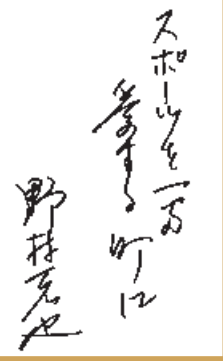


人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり

京たんにゴスポーツ

Kyotango Sports



vol.16

平成28年
4月10日発行



▲フレンド大会で試合に集中するみなさん(3月10日・大宮町ふれあいスポーツ広場)

市内に広まるゲートボール人気

現在も根強い人気を誇り、全国で約120万人の愛好者がいるゲートボール。近年では若者のプレイヤーが増え、全国の中学・高校で部活が創設されているゲートボールの奥深さに注目しました。

老いも若きも 気軽にプレー

頭を使うスポーツ

京丹後市内でも多くの人がゲートボールに取り組み、市内6町から10チームが参加する週1回の「フレンド大会」や、10年前から300回以上開催されている「飛球大会」などで交流しています。競技レベルも高く、平成16年に京丹後市が誕生して以降、男女とも数回全国大会に出場。府民総体では、男子は4回、女子は1回優勝しています。

ゲートボールの魅力は、体力がなくても気軽に取り組めることや、頭を使ってプレーする面白さです。ボールを上手に打てれば勝てるというわけではないのです。

30分間の駆け引き

ゲートボールの試合は5人1

「世代を超えて広がり」



京都府ゲートボール連合
京丹後市部長
松本 正規さん
久美浜町浦明

京都府内の中でも、京丹後市はゲートボールが盛んな地域です。支部を中心とした縦のつながりだけでなく、同好会やサークルといった横のつながりもあり、それぞれに大会を開いて交流しています。屋内コートなどの設備も充実しており、レベルも高いです。

ゲートボールは老いも若きも、男女の区別なしに楽しめるスポーツ。世代を超えて、多くの人に広がってほしいです。

スポーツ初挑戦企画 番外編 ゲートボールに挑戦



スポーツ観光・交流課の杉本依紅実がゲートボールに初挑戦。大宮町にあるふれあいスポーツ広場で行われた「フレンド大会」に参加しました。



▲一緒にプレーしたみなさん

ゲートボールと聞くと、お年寄りの簡単なスポーツというイメージがありました。ですが、実際にプレーするとボールをゲートに入れることが難しく、力加減や集中力で大きく試合の展開が変わります。若い人でも楽しめるので皆さんもぜひ始めてみてください。〈杉本依紅実〉

戦略が大切!

“スパーク”
に挑戦



多くのポイントを稼いだチームが勝ちです。

試合では、まず第一ゲートに自分のボールが入らなければ次のゲートに進めません。そして、自分のボールを場外にはじかれた場合は1回打てなくなってしまう。また、集中力が途切れると、ボールの進む方向は簡単に変わってしまう試合に大きく影響が出ることもあるのです。

プレイヤーは、チームの主将の指示を受けて、試合を有利に進めていきます。主将は、自分の指示が大きく試合を左右するため、次々と作戦を考えなければいけません。市内で活動する「飛球チーム」代表の杉山弘さん(峰山町吉原)は「同じチームのメンバーが打ちやすいようにボールを

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。

信じよう。スポーツの力を。



かつ 井上 勝さん
大宮町口大野

30年やっています!

始めては30年。試合では主将をしています。作戦を考えることが好きなので、自分に合っていると思います。試合で大切なのはメンバー5人の和。メンバーをまとめるのは大変ですが、ゲームが作戦通りに進むとうれしいです。



