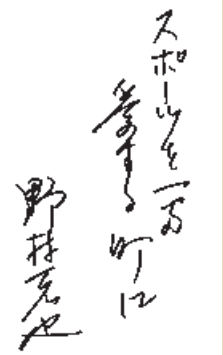


人のチカラ・スポーツのチカラでまちづくり

京たんごスポーツ

Kyotango Sports



vol.20

平成28年
12月10日発行

丹後大学駅伝、今年は21校

晩秋の丹後路を激走！

市内出身、勝下選手も活躍

関西の大学駅伝チームの雌雄を決する「丹後大学駅伝(第78回関西学生対校駅伝競走大会)」、関西学生陸上競技連盟主催が11月19日、市内や与謝野町、宮津市を舞台に開かれました。今年は昨年より1校多い21校が出場、沿道の市民らに見守られながら白熱したレースを繰り広げました。

「昨年より速く走れた」

丹後大学駅伝は、昭和12年に京都・兵庫間で始まった伝統ある大会で、平成25年以降は、毎年丹後を舞台に開催されています。今年

も、久美浜町の浜公園をスタートし、海岸沿いや山あいの道など市内各町を通過、ゴールの宮津市役所前へ向かう、8区間84・1キロのコースで行われました。市内出身者は、龍谷大で、



▲2区のラスト、七竜峠を駆けける龍谷大の勝下選手

地元の協力に感謝！



関西学生陸上競技連盟
幹事長
あべ のりあき
安邊 啓明さん

丹後大学駅伝は、選手や当日の運営でご協力をいただいている地元の皆様のおかげで、盛況を収めています。今後も関西学生長距離の最高峰の大会、そして地元で愛される大会として、盛り上げていきたいです。



関西学生陸上競技連盟
関西学生駅伝担当
みたに まゆ
三谷 真由さん

丹後の人たちは温かく、大会では、沿道の自主整理員などで参加してくれ、感謝しています。私たちも、今秋の丹後ウルトラマラソンでは自主整理員をしました。この大会を多くの人に知ってもらいたいです。



関西学生陸上競技連盟
関西学生駅伝担当
やまうち みか
山内 美佳さん

今回、様々な方々のお力をお借りし、時には一緒に悩んでいたがながら、大会の準備を進めてきました。無事に終わることができ、うれしく思っています。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

立命館大が雪辱果たす

5位でたすきを受け取った勝下選手は、順位をキープして次の走者につなぎました。レース後は昨年よりも1分ぐらい速く走れ、とても満足している」と納得の表情。昨年の経験を生かし、「スピードというより、最後の坂で差が出るので、起伏があるコースで練習していた」と明かしました。

来年も2区を担当する見通しといい、「今年より良い結果が出せるように頑張りたい」と力を込めました。

レースは、昨年の覇者、京都産業大と2位の立命館大が序盤で抜け出し、5区以降、区間ごとにトップが入れ替わる、激しい競り合いを演じました。最終的には、立命

館大が、2年ぶり23回目の優勝を飾り、昨年の雪辱を果たしました。

当日は、雨から徐々に天候が回復し、沿道や中継所付近では、多くの市民らが力走する選手たちに声援を送りました。毎年応援に駆け付け



▲号砲と共にスタートする選手たち(浜公園)

毎年、大会の運営に携わる北丹陸上競技協会の谷口正郎理事長は「地元への理解と協力なくして大会は開催できない」と感謝し、「丹後に活気を与えて日本を代表する駅伝として定着するよう支援したい」と期待を寄せました。

◆大会結果(上位のみ)

優勝 立命館大(4時間20分47秒)▽2位 京都産業大(4時間22分2秒)▽3

位 関西大(4時間26分59秒)▽4位 大阪経済大

(4時間27分14秒)▽5位 大阪体育大(4時間30分

4秒)▽6位 京都大(4時間30分27秒)▽7位 龍

谷大(4時間31分14秒)



▲レースは立命館大が優勝



▲風情のある街なかを走る参加者たち

「第52回久美浜湾一周駅伝競走大会」(市教育委員会など主催)が11月23日、

久美浜町で開かれました。市内や近隣市町などから102チームが参加、雨が

久美浜湾一周駅伝競走大会

102チームがたすきつなぐ

◆大会結果(優勝のみ)
【男子】一般1部 J・RC
くじゅんちゃんランニング
クラブ 57分▽同2部
途中ヶ丘RCスピード・
スター 49分43秒▽高校

降り、強風が吹く中、懸命にたすきをつなぎました。大会は、久美浜湾を一周する6区間、15・3キロのコースで行われました。参加者たちは、市民らの声援を後押しに趣のある街並みなどを駆け抜け、男子一般1部や男子中学生の部、女子一般1部で計5人が区間新記録を更新しました。

