

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

スポンサー
京丹後市
野村元也



vol.22

平成29年
4月10日発行

大舞台で活躍 功績たたえ

祝 京都府スポーツ賞未来くん賞受賞

平成28年「京都府スポーツ賞」の「未来くん賞」に、本市から久美浜高校カヌー部の埋金楓さん(3月に卒業)と小西風花さん(新3年)、水泳の安達真美さん(島津小新6年)が選ばれました。3人に今後の目標などについて聞きました。

それぞれの舞台で努力

京都府スポーツ賞は毎年、スポーツで優秀な成績を収めた、またはスポーツの普及や発展に貢献した府内の個人や団体に贈られます。3月4日には、京都市内で表彰式が行われました。

埋金さんと小西さんは、昨年10月の第71回国民体育大会「2016希望郷いわて国体」のカヌースプリント少年女子カヤックフォア500円で、綾部高校の選手2人と共に京都代表チームとして出場、見事優勝を果たすなど活躍しました。

躍りました。

今回の未来くん賞受賞について、埋金さんは「まさかこのような賞をもらえるとは思わなかった」、小西さんは「大きな賞を取らせてもらえて、とてもうれしかった。貴重な経験になった」と喜びを語りました。

2人はカヌー部の先輩、後輩としてお互いに切磋琢磨し合いながら、技術を磨いてきました。昨年は、チームを組んで、高校総体や国体に出場しました。



▲優勝した第71回国民体育大会「2016希望郷いわて国体」

埋金さんは「小西さんは私が何か言ったらすぐに直してくれた。後ろから背中を押してくれるようで頼もしかった」と信頼を寄せていました。「すごい人だな」と思っていたので、今年も期待したい」とエールを送ります。また小西さんは「ずっと目標にしてきた先輩と一緒に大会に出られてうれしかったし、良い経験

これからの成長に期待！



久美浜高校カヌー部顧問
小西 鉄也さん
久美浜町小桑

2人ともまだまだ伸びると思いますので、今後の成長に期待しています。

大学でカヌーを続ける埋金さんは、厳しい世界でも自信を持って努力し、大きな選手になってほしい。小西さんは高校のラストシーズン。昨年の国体優勝の経験を生かし、全国で戦ってほしいです。



Yuriスイミングスクールコーチ
田中 勇樹さん
丹後町間人

安達さんの強いところは、一つのアドバイスに対し、それ以上の成果を返してくるところです。他の人へのアドバイスも自分の泳ぎに反映させながら、目標を突破してきました。これからも現状に満足せず、常に目標を持ち、どんどん上を目指して努力して欲しいです。



▲安達さんが3位に入った第39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

2歳ごろから水泳を始め、日々の練習の中で重点的に取り組んでいます。当面の目標は、今夏のジュニアオリンピックカップの個人メドレーと平泳ぎで3位以内に入る。「もっと上を目指しているいろいろな場所で活躍したい。五輪に出たい」と大きな夢を抱きながら、進み続けます。

安達さんは、昨年8月の「第39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」の10歳以下200メートル個人メドレーで、3位に入りました。表彰式に出席し、「会場にはすごい人たちがたくさんいた。あんなに大きな場所です。表彰してもらえて、とてもうれしかった」と喜びました。

張った分だけタイムが速くなること。結果が出たらまた頑張ろうと思える」と話します。タイムが伸びない時は悩みますが、「支えてくれるみんなの気持ちに込めたい」と練習を重ねます。

自身の課題として「水に入ってからすぐにスピードに乗ること」と「最後まで集中を切らさないこと」を挙げ、日々の練習の中で重点的に取り組んでいます。

「将来は五輪に出場したい」

特集

「しよう」「見よう」「支えよう」 29年度、京丹後のスポーツはこうなる

久美浜湾沿いをレンタサイクル



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。

問 スポーツ観光・交流課 ☎0772-69-0470

「サンセットビーチフェス」を
初開催！ビーチランや
ビーチバレーなど

本市では、地域資源である
美しい砂浜を保全し、地域活
性化のために活用していこう
と、地域の皆さんと力を合わ
せて、ビーチスポーツイベン
トや、ビーチ一斉クリーン作戦
などに取り組んでいます。

