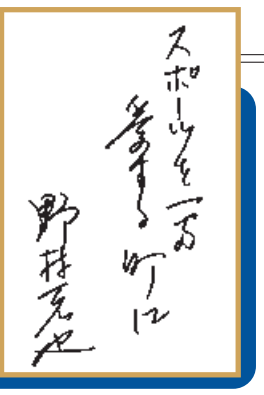
100年後、京丹後にオリンピックを！

人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり

京たんごスポーツ
Kyotango Sports

vol.13
平成27年
10月10日発行



迫力タイムトライアルに歓声

市販車両を使い、決められたコースを一定の条件を満たしながら走る自動車競技、ラリー。スピード感あふれる走りやコーナーでの危機回避など、車の様々な走りが楽しめるのが特徴です。そんなラリーの競技会「第51回大阪電気通信大学チャリティーラリー『丹後半島ラリー2015』」（同大自動車部主催）が、8月29、30の両日、京丹後市内で開催されました。

白熱の丹後半島ラリー

全開アタックに興奮

京丹後市では、4年前からスペシャルステージラリーの「丹後半島ラリー」が開かれるようになりました。今年は地方選手権（走行距離約168キロ）とTRDラリーチャレンジカップ（走行距離約111キロ）が開かれ、ラリーカー約50台が出場しました。

市役所前ではセレモニアルスタートが行われ、色鮮やかなラリーカーが1台ずつ出発。SS区間のギャラリーステージが設けられた道の駅「丹後王国『食のみやこ』」（弥栄町）では、多くの人が、全開で駆け抜ける車に歓声を上げていました。友人と観戦した辻麻人君（久美浜高1年）は「スピードがすごくて迫力があった」と興奮していました。

地方選手権に豊田市から参加した「シロキャランサー」の村上健さん（38）は「（SS区間の）奥寄線は道幅があり、気持ちよく走れた」とすっきりした表情でした。TRDカップには、マラソンの五輪メダリスト、エリック・ワイナイナ選手もドライバーで出場し、競技の合間には観客と談笑し、写真撮影に応じていました。

▲全開でコーナーを曲がるラリーカー

ラリーをもっと知ろう

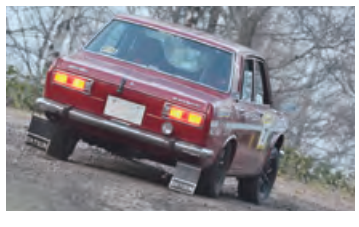
ヨーロッパが発祥のラリーですが、現在は、コース上に設置された複数の競技区間「SS」（スペシャルステージ）を1台ずつ走り、その合計タイムで順位を競う「スペシャルステージラリー」が主流です。SSとSSの間の区間「リエゾン」は、一般の交通ルールに従って走ります。

ラリーカーは、排気量や駆動方式などによってクラス分けされ、運転手（ドライバー）と案内人（コ・ドライバー）が乗ります。運転手は、案内人が読み上げるロードブック（走行ルートや速度を指示した冊子）やペースノート（コース上の注意点を書き込んだノート）の情報に従って走行します。コース上の「サービスパーク」では、チームスタッフらにより車両の修復などが行われます。

ラリーの最高峰は世界ラリー選手権（WRC）です。国内では、全日本選手権がトップの競技会で、その次に全国5地区の地方選手権、さらに県シリーズなどがあります。

10月24日『食のみやこ』に名車が集結

ヒストリックラリー開催


▶懐かしのラリーカーが見られる

10月23、24の両日には、懐かしのラリーカーが集まる「ヒストリック関西ラリー2015」も開かれます。この競技会は、「ヒストリック」（歴史的）という言葉が表すように、年式の古い車両（クラシックカーともいう）が出場します。パリ・ダカールラリーで日本人初の総合優勝を果たした篠塚健次郎さんをはじめとした往年の名ドライバーたちが、長年の経験で培った運転技術を披露します。

コースは市役所前をスタート、ゴールとする約138キロ。24日午前10時半からは市役所前でセレモニアルスタートが行われ、1台ずつ出発する姿が見られます。ラリーカーは、公道のコースを一般車両に交じって走ります。また、午後1時半～2時半の間は食のみやこでラリーカーをゆっくり見学でき、ドライバーと触れ合えるチャンスもあります。市役所前と食のみやこ、両方でドライバーを応援しに行ってみてはいかがでしょうか。

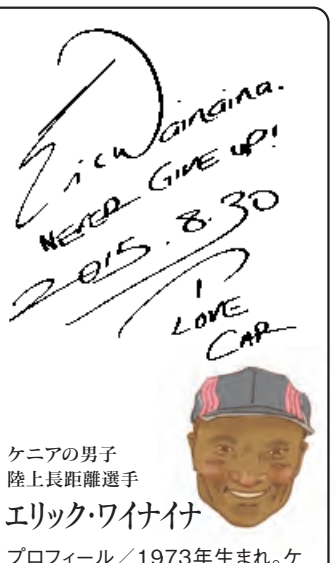
経験者が語るラリーの魅力
「見どころは運転技術」

梅津 祐実さん
プロフィール／大阪電気通信大学自動車部代表。ラリー歴は約35年で、地方選手権などで活躍。現在は競技会の運営をこなしながら、選手として出場もする。

ラリーは、普段街で見かける車が、ものすごいスピードで駆け抜けたり、コーナーを曲がったりする姿が楽しめるのが魅力です。障害物をよける、速度を調整しながら走るといった危機回避能力は、高度な運転技術を持ったラリードライバーならではのもので、見どころの一つです。

長い距離を走る競技なので、運転手にとっては自分との戦いです。一つのミスが遅れにつながるので気が抜けません。

京丹後市は、二車線から一車線になったり、上り下りがあったりと、様々な走り方ができる林道があり、競技会を開くのに適しています。今後はギャラリーステージの場所などを工夫して、さらに地元の人たちに見に来てもらえる競技会にしたいですね。