総合1位は網野高校A。アンカーの上田瑞貴君(3年)は「風は強かったが、追い風だったのでまだ走りやすかった」と話していました。

潮風受け軽やかに駆ける 八丁浜ロードレース大会に612人



▲秋晴れの空の下、軽やかにスタートするランナーたち

網野町出身の陸上選手、田茂井宗一さん(故人)と志水見千子さんの功績をたたえ、地域スポーツの活性化や健康づくりを目指す「第19回あみの八丁浜ロードレース大会」(市体育協会主催)が10月16日、同町内で開かれました。市内外から集まった3歳から82歳の612人が、市民らの声援を受けて力走しました。

大会は、網野北小学校を発着点とし、八丁浜海岸周辺を走る2・5キロ、5キロ、10キロ、ハーフの4コース、年齢別の計27部門で開催。ランナーたちは秋晴れの空の下、さわやかな潮風を受けながらレースに挑みました。

ハーフの部では、男子は松尾哲裕さん(与謝野町)が昨年から2分以上タイムを縮めてゴールし、四連覇を果たしました。女子は、初参加の福本かおりさん(兵庫県篠山市)が1時間32分48秒で優勝。「七竜峠がきつかったけれど、優勝できてよかった」とうれしそうに話していました。

志水さんは、今年も5キロの部に出場。他のランナーたちと励まし合いながらゴールし、「沿道の声援や海からの風で気持ちよく走れた」と充実した表情でした。

生の部 網野高校A 47分07秒▽中学生の部 峰山中学校男子駅伝部 49分07秒【女子】一般1部 Zacc-Ba-Run 1時間18分39秒▽同2部 篠山クイーンズ 1時間13分37秒▽学生の部 峰山中学校女子駅伝部 55分06秒



▲近畿中学駅伝で健闘した峰山中女子チーム

近畿6府県の強豪チームが出場する「近畿中学校駅伝競走大会」が12月4日、和歌山県田辺市の田辺スポーツパーク周回コースで開かれました。市内からは、昨年に続き女子の部で京都府代表として峰山中学校女子が出場。5区間12・1キロを41分14秒で走り、30チーム中5位と、昨年

11位から大きく躍進しました。同チームは、10月15日の「第26回丹後ブロック中学校駅伝競走大会」で42分41秒の大会新記録を出して優勝。11月13日に行われた「第31回京都府中学校女子駅伝競走大会」では、さらにタイムを縮め、41分57秒で3位入賞、近畿大会への出場を決めました。

近畿大会では、5位以内を目指し懸命にたすきをつなぎました。2区時点で6位でしたが、3区で4位まで順位を上げ、その後は目標の5位をキープしました。主将で1区を走った千賀若奈さん(3年)は「最高の仲間と出会い、最高の走りができた。このチームの主将でいられたことが私の誇りです」と振り返りました。

大会には、市内の小学5、6年の児童らでつくる、男女混合の23チームが出場。6区間約12キロのコースで、たすきをつなぎました。



▲優勝した橘小学校の男子チーム

橘小が男子の部で優勝 山陰海岸ジオパーク小学生駅伝

「第3回山陰海岸ジオパーク小学生駅伝競走大会」(同実行委員会主催)が10月29日、兵庫県豊岡市の但馬ドーム周辺のコースで開かれました。市内からは、男子1チーム、女子2チームが出場、男子の部で、橘

小学校が優勝しました。大会は、山陰海岸が世界ジオパークに認定されたことを受け、府県を超えた小学生同士の交流を図ろうと、平成26年度から開催。今年は、京丹後市や兵庫県の但馬地域、鳥取県内の小学校から、男子51チーム、女子46チームが参加しました。

橘小は、男女ともに出場。夏休みからは毎日朝練に取り組み、大会に備えてきました。男子チームは見事優勝を果たし、メンバー同士で喜びを分かち合いました。2区の友松悠人君(6年)は「努力してきたことが結果になった。自信がついた」と笑顔で話していました。

峰山中女子が5位と躍進！ 近畿中学校女子駅伝

11位から大きく躍進しました。同チームは、10月15日の「第26回丹後ブロック中学校駅伝競走大会」で42分41秒の大会新記録を出して優勝。11月13日に行われた「第31回京都府中学校女子駅伝競走大会」では、さらにタイムを縮め、41分57秒で3位入賞、近畿大会への出場を決めました。

近畿大会では、5位以内を目指し懸命にたすきをつなぎました。2区時点で6位でしたが、3区で4位まで順位を上げ、その後は目標の5位をキープしました。主将で1区を走った千賀若奈さん(3年)は「最高の仲間と出会い、最高の走り



▲一斉にスタートする児童たち



駅伝とは？

陸上競技の一つで、道路で行われる長距離のチーム対抗リレー競走です。コースをいくつかの区間に分け、各走者がたすきをつないで合計タイムを競います。日本で生まれ、海外にも普及しています。



