

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

スポーツを
愛する
心は
野村英二



vol.9

平成27年
2月10日発行

元日に網野高でレスリング稽古始

高校生ら飛躍誓い汗

高谷惣亮選手も五輪へ始動!

年が明けた1月1日、網野高体育館でレスリングの稽古始があり、網野町少年レスリング教室の子どもや網野高レスリング部員たちが汗を流し、今年一年の飛躍を誓った。網野町出身でロンドン五輪日本代表の高谷惣亮選手も合流し、来年に迫ったリオデジャネイロ五輪出場へ向けて本格始動した。

30回の節目に更なる飛躍誓う

稽古始は、毎年元日の午後から開かれ、今年で30回を数える。網野高レスリング後援会などでつくる「丹心」(織田和夫会長)が、指導に当たる先生に恩返しをしたいとの思いから始



▲憧れの高谷惣亮選手を相手にスパーリング。「稽古始」は人材の好循環の創出につながっている

めた。この日は強い冬の気圧配置の影響で大雪となったが、同校OBや保護者、関係者を含め約100人が会場に集合した。



▶三村和人教諭

同校レスリング部を創設し五輪メダリストや世界王者を育てた三村和人さん(現・東舞鶴高教諭)が、「網野高の力を結集して来年のリオデジャネイロ五輪2020年東京五輪につなげていきたい。これからの歴史を築くのは皆さんだ」と期待を込めてあいさつした。

稽古は、マット運動、立ち技の打ち込みなどの基礎練習、試合形式のスパーリングなどのメニューで約1時間行われ、子どもたちも高校生と共に汗を流した。その後、高校生とOBの試合があり、子どもたちは声援を送りながら先輩たちの試合を食い入るように観戦した。稽古を終えた由良琉二君(吉野小6年)は「高谷惣亮選手とスパーリングができてとてもうれしかった」と保護者が準備した温かい豚汁をほおぼりながら笑顔で話した。

ら笑顔で話した。

世界レベルのOBが胸貸す

同校レスリング部は、世界レベルで活躍する選手を多く輩出している。その「強さ」の奥義は、幼児から高校生までの一貫強化体制にある。さらに指導者やOB、保護者たちのサポートがあることも強みだ。



▲網野高レスリング部のメンバーたち

平成27年度全国高校総体(インターハイ)レスリング競技
8月に舞鶴市で開催
出場目指して網野高レスリング部が決意

「地元で開かれる大会なので、何としても勝ち抜いて出場権を得たい」

(由良英二主将・2年)

高谷惣亮選手リオ五輪へ始動

「京丹後が原点」。母校で新しい年のスタートを切った高谷惣亮選手。昨年は男子フリースタイル60kg級銅メダリストの井上謙二さん(網野町出身)たちが駆け付けた。「レスリングが好きということもあるが、チビッコからOBまでが集まり一緒にやれることが楽しみで来ている」と井上さんは話す。

「指導者、地域、保護者そして卒業生の力で地域に根差して成長してきた」と三村さんが自信を見せるように、同校レスリング部はこのようにして伝統の「強さ」を継続しているのだ。

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。



ロンドンオリンピック代表
世界選手権 銀メダル

高谷惣亮

レスリング 男子フリースタイル
74kg級選手

高谷惣亮

プロフィール/1989年4月生まれ。網野町出身。網野高3年の2007年、高校選抜大会、全国高校総体、国体少年の3冠を達成し、全日本選手権でも準優勝。拓大では、全日本大学選手権を4連覇。ロンドンオリンピック日本代表。2014年の世界選手権74kg級銀メダル。





サーブが上手になりたい

たくさん試合に出て勝ちたい

中学生になったら、テニス部に入ってたくさん試合に出たいです。狙った場所にボールがいくように頑張って練習します。(駒澤さん)
なかなか自分の思い通りにサーブが入らないので、もっと練習して上手になりたいです。(木下さん)

チャンピオン大会優勝



一人で転回ができるようになりたい

去年準優勝だった府のチャンピオン大会で今年は優勝して全国大会に出たいです。得意技は背負い投げ。技が決まったときは気持ちがいいです。

松本 智貴君 (五箇小5年) 峰山柔道教室

一人でゴールにボールを運びたい



吉岡 伯純君 (大宮第一小6年) 田中 侘奈さん (大宮南小6年) 大宮クラブ

シュートの成功率を上げたい



去年、走り高跳びで京都府の大会に出場しました。今年は中学生。大会では、入賞を目指して頑張ります。

大江 光輝君 (豊栄小6年) 豊栄ランナーズ



目標に向かって頑張る子どもたちを応援しよう 応援メッセージをお寄せください。

はがきに、応援メッセージと住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、下記宛先までお送りください。
*お寄せいただいたメッセージは紙面で紹介させていただきます。

