

人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり

京たんにスポーツ

Kyotango Sports

スロウに
あそぶ
町に
野村克也



vol.18

平成28年
8月10日発行



ビーチフラッグス



スタンドアップパドルボード



熱気球から撮影した会場の様子



跳んで！走って！ ビーチの魅力満喫

「海の京都」を象徴する京丹後市の美しい砂浜を活用する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」(同実行委員会主催)が7月9日、網野町の夕ヶ浦海岸で開催されました。市内外から訪れた約千人がビーチバレーボールやビーチサッカー、ビーチテニス、スラックラインなどの多彩なスポーツを楽しみ、夏のビーチを満喫しました。



▲子どもたちにレシーブを教える杉山さん(右端)

網野の夕ヶ浦海岸でビーチスポーツフェス

美しい海にびっくり！



スラックラインの2013年
ワールドカップ覇者
おおすぎ とおる
大杉 徹さん
岡山県総社市

自由に取り組めるスラックラインは、競技だけでなくフィットネスでも注目されています。開放的な気分で取り組み、砂浜が天然のマットになるビーチとの相性も良いです。京丹後市のビーチは海が驚くほどきれいで、砂質がきめ細かいのが魅力ですね。

いずれは大会の開催も



日本ビーチテニス連盟
普及委員長
おおすみ ゆたか
大住 寛さん
横浜市

砂浜で行うビーチテニスは、裸足で動くため足裏の血行が良くなる、筋肉痛になりにくいなどの良い点があり、初心者でも楽しめます。京丹後市のビーチは砂質が柔らかく、動きやすいためビーチテニスに適しています。いずれは大会なども開催したいです。

今年で2回目のビーチスポーツフェスは、「ビーチスポーツを通じて砂浜の魅力を知ってもらい、にぎわいづくりにつなげる」(東泰男実行委員長)のが狙いです。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、昨年よりも9チーム多い36チームが参加し、熱戦を繰り広げました。友人らと出場した西川友莉さん(網野高2年)は「風などでボールの動きが読めないのが難しいけれど楽しいです」と笑顔で話しました。

白熱のビーチバレー大会

バレーやビーチバレーで五輪に出場した佐伯美香さんから元日本代表選手4人によるビーチバレーボールスクールも開催。参加者らは「プレーが天候に左右されるのが基本が大事」(佐伯さん)といった上達のポイントを学びました。

新たな種目にも挑戦！

今年フェスでは、ビーチテニスやスラックラインなど新たなスポーツも加わりました。ビーチテニスのコーナーでは、スクールや的あてゲームが行われました。初挑戦だったという山本道代さん(峰山町荒山)は「卓球とバドミントンを合わせたような感じ。砂の感触が気持ちいい」と楽しそうでした。



▲ビーチテニスを楽しむ人たち



▲パフォーマンスをする大杉さん

昨年に続きビーチフラッグスやスタンドアップパドルボード、ビーチサン跳ばしのコーナーも設けられ、ビーチは一日中多くの人でにぎわいました。

夕ヶ浦がキレイなステキな京丹後!!

2016.7.9



バレーボール 元日本代表選手 高田 ありさ	元バレーボール選手 アテネ、北京五輪出場 杉山 祥子	ビーチバレー ボール選手 大山 未希
------------------------------------	---	---------------------------------

この「京たんにスポーツ」は、
スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。





▲波打ち際を楽しそうに走る参加者

「海の京都」を象徴する京丹後の美しい浜辺を舞台に、新しいビーチ活用の取組として、「第3回サンセットビーチラン in 京丹後」(同実行委員会、日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議、市共催)が6月18日、網野町の夕日ヶ浦海岸で開かれました。約440人が梅雨の晴れ間の下、砂や波の感触を味わいながらビーチを駆け抜けました。

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、箱石浜で戻り5^キ、親子や子ども(中学生以下)が対象の2^ロの計3コースで行われました。午後4時に2^ロ、30分後に5^キ、10^キコースの参加者がスタート。潮風を受けながらゴールを目指しました。

今年は親子や子どもの参加が多く、昨年の2倍の約200人がエントリー。親子や友人同士で励まし合いながらゴールを目指しました。

梅雨の晴れ間 そう快に駆ける

サンセットビーチラン、440人が夏を先取り



▲海岸でのごみ拾いに励む参加者(箱石浜)

美しい砂浜を守りたい!

市内のビーチで一斉クリーン作戦

海水浴やビーチスポーツシーズンに先駆け、「京丹後市ビーチ一斉クリーン作戦」(日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議主催)が6月12日、市内各地の海岸で行われました。このうち浜詰、箱石、葛野海岸の清掃では、市民や市内の事業所、学生のボランティアら300人を超える参加者が集まり、蒸し暑い中、ごみ拾いに汗を流しました。

参加者らは、海岸に流れ着いたペットボトルやプラスチック容器のほか、ロープや網など漁具の除去に取り組みました。矢谷静花さん(網野町掛津)は「環境を守り美しい海を後世に伝えるためには、地道な取り組みを継続することが大切だと思う」と話しました。

