

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.15

平成28年
2月10日発行

特別寄稿

頑張れ子どもたち

平成28年がスタートしました。今年は、リオデジャネイロオリンピックが開催されます。さらに4年後には東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本選手の活躍に期待が高まる中、全国、そして世界を目指し頑張る京丹後市の子どもたちにも注目が高まります。そんな子どもたちに向けて、各界で活躍する市ゆかりのトップアスリートから応援のメッセージが寄せられました。

「お世話になった方々に感謝」

平成22年に現役を引退し、現在は、青森県立八戸工業高校（青森県八戸市）で教師をしています。目指しているのは、厳しく温かい教師です。

中学3年春の全国大会で、網野高校の先輩に完敗したことから、「この強い人がいる高校に行きたい！」という気持ちが芽生えました。夏の全国大会で、当時網野高レスリング部監督だった三村和人先生とご縁ができた誘われました。両親や地元クラブの監督は反対しましたが、「行きたい」と言い続け、認めてもらえました。

網野高に進学し、多くの友人ができましたが、親元を離れることがあんなに寂しいとは思いませんでした。

元レスリング選手／アテネ・北京五輪出場
い ちよう ちはる

伊調 千春さん

プロフィール／1981年生まれ、青森県八戸市出身。5歳からレスリングを始め、中学卒業後、網野高校に進学。3年の時に全国高校選手権50*。級で優勝。東洋大、中京女子大に進み、06年に総合警備保障に入社、レスリング部に入った。04年アテネ五輪、08年北京五輪で銀メダルを獲得。10年から青森県で高校教諭。

三村先生や奥様は私たち下宿生に寂しい思いをさせまいと、出かける時は連れて行ってくれました。食事と一緒に洗った洗濯物や茶わん洗いといった家事全般を教えてくれました。3人の娘さんとお風呂に入り、歌を歌って遊んだことなども良い思い出です。

練習をきついと思ったことはありません。自分で選んで行った場所ですし、「妹と一緒にオリンピックで金メダルを取る」という思いや両親の存在が私を支えてくれたのだと思います。

「続けることが大切」

プロレスラー・格闘家
なか むら しん すけ
中邑 真輔さん

プロフィール／1980年生まれ、京丹後市出身。峰山高校時代にレスリングを始める。02年に新日本プロレスに入団。03年、IWGPヘビー級王者の天山広吉を降し、史上最年少（23歳9か月）で王者となる。16年1月末で新日本プロレスを退団、今後は活動の場を海外に移す。

高校時代までを京丹後市で過ごしました。大学卒業後に新日本プロレスに入り、プロレスラー、格闘家としてリングに上がり、戦ってきました。

子どもたちのプロレスゲームやプロレス中継を見ることが流行っており、興味がありました。そして大学卒業後、私にとって、「海外に行きたい」「強くなり、結果がついてきます。その中で得られる経験も大事です。あきらめなければ、必ず勝てます。

私たちがスポーツをしている子どもたちや皆さんに伝えたいのは、続けることの大切さです。たとえ今がだめでも、うまくいかなかったも、続けていれば形になっていくし、結果がついてきます。その中で得られる経験も大事です。あきらめなければ、必ず勝てます。

感謝・挑戦・継続

トップアスリートがエール

「スポーツは自分へのチャレンジ」

日本のビーチ振興や活用方法を探る中で京丹後市の皆さんと

かかわるようになり、平成26年からサンセットビーチラン、昨年

元ビーチバレー選手／北京・ロンドン五輪出場
あさ ひ けん た ろう

朝日 健太郎さん

プロフィール／1975年、熊本県生まれ。身長199cm。大学時代にはバレーボール全日本大学選手権で優勝を経験し、在学中に全日本代表に選出される。2002年にバレーボールからビーチバレーに転向。北京・ロンドン両五輪に出場した。現在、NPO法人日本ビーチ文化振興協会理事長。

はビーチスポーツフェスティバルに参加しました。国内外のいろいろな海岸を見

てきました。京丹後市内の海岸の

総合力は非常に高いです。白い砂浜が長く続く海岸線は美しく、砂質も良い。踏むとすぐに足が埋まる柔らかさで、走りにくく、跳びにくいという、ビーチスポーツ選手泣かせの砂です。五輪のビーチバレー会場にも似ています。

市民の皆さんの手により、細かいところまで手入れされているのも魅力的です。京都縦貫自動車道が開通してアクセスも良くなりましたし、幅広いビーチスポーツ大会を行えると思います。私はずっとスポーツにかかわってききましたが、その中で多くのことを学びました。スポーツは自分へのチャレンジです。続けていけば、取れなかったボールが取れるようになる、というようにできな

かったです。その成功体験により達成感

が得られますし、面白さも増します。実生活で頑張る力を養うためにも、皆さんも自分なりの自己ベストを追い求め、スポーツに取り組んでほしいです。

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。



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

2016
たんスポ

主役は子どもたち!!