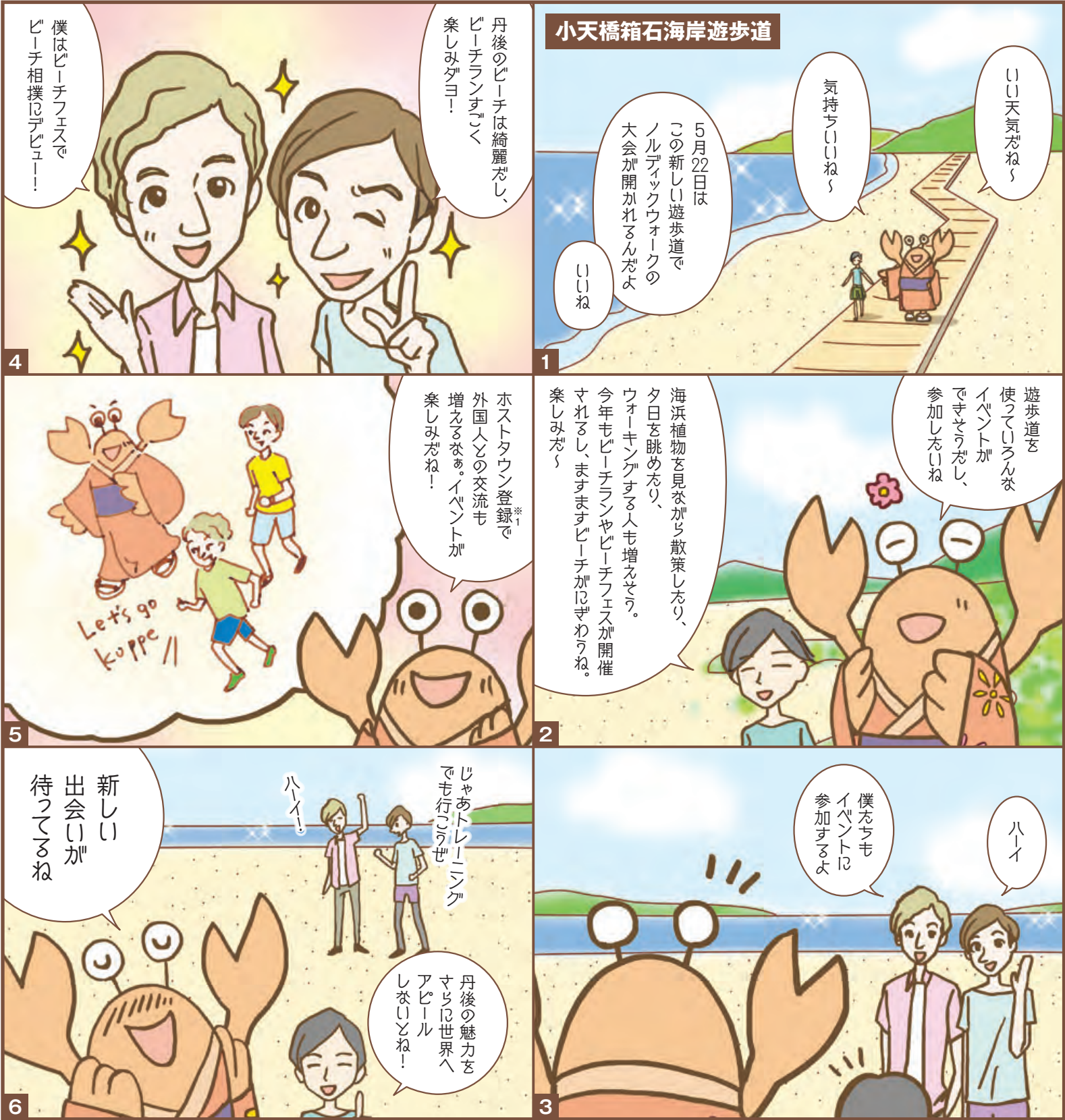
ひが あきこ
比嘉 昭子さん
峰山町荒山

頭を使ってプレー

5年前、グラウンドゴルフ仲間から誘われて始めました。遠くから打ったボールがゲートに入ったり、タッチが上手くいったりと楽しいです。ハードじゃないので長く続けられそうですし、頭を使うので認知症予防になります。

特集

「しよう」「見よう」「支えよう」 28年度、京丹後のスポーツはこうなる



※1 2020年東京オリンピックパラリンピック開催における海外選手や関係者の事前合宿の誘致や交流事業などを担うために政府から登録を受けた自治体。全国登録地方創生の推進を目指す政府の取り組みであり、今年1月、全国44自治体が第一次登録を受けた。

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)

問 スポーツ観光・交流課 ☎0772-69-0470

「日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議」を発足させ、これまでから地域住民と力を合わせて砂浜海岸の環境保全活動とビーチを活用した市の活性化に積極的に取り組んできました。今年は、6月12日に市内全海水浴場で「ビーチ一斉クリーン作戦」、6月18日には網野町の夕日ヶ浦海岸で「第3回サンセットビーチラン in 京丹後」を開催、さらに、7月は「第2回ビーチスポーツフェスティバル in 京丹後」の開催が予定されています。ビーチバレーボール大会やビーチフラッグス、ビーチ相撲などを計画しており、こうしたビーチを拠点とした活動を継続し、年中にぎわう日本一の砂浜海岸づくりを進めます。

久美浜町の小天桥海岸から箱石海岸にかけて、平成26年6月から整備を進めてきた「小天桥箱石海岸遊歩道」がこのほど完成しました。5月22日にはこの遊歩道を活用した「ビーチノルディック大会2016 in 小天桥」(市観光協会主催)の開催が予定されています。遊歩道の完成により、春から秋にかけて咲き広がる貴重な海浜植物に親しんでもらったり、夕日を見ながらのウォーキングなど市民の健康づくりに役立ててもらえるなど、新しいビーチの活用が期待されます。

本市では、平成24年8月に

「日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議」を発足させ、これまでから地域住民と力を合わせて砂浜海岸の環境保全活動とビーチを活用した市の活性化に積極的に取り組んできました。今年は、6月12日に市内全海水浴場で「ビーチ一斉クリーン作戦」、6月18日には網野町の夕日ヶ浦海岸で「第3回サンセットビーチラン in 京丹後」を開催、さらに、7月は「第2回ビーチスポーツフェスティバル in 京丹後」の開催が予定されています。ビーチバレーボール大会やビーチフラッグス、ビーチ相撲などを計画しており、こうしたビーチを拠点とした活動を継続し、年中にぎわう日本一の砂浜海岸づくりを進めます。

本市では、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

ホストタウン登録で韓国・オーストラリアとの交流をスタート

本市は、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた海外選手や関係者との交流事業を図るホストタウンとして今年1月に第一次登録を受け、久美浜高校とのカヌー交流の縁を生かし「韓国」また「オーストラリア」との交流を図り、事前合宿誘致へと繋げる取り組みをスタートさせます。

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
- 申請

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
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



