

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

スロリを
あきらめず
野村克也



vol.17

平成28年
6月10日発行



▲地元からの応援を励みにリオ五輪に臨む高谷選手

地元の応援胸に

「今度こそ金」

本市出身の高谷選手 リオ五輪へ

本市出身のレスリング男子、高谷惣亮選手が今年8月のリオデジャネイロ五輪に出場します。「今度こそ金」と意気込む高谷選手に、地元での思い出や子どもたちへのメッセージを聞きました。

鋭いタックルが持ち味の髙 前回のロンドン五輪は一回戦谷選手(ALSOK所属)。で惜敗、その悔しさをばねに

4年間、トレーニングを重ね、体づくりを続けてきました。そして今年3月、カザフスタンで開催されたアジア予選・フリースタイル74kg級で見事2位以内に入り、リオ五輪出

場を決めました。右ひざのけがを抱えながらも、大会に同行した弟、大地選手(拓殖大4年)のサポートを得て、出場枠をつかんだのです。「ロンドンのようなふがいがない試合はしない。金メダルを目指します」と意気込みます。

網野町に生まれ、網野高校時代は現在もレスリング顧問を務める吉岡治さん(網野町少年レスリング教室兼任)の下で練習に励みました。大きな大会を意識して「自分に何ができるか」を考えていました。「自主練習はまったくしなかった」と苦笑しますが、その分朝夕の部活動を「手を

また、「失敗を怖がらない」、「素直な心を大切にすることも重要と語ります。自身が強くなれたのも、どんな指導も素直に「やります」と受け止めて練習を重ねたからと分析。「自分だけの考えで勝てることはない。いろいろな人の意見を聞いて取り入れる心を持ち取り組んでほし



高谷選手 リオ五輪への道のり

1989年生まれ。網野町出身。網野高3年で、高校選抜大会、全国高校総体、国体少年の3冠を達成。全日本選手権でも準優勝。拓殖大では、全日本大学選手権を4連覇。卒業後、ALSOK所属。2011年の全日本レスリング選手権大会で初優勝。2012年のロンドン五輪日本代表。2014年の世界選手権74kg級で銀メダルを獲得。2016年3月、リオ五輪出場決定。

高谷選手をよく知る方々に聞きました! リオ五輪出場おめでとう!



【高校時代の恩師】
網野高レスリング部顧問 吉岡 治さん
高校時代の高谷選手は、運動能力の高さに加え、目標に一途に取り組む選手でした。「リオは集大成」と話し、ロンドン五輪から4年かけて、全力で世界との差を縮めてきました。リオ五輪はこれまでの経験から得た力を存分に発揮してほしいです。



【高校時代のアドバイザー】
元世界選手権金メダリスト
網野高レスリング部顧問 正田 紘子さん
高谷選手の小さなころから一緒に練習してきましたが、どんどん強くなり、高校生になると私では相手になりませんでした。私も五輪を目指しましたが縁がなく、2回も出られる高谷選手がうらやましいです。出るからには、ぜひ勝ってほしいです。



【高校時代の先輩】
網野町少年レスリング教室コーチ 山下 寿久さん
高谷選手は、高校時代から「有言実行」の人。周りに弱音を吐かず、「優勝する」と言ったら、本当に優勝して帰ってくる人でした。リオ五輪での戦いが、レスリングの普及、さらには子どもたちが夢を持って頑張ることにつながってほしいです。



網野高レスリング部&網野町少年レスリング教室の子どもたち
高谷選手は、けがをしていても勝てるのが本当にすごいと思います。正月の稽古初めでも歯が立ちませんでした。まだまだ及びませんが、主将としてみんなを引っ張っていきたいです。(網野高レスリング部部長 伊藤朱里君)

い」とアドバイスをします。「地元に戻ると、東京では得られない解放感を感じてリフレッシュできる」と言う高谷選手。地元の人たちの応援に、感謝の気持ちが募ります。今回のリオ五輪も、家族や恩師、後輩など地元からの応援を力に変えて戦います。

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。
toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN



▲初夏の青空の下、ノルディックウォーキングを楽しむ参加者

「第3回京丹後市ビーチノルディック大会2016 in小天桥」(同市観光協会主催)が5月22日、久美浜町の小天桥海岸一帯で開催されました。市内外から参加した約70人が、初夏の日差しの下、白砂のビーチと海濱植物が自生する小天桥箱石海岸遊歩道(全長約4km)などでウォーキングを楽しみました。小天桥海岸と箱石海岸を結ぶ遊歩道は、海岸に広がる貴重な海濱植物や景色を見ながら歩いてもらおうと、市が整備を進め3月に完成しました。今回の大会は、遊歩道の開通記念のほか、平成27年度から3年間で計120kmを歩く「山陰海岸ジオパーク120kmウォーク」の認定イベントとして開かれました。2本のポールを使って歩く



▲優勝した峰山シニアクラブ

還暦野球(60歳以上)の大会「第13回京都軟式野球連盟会長旗杯」争奪野球大会が4月2日から5月7日にかけての4日間、福知山市の長田野公園野球場などで開催され、京丹後市の峰山シニアクラブが優勝しました。大会は、第16回京都還暦軟式野球・前期リーグ戦を兼ねて