磨いた体操の技華麗に

塩見杯に小中学生70人

体操や新体操に取り組み子どもたちの育成や交流を図る「第8回塩見杯争奪体操競技・新体操大会」(網野高校体操部OB・OG会、あみの体操クラブ共催)が6月25日、網野高体育館で開かれました。網野、峰山中学校体操部や市内外の体操教室に通う小中学生約70人が、床や跳馬、跳び箱などの種目に臨み、華麗な技で会場を沸かせました。

中学生団体の部では、男女とも網野中Aが優勝。同個人の部では、男子は稲岡



▲中学生女子の部で個人総合優勝した井本さんの床の演技

健君(網野中A)、女子は井本彩来さん(同)が総合優勝を果たしました。

床と跳び箱で競った小学生体操の部では、峰山チビッコ体操教室の熊中万葉さん(いさなこ小6年)が、昨年に続き両種目で優勝。「今まで頑張ってきた成果が十分発揮できた。これからも技を磨いて、多くの大会に挑戦したい」とさらなる上達を誓っていました。

◆大会結果(種目別1位のみ・敬称略)【中学生男子】山本瑠虎(峰山中A)▽鉄棒、跳馬 稲岡健(網野中A)【同女子】床、跳馬 井本彩来(網野中A)▽平均台 浅田梨花(峰山中A)【小学生男女】床、跳び箱 熊中万葉(峰山チビッコ体操教室)【同新体操男子】大垣伶(丹後ジュニア新体操クラブ)

た。5^キ男子の部では、畑中博臣さん(久美浜町長柄)が優勝。「柔らかい砂の上を走るのはしんどかったが、優勝できて良かった」と笑顔で話していました。

また、走幅跳の8^歳ジャンパーで、世界陸上への出場経験もあるゲストの荒川大輔さんや、ライフセーバーの遊佐雅美さんも参加。走幅

跳のフォームでゴールした荒川さんは「行きはしんどかったですが、帰りはリズムがつかめたので、写真を撮ったりしながら楽しく走れました」と満足そうでした。

終了後にはサンセットビーチパーティーが行われ、参加者は美しい夕日を見ながら交流を深めました。

平成28年度 世界大会・全国大会出場者

※予選会・選考会・標準記録突破により世界・全国大会に出場する選手

- 世界カデット(U-17)レスリング選手権(9月13日～18日/ジョージア・トビリシ)
▷レスリング【網野高】植野麻奈美(2年)
- アジアカデット(U-17)レスリング選手権(7月6日～10日/台湾・台中)
▷レスリング【網野高】田村生吹(1年)、清水美海(1年)
- 全国高校総体レスリング競技(8月1日～5日/東広島運動公園体育館)
▷レスリング【網野高】宇野芳紀(3年)、伊藤朱里(2年)、藤原祐真(2年)、植野麻奈美(2年)、田村生吹(1年)
- 全国高校生グレコローマンスタイル選手権大会(8月16日～19日/堺市金岡公園体育館)
▷レスリング【網野高】宇野芳紀(3年)、伊藤朱里(2年)、藤原祐真(2年)、土井璃音(1年)
- 第51回全国高等学校定時制通信制陸上競技大会(8月11日～14日/駒場オリンピック公園陸上競技場)
▷陸上競技【網野高間人分校】西村博喜(3年)〈400m・800m〉、吉田翔哉(3年)〈走り幅跳び〉、平井駆(2年)〈200m〉
- 第49回全国高等学校定時制通信制卓球大会(8月2日～4日/駒場オリンピック公園総合運動場体育館)
▷卓球【網野高間人分校】大江冴香(3年)〈女子個人戦〉
- 全国高校総体カヌー競技(8月9日～12日/山口県岩国市周東町中山湖特設カヌー競技場)
▷カヌー【久美浜高】安井光太郎(3年)〈K2・K4〉、松岡龍児(3年)〈K4〉、石田裕也(3年)〈K4〉、鎌田龍(3年)〈C2・C4〉、金木渉(3年)〈C4〉、小西世紀(3年)〈C4〉、野村悠太(2年)〈K2・K4〉、野村岳斗(2年)〈K4〉、辻颯馬(2年)〈C2・C4〉、埋金楓(3年)〈WK2・WK4〉、大谷未夏(3年)〈WK4〉、小西風花(2年)〈WK2・WK4〉、山口真由子(2年)〈WK4〉
- 第18回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会(7月22日～24日/青森県八戸市鮫漁港)
▷カッター【海洋高】坪倉諒(2年)、平多加志(2年)
- 全国中学校体育大会陸上競技の部(8月21日～24日/長野県松本市松本平広域公園陸上競技場)
▷陸上競技【峰山中】千賀若奈(3年)〈1500m〉
- JOCジュニアオリンピックカップ平成28年度全国中学生カヌー大会(7月28日～31日/山形県西川町月山湖カヌースプリント競技場)
▷カヌー【久美浜中】安井堅士朗(3年)〈K1・K2・K4〉、奥田辰輝(3年)〈K1・K2・K4〉、畑中力輝(3年)〈K1・K4〉、上田蒼空(3年)〈K1・K2・K4〉、埋金阜(3年)〈WK1・WK2・WK4〉、濱田朋実(3年)〈WK1・WK2・WK4〉、松田穂香(3年)〈WK1・WK2・WK4〉、大垣海月(3年)〈WK1・WK4〉、稲垣貴大(2年)〈K1・K2〉、野村迅一朗(1年)〈K1・K2〉、埋金遥(1年)〈WK1・WK2〉
- 第6回ハワイパールジュニアオープン(7月26日、27日/ワイキキ パールカントリークラブ)
▷ゴルフ【網野中】中村好花(2年)
- 第10回全国中学生少林寺拳法大会(8月13日～14日/守口市民体育館)
▷少林寺拳法【京丹後少林寺拳法教室】金森耀李(3年)
- 日清カップ第32回全国小学生陸上競技交流大会(8月19日、20日/神奈川日産スタジアム)
▷陸上競技【大宮町陸上教室】堀圭佑(小6)〈80mH〉
- 【弥栄ランナーズ】廣野詩馬(小6)〈走り幅跳び〉
- 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季大会(8月22日～26日/東京辰巳国際水泳場)
▷水泳【Yurisスポーツクラブ】安達真美(小5)〈50m自由形・平泳ぎ・200m個人メドレー〉
- B&G全国少年少女カヌー大会(7月22日～24日/山梨県精進湖カヌー競技場)
▷カヌー【久美浜ジュニアカヌーチーム】田中屋敷琉天(小6)〈K1・K2〉、野村洋平(小5)〈K1・K2〉、古井暉平(小5)〈K1・K2〉、磯田英輔(小4)〈普及艇4年生以下K2〉、安田快馬(小4)〈普及艇4年生以下K2〉、野村結稀(小5)〈WK1・WK2〉、濱田佳奈(小5)〈WK1・WK2〉、平野初佳(小5)〈WK1・WK2〉、中地叶(小5)〈WK1・WK2〉