切り開け！東京五輪への道

2016年、やっぱり「京たんどスポーツ」の主役は子どもたち。それぞれの決意や目標を紹介します。

ロンダート
バック転を決める



バックハンドが
上手になりたい

サーブが入る
ようにしたい

チームで一番になる

サッカーを
続ける

チームワーク
で勝つ

市内の大会で
入賞したい

三級の試験に合格する



【**戸石 昌宏**君（新山小6年）】
「峰山ミニバスケットボールクラブ」
が、4年生の時にこのクラブ
が出来ました。このクラブはみんな
仲が良くチームワークが抜群です。



【**奥野 大翔**君（網野南小5年）】
「網野少年剣道教室」
どんなに辛いことがあっても、先生やお父さん、お母さんに感謝して練習に励んでいます。今年は、市内の大会で入賞したいです。

【**森 千幸**君（橘小6年）】
「丹後ジュニア新体操クラブ」
5年生の4月から新体操を始めました。週2回の練習は楽しいです。3月までにロンダートバック転をかつよく決めたい。



【**杉本 涼**君（かぶと山小5年）】
「久美浜空手道教室」
1年の時から空手をやっています。技がきれいに決まったらスカッと気持ちいい。今年は、三級の試験に合格したいです。



スポーツを続ける

【**上谷 涼介**君（間人小6年）】
「丹後サッカークラブ」
サッカーは2年生からやっています。試合をしている時が一番楽しいです。



【**若江 美紗**君（長岡小1年）】
「若江 葵」さん（かぶと山小1年）
「丹後少女サッカースクール」
去年からサッカーを始めました。2週間に1回の練習が楽しみです。（若江さん）
練習でシュートを決めると楽しいです。（福井さん）



【**高橋 陸**君（大宮第小6年）】
「大宮サッカー教室」
去年は京都府選抜に選ばれました。今年も選ばれたら、そのチームで一番になれるように頑張ります。



【**藤澤 歩加**さん（かぶと山小5年）】
「久美浜キッズテニス」
サーブが入る時や入らない時があるのでもう入るよう練習します。（藤澤さん）
狙ったところにボールが行くように練習しています。バックハンドが上手く決まれば気持ちいいです。（高田さん）

特別インタビュー

アトランタ五輪出場 志水見千子さんに聞く

網野町に生まれ、平成8年のアトランタ五輪陸上女子5000mで4位に入賞した「我々が先輩」志水さん。その強さの秘訣は何だったのでしょうか。後輩である網野高校陸上部の生徒が、練習方法や食事の工夫などについて疑問をぶつけました。

Q…高校時代はどのような練習に取り組んでいましたか。

A…網野高校グラウンドの奥にあるアップダウンが多い場所や、あみの八丁浜ロードレース大会のコースにもなっている海沿いの道を走っていました。網野は坂道が多く、海沿いは風がきついので、今思えば環境に恵まれていましたね。

Q…クラブの練習以外に取り組んでいたことはありますか。

A…帰宅後、夕食をとってからトレーニングジムに行き、腹筋などの筋力トレーニングに取り組んでいました。食事面では、鉄分をとるため、生レバーをよく食べ、ビタミンCも一緒に取るようにしていました。

Q…五輪を意識し始めたのは、いつごろからですか。

A…23歳ごろ、高校卒業後に入社したリクルートで同期だった有森裕子さんが、平成4年のバルセロナ五輪・女子マラソンで走っている姿を見てからです。その姿に「私もやればできるかもしれない」と考えました。高校時代は、私にとって五輪はすごく遠く、「どうやって行けるのだろう」という、雲の上でやっているようなものでした。

Q…アトランタ五輪に出場した時のエピソードを聞かせてください。

A…世界各国の選手たちに



元日本女子陸上競技の中距離走・長距離走選手
志水 見千子さん
プロフィール／網野町浅茂川生まれ。網野高出身。1996（平成8）年のアトランタオリンピック陸上女子5000mに出場し、15分09秒05の日本新（当時）をマークし、4位に入賞した。



▲志水さんから贈られた横断幕を掲げる網野高陸上部のメンバー

くらいについていきたい、という気持ちで臨みました。決勝では15人中、後ろからのスタートだったのですが、「あと1人、あと1人」と抜いていきました。そして最後の2周は、抜かれないように「とにかく逃げる」の一心で走りました。振り返ると、レースを楽しんでいたように思います。

Q…五輪に出るために大切なことはなんですか。

A…まずは五輪を身近に感じてほしい、ということだと思います。私の子ども時代とは違い、今はインターネットなどを使えばすぐに情報を得られます。別世界のことではないのです。そして、陸上は結果が記録として出るスポーツ。自己ベストを更新し続けられれば、その先に五輪が見えてくるのではないのでしょうか。

試合で1勝



試合で勝ちたい

《右から》
山田 華緒さん(峰山小5年)
堀江 真綾さん(峰山小5年)
【峰山ジュニアテニス教室】
スマッシュを決めた時は気持ちいいけれど、試合では勝つことがないです。勝てたらもっと気持ちいいんだらうな。山田さん
試合で1勝したいです。シャトルを遠くに飛ばすことを意識して練習しています。(堀江さん)

京都大会に行きたい



《右から》
間芝 千華さん(弥栄小5年)
【弥栄少女バレーボールクラブ】
1日1日の練習を大切に、練習を本番だと思って真剣に頑張っています。

バッティングで思い通りに打つ



前田 風輝君(久美浜小4年)
【久美浜ジュニア】
ボールを思ったところに飛ばせるよう、バッティングを上手にしたいです。今は人数が少なく試合に出られないので、増やして試合に出たいです。