ケニアの男子
陸上長距離選手
エリック・ワイナイナ
プロフィール／1973年生まれ。ケニア出身。93年に来日し、コニカ陸上部に所属。96年アトランタ五輪で銅メダル、00年シドニー五輪で銀メダルを獲得。04年アテネ五輪では7位に入賞した。06年のコニカ退職後は、全国各地のマラソン大会に出場する。ラリーも好きで、今年からレースに参加している。

この「京たんごスポーツ」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

信じよう。スポーツの力を。
toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

白熱レース 会場に一体感

久美浜湾でインターハイカヌー競技

全国高校総合体育大会（インターハイ）のカヌー競技が8月4～8日、久美浜町の久美浜湾カヌー競技場で行われました。全国から都道府県予選を勝抜いた89校、630人の選手が白熱のレースを繰り広げ、「男子カヤックシングル200㍍」で村野武広君（3年）が準優勝するなど地元の久美浜高勢も活躍しました。また、延べ2000人を超える地元の小中高生やボランティア・カヌー関係者等も役員として大会を支え、成功に導きました。

平成21年の大会以来、久美浜では6年ぶりの開催となったインターハイ。好天に恵まれたこともあり、5日間で延べ1万1000人が観戦に訪れました。カヌーの大会では初めてとなるFMたんごによる決勝レースの会場内での実況放送も行われ、会場を訪れた観客からは「レース内容やカヌー競技がとても分かりやすかった」と好評でした。

京都府勢は久美浜高の男子カヤックフォア（村野・浦野・安井・野村組）が200㍍競技で3位に入るなど5種目に入賞して男子総合4位に輝きました。女子も埋金楓（うめがねかえで）さん（2年）が女子カヤックシングル200㍍競技で8位に入り総合では19位と健闘しました。

大会では、地元のボランティアらも奮闘しました。競技会場や選手の宿泊先の旅館には、久美浜高の生徒が育てた花のプランターを設置。4日にアメニティー久美浜公園で行われた開会式は、市内の小学生らによるチアダンスや、久美浜中・高の吹奏楽部の合同演奏などで盛り上がりました。

大会期間中は、レースの実況放送やアナウンス、レースを終えた船を検艇場（船の重さを測り、不備がないかチェックする場所）まで持っていく係、お弁当配りやごみ集めなど、それぞれの担当で汗を流し、競技はスムーズに進行しました。

実行委員会カヌー競技事務局の主事、安井國士（くにし）さんは「大きなトラブルもなく大会を終えることができ、ボランティアや関係者らに感謝している。全員が明るく、はつらつと大会に参加できて良かった」と話していました。

▲女子カヤックに出場した久美浜高の森野さんと埋金さん

▲検艇場まで慎重に船を運ぶ高校生ボランティアら

地元選手、ボランティアが活躍

▲ごみを片付ける高校生ボランティアら

▲ゴール付近に詰めかけて観戦する人たち

「会場の熱気が刺激に」

司会を務めた久美浜高の増馬さん

地元の小中高生や住民といったボランティアらも協力して運営にあたったインターハイ。カヌー競技開会式の司会や、競技会場での放送を担当した増馬育美さん（久美浜高2年）もボランティアとして大会に参加した1人です。

◆　◆

小学校のころから話したり、声を使ったりすることに興味があり、昨年11月の市制10周年記念式典では、全体の司会を務めました。このため、高校2年になって開会式の司会の話をいただいた時も、迷うことなく「やりたい」と思いました。

前日ごろに台本を受け取り、リハーサルに臨みましたが、あいさつをする人の名前を読み上げるタイミングなどが難しかったです。早口になりやすいので、本番は、出席した人たちが聞き取りやすいように、心持ちゆっくりめに話すようにしました。

競技中の放送では、主にタイムの読み上げを担当しました。レースとレースの合間の短い時間しかないため、あせって早口になってしまったりもしました。

全国の強豪が集まる大会ということもあるのか、会場はやる気にあふれていて、放送でも刺激を受けました。久美浜高の生徒が選手として出場しているのはすごいと思ったし、入賞したのも誇らしかったです。

私自身は楽しく大会に参加でき、うれしかったです。今後もこういった機会があれば、ぜひ参加させてもらいたいです。

▶はつらつとプレーする選手たち（大宮社会体育館）

市小学生バレーボール大会

跳べ！全力アタック

「第35回京丹後市小学生バレーボール大会」（市小学生バレーボール連盟主催）の5・6年生の部が、9月13日、大宮社会体育館で開かれました。6年生の部は11チーム、5年生の部では4チームが出場し、熱戦を繰り広げました。

大会は6年生のA、Bゾーン、5年生のゾーンに分かれてリーグ戦、決勝が行われ、リーグごとに優勝チームが決まりました。人数が少なく、5、6年生や他の学年と混合になる選手もいましたが、選手たちは、声を掛けあいながら、迫力のあるアタックやラリーを披露。家族や友人らの声援を受けながら、はつらつとプレーしていました。

市内では近年、男子チームの育成も進んでおり、6年生の部では2チームが出場しました。そのうち一つの「丹後バレーボーイズ」は、息の合ったプレーを見せて健闘。主将の田中拓磨君（網野南小5年）は、「チームで励まし合いながら、サーブやブロックカバーを頑張りたい」と意気込んでいました。

◆大会結果（優勝のみ）

【6年生の部】Aゾーン　橘ジュニアバレーボールクラブ▽Bゾーン　間人少女バレーボール教室【5年生の部】弥栄少女バレーボールクラブ

少年サッカー京滋大会

丹後選抜が準優勝！

「第19回少年サッカー京滋大会」が8月22、23の両日、亀岡市の亀岡運動公園競技場で開かれ、京丹後市の小学生12人も参加する「丹後選抜」が準優勝を果たしました。

大会には、京都や滋賀の16チーム、約300人が参加。丹後選抜は健闘しましたが、23日の決勝で草津フットボールクラブに敗れてしまいました。優秀選手に選ばれた丹後選抜の髙橋陸君（大宮第一小6年）は「みんなで走り、たくさん点を取れて楽しかった」と話しました。

▲準優勝した丹後選抜のメンバー

▲吉浪一樹君

▲新治龍之介君

▲大西凛さん

好成績目指して頑張るぞ!