峰山シニア、会心の優勝

京都軟野連会長旗杯争奪大会

行われ、府内の13チームが出場しました。全国大会への出場経験もある峰山シニアは、1回戦で京都城陽ソレイユを降した後、2回戦は京都シニアスターズを8-5、準決勝では京都ファイトアーズを5-1で破り、決勝に進出。決勝では舞鶴フェニックスに7-3で快勝しました。

新設の遊歩道を軽やかに

小天桥でビーチノルディック

ノルディックウォーキングとは、一般的なウォーキングと異なり、上半身の筋肉を積極的に使うため、生活習慣病の予防やダイエットにより大きな効果があるといわれています。大会は4キロと7キロの2コースで行われ、参加者らは歩きながら、随所で自然観察指導員の赤松富子さんによる海濱植物の説明に耳を傾けました。120kmウォークに挑戦中の浜崎郁子さん(久美浜町)は「ビーチノルディックは初めてですが、けっこう疲れますね。でも海はきれいだし景色は最高。風が心地よい」と話しました。

関西で活動する16チームが参加し、市内からは網野サッカークラブ、大宮サッカークラブ、京丹後峰山FCの3チームが出場しました。市内チームも懸命に戦い、決勝トーナメントに駒を進めた大宮は6位、網野は7位と健闘し、惜しくも敗れた峰山は交流トーナメントに出場しました。今年は鹿の子台FC(神戸市)が優勝しました。



▲「第6回ハワイパールジュニアオープン」への出場を決めた中村さん

中村さん、ハワイ大会の切符つかむ

日本代表の選考会で総合優勝

「第6回ハワイパールジュニアオープン」の日本代表選抜決勝大会(日本ゴルフツアー協会主催)が5月7、8の両日、栃木県宇都宮市のサンヒルズカントリークラブで開かれました。市内からは、14歳以下女子の部に中村好花さん(網野中2年)が出場、1日目83、2日目76のトータル15オーバー、159のスコアで総合優勝を果たし、7月に開催されるハワイパールジュニアオープンへの出場権を獲得しました。

インフルエンザにかかり、大会直前まで思うように練習ができなかったという中村さん。初めてのコースでの好成績を、「こんなに良いスコアが出せると思っていなかった。ドライバーがよく飛んでいた」と振り返りました。

ハワイパールジュニアオープンは、ハワイ最大のゴルフ大会と言われています。中村さんは「風がきついコースと聞いている。もっと練習して上手になりたい」と意気込みを語ります。また、大会では海外の選手と一緒にコースを回るため、「会話するために英語を勉強しなくては」と語学の習得にも意欲を見せていました。



▲懸命にボールを奪い合う選手たち

大宮、網野が決勝Tに進出
網野北小でグリーンカップ

小学4年生以下のサッカーチームが集う「網野グリーンカップU-10大会」(NPO法人網野スポーツクラブ主催)が4月30、5月1日の両日、網野北小学校で開催されました。

2016 ビーチスポーツフェスティバルin京丹後

7/9 土

今年も京丹後市の浜辺を活用したビーチライフ&ビーチスポーツの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/京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
- ◆催し/ビーチバレー教室、ビーチ宝探し、ビーチバレーボール大会、ビーチフラッグス、ビーチテニス、ビーチサン飛ばし、パドルサーフィン体験会、スラックライン

※詳細は後日チラシにてお知らせします。



ビーチテニス



スラックライン



ビーチフラッグス

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」参加者募集!

7月9日(土) 9時半ゲームスタート~16時終了
午後から「ビーチバレーボール無料スクール」開催!

- ◆会場/京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
- ◆参加資格/高校生以上。日本ビーチバレーボール連盟の選手登録に関係なく出場可能。
- ◆参加費/1チーム5,000円(スポーツ障害保険含む) ※学生無料!(大学生以下)
- ◆エントリー人数/24チーム~36チーム。基本は6人までです。チーム編成は問いません。ただし男女比によってハンディーがつきますのでご了承ください。
- ◆申込締切/6月30日(木)
- ◆申込方法/日本ビーチ文化振興協会のホームページのエントリー「フォーム」から登録、または、FAXでのお申し込みも受け付けております。詳しくは、サイトをご覧ください▶<http://www.jbeach.jp/2016kyotango>
- ◆問合せ先/「ビーチバレー京丹後大会2016~朝日健太郎カップ」事務局 担当:清田 ☎03-3552-1171 e-mail. info@jbeach.jp



コッペの豆知識

ビーチテニスってどんな競技?