府の大会に出場する



近藤 章衛君(弥栄小6年)
【峰山柔道教室】
去年は1回戦で負けてしまったので、今年は勝ちたいです。得意の背負い投げで勝てるように練習をします。

バック転が出来るようになりたい



今井 杏実さん(網野北小5年)
【あみの体操クラブ】
4年生から体操をやっている。体がだるいぶん柔らかくなってきた。技をきれいに決められたらいいな。

リレーチームで全国大会に出場したい

全国大会に出場したい



《右から》
堀 圭佑君(大宮第二小5年)
宗村 乙羽さん(大宮第一小5年)
【大宮陸上教室】
前は、このクラブにリレーチームがあつて、とても強かったと聞きました。今年はそれを復活させ、全国大会に出場したいです。(堀君)
去年、近畿小学生交流大会に出場し、800mで2位でした。今年はいろんな大会で優勝して、全国大会に出場したいです。(宗村さん)

団体戦優勝

個人戦ベスト4



《右から》
本郷 允規君(大宮中2年)
小谷 優奈さん(峰山中2年)
【大宮卓球教室】
大宮中では部長をやっています。今年は団体戦優勝目指して頑張ります。(本郷君)
京丹後市の大会で、去年はベスト8でした。今年はベスト4に入りたいです。(小谷さん)

全国大会で去年より上位を目指す



松尾 はなさん(網野中2年)
【少年少女スキー教室】
今年は去年より上位を目指します。もっと上手になりたいので、毎週土日にスイス村などでスラロームの練習をしています。



レスリング

伊藤 朱里君
(網野高1年)

目標をしっかりと持って練習に取り組んでいます。体を大きくして力をつけ、全国大会優勝を目指して頑張ります。

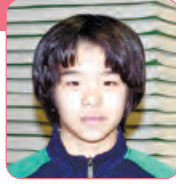


主な成績▶全国高校総体の66kg級で3位

レスリング

細川 あいさん
(網野中1年)

4月のクイーンズカップと夏の全国大会で優勝したいです。私は体力がないので、体力をつけるために、ウエイトトレーニングを頑張ります。



主な成績▶ジュニアクイーンズカップの中学生34kg級で3位

レスリング

田村 生吹さん
(網野中3年)

クイーンズカップで優勝して、海外の大会に出場したい。それと、インターハイでも優勝したい。そのために、もっと力をつけたいと思います。

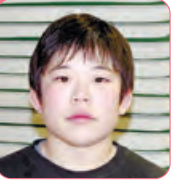


主な成績▶ジュニアクイーンズカップのカadet 46kg級で3位

レスリング

清水 美海さん
(網野中3年)

クイーンズカップ2連覇を狙っています。高校生になったら、インターハイで勝てるように、もっと体を大きくして力をつけたいです。



主な成績▶世界カデット選手権やアジアカデット選手権の女子38kg級で優勝

カヌー

埋金 楓さん
(久美浜高2年)

出場種目すべてでメダルを狙っています。シングル500mが得意です。全国規模の大会でメダルを取りたいです。



主な成績▶日本スプリントジュニア・ジュニアユース小松大会女子カヤックシングル500mで3位

カヌー

野村 悠太君
(久美浜高1年)

全国の同学年の中で上位に入り、インターハイ決勝進出を目指します。今は、筋トレを頑張っています。



主な成績▶全国高校総体の男子カヤックフォア200mで3位

カヌー

安井 光太郎君
(久美浜高2年)

高校最後のインターハイで、出場種目すべてで表彰台に立てるよう頑張ります。感謝の気持ちを忘れずに、チーム一丸となって戦いたいです。



主な成績▶全国高校総体の男子カヤックフォア200mで3位

レスリング

植野 麻奈美さん
(網野高1年)

全国大会で優勝したいです。得意の片足タックルを極めて、ポイントを多く取るように、練習を頑張ります。



主な成績▶JOCジュニア五輪杯カデットの部女子43kg級で3位

1500m

千賀 若奈さん
(峰山中2年)

標準タイムを突破して全国大会に出場したいです。たくさんの人に支えられて今があります。厳しい練習も感謝の気持ちで乗り越えます。



主な成績▶近畿中学校女子駅伝競走大会に出場(1区)

水泳

安達 真美さん
(島津小4年)

春に開催されるジュニアオリンピックでは、決勝進出を目指します。個人メドレーと平泳ぎ、自由形で出場します。速く泳げるように、本番のつもりで練習を頑張っています。



主な成績▶第38回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会に出場

やり投げ

中村 風花さん
(峰山高2年)

春から始まる競技会に向けて、今はウエイトトレーニングで筋力をつけています。全国インターハイで入賞を目指します。



主な成績▶第9回日本ユース陸上競技選手権大会に出場

ゴルフ

中村 好花さん
(網野中1年)

自分で考えて課題を見つけるようにしています。今はアプローチやパターなどグリーンまわりの練習を頑張っています。今年も全国大会に出場したいです。



主な成績▶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で10位

はつらつプレーで交流

新春ソフトバレーフェスに70人



▲即席チームではつらつとプレーする参加者

参加者同士で即席チームをつくって対戦する「第10回京丹後市新春ソフトバレーボールフェスティバル」(市ソフトバレーボール協会主催)が1月24日、大宮町の大宮社会体育館で開かれました。市内の小学3年生からお年寄りまで約70人が参加し、試合を通して交流を深めました。