ジュニアオリンピック陸上に本市から3人

10月23～25日に横浜市の日産スタジアムで行われる中学生陸上の全国大会、第46回ジュニアオリンピック陸上競技大会（日本陸上競技連盟主催）に、市内から3人の選手が出場します。B男子走幅跳に吉浪一樹君（峰山中2年）、A男子110mハードルに新治龍之介君（同3年）、A女子砲丸投に大西凛さん（大宮中3年）です。大会本番に向け、練習を重ねています。

3人は、8月29日に京都市の西京極陸上競技場で開かれた選考会でそれぞれ優勝し、ジュニアオリンピックへの出場を決めました。

吉浪君は「去年果たせなかった決勝に進出したい」、初出場の新治君は「いい結果を出して支えてもらった人たちに恩返しがしたい」、大西さんは「今年はベスト8を目指して頑張る」と意気込みを語っています。

世界選手権で初優勝

レスリング・網野中の清水さん

©SACHIKO HOTAKA
▲世界カデット選手権女子38kg級・決勝でインドの選手を相手に戦う清水さん（左）

「夢はオリンピック出場」

網野町少年レスリング教室に通う清水美海さん（網野中3年）が、8月25～30日にボスニア・ヘルツェゴビナで開催されたレスリングの世代別大会、世界カデット選手権女子38kg級に出場、初優勝を飾りました。「優勝できてうれしい」と喜びつつ、「将来はオリンピックに出場したい」と前を見据えます。

カデットの大会は、平成10～11年生まれの選手が対象です。6月のアジア・カデット選手権で優勝した清水さんは、11人が出場した世界選手権でも、ブルガリア、ウクライナ、カザフスタンの選手を破って勝ち進み、決勝ではインドの選手をテクニカルフォールで降しました。

清水さんは身長141㌢。「出場選手の中では一番体が小さかった。外国の選手は背が高く手足が長いので、つかまらないように気を付けながら飛び込んでいった」と振り返ります。レスリングは日本の〝お家芸〟なだけに、優勝が決まった瞬間は「ほっとした気持ちも大きかった」と話します。

兵庫県猪名川町出身の清水さんは、小学4年でレスリングを始めました。レスリング教室の指導者に薦められ、中学1年で親元を離れて網野中に転校。現在は下宿生活を送りながら、男子高校生に交じって練習に取り組みます。さみしくなることもありますが、「強くなるために来た」と気持ちを切り替えているそうです。指導する網野高レスリング部の吉岡治監督は「明るくて負けん気が強いのが良いところ」と評価します。

今後の課題は、体重を増やすこと。高校の大会は46kg級、一般では48kg級が最軽量です。日々食べるように意識しながら体づくりに励んでいます。

インターハイ新体操競技

「自分たちのベストが出せた」

網野高が男子団体で8位

8月6～8日に大阪市中央体育館で開催されたインターハイの新体操競技、男子団体の部で、網野高が8位に入りました。5年ぶりの出場で、ここ10年の成績では最高の結果を出し、選手や監督らは「全国の強豪の中で力を発揮できてうれしい」と喜んでいます。

網野高は、6月の近畿高校新体操選手権でも18年ぶりに優勝。インターハイ本番では、世界で活躍するバイオリニスト、葉加瀬太郎さんが作曲した組曲の一つ「海の京都」にのせて、海をテーマにした演技を披露、波や貝などを鮮やかな動きで表現し、会場を沸かせました。

▲8位に入った網野高男子団体のメンバー

メンバーとなった8人のうち、6人は高校から新体操を始めました。主将を務めた稲岡逸生君（3年）は「みんなで息を合わせてベストが出せた。大学でも続けたい」と話しました。2年でメンバー入りした向井英晃（ひであき）君は「プレッシャーもあったが3年生が支えてくれた。男子は先輩が引退すると4人になるのでメンバーを集め、もっと上を目指したい」と意気込みました。

小学生陸上・日清食品カップ

峰山クの長谷川さん健闘

▲日清食品カップに出場した長谷川さん

日清食品カップ第31回全国小学生陸上競技交流大会（日本陸上競技連盟主催）が8月21、22の両日、横浜市の日産スタジアムで開催され、峰山小学生陸上クラブの長谷川麻央（まひろ）さん（長岡小6年）が女子走幅跳に出場。記録は4㍍24、24位と健闘しました。長谷川さんは「ちょっと悔しい。次の大会では4㍍50を超えたい」と話しました。

丹後大学駅伝（第77回 関西学生対校駅伝競走大会）

［日　時］11月21日（土）7:45スタート（開会式／11月20日（金）15:00 丹後文化会館）
［参加校］20校 160人の関西を代表する選手が“奮走”します！
［問　合］関西学生陸上競技連盟 ☎06-6442-8770

8区間 81.5km

男子第66回・女子第31回 男子 42.195km 女子 21.0975km

近畿高等学校駅伝競走大会

［日　時］11月15日（日）●女子 10:00スタート ●男子 11:50スタート
［参加校］近畿2府4県から　男子40校・女子40校…合計80校、選手・監督…約900人
［問　合］大会実行委員会事務局 ☎090-9258-6949

