

# みんなで楽しくスポーツを

No.255 2007年2月

マイスポーツ  
発見事業  
H18. 10. 21



讃岐っ子集まれ!!  
イン丸亀競技場  
H18. 11. 18



## 見えてきた スポーツの魅力



生涯スポーツ  
指導者養成講座  
6月~12月



県民スポーツ・  
レクリエーション祭  
H18. 9. 3

# スポーツのすすめ

## スポーツを続けることの魅力



二〇〇六年世界選手権  
フェンシングコーチ  
香川県立高松高等学校  
教諭 小幡 淑

私がフェンシングを始めたのは、高校一年の時でした。最初はただ強くなりたいという気持ちだけで、がむしゃらに練習をしていました。高校生の時はそれである程度通用していましたが、大学生になると全く勝てなくなりました。試合になると緊張しすぎて、自分の動きができなくなってしまうのです。いったい何のために私は練習をしているのか？本気でやめたいと思っただのもこの時期でしたが、それ以上に「このままで終わりたいくない！」と思い、訪ねた人がいました。私の大学の教授の長田一臣先生。日本のメンタルトレーニングの権威です。先生の指導を受けてオリンピックに出場した選手の話を読んで、読んで私は迷わず先生の研究室に向かい、直談判して、半ば強引に指導を引き受けてもらいました。先生に出会ってリラックスすることと集中することの大切さを知り、ある程度のところまでは勝っているようになることができました（先生にはその後十年程指導を受け続けま

した）。

大学卒業と同時に私は香川県の高校体育教師になりました。東四国国体の年ということもあり、香川の成年の選手には日本のトップ選手が三名いました。今まで近寄ることもできなかった人達と一緒に練習をすることで、彼らの練習に取り組む姿勢・集中力を間近に感じることができました。また、戦術や組み立ての考え方の深さには驚かされました。彼らと練習したり、話をしたりするうちに、自然と私の練習や試合に対する考え方が良い方向に変わっていき、教師二年目に私は初めて日本代表になることができました。

私がフェンシングに携わってきて約二十年になりますが、フェンシングを続けてきて言えることが一つあります。それは、続けていくといいことがある“ということだと思います。いろんな人と出会えたことや日本代表になれたことも続けていたから。今でも試合で上位入賞したり、ナショナルチームのコーチの話をいただいたり……。いいこと“の基準は人によって違うと思いますが、このことがスポーツを続ける最大の魅力かもしれません。

## 県内トップアスリートより

## 陸上競技との出会いとこれから



二〇〇六年ドーハアジア大会  
ハンマー投げ銅メダリスト  
丸善工業株式会社  
綾 真澄

陸上競技を始めるきっかけとなったのは、飯山高校一年のスポーツテストの時でした。偶然にもハンドボール投げをして

いる姿が陸上部の先生の目に留まり陸上部を勧められました。当初は、槍投げをしていました。ハンマー投げに出会ったのは、高校二年の時で、始めはうまくターンができず苦勞しましたが、今振り返ってみると、試合に出場する度に投げることに楽しくて、自己新記録が出た時の喜びなど、現在の私の原点だと感じています。

その後、中京大学へと進学し、本格的にハンマー投げに取り組むようになり、大学四年の時には、日本新記録を樹立することができました。大学時代はスポーツを通じて、目標に向かって決して諦め

ない気持ちの大切さ・厳しさを学びました。

大学卒業後は、県外の企業に所属し三年半、順調に記録を伸ばしていた反面、アテネオリンピックの選考に外れてしまい悔しい思いもしました。また、その半年後、腰の怪我也あつて競技から離れた時期もありました。

その後も腰に不安が残り練習も思うようにできない時期があつたのですが、地元に戻ってきてからは、現在一緒に練習をしている仲間や高校時代お世話になった先生方に支えられてがんばっています。そのような中で、ハンマー投げをしている高校生を見ると、純粹な姿がありました。その光景を見てみると自然と私自身もう一度「ハンマー投げがしたい」「そしてここ数年なかった「陸上を楽しみたい」という気持ちをまた取り戻すことができたのです。

昨年から香川県の企業で心機一転スタートすることができました。地元の人たちの応援は私にとって力でもあります。これからも陸上競技に出会った頃の気持ちを忘れず、ハンマー投げを続けていけることに感謝し、さらに上をめざして努力していきたいと思えます。