泊木

しもう

6/18

第3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6^{キロ}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] 10km、5km、2kmキッズ & 親子
- ◆[スタート] 15時開会式、16時スタート予定
- ◆[会 場] 京都府京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
- ◆[参加費] 10km:3,500円、5km:3,000円、2km:1,000円
- ◆[定 員] 10km:250人、5km:150人、2kmキッズ & 親子:各50人(組)
- ◆[申込方法] 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。
- ◆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)



11/19 開催予定

丹後大学駅伝 (第78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80^{キロ}を激走します。京丹後市出身選手の活躍に注目！

観戦しよう

8/27、28

丹後半島ラリー2016

「JAF中部・近畿ラリー選手権第5戦・丹後半島ラリー2016」が、8月27、28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。



応援しよう

7月 開催予定 ビーチスポーツフェスティバル



京丹後市が誇る美しい浜辺を活用したビーチスポーツの祭典「ビーチスポーツフェスティバルin京丹後」を7月に開催予定。ビーチバレーボール大会やビーチフラッグス、ビーチ相撲などを計画中。白砂の砂浜海岸で思いっきり遊ぼう！



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。

8/7 開催予定

ドラゴンカヌー選手権大会



9/18

歴史街道丹後100kmウルトラマラソン

16回目の今回は、昨年に引き続き国際親善大会として開催。昨年大会で取り組んだ台湾の「南横超級マラソン」との選手交流事業(選手相互派遣)も引き続き実施します。アミティ丹後を発着点とする100^{キロ}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60^{キロ}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] 100kmの部・60kmの部
- ◆[スタート] 100kmの部:4時30分/アミティ丹後、60kmの部:9時/久美浜浜公園
- ◆[ゴール] 100kmの部・60kmの部:アミティ丹後前
- ◆[参加資格] レース当日満18歳以上の健康な男女
- ◆[参加費] 100kmの部:18,000円、60kmの部:13,000円
- ◆[定 員] 100kmの部:2,600人、60kmの部:1,400人(先着順)
- ◆[申込締切] 7月25日(月) 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。

- ◆[申込方法] 郵便振込または大会エントリーサイト「ランネット」(<http://runnet.jp/>)
- ◆[問合せ先] 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)

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。

第3回京丹後市ビーチノルディック大会2016in小天橋



白砂のビーチ、海浜植物が自生する遊歩道、心地よい潮風。爽やかな汗をかきながらビーチノルディックで心身ともにリフレッシュしませんか？ポールはレンタル可能です。

- ◆日 時/5月22日(日)9時受付開始、9時30分開会式
- ◆場 所/京都府京丹後市久美浜町 小天橋遊歩道 & ビーチ
- ◆申込締切/5月15日(日)
- ◆申込方法/京丹後市観光協会のホームページまたは専用のパンフレット裏面のFAX用紙からお申し込みください
- ◆参 加 料/1,000円(久美浜温泉割引券、講習費、記念品、保険料含む)
- ◆申込・問合せ先/一般社団法人 京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300

海の京都 TANTANロングライド2016



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。

コース	距 離	参加費	募集定員
Aコース	グランfond鬼コース	190km	9,500円
Bコース	丹後半島一周コース	100km	8,000円
A・B両コース共通	学生グループ割引(5名以上)		5,000円
	小学生(4年生以上)		2,500円

- ◆日 時/6月5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4日(土)
- ◆コース等/宮津市宮天橋立駐車場を発着地とする2種類のコース
- ◆参加資格/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
- ◆申込締切/5月8日(日) 先着順
- ◆申込方法/原則、オフィシャルWebサイト(<https://jtbtsports.jp/contents/kitakoto/>)からの申し込みのみ
- ◆問合せ先/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

参加者募集

ウォーキングを楽しもう!

美しい白砂の海岸や緑の山並みなど、豊かな自然と風土が魅力の本市でウォーキングを楽しみませんか？平成28年度も、東西約120kmに及ぶ山陰海岸ジオパークエリアで多くのイベントが開催されます。平成27年から3年間でトータル歩行距離120kmを目指す取り組みも行っていますので、ぜひチャレンジしてみてください！

◆平成28年度山陰海岸ジオパーク120kmウォーク京丹後市内対象イベント(問合せ/観光振興課☎0772-69-0450)

日 程	プログラム名	申込・問合せ
4月10日(日)	日本最古の羽衣伝説の山 磯砂山 自然観察トレッキング	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
5月15日(日)	ジオ健康ウォーキング	京丹後市健康推進課 ☎0772-69-0350
5月22日(日)	第3回京丹後市ビーチノルディック大会2016in小天橋	(一社)京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300
5月23日(月)	ツリガネツツジに会いに行こう! 高天山 植物観察トレッキング	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
6月5日(日)	はだしのコンサート2016 琴引浜ノルディックウォーク	琴引浜鳴き砂文化館 ☎0772-72-5511
6月12日(日)	京丹後市最大落差の滝 市野々・無明の滝 山野草ガイドウォーク	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
7月10日(日)	海に見えるラベンダー畑を散策 碓高原 自然観察トレッキング	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
10月2日(日)	山陰海岸ジオパーク120kmウォークin京丹後	京丹後市観光振興課 ☎0772-69-0450

大宮サッカー少年団が4位!