3313人の“超人”が力走

歴史街道丹後100㎞ウルトラマラソン

▲午前4時半、一斉にスタートする100㎞男子の参加者（アミティ丹後）

熱い声援、ランナーを後押し

「第15回2015歴史街道丹後100㎞ウルトラマラソン」（同実行委員会主催）が9月20日、市内各地を巡るコースで開催されました。今年は初めて国際親善大会として行われ、外国人ランナー30人を含む過去最多の3313人の〝超人ランナー〟が、沿道の市民らから声援を受けながら、秋の丹後路を駆け抜けました。大会には多くの市民や企業もボランティアとして協力し、ランナーの力走を後押ししました。

100㎞男子で大会新

大会はアミティ丹後（網野町）をスタート・ゴール地点とする高低差400㍍の100㌔のコース、久美浜浜公園（久美浜町）を出発し、アミティ丹後まで走る60㌔のコースで行われました。

100㌔のランナーは夜明け前の午前4時半に、60㌔のランナーは午前9時にスタート。夜が明ける中、沿道で応援する市民らと触れ合いながらゴールを目指しました。ボランティアらもコース沿いでのランナーの誘導やエイドステーションでの補給物資の配布などに取り組みました。また、市内の中高校生もボランティアとして、エイドステーションでのマッサージなどで活躍しました。

▲住民やボランティアらの声援を受けながら走るランナーたち（網野町水之江地区）

▶100㎞男子の部大会新で初優勝した石川さん

100㎞男子の部では、徳島県鳴門市の会社員、石川佳彦さん（27）が2位に30分以上の大差をつけて、大会新記録の7時間6分53秒でゴール。昨年の大会では2位だった石川さんは「1年かけて結果を出せ、とてもうれしい。沿道の人から『すごい』と応援してもらえてやりがいを感じた」と喜びました。

外国人ランナーらも楽しむ

今年の大会は、3月に台湾で行われた「南横超級（ナンハンウルトラ）マラソン」とも提携して開かれ、100㎞部門と108㎞部門の優勝者2人が招待選手として出場。国際親善大使に任命されたドイツ出身のラブロウ・セーニャさん（明治国際医療大4年）は60㎞の部を走り、同じく親善大使でオーストラリア出身のお笑い芸人、チャド・マレーンさんはゲストとして会場を盛り上げました。

4回目の出場で、昨年11月、今年8月に市立弥栄病院で助産師実習をしたというラブロウさんは笑顔でゴール。「実習で出会った家族が、赤ちゃんを連れて応援に来てくれてうれしかった。目の前に広がる海が美しかった」と話しました。

今年は2547人が完走し、完走率は76・9％でした。100㌔を10回完走したランナーに贈られる称号「TI−TAN（タイタン）」を、新たに18人が獲得しました。また、100㎞の部で優勝したランナーは、来年3月の南横超級マラソンへの出場が予定されています。

▲国際親善大使に任命されたラブロウさんも完走

◆大会結果（優勝者のみ、敬称略）

【100㎞の部男子】石川佳彦・7時間6分53秒【同女子】椎名永果・9時間19分49秒【60㎞の部男子】前田洋輔・3時間59分54秒【同女子】出野ひろみ・4時間43分51秒

京丹後ボーイズ親善大会

京丹後ボーイズが二連覇

接戦をサヨナラで制す

中学生の硬式野球大会「第11回京丹後ボーイズ親善大会」（同チーム主催）が9月20、21の両日、峰山町の京丹後夢球場（峰山球場）など4会場で開かれました。地元の京丹後ボーイズは、21日の決勝に進出して大阪箕面ボーイズを6−5の延長八回サヨナラで降し、二連覇を果たしました。

この大会は、京丹後ボーイズが毎年、近畿圏のチームを招いて開いており、今年は京都、大阪、滋賀、兵庫、鳥取の11チームが参加しました。20日は4ブロックでの予選リーグ、21日は各ブロックの勝者によるトーナメント戦が行われました。

予選リーグを2戦2勝で準決勝に進み、京都南山城ボーイズを5−2で降した京丹後ボーイズ。シーソーゲームとなった決勝は粘り強さが光りました。

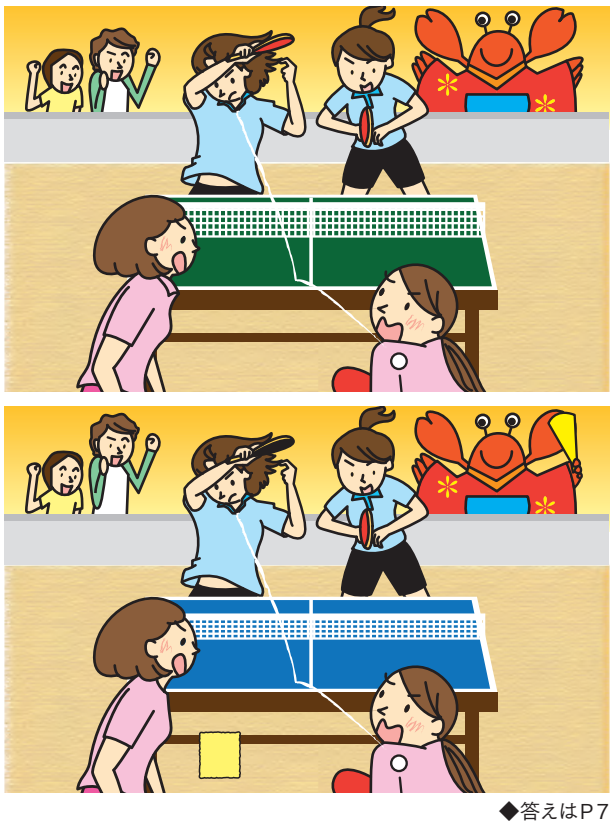
初回に3点を先制されましたが、その裏で先頭打者の亀井直哉君が中越え三塁打を放って出塁、続く吉岡蒼史君の右前打で還り1点を返しました。その後、互いに1点を追加、2点を追いかけて迎えた六回、大久保亮志君の犠打などで3点を挙げて逆転。しかし七回に追いつかれ、延長戦となった八回、1死一、二塁から吉岡哲平君が左翼線に安打を放ち、サヨナラ勝ちを決めました。