郵便はがき
6293101
切手
京丹後市網野町網野353-1
京丹後市スポーツ観光・交流課内
京たんごスポーツ
応援メッセージ係まで

メールでも受け付けます。
sportskanko@city.kyotango.lg.jp
スマートフォン等のQRコードリーダーでアドレスが読み込めます



引野 結花さん (網野南小4年) あみの体操クラブ

3年生から体操をやっています。もっと体を軟らかくして、きれいな技を決めたいな。そして、6月の塩見杯では入賞を目指します。



京都大会でベスト8に入る

広瀬 環さん (間人小5年) 間人少女バレー教室

キャプテンをしています。今年ももっと集中してバレーの基礎を身に付けたい。そしてサーブでいい点を取れるようになりたいです。

大会でメダルを獲得



喜捨 葵さん (弥栄中1年) 弥栄町少年剣道教室

小学1年生から剣道をやっています。去年は、4、5枚のメダルを獲得したので、今年はその以上を狙います。

ダブルスの試合で優勝したい



上羽 佑佳さん (吉原小5年) 岡田 真緒さん (吉原小5年) 峰山パドミントン教室

一生懸命練習して勝ち続けたいな。(上羽さん) 4年生の終わりから佑佳ちゃんとペアを組んでいます。パドミントンは楽しいし、中学校に行っても続けていきたいです。(岡田さん)



(左から) 三浦哲史君、細川周君、由良琉二君、細川あいさん、松田幸々さん

三浦 哲史君 (網野北小6年) 3月の全国選抜で優勝
レスリングは4歳からやっています。4月からは中学生。今年、今まで以上に練習して3月にある全国選抜で優勝できるよう頑張りたいです。
主な成績 ▶「第31回全国少年少女レスリング選手権大会」3位

細川 周君 (網野北小4年) 全国大会で1位を取る
2歳からレスリングをやっています。全国大会では1位を取ったことがなくて、今年こそは1位を取りたいです。得意技はローリングとアングルホールドです。
主な成績 ▶「第31回全国少年少女レスリング選手権大会」3位

由良 琉二君 (吉野小6年) 2大会で優勝する
今年は階級が変わるかも知れませんが、どの階級になっても、去年優勝できなかった全国選抜と全国少年少女の2大会で優勝したいです。
主な成績 ▶「第18回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」3位 ▶「第31回全国少年少女レスリング選手権大会」2位

細川 あいさん (網野北小6年) 全国選抜で優勝する
去年は3位だったけど、今年の全国選抜は優勝したいです。中学になって続けられたら、いろんな試合に出て優勝したいです。
主な成績 ▶「第18回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」3位 ▶「第31回全国少年少女レスリング選手権大会」3位

松田 幸々さん (新山小2年) 夢はオリンピックにできること
6歳からレスリングを始めた。いっぱい練習して、いっぱい試合をやりたいです。夢はオリンピックに出ることです。
主な成績 ▶「第31回全国少年少女レスリング選手権大会」3位

村野 武広君 (久美浜高2年) インターハイでベストを尽くす

今年もいろんな大会に出るつもりです。出るからには優勝したいです。特に地元で開催されるインターハイではシングル、ペア、フォアともベストを尽くします。

主な成績 ▶「第69回国民体育大会」カヌースプリント男子K-1 (200m) 優勝 ▶「2014世界カヌースプリントジュニア選手権大会」出場



田家 ももかさん (吉野小6年) 走り幅跳びで5mを跳ぶ

走り幅跳びを始めたのは去年の春。去年は日清カップで8位になりました。目標の5mを跳ぶために、短距離走にも力を入れています。

主な成績 ▶「日清カップ全国小学生陸上競技交流大会」走り幅跳び8位 ▶「第30回京都府小学生陸上競技選手権大会」女子走り幅跳び優勝



コッパの注目! レスリング

1月18日 第9回新春ソフトバレーボールフェスティバル



▲即席チームで迫力あるプレーを見せる参加者たち

初対面同士でチーム編成
100人がソフトバレーを楽しみ、交流

1月18日に第9回新春ソフトバレーボールフェスティバルが大宮社会体育館で開催され、市内在住の9〜68歳までの約100人が参加し、ソフトバレーボールを楽しみました。