ビーチテニスとは、砂浜のコートで行うテニスです。専用のラケットを使い、パウンドさせずにボールを打ち合います。老いも若きもビーチで手軽に楽しめるのが魅力ですので、この夏、体験してみてもいいですね。



▲峰山中対久美浜中 峰山は五回表、田家君の左翼線二塁打で2点を先制

「第13回京丹後市長杯争奪中学校野球大会」(市教育委員会、市中学校体育連盟共催)が5月28、29の両日、峰山町の京丹後夢球場(峰山球場)で開かれまし

は、峰山中が久美浜中を4-1で降し、6年ぶり2回目の優勝を果たしました。決勝に駒を進めた両校は、昨年の秋季大会、今年の春季大会の決勝でも対戦。いずれも峰山中が勝ちました。

点を先制。六、七回にも1点ずつ追加し、試合を優位に進めました。久美浜中は六回に1点を返しましたが、及びませんでした。田家君は「打って勝ったのがうれしい。今後は守備のミスをなくしたい」と喜びました。

好調の峰山中が優勝 市長杯、6年ぶり2回目



▲間人シーガルズ対宮津ホークス 間人は三回裏、3点を挙げて逆転

マルハンカップ少年野球大会、12チームが熱戦

「第12回マルハンカップ」(峰山少年野球振興会、マルハン共催)が4月2、3の両日、峰山町の京丹後夢球場(峰山球場)で12チームが参加して開かれ、市内の間人シーガルズが初優勝を飾りました。

市内少年野球のより一層の普及と発展を目的に今年初のマルハンカップでは5年ぶりに、元阪神タイガースの松山進次郎さんから元プロ野球選手らによる野球教室も開催されました。子どもたちは、興味津々で元プロ直伝のプレーのこつに聴き入り、元プロ選手の活躍をよく知る保護者もうれしそうでした。



▲松山さんの指導を受ける子どもたち

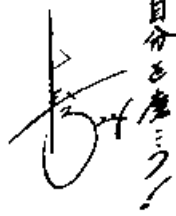
「元プロの指導、分かりやすい」 野球教室でプレーのこつ学ぶ

太朗君(同小6年)の中前打で試合を決めました。最終回の投手も務めた主将の小畑君は「マウンドでは点を入れられても、丁寧に投げて勝とうと思った。相手も強かったので勝ててうれしい」と喜びました。

野球教室でプレーのこつ学ぶ

市内少年野球のより一層の普及と発展を目的に今年初のマルハンカップでは5年ぶりに、元阪神タイガースの松山進次郎さんから元プロ野球選手らによる野球教室も開催されました。子どもたちは、興味津々で元プロ直伝のプレーのこつに聴き入り、元プロ選手の活躍をよく知る保護者もうれしそうでした。

元阪神タイガース 松山進次郎
プロフィール/1969年、京都府生まれ。外野手・内野手で右投げ左打ち。91年に阪神入り、95年から外野のレギュラー。06年からは代打で活躍、「代打の神様」と称される。13年に現役引退。



夢を持ち、自分を磨く。

本市の10人が近畿予選へ

国体カヌー競技・府代表選考会

「第71回国民体育大会」カヌー競技の京都府代表選手選考会が5月14、15の両日、久美浜町の久美浜湾カヌー競技場で行われ、少年の部で久美浜中学校、久美浜高校の10人が予選を通過し、7月の国体近畿ブロック予選への出場を決めました。また14日は、同所でジュニアカヌースプリント春季大会も開かれました。

◆大会結果(市内優勝者のみ・敬称略)

- ▼第71回国民体育大会カヌー競技・京都府代表選手選考会少年の部(所属はいずれも久美浜高)
 - 【JK1】安井光太郎
 - 【JC1】鎌田龍【JWK1】埋金楓
- ▼平成28年度ジュニアカヌースプリント春季大会(所属は中学生はいずれも久美浜中)
 - 【小学4年生以下PK1】磯田英輔(久美浜小3年)
 - 【中学生JK1】野村迅一朗【同JWK1】埋金遥【同WK1】埋金阜【同K1】安井堅士朗【同K2】安井堅士朗・奥田辰輝

* 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)、K2(男子カヤックペア)、JC1(ジュニアカナディアンシングル)、PK1(ボロカヤックシングル)


千日会観光祭2016ドラゴンカヌー選手権大会

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。

参加者募集

〈日時〉8/7(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13日(金) ※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取れます

第3回 小牧杯バレーボール大会

【日時】7月10日(日) 9時開会式
【会場】京丹後市橋小学校校体育館


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。みんなが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30日(木)
- ◆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

コッペの豆知識 カヌーとカヤックの違いって?

カヤックはカヌーの一種で、両者はパドルの形が違います。カヌー(カナディアンカヌー)は片方にのみ水かきが付いた「シングルパドル」、カヤックは両端に水かきがある「ダブルパドル」で船をこぎます。





▲「ダブルダッチ」を楽しむ子どもたち

スポーツや体を動かす遊びを通して交流を図る「絆フェスタ」(NPO法人網野スポーツクラブなど主催)が5月8日、網野町の浦島フィールド(八丁浜シーサイドパーク)で開かれました。6回目の今年は、例年に行うキッズサッカーや体力測定、体験会などに加え、新たに「ダブルダッチ」の体験会や京都府警音楽隊・カライガード隊のパフォーマンスといった多彩なイベントが行われ、初夏の陽気の下、子どもや家族連れなど約1000人が楽しみました。