主将で七回から投手を務め、サヨナラのホームを踏んだ亀井君（大宮中3年）は「3年生は最後の大会なので優勝できてただうれしい。（終盤までリードされたが）みんなで落ち着いてチャンスをつなげられた」と話し、仲間たちと勝利を喜びました。

▲サヨナラで優勝を決め、喜び合う選手たち（京丹後夢球場）

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。
さぁ、どこか分かるかな？



◆答えはP7

第51回 久美浜湾一周駅伝競走大会

参加者募集

◆日　時／11月23日（祝・月）10:00久美浜町浜公園スタート
◆コース／久美浜湾一周
◆種　目／15.6㎞、6区間（一般1部・2部、男子中学生の部、男子高校生の部、女子学生の部、オープン）
◆参加料／1チーム 4,000円
◆申込等／所定の申込用紙に参加料を添えて下記までお申し込みください。
（既納の参加料は返還致しません）
◆申込締切／10月19日（月）必着
◆問　合／市体育協会久美浜支部事務局（久美浜地域公民館内）☎0772-69-0666
〒629-3404 京丹後市久美浜町852-1

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

スポーツ推進委員を知ろう！

（日直）コッペちゃん ゴローくん

市民の健康づくり応援したい

平成26年3月に策定された「京丹後市スポーツ推進計画」では、「スポーツ文化の都　京丹後市」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を展開しています。今回紹介する「スポーツ推進委員」は、皆さんのスポーツ競技力向上を目標に身近な地域のスポーツ指導者として活動しており、皆さんの依頼を受けてスポーツイベントなどで協力することもできます。平成26・27年度は、「ノルディック・ウォーキング」を普及推進種目とし、指導に力を入れています。そんな推進委員の声を紹介します。

▲スポーツ推進委員と普及推進種目のノルディック・ウォーキングを楽しむ人たち

京丹後市スポーツ推進委員
女性部長峰山支部
松本 とし子さん(60)
峰山町久次

Q. どのような活動をしているのですか？

旧町ごとに活動を行っており、月2回のスポーツ教室や月1回のウォーキングが中心です。教室では現在、ノルディック・ウォーキングのやり方や運動効果などを指導しています。ビーチボールバレーやきばれぇ、ドッヂビーなどにも取り組みますよ。

Q. 推進委員になるためには何が必要なのですか？

特別な資格はいりません。スポーツの普及への熱意がある人なら、誰でも歓迎します。市内には現在、約60人の委員がいるのですが、20代後半から60代までと年齢は幅広く、仕事もそれぞれです。興味がある人は、ぜひ手を挙げてください。

Q. 推進委員になって良かったこと、やりがいは何ですか？

活動を通して市内外に知り合いが増え、充実した日々を過ごしています。多くの人に、健康でいるための情報を提供でき、やりがいを感じています。勉強会などで学んだことを、勤務先（福祉施設）の利用者の皆さまのために役立てたいです。

Q. 今後の目標は何ですか？

ノルディック・ウォーキングを多くの市民に広めることです。どこを見ても、若者からお年寄りまでポールを持って歩いている、というようになったらうれしいですね。インストラクターの資格を取りましたが、まだまだ勉強が必要だと考えています。

委員の知名度アップを！
久美浜支部
島貫 雄介さん(28)
久美浜町十楽

活動の時は、初めての人にも楽しんでもらえるように、どんどん自分から話しかけて緊張を解くようにしています。委員のことをもっと知ってもらい、より多くの方の健康と楽しみへのお手伝いがしたいです。

スポーツで広がる人の輪
網野支部
坪倉 京子さん(53)
網野町島津

卓球をしながら、ノルディック・ウォーキングやきばれぇにも取り組んでいます。みんなで汗を流して体を動かすのが楽しいです。スポーツを通じて、多方面の人とのつながりを広げたいです。

参加するたびに刺激が
弥栄支部
西井 啓輔さん(41)
弥栄町溝谷

知人に誘われて委員になり、はや15年。前向きに事業に参加していくうちに知り合った他町の人や、その取り組む姿勢に心を動かされ、人間として、社会人として本当にいい刺激をもらえています。

みんなも自分も楽しく！
丹後支部
戸根 早苗さん(53)
丹後町久僧

体を動かすのが好きで、「みんなも楽しく、自分も楽しく」を信条に活動しています。子どもからお年寄りまで、スポーツを通して体も心もリフレッシュできる場所を提供できればうれしいです。

多くの人に参加呼びかけ
網野支部
吉岡 和子さん(57)
網野町網野

様々な話をしながら活動を進めるのが楽しいので、なるべく時間を作って参加するようにしています。少しでも多くの人に声をかけて活動に来てもらい、楽しい時間を過ごしてもらいたいです。

「皆さんに元気になってもらえるよう頑張ります！」

スポーツ推進委員の声

目標はノルディックの普及
大宮支部
西馬 靖久さん(44)
大宮町奥大野

委員を始めて10月で4年。活動に多くの市民が参加してくれるとうれしいです。自分で活動を楽しくするよう心がけており、今後はノルディック・ウォーキング普及のために努力していきたいです。

知識の伝達にやりがい
網野支部
倉橋 成光さん(43)
網野町掛津

バレーボールをしているのですが、委員になり、ノルディック・ウォーキングなど他のスポーツにもかかわっています。自分が学んだ知識を、さらに他の人に教え、広めることにやりがいを感じます。