※K1(カヤックシングル)、K2(カヤックペア)、K4(カヤックフォア)、WK1(ウーマンカヤックシングル)、WK2(ウーマンカヤックペア)、WK4(ウーマンカヤックフォア)、C1(カナディアンシングル)、C2(カナディアンペア)、C4(カナディアンフォア)



▲7月21日に行われた激励会の様子



コッペの豆知識

スポーツボランティアをやってみよう!

スポーツイベントの運営を支え、成功のカギを握る存在として注目されているスポーツボランティア。本市で9月18日に開かれる「歴史街道丹後100kmウルトラマラソン」でも、ボランティアを募集中です。(8月19日(金)締切)



▲海沿いの道を軽快に走る参加者

自転車で海の京都の魅力堪能 TAN T A N ロングライド盛大に

海の京都エリアである丹後・中丹地域を自転車でめぐるイベント「TAN T A N ロングライド2016」（同実行委員会主催）が6月5日、京丹后市などを通るコースで開催されました。全国各地から集まった1527人が、

山陰海岸ジオパークなどの雄大な景色を楽しみながら、ゴールを目指して走りました。

5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100キロと、中丹地域も回る高低差の激しい約190キロの2コースで行われました。

コース途中の丹後町の道の駅「てんきてんき丹後」には、エイドステーションが設けられ、参加者に丹後ばらずしなどが振る舞われました。初めて参加したという宮津市出身の飯尾雅之さん



▲子どもたちと応援の寄せ書きを眺める高谷選手

「みんなに元気もらった」

リオデジャネイロ五輪・レスリング男子フリースタイル74キロ級に出場する高谷惣亮選手（網野町出身・ALSO所属）が7月2日、母校の網野高校で開かれたレスリング教室（網野町少年レスリング教室主催）に参加し、市内の幼児や小

リオ五輪出場高谷選手 網野でレスリング指導

中学生ら約40人に実技を指導しました。

高谷選手は子どもたちに、得意技であるタックルのこつや試合での心構えを伝授。子どもたちは真剣な表情でアドバイスを聴き入っていました。また指導後は、「みんなから元気をいっぱいもらえ

たので、五輪では必ず金メダルを取れると思います」と本番での健闘を誓いました。

網野町少年レスリング教室小学生の部主将の細川周君（網野北小6年）は「タックルがうまく決まらず悩んでいたが、高谷選手からこつを教えてもらい、スパarringsで実践できた。試合でも

使いたい」とうれしそうに話していました。

また教室の前日には、網野高レスリング部後援会などによる壮行会も開催、OBら約100人が高谷選手を激励しました。高谷選手は「リオ五輪を集大成にしようと思っている。皆さんの応援を背中に乗せて金メ



▲全国優勝を果たした府立海洋高校の選手たち

網野中出身2人が全国制覇！ 全国水産・海洋高等学校カッターレース大会

全国の水産高校などに学ぶ生徒が、救命などに使われるカッターボートでスピードを競う「第18回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会」（全国水産高等学校長協会主催）が7月23、24の両日、青森県八戸市で行われ、府立海洋高校（宮津市）カッター部が2年ぶり4度目の優勝を果たしました。同部には、網野中出身の坪倉諒君、平多加志君（いずれも2年）も所属。予選から決勝までチームの一員として力を発揮し、全国制覇に貢献しました。「海の甲子園」と呼ばれる同大会には16校が出場。往復1000mのコースで熱戦を繰り広げました。