ダブルダッチは、向かい合った2人が回す2本の縄を、跳び手が様々な技を交

「ダブルダッチ」に挑戦！ 絆フェスタに1000人

景色楽しみさわやかな汗

食のみやこでジオ健康ウォーキング



▲初夏のさわやかな風を受けながら歩く参加者

市内の山陰海岸ジオパークエリアを歩いて健康づくりを図る「京丹後★ジオ健康ウォーキング」が5月15日、弥栄町の丹後王国「食のみやこ」で開かれました。市内外の約130人が、会場内や周辺の約4.6kmのコースを歩き、さわやかな汗を流しました。

今年で4回目。今回は京丹後市から兵庫、鳥取県までの約120kmにまたがる山陰海岸ジオパークエリアで

平成27年度から3年間でトータル歩行距離120kmを目指す「山陰海岸ジオパーク120kmウォーク」の認定イベントとして開催されました。

参加者らは、初夏のさわやかな風を受けながら、起伏に富んだコースに挑みました。家族や親せきと参加した中江翼君(大宮第一小5年)は「こんなに歩いたのは初めて。歩きながら見た緑の葉がきれいだった」と話していました。

海・風・大地と一体に BEACH YOGA

-TANGOの海からパワーをもら-

- ◆予約/要
 - ◆期間/5~9月
 - ◆所/京丹後市各町
 - ◆料金/各1,000円
- ※プランによって異なる場合があります

講師:長瀬 美奈



詳しくはお問い合わせください

【問】(一社)京丹後市観光協会
Tel.0772-62-6300

えながら遊ぶスポーツです。体験会では、立命館大の同好会「Up, Up, Treasure」のメンバーが音楽に合わせて華麗な技を披露し、子どもたちにも指導しました。

最初は緊張していた子どもたちでしたがすぐに慣れ、片足で跳んだり、回転したりと工夫しながら楽しんでいました。参加した山本拓海君(網野北小6年)は「自信がなかったけれど、やってみたら感覚が分かって楽しかった」とうれしそうに話していました。

した。同好会の田中裕人さん(立命館大3年)は「音楽をしっかりと聞いて楽しみなながらやるのがコツ。みんなとても上手」と話しました。

同教室の他の選手たちも健闘、カデットの部・40kg級で清水美海さん(網野高1年)、同49kg級では田村生吹さん(網野高1年)が2位となりました。



▲(左から)優勝した植野麻奈美さん、松田幸々さん

網野勢の2人が優勝
レスリング・ジュニアクイーンズカップ

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

2016年度 歴史街道丹後100kmウルトラマラソン 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「ボランティアの方々サポート、地域の方の応援含め、今回も素晴らしい大会でした」「コース、景色も最高で楽しみながら走ることが出来ました」「景色、応援・エイド、素晴らしかったです。京丹後の皆様ありがとうございます!」(2015年度アンケートより)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、大会運営を支えて頂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。



- 【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頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 【活動日】 2016年9月17日(土)…大会前日・18日(日)…大会当日
- 【募集期間】 8月19日(金) 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】 18歳以上(高校生不可)
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、資料等の配布を行ってください。
- 【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。



コッペの豆知識

ビーチヨガの魅力とは?

ビーチヨガは、青空の下、波の音を聞きながら新鮮な空気を吸い込んで心身をリラックスさせ、バランスを整えられるのが魅力です。心身をリフレッシュしたい人や不調を感じている人におすすめです!

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

手軽にはじめる山登りの基本

(日直)
コッペちゃん
コラム

「自分に合った登山」を楽しむのがコツ

京丹後市内には20を超える山があります。ほとんどが初心者向けから中級者向けまで、一年を通じて様々な表情を見せてくれます。山登りというと大変なイメージを抱く人もいますが、自分の体力に合った

山を選べば、楽しく登れます。ガイドツアーに参加して、草花や地形の説明を聞いたり、写真を撮るなど自分なりの楽しみを見つけたりするのもおすすめです。今回は、山登りの基本を紹介します。



基本1 服装

服
上下とも風通しが良く、汗を吸っても乾きやすい化学繊維がおすすめ。上着は植物によるかぶれや虫対策として長袖、下は足を上げ下げしやすい柔らかい素材のものがよいです。日よけや雨よけに帽子は必須です。

雨具
山の天気は変わりやすいため、必ず雨具を持って行きましょう。一体型は動きにくいので上下が分かれたタイプが適しています。



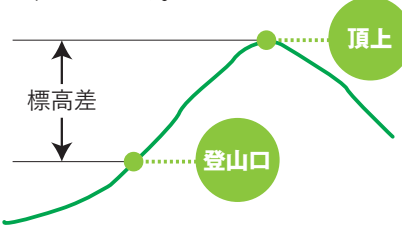
リュックサック
長時間背負うため、自分の体に合ったサイズを選びましょう。チェストベルトやウエストベルトがあると疲れにくいです。

ポール
ノルディックウォーキング用ではなく、疲れを軽減し、転倒などを防ぐのに適したトレッキングポールを使用の方がよいでしょう。

靴
地形が変化する山道を、重い荷物を持って長時間歩きますので、自分の足に合った靴を選びましょう。

基本2 標高差

標高差とは、上り、下りの高さ、傾斜の緩急を表しています。地図上では登山口から山頂、下山口までの距離が短くても、標高差が大きければ歩行時間が長くなりますし、体力的な負担も大きくなります。自分に合ったレベルを選んで無理なく楽しみましょう。