ソフトバレーボールは、柔らかいボールをネット越しに打ち合うバレーボールのようなスポーツで、1チームは4人。ネットの高さはバレーボールよりも低い2メートルで、ボールは当たっても痛くないため、気軽に取り組みます。参加者が協力して支柱を立てたり、ネットを張ったりと準備に取り組み、審判も交代で行う手作りのフェスティバルです。場所や人数を問わずにできるソフトバレーボールの楽しさを知り、健康づくりに役立ててもらおうと、毎年開催されています。

この日は雪が降り、体育館内も冷え込みましたが、参加者たちは寒さをものともせずプレー。お互いに声をかけ、はつらつとボールを追いかけていました。嘉戸弥生さん(久美浜町)



▲大杉さんから指導を受ける子どもたち

網野でスラックライン体験会

幅数センチのラインで“綱渡り”

幅数センチのベルト状のラインに乗り、跳んだり歩いたりする“綱渡り”のようなスポーツ「スラックライン」の体験会(NPO法人網野スポーツクラブ主催)が昨年12月6日、網野町の網野北小体育館で開かれました。子どもから大人まで約40人が集まり、平成25年のワールドカップで優勝、現在も国内外の大会で活躍する大杉徹さんのパフォーマンスに歓声が上がりました。

アメリカで始まったスラックラインは、平成19年にドイツの会社が専用ラインを開発したのをきっかけに世

界中に広まりました。バランス感覚や体幹、集中力が鍛えられるほか、シェイプアップ効果があるとして、近年、日本でも人気となっています。

体験会では、大杉さんが、ラインの上でジャンプしながらうつ伏せになったり、宙返りしたりする妙技を披露。参加者たちも、床上約20センチの高さに張ったラインで挑戦しました。長瀬啓二さん(網野町網野)は「やればやるほど集中力やバランス感覚がついてくるように感じる」と真剣な表情でラインに乗り、歩を進めていました。

講習会や肩・ひじ検診

スポーツ障害への理解深め

子どものスポーツ障害や予防法について学ぶ「第6回丹後スポーツ障害予防事業」(同実行委員会など主催)が、昨年12月19、20の両日、峰山町の峰山総合福祉センターで開かれました。

の指導者たち約180人が参加。食品メーカー、明治の寺東詩織さんが成長期に必要な栄養の取り方などについて講演。続いて早瀬万豊・関西大学野球部監督▽田所孝二・元福知山成美高校野球部監督▽岡隆博・元日本



▲肩やひじのチェックを受ける子どもたち

生命野球部監督▽吉岡直樹・久美浜病院整形外科医長の4人によるパネルディスカッションが行われました。講習会に参加した中川順子さん(峰山町二箇)は「食べ物に含まれる栄養素のことがよくわかった。息子には栄養と休養

寒さに負けず駆ける

小学生クロカンリレー「第16回丹後地方小学生クロスカントリリレー大会」(北丹陸上競技協会主催)が昨年12月6日、弥栄町で開かれました。市内外の男子5チーム、女子8チームが出場、起伏のあるコースを駆け抜けました。大会は、男女とも4区間、5・6キロの周回コースで開催。児童たちは冷たい風が吹き付ける中、元気にたすきをこなしました。また、個人のタイムトライアルやリレー教室も行われました。男子の部は弥栄ランナーズAが21分17秒で、女子の部では大宮陸上教室が22分04秒の大会新記録で優勝しました。

町の丹後王国「食のみやこ」で開かれました。市内外の男子5チーム、女子8チームが出場、起伏のあるコースを駆け抜けました。大会は、男女とも4区間、5・6キロの周回コースで開催。児童たちは冷たい風が吹き付ける中、元気にたすきをこなしました。また、個人のタイムトライアルやリレー教室も行われました。男子の部は弥栄ランナーズAが21分17秒で、女子の部では大宮陸上教室が22分04秒の大会新記録で優勝しました。

をバランスよくとらせたい」と感想を述べました。二日目は障害の早期発見のための肩・ひじ検診が行われ、市内や宮津市、与謝野町の小中学生約550人がエコー検診や視診、触診などを受けていました。大宮ドリームスの小高大祐監督は「子どもは(肩やひじが)痛いと思っていなくても自分で判断できないので、きちんとみてもらえると安心する」と話していました。

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

「介護予防体操」で健康に!

(日直)
「ローくん」
コッペちゃん

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「介護予防体操」は健康維持につながり気軽にできる体操です。Vol.11で紹介した「サザエさん体操」と合わせて、ぜひ取り組んでください。



介護予防体操をする参加者たち(モデル事業)

介護予防体操で生涯現役!



