

みんなで楽しくスポーツを

No.260 2009年6月

春季武道教室(なぎなた)
(香川県立武道館)



国体予選大会(ソフトテニス)
(亀水テニスコート)

スポーツで真剣に遊ぶ!

Team KAGAWA 指定証交付式
H21. 5. 23



レクリエーション・インストラクター養成講座
H21. 5月～H22. 2月

香川県教育委員会

スポーツのすすめ

『楽しくなきやスポーツじゃなう!』



香川大学教育学部

准教授 田中 聡

「健康作りのため、スポーツしましょう!」「スポーツで体力作り役に役立てましょう!」「スポーツクラブに入ってあなたも仲間作りを!」等々、スポーツをするということに対して、様々な「効用」が掲げられています。実際、スポーツの価値は、スポーツを行う中に、あるいはスポーツを観る中に、一言では語り尽くせない、多様なものが存在するといえるでしょう。特に、現代社会にとっての大きな課題である国民の健康・体力の維持増進という視点からは、これに応える具体的な行動としてのスポーツへの積極参加に非常に大きな期待が寄せられていることに間違いはありません。例えば人間ドックの間診票によっては「三十分以上の運動を週に何度ほど行っているか」を尋ねる項目があります。スポーツは「運動」ですから、スポーツを定期的・継続的に実施することは健康にとって好ましい生活習慣だとみなされることになるわけですが、

ところで、ここで私は一つ言いたいことがあるのです。それは、「スポーツは確かに〈運動〉(体の動き)ではない」ということです。1968年のメキシコオリンピック・スポーツ科学会議で採択された「スポーツ宣言」では、スポーツを「プレイ(遊び)の性格を持ち、自己または他人との競争、あるいは自然の障害との対決を含む運動」であると定義しています。この定義は競技スポーツに視点がおかれているものではありませんが、

注目すべきは、スポーツの本質的な属性として「プレイ(遊び)」を明示している点なのです。少し難しい言い回しになってしまいましたが、スポーツが「プレイ(遊び)」としての性格を持つということはどういうことなのでしょう。かの有名な「ホモ・ルーデンス(遊ぶ人)」を著したヨハン・ホイジンガは、このように言っています。

「プレイ(遊び)の本質は何か、プレイ(遊び)をプレイたらしめているものは何か、をつきつめると、どんな分析も論理的解釈も『面白さ・楽しさ(Fun)』に至らざるを得ないのであり、まさしくこの要素こそプレイ(遊び)の本質を明示するものだ」

ホイジンガは、遊び自体に内在する面白さ・楽しさ(Fun)を求めて、「遊ぶ」姿に人間としての本性(ホモ・ルーデンス)を見たわけであり、遊びという行為は、正に人が人として自らを解き放つ、人の「生」に関わる根源的な行為だとしました。つまり、スポーツ

がこの「プレイ(遊び)」の性格を持つ、ということ、そもそもスポーツとは、それぞれのスポーツに備わっている独特の面白さ・楽しさを求めて行われるプレイ(遊び)なのだ、ということなのです。

「メタボ対策のためにゴルフを始めたよ」「仲間作り・体力作りのために地域の卓球クラブに入ったよ」等々、人々には様々なスポーツを始めるきっかけ、動機が存在します。そして実際にそのスポーツを継続することで得られる「効果・効用」は計り知れないものがあることでしょう。

しかし、きつとスポーツの魅力を突き詰めていうと、「楽しい!」、これにつぎるのではないかと思うのです。もっとうと「楽しくなきやスポーツじゃない!」のです。スポーツは本来楽しいもの、そういう文化として存在しています。スポーツのプレイ(遊び)としての本質的な楽しさ(Fun)を味わうこと、これが人間のスポーツに向かう根源的な意味なのではないでしょうか。

スポーツリーダーバンク登録指導者の声

誉めて育てる



水泳指導者
高松市 田中 弓子

私は、現在スポーツ指導（主に水泳）のお手伝いをさせて頂いています。子供達からはいつも多くの学びをもらいます。この道二十九年、様々な子供達に出会いました。活発で元気な子、大人しくて何を考えているかわからない子、何を言っても素通りでわけのわからない子。しかし、どの子も話していくうちに、だんだん慣れ、うちとけてくれ、多くの気付きを私に与えてくれます。

水泳指導の中で私が一番重視していることは、「できるまで気長に待つ」と言うことです。そしてできた時には、思いつき「誉める」と言うことです。私は日頃から負の言葉からは負のものしか生まれないと思っています。ですから、なるだけ、プラスの言葉を使い、手取り足取り、その子が気付くまで何度も言い方を変えたり方法を変えたりしながら、少しでも、良い方向に向かった時を逃さず誉めるのです。すると、子供達の顔から笑みがこぼれ、やる