（大阪府）は190キロのコースに挑戦。「地元を走れてうれしい。郷土の魅力を再発見できた」と話しました。



▲連覇を果たした大宮ドリームス

大宮ドリームスが連覇

市長杯争奪学童野球大会

ダルを目指したい」と感謝の言葉を述べました。

男子フリースタイル74キロ級は日本時間で8月19日夜から予選、20日未明から決勝が行われます。

「第12回京丹後市長杯争奪学童野球大会」（市野球協会主催）が7月10、17の両日、峰山町の京丹後夢球場（峰山球場）で開催されました。大会には、市内の少

年野球チーム10チームが出場。夏の暑さに負けず、全力で白球を追いかけました。

17日の決勝では、初回に大量得点した大宮ドリームスが新山少年野球クラブを6-1で降し、連覇を果たしました。大宮は初回、松岡敏喜君や安久好誠君の安打などで一挙6点を挙げ、終始試合を優位に進めました。投げては西田遥人君、山本悠生君の継投で相手打線を抑えました。新山は4回に1点を返しましたが、後が続きませんでした。

大宮の主将、安久君（大宮第一小6年）は「優勝は厳しい練習の成果。楽しくプレーできた」と喜びました。

第19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16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16日（金）【必着】
- ◆主 催：京丹后市体育協会
- 【問】大会事務局（網野体育センター内）☎0772-69-0663

2016年JAF中部・近畿ラリー選手権第5戦 2016年JMRC近畿SSラリーシリーズ第3戦
TOYOTA GAZOO Racing ラリーチャレンジカップin丹後半島

第52回大阪電通大チャリティーラリー 「丹後半島ラリー2016」

丹後半島の雄大な自然の中をラリーカーが駆け抜ける「丹後半島ラリー」が今年も開催！観戦エリアとなる丹後王国「食のみやこ」では、園内でラリーカーが迫力のタイムトライアルを繰り広げます。



- 【日 程】◆セレモニアルスタート：8月28日（日）7時30分／京丹后市役所駐車場
- ◆ラリー競技：8月28日（日）／丹後縦貫林道
- 【観戦案内】◆場所：丹後王国「食のみやこ」（弥栄町鳥取）
- ◆日時：8月28日（日）11時ごろ、14時ごろ
- ◆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



コッペの豆知識

パブリックビューイング開催！

高谷惣亮選手を応援するパブリックビューイングが、8月19日午後10時から、決勝に進んだ場合は20日午前4時から、網野町の複合施設「ら・ぽーと」で行われます。未成年の方は保護者と一緒に来てね！



▲京都サンガFCのコーチの指導を受けながらボールを追いかける子どもたち

サッカー教室や試合通し交流

「他チームとのプレー勉強になった」

サッカーJ2、京都サンガFCのスクール生やコーチらと丹後地域の子どもたちが交流する「ふれあいサッカー教室」（京都サンガFC、市サッカー協会、NPO法人網野スポーツクラブ共催）が7月2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、市内の小学生やスクール生など約300人が指導を受けました。

子どもたちは、基礎練習やミニゲームのなかでサンガFCのコーチからさまざまなアドバイスを受けるほか、他チームとの交流も楽しみました。

本市から5人が国体へ
カヌー競技・近畿ブロック予選

10月に岩手県で開催される「第71回国民体育大会」カヌー競技スプリントの部の近畿ブロック予選が7月17日、久美浜町の久美浜湾

人のプレーに合わせたりできるようにになりたい」と上達へ意欲を燃やしました。

また、翌日には「京都サンガFCビーチサッカーフェスタ2016 in 網野」（同実行委員会主催）が網野町の八丁浜海岸で行われ、一般の部（中学生以上）と小学の部で計28チームが砂浜のコートで熱戦を繰り広げました。

網野サッカークラブAの和泉信之介君（網野南小5年）は「サンガの人たちと勝負する機会があるのはいいことだ」と話しました。

出口さん、50⁺。世界選手権代表に内定

今年11月、カタールで開催



▲IAU50km世界選手権代表に内定した出口さん

本市出身で、全国のマラソン大会で好成績を残している出口光さん（福知山市）が、今年11月にカタール・ドーハで開催される「2016第2回IAU50km世界選手権」の日本代表選手に内定しました。出口さんは「厳しい戦いだいが、応援してくれる人たちの期待に応えられるような結果を出したい」と意欲を燃やしています。

平成26年の「歴史街道丹後100kmウルトラマラソン」（京丹後市）100⁺男子の部では優勝を果たした出口さん。昨年12月に東京で行われた神宮外苑ウルトラマラソン50⁺男子の部で、3時間8分23秒で走り3位となったことから、代表派遣選手に選ばれました。

9月に本市で行われるウルトラマラソンにもエントリーしたという出口さん。「京丹後のウルトラマラソンも、いつかは世界大会になってほしい。そこで日本代表として走りたい」という大きな夢も掲げます。

いざ、全国の舞台へ！

3人が国体へ健闘誓う

9月24、25の両日に岩手県大船渡市で行われる「希望郷いわて国体」（日本体育協会など主催）のグラウンド・ゴルフ競技に、本市から竹ノ内義明さん（峰山町菅）、中村隆司さん（同町新治）、浜岡よし枝さん（網野町網野）が出場します。