本年度は、6月17、18の両
日、網野町の夕日ヶ浦海岸な
どで、『第1回サンセットビ
チフェス in Kyotan
go』を開きます。初日の17
日は、夕方に夕日ヶ浦海岸か
ら久美浜町葛野海岸にかけて
続く、6kmの浜辺を駆け抜け
る「第4回サンセットビーチ
ラン in 京丹後」を開催。2
日目の18日には、夕日ヶ浦海
岸で、ビーチバレーボール大
会「サンセットビーチカップ」
を行います。同日は、他にも
気軽に楽しめるビーチスポ
ーツ体験が予定されています。
1年を通して多くの人たちに
にぎわう、日本一の砂浜海岸
づくりを進めていきます。

ウルトラマラソンは全国の
5地域で連携
美しい景観や郷土食などの
魅力を発信

本年度17回目となる「歴
史街道丹後100kmウル
トラマラソン」は、9月17日に

開かれます。本年度から、京
丹後市を含む国内5つの地
域のウルトラマラソン大会が
連携した「ウルトラマラソン
世界遺産シリーズ・ジオパ
ークシリーズ」として開催。ユ
ネスコ世界ジオパークに認定
された美しい海岸線や緑豊
かな山並みが織りなす景観、
郷土食などの魅力を、大会を
通して国内外に発信してい
きます。

また、本市は2020年東
京五輪・パラリンピックで国
のホストタウンに登録、関係
国のトップアスリートら同
士の競技交流や、市内の地域資
源を活用した文化交流を進
めています。事前合宿の誘致
や相互交流で地域活性を図
ります。

さらに、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
ワールドマスターズゲームズ
(WVG)」では、本市の久美
浜湾がカヌーマラソン競技の
開催地に正式決定していま
す。関西WVGは過去最多の
32競技55種目が行われる予
定で、本市にも多くの選手や
関係者の来場が見込まれて
います。

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

京丹後市では、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 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
■申請 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



6/17、18 第1回サンセットビーチフェス in Kyotango

- 6月17、18の両日、網野町の夕日ヶ浦海岸などで開催されます。初日の17日は、夕方に夕日ヶ浦海岸から久美浜町葛野海岸にかけて続く、6㌔の浜辺を駆け抜ける「第4回サンセットビーチランin京丹後」を開催。2日目の18日には、夕日ヶ浦海岸で、ビーチバレーボール大会「サンセットビーチカップ」を行います。同日は、他にも気軽に楽しめるビーチスポーツ体験が予定されています。
- ◆[種 目] 第4回サンセットビーチランin京丹後(17日)、サンセットビーチカップ(18日)
 - ◆[会 場] 京都府京丹後市網野町浜詰 夕日ヶ浦海岸
 - ◆[参加費] ビーチラン／10km：3,500円、5km：3,000円、2km：1,000円
ビーチバレー／1チーム5,000円
 - ◆[申込方法] ビーチラン／ランナーポータルサイト「ランネット」<http://runnet.jp/runtes/>より(予定))
ビーチバレー／実行委員会へお問い合わせください
 - ◆[問合せ先] 同実行委員会(京丹後市スポーツ観光・交流課 ☎0772-69-0470)

8/6 ドラゴンカヌー選手権大会

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。



応援しよう 11/18 開催予定 丹後大学駅伝 (第79回関西学生対校駅伝競走大会)

「箱根駅伝を超えろ」をスローガンに、シード10校と予選を勝ち抜いた12校の計22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㌔を激走します。京丹後市出身選手の活躍に注目!

観戦しよう 8/26、27 丹後半島ラリー2017

『JAF中部・近畿ラリー選手権第5戦・丹後半島ラリー2017』が、8月26、27日の2日間にわたって開催されます。観戦エリアは道の駅丹後王国「食のみやこ」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。ステージイベント、撮影会、車両展示、ラリー関連企業ブースの出店など、お子連れやカップルでも1日中楽しめます。



挑もう 9/17 歴史街道丹後100km ウルトラマソン

- 17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㌔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㌔の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] 大会当日満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24日(月)
※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)