▲リオ五輪・韓国代表のチェ選手から指導を受ける野村君(久美浜湾カヌー競技場)

韓国のカヌー選手らと交流 東京五輪・ホストタウン登録受け

東京五輪・パラリンピックで国のホストタウンに登録されている本市は、11月18～20日、韓国のカヌー連盟の選手やコーチ・役員と、平成14年から久美浜高校と交流を続けるソリョン高校の生徒や教諭ら計12人の視察調査を受け入れました。

ホストタウンとは、参加各国の事前合宿や文化交流などで東京五輪・パラリンピックを一緒になって盛り上げるとともに、地域の活性化をという取組みです。本市は、韓国やオーストラリアの事前合宿の誘致などを狙っています。

18日は、歓迎式典などを久美浜高校と市コミュニティホールでそれぞれ行い、視察団を迎えました。

19日は、久美浜町のカヌー艇庫や久美浜湾カヌー競技場、周辺施設などの調査、また、同競技場でカヌー競技リオ五輪代表のチェ・ミンギョ選手による講演・実技指導を実施。久美浜高のカヌー部員や久美浜ジュニアカヌーチームの子どもたち約40人が参加し、子どもたちに直接パドルングの方法を教えたり、一緒に海に出てカヌーを漕いだりしました。

指導を受けた久美浜ジュニアカヌーチーム主将、野村洋平君(高龍小5年)は「肩に力が入っているのに気付けた」、副将の野村結稀さん(同)は「漕ぎ方を分かりやすく教えてくれた」と話していました。

その後は、地域団体による市特産の丹後ちりめんの着付けや茶道などを通して交流を深めました。

家族、先生へ恩返しできた



▲賞状を手に喜ぶ小西さん(左)と埋金さん

久美浜高・埋金さんと小西さん
国体カヌー競技で優勝

第71回国民体育大会「体」のカヌースプリント少
育大会「2016 年女子カヤックフォア
希望郷いわて国
500」で、久美浜高校と

綾部高校からの選抜メンバー4人で構成された京都代表チームが、見事優勝を果たしました。

久美浜高からは、カヌー部の埋金楓さん(3年)と小西風花さん(2年)が出場。2人は普段の部活動などに加えて、週末には、久美浜町の久美浜湾カヌー競技場で綾部高の2人と共に、練習を重ねてきました。

決勝は10月8日、岩手県立御所湖広域公園漕艇場(同県雫石町)で行われました。京都代表チームはスタートで出遅れましたが、後半、一気に追い上げて逆転。2位の山形に1・651秒差をつけてゴールしました。

埋金さんは「1年間ずっと1位になりたいと思って頑張ってきた。これまで支えてくれた家族や先生方先輩たちに恩返しができたと勝利をかみしめました」

歩いてまちを元気に 食のみやこで「歩き愛です」開催



▲スポーツ推進委員の指導の下、準備体操に取り組む参加者たち

ウォーキングを通してまちを愛する心をはぐくみ、地域の活性化につなげるイベント「第3回きょうたんの歩き愛です」(同実行委員会主催)が10月30日、弥栄町の丹後王国「食のみやこ」で開かれました。好天に恵まれ、市内外から子どもからお年寄りまで参加した約150人がウォーキングを

楽しみました。

参加証となる専用の歩数計を身に付けて食のみやこ内を歩くイベントで、参加者はウォーキングや歩数を貯められるクイズラリーに取り組み、1万歩以上なら景品が当たる抽選会に参加できるなど、歩数に応じた特典が付与されます。

また、希望者にはノルディックウォーキングの講

習会も開催。スポーツ推進委員が講師を務め、ポールを使った体操や歩き方を指導しました。

夫とマイポール持参で臨んだ五宝治子さん(峰山町赤坂)は「初回から参加しています。今日は天気良くて、歩いていて気持ちがいいです」と元氣よく歩を進めていました。

31チーム、車いすで力走

青空の下、市車いす駅伝大会

車いすでの駅伝競技を通じて、福祉のまちづくりに

ついて考えてもらう「第8回京丹後市車いす駅伝大会」(同実行委員会主催)が10月16日、市役所周辺で行われました。市内や兵庫県豊岡市など近隣市町の学校や企業、団体から31チームが参加。汗ばむ陽気の下、車いすの扱いに苦戦しながらゴールを目指しま

した。

大会は、市役所の駐車場をスタート・ゴールとする1・3キロのコースで開催。参加者は、1チーム5人で車いすとヘルメットをつなぎ、事前の申告タイムと実際にかかったタイムとの差で順位を競いました。

参加者は、沿道の市民や周辺地域から駆け付けたキヤラクターなどの応援を受けながら、懸命に車いすを前に進めました。市観光協会のマスコットキャラクター、コッペちゃんなどにふりし、大会を盛り上げました。