国体の予選会を兼ねた「第27回京都府グラウンド・ゴルフ協会春季北部大会」（同協会主催）は5月、京丹波町の京都府立丹波自然運動公園で開催。8ホール・3ラウンド（計24ホール）の総打数で順位を決める「ストロークプレー」の形式で行われ、男子の部で33打の竹ノ内さんが優勝、中

村さんが45打で準優勝。女子の

部では、浜岡さんが48打で優勝を果たしました。3人は、各部位上位3人に与えられる国体の出場条件を満たしたため、府の代表チーム入りが決まりました。

中村さんは「こんな大舞台は一生に一度のことだろう。平常心で挑みたい」と意気込みを語っています。

全国大会へは6人

9月3、4の両日に佐賀県で行われる「全国グラウンド・ゴルフ交歓佐賀県大会」には、本市から6人が出場します。

◆全国大会

出場者（敬称略）
松梨信一（弥栄町鳥取）
上山一俊（同町芋野）
肥靖昌（同町吉沢）
福山東吾（同

◆大会結果（優勝者のみ）
【団体戦】Aゾーン 吉原A（中村隆司・山本周一・竹ノ内義明・尾畑明美）▽Bゾーン 弥栄2組（辻村典昭・入江志郎・笠井栄一・高倉寛）
【個人戦】Aゾーン 中村隆司（峰山町）▽Bゾーン 北垣晴雄（同

本市勢が大健闘！

羽衣交流グラウンド・ゴルフ

「第18回羽衣交流グラウンド・ゴルフ大会 in 京丹後市」（市グラウンド・ゴルフ協会主催）が7月23日、峰山町の羽衣グラウンドで開催されました。市内外の94チーム、計376人が出場し、団体戦Aゾーンで吉原A（峰山町）、同Bゾーンで弥栄2組（弥栄町）が優勝しました。

町木橋）山岡由美（丹後町是安）梅田知江（網野町網野）

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



コッペの豆知識

羽衣グラウンドでプレーしよう！

峰山町の羽衣グラウンド（峰山途中ヶ丘公園グラウンド）は、1コース8ホールが日本グラウンド・ゴルフ協会の認定コースとなっています。自然に恵まれた天然芝のコースでプレーを楽しみましょう！

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

始めよう! 海のスポーツ!

(日直)
コッちゃん
コロくん

京丹後の海を楽しもう おすすめ3種目はこれだ!

京丹後市内には、ロングビーチが広がる小天橋海岸や夕日スポットとして有名な夕日ヶ浦海岸など、15カ所の海岸があります。これらは夏の海水浴はもちろん、ビーチスポーツにも活用されています。

ビーチバレーボールやビーチテニス、砂浜で行うスポーツですが、海上で行うスポーツにはどのようなものがあるのでしょうか。今回は、海の魅力を満喫できる三つのスポーツを紹介します。



SUP サップ

SUPとは「スタンドアップパドルボード」の略です。大きなボードの上に乗り、パドルを持ってこぎます。2人用もあり、大人同士や親子で乗ることも可能です。波に乗ったり、ボードの上でヨガをしたりと、年齢や体力に合わせて、様々な遊び方ができます。



最初は座ってこぎ、次は膝立ち、そして立ってこげるように徐々に練習していきます。

＼ 教えて! SUPの魅力 /



京丹後135°EAST
石川 龍也さん(網野町浜詰)

波がない時はのんびり海を散歩する、波がある時は乗ってみるなど、波の状態によっていろいろ楽しめるのが魅力です。波が穏やかだと、初心者でも短時間で立つことができます。ボードの上でヨガや釣りをすることも可能です。丹後の綺麗な海で、海のルールを学びながら楽しみましょう!

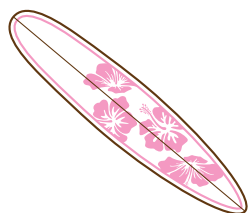


夕日が美しい夕日ヶ浦で、サンセットサップを楽しむこともできるよ



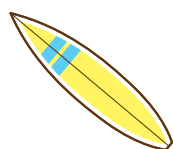
サーフィン

サーフボードの上に立ち、バランスを取りながら、波に乗って進みます。自然や波と一体となり、疾走する感覚が魅力です。ロングボードやショートボードといった種類があり、自分のスタイルやレベルに合わせてボードを選びます。



ロングボード

波の影響も受けにくく、最も安定感があるので初心者におすすめ。



ショートボード

浮力が小さく小回りができる。ボードコントロールの上手い中級～上級サーファー向け。

＼ 教えて! サーフィンの魅力 /



Soldier Blue Surf
吉岡 隆弘さん(久美浜町耐ヶ畑)

なんといっても波に乗ったときのスピード感が魅力です。初心者は、浮力があって波に乗りやすいロングボードから始めるのがおすすめ。夏の日本海は波が穏やかな上、秋にかけては水温も高いので、初心者はこの時期に始めるといいでしょう。海のルールをしっかりと守って楽しみましょう。



ロングボードは女性でも始めやすいよ指導も丁寧!