基本3 コースタイム

コースタイムとは、それぞれのコースに必要な装備品を持ち歩いた際の標準的な所要時間です。コースタイムには、休憩時間は含まれません。実際の登山は休憩したり、食事を取ったりと予想以上に時間がかかります。休憩時間も考慮して計画を立てましょう。

基本5 心得

天候が荒れたり、体調を崩した場合は、無理をせず引き返しましょう。また、初心者の方や経験の浅い人は、山のベテランさんと一緒に登り、山のマナーや楽しみ方を体得しましょう。



基本4 計画

山によっては、急こう配などの難所があります。事前にコースを確認し、無理せず、余裕のある登山計画を立てましょう。また、クマ、イノシシ、ハチなどにも十分注意してください。



コッペちゃんが山に登って体験レポート!

How to 登山

高天山(網野町)で植物観察トレッキング

網野町で一番高い山。頂上からは、網野町の海岸線から町並みまですべてを見下ろせます。登山初心者にはぴったりの山です。

休憩は、座らず立っただけで何回も取る方がいいんだよ。



頂上

頂上には到着! 山登りの醍醐味は、何と云っても眺望! 網野町が一望できてキレイ!

山野草がいっぱい! 穴ぞし、山に生える草花は基本的にはどってはいけません。

①ここからの眺めもきれいだ

②最後は急な登り坂

帰り道、山を降りる時は、一定の間隔を開けてぶつからないようにしましょう。

③ここから緩やかな下り坂

④再び上り坂

天気が良くてとっても気持ちいい。

無理のないペースで歩きましょう。初心者の場合、同行者と話せるぐらいの速さで登るのが目安です。

トレッキングに参加したみなさん



景勝高天山登山口 山頂4km

この看板が目印!

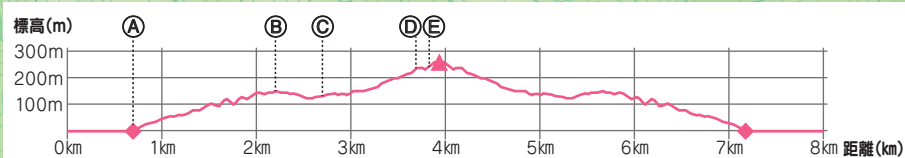
スタートゴール 網野駅

山を案内してくれた方



NPO法人まちづくりサポートセンター 菅谷 浩明さん(峰山町織元)
京丹後市は、どの山に登っても海が見えるので、景色が抜群です。純粋に登山を楽しむだけでなく、草花や珍しい地形を見ながら登るのも面白いので、ガイドしますので、気軽に参加してみてください。

●標高:285m ●コースタイム:往復140分 ●道のり:往復8km



山を選ぼう

◆初心者向け かぶと山(久美浜町)

コースタイム:往復40分/道のり:往復1.6km



標高:191m

コースのこう配が緩く、初心者におすすめです。山頂の展望台からは、久美浜湾や小天橋が見渡せます。

◆中級者向け 依遅ヶ尾山(丹後町)

コースタイム:往復120分/道のり:往復2.9km



標高:540m

「関西百名山」に選ばれており、頂上付近は急こう配が続きます。山頂からは経ヶ岬や丹後松島などが楽しめます。

◆中級者向け 高竜寺ヶ岳(久美浜町)

コースタイム:往復140分/道のり:往復4.4km



標高:696m

本格的な登山を始めたい人におすすめです。山頂からは、日本海や周辺の山々が臨めます。

※コースタイムや道のりはおおよその目安です。

お問い合わせは、観光振興課(☎0772-69-0450)まで

スポーツ掲示板

峰山柔道教室

基礎から丁寧に教えます



受け身などの基礎から丁寧に教えています。発足して12年。現在は年長児2人、小学生12人、中学生5人が所属、主に指導者や審判員の資格を持つ3人の指導で練習に取り組んでいます。試合は年間13試合ほどあり、平成27年の京都府警察少年柔道大会では、団体で3位に入りました。



教室生
古川 亜聖さん
いさなご小5年

柔道をやっているお兄ちゃんを見てかっこいいと思い、保育園の年長から始めました。週3回の練習はきつけれど、全国大会に出たいという目標があるので頑張れます。得意技は払腰。試合で強い相手に一本勝ちした時は、とても気持ちがいいです。これまでの大会で1位になったことはないで、6月12日に行われる京都府少年少女チャンピオン大会では優勝して、全国大会に行きたいです。中学生になっても柔道を続け、将来はオリンピックに出たいです。



指導者
吉岡 宣彦さん
弥栄町木橋

練習では、基本を教えると同時に、子ども1人1人の体格や体力に合わせた技の習得に重点を置いて教えています。柔道は「礼に始まり礼に終わる」と言われ、稽古を通して礼儀作法を身につけてもらうのも狙いです。子どもたちには、「自他共栄」(信頼し、助け合う精神を養い、共に栄える世の中を作ろうという教え)、「精力善用」(相手をねじ伏せたりするためではなく、世の中のために自分の能力を使いなさいという教え)といった柔道の精神を深く理解し、成長してほしいです。