気が湧いて来るのです。自分自身のやる気が湧いて来た時程、成長することはありません。それはどんな子にも共通します。

子供達の成長は、私自身の喜びでもあり、生き甲斐です。これからも、ずっと子供達と共に成長し続けて行きたいと願っています。

ダンス文化の普及に向けて



ボールルームダンス指導者
宇多津町 中畑 稔

映画「シャルウィダンス」で多くの方に興味をもたれたボールルームダンスは、日本でも「社交ダンス」として親しまれていました。豊かな人と人の交流を培い、スポーツとしての要素を備えたボールルームダンスは、文化教室や愛好家によるサークル活動、更にはダンス競技会へと多くの方々に参加するようになり、生涯教育として文科省に認められて「ダンス文化」を語る事ができるようになりました。

私は、所属している日本ボールルームダンス連盟が文科省認可の財団法人になったのをきっかけに、プロ資格を取得し、ライフワーク

として多くの方々には心身の健康と楽しさを育むダンスの指導をしています。

市民文化講座やジュニアスクールをボランティアで指導してダンス文化の普及を図り、スポーツとしての競技会の活性化に携わり、その一翼を担っています。

香川県内には多くのダンス教室、文化教室、ダンスサークル等があります。この機会に、年齢を問わず楽しめるボールルームダンスを体験されることをお勧めしたいと思います。

同じ釜の飯を食って 一致団結



少林寺拳法指導者
三豊市 天野 喬

私が指導する少林寺拳法財田スポーツ少年団は、設立時から団員三十五名程を維持し、今年設立二十五年を迎えます。スポーツ少年団の目的は、勝ち負けよりも社会生活の基盤である人間形成であると確信していますが、それは子供だけでなく保護者においても同様であると思います。

昔から、団結には、寝食を共にし、同じ釜の飯を食う、と言いま

す。このことから、違う環境で育った人間同士に団結心が芽生え、いざという時に心を一つにして同じ目的に向かって頑張ることができきます。

私は、還暦を迎え、第二の人生に向かい始めたところですが、昭和四十五年頃に同じ訓練を受けた全国各地の若者数万人の集まりに参加したことがあります。各自が同じ目的のために活動した時、初めての土地で初めて顔を会わすもの同士が団結することができたのです。

当団では、当初から保護者会（父母の会）を結成し、子供だけでなく団員の家族を巻き込み、継続して年間行事に参加すると共に、行事で使用する施設の清掃や花壇の手入れ等の奉仕作業を行っています。今年も花壇にベゴニア等を植付けましたが、朝日の暑い陽ざしの中で、団員と保護者が協力することとで短時間で終了することができました。その後は、体験学習として、讃岐つ子らしく釜の飯ならぬ手打ちうどんを同じ釜で湯がき、皆で美味しく食べました。

これからも全員で同じ目的に向かう団結心を養い、うどんのように長く継続していきたいと思えます。

わが町のスポーツ自慢

坂出市

『いんぴら健脚大会』

香川県内の8箇所から琴平町の高灯籠を目指して歩く、「こんびら健脚大会」が昭和の日の4月29日に開催されました。

この大会は、県内の6市1町(高松、坂出、丸亀、善通寺、三豊、観音寺、琴平)により開催される県民の健康づくりを目的に毎年行われる行事であり、今年で34回目を迎えます。坂出コースの場合では、ゴール地点まで約20km、坂出駅を出発して国道11号線を通り、土器川の河川敷沿いを經由しながら高灯籠を目指すというコースとなります。

今年の参加者は例年に比べ若干少ない60名ほどでしたが、小学1年生からお年寄りまで幅広い層の参加があり、岡山や倉敷からの遠来の参加も見られました。参加者は、春風を体いっばいに受け、新緑のまぶしさに目を癒されながら思い思いのペースで歩き、穏やかな青空のもと爽やかな汗を流していました。

時間が経過するとともに、ウォーキング愛好家と一般参加者の距離が次第に広がり、時間にして30分ほどの差がでていましたが、体育指導委員の交通誘導等の協力のもと、一人のケガ人を出すことなく無事ゴール地点まで到着することができました。ゴール地点では、

長丁場を歩ききった参加者に飲み物と健脚証が手渡され、汗をぬぐいながらお互いに完歩をたたえ合っていました。

参加された白峰中学校1年生の大林李奈さんは、「すごくしんどかったけど、みんなが頑張っている姿を見て、弱音を吐かずに頑張れました。歩ききれたことで少し自分に自信ができました。」といった嬉しい感想を寄せてくださいました。

運動不足になりがちな現代、無理なく楽しく運動を続けることは皆さん自身の健康と精神面のリフレッシュにとつて、とても大切なことだと思っています。

皆さんも「こんびら健脚大会」に参加してさわやかな汗を流しながら、完歩の達成感を是非味わってみてください。体育指導委員、市職員共々、心からご参加をお待ちしております。