運動していない人も気軽に
網野支部
森 ゆかりさん(51)
網野町島津

スポーツにまったく縁がなかったのですが、昨年6月に委員になり、ノルディック・ウォーキングに力を入れています。いろいろな人と出会えるので、普段運動していない人でも気軽に楽しめます。

スポーツ推進委員を呼んでみよう！

スポーツ推進委員は、依頼をいただければ会社や地区、PTAの行事といったイベントにも駆けつけます。実技の提案や指導補助などで協力させていただきますので、お気軽にご相談ください。ノルディック・ウォーキングだけでなく、きばれぇやビーチボールバレーなど、多彩なニュースポーツを一緒に楽しみましょう！（松本とし子）

［問］教育委員会事務局 社会教育課　☎0772-69-0630

スポーツ掲示板

久美浜ミニバスケットボール教室

チームプレーで仲間づくりを

バスケットボールに親しみを持ってもらえるよう、基礎を中心に教えています。平成16年に設立し、現在は久美浜町の小中学生約20人が所属しています。指導者は5人。大会などにも参加し、10月24日は宮津市民体育館で行われるTKbjリーグの試合に前座で出場します。

教室生
平林 唯人（ゆいと）君
かぶと山小6年

小学1年からバスケットボールを始めました。お兄ちゃんがやっているのをずっと見ていて、僕もやりたいと思っていたからです。教室のメンバーは、久美浜町内の三つの校区から集まっていて、保育所からの友達もいます。みんな仲が良いです。

試合ではシュートが決まると楽しいし、勝った時は、本当に気持ちがいいです。

最近は、シュートフォームに気を付けています。フリースローが苦手なので、フォームを良くして克服したいです。

指導者
野村 博史さん
久美浜町島

参加する子どもたちが楽しめる教室づくり、練習試合や大会での交流を大事にしています。

上達のコツは、言われたことを理解し、反復することです。本人のやる気も重要です。厳しく指導することもありますが、子どもたちが休まず来てくれて、家族の方に「楽しい」と話していると聞くと、やっていて良かったと思います。

バスケットボールは仲間同士の信頼が大切です。チームプレーを通して、自分が困った時、悩んだ時に助け合える仲間を作ってほしいです。

◆対 象 者／小学1年～中学3年
◆活動日時／毎週木曜日（20時～21時半）
◆活動場所／高龍小体育館

〈丹後中〉陸上競技部・駅伝部

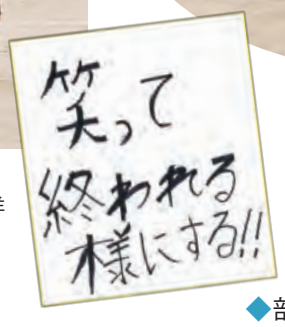
陸上と駅伝 お互いに高め合い

部長
木本 敦君
2年

明るい部員が多く、活気があります。「お互いに高め合う」「声を出して集中する」「自ら行動する」ことに気を付けて練習しています。

陸上は、日々の成長が実感できて楽しいです。昨年からAET（英語指導助手）で元プロランナーのエフロン・ジェシー先生が長距離や駅伝のコーチをしてくれ、成果も出てきました。目標は丹後で総合3位。2年生は少ないですが、1年生らと協力し、効率良く練習に励みます。

〈今後の活動や試合〉
●10月17日「丹後ブロック中学校駅伝競走大会」（京都府立青少年海洋センターマリーンピア）
●10月24日「京丹後市中学校秋季体育大会」（峰山途中ヶ丘公園）



陸上部では、部員それぞれが個々の目標に向かって計画的に活動しています。毎年秋には、3年生を中心とする駅伝部が結成され、一緒に練習しています。陸上部は新チームづくり、駅伝部は10月の丹後ブロック駅伝上位入賞を目指します。

◆部員数／陸上部：3年生15人、2年生2人、1年生14人の計31人
駅伝部：3年生12人、2年生5人、1年生7人の計24人

クラブ峰山（ソフトボール）

仕事や家庭と楽しく両立！

仕事や家庭を抱えながら、週2回、楽しく、意欲的に練習に取り組んでいます。今年で設立して約7年。現在のメンバーは、20～50代の20人、30代が中心です。多くの試合に参加し、優勝を目指して頑張っています。

◆活動日時／毎週水、金曜日（19時半～22時）
◆活動場所／新山小グラウンド（峰山町）

代表の方にききました！

監督
堀江 秀昭さん
峰山町新治

Q.どのようなクラブですか。
A.部員からの勧誘や、学生時代に先輩・後輩だったという縁で入部する人が多いです。ふだんは峰山町で活動していますが、大宮町や網野町から来ているメンバーもいます。

試合が開催されるのは4～11月で、年間約10試合に出場します。全国につながるものではありませんが、いろいろな大会で優勝しています。今年は、4月に行われた「京都女性スポーツフェスティバル　サン・クロレラ杯」に出場し、京都府内で準優勝を果たしました。

Q.競技の魅力を教えてください。
A.練習でも試合でも、高い判断力を要求されるのが魅力です。バッターとバッテリーの駆け引きはプレーしていても、見ていても面白いですね。野球に比べて塁間が狭く、スピード感があるのも楽しめます。

多人数で行うスポーツのため、団体競技ならではの信頼関係を築けるのも良いですね。

Q.今後どのように活動していきたいですか。
A.一つでも多くの試合に出場し、優勝したいですね。楽しみながらも、厳しさを忘れずに技術の向上に取り組みたいです。

メンバーは随時募集しています。経験者はもちろん、未経験でもやる気があれば大丈夫ですので、ぜひ練習を見に来てください。

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(39)
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9回 テーマ