- ◆対象者 / 年長児～中学3年生
- ◆活動日時 / 毎週水、金曜(17時～21時) 土曜(18時～21時)
- ◆活動場所 / 峰山高柔道場(峰山町)



部長
田家 亮佑君
3年

チームが一つになって練習や試合に臨めるよう工夫しています。集中していない部員には注意するし、良いプレーをした部員には声かけてたたえます。野球については、盗塁やバント、ヒットエンドラン(投手がボールを投げると同時に塁に出ている走者が次の塁へスタートし、打者がボールを打つ戦術)などで全員が協力して点を取り、抑えるところに魅力を感じています。

昨年の秋季大会、今年の春季大会二連覇といういい流れを崩さずに、7月の中学校総合体育大会でも全員で優勝したいです。



〈今後の活動や試合〉
●7月 京丹後市中学校総合体育大会

目指すは春夏秋の三連覇! <峰山中> 野球部



「全員で声出して全員で勝つ」ことを掲げ、普段の練習から声を出して集中するよう意識しています。チームが一丸となって試合に臨み、昨年10月の京丹後市中学校秋季体育大会、今年5月の春季体育大会と優勝しました。気を抜かず7月に行われる中学校総合体育大会に臨み、春夏秋の三連覇を達成したいです。

◆部員数 / 1年生11人、2年生11人、3年生14人の計36人

久美浜テニスクラブ

アットホームな雰囲気です!



発足して約34年。「テニスが好き!」という思いの下、高校1年から60代まで、地域や職業も様々な10人が一緒にプレーしています。アットホームな雰囲気、メンバーそれぞれが自身の目標に向かって楽しく練習しています。

- ◆対象者 / 高校生以上
- ◆活動日時 / 毎週火、金曜(20時～22時)
- ◆活動場所 / 久美浜中央運動公園テニスコート(久美浜町)

代表の方にききました!



代表
平林 京子さん
久美浜町甲山

で、サービスエースやボレー、スマッシュなどがコートに決まるとスカッとなります。基本的に個人競技ですので、「やりたい」と思ったその日から、気軽に始められるのが良いですね。

Q.どのようなクラブですか。
A.久美浜町をはじめ、峰山町や兵庫県豊岡市からも、メンバーが集まっています。レベルも様々で、「試合に勝ちたい」、「健康増進したい」といったそれぞれの目標に向かってレベルアップを図っています。試合は年4、5回、市テニス協会主催の大会のほか、豊岡市や福知山市、宮津市といった市外の大会に出場することもあります。

Q.テニスの魅力を教えてください。
A.ラケットを振ってボールを打つのは気持ちいいですし、ゲームは楽しいです。相手との奥深い駆け引きの中

Q.今後どのように活動していきたいですか。
A.メンバーみんなで仲良く、元気に続けていきたいです。クラブでは、テニスの練習や試合を通して様々な年代、個性の人とコミュニケーションを取ることができます。まだまだメンバーを募集していますので、ぜひ一度見学に来てみてください。



新企画

志水見千子さんのランニング・クニニツク

陸上を頑張る子どもたちや市民ランナーがレベルアップするために

第1回テーマ

Q 長距離を走るのに最適なランニングフォームとは？

A 歩く時から姿勢を意識するようにしましょう

長距離のタイムを縮めたい、効率よく走りたい、という人には、普段の練習はもちろん大切ですが、プラスアルファとしてフォームを意識、改善することを勧めます。

基本的には、歩く時から姿勢を意識します。そうすると、自然と走りのフォームも良くなります。

腕振りやスピードにより変わりますが、走る時は力まず、無理のない腕の振りリズムを取っていきましよう。脇をきちんと締めるのもポイントです。体がつかくなる後半は、あごが上がりにくいので特に意識しましょう。

苦しい時は、息をフーと吐くこと。吐くと自然に息が吸えるので呼吸を整えやすい平地や下り坂の時を利用するといでしょう。練習の時から習慣づけるのが良いです。

私はアトラクタ五輪の次、シドニー五輪(平成12年)を目指す時に、「もつと効率よく走れないか」とフォームを見直しました。ひざが曲がるくせがあったので、歩く時からひざを伸ばすよう心掛けたところ、当時30歳になる年でしたが、1500mで自己ベストを更新することができました。日常生活や練習の時からフォームを意識し、頭ではなく、体が覚えていきましよう。



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/ 網野町生まれ。網野高卒。1996(平成8)年のアトランタ五輪陸上女子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。現在は市民ランナーの指導にあたる。

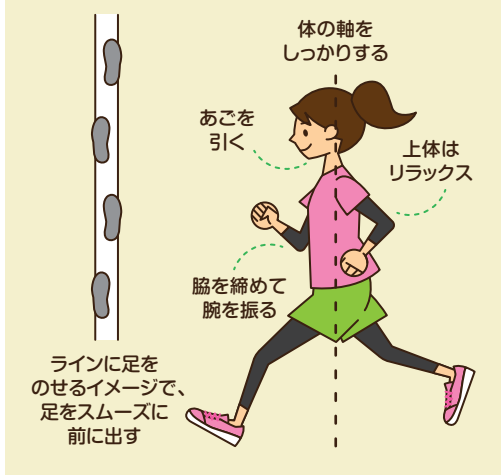
は骨格の関係で前腕を振ってしまいがちですが、肘を引くことを心がけると良いです。胸を開き過ぎると呼吸が苦しくなりますので、腕を後ろに引くイメージです。