シーカヤック

カヤックは、両端に水かきが付いたパドルをこいで進みます。水面が近いため、魚が泳ぐ様子や岩場と岩場の間をくぐり抜ける時の迫力ある景色など海の自然を全身で感じられます。操作しやすく、安全性が高いのも魅力です。



まずはパドルの操作に慣れカヤックをこぐ練習から始めます。

＼ 教えて! シーカヤックの魅力 /



かまい海岸シーカヤッククラブ
西中 雅一さん(久美浜町旭)

陸上でも海上でもなく、カヤックからしか見られない独特の景色がありますので、ぜひ見に来てほしいです。初心者の方でも、少し練習すれば、自由に乗ることができます。カヤックは軽く、腕力もそれほど使いませんので、無理なく自分のペースでこげます。海の散歩に出かけてみませんか?



久美浜町の蒲井・旭で体験できるよ! ジオパークを海の上から体感しよう!





弥栄ビッグスター まずは市内1位が目標!



4年前、弥栄町にあった三つのチームが合併して発足しました。現在は、同町内の小学生約30人が、監督とコーチ5人、児童の保護者らの指導の下、練習に励んでいます。試合は市内の大会が中心ですが、与謝野町や宮津市のチームとの交流試合もあります。まずは京丹後での1位を目指します!



教室生
ようた
形山 葉汰君
弥栄小6年

友達が野球をやっていて楽しそうだったので、小学2年の夏から始めました。ポジションは遊撃手で、現在は主将を務めています。練習はきついですが、試合でプレーするのは楽しいです。打席に立ち、自分が打ったボールがヒットになった時は気持ちいいです。目標は、このチームが京丹後で1位になること。主将として、みんなで声を出し合って最後まであきらめないチームにしていきたいです。7月に行われた「第12回京丹後市長杯争奪学童野球大会」では準決勝に進出しました。



指導者
平井 正明さん
弥栄町溝谷

子どもたちに野球の楽しさを伝えるとともに、きちんとあいさつができる、返事ができる、(周りの人たちに対して)野球ができる感謝の気持ちを持てるなど、野球に取り組む姿勢にも重点を置いて指導しています。練習では、技術的なことはもちろん、大きな声を出して元気にプレーすることや、ボールに集中し、待っている間も集中力を切らさないことなどを教えます。トーナメントを勝ち上がれる強いチームづくりも目標です。今後は、これまで負けたチームにリベンジしていきたいです。



- ◆対象者／小学生(1～6年)
- ◆活動日時／毎週土、日曜(8時～正午)
- ◆活動場所／弥栄小グラウンドまたは体育館



部長
梅田 楓さん
3年

一つのボールを最後まであきらめずに、全員で追いかけるチームが理想です。バレーボールはチームスポーツ。1人だけが活躍しても勝つことはできません。その分、他のメンバーと協力してボールをつなぎ、得点するところに魅力を感じています。得点を決めた時にみんなで喜びを分かち合えるとうれしいですね。

練習の時からお互いに声を出し合うようにしたところ、チームに活気が出てきました。「勝とう」と一生懸命練習に取り組んできた成果を試合で発揮したいです。



〈今後の活動や試合〉
●8月 橘カップ、10月 秋季大会



「一生懸命 できるまで」を合言葉に

〈弥栄中〉バレー部



「一生懸命 できるまで できるまで」をモットーに、試合でも練習でも、最後まであきらめないチームづくり、全員が一丸となってプレーし、勝つことができるチームづくりを進めています。今年5月の京丹後市中学校春季大会は市内の6校中4位でしたが、今後の大会ではもっと上を目指したいです。

◆1年生6人、2年生2人、3年生7人の計15人

京丹後市ボウリング協会 久美浜支部

楽しくピンを狙いましょう!



初心者や上級者を問わず、楽しくボウリングをしています。約20年前に発足し、現在のメンバーは久美浜町の30～60代の14人。技術力向上や健康づくり、趣味などそれぞれのスタイルを大切に、ピンを狙いを定めます。

- ◆活動日時／毎月第1水曜(20時～22時)
- ◆活動場所／豊岡アーバンボウル

代表の方にききました!



代表
岡保 史雄さん
久美浜町栄町

よいですね。仲間づくりに最適です。ピンを狙ってボールを投げるという一連の動作でリズム感やバランス感覚を養えますし、ストレス解消やリフレッシュ効果も大きいと思います。連続ストライクが出た時のような気分や、メンバーとのハイタッチは最高です。

Q.どのようなクラブですか。
A.生涯スポーツや健康の維持増進、余暇活動など、様々なきっかけでボウリングを始めたメンバーたちで、わいわい楽しくプレーしています。現在のメンバーは男性ばかりですね。
市内では各町それぞれにチームがあり、6～8月に開かれる府の総体の予選会、9月の市の総体で対戦するほか、交流試合も行っています。

Q.競技の魅力を教えてください。
A.1人でも、コミュニケーションスポーツとして大人数でも楽しめるのが魅力です。年齢にかかわらず、どのようなレベルでも手軽に取り組めるのも



＼ 教えて! スポーツ推進委員 ！

依頼があれば、地域やPTAの行事などのイベントに駆けつけ実技指導などを行うスポーツ推進委員。今回は、大宮中PTAの依頼で「家庭教育委員会 前期交流会ビーチボールバレー大会」を訪問、指導補助を行いました。

指導や審判の補助に感謝



大宮中学校PTA会長
平林 直紀さん 大宮町周知

大宮中学校のPTA家庭教育委員会はここ数年、毎年「ビーチボールバレー大会」を開いており、スポーツ推進委員にお世話になっています。

今年は生徒や保護者、先生たち約100人が気の合う人同士でチームを作り、試合しました。推進委員の方々にはルールの説明や指導、審判などを手伝ってもらいながら、みんなで楽しく汗をかき、交流しました。みんなで楽しくプレーでよかったです。

推進委員に関するお問い合わせは 教育委員会事務局 社会教育課 ☎0772-69-0630 まで

今回の種目

ビーチボールバレー

ビーチボールを使うバレーボールのことです。1チーム3人以上で、高さ1.8mのネットを挟んでボールを打ち合います。



スポーツ推進委員ニュース



みんなで楽しくノルディック!