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29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29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11日(火)	丹後王国を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
5月9日(火)	京都府最西の集落を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
5月21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28日(日)	プレイベント ハダシのコンサート2017 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13日(火)	ジオと歴史を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
7月11日(火)	丹後半島最北端・経ヶ岬を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
9月12日(火)	丹後砂丘を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
10月10日(火)	鳴き砂の浜と水晶浜を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411
10月15日(日)	山陰海岸ジオパーク 120kmウォークin京丹後	京丹後市観光協会 ☎0772-62-6300
11月14日(火)	五色浜を訪ねるみち 山陰海岸ジオパーク京丹後市縦断トレイル	NPO法人まちづくりサポートセンター ☎0772-75-1411

海の京都 TANTANロングライド2017



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。今回は、ビギナー向けの新课程として遊覧船も楽しめるCコース(30km)を新たに設定しました。

	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	Aコース、Bコース 合わせて 1,500名
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) 小学生(4年生以上)		5,000円 2,500円	
Cコース	伊根湾遊覧ファンライドコース	30km	7,000円	45名

- ◆日 時／6月4日(日)
- ◆コース等／宮津市宮天橋立駐車場を発着地とする3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7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/kitakyo/>)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

幅広い世代が華麗な滑り



▲果敢に攻める参加者

第31回丹後スキー大会

「第31回丹後スキー大会」(市イス村スキー場で開かれ、小学生から70歳以上)

が2月12日、弥栄町の市イス村スキー場で開かれ、小学生から70歳以上まで約50人が参加し、練習の成果を発揮しました。年齢・男女別の11クラスで大回転競技が行われ、参加者は2回滑った合計タイムを競いました。Bクラス小学校高学年女子の部で優勝した土田奈央子さん(豊栄小6年)は「1本目は2位だったので、2本目は1本目で出た課題に気を付けて滑った。優勝できてうれしい」と喜びました。

◆大会結果(市内上位のみ・敬称略)

【Aクラス高校生以上女子の部】▽1位 高屋あかり(網野高2年) 【Bクラス小学校高学年女子の部】▽1位 土田奈央子(豊栄小6年)▽2位 松尾希里(島津小6年) 【Cクラス小学校低学年女子の部】▽1位 由良みずき(島津小2年)▽2位 田中菜々美(島津小3年) 【Dクラス小学校低学年男子の部】▽1位 高屋柁慶(島津小3年) 【Eクラス小学校高学年男子の部】▽2位 山下慶(網野南小6年) 【Fクラス60歳以上男子の部】▽2位 田原隆作(網野町浜詰) 【Gクラス45歳〜59歳男子の部】▽3位 谷口

美樹男(丹後町成願寺) 【Hクラス30歳〜44歳男子の部】▽1位 和田庄司(峰山町新町) 【Jクラス中学生男子の部】▽1位 和田庄世(峰山中1年) 【Kクラス高校生〜29歳男子の部】▽1位 野村岳斗(久美浜高2年)▽2位 金久雄大(峰山高1年)▽3位 安井光太郎(久美浜高3年)

峰山FCが準優勝!

丹後サッカーフェスティバル



▲準優勝した峰山FCのメンバー

京都府内や兵庫県で活動するサッカーチームが集まって対戦する「第28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18、19の両日、大宮町の大宮自然運動公園と弥栄町の弥栄運動公園で開かれ、市内チームでは、峰山FCが準優勝しました。

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18チームが参加。18日は予選ブロック、19日は順位ブロックと交流ブロックが行われ、修学院(京都市)が優勝しました。

両日とも天候に恵まれ、子どもたちは、保護者らの声援を受けながら、懸命にボールを追いかけていました。峰山FCは予選ブロックのリーグ戦を1位で勝ち抜き、順位ブロックに進出。3回試合し、1勝1敗1引き分けの成績を収めました。

47チームの剣士が熱戦

京丹後市少年剣道大会



▲激しい攻防を繰り広げる剣士たち

小中学生剣士たちが日ごろの稽古の成果を競う「第12回京丹後市少年剣道大会(杉本杯)」(市剣道連盟主催)が3月12日、網野町の網野体育センターで開かれました。市内外から集まった小学生32チーム、中学生15チームの約230人が出