健康推進課 吉田千春

京丹後市では、市民に住み慣れた地域で最後まで自分らしく生活してもらうために、加齢による「フレイル」(筋力や心身の活力が低下した状態)や「サルコペニア」(筋肉の減少)、認知症などを予防、改善する「介護予防体操」の普及を進めていきます。3月に研修会を開くほか、平成28年度からは希望する団体(10人以上)を対象に教室を開催します。

日本国内における要介護者は年々増加し、平

成27年時点で65歳以上の約2割が要介護状態と認定されています。要介護となる原因のうち、関節疾患や転倒、骨折といった運動器の障害が21%を占めています。これらは、フレイルやその中核をなすサルコペニアにより引き起こされます。

予防には、ビタミンやたんぱく質、ミネラルを含む食事や運動が効果的です。41分の介護予防体操は、椅子に座ってできる京丹後市オリジナルの体操で、高齢の方でも取り組みます。“生涯現役”を目指し、地域や職場の仲間たちと体操に取り組んでみませんか。

〈問〉健康推進課(☎0772-69-0350)

参加者のコメント

健康づくり推進員
(左から)

川口保子さん(大宮町奥大野)

川口匡美さん(大宮町奥大野)

「健康づくり推進員の講習会で体操のことを知り、ぜひやってみたいと思い取り組みました。健康で長生きすることが大切だと思いますので、少しでも筋肉をつけたいと思います(匡美さん)」

「体操をはじめて、よく眠れるようになりました。寝る前にするといいいと思います(保子さん)」

介護予防体操の構成

①ストレッチ(4分)

「京丹後市の歌」に合わせたストレッチ体操です。筋肉をほぐして、こりや痛みを改善し、血行を良くして体を温める効果があります。

②筋力トレーニング(15分)

椅子に座って足を上げ、空で字を書く、水を入れたペットボトルを使用した体操をするなどして、筋力アップを図ります。

③有酸素運動・二重課題(12分)

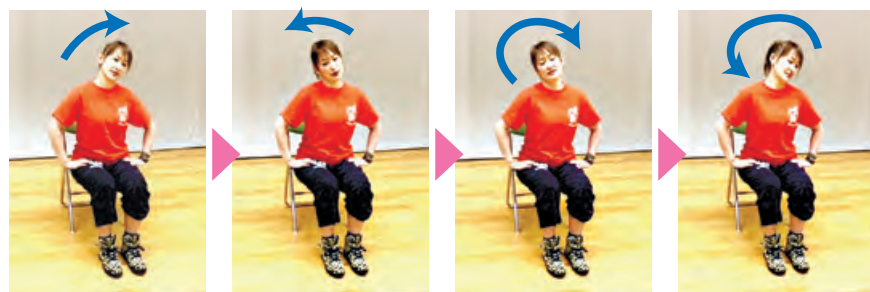
椅子に座ったままで足踏みや手足を動かし、心肺機能の向上や、脂肪燃焼や免疫アップを図ります。認知症予防のため、体を動かしならクイズに答える体操も含まれています。

④クールダウン(10分)

体操の後は、軽い運動をして体を正常にしていきます。体全体をほぐして呼吸や血液の循環、神経を元の状態に戻し、筋肉の疲労を回復させていきます。

「①ストレッチ」体操をやってみよう *3、4番は下肢、体全体のストレッチの体操になっています。

1番 首から上肢のストレッチ

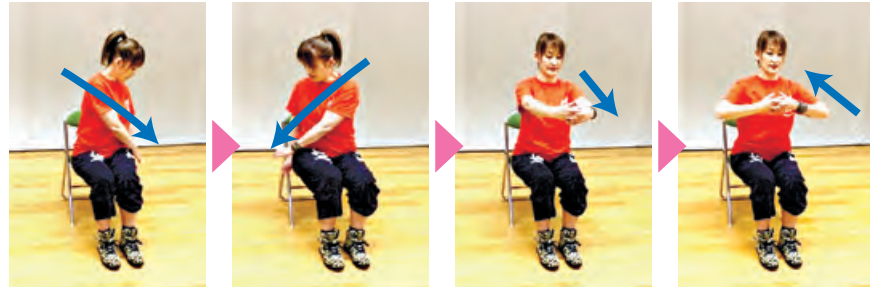


首を右に倒す

首を左に倒す

下から首を回す

反対に回す



左手を右手の上に重ねる

右手を左手の上に重ねる

手を前で組み伸ばす

元に戻して



手のひらをひっくり返して

上にあげる

手をおろす

2番 上半身のストレッチ



右ひじあげておろす

左ひじあげておろす

右ひじあげて傾ける

左ひじあげておろす



右ひじあげておろす

左ひじあげて傾ける

肩を前回し(4回)

肩を後ろ回し(4回)



右足伸ばして舟こぎ(2回)

左足伸ばして舟こぎ(2回)

参加者
募集

「介護予防体操研修会」で介護予防体操を体験してみませんか

●日時:3月5日(土)13:15～ ●会場:峰山総合福祉センター

●講演「京からはじめる介護予防」～高齢者の身体的特徴と介護予防、体操の効果～(仮題)／筑波大学大学院 人間総合科学研究科准教授 山田実さん

●介護予防体操の実技／運動講師 今岡梨花子さん ●介護予防体操モデル事業の報告／モデル事業参加者、健康推進課 保健師

*詳細は健康推進課☎0772-69-0350へお問い合わせください。または、2月下旬に全戸配布するチラシをご覧ください。



網野空手道教室



心技体を鍛えます！

努力の精神と礼儀を重んじ、子どものレベルに合わせた指導をしています。剛柔会という会派の所属で、40年ほど前に設立されました。指導はOBやOGが行い、現在は市内の約30人が稽古に励んでいます。昨年は、舞鶴で行われた選考会を勝ち抜き、2人が関西大会に出場しました。