ノルディック・ウォーキング in 丹後
旧竹野小学校から筆石・乗原を歩き、此代までのコース(往復約7km)で、ノルディック・ウォーキングを行います。丹後松島の絶景を眺めることができます。

日時：8月28日(日)13時半～(雨天中止)
集合：旧竹野小学校 13時
主管：京丹後市スポーツ推進委員会
料金：無料(ボールレンタルも無料)
申込：不要
問合：丹後地域公民館 ☎0772-69-0664

※昼の開催になりますので、飲み物は多めに持参ください。

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

舟のポーズ

腹筋と背筋を鍛えるポーズです。気になるお腹周りや太ももをキュッと引き締め、姿勢を良くする効果も。内臓を元氣するので、冷たい飲み物を飲む機会が増える夏にはぴったりです。



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



*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。

ワンポイントアドバイス 背中や腰を反らせ過ぎたり、丸まったりしないように、真っ直ぐ保つようにしましょう。

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

椎茸の肉詰

キノコ類は免疫力をUPさせる機能があります。味噌汁、炒め物、煮物とどんなものに入れても旨みが増します。体力の衰えやすい夏、ぜひ日々の食事に取り入れたいですね。



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

◆材料(5人分)
生の椎茸(肉厚で開ききらないもの)(10枚)、鶏ミンチ(120g)、にんじん(60g)、ミョウガ(2～3個)、片栗粉(適宜)
④豆板醤(小さじ1/4)、砂糖(大さじ1.5)、醤油(大さじ1.5)、酒(3杯)

- 1 生椎茸は汚れを取り、石づきを取り除く。
- 2 にんじん、ミョウガ、椎茸の石づきをみじん切りにし、鶏ミンチと混ぜ粘りが出るまでこねたあと、10等分に分ける。
- 3 椎茸のヒダの部分に片栗粉をふりかけ、②のミンチを乗せ、上から片栗粉をふりかけたら、椎茸を両手で押さえ、しっかりと落ち着かせる。
- 4 鍋に④を入れ、その中に椎茸の肉の方が上になるように並べる。この時、椎茸の肩の所まで水を足し(肉にまでかからない程度)、火にかけ蓋をする。
- 5 時々揺する。肉の色が変わったら肉が下になるようにひっくり返し、煮汁が出なくなってきたら肉を上にして器に入れる。



ワンポイントアドバイス

生椎茸の大きさにより、椎茸に詰めるミンチが残ったら、ミンチボールにして一緒に煮てください。焼きピーマンなど緑のものを添えると良いですね。

コッペの
気になるスポーツ

今回のスポーツ

ロードバイク



▲海沿いの道を自転車で駆け抜ける喜捨さん



近年、趣味のスポーツとして自転車を楽しむ人が増えています。ロードバイクは、軽量フレームや細めのタイヤなど、道路で速く走るように設計された自転車です。丹後・中丹地域を自転車でめぐる「TANTANロングライド」のようなロングライドや耐久レースのイベントも、全国各地で開かれています。

喜捨真和子さん(網野町網野)は4年前にロードバイクを始めました。月に2回ほど、丹後半島や久美浜湾周辺の道路など30～40kmを走ります。その魅力を「走っている時のその快感。風を感じるのが好き」と話します。

京たんごスポーツ
facebookページ
更新中!

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!」をするには、facebookへの登録が必要です。

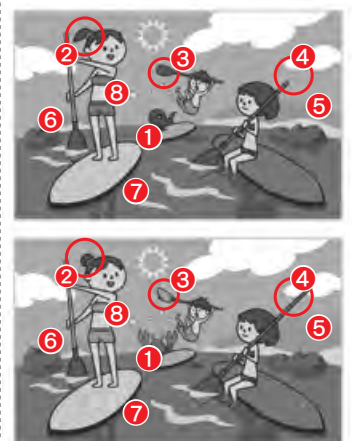


スマホ・携帯からもOK!
登録してね!