# スポーツリーダーバンク登録指導者の声

## 「楽しく綱引きを！」



綱引き指導者  
高松市 西村 邦明

「Simple is best!」  
(単純が一番) 綱引きの魅力はズバリ!これです。

綱引き競技に携わって、すでに二十四年目を迎えています。全国大会上位を目指して頑張った選手時代の十四年間、最盛期には全国に約四千ほどあったチーム数も現在では、激減し、わずか三百ほどになっています。減少の最大要因は、競技力のレベルアップによる「温度差」。新興チームが芽生えにくくなっています。

香川県も小豆島の「リアルジャパン」が全日本選手権大会で過去に三位を獲得するくらいに競技力は確実にアップしていましたが、今は、少し熱が冷めているような状態です。もう一度、綱引き本来の「楽しさ」を見つけるために皆さんもチャレンジしてはどうでしょうか?

綱一本で盛り上げられる愉快で楽

しい「綱引き」を優しく楽しく御指導させていただきますので是非よろしくお願い致します。



太極拳指導者  
高松市 福田 一恵

## 「生涯健康をめざして」

太極拳というと、お年寄りが朝早く公園で楽しむ健康法とのイメージをもたれる方が多いのではないのでしょうか。

しかし、太極拳は健康法だけではなく、武術であり、芸術・哲学でもある奥深いものです。

また、種類が大変多く、若い人から高齢者まで体力に合わせて行うことができます。

私は、ゆつくりとした太極拳を指導しておりますが、会員さんから「よく眠れるようになった」「前向きになった」などの声が聞こえてくるととても嬉しく思います。

複雑な社会環境の中で、心身ともに疲れ、ストレスを解消できない人が増えている現在、太極拳を

通じて生涯健康な人が増えますようお願いしています。



健康体操指導者  
三豊市 坪倉 和子

## 「スポーツで人との出会い」

今まで、スポーツの指導を通じて多くの人たちと出会うことができました。私は健康体操の指導が主ですが、ソフトエアロを取り入れた婦人体操、レクを交じえた高齢者体操などを行っています。体操に來られた皆さんは、自分の健康と体力づくりのためにと元氣にからだを動かして頑張っています。

運動が終わり、「楽しかったよ。」と笑顔で帰る皆さんに私も元氣をもらい頑張っています。また、平成

## スポーツ指導者情報ば

かがわ学びプラザ  
するするドットネット

<http://www.surusuru.net/ssnet/top>



十七年四月に総合型地域スポーツクラブ「豊中いきいきスポーツクラブ」を行政、地域各方面の皆さんにご協力いただき設立しました。活動内容は、ヨガ、太極拳、よさこい、山登りなどです。中でも、よさこいは、幼稚園から六年生の子どもが中心です。その元氣な子どもたちと毎年各地の夏祭りに参加し、楽しく踊っています。これからも、スポーツの輪を広げ、地域の皆さんがいつまでも健康で過ごせるように頑張りたいと思います。

『出会いを大切に!』

# わが町のスポーツ自慢

## 東かがわ市

### 『財団法人東かがわ市』

#### スポーツ財団(紹介)

東かがわ市では、指定管理者制度により、平成十七年度から財団法人東かがわ市スポーツ財団に、社会体育施設の管理運営を委託しています。東かがわ市スポーツ財団は、「東かがわ市スポーツ振興計画」の基本理念「成人の週一回以上のスポーツ実施率を五十%に引き上げる」を目標に市教育委員会とともにスポーツレクリエーションを中心とした事業を実施しています。

まず、今年度はスポーツ&レクリエーション祭2006を体育の日に開催しました。内容は、引田スポーツセンターにおいては、「水上運動会」を実施し、水難事故を防止するために着衣泳ぎなどの講習・競技会を行いました。白鳥スポーツセンターでは、人工スキー場の無料開放とテニス大会を開催し、大内スポーツセンターでは、ソフトバレーボール交流大会、ヨーガ、キンボール、体操教室な

どたくさんの方の体験できる教室等を実施しました。また、とらまる公園内では、東かがわ市スポーツ少年団の駅伝大会も開催され、種目を問わず良い交流ができました。スポーツセンター全体で約二千六百名余りの参加者があり、市民の方にも大変好評でした。