場。チームメイトや保護者らの声援を受けながら、激しく竹刀を交えました。大会は、5人1チームで、予選リーグと決勝トーナメント(中学生の部は決勝リーグ)が行われました。本市のチームも健闘しましたが、小学生の部、中学生の部とも決勝進出はなりません。小・中学生の部いずれも、京都太秦少年剣道部(京都市)が優勝しました。

台湾・南横超級マラソン「石川さんと出野さんが優勝!」と提携する「南横超級マラソン」に派遣されました。



▲南横超級マラソンで優勝した石川さん(左)と出野さん

マラソン」が3月11日、台湾・台東県で開かれ、100km男子の部で、石川佳彦さん(徳島県)が7時間15分53秒で二連覇を達成。同女子の部でも、出野ひろみさん(大阪府)が8時間25分5秒で初優勝を飾りました。

2人は昨年9月開催の本市ウルトラマラソン・100kmの部男女優勝者で、国際親善のため、南横超級マラソンに派遣されました。

順位ブロックでは、優勝した修学院とも対戦。前半に1点を入れられました。後半、終了間際に上田真大君(いさなこ小6年)がシュートを決め、引き分けに持ち込みました。上田君は「最後の最後で点を決められて良かった。いい試合ができた」と喜びました。



▲将来を見据えた指導の大切さを説く阪長さん

「子どもの将来見据えて」阪長さんが指導テーマに講演

「丹後スポーツ障害予防事業指導者講習会」(同実行委員会主催)が2月26日、大宮町の市アグリセンター大宮で開かれました。NPO法人BBフューチャーの阪長友仁さんが「ドミニカ野球から学ぶ選手指導・育成講習会」と題して講演。南米で実践されている野球の指導法を例に挙げ、子どもの将来を見据えた指導の大切さを説きました。

阪長さんは、子どもたちへの指導で「今の結果だけを追い求めるのではなく、その能力を将来にわたって最大限引き出すことが重要」と主張。市内外のスポーツ指導者ら約100人が耳を傾けました。参加者からは「賛同する部分をこれからの指導に生かしたい」という声が上がりました。

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



コッペの豆知識

スキーの大回転競技って?

アルペン競技種目の一つ。標高差300m以上、幅4~8mの旗門(コース指示の旗)が5m以上の間隔で立てられた起伏のあるコースを滑降し、タイムを競います。ジャイアント・スラロームとも言います。

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

一面と色紙で振り返るたんスポの3年半

(日直)
コッベちゃん
ローくん

たんスポを応援していただきありがとうございました。

平成25年10月に創刊された本市のスポーツ広報紙「京たんごスポーツ」は、今号で22号を数えました。これまで、選手や指導者、保護者から多くの方々にご協力いただき、誠にありがとうございました。皆様のこれからの活躍を期待しております!