▲秋晴れの空の下、車いすで力走する参加者たち

初めて参加したという「TANGOLOVERS」の山本道代さん(峰山町)は「普段何気な

なでしこ、

懸命にゴール狙う

網野で丹後カールズカップ



▲懸命にボールを追いかける選手たち

府内の女子サッカーチームが集う「第7回丹後カールズカップ」(キッズ&ガールズ実行委員会主催)が10月15、16の両日、網野町の浦島フィールド(八丁浜シーサイドパーク多目的芝生広場)で開かれました。

市内で活動する「なでしこTango」など7チームが出場、総当たりリーグ戦に挑み、選手たちは懸命にゴールを狙いました。

また今年も、小学3年以下の選手を対象にした「第8回エンジョイカップU-9」も同時開催されました。市内の3チームを含む5チームによる総当たりリーグ戦が行われ、「大宮サッカー少年団」が市内チームでは最も高い2位となりました。

く通っていた段差や坂道が車いすだとなくなか上れなかった。平坦な道でも腕がだるくなつて、こんなに力があるものなのかと思つた」と話していました。



コッペの豆知識

カヌー部メンバー募集!

久美浜高校カヌー部は、来春、同校に進学予定の生徒たちから、メンバーを募集しています。初心者でも大歓迎で、基礎から丁寧に教えますので、カヌーに興味のある人は、気軽にお問い合わせください。

「丹後の練習」本番で生きた



▲近畿高校駅伝で17位と健闘した網野高男子駅伝チーム

「男子第67回・女子第32回近畿高等学校駅伝競走大会」(近畿高校体育連盟など主催)が11月27日、大阪府能勢町のコースで開かれ

近畿高校駅伝、網野は17位

ました。市内からは、昨年に続き男子(7区間42・195キロ)の部で網野高校が出場。昨年より約1分速い2時間13分30秒でゴールし、17位と健闘しました。

大会は近畿2府4県の40チームが参加。網野高は11月6日の京都府予選で



▲熱戦を繰り広げる選手たち

男子団で大宮中が優勝 卓球・はしうど杯

「第32回京丹後市はしうど杯卓球選手権大会」(市教育委員会主催)が12月4日、丹後町の丹後社会体育館で開催されました。本市や宮津市、与謝野町の中学1、2年生が参加して個人戦と団体戦が行われ、大宮中が男子団体で優勝、女子団体で準優勝を果たしました。

大宮は男子団体決勝で接戦の末、宮津を降し、主将の西村紘一君は「練習の成果が出せた」と喜びました。また、女子個人準優勝の坪倉里奈さん(網野中2年)は「ラリーを続けられて良かった。春季大会は優勝したい」と意気込みました。

マスターズ ソフトボール 男女で優勝!

府民総体ではつらつとプレー

「第39回京都市府民総合体育大会」(府体育協会など主催)が府内各地で開かれ、本市の選手も健闘、マスターズ部門の男女ソフトボールで優勝を果たしました。



▲マスターズソフトボール男子・丹後ブロックAの皆さん

「(決勝を含む)3試合とも、初回に点を取られて追いかける展開。3度目の挑戦でやっと優勝できて良かったです(丹後ブロックA監督、藤原誠喜さん)」



▲マスターズソフトボール女子・丹後ブロックの皆さん

「1カ月前から毎週金曜夜に集まり、練習を重ねてきました。試合ではそれぞれが考えてプレーし、優勝できました(丹後ブロック監督、後藤卓三さん)」

選手たちは、雨の中、懸命にたすきをつなぎ、一時は11位まで順位を上げました。中でも、2区(3区)の主将、小藪菜大君(3年)は区間5位と貢献しました。

小藪君は「丹後の雨風に慣れていたのが当日も大丈夫だった。目標の10位以内に届かず悔しいが、来年度成できるような頑張っしてほしい」と後輩に夢を託しました。



▲優勝した橘ジュニアバレーボールクラブ

元バレーボール選手で、モントリオール五輪金メダルチーム主将の中野眞理子さんの名前を冠した「第25回中野眞理子杯京丹後市

橘ジュニアが優勝!