また、東かがわ市スポーツ財団では、定期的に各種スポーツ教室も開催しています。特徴のある教室として、「フエンスング教室」「スキー教室」「水泳教室」などがあります。子どもから高齢者まで多くの参加者がありスポーツ(健康の保持増進)の底辺の拡大を行っています。興味のある方は、ぜひ一度体験してみてください。

#### 連絡先

財団法人東かがわ市スポーツ財団  
電話0879-3317163



## 琴平町

### 『こんぴら石段マラソン』

琴平町では毎年十月に、「さぬきのこんぴらさん」で親しまれている金刀比羅宮の石段をコースに取り入れた「こんぴら石段マラソン」が行われています。

琴平町の観光協会と体育協会が共催で行っているこの大会は、全国有数の門前町琴平の特徴たる石段を登ることにより、観光琴平の認識を深めると共に体力の向上を図ることを目的としています。毎年、全国から五百名を越す参加者があり、観光客と一緒に登り参道を賑わせています。コースは、本宮までの七百八十五段の石段を登る男子シニア・女子一般・男女ジュニアの部と、奥社までの千三百六十八段の石段を登る男子一般の部のコースがあります。

地元の琴平中学校では、毎年生徒全員が参加しており、参拝客や住民が沿道から熱い声援を送っています。参加者全員には、金刀比羅宮のお守り・メダル・ゼッケン

がプレゼントされ、ボランティアグループによる、うどんの無料接待もあります。琴平町内の旅館、ホテルには外湯の温泉施設もあり、疲れた体を癒してくれます。

今年も十月に『第四十二回こんぴら石段マラソン』が開催されます。心と体のトレーニングに、気持ちのいい秋空の下、こんぴらさんの石段を駆け上がってみませんか？

#### 連絡先 琴平町観光商工課

こんぴら石段マラソン事務局  
電話0877-7516710



# かがわのスポーツ・レクリエーション

## 総合型地域スポーツクラブ訪問 香南ししまるスポーツクラブ (高松市香南町)

香南ししまるスポーツクラブは、スポーツを通じて地域住民の健康といきがいつくり、地域の交流を深めることを目的に、旧香南町の体育指導委員や体育協会地区代表が中心となつて設立準備を進め、平成十七年十二月に設立されました。合併後の十八年四月から本格的に活動を開始し、香南中学校体育館などを拠点に、現在三百五十名余りの会員が、自分にあつたスポーツを楽しんでいます。

基本の年会費は一般三千円、学生及び六十五歳以上は二千五百円、中学生以下は二千円で、参加する教室やサークルごとに別途受講料等を支払うシステムです。

活動内容としては、定期的なサークル活動としてバレーボール、バドミントン、テニス、卓球、シニアソフトボール、フットサル、パドルテニスなど、また、スポーツ教室としてエアロビクス、キンボール、健康体操、テニス、卓球などの様々な種目が、前・後期に分けて行われています。

また、イベントとしてサマーキャ

ンプや大山へのスキーツアー、ウォーキング、地元の夏祭りへの参加などがあります。

クラブの運営は、二十五名の運営委員が、ボランティアとしてそれぞれの特技を生かし、楽しみながら行っています。事務局スタッフの片山さんは、近隣の健康増進温浴施設や喫茶店の料金割引特典を設けたり、各行事の参加者に記録写真を送るなど、会員の皆さんに喜んでもらえるよう色々工夫をされています。

会長の太田さんは、「このクラブは、設立からまだ一年余りの若いクラブですが、地域の皆さんのボランティアに支えられた素晴らしいクラブです。香南地区の伝統あるスポーツクラブとして後世まで続くよう、がんばりたいと思います。」とお話されていました。



シニア体カアップ事業のウォーキング出発前に記念撮影！(平成18年9月)

## 総合型地域スポーツクラブ マネジャー養成講習会

平成十八年度の総合型地域スポーツクラブマネジャー養成講習会が終了しました。この講習会は、総合型クラブの創設・運営の中心的役割を果たすクラブマネジャーの育成を目的として、十二月一にかけて3日間の日程で行いました。修了された三十一名の皆さん、おめでとうございます。それぞれの地域の総合型クラブで活躍されることを期待いたします。