丹後サッカーフェスティバル



▲肌寒い天候の中、懸命にボールを奪い合う子どもたち

京丹後市内外で活動するサッカーチームが集まる「第27回丹後サッカーフェスティバル」(丹後サッカー協会主催)の小学の部が、3月19、20の両日、網野町の網野グラウンドと弥栄町の弥栄総合運動公園で開催されました。市内チームでは、大宮サッカー少年団が4位と健闘しました。

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計20チームが出場。19日は予選ブロック、20日は順位ブロックと交流ブ



▲激しく竹刀を交える剣士たち

京丹後市内外の小中学生剣士たちが1年間の稽古の成果を競う「第11回京丹後市少年剣道大会」(市剣道連盟主催)が3月13日、網野町の網野体育センターで開催されました。小学生31チーム、中学生18チームの

鋭い竹刀さばきで熱戦

計約240人が出場し、鋭い竹刀さばきで熱戦を繰り広げました。昨年の第10回大会から、南丹以南のチームも参加するようになり、市内の競技レベル向上につながっています。大会は5人1チーム

で予選リーグと決勝トーナメントが行われ、小・中学生の部いづれも、一般社団法人京都弘道館が優勝しました。小学生の部に出場した大宮真武館主将の西川銀之助君(大宮第一小6年)当

総合成績
5位/26

- ◆ゴルフ、ゲートボール男子：1位
- ◆ソフトボール女子：2位
- ◆バスケットボール男子：3位
- ◆陸上競技、駅伝競走：4位
- ◆軟式野球：5位

※京丹後市チームの入賞競技(5位まで)

第38回 京都府民総合体育大会「市町村対抗競技大会」結果

開催期間
平成27年8月29日～
平成28年2月14日

北丹地方駅伝競走大会

61チームがたすきつなぐ

「第60回北丹地方駅伝競走大会」(京都陸上競技協会主催)、北丹陸上競技協会主催、3月6日、弥栄町の丹後王国「食のみやこ」周回コースで開かれました。中学から一般の部までの男女61



▲一斉にスタートする女子一般・中学の部の選手たち

チームが出場し、まだ肌寒い空気の中、懸命にたすきをつなぎました。大会は、男子一般・高校の部が5区間21・84き、男子中学の部、女子一般・中学の部が4区間12・16きのコースで行われました。男子高校の部で網野高が2位、女子中学の部で峰山中が2位など、市内のチームも健闘しました。また、3・04きのタイムトライアルレースも開催されました。

峰山中主将で、1区を走った千賀若奈さん(新3年)は「たくさんの人に勇気」と希望を与えることを目標に取り組んだ。駅伝はみんなで行けるのが楽しい。坂のところでは仲間顔を思い出して走った」と話しました。

「南横超級マラソン」派遣ランナー石川佳彦さん、椎名永果さん優勝!

3月12日に台湾の台東県海端郷であった「南横超級マラソン」の100kmの部で、男子は石川佳彦さん(徳島県)が、女子は椎名永果さん(岐阜県)が、それぞれ優勝しました。

二人は昨年9月20日開催

「平成27年 京都府スポーツ賞」受賞者

※敬称略、学年は受賞時

- ◎優秀賞
正田 絢子(網野町網野) [レスリング]
由良 英二(網野高3年) [レスリング]

- ◎未来くん賞
清水 美海(網野中3年) [レスリング]
田村 生吹(網野中3年) [レスリング]
細川 あい(網野中1年) [レスリング]
松浦 央勝(網野中1年) [レスリング]
坂根 海月(網野北小3年) [レスリング]
細川 周(網野北小5年) [レスリング]
埋金 遥・安井 小雪ペア
(久美浜ジュニアアカミーチーム) [カヌー]

※「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。

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

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
ゴロくん

アンケート結果まとまる

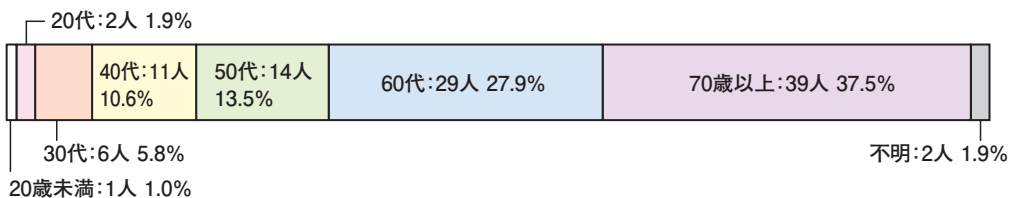
「京たんごスポーツ」は、発行16号を迎えました。市民の皆さんの「声」を聞き、今後の紙面づくりに役立てるため今年2月10日から3月10日までの期間で昨年度に引き続きアンケート調査を行いました。アンケート調査票は、2月10日発行(15号)の紙面に挟み込んで配布し、104人から回答がありました。

問 スポーツ観光・交流課(☎0772-69-0470)