スキャモンの発育発達曲線

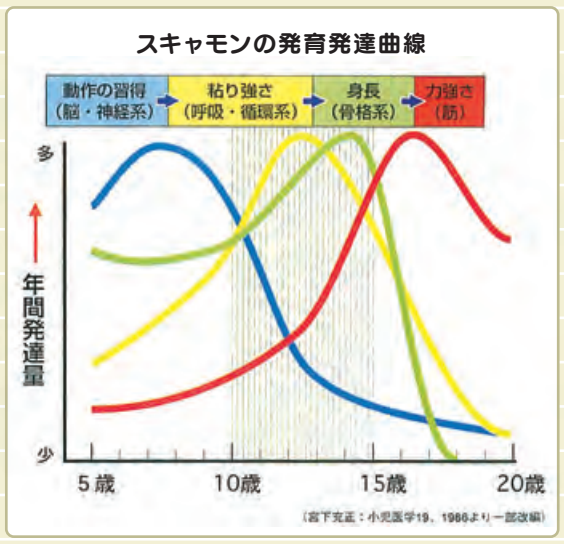
みなさん、こんにちは。スキャモンの発育発達曲線をご存じでしょうか？ 人間の成長発達過程にはある一定の順序があり、成長段階で身につきやすいものが決まっているといわれています。

スキャモンの発育発達曲線によると、幼児期から小学校低学年の頃は神経系の発達が盛んですので、この時期に様々な動きやスポーツを経験しておくことが非常に重要となります。神経系は幼児期に大人の80％程度まで発達して、中学に入る頃にはほぼ大人と同じレベルまで到達してしまいます。自転車に乗れるようになると、何年間か乗らなくてもいつでも乗ることができることなどが良い例です。

学童期や成長著しい中学生の頃に筋力トレーニングを行ってもなかなか筋力がつかないといわれています。この時期は骨の成長に伴って柔軟性が低下しやすく、身体の柔らかいお子さんでも硬くなりやすいです。そういった時期に効果の少ない筋力トレーニングを一生懸命に行うと、以前紹介した骨軟骨損傷を起こしやすいので気をつけていただきたいですね。

成長がある程度終了した高校生などは、筋力トレーニングを行うと効果が現れやすいです。ただし、身体の柔軟性がない選手が筋力トレーニングばかり行うと筋損傷や腱損傷などを起こしやすいので気をつけていただきたいです。

次回は、日本体育協会が推奨している運動プログラムを紹介したいと思います！



奥脇透：ジュニア期のスポーツ障害と予防から抜粋

幼児期から小学校低学年の頃に
様々な動きやスポーツを経験するとよいよ

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 戦士のポーズⅠ

両脚で力強く踏ん張ることで下半身を引き締め、上半身はしなやかに伸ばすポーズです。

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

❶両脚を揃えて真っ直ぐに立ちます。両手を腰に当て、脚は前後に開きます。
❷後脚のつま先は斜め前に向ける、骨盤はできるだけ正面を向くようにします。
❸前膝を曲げます。胸の前で手を合わせ、息を吸いながら両手を天井へ突き上げ、胸を開き、やや上方を見上げます。数呼吸ポーズを保ちます。
❹息を吐きながら腕を下ろします。息を吸いながら曲げた前脚を伸ばし、足を少しずつもとの位置に寄せ、揃えます。
＊反対側も同様に行います。

ワンポイントアドバイス
前後に開いた両脚には、均等に体重を乗せましょう。

＊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 チーズとリンゴの豚肉ソテー

豚肉には、ビタミンB群が多く含まれており、体調を整えてくれます。発酵食品のチーズは牛乳のタンパク質を上質のアミノ酸に変えてくれます。運動後のタンパク質補給はとても大切です。

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

◆チーズとリンゴの豚肉ソテー 材料(3人分)
生姜焼用豚肉(6枚)、リンゴ(1/4個)、溶けるチーズ(30g)、塩(適宜)、コショウ(適宜)、小麦粉(適宜)、油(適宜)、バジル、トマト

❶豚肉に塩とコショウをふり、小麦粉を片面にふる。
❷リンゴは皮と種を除いて、薄切りにする。
❸❶の豚肉3枚の小麦粉をふった側の上に、❷を乗せ、その上からチーズも乗せる。
❹❸の上にそれぞれ豚肉を乗せ、中身を包むように豚肉の端をおさえ、両面に小麦粉を付ける。
❺フライパンに多めの油を熱し、両面に焦げ目がつく程度に焼く。

◆リンゴコンポート 材料(3人分)
リンゴ(3/4個)、砂糖(大さじ2杯)、白ワインまたは酒(大さじ2杯)、水(少々)

❶リンゴは皮と種を除きイチョウ切りにする。
❷砂糖と白ワインまたは酒と水を加え、リンゴが隠れるくらいにしたら、弱火で煮詰める。

ワンポイントアドバイス
リンゴは、肉を柔らかくする作用があります。豚肉に小麦粉をふるときは、茶こしに入れてふると余分な小麦粉がつきません。

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。

長岡小でノルディック・ウォーキングの講習会に参加するスポーツ推進委員さんらを訪問

1.準備体操はノルディックのポールを使って
2.歩き方やポールの使い方を練習
3.いろいろな歩き方を順番に実践！
4.ポールを使った ミニゲームにも挑戦

ノルディック・ウォーキング

年齢、経験を問わずにできるのが魅力

京丹後市スポーツ推進委員峰山支部研修部
田村 浩章さん(49) 峰山町白銀

ノルディック・ウォーキングは、ノルディックスキーのトレーニング法として北欧で生まれました。もともとのやり方を踏襲した「ヨーロピアンスタイル」、体の負担を少なくした「ジャパニーズスタイル」があり、ポールをつく位置や運動量などに違いがあります。年齢や経験を問わずにできるのが魅力で、その人に合ったスタイルで指導します。気軽にご参加ください。