教室生
あかね
後藤 安香音さん
網野中3年

小学1年から教室に入りました。お父さんから勧められたのがきっかけです。心技体が強くなったと思います。
練習では、みんなで励まし合ったり、アドバイスを合ったりと、楽しくやっています。先生は厳しいですが、優しい時もあります。
勝った時の達成感は最高です。昨年は、関西大会で3位になりました。これからもずっと続け、試合で優秀な成績を残せるよう、しっかりと日々の練習に取り組んでいきたいです。



指導者
博田 洋司さん
網野町小浜

基本技や型、実践的な技術を指導しています。空手には「危ない、怖い」というイメージがあるかもしれませんが、1人1人に合わせた指導で、段階的に技術を習得できます。
道場では、幅広い年齢の子どもたちが、上手くなるためお互いに助け合いながら練習しています。自分より小さく、弱い者に対する思いやりや、優しさをぐくむのも大切です。
子どもたちには、空手を通じて何事も一生懸命に頑張る姿勢を身に付けてほしい。全国レベルの選手を育てたいですね。



- ◆対象者／小学1年～中学3年
- ◆活動日時／毎週月、木曜(19時～20時)
- ◆活動場所／網野体育センター柔道室(網野町)

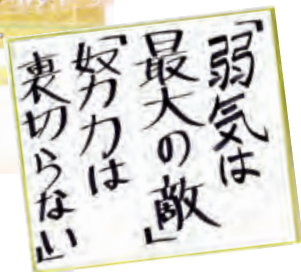


部長
稲岡 健君
2年

仲間同士でアドバイスを合いながら、楽しく練習に取り組んでいます。体操は自分の演技が得点で評価されるので、目標を立てやすく、達成した時の喜びが大きいところが魅力です。けがをすることもあります。工夫して練習を続けられれば、努力が思わぬ成果につながることもあります。
今後は個人としてもチームとしても力をつけ、大会で良い成績を残していきたいです。また、あいさつや感謝の気持ちも大切にしたいです。



〈今後の活動や試合〉
●5月春季大会、6月塩見杯、7月夏季大会・府下大会



〈網野中〉体操部



限られた時間で少しでも上手くなろうと、器具の準備や片付けなど仲間と協力し合い、効率よく練習に励んでいます。昨年10月の京丹後市中学校秋季体育大会では、男子団体は1位とわずか0.35点差で総合2位、女子団体は優勝しました。個人は男子が1位、女子は1～3位までを網野中勢が占めました。

◆部員数／2年生10人、1年生5人の計15人

協力し合って強くなります！

丹後バスケットボールクラブ

バスケットが好きな人集まれ！



スピード感や試合展開の速さが魅力のバスケットボール。発足して25年のクラブでは、京丹後市内の20～40代の男女25人が活動しています。バスケットが好きな人の集まりですので、興味がある人はぜひ見学に来てください。

- ◆活動日時／毎週金曜(20時～22時)
- ◆活動場所／丹後社会体育館(丹後町)

代表の方にききました！



監督
森野 善樹さん
丹後町間人

Q.どのようなクラブですか。

A.社会人でバスケットボールを愛する人たちがプレーしています。学生時代に部活動などでプレーしていたメンバーもいれば初心者もいます。入部のきっかけは、メンバーの友人や知人で誘われて、という形が多いですね。
クラブは北丹後リーグの所属で、年間6～10月に行われる約20試合に出場します。昨年は丹後総体で優勝を果たしました。市内には男子6、女子5のバスケットボールチームがあり、他チームとの交流も盛んです。

Q.競技の魅力を教えてください。

A.1チーム5人、計10人の選手がコート

内を所狭しと走り回りますが、試合展開が早く、たくさんの得点が入ります。全員で攻撃し、全員で守るチームプレーはもちろん、華やかなシュートやボールコントロールなどの個人プレー、ゴール下での駆け引きなどもおもしろいです。

Q.今後どのように活動していきたいですか。

A.メンバーを増やし、より活気のあるクラブづくりをしていきたいですね。男女比が7:3と女性が少ないので入ってほしいです。常時募集しており、初心者でも大歓迎ですので、一度練習に来てクラブの雰囲気を知ってください。



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。ロコモアドバイザー。京丹後市スポーツ推進審議会委員。京丹後市在住

第11回 テーマ

オスグッド・シュラッター病

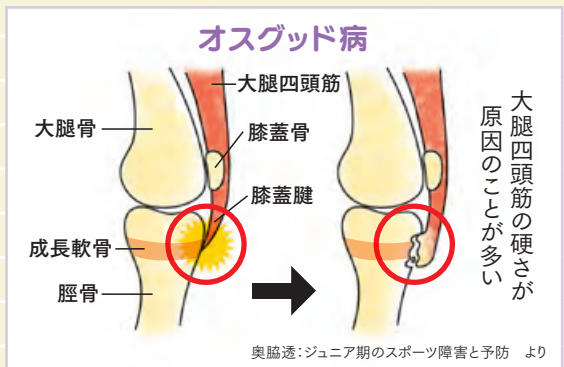
みなさんこんにちは。2016年もよろしくお願いたします。今回は成長期のお子さんで非常に多いオスグッド・シュラッター病(以下オスグッド病)を紹介させていただきます!