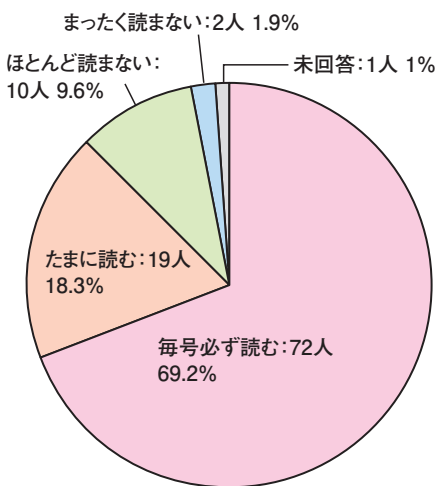
◆回答者の性別



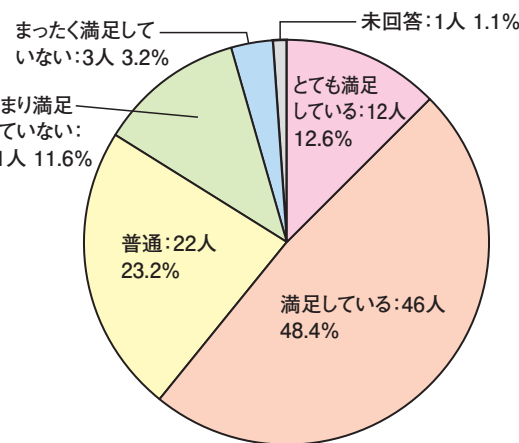
◆回答者の年代



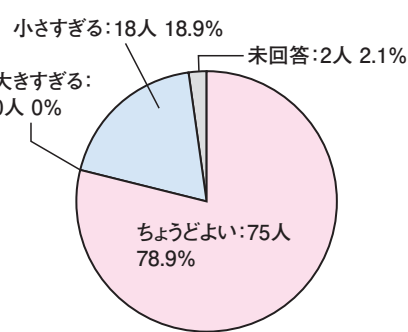
(1)「京たんごスポーツ」を読んでいますか?



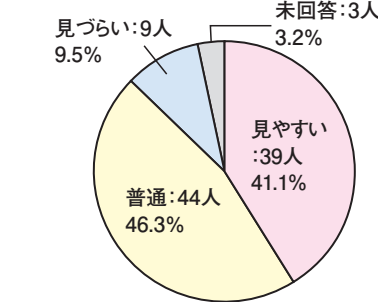
(2) (1)で「毎号必ず読む」「たまに読む」を回答した方に質問です ①満足度について



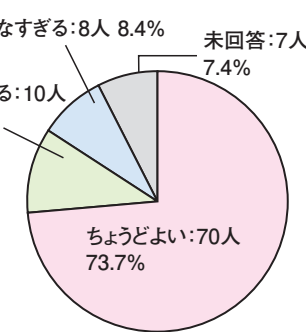
②文字の大きさについて



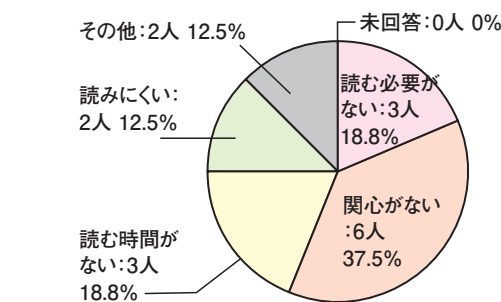
③デザインやレイアウト(写真や文書の配置)について



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)



「京たんごスポーツに関する意見・感想」(一部抜粋して紹介)

- 京丹後市は割とスポーツ人口が多いと思うので、きっかけさえあれば参加したいスポーツはたくさんあるはずですよ。ですから、会員募集のような記事が多くなれば良いと思います。(30代男性)
- 高校でほかの地域からスポーツで活躍しておられる方もありますが、地元から高校や大学でスポーツを志し、ほかの地域で活躍しておられる方も沢山おられます。そういった方にもスポットを当て、紹介して頂けたらと思います。市民局によく横断幕がかかっていますがそういった方の活躍も書いて頂ければと思います。(50代男性)
- 苦しいけど夢に向かって小、中、高、大、京丹後市より巣立った希望の星を紹介して、信念等聞かせて頂きたい。応援したいですからお願いします。(70歳以上男性)
- 一度に多数の情報を載せても時間が経っていて記憶に留めにくい。それよりも簡単に良いので、速報的に発行した方が良いのではないかな。(70歳以上男性)
- 税の無駄使い!必要な人のみに配布したら良い(50代男性)
- 毎回楽しみにしております。京丹後出身のアスリートがたくさんおられるのだな、それに小さいころから活躍しているな

- と思います。この京丹後スポーツを通じて情報が知れて良いです。(60代女性)
- 発行する価値があるのか?と毎回感じます。紙面を埋めるためにどうしても良いことまで載せて、無理やり作っているイメージを感じる。助成金を受けているから仕方なく発行している感じがしますが…。(40代男性)
- 毎回楽しみに読んでおり、ほかの人の頑張りから自分もやってみたい、今頑張っていること(スポーツ以外)をさらに頑張りたい等、私自身の励みになり、頑張っている人の記事子どもに読み聞かせている。(40代女性)
- 色々な情報を細かく分析し、意見なども織り込まれると思います。過去の方でも頑張って大会に出られた方もおられると思います(70歳以上女性)
- 実績がある人も良いが、地道に取り組んでいる子供たちに目を向けて欲しい。(60代男性)
- 高齢者のスポーツの参加は少ないのか、それとも出場選手がいけないのか。高齢者の参加できるスポーツ情報があっても良いのではないかな。(70歳以上男性)
- 色々なスポーツ、あらゆる地域、年齢層も幅広く載せて頂き