- 高松市
  - 大山晶子 岡田伊代 梶原伸治
  - 辻正彦 寺井比呂美 藤尾博子
  - 松下隆 宮脇泰子 森下真貴
  - 森下増美
- 丸亀市
  - 池田泰裕 鈴木亜依子 富川正広
  - 山崎尚美
- 観音寺市
  - 三野博基 小野雅人
- さぬき市
  - 藤本俊雄
- 三豊市
  - 藤田由美子 芳地勲 芳地睦子
- 小豆島町
  - 坂出忠臣

- 三木町
  - 阿部裕史 金子康子 川窪守
  - 田村治仁 長尾章子 新野幸子
  - 宮井進 山地祥久
- 宇多津町
  - 鈴木日出子 鈴木仁(敬称略)

3	2	1	平成18年度内容
「クラブマネジャーの役割」 徳島大学総合科学部 助教 長積 仁 「実践事例 NPO法人クラブレッツ(石川)」 クラブマネジャー 西村 貴之	「クラブのつくり方」 アピラススポーツクラブ 南木 恵一 「実践事例 さくらスポーツクラブ(大阪)」 副委員長 谷 高行	「地域スポーツクラブとは」 「地域スポーツクラブの現状」 香川県広域スポーツセンター 新谷 昭雄 「実践事例 NPO法人ELF丸亀」 理事長 齊藤 栄嗣	平成18年度内容



平成18年度修了生の皆さん

# インフォメーション



## 四国地区体育指導委員研修会 盛大に開催される！

平成十八年度第三十八回四国地区体育指導委員研修会が一月二十日(土)二十一日(日)の二日間、丸亀市綾歌総合文化会館アイレックスをメイン会場として開催されました。四国四県の体育指導委員、教育委員会関係者等、約七百名が参加し、熱心な研究協議が行われました。

一日目は開会式・講演会等が行われました。開会に先立ち、丸亀市中府町三軒家六段獅子保存会による奉納獅子の演舞が披露されました。

引き続き、四国地区体育指導委員協議会会長表彰の表彰式が行われ、地域スポーツの振興に顕著な功績があった五十五名に表彰状が授与されました。

開会式では、四国地区体育指導委員協議会多田俊夫会長、社団法人全国体育指導委員連合延本義則副会長から主催者代表あいさつがあり、丸亀市長、香川県教育委員会教育長からは歓迎の言葉が述べられました。

講演会では、初めに香川大学生涯学習教育研究センター助教清國祐二先生から、子どもが体を動かして遊ぶことの重要性などについての御講演をいただきました。次に、山梨学院大学陸上競技部監督上田誠仁先生からスポーツ指導者が銘記すべき教訓等について、ユーモアたっぷりに御講演いただきました。

二日目は、三会場に分かれて分科会が行われました。各会場では、活発な協議が行われ、各地域におけるスポーツ活動の実践や成果についての意見交換が行われました。二日間にわたる研修会では体育指導委員のスポーツ振興に関する高い関心をうかがわせ、盛会のうちに幕を閉じました。

# 知っ得情報コーナー



## 安心してスポーツを楽しんでいただくために スポーツ安全保険のお知らせ

— 小さな掛金、大きな補償 —

この保険は、傷害保険と賠償責任保険及び共済見舞金が組み合わされた保険で、スポーツ活動などに伴う万一の事故の補償を行うものです。

### ● 加入の手続き

各市町教育委員会または県教委事務局保健体育課にある所定の加入依頼書(銀行振込み依頼書付)に記入のうえ、掛金といっしょに県支部指定の銀行に提出してください。

### ● 加入の条件

スポーツ活動、文化活動、地域活動、指導活動等を行う五人以上のアマチュアの団体やグループ(社会教育関係団体)を対象とします。

### ● 保険期間

平成十九年四月一日午前零時より平成二十年三月三十一日午後十二時までです。四月一日以降の申込みは掛金を振り込んだ日の翌日の午前零時より有効になります。

### ● 問い合わせ先

(財)スポーツ安全協会香川県支部  
電話 087-833-1580  
〒七六〇-〇〇〇四  
高松市西宝町二丁目六一四〇  
香川県体育協体内

団体	対象	加入区分	掛金 (1人年額)	傷害保険			賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)		
子どもの団体	・中学生以下の子ども ・スポーツ活動を行わない大人	A	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	・中学生以下の子ども 下段は、個人活動中の (事故の場合の補償額)	AW	1,050円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	
	・子どもと一緒にスポーツ活動 を行う大人 (指導者)	AC	1,000円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	対象と なりません
		C	1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	
大人の団体	・大人の文化活動、ボランティア 活動及び地域活動 (スポーツの指導及び審判、ダンス踊り等を除く)	A	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	・老人クラブなど (60歳以上)	B	800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円	
	・大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む)	C	1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	
	・危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール、山岳登山など)	D	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円	