小学生バレーボール・中野眞理子杯

小学生バレーボール大会(新人大会)「(市小学生バレーボール連盟主催)」が11月27日、大宮町の大宮社会体育館で開かれました。

市内の10チーム、約100人が出場。力強いアタックや、チームプレーで会場を沸かせました。優勝は、橘ジュニアバレーボールクラブ。同クラブの西村果純さん(網野

南小4年)は「一生懸命練習してきた成果を発揮できた」と喜びました。

中野さんは開会式で「バレーを続けられることに感謝し、人を思いやる心を大切にしてください」と子どもたちに呼びかけました。

◆大会結果(上位のみ)
準優勝 大宮Jrバレーボールクラブ▽3位 高龍バレーボール教室、久美浜ジュニアバレー教室

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



本市ではカヌーマラソン競技を開催 関西ワールドマスタース

2021年5月に関西一円で開催される、生涯スポーツの国際大会「関西ワールドマスタースゲームズ(WMG)」で、本市がカヌーマラソン競技の会場に選ばれました。WMGは4年に1度開かれ、

原則30歳以上のスポーツ愛好家であれば参加できます。関西WMGは、過去最多の55種目が行われる予定で、各種目の開催地域の活性化が期待されています。

第11回新春ソフトバレーボールフェスティバル

小学3年生以上なら誰でも参加可能な、ソフトバレーボールの交流会です。個人エントリーですので、チームを組まなくても参加できます。

- ◆日時: 1月22日(日) 9時30分～
- ◆会場: 大宮社会体育館
- ◆申込: 各地域公民館にある申込用紙からお申し込みください
申込締切/1月13日(金)
- ◆主催: 京丹後市ソフトバレーボール協会

出場者募集



コッペの豆知識

府内で10種目が開催!

アジアで初開催の関西WMGでは、本市のカヌーマラソン競技を含め、ソフトテニス(福知山市)や陸上(京都市)など計10種目が府内で行われます。参加や応援などで、一緒に大会を盛り上げましょう!

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

「新体力テスト」を知ろう

(日直)

コッぺちゃん

クローくん

「新体力テスト」とは？

新体力テストとは、文部科学省が実施する、国民の体力や運動能力を様々な観点から測る調査のことです。平成11年度から毎年行われ、その結果は、体育・スポーツ活動の指導や行政の資料などとして広く活用されています。

テストは握力や上体起こし、長座体前屈など6種目を中心に、小中高生なら持久走、50m走、ハンドボール投げ、20歳以上は急歩、65歳以上は開眼片足立ち、10m障害物歩行と年齢別の種目で行い、基本的な体力要素を測定します。

学生だけでなく、実は大人も対象です。機会があれば、ぜひチャレンジしてみてください。

新体力テストの基本的な測定項目

握力

握力計の数値を使い左右の平均値で測定。

上体起こし

30秒間にできた腹筋の回数で測定。

長座体前屈

床に座って、足を伸ばし、前にかがんだ長さで測定。

反復横跳び

20秒間に1m幅3本のラインをまたいだ回数で測定。

20mシャトルラン

20m間を音楽に合わせて行き来し、その回数で測定。

立ち幅とび

立った状態から前にとび距離を測定。

●小学生・中学生の種目など

持久走

トラックで行う。男子1500m、女子は1000mを走り、タイムを測定。

50m走

50mの直送路を立った状態でスタートして走り、タイムを測定。

ハンドボール投げ

ハンドボール2号を投げ、飛距離を計測する。小学生はソフトボール1号を使う「ソフトボール投げ」を行う。

●年齢別の測定種目

20歳以上対象の種目

急歩

トラックで行う。男子1500m、女子は1000mを急いで歩き、タイムを測定。

65歳以上対象の種目

開眼片足立ち

片足立ちの持続時間を計測する。120秒を超えた場合は打ち切る。

65歳以上対象の種目

10m障害物歩行

10mのコースに、2m間隔で6個の障害物を置き、それらをすべてまたぎ越したタイムを測る。

参考サイト：文部科学省>スポーツ>子どもの体力向上>新体力テスト実施要項 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm



スポーツ推進委員も新体力テストをやってみました！

男13人(31～54歳)、女5人(45～61歳)の平均値・最高値

	測定項目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	立ち幅跳び(cm)
男	平均値	48.19	23.69	42.38	45.08	201.77
	最高値	56.5	34	57	52	247
女	平均値	29.40	17.60	48.90	39.40	130.20
	最高値	41	26	58	44	160

参考資料

平成27年度の京丹後市内中学2年生の記録と全国平均

	測定項目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)
男子	京丹後市	27.98	27.33	38.42	50.41	401.98	84.60	8.01	193.77	19.89
	全国	28.93	27.43	43.08	51.62	392.63	85.56	8.01	194.05	20.65
女子	京丹後市	22.62	22.95	41.34	44.62	285.69	59.19	8.74	163.50	12.56
	全国	23.68	23.26	45.53	46.09	290.03	58.06	8.84	167.28	12.83

スポーツ掲示板

大宮クラブ

府下ベスト8を目指します！



設立して約12年。現在は地域の小学生55人が、日々の練習をはじめ、府北部や他県のチームとの試合を通して上達を目指しています。心がけているのは、大きな声を出し、元気にプレーすること。あいさつや礼儀も大切にしています。まずは府下大会でベスト8に入るのが目標です。