- ました。家族、知人が記事になっていると嬉しいです。今回も、近所の娘さんの笑顔が見られて良かったです。「ストレッチ体操」も良かったです(70歳以上女性)
- 京丹後市出身選手の応援団等作れないでしょうか。応援ツアー等があれば楽しいと思います。(40代男性)
- スポーツって大事ですし、下手でも体を動かすことは大事だと常々思っています。仲間とともにますますスポーツの好きな人が多くなれば良いなと思っています。(70歳以上女性)
- 毎号、京丹後の子供から大人までのスポーツの記事を楽しく読ませて頂いています。私も年齢を重ねるとともに、体や健康を気にするようになり、市のスポーツ推進委員さんがやっておられるノルディックウォーキングの体験会に時間を見つけては参加させて頂いています。その中で、ノルディックウォーキングだけではなく、体や健康のお話を詳しく頂き、いつも楽しくお聞きしています。ぜひそんなお話を連載して頂ければ楽しさが増えます。(50代女性)
- 頻度を増やして貰えとありがたい。京丹後スポーツの発行を楽しみにしていますし、取材にもまた来て頂きたいです。有名になれるよう頑張ります。(20歳未満女性)

スポーツ掲示板

丹後バレーボーイズ



平成21年に橘ジュニアバレーボールクラブから独立した男子バレーボールチームです。バレーボールに興味がある小学生11人が、経験者の指導の下、協力し合いながら練習に励んでいます。今年度の目標は、京都府の大会で1番、全国大会出場です。

バレーでかけがえのない経験を



教室生
田中 拓磨君
網野南小6年(取材当時)

チームの主将をしています。小学3年の時に、お父さんから勧められてバレーボールを始めました。それまではサッカーをやっていたのですが、バレーも楽しいです。特にスパイクが決まった時はスカッとします。ジャンプサーブもできますし、レシーブも得意です。試合では、チームのみんなで声を出し合い、気持ちを高めています。今年2月の「ほくとしんきん杯」では、優勝できてうれしかったです。将来はバレーボール選手になりたいです。



指導者
東 慎吾さん
網野町浜詰

バレーボールを通じて協力し合う心を養い、お世話になった人に恩返しができるようなチームを目指しています。子どもたちには、バレーボールに一生懸命取り組み、つらい時やうれしい時をメンバーと分かち合う経験をしてほしいです。練習では、ランニングなどの基礎体力作りや、パスやサーブ、レシーブ練習などに取り組みます。子どもたちと活動を支えていただいている保護者の皆さまがバレーボールの楽しさを共有できるクラブでありたいです。



- ◆対象者／小学2～6年
- ◆活動日時／毎週水曜(18時～20時)
土曜(13時15分～17時)
日曜(8時15分～正午)
- ◆活動場所／旧橘小学校体育館(網野町)



部長
米田 美保さん
3年

学年や男女関係なく、交ざって練習しています。部活は明るく活気があり、先輩、後輩の仲も良いです。「仲間だけどライバル」という意識を持ち、声を出し合って練習に励んでいます。卓球の魅力は、個人競技のため、自分としっかり向き合えるところ。その結果、精神面でも強くなれます。男子の目標は春季大会の団体で優勝、個人でベスト4。女子は、団体はすべての大会で優勝、個人ではまずは春季大会優勝を目指します。



〈今後の活動や試合〉
●5月春季大会

仲間だけど
ライバル
仲間だけど
ライバル

〈大宮中〉卓球部



1人1人が技術の向上を目指し、お互いに励まし合いながら練習に取り組んでいます。昨年10月の京丹後市中学校秋季体育大会では、女子は団体で優勝、個人で3、4位に入りました。男子は団体で3位でした。女子は、昨年12月のはしうど杯卓球大会でも団体で優勝、個人でベスト8まで進みました。

◆部員数／新2年生12人、新3年生14人の計26人

1人1人が上達目指す

弥栄卓球クラブ



卓球好きが集まり、30年以上にわたり活動しています。メンバーは、弥栄町の30～60代の男女15人。勝ち負けにこだわらず、みんなで和気あいあいと取り組んでいますので、ぜひ一度練習を見に来てください。

- ◆活動日時／毎週水曜(20時～22時)
- ◆活動場所／弥栄総合運動公園社会体育館(弥栄町)

代表の方にききました！



代表
ひろひと
井上 博仁さん
弥栄町木橋

Q.どのようなクラブですか。
A.みんなで楽しく活動しています。メンバーは打ちたい時に自由に打ち、それぞれのペースで休んでいます。練習を通じて交流を深め、会話を楽しみながらプレーします。私も練習に来て、メンバーの顔を見ることがうれしいです。友人や地域の人たちを誘い合い、だんだんとメンバーが増えました。
市の総体や、宮津市で開催される「宮津市長杯社会人・学生卓球大会」などに出場し、ベストを尽くして頑張っています。

Q.競技の魅力を教えてください。
A.誰でも気軽に始められるのが魅力で

す。年を取ってもプレーできるため、生涯スポーツとして始める人も多いですね。健康や体力を維持するのに適したスポーツです。認知症予防やダイエットにも効果があると思います。

Q.今後どのように活動していきたいですか。
A.まずは男女とも、一緒に楽しむメンバーを増やしていきたいです。初心者でも大丈夫です。道具もそろっていますし、手ぶらで来てもらえれば、一から丁寧に指導します。卓球に興味がある方はもちろん、普段の生活で交流の輪を広げたい方も気軽に来てください。