対象となる事故 ☆グループ活動中の事故 ☆往復中の事故

# かがわのスポーツ・レクリエーション

## 生涯スポーツ 指導者養成講座

生涯スポーツの積極的な推進や高度化・多様化するニーズに対応できる指導者の養成を目的に、毎年開講している講座が終了しました。スポーツに関する理論と実技についての研修を修了した二十名の方々に県教育委員会から修了証が授与されました。

7	6	5	4	3	2	1	平成18年度内容						
スポーツと栄養 四国学院大学 漆原 光徳	ウォーキング 県ウォーキング協会 萩内 勲	救急法 県トランポリン協会 矢部 紀子	トランポリン 日赤香川県支部 大林 武彦	野外活動 県キヤンブ協会 藤本 哲夫 西山 徹	わが町の総合型地域スポーツクラブ NPO法人ELF丸亀 齊藤 栄嗣	県キンボール連盟 土居 正則	心とからだの健康体操 健康運動指導士 杉浦ひろみ	これからの生涯スポーツ 神戸大学 山口 泰雄	スポーツ外傷・傷害とその予防 穴吹ハビリーテーションカレッジ 横倉 益弘	正しいテーピング法 フモト接骨院 麓 篤敬	生涯スポーツ指導者の役割 香川県教育委員会保健体育課 高井 信一	スポーツの安全と保障 スポーツ安全協会 植松 芳美	レクリエーションゲーム 日本レクリエーション協会 川田 礼子



高松市 辻 正彦 三浦恵美子  
森下真貴 森下増美  
丸亀市 大西美加  
坂出市 大浦加奈 鎌田義明  
小早川 靖  
善通寺市 東かがわ市 三ツ橋大器  
吉田 実  
三豊市 竹内珠代 永井敦子  
宮崎その子  
小豆島町 三木町  
橋本英輔 上原勝己  
宇多津町 鈴木 仁 鈴木日出子  
琴平町 藤澤竜誉 多度津町  
まんろう町 濱本紘子  
穂山和史 (敬称略)

# 修了おめでとうございます。

## ニュースポーツ用具貸出OK!

県教育委員会保健体育課では、県民の体育・スポーツの振興、及び健康・体力づくりを目的として、ニュースポーツ用具の貸出を無料で行っています。

- 貸出対象  
市町教育委員会、  
学校及び各種団体
- 貸出期間  
七日以内
- 貸出方法

貸出承認申請書を  
屋島陸上競技場に提出

屋島陸上競技場  
(087-841-9507) で借受、返却

\* 詳細は、県教育委員会ホームページをご覧ください。

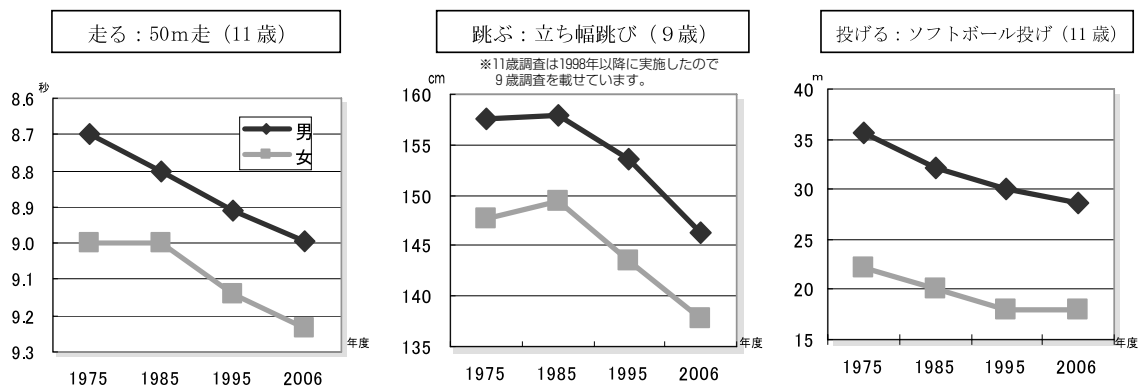
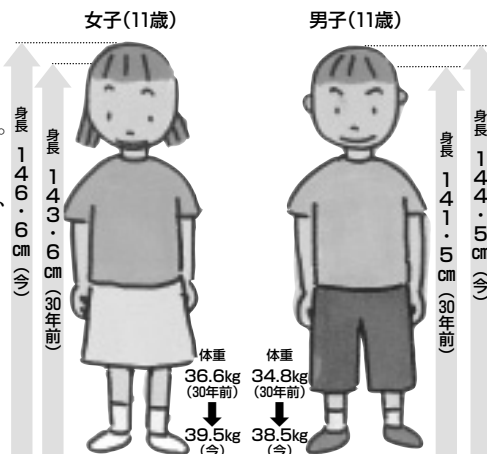
<http://www.pref.kagawa.jp/kenkyouui/hotai/dosuru/6-5.php>