オスグッド病は、成長期のうちで身長伸びが著しい時期(1cm/月以上伸びる時期)にスポーツを頑張っているお子さんに多くみられる膝関節の障害です。骨がググッと成長しやすいように成長軟骨(骨端線)が非常にやわらかい状態になっている

ところに、スポーツで一生懸命膝の曲げ伸ばしをすることで、やわらかくなっている成長軟骨が剥がれて痛みを感じてしまうんですね。剥がしてしまう悪役は大腿四頭筋です。大腿四頭筋が膝蓋骨(お皿)にくっついていて、膝蓋骨と脛骨(すねの骨)をつないでいる膝蓋腱をひっぱるんです。そうすると、膝蓋腱と脛骨がくっついている場所にある成長軟骨が剥がれてしまうんですね。

剥がれにくくするには、まず悪役の大腿四頭筋をやわらかくして強く引っ張られないようにすることが大切です。写真のバタバタ体操が運動前のストレッチとしても有効ですよ。また、痛みを和らげるには、入浴前に氷で10~15分程度しっかりアイシングをして、それからしっかり湯船で温まります。お風呂上がりには、バタバタ体操などのストレッチをして湿布や痛み止めの塗り薬を塗ってから寝てください。これで50%程度のお子さんが良くなっていきます。残りの50%は、走り方やジャンプの仕方など身体の使い方が原因であることが多

いので、しっかりリハビリテーションをすることが必要です。ストレッチなどで改善しない場合は整形外科へご相談ください。



奥脇透:ジュニア期のスポーツ障害と予防 より

バタバタ体操



踵をおしりにぶつけるように左右交互に行います。運動前にも非常に有効です。

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Ⅱ

股関節を柔軟にし、踏ん張ることで普段使わない内ももやヒップ、ふくらはぎをよく使うので脚のシェイプアップにも効果的です。



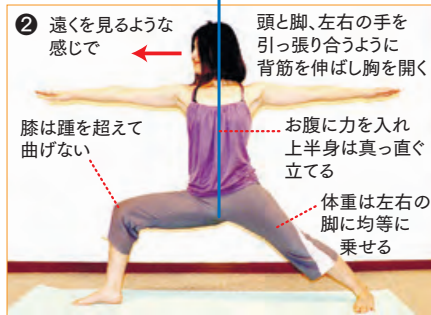
- 1 両脚をやや広めに開いて立ちます。右足を付け根から真横へ向け、左足は15度程内向きにします。息を吸って、両腕を肩の高さまで持ち上げ、左右にしっかりと伸ばします。
- 2 息を吐いて右膝を曲げます。右の中指の延



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、STOTT PILATES®フル認定インストラクター、BASI PILATES マットインストラクター。京丹後市在住



- 1 長を見つめ、数呼吸過ごします。
- 2 息を吸い右膝を伸ばし、吐きながら腕を下ろします。両足を正面に向けてから脚を揃えます。
- 3 *反対側も同様に行います。

ワンポイントアドバイス 膝、脚の付け根が辛ければ、脚の幅を狭くして膝を深く曲げないようにしましょう。

*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

芽キャベツとカキのソテー

カキは、海のミルクといわれている上質なタンパク質だけではなく、牛肉と比較すると亜鉛2.6倍、葉酸6.7倍、銅12.7倍、鉄2.1倍などミネラルを多く含んでいます。ミネラルは体の調子を整える大切な要素です。また、最近よく紙面を賑わすタウリンも多いです。鍋に入れたり、クリーム煮にしたりして、いろいろな料理に使ってください。

◆材料(3人分)

芽キャベツ(300g)、ベーコン(3枚)、カキ(9個)、オリーブオイル(小さじ3)、塩(少々)、コショウ(少々)、大根(おろし用・100g程度)

- 1 芽キャベツは塩を少々入れた湯で固茹でにする。
- 2 カキは大根おろしの中に入れてかき混ぜ、汚れを取り除く。
- 3 ベーコンは、3~4cmの長さに切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、カキとベーコンを軽く炒め、その中に熱いまの芽キャベツを入れてサッと炒める。
- 5 塩・コショウで味付けをする。



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

芽キャベツは火を通しすぎるとキャベツ特有の香りと甘ったるさが出ますので、少し固めがおすすめです。



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。



アグリセンター大宮で練習しているスポーツ推進委員さんらを訪問



1.まずはルール説明

2.ポイントゾーンに方向けて投球練習

3.6対6に分かれメイツ競技で対決!

4.ポイントゾーンに入れるには力加減が重要!