和気あいあいと楽しくプレー

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)

よしおかクリニック院長。京丹後市立久美浜病院非常勤医師。京都府立医大大学院臨床助教。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12回 テーマ

リトルリーガーズショルダー

みなさんこんにちは。

前回のオスグッド・シュラッター病と同じ時期に起こるスポーツ障害にリトルリーガーズショルダー(上腕骨遠位骨端線離開)があります。リトルリーガーズショルダーも上腕骨の肩に近いほうの成長軟骨が捻られて開いてしまい、うまく骨に置き換わることができない状態で、オスグッド・シュラッター病と同じく月に1cm以上身長が伸びている時期に起こることが多いです。リトルリーガーズとい

うことから、野球の選手に多いのですが、水泳やバレーボール、テニスやバドミントンなどのスポーツにも起こります。成長期で成長軟骨の部分がやわらかいことだけが原因ではなく、身体の柔軟性がない選手や身体の使い方が上手にできない選手に多く発生します。オスグッド・シュラッター病も同じような原因ですので、診察室でリトルリーガーズショルダーとオスグッド・シュラッター病を同時に発症している選手をたくさん診ます。

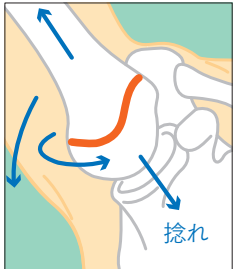
治療は、成長軟骨部分の押した痛みがなくなるまで投げたり打ったりすることを休ませること、その間に身体の使い方のチェックやしっかりストレッチをしてもらうことでより早く治ります。押した痛みがなくなり、柔軟性が出てきた段階で打球などを再開する時も、いきなり全力投球をするのではなく、3週間から1ヶ月半くらいの投球プログラムというものを利用して復帰する方が確実に復帰できます。

オスグッド・シュラッター病やリトルリーガーズ

ショルダーにならないように、ジャックナイフストレッチやバタバタ体操を日課にしてくださいね!

リトルリーガーズショルダー
(上腕骨遠位骨端線離開)

成長軟骨が捻られて開いてしまい、うまく骨に置き換わることができない状態



リトルリーガーズショルダー



正常な肩



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

スフィンクスのポーズ

腰から胸を気持ちよく反らすポーズです。肩をほぐし、胸を開いて体の前面をストレッチし、呼吸をスムーズにします。猫背の改善にもおすすめです。



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、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



ワンポイントアドバイス 背骨の反りが均等になるように、腰ではなく、胸を意識して開きましょう。

- 1 うつぶせになり、肘を曲げて手の平を下にして顔の横に置きます。手の指はしっかりと広げます。脚は後ろへ伸ばし、体全体をリラックスさせておきます。
- 2 息を吸って頭と胸を持ち上げます。肘が肩の真下になるようにし、肘で地面をしっかりと押し、首を長く伸ばします。肩甲骨をお尻の方へ引き下げ、胸を開くようにしましょう。数呼吸キープします。
- 3 息を吐いてポーズをほぐし、手を重ねたら、そこに片側の頬を置いて休憩しましょう。
- 4 ①～③を2、3回繰り返します。

*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

砂肝の生姜煮

砂肝は鉄分が豊富な上に良質のタンパク質できています。成長期の人が激しいスポーツをすると成長に必要な鉄分が不足して貧血になることがあります。レバーからの鉄分補給もよいのですが、食べ過ぎに注意しましょう。

◆材料(2～3人分)

砂肝4個(130g)、焼肉のタレ(15cc)、生姜(1かけ)、酒(100cc)、水(適量)、スティックブロッコリー(8本程度)

- 1 砂肝をよく洗い、水気を切って酒を入れた鍋に入れて火にかける。
- 2 沸騰しかけたら砂肝がかぶる程度まで水を入れ、薄切りにした生姜と焼肉のタレを入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。
- 3 スティックブロッコリーは、塩少々を入れて茹でた後、水に入れて冷ました後、食べやすい大きさに切っておく。
- 4 ②の砂肝を薄くスライスして皿に入れ、そのまわりをスティックブロッコリーで飾る。



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

砂肝は味が濃いので、付け合わせの野菜は味を付けず砂肝と交互に食べましょう。



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。



大宮社会体育館で練習しているスポーツ推進委員さんらを訪問



1.シャフトの短いラケットにスポンジボールのシャトル



2.ルール説明を受けながら実践



3.3人対3人で対決! 声を掛け合いながら打つ!



4.スピードが速くないのでラリーも続く

ファミリーバドミントン

初心者でもラリーが楽しめます!



京丹後市スポーツ推進委員久美浜支部長

岡田 啓介さん(49) 久美浜町谷

ファミリーバドミントンとは、バドミントンのスピード感を抑え、個々の能力に合わせて気軽に取り組めるようにしたスポーツです。バドミントンのダブルスのコートを使い、3人対3人で行います。試合はラリーポイント制の11点マッチ。シャトルを打てるのは1人1回で、1回または2回で相手コートに返します。ラケットはシャフト部分(柄の部分)が短く、手のひらで打つ感覚でシャトルを打てます。スポンジボールに羽根が付いたシャトルはスピードが出にくいので打ち返しやすく、初心者でもラリーを楽しめます。



バドミントンのように、シャトルのスピードが速くないので打ちやすいです。試合の時は、チームの皆さんと「打ちます!」「お願いします!」と声を出し合い、ゲームに夢中になりました。暖かくなるこれからの季節、皆さんも家族や友達とぜひやってみてください。(杉本依紅実)

次回は新企画スタート!