	種目名		種目名
1	ペタンク	15	フライングディスク
2	室内ペタンク	16	ディスクゴルフ
3	シャフルボード	17	ディスクゲッター9
4	ターゲット・バードゴルフ	18	フリーテニス
5	グラウンド・ゴルフ	19	ティーボール
6	インディアカ	20	パドルテニス
7	リングキャッチ、リングテニス	21	チューブ体操用ゴム
8	サークルジャンプ	22	バルバレー
9	クロリティー	23	シャトルボール
10	バージャンプ	24	キンボール
11	ビーンボウリング	25	スカイクロス
12	ダーツ	26	公式ワナゲ
13	けん玉	27	羽根っこゲーム
14	トラックボール	28	フリーブロー

## 子どもの体力低下が止まらない！ 体格はアッフェ、体力はダウン

お父さん、お母さんの子どもの頃と今の子どもの体力を比べてみましょう。下の香川県児童の体力・運動能力調査のグラフをご覧ください。体力の低下が「走る・跳ぶ・投げる」などの基礎的な運動能力の低下に象徴的に表れていることが分かります。

「背筋力」にいたっては、測定時に腰を痛めるおそれがあるということで、ついに調査からはずされてしまったくらい、子どものからだはひ弱になっているのです。今の子どもは、お父さんやお母さんの子どもの頃よりも全体的に背が伸びて体格がよくなっています。体格がよくなればそれに合わせて体力や運動能力も向上するのではないかと思います。ところが、体力は低下しているのです。今の子どもはからだの成長に見合った体力や運動能力の発達がみられないということが出来ます。



(香川県：学校保健統計調査、体力・運動能力調査より)

## 始めよう！親子で元気アッフェ大作戦！

子どもの体力低下の背景には様々な原因が考えられますが、たっぷりと遊ぶ時間があり、遊ぶのに適当な場所があり、一緒に遊ぶ仲間がいることが必要です。すなわち「時間」「空間」「仲間」という「三つの間」が重要なのです。このまま放っておくと、心身ともに健康な大人に成長できるかどうか本当に危ぶまれます。子どもの問題は親の問題でもあるのです。今できることは何かを考え、**「元気、をめぐしてさっそく行動に移してみませんか？」**

子どもが元気になるための要因は複雑に絡み合っていると思いますが、大事なことは、いたってシンプルです。とにかく「**いっぱい遊んで、おいしく食べて、ぐっすり眠る。**」ことです。子どもの体力向上のポイントとなるのは「遊び」「食生活」「睡眠」の3つです。中でも最大のポイントである「遊び」を親子で始めたいものです。最近おながが出てきたと気にするお父さん、お母さんも多いと思います。自分たちの運動不足解消のためにも親子で目標をもって無理のないように運動を続けることにしましょう。

子どもの体力低下の背景には様々な原因が考えられますが、たっぷりと遊ぶ時間があり、遊ぶのに適当な場所があり、一緒に遊ぶ仲間がいることが必要です。

家族そろって するスポーツ	
1	水泳
2	バドミントン
3	キャッチボール

ジョギング、サイクリングなどの手軽にできるスポーツも人気になっている。

(ベネッセ教育研究開発センター調査)

—文部科学省「元気アッフェ親子セミナー」ブック「TOUCH!」より—