創刊号

第2号

第3号

第4号

第5号

第6号



第7号

第8号

第9号

第10号

第11号

第12号

第13号

第14号



第15号

第16号

第17号

第18号

第19号

第20号

第21号

第22号

第2号

京たんごスポーツは
スポーツで
心と身体を
健康に
志水 見千子

元日本女子陸上競技 中距離走・長距離走選手
アトランタオリンピック女子5000m4位入賞
志水 見千子さん



第3号

夢をかなげるのは
頑張れ!!
BA
糸井 嘉男

プロ野球選手
糸井 嘉男さん



第3号

Eagle
全力疾走
鈴木 康友

元プロ野球選手
鈴木 康友さん



第4号

一意専心
全は自分の行動で
人生は変わる
正田 絢子

女子アマチュア レスリング選手
世界選手権4度優勝
正田 絢子さん



第6号

京後のビーチは
日本一!!
Isaki
Beach Volley

元バレーボール・ビーチバレー選手
北京・ロンドンオリンピック出場
朝日 健太郎さん



第6号

はだしで
元気!!
遊佐 雅美

ライフセーバー
遊佐 雅美さん



第7号

一生懸命
自分らしく
はるな 愛

タレント
はるな 愛さん



第7号

感謝
坂本 雄次

ランニングプロデューサー
坂本 雄次さん



第8号

花見の日は
放駒
大塚 敦子
2014.10.19

元関脇玉乃島
放駒親方



第9号

ロンドンオリンピック代表
世界選手権 銀メダル
高谷 悠亮

レスリング男子フリースタイル74kg級選手
ロンドン・リオデジャネイロオリンピック出場
高谷 悠亮さん



第12号

京丹後の美しいビーチに
驚きました!!
浅尾 美和

元プロビーチバレー選手
浅尾 美和さん



第13号

Kenia
NEVER GIVE UP!
2015.8.30
LOVE CAP

ケニアの男子陸上長距離選手
シドニーオリンピック男子マラソン銀メダル
エリック・ワイナイナさん



第14号

海と山と
温泉と北に
元気な
マリコ
maruko

元バレーボール選手
モントリオールオリンピック金メダル
中野 真理子さん



第17号

夢を持って
自分を磨こう!!
松山 進次郎

元プロ野球選手
松山 進次郎さん



第18号

タリキレいなステキな京丹後!!
2016.7.9

バレーボール 高田 ありさん
元日本代表
元バレーボール選手
アテネ・北京オリンピック出場
ビーチバレー
選手 杉山 祥子さん
大山 未希さん





あみの体操クラブ

網野から
“美しい体操”を!



市内の小中学生約30人が、マット運動を中心に練習に励んでいます。指導するのは、網野高校体操部のOB、OGや体操関係者。子どもたちは、毎年6月に開かれる塩見杯や、2月の発表会で、練習の成果を披露します。クラブでは、体操好きな子を1人でも多く育てたいです。



教室生
あずみ
奥野 杏実さん
網野南小3年

去年の4月にクラブに入り、体操を始めました。きっかけは、塩見杯で(クラブの人たちの)カッコいい演技を見て、自分もやってみたくてのことです。倒立前転が得意で、今は、後転倒立を練習しています。

体がどんどん柔らかくなっていくのはおもしろいし、先生が指導してくれて、新しいことができるようになった時はうれしいです。いつかは隣で練習しているお姉さんのように、大きな技ができるよう頑張りたいです。ずっと続けていきたいと思っています。



指導者
小松 桂子さん
網野町浜詰

体操の技や演技だけでなく、美しい動きや、正しい姿勢であいさつすることも大切に、指導しています。網野高校では、世界選手権でも使っているような床が整備されていますし、隣のスペースでは体操部が練習しているため、大技を間近で見ることができます。

子どもたちには、できなかった技ができるようになった時の喜びや、美しい演技ができた時の楽しさを知ってほしいです。ずっと体操を続けてくれたらうれしいですね。興味がある人は、ぜひ練習を見に来てください。



- ◆対象者／小学3年～中学3年生
- ◆活動日時／毎週火曜(18時30分～20時)
- ◆活動場所／網野高校体育館(網野町)



男子部長
吉田 拓海君
2年

中学生の体操競技は、男子は床、跳馬、鉄棒、女子は床、跳馬、平均台の各3種目。朝練では、ランニングや縄跳び、補強・柔軟に取り組み、放課後の部活では、柔軟をしてから各種目の練習に励みます。試合では技の完成度だけでなく、美しさも評価されるため、普段の練習から、手足の指先や表情を意識するよう心がけています。柔軟や補強はきついです。毎日こつこつと取り組み、新しい技ができるようになってうれしいです。個人競技ではありますが、一つのチームとして、みんなで声を掛け合いながら頑張りたいです。



女子部長
山河 瑞歩さん
2年



〈今後の活動や試合〉
●5月6日春季大会、6月塩見杯、7月京丹後市中学校総合体育大会

日々の積み重ねが大切!

〈峰山中〉体操部



男子と女子が学年や性別に関係なく、向上心を持って練習しています。部の雰囲気は明るく、仲間同士で刺激し合いながら、技の習得に励んでいます。昨年の市の秋季大会では、男子と女子Aチームがそれぞれ総合優勝を果たし、女子Bチームは3位でした。春季大会も総合優勝を目指します!

◆男子は1年生5人、2年生1人の計6人、女子は1、2年生各8人の計16人

弥栄Red (ママさんバレーボール)

楽しくバレーを
しましょう!