◆ノルディック・ウォーキングの体験スケジュールはこちらをご覧ください

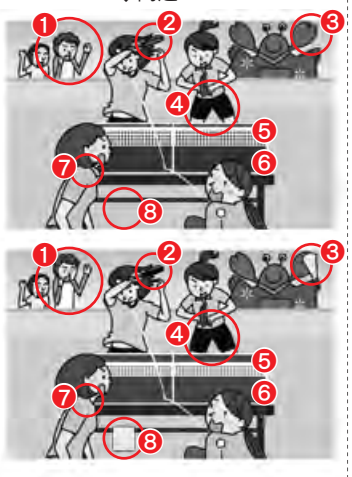
ノルディックウォーキング京丹後 検索
https://www.facebook.com/kyoutansupo

ポールを使うと自然と背筋が伸び、手を大きく振るだけで、簡単に全身運動ができました。ポールをつく場所に気を付けて歩くのは難しいですが、慣れると大きな歩幅で堂々と歩くことができます。外で景色を見ながら行うとさらに気持ちよく運動できそうです。〈杉本依紅実〉

次回は「ドッヂビー」に挑戦！

チャレンジ！ 間違い探し8 回答

◆問題はP4



❶応援の人の身長が違う
❷ラケットの色が違う
❸コッペちゃんの手にメガホンが
❹選手のパンツの長さが違う
❺ネットの高さが違う
❻コートの色が違う
❼襟があるかないか
❽タオルがかかっている

スポーツを楽しむひと

動楽ライフ 13

「〝理想の射〟を求めて」

50歳の時に弓道を始めた阿武克宜さん。約20年が過ぎた現在は六段、指導ができる「錬士」の資格を持つまでに上達した。年齢を重ねてもでき、取り組むほどに奥深いという弓道への思いを語ってくれた。

◆

高校教師をしていた阿武さん。スポーツには縁遠かったが、50歳になり、「何か一生を通してできるものはないか」と考えていた。そんな時、与謝野町岩滝で開かれている弓道教室のポスターが目についた。

興味を引かれて教室に入った後は、目の前に設置された巻藁に向けて弓を引き、射型（弓を射る一連の動作）と体配（礼、立ち座り、歩行動作）を修練した。

個人競技の弓道は「自分との戦い。自分の精神状態で調子は変化し、的中も変わる。失敗はすべて自分の責任。心身を鍛えて、相手を敬う武道の精神は一生続く」と話す。

退職してからは週に数回は岩滝の城山公園弓道場で的に向かう。

平成25年度には「京丹後弓道同好会」を設立し、京丹後市の十数名の会員と弓道教室を開いたり、2015歴史街道丹後100㎞ウルトラマラソンの開会式でデモンストレーションをしたりするなど、弓道普及にも力を入れる。

現在は京都府弓道連盟の常任委員として活躍し、近畿講習会や国体の試合審判などをこなす日々だ。一方で試合にも出場し、両丹地区の試合でも数々優勝し、昨年の府民総体では称号の部で優勝を飾った。

「1人で好きな時にできる」、「老若男女それぞれの体力で弓が引ける」など楽しい魅力を挙げ、目標へのチャレンジを続けている。

阿武さんが心に抱く「弓禅一如（きゅうぜんいちじょ）」という言葉は「弓道は禅に通じ、弓を通して心を修行する」という意味があり、立禅といわれるほどである。

試合では一手につき2本ずつ矢を引くが、2本とも同じようには引けない。「どんなにやっても満足することはない。一生懸命、理想とする射を追い続けます」。28ｍ離れた的の前に立ち、静かに自分と向き合う。

阿武（あんの） 克宜（かつよし）さん（68）峰山町吉原

スポーツでココロもカラダも美しく

コッペちゃんのスポーツ乙女道（オトメドウ）

コッペちゃんがハンターに！

京たんごわくわくアドベンチャー

7月18日から京都府北部の5市2町を会場に開催されている「海の京都博」。
京丹後市では「-UMI×MACHI-京丹後旅博」と題し、特別な体験プログラムやツアーをはじめ、周遊バスや遊覧船も期間限定で運行しているとか！？ 今回はそんな京丹後旅博をハント！

-UMI × MACHI-

京丹後旅博

10月31日まで

海の京都・京丹後市「-UMI×MACHI-京丹後旅博」では体験プログラムや観光ツアーを実施中！ 土・日・祝は、夕日ヶ浦～久美浜のエリアで周遊観光ができる箱庭遊覧船と箱庭周遊バスが運行中です（10月31日まで）。詳しくは、京丹後市観光協会ホームページまたは京丹後市内のコンビニや道の駅にある公式ガイドブックをご覧ください。
■お問い合わせ／（一社）京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300

1日乗り放題

箱庭遊覧船＆箱庭周遊バスが運行中！

※きっぷは乗船・乗車時にお買い求めください。

箱庭遊覧船
おねだん／お一人様
1,000円（税込）

箱庭周遊バス
おねだん／お一人様
200円（税込）

参加者募集中

海の京都博限定！このツアーでしか味わえない特別な旅路へ

海の京都 京丹後市コンセプトツアー
「悠久の時が奏でる神の箱庭」

開催日程／10月18日（日）、25日（日） ツアー代金／5,800円（大人お一人様）
■お申し込み／（一社）京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300

海の京都博 開催中！ 11月15日まで　詳しくは 海の京都博 検索

京たんごスポーツ　vol.13
発行／京丹後市役所　企画編集／京丹後市スポーツ広報紙企画編集委員会（商工観光部スポーツ観光・交流課内）　〒629-3101 京都府京丹後市網野町網野353-1
☎0772-69-0470　FAX 0772-72-2030　HP http://www.city.kyotango.lg.jp　✉sportskanko@city.kyotango.lg.jp

海の京都