カロリング

冬にぴったりの屋内スポーツ

▲ジェットローラ



京丹後市スポーツ推進委員大宮支部

田中 源一郎さん(47) 大宮町口大野

カロリングとは、氷の上に描かれた円を目標に石(ストーン)を滑らせ、得点を競うウィンタースポーツ「カーリング」を、体育館などで手軽にできるようにしたスポーツです。

石の代わりに赤や青など6色のジェットローラ(直径25.8㌢、重さ3.7㌔)を使います。

競技は「マスター競技」と「メイツ競技」の2種類があります。プレーヤーは、片ひざまたは両ひざを床につけた姿勢で、前方の「ポイントゾーン」(直径約90㌢)に向けてジェットローラを押し出します。ルールは簡単で、年齢を問わずに楽しめます。

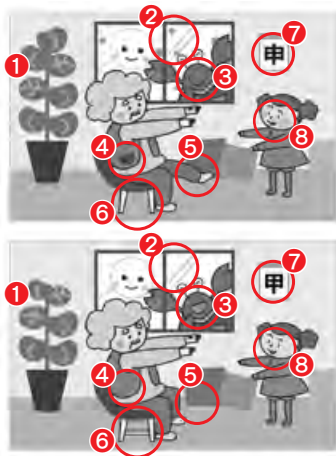


初めのうちはポイントゾーンまでの距離がつかめず、ジェットローラが思う方向に滑らないので、何度もコート外に出してしまいました。ポイントゾーンにジェットローラが止まるようになると、歓声が上がります。屋内で楽しめるので、冬にぴったりのスポーツですよ。(杉本依紅実)

次回は「ファミリーバドミントン」に挑戦!

チャレンジ!間違い探し8回答

◆問題はP4



- 1 植物の高さが違う
- 2 雪が降っていない
- 3 コップちゃんの口が違う
- 4 おばあちゃんの服のポケットがない
- 5 おばあちゃんの脚が違う
- 6 椅子の脚が違う
- 7 申の字が甲に
- 8 子どものほっぺが違う

スポーツでココロもカラダも美しく
オトメ ドウ
コッペ ちゃんの

スポーツ+乙女道

見ざる

健康診断

乙女道を極めるには

何はともあれ

は、いい、体重重なります

聞かざる

数週間後

結果

コッペちゃん、健康診断の結果どうだった？

言わざる!!

言えないんだね...

歯科医として働きながら、京丹後市体育協会会長としてスポーツのすそ野を広げる活動に取り組む伊東さん。「スポーツはすべての原点」という伊東さんに、スポーツの大切さや取り組みを語ってもらった。

◆

色紙に「気力+体力 それはスポーツ」と書いた伊東さん。多忙な生活を送り、年齢を重ねても元気でいられるのは、日々、時間を見つけて運動しているからだ。朝はラジオ体操やスクワットなどを行い、30分以上はルームランナー（室内ランニング器具）で体を動かす。夜もスクワットなどに取り組む。

「気力は体力で養われる。体力があれば気力も沸く。その体力をつけ

運動の楽しさ ライフ

15

スポーツはすべての原点

られるのがスポーツ（や運動）だ。子どもから大人までが毎日を生きていくと過すために、基礎体力を高めることが大切だと考えている。

伊東さんとスポーツのかかわりは深い。少年時代から陸上の短距離や走り幅跳びに取り組む、高校時代は京都府民総体や府大会にも出場した。大学卒業後に勤めた大阪の病院では、職員の軟式野球チームでプレー、20代後半で京丹後市に戻ってから、地元のソフトボールチームで外野手を務めた。

30代後半からはスポーツに取り組む人たちのサポートも始めた。「体を壊さずに野球を続けることが大切」という考えからプロ野球の指導者を招き、少年野球の監督らに指導法を伝授してもらうなど、指導者の育成にも力を注いだ。大宮町体協の会長を経て、約10年前から市体協の会長を務めている。

スポーツを通じた地域活性化や指導

者研修を行うなど、人材育成にも力を入れる。市に多くの人を呼び込むと、陸上の設備が充実している峰山町の羽衣グラウンド（峰山途中ヶ丘グラウンド）を、京都府、兵庫県北部唯一の第3種公認陸上競技場にしたという思いを抱く。同グラウンドは第4種公認陸上競技場のため、素晴らしい記録を出しても公認記録とされない場合があるからだ。



いとうたかひで
伊東嵩英さん(74) 大宮町口大野

体協の一大イベントである市総体は、毎年9月に行われ、幅広い世代の約2000人が参加する。「市民がスポーツに親しめる環境を維持し、1人でも多くの人にスポーツに参加してもらいたい」。伊東さんのスポーツ振興への情熱は高まるばかりだ。



本市が東京オリンピック・パラリンピック「ホストタウン」に登録



府内唯一、カヌー競技で韓国などと交流



1月26日に開催されました「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会におけるホストタウン関係府省庁連絡会議」において、京丹後市が京都府内で唯一、2020(平成32)年開催のオリンピック・パラリンピックのホストタウン*として、第1次登録されました。

オリンピック・パラリンピックを支援し、盛り立て

ていくとともに、大会参加・関係者と市民の皆さんの交流による地域スポーツツーリズムや、インバウンドの推進による地域観光などの振興、加えて地方創生の実現を目指し、昨年12月、ホストタウンへの登録を申請していたものです。

本市では、久美浜高校が2004(平成16)年から実施している韓国ソサン市のソウリョン高

校とのカヌー交流の縁を生かし、「韓国」、また、新たに「オーストラリア」の方との交流を図ります。これらの活動を東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿の誘致につなげ、海の京都・京丹後の素晴らしい魅力を、広く海外に伝えていきます。

〈問〉スポーツ観光・交流課(☎0772-69-0470)

*ホストタウンとは、現在、国が「2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会」開催に合わせて海外から多くの選手や観客が日本に訪れることから、これを地方創生につなげていこうと、参加各国と「ホストタウン」として全国の自治体を登録していくというものです。