教室生
松本 圭太君
大宮第一小6年



小学3年から始め、今は男子の主将をしています。バスケットボールは、攻め方がたくさんあるところがおもしろいです。試合に勝った時に、みんなで勝ち取ったという達成感が味わえるのも好きです。近畿1位を目指し、みんなで頑張ります。

教室生
荒屋 一愛さん
大宮第一小6年



女子の主将をしています。小学1年から始めました。バスケットボールのおもしろいところは、攻めも守りも、全員で協力してプレーできるところ。シュートが決まった時もうれしいです。みんなで励まし合って頑張り、大会で勝ちたいです。

指導者
小牧 文磨さん
大宮町奥大野



指導するのは、私を含め5人。保護者の方にも手伝ってもらっています。子どもたちには、まずはバスケットボールを好きになってもらいたいです。そのために、楽しくておもしろい部分から指導し、徐々に練習のレベルを上げるなどの工夫をしています。興味がある方は、ぜひ練習を見に来てください。



- ◆対象者／小学3～6年
- ◆活動日時／毎週木曜(18時～20時)、土曜(13時半～17時)
- ◆活動場所／大宮第一小体育館



部長
井上 麻妃呂さん
2年

バスケットボールは団体競技なので、1人ではなく、チームで戦えるところに魅力を感じています。メンバー全員で真剣勝負の試合に臨み、競り勝った時はとてもうれしいですし、その中でめっちゃいいプレーができると、さらにうれしいです。

新チームになり、練習中から声を出すよう心がけていたら、みんなからも声が出るようになり、だんだんとチームが活気づいてきました。試合で自分のベストプレーが出せるよう、練習に励みます。弱気にならず、強気で臨みます。



〈今後の活動や試合〉
●12月11日「京都中学生ブロック選抜交流大会」(ハンナリーズアリーナ)

“協力＝強力”が
モットーです！

〈網野中〉 女子バスケット ボール部



モットーは「協力＝強力」。仲間と協力し合って、強いチームを目指します。練習では、ボールを受ける時やパスする時に声を出し、コミュニケーションを取っています。チームもまとまり始め、今年9月の丹後ブロック新人戦、10月の秋季大会では準優勝しました。目標は府大会出場です。

◆1年生6人、2年生5人の計11人

久美浜町 グラウンド・ゴルフ協会

いつでも
入会募集中です！



楽しく、健康にも良いスポーツをしたいという人たちが集まり、和気あいあいとプレーしています。設立して約19年を経て、メンバーは現在久美浜町を中心に71人。平均年齢が高めなので、若い人にもどんどん参加してほしいです！

- ◆活動日時／毎月第2水曜(12時半～15時)
- ◆活動場所／久美浜町浜公園

代表の方にききました！



代表
戸出 司朗さん
久美浜町新谷

Q.どのようなクラブですか。

A.月1回、メンバーが集まり練習に励んでいます。入会のきっかけは、「友人に誘われた」、「楽しくできるスポーツがしたい」、「健康に良さそうだから」とメンバーにより様々です。練習後は、みんなで浜公園を清掃しています。

市内には各町にチームがあり、市内や府、丹後、与謝の大会などに出場します。年間に18試合ほど、それとは別にクラブ内で14試合ほど行います。

Q.競技の魅力を教えてください。

A.芝の公園や学校のグラウンド、常設のコースなど様々な場所でプレーでき

るため、取り組みやすいです。8ホール、パー24のコースを一緒に回りながら、新しい友人ができます。楽しく体を動かせるため、健康にも良いです。

また初心者でも、ホールインワンを出すと、合計打数から1回につき3打引かれるため、優勝することや、上位入賞することも可能です。

Q.今後どのように活動していきたいですか。

A.現在、メンバーの平均年齢が70歳ぐらいですので、若い人や、小中学生の子どもたちなどにも参加してもらえよう、アピールしていきたいです。

年間いつでもメンバーを募集していますので、一緒に楽しみましょう！



＼ 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、10月23日に久美浜町神野地区で開催された「かぶと山健康ウォーク2016」を訪問、指導補助を行いました。

推進委員さんのサポートに感謝!



神野地区自治会長
和田 誠さん 久美浜町長柄

かぶと山に登る約7kmのコースや、かぶと山を周回する約6.5kmのコースに加え、スポーツ推進委員の方が設定してくれた約3kmのコースに分かれて歩きました。

推進委員の方々には、ボールの高さ調整や歩き方指導、準備体操、ウォーキング中のサポートなどでお世話になりました。参加者からは「景色が素晴らしかった」と好評で、来年も開催してほしいと言われています。ウォーキング後にお出した、神野ふるさと名物の「茶がゆ」も人気でうれしかったです。

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

ノルディック・ウォーキング

2本のポールを両手に持ち、地面を突きながら歩く運動です。無理なく始められるため、運動不足の解消などに適しています。



スポーツ推進委員ニュース



ノルディック・ウォーキングで体力づくり!