発足して30年。現在は市内の30～50代の女性15人が所属し、バレーを通して楽しくコミュニケーションを取っています。バレーボールが好きな方、一緒に和気あいあいと活動しましょう!

- ◆活動日時／毎週金曜(20時30分～22時)
- ◆活動場所／弥栄社会体育館(弥栄町)

代表の方にききました!



監督
蒲田 志都子さん
弥栄町黒部

Q.どのようなクラブですか。

A.バレーボールが好きな人が集まり、週一回練習しています。練習は楽しくそして真面目に取り組んでいますので、毎回参加率は高いです。4月から11月までの間に、丹後及び中丹地域で開催される大会に計9回程度参加、また飲み会もありますので結構忙しいですが、和やかな雰囲気です。入部のきっかけは「誘われて」という人が多いですが、やはり夢中でボールを追う事は家庭や仕事、子育てのストレス解消になると実感するらしく、どっぷりハマる人がほとんどです。

Q.競技の魅力を教えてください。

A.バレーボールは、誰もが学生時代、体育の授業や球技大会で一度は経験

したことがあるだろうメジャーなスポーツです。人数がそろわなくてもボール一つで楽しめますし、ママさんバレーは6人制のようにローテーションがないため、体力に応じたポジションに専念することができ、競技を長く続けることができます。バレーボールは団体競技なので練習しないと試合にはなりません。日々練習してきたことが試合で生かされた時はテンションが上がりますね。

Q.今後どのように活動していきたいですか。

A.もっとメンバーを増やし、みんなで楽しくバレーを続けていきたいですね。ママさんバレーとは言うものの、ママさんでなくても参加できますので、若い人にもアピールしたいです。



＼ 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、3月11日に開催された大宮地域公民館主催の「歩こう会 天橋立散策コース」を訪問、一緒にウォーキングを行いました。

推進委員さんの心配りに感謝!



大宮地域公民館長
古橋 克彦さん 大宮町河辺

大宮町の9歳から88歳まで、幅広い世代の人たちが参加し、ウォーキングを楽しみました。

推進委員さんからノルディック・ウォーキングのポールの持ち方や歩き方を教えてもらった後、準備体操をしてスタートしました。推進委員の方々は、列の先頭と真ん中、後ろの3カ所に分かれて参加者をサポートしながら、和やかなムードづくりに努めてくれました。参加者は「波の音を聞きながら歩くのも気持ちがいい」と喜んでくれました。

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
行事

歩こう会 天橋立散策コース

大宮町在住の17人とスポーツ推進委員6人が、宮津市の天橋立から丹後一宮の籠神社を経て、傘松公園に至るコースを歩きました。



スポーツ推進委員ニュース



夜桜ノルディックウォーキング

桜の名所である離湖公園で、夜桜を眺めながら、ノルディックウォーキングを楽しめます。写真を撮ったり、お弁当を食べたり、自分のペースで歩きます。

日時：4月15日(土)19時集合・準備体操
(途中参加もOKです)

集合：離湖駐車場(網野町小浜)

料金：無料(ポールレンタルも無料)

申込：不要

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

旗のポーズ

寒さも和らぎ、そろそろ体を動かしたい季節になってきましたね。そんな今月は、股関節をストレッチし、体をねじって、胸を開き、全身を大きく使うポーズです。血流の改善や、体のゆがみを整えるのにもおすすめです。冬の間に凝り固まった肩や脚をほぐして、軽やかに出かけられる準備をしましょう。

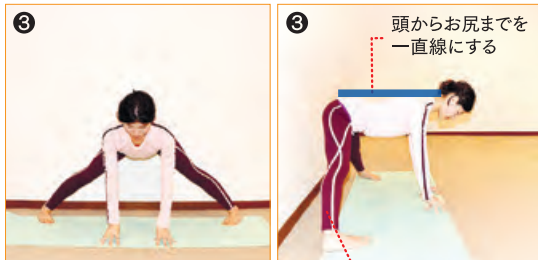


講師
長瀬 美奈先生(34)

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 山のポーズで立ちます。
- 2 肩幅の2倍程度開脚します。両脚先を15度ほど内向きにします。手は骨盤に添えます。