<https://www.facebook.com/kyotango.tanspo/>

チャレンジ! 間違い探し8 回答

◆問題はP4



- 1 タコがコッペちゃんに変わっている
- 2 女の子の髪型が違う
- 3 男の子のパドルがホウキになっている
- 4 女の子のパドルの長さが違う
- 5 鳥の大きさが違う
- 6 岩の大きさが違う
- 7 波が消えている
- 8 女の子の水着の色が違う

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**



スポーツを楽しむひと
新ライフ
18

「努力」と「忍耐力」大切に

網野町を拠点に、37年にわたり子どもたちにバレーボールを教え続けている橋本さん。指導で大切にしていることとして今回「努力」と「忍耐力」を挙げてくれた。どのような思いが込められているのだろうか。

橋本さんとバレーボールとの出会いは、中学校時代にさかのぼる。橋中（平成26年度で閉校）に入学し、なんとなく興味を引かれてバレーボール部に入部した。当時は練習施設が整備されておらず、来る日も来る日も外でボールを追いかけていた。

「アタックを打つ時のそう快感やラリーを続ける中での駆け引きがバレーの魅力」と語る。徐々にのめり

込み、中学を卒業、就職してからは社会人チームでプレーを続けた。

32歳ごろ、地元で設立された小学生チーム「橘ジュニアバレーボールクラブ」の監督に

就任。体力や精神、技術的に未熟な面がある小学生を教えるのは「苦労の連続だった」。バレーは指でボールを操る繊細なスポーツ。ボールの扱い方を体で覚えてもらおうと、何百回もボールを放った。

ただ上手くなればよいというものでもない。練習や対外試合でのあいさつなど、礼儀作法の指導にも心を砕いた。子どもたちのやる気を引き出すためにどうすればよいかも悩んだ。一つ一つ手探りで進め、自分なりの指導法を確立していった。

そうして手をかけた教え子たちが成長し、高校や社会人でもバレーを続けているとうれしくなる。「親子二代でバレーをしている教え子もい



橋本 登さん(68) 網野町木津

る。「バレーを続けて良かった」と言われるとやりがいを感じる」と笑う。

現在は、子どもに教えるかたわら、市バレーボール協会の会長としてバレーの普及に努める。さらに、「スポーツを通じて多くの人が丹後に来てほしい」という思いから、スポーツイベントの裏方としてもほん

走る。7月9日のビーチスポーツフェスティバルでも、「縁の下の力持ち」として陰から成功を支えた。橋本さんはバレーとのかかわりを通して「何事も簡単に成し遂げることはできないが、忍耐力と努力をもつて取り組めば道が開ける」ことを学んだという。「いつまでできるかは分からないけれど、これからも指導を続けたい」と力を込めた。

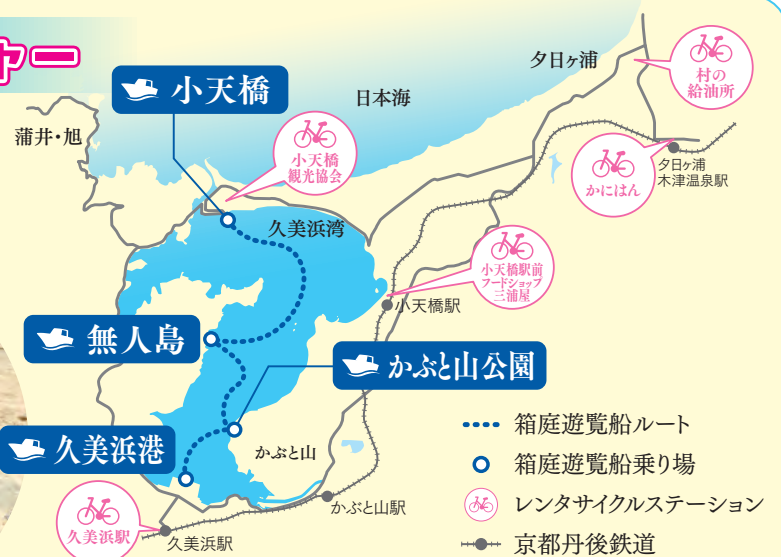


コッペちゃんが
ハンターに!

京たんごわくわくアドベンチャー

「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、この夏にぜひ体験したい！レンタサイクルと遊覧船のご紹介です。久美浜湾を、水上から巡るもよし！風を感じながらレンタサイクルで巡るもよし！いつもとは違う風景を楽しみながら散策しよう！

箱庭遊覧船と
レンタサイクルで巡ろう!



箱庭遊覧船

- ◆運航期間：平成28年7月16日(土)～9月25日(日)の土日祝(全26回)
- ◆運航料金：お一人様1,000円(税込) 1日乗り放題 *きっぷは乗船時に買い求めください。
- ◆停泊場所：久美浜湾エリア(久美浜港、かぶと山公園、無人島、小天橋)

レンタサイクル

- ◆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
- ◆レンタサイクルステーション：久美浜エリア(久美浜駅、小天橋駅前フードショップ三浦屋、小天橋観光協会) (同エリア内乗り捨て可能) 夕日ヶ浦エリア(かにはん、村の給油所)

久美浜&夕日ヶ浦エリアで楽しむ夏限定プログラム!

9月25日
まで!

海の京都 2016 京丹後旅

神の箱庭
ガイドブック

この夏おすすめ、久美浜・夕日ヶ浦エリアの おすすめ体験スポットがわかるガイドブックが登場! 観光施設はもちろん、この夏限定の体験プログラムが掲載されています。これを片手に、京丹後市を巡ってみよう! (各市民局、道の駅、コンビニ等で配布中)

京丹後旅の情報はこちら▶

◆お問い合わせ/観光振興課 ☎0772-69-0450



まちあるき

サンセットサップ



シーカヤック

水辺や里山を眺めながらのんびり
絶景カフェ6選



自転車で訪れたい!
地元おすすめのIPPIN!