腕振りやスピードにより変わりますが、走る時は力まず、無理のない腕の振りリズムを取っていきましよう。脇をきちんと締めるのもポイントです。体がつかくなる後半は、あごが上がりにくいので特に意識しましょう。

苦しい時は、息をフーと吐くこと。吐くと自然に息が吸えるので呼吸を整えやすい平地や下り坂の時を利用するといでしょう。練習の時から習慣づけるのが良いです。

私はアトラクタ五輪の次、シドニー五輪(平成12年)を目指す時に、「もつと効率よく走れないか」とフォームを見直しました。ひざが曲がるくせがあったので、歩く時からひざを伸ばすよう心掛けたところ、当時30歳になる年でしたが、1500mで自己ベストを更新することができました。日常生活や練習の時からフォームを意識し、頭ではなく、体が覚えていきましよう。

常に姿勢を意識しましょう



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～

今回のポーズ

木のポーズ

大地にしっかりと根を下ろした樹木のように、バランス感覚や集中力、心の安定を養ってくれるポーズです。片足で踏ん張ることで、脚全体が引き締まります。



講師 長瀬 美奈先生(34)
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、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 両足を揃えてまっすぐ立ちます。両手を腰に当て、重心を右脚へと移していきます。
- 2 右脚だけで立てるくらい体重が移ったら、左の膝を曲げ、脚の付け根から外へと開いて、足の裏を右足の付け根まで引き上げます。
- 3 胸の前で両手を合わせ、息を吸いながら両手を上に突き上げます。自然な呼吸を数回行いましょう。
- 4 息を吐きながら両腕を下ろし、左脚を下ろして1に戻ります。反対の脚も同様に。

ワンポイントアドバイス

大地に根を、空に枝を伸ばす樹木のように体を伸ばしましょう。

*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～

今回のレシピ

サクリミニ揚げパン

運動中にエネルギー不足になると、筋肉を壊してエネルギーに変えながら、脂肪をエネルギーに変えていきます。筋肉が壊れて出る不純物や脂肪をエネルギーに変える時に出る不純物は、運動能力を落とし、集中力を低下させます。小麦粉やパン粉に含まれる炭水化物(糖質)は、食後20分～2時間、卵に含まれるタンパク質は2～4時間、油脂は4～6時間と時間差をもってエネルギーに変わります。このミニ揚げパンは、エネルギー補給が継続できるので、スポーツ前に食べるのも良いですね。

- ◆材料 ①小麦粉・パン粉・溶き卵 砂糖(適宜)、塩(適宜)、揚げ油(適宜)、好みで干しぶどう、ナッツ類、粉チーズ、スキムミルク

- 1 材料①をざっくり混ぜ、その中に砂糖を入れ、塩も少々入れ、好みの味に整える。この時、好みで干しぶどう、ナッツ類(食べやすい大きさに刻む)、粉チーズ、スキムミルク等があれば入れる。
- 2 すべて混ぜ合わせたら、卓球のピン球くらいの手に取り、手のひらで平たくして形を整える。
- 3 2を約180℃に熱した油で揚げる。



講師 谷 文子先生(69)
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

フライを作ったときに残ってしまう揚げ衣を使っておやつを作りましょう。パン粉が入っているので、サクッと揚がります。

新企画 コッペの気になるスポーツ

スポーツ吹矢



▲スポーツ吹矢に取り組む支部長の荻野さん(左)と副支部長の田崎さん
一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会 京丹後新風会支部
◆活動日: 第1・第3水曜日 午前10時～12時
◆場所: 大宮社会体育館 ◆問合せ: 社会教育課(☎0772-69-0630)



スポーツ吹矢とは、直径1.2cmの筒の先に付けた本に古くから伝わる吹矢 矢を、円形的のめがけ、と腹式呼吸法を融合させた腹式呼吸を取り入れた呼吸法で、平成10年に日本で生まれました。長さの中で矢が当たった場所によって得点が決まり、競技会などでは1ラウンド5本の矢を吹いて点数を競います。精神力や集中力を高められるほか、血管の詰まりや高血圧の予防など様々な健康効果があるといわれています。市内で普及に取り組み荻野真作さん(峰山町荒山)は「性別や年齢を問わず、誰もが楽しめるスポーツとして注目されています。気軽に体験しに来てください」と参加を呼びかけています。

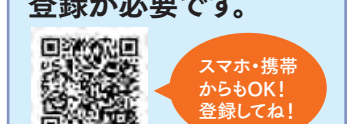
京たんごスポーツ facebookページ ことができました!



市内で行われるスポーツ大会の告知や結果報告などを行っていきます。紙面とあわせてご覧ください。「いいね!」を押して最新情報をゲット!