体育館に入って気づいたのは、指導者に教わりながらボール建てやネット張りの準備をする参加者の姿でした。このフェスティバルでは参加者が試合の準備から審判までを行います。また、一般的なチーム参加ではなく個人

参加方式をとっているため、チームを組まなくても参加できる趣向となっています。少女バレーの小学生も含め、参加者はその場でチームを編

成し、1セットごとに対戦相手を変えながらゲームで交流を深めました。普段は女性チームの参加者も、この日は男女混合チーム(男女各2名)でゲームを行ったり、初対面同士でチームを組んだり、いつもと違いかたちでソフトバレーボールを楽しみ、即席チームとは思えない息の合ったプレーが会場を沸かせました。

12月20、21日

指導者や子どもら

スポーツ障害について学ぶ

昨年12月20、21日「第5回丹後スポーツ障害予防事業」(同実行委員会など主催)が峰山総合福祉センターで行われました。20日の指導者講習会では、スポーツトレーナー

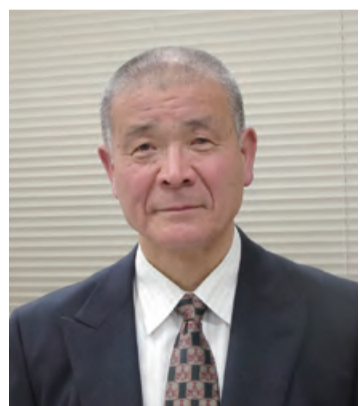
の重要性について話し、指導者や保護者ら約110人が参加し理解を深めました。

の高島誠さん、桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授の河崎賢三さんが、スポーツ障害の予防と早期発見

翌21日の肩・肘検診には、舞鶴以北の小・中学生約400人が参加し、スポーツ障害の早期発見と予防のためのストレッチやエコー検査が行われました。この検診は、

小学生時に発生した障害に気付かず、中学・高校生時で手術が必要となるケースが後を絶たない中、早期発見・治療により、スポーツ障害から子どもたちを守るために実施されています。

全国トップクラスの指導者から指導のこつを学ぼうと、京丹後市野球協会は1月24日、峰山総合福祉センターで、智弁和歌山高校硬式野球部の高嶋仁監督を招いた「スポーツ指導者講習会」を開催。指導者や子



▲高嶋仁・智弁和歌山高監督

どもら約150人が、甲子園で63勝(歴代1位)を挙げた「名将」の高嶋に聴き入りました。

高嶋監督は、智弁学園高(奈良)の監督時代、選手らに練習をポイントされた経験に触れ、「二方的な押し付けではなく、選手と心を通わせながら指導することが大切」と説いたほか、「選手に悔しい体験をさせると、練習への意欲につながる」と話しました。

参加した橘中の岡田与広(よひろ)教諭は、「子どもたちが自分で練習方法などを考えて取り組むよう指導したい」と話していました。

ガが多い方なので、子どもの頃からこうしたサポート環境があるのはすごくいい」と話しました。糸井選手は午後から峰山中体育館で行われた野球教室にも参加し、子どもたちとキャッチボールなどで交流を深めました。

1月27日

京丹後市に感謝状
海辺保全・活用の取り組みが高評価



▲朝日理事長から感謝状を受領する中山市長

NPO法人日本ビーチ文化振興協会(東京都目黒区)の2014活動報告会が1月27日、東京・霞が関ビルで行われ、京丹後市に朝日理事長から感謝状が手渡されました。京丹後市が3年前に設立した「日本一の砂浜海岸づくり実行推進会議」で行う「ビーチ一斉クリーン作戦」や「第1回サンセットビーチラン in 京丹後」など、京丹後市における砂浜の保全や活用の取り組みが評価されたものです。報告会では協会の活動理念に基づく各地の活動が紹介されました。



▲障害予防のためにストレッチを教わる子どもたち

京丹後ボーイズ所属の徳田崇斗君(峰山中1年)は5年生の時、この検診で右の野球肘と診断されました。自覚症状はありませんでしたが、検診での早期発見に

1月24日

「選手と心通わせた指導を」
智弁和歌山高・高嶋監督が熱弁

たんスポTOPICS
峰山町出身 田中一八選手
京都社会人野球
ベストナイン受賞!!