- 3 息を吐いて、骨盤から体を前に倒します。両手を胸の下に置きます。



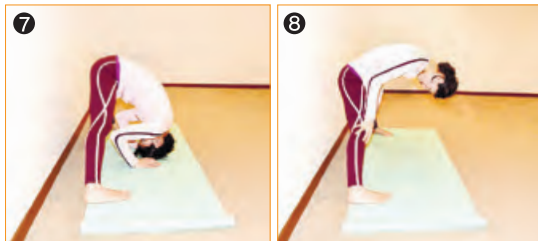
背中が丸くならないようにします。



- 4 左手を胸の真下に置き、息を吸って、右腕を肩の横へ伸ばします。



- 5 息を吐いて、胸を右側へ向けるようにして、体をねじります。右腕は天井へと引き上げ、胸をひらき、数呼吸保ちます。
- 6 息を吸ってねじりを解き、反対側も同様にねじります。



- 7 ねじりを解き、息を吐きながら体を前に倒します。
- 8 数呼吸したら、息を吸いながら頭が最後になるように体を起こします。

- 9 脚を閉じて、山のポーズに戻ります。

ワンポイントアドバイス

無理にねじらず、呼吸に合わせて体の中心からねじるようにしましょう。血圧の高い人は、前屈を避けてください。

*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

ハムを作ろう

豚肉は、ビタミンB群がたくさんあり、体力回復に役立ちます。ニンニクには、殺菌作用や免疫力アップの作用があります。ハーブ類のポリフェノールは、体の錆び付きを改善する働きがあります。

◆材料(3人分)

豚肉のかたまり(200g)、ニンニク(1かけ)、塩麹(大さじ1)、黒胡椒(適宜)、ローズマリー(10cm程度)、セロリの葉(1枚分)

- 1 50℃程度のお湯で豚肉の表面を洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2 ニンニクを切って、切り口を肉の表面にこすりつけ、香りを付けた後、塩麹と黒胡椒をたっぷりぬる。
- 3 キッチン用のポリ袋に2を入れ、ローズマリー、セロリの葉、ニンニクを入れる。
- 4 大きめのボールに水をはり、3のポリ袋の口を持って、水が中に入らないようにして袋を沈める。水と空気の境目の部分を指でぎゅっと押さえ、そのまま片方の手で上まで捻り、上の方で固く結ぶ。
- 5 電気ポットを70℃に保温設定し、その中に4の袋を全部沈め、1時間程度おく。
- 6 袋から豚肉を出し、冷めてからスライスし、お皿に盛りつける。



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

豚肉だけではなく、鶏胸肉や牛肉でもできます。また、電気ポットがない場合、鍋でも作れます。焼肉のタレなど、味付けを変えても美味しいです。付け合わせに、菜の花やふきのとうの葉っぱを添えてもいいでしょう。

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!

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!



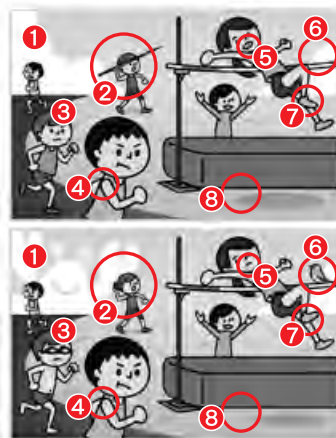
京たんごスポーツ facebook

検索

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

チャレンジ! 間違い探し8 回答

◆問題はP4



- 1 雲がコッペちゃん型になっている
- 2 やり投げが砲丸投げに変わっている
- 3 男の子が水着になっている
- 4 男の子の服の色が違う
- 5 女の子の口が閉じている
- 6 パーに鳥がとまっている
- 7 女の子の足の角度が違う
- 8 影の長さが違う



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

スポーツ+乙女道

創刊から3年半

京たんごスポーツは



京丹後市の

みなさま



お越しくださった

みなさま



ご協力いただいた

みなさま



たくさんの応援
ありがとうございました



見よう

しよう

支えよう



美しく！

これから
スポーツで



フェイス
ブックで！

京たんごスポーツの
続きは…

新ライフ

22

スポーツを楽しむひと

高い目標に本気で取り組む

高校時代からカヌー競技に取り組む、国際大会での入賞経験もある長井（旧姓松本）美咲さん。夫の海斗さんとは、共に全国、世界の舞台で戦い続けてきた。そんな2人が今、本市の子どもたちに伝えたいことは――。