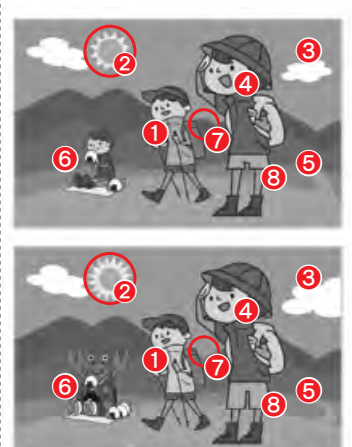
京たんごスポーツ facebook 検索

写真で見やすく工夫! 最新情報、お届け中! 「いいね!」するには、facebookへの登録が必要です。



スマホ・携帯からもOK! 登録してね!
<https://www.facebook.com/kyotango.tanspo/>

チャレンジ! 間違い探し8回答



- 1 男の子の服の色が違う
- 2 太陽の形が違う
- 3 雲の大きさが違う
- 4 女の子の口の形が違う
- 5 道の曲がり方が違う
- 6 男の子がコッペちゃんに変わっている
- 7 山が消えている
- 8 女の子のパンツの長さが違う

スポーツでココロもカラダも美しく オトメ・ドウ コッペちゃんのスーパースポーツ乙女道



明日は山登り♡



楽しみ♪



準備



当日

小学5年でサッカーを始め、次第にのめり込んだ。高校卒業後は、日本サッカーリーグの所属チーム「京都紫光クラブ」(現京都サンガF.C.)の門をたたいた。



▲優勝した平成6年の国体でプレーする野村さん

子どものころからずっとゴールキーパー。「フォワードはチャンスと戦うが、キーパーは点を取られそうだとピンチと戦う。プレッ...

「魂を込めて伝えたい」

現在は、スポーツ用品店を営みながら、網野サッカークラブなどで指導。また、スポーツイベントでは、参加者らにけがをしないよう、疲労...

「自分はサッカーを続けて、試合に勝つなど努力が報われる瞬間を経験してきた。子どもたちにも、つらくてもやり続けられる好きなものに...

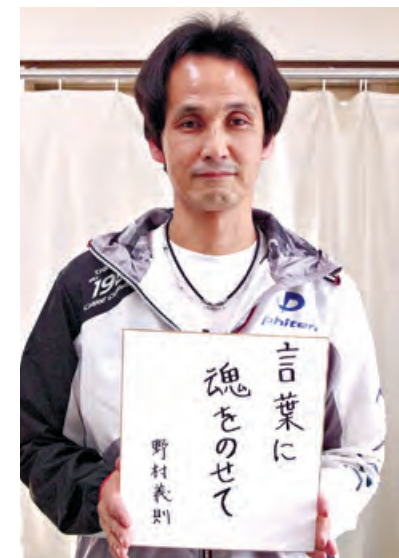
新楽ライフ

17

スポーツを楽しむひと

魂を込めて伝えたい

20歳ごろからは「教育研究社FC」でプレー。格上の相手と戦う機会も多く、勝つために戦略を立て、駆け引きをするおもしろさを知った。そのうちに「地元へ帰って指導したい」という思いがわき、30歳で帰郷、地元の子どもたちに教え始めた。



野村 義則さん(43) 網野町浅茂川

京たんごわくわくアドベンチャー

「京たんごハンター」となったコッペちゃんが京丹後市内のわくわくスポットを探して紹介するコーナー。今回は、久美浜町蒲井で始まったシーカヤックに注目！波に揺られながら、ジオパークの大自然を体感できます。初心者でも気軽に参加できる、この夏のおすすめスポットです。

今回の紹介 かまい海岸シーカヤックツアー

山陰海岸ジオパークを満喫できるよ！

蒲井コース スタート地点

旭コース スタート地点

蒲井海岸海水浴場

風蘭の館

ツリーハウス

綿素材はNG!

シーカヤックの服装

- ナイロン帽子
- サングラス
- ウインドブレーカー
- レインジャケット
- 薄手のフリース(泳ぐ時は水着)
- レインパンツやジャージ、レギンス+ハーフパンツなど
- 濡れてもいい靴、足首が固定できるサンダル

かまい海岸シーカヤッククラブ代表 にしなか まさかず 西中 雅一さん(久美浜町旭)

陸上でも海上でもない、カヤックからしか見ることができない景色があるので、ぜひそれを見に来てほしいです。インストラクターが丁寧に指導しますので、初心者の方でも気軽に楽しめます。一緒に海の散歩を楽しみましょう。

入場無料

このイベントもチェック!!!

海の京都 ウォータープロジェクションショー 「新・羽衣伝説 転生離合」

日程:7月8日(金)・9日(土)
時間:19:30~21:00(予定)
会場:京丹後市 アメニティ久美浜公園

日本最大級のウォータースクリーン(水の膜)に映像を浮かべ、周囲を光と壮大な噴水で彩る一大スペクタクルショー!

期間 4~10月 集合 風蘭の館(京丹後市久美浜町蒲井518-1)

ご予約・お問い合わせは かまい海岸シーカヤッククラブ(☎0772-83-1033)