▲田中一八選手



京都社会人野球(全15チーム)ベストナインの指名打者部門に、峰山町出身の田中一八選手(日本新薬)が選ばれました。昨夏の都市対抗野球大会(全国大会)では、打撃力を活かしてチームに貢献。ベスト8まで進出する原動力となったことが評価されました。

連載 吉岡ドクターのスポーツ診察室

第5回 テーマ

とで強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降になると思うように動けない体になってしまう可能性があります。若いうちからロコモにならないよう意識して生活することが大切なかもしれません。

スポーツ障害を防ぐために

“ロコモ”を防ぐ運動「ロコトレ」

今回はロコモを改善する効果のあるトレーニングを紹介します。運動器の健康を維持して健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を伸ばしましょう!



教えてくれる先生

吉岡 直樹先生(38)

京都府立医科大学附属北部医療センター整形外科勤務。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

詳しくは、「ロコモ チャレンジ! WEBサイト」(http://locomo-joa.jp/) をご覧ください。

「ロコモ」は、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態のことをいいます。

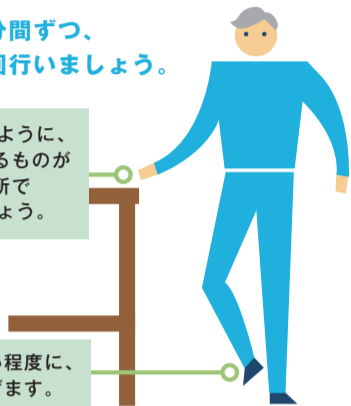
骨や筋肉の量のピークは20~30代。骨や筋肉は適度な運動で刺激を受け、適切な栄養を取るこ

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

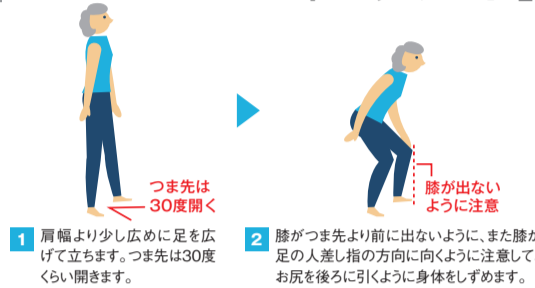
床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ポイント
- 動作中は息を止めないようにします。
 - 膝に負担がかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
 - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
 - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

「ロコモパンフレット2013年度版」より

すごいぞ! 京丹後の子どもたち

青少年スポーツ教室の紹介

市内には、多くの青少年スポーツ教室があります。このコーナーでは、練習に励む子どもたちを紹介していきます。



今号の紹介

峰山レスリング教室

好成績をあげる教室生が続出!



今号の紹介

弥栄バスケットボール教室

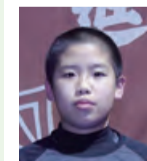
友情・ほほえみ・フェアプレイの精神を大切に



教室は約20年前に創設されました。対象は3歳児から中学3年生まで。現在は、峰山、網野町の幼児から小学生までの11人が所属しています。練習は毎週月、木曜日の午後7時から8時半まで、峰山高レスリング場で行っていま

す。指導者は峰山高レスリング部OBの五宝健介さんら3人。

近年は、大阪府の寝屋川市レスリング協会主催の大会に出場し、幼年・年長の部や小学生の部で優勝や上位入賞を果たすなど、好成績を残しています。



教室生の声
古川 竜聖くん(吉原小5年)
どこにも負けたくない強いチームにしたい

強くなりたいと思い、小学3年からレスリングを始めました。レスリングはいろいろな構えや技があって面白いです。得意技はタックル。片足タックルが得意なので、対戦相手の早いタックルにやられたときはとても悔しいです。初めて出場したおとしの寝屋川大会では、小学3・4年の部Fkg級で1位になりました。今年は6年生になるので、メンバーを増やし、どこにも負けたくない強いチームにしたいと思います。



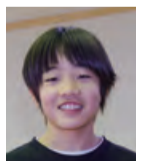
指導者の声
五宝 健介さん(峰山町吉原)
全国大会で勝てる選手を育てたい

レスリングは全身運動です。そのため、綱引きやドッジボール、バスケットボールなどさまざまな運動を練習に取り入れています。教室の子どもたちは根性があるので、厳しい指導にくじけることなく努力しています。少しずつ良い成績が残せるようになってきており、これまで一度も勝てなかった子が1勝したときはうれしいですね。目標は全国大会で勝つ選手を育てることです。



