に入れましょう。ホームページからもダウンロードできます。
◆<http://www.takarush.jp/promo/kyotango2015/>

② 謎を解き明かし、宝箱を探しに行こう!



宝の地図に描かれた謎を解くと、探索範囲内に隠された宝箱の在りかが分かります。宝箱を発見したら、宝箱に書かれている【キーワード】を忘れずに【キーワード】記入欄にメモしましょう。

③ 発見報告をしよう

宝の地図から宝箱の在り処が特定できない場合は、各ヒント提供店で2つの場所のヒントを取得できます。

見つけたら報告しよう!

宝箱に書かれた【キーワード】をメモしたら、発見報告所で報告しましょう。1つでも発見できたら、発見者賞がもらえます。4個以上見つけたら抽選賞品にも応募できます。



-UMI×MACHI- 京丹後旅博 開催中!!
10月31日(土)まで
詳しくはガイドブックまたはホームページをご覧ください。
京丹後旅博 検索

アプリでもっと便利にもっと楽しく!



京丹後へGO!

[App Store]

[Google Play]



海の京都博 問い合わせ/観光振興課 ☎0772-69-0450