今年の冬は、ノルディック・ウォーキングのポールを使ったエクササイズで体力づくりをしませんか? ポールを手に持ち、時間を区切って歩くスピードを変えることで、運動効果を高めます。室内でもできます。スポーツ推進委員による講習会も開催しますので、日程、会場などは、推進委員までお問い合わせください。

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～

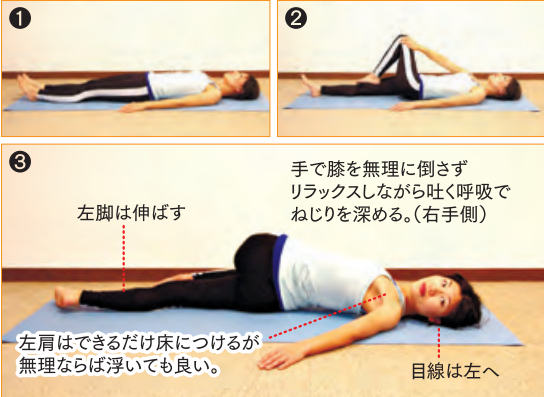
今回のポーズ

仰向けのねじり

寒さで猫背になったり、体をダイナミックに動かしたりすることが減ってくるシーズンです。今号は、背骨の周りをストレッチし、肩と胸を開いて呼吸を深め、ねじりで内臓を活性化するポーズです。腰が気持ち良く伸びるので、雪かきの後にもおすすめです。



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



- ① 仰向けで真っ直ぐに寝てリラックスし、呼吸を整えます。
- ② 左膝を曲げて、足裏を右膝にのせます。右手を左膝の外側に当てます。左手は脇から60～90度のところに置きます。
- ③ 息を吐いて、左膝から下半身を右へ倒していきます。
- ④ 数呼吸したら元に戻します。反対側も同様に行います。これを、1～3回繰り返します。

ワンポイントアドバイス

腰、肩、首に無理のない範囲でねじりましょう。

*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

豆腐と鶏皮の炒め物

寒くなるこの季節は、体をあたためる作用を持つ、良質のたんぱく質が入った料理がおすすめです。豆腐や鶏肉には、たんぱく質が多く含まれます。豆腐は、鶏皮から溶け出したコラーゲンや脂を吸い取ることで、鶏肉のような味と食感になります。鶏肉の脂はうま味成分が多く、コラーゲンは壊れた筋肉を回復するのに効果的です。

◆材料(5人分)

豆腐(300g～400g)、鶏皮(約200g)、中華スープの素(小さじ2杯)、醤油(適宜)、油(適宜)

- ① パックのまま冷凍しておいた豆腐を常温で戻し、両手で押さえて水を切る。
- ② 鶏皮を細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、鶏皮を入れ透き通るまでよく炒める。
- ④ ①の豆腐を細かくちぎって、③に加えてさらに炒める。
- ⑤ 中華スープの素を入れ、味をみて、味が薄かったら醤油を足す。盛り付けて完成。



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

豆腐を冷凍することで、豆腐の水分が抜け、水っぽくならずおいしくできます。きのこや刻みネギなどを入れ、アレンジすると楽しいです。



▲的に向かってボールを投げる様子(峰山途中ヶ丘公園)

20人。毎年メンバークラブは約100人。毎年の活動は、雨の日を除いてほぼ毎日行っています。



▶京丹後ペタンク倶楽部のみなさん

ペタンクは、的となるボール(目標球、ビュット)に直径7～8cmのボールを投げ合い、どれだけの的に近い投げられるかで得点を競うスポーツです。的の位置はメーヌ(セット)ごとに変わるため、毎回違う条件で戦えるおもしろさがあります。

1910(明治43)年に南フランスで生まれ、日本では昭和40年代から広まりました。現在では、シニア世代のスポーツ・文化の祭典「ねんりんピック」の正式種目です。

「京丹後ペタンク倶楽部」は、雨の日を除いてほぼ毎日活動しています。メンバーは約20人。毎年メンバークラブは約100人。毎年の活動は、雨の日を除いてほぼ毎日行っています。



今回のスポーツ

ペタンク

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

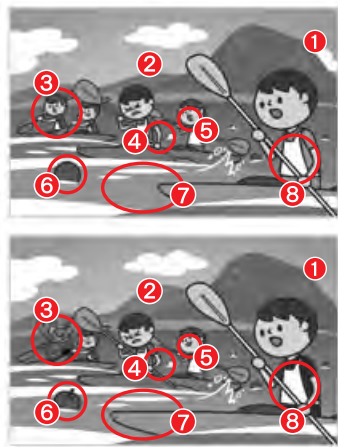
写真で見やすく工夫! 最新情報、お届け中! 「いいね!」をするには、facebookへの登録が必要です。



スマホ・携帯からもOK! 登録してね!