美咲さんは網野町出身。久美浜高校では、カヌー部の顧問に勧められて競技を始めた。すいすいと水上を滑る先輩たちにあこがれたが、「最初は船に乗るのに2、3カ月かかった」という。しかし徐々に上達し、高校総体にも出場した。大分県出身の海斗さんは、高校時代は高校総体や国体で優勝、日本代表として世界ジュニア選手権への出場も果たした。

2人の競技人生はほぼ重なる。進

学先の大正大学で出会い、カヌー部で切磋琢磨しながら、共に日本代表に入った。卒業後は同じ会社で就職し、サポートを受けながら競技を続けた。平成26年のアジア大会では、海斗さんはカナディアンペア10000リットルで4位、美咲さんはカヤックフォア500リットルで4位に入賞した。

その後は日本代表を外れ、美咲さんは引退。競技続行を決めた海斗さんと結婚し、大分での練習を支えた。自分で考えた練習メニューをこなす海斗さんに、高校時代の同級生らも、仕事の合間を縫って協力してくれた。海斗さんは「代表時代よりも練習量は少なかったが、みんなのおかげで楽しんで取り組めた」と振り返る。

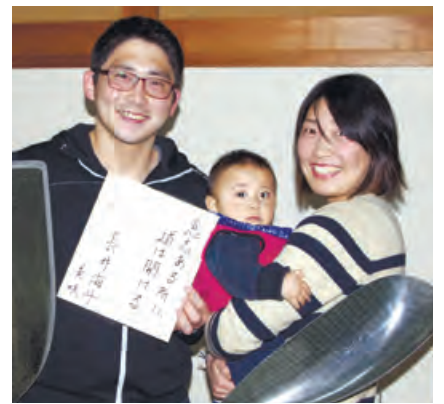
だが、平成27年、カナディアンが東京五輪の種目から外れることが決まり、海斗さんは、いったん競技を離れることを決意。美咲さんの地元、網野町に2人で引っ越した。

2人が世界を相手に戦う上で、大切にしてきたことが、「目標を持つこと」と「楽しむこと」だ。海斗さんは「自分には才能やセンスがあったわけではなく。練習はきつかったが、目標を高く

く持ち、本気で努力したことが結果につながった」と話す。子どもたちには「誰にでもチャンスはあるので、日々の練習に本気で取り組んでほしい」とエールを送る。

美咲さんは「せつかく景色が良いところで練習しているのだから、嫌々やってほしくない。のびのびと、楽しんでの方が成績につながる。どんなに強くなっても、楽しさを忘れないでほしい」とアドバイスする。

4月からは高知県に移住し、海斗さんは競技への復帰も視野に子どもたちの指導にあたる。美咲さんは、けがの予防などに役立つストレッチを指導するつもりだ。それぞれの目標に向かって、道を切り開いていく。



ながい かいと みさき
長井 海斗さん(27) 美咲さん(26) 網野町下岡

2017 春夏

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紹介するコーナー。今回は、この春夏に体験したい情報を詰め込んだ観光パンフレット「わくわく京丹後へGO! 春夏号」発行のお知らせです。京丹後の春夏を思いっきり味わいましょう。

遊びゴコロを刺激する わくわく

京丹後へGO! 発行!

本パンフレットは、市内道の駅等の観光施設やコンビニエンスストア、関西周辺及び中京圏の高速道路のサービスエリア等にあります。

詳しくは わくわく京丹後 検索

おいしい♡

スマホ用 観光アプリで もっと便利に もっと楽しく!

今すぐダウンロード

「App Store」 「Google Play」

◆お問い合わせ／京丹後市観光振興課 ☎0772-69-0450

本号をもちまして京たんごスポーツは、休刊いたします。

ご愛読いただきましたみなさま、紙面を飾ってくださったアスリートや専門家のみなさま、ご支援いただきましたすべてみなさま、ありがとうございました。私たちが毎号楽しみながら、紙面を制作できました。みなさまのこれからのますますのご活躍を期待しています！

企画編集委員会一同より