チャレンジ! 間違い探し8 回答

◆問題はP4



- 1 雲の形が違う
- 2 空のカモメがいらない
- 3 桜の木が低い
- 4 桜の花びらが♥になっている
- 5 コッペちゃんがいらない
- 6 男の子のユニフォームの色が違う
- 7 サッカーボールがバスケットボールに
- 8 男の子のまゆげが違う

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



春は
桜を見ながら
ウォーキング♡

桜の下を歩くのは
気持ちいいな

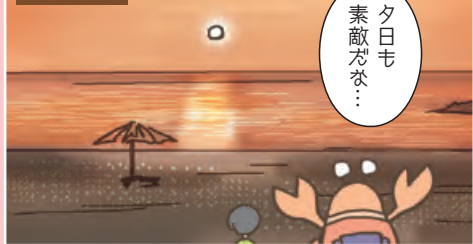
ユネスコ世界ジオパーク
山陰海岸ジオパーク

立岩



景色が
最高♡

夕日ヶ浦



夕日も
素敵だね…



こりゃ
今年も
太るな…

でも
やっぱり
目玉は
コレ！
だよね

新ライフ
16

スポーツを楽しむひと

常に熱き心でスポーツを

陸上競技を中心に、子どものころから幅広いスポーツに取り組んできた谷口さん。現在は、北丹陸上競技協会理事長として、北丹地域のスポーツ振興に汗を流す。谷口さんを動かしているのは、スポーツへの情熱だ。

3月6日、弥栄町の丹後王国「食のみやこ」で開かれた第60回北丹地方駅伝競走大会。競技役員を務める谷口さんは、冷たい風を受けながら、懸命にたすきをつなぐ選手たちを優しきまなざしで見守っていた。

この大会を含め、市内外で開催される多くの陸上競技大会で、裏方として大会を支える。昨年で15回を数えた「歴史街道丹後100kmウルトラマラソン」や近畿高校駅

伝、丹後大学駅伝などでは、コース選定や距離計測に立ち会うほか、ボランティアとして大会誘致・運営に携わり、大会の円滑な進行に協力している。



谷口正郎さん(55)大宮町周枳

「大会が多くの皆さんに支えられ盛大に開催でき、成功するとうれしい。やりがいを感じる」と話す。小中高と走り高跳びなどの陸上競技に励み、近畿大会やインターハイ、国体などに出場した。現在は、大宮陸上教室で小中学生を指導するなど、青少年の育成にも励む。子どもたちの指導やスポーツ大会の運営に携わるのは、「これまで多くの皆さんにサポートしてもらい競技を続けてきた。今度は自分ができることをして恩返ししたい」という思いからだ。

そんな谷口さんが情熱を傾けている活動の一つが、峰山町の羽衣グラウンド（峰山途中ヶ丘グラウンド）を整備し、京都府、兵庫県北部唯一の第3種公認陸上競技場とすることだ。市体育協会などと協力して進めており、平成25年には賛同する8338人の署名を市に提出した。第3種公認陸上競技場となれば、陸上競技大会の記録が公認されるため、現状ではできない規模の大きい競技大会や記録会なども誘致しやすくなる。「世界に通用する選手を育成するためにも、施設の実実は大切。青少年やお年寄り、障害のある方も一緒に集えるような競技会やイベントができれば」と夢は膨らむ。

色紙に書いたのは「熱き心」「ハイジャンプに打ち込んだ少年時代、社会人になってからの子どもたちへの指導、大会の運営と、常に『熱き心』を持ってスポーツに接してきた」という谷口さん。その情熱が、市内のスポーツ振興をも支えている。

京たんごスポーツ Facebookページを開設!

京丹後市内のスポーツに関する
いろいろな情報を発信予定! 5月スタート



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツくじ
toto BIG

スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。
www.toto-growing.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。払戻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

京たんごわくわくアドベンチャー

「京たんごハンター」となったコッパちゃんが京丹後市内のわくわくスポットを紹介するコーナー。今回は久美浜・夕日ヶ浦エリアのレンタサイクルをご紹介します! 春風を受けながら、ペダルをこいで、久美浜湾やかぶと山、夕日ヶ浦をのんびり散策しよう!

レンタサイクルで楽しもう

久美浜エリア
レンタサイクルステーション

- 1 久美浜駅
- 2 小天桥駅前
フードショップ三浦屋
- 3 小天桥観光協会

夕日ヶ浦エリア
レンタサイクルステーション

- 4 かにはん
- 5 村の給油所

※同エリア内乗り捨て可能
●…絶景ポイント

レンタサイクルのご利用について

- ◆ご利用時間/9時~17時(受付は16時まで) ※自転車は、ご利用時間内に返却ください
- ◆ご利用料金/久美浜エリア 400円/1日、夕日ヶ浦エリア 500円/1日 ※保険料含む

レンタサイクルのお問い合わせは久美浜町観光総合案内所(☎0772-82-1781)まで