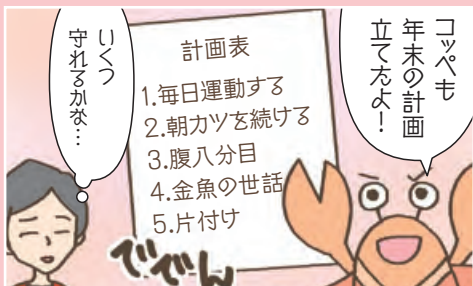
<https://www.facebook.com/kyotango.tanspo/>

チャレンジ! 間違い探し8 回答 ◆問題はP4



- ① 雲がなくなっている
- ② 山の高さが違う
- ③ 男の子がコッペちゃんに変わっている
- ④ 男の子の手の曲げ方が違う
- ⑤ 男の子の口の形が違う
- ⑥ ブイがリンゴになっている
- ⑦ カヌーの長さが違う
- ⑧ 男の子の服の色が違う

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



米ニューヨーク州の東側に隣接するコネチカット州出身。中学、高校とサッカーに打ち込み、高校では、野原や森の中を走るクロスカントリーなどの陸上競技に取り組んだ。所属していたクロスカントリーチームが州で1番になり、トップ選手に選ばれたこともあるという。

コネチカット大学に進学後も、英語や心理学、動物学を学ぶが、わらで、クロスカントリーやフル・マラソンで2時間27分、ハーフなら1時間8分だった。

だが出場はかなわず、30歳で選手を引退。その後は大学で教鞭を取った。来日したのは、勤務先の大学で日本語を学んだことがきっかけだ。32歳で丹後中へ赴任。現在もランニングは続け、毎週計80キロ程度を走る。地元で溶け込み、久美浜湾一周駅伝や府民総体などのレースにも出場。「レースは楽しいし、日本も大好き」と充実した丹後ライフを送る。

毎日のように参加するという陸上部の練習では、生徒たちと共に走り、改善方法があれば丁寧に伝える。アドバイスを取り入れた生徒たちのフォームは少しずつ改善し、タイムの短縮にもつながった。「みんな上手になった」とうれしそうに話す。

ALT（外国語指導助手）として丹後中学校に勤務し、ボランティアで陸上部を指導するエフロンさん。少年時代から陸上に親しみ、五輪を目指したこともあるエフロンさんが、子どもたちに伝えたいことは――。

一生懸命、楽しんで

スポーツを楽しむひと

20

ハーフマラソン、5000m、3000mなど様々な距離のレースに挑んだ。「大変だったが、楽しかった」と振り返る。



ジェシー エフロン
Jesse Efronさん(34) 丹後町人間

コッペちゃんがハンターに! 京たんごわくアドベンチャー

12月に入りウィンタースポーツのシーズンを迎えた今回は、丹後森林公園スイス村を紹介いたします。初めての方や家族連れの方でも楽しめる多様なコース設定はもちろん、スノーボードやスキーなど各種レンタル設備も充実しているスイス村。この冬、大自然に囲まれ、心も体もリフレッシュしませんか？

今回の紹介 丹後森林公園スイス村スキー場でウィンタースポーツを楽しもう!

スイス村スキー場コース案内



スキー場リフト料金(消費税込)

種別	一般	市内小中学(個人) 学校証明	学校料金(団体20人以上)	備考
1回券(乙種)	250円	100円	50円	学校行事団体平日のみ
6回券	1,300円	600円		
12回券	2,500円	1,000円		
半日券	2,000円	1,000円	600円	学校行事団体平日のみ
1日券	3,500円	1,500円	1,000円	学校行事団体平日のみ
シーズン券	15,000円	6,000円		

アクセス



スイス村スキー場 広報
おおえ としたか
大江 俊孝さん

スイス村スキー場は、標高683mの太鼓山山頂からボトム610mの標高差約73mのグレンデで、全長1300m。緩斜面が約60%占めているので、初心者にはぴったりです。土・日・祝日には小学生以上を対象とした無料のスクールを行っています。時間は90分程度で先着順です。

土・日・祝日は無料スクールも開催!

ハンターポイント 先着順だよ!



参加者募集

第31回 丹後スキー大会

- ◆日時/2017年2月12日(日) 開会式9:30~
 - ◆会場/スイス村スキー場
 - ◆種目・競技/大回転競技 (2回出走し、その合計タイムを競います)
 - ◆参加資格/小学生以上
 - ◆参加料/社会人2,000円 学生(小学生~高校生)1,000円
 - ◆申込締切/2017年1月25日(水)17:00必着
 - ◆主催/京丹後市スキー協会
 - ◆お問い合わせ/弥栄地域公民館 ☎0772-69-0665
- *詳しくはお問い合わせください。