教室は平成22年5月に発足しました。弥栄、丹後町の小学生21人が汗を流しています。練習は、火曜日の夜と土曜日の午後の週2回、弥栄小体育館で行っています。指導者は、吉岡孝造さんから3人。

子どもたちは、友情・ほほえみ・フェアプレイの精神を大切にしながらバスケットボールの楽しさや基本技術、ルールを学んでいます。スポーツに対するマナーを習得させることもこの教室が目指す目標の一つです。



教室生の声
嵯峨根 大地くん(弥栄小6年)
試合で勝てるチームを目指す

人数も少なく、そんなに強いチームではありませんが、チームワークはいいと思います。楽しいところは、シュートが入ったときです。練習では、ケガをしないための体操、ドリブルやバス、シュート、ミニゲームなどを行います。いつも優しい監督ですが、集中せず遊び半分で練習や試合をしていると、すごく叱られます。キャプテンとして試合で勝てるチームを目指したいです。



指導者の声
吉岡 孝造さん(弥栄町等楽寺)
モットーは「己に勝つ」

近隣のチームと比べてメンバーが少ないため、男女が一緒に練習をしています。教室では、ドリブル、パス、ディフェンスなどの基本を徹底して指導するとともに、礼儀も教えています。指導上のモットーは「己に勝つ」。子どもたちには、練習や試合の後に、「なぜ勝ったのか?」「なぜ負けたか?」を問い掛け、しっかりと反省させることにしています。バスケットボールをもっと好きになってもらい、オリンピックを目指してほしいです。

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



昭和11年、京都市生まれ。戦中・戦後の食糧難の時代に少年期を過ごす。「空腹を満たすため木に登ってシイの実をよく採った。跳び箱で一等賞になった褒美のリンゴがうれしかった」と当時を思い起こす。

中学生の時、京都師範学校の教師が見せた「大車輪」の試技に心を揺さぶられ体操競技に夢中になった。その才能は大きく花開き、高校2年時には高校体操選手権大会に出場。3年時に

は「第9回北海道国体」(昭和29年)で京都選抜チームの総合2位の成績に貢献した。大学時代は西日本体操選手権で優勝するなど数々の大会で実力を見せ付けたが、卒業後は体育教師の道を選んだ。初めての赴任先となった久美浜高では体操部をつくり、その後の飛躍の礎を築く。峰山高でも後進の指導に当たるなど丹後の体操界をけん引し、選手が育つ環境づくりとスポーツを通じた社会性の育成に力を注いだ。

「体操競技が人生の原点」
運動の楽
ライフ



きたがき けいぞう
北垣 敬三さん(78)久美浜町河梨

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紹介する新コーナー! 今回はゆめサンサンロードをハント! 周辺に見所も多くウォーキングにはもってこい! 2月1日にコミュニティ&フリースペースが新たに開店するなど、注目が集まる京丹後市役所周辺をコッペちゃんが紹介します。

今回の同行者

田中 千春さん(峰山町千歳)
コッペちゃんと歩くのをとても楽しみにしていました。今回は、コッペちゃんとノルディックウォーキングに初挑戦。普段は子どもと遊ぶくらいですが、これを機会に歩きたいと思っています。

丹後震災記念館
峰山市街地を一望!

ノルディックウォーク大会

Map of the area around Yume Sansan Road with various landmarks and event callouts. Landmarks include: 京丹後市名誉市民野村克也氏の母校, 峰山高, 京丹後市福祉事務所, 交番, 京丹後市役所, 金刀比羅神社, 全国的に珍しい「ごま猫」・養蚕の守り神, 日本一短い! 御旅市場アーケード, 年間を通して熱戦が繰り広げられる 峰山球場, 峰山中, 京都府丹後文化会館, 消防署, 京都府丹後広域振興局, KTR 峰山駅, 482. Callouts include: MOPPEN SPACE モッペンスペース (2月1日にオープンした、みんなでつくるコミュニティ&フリースペース。詳しくはお問い合わせください。[問]まちづくり協働支援チーム MOPPEN(モッペン) ☎090-6965-7655), 第70回 御旅市場フリーマーケット [開催日]3月7日(土) [時間]10:00~14:00 [場所]御旅市場アーケード内, 毎月23日は「ノルディックウォーキング」の日 (ゆめサンサンロードでは、毎月23日を「ノルディックウォーキング」の日として、たくさんの方がノルディックウォーキングを楽しんでいます。), お問い合わせは観光振興課(☎69-0450)まで