連絡先 坂出市教育委員会体育課
電話 0877・44・5025



【坂出コース 土器川河川敷】

綾川町

『綾川町民綱引大会』

綾川町では、毎年2月に健康を増進し、体力の向上を図ると共に、町民相互の親睦を深めることを目的に「綾川町民綱引大会」を盛大に開催しています。

チーム編成は、1チーム12名以内(選手8名、監督1名、マネージャー1名、交代要員2名)で自治会単位(隣接する自治会との連合チームでもよい)にてのエントリーとなります。また、中国研修生やオイスカ研修生の参加もあり、国際色にも富んだ大会となっております。

種目は、一般男子の部、一般女子の部、壮年男子の部(出場選手8名の合計年齢が360歳以上)、男女混合の部(男女4名づつ)の4部門と子どもの部(小学5、6年生の校区単位編成)を合わせた5部門が行われます。平成20年度は、一般男子の部11チーム、一般女子の部12チーム、壮年男子の部14チーム、男女混合の部18チーム、子どもの部9チームの参加があり、全体で64チームのエントリーがありました。

この大会の特色として、まず、3〜4チームでの予選リーグ戦を行った後に、出場している全てのチームが予選リーグ戦の勝敗により、A・Bのブロックに分かれて決勝トーナメントを戦います。A

ブロックは予選リーグ1位もしくは2位以下もしくは3位、4位チームがそれぞれのブロックでトーナメントにより、順位を競います。予選リーグで良い成績が残せなかったチームも決勝トーナメントにおいて、好成績を残せるチャンスがあるというわけです。

参加者は、「勝つても、負けても、応援する者と共に自治会の親睦の場として、一本の綱の感触を皆で分かち合ひましょう。」を合言葉に、毎年熱戦を繰り広げ、町全体が大いに盛り上がる大会となっています。

連絡先 綾川町総合運動公園
電話 087・876・3580



【子どもの部】

かがわのスポーツ・レクリエーション

第20回県民スポーツ・レクリエーション祭を開催します!!

だれもが気軽に、それぞれの年齢や体力、目的にあわせてスポーツ・レクリエーション活動を楽しみ、これを契機に、県民の皆さんが健康で豊かなスポーツライフを営んでくださることを目的として、今年も県民スポレク祭を開催します。



《ふれあいスポレク広場》

11月1日(日)にサンポート高松で行われる自由参加の体験コーナーです。3B体操、健康体操、スポーツチャンバラ、太極拳、キンボール、スナッグゴルフ、竹とんぼづくり、釜揚げうどんづくり、障害者スポーツ体験、ニュースポーツ体験、体力テスト、健康相談など

《レクリエーション大会》

11月1日(日)にサンポート高松とその周辺で行われるレクリエーション4種目です。オリエンテーリング、ウォークラリー、ウォーキング、サイクリング

《参加申込》

スポーツ大会、レクリエーション大会は、要項に従ってそれぞれの主管団体へお申込ください。実施要項及び参加申込書は、7月頃、県立体育施設や各市町教育委員会などに配布の予定です。また、「かがわスポーツ情報ネット」ホームページからもダウンロードできるようになります。

なお、レクリエーション大会は当日申込も受け付けます。ふれあいスポレク広場は、誰でも自由に参加できます。また、「讃岐っ子チャレンジ大会」も同時開催。

《スポーツ大会》

県内各地で開催される種目別の大会です。

	種目名	会場	期日
1	親子バドミントン	坂出市立体育館	9/6(日)
2	インディアカ	飯山総合運動公園体育館	
3	実年者バレーボール	白鳥中央公園体育館(他)	
4	ソフトボール(壮年、女子)	トクヤマ坂出グラウンド 坂出市林田運動公園	
5	年齢別卓球	三豊市高瀬町総合体育館	
6	パドルテニス	高松市牟礼総合体育館	
7	ホッケー	三菱化学人工芝グラウンド	9/13(日)
8	ボウリング	太洋ボウル	
9	ゲートボール	綾川町総合運動公園グラウンド	
10	ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園	
11	ベタンク	香南小学校第2運動場	
12	マスターズ陸上競技	屋島陸上競技場	
13	ソフトバレーボール	県立大川体育館・白鳥中央公園体育館 県立大川体育館	9/27(日)
14	フォークダンス	高松市総合体育館第1武道場	9/20(日)
15	グラウンド・ゴルフ	瀬戸大橋記念公園球技場	9/23(水)
16	サッカー	瀬戸大橋記念公園球技場	9/27(日)
17	マウンテンバイク	峰山公園(予定)	
18	バウンドテニス	観音寺市立総合体育館	
19	家庭婦人バレーボール	県立体育館	10/4(日)
20	スポーツチャンバラ	善通寺市民体育館	
21	クレ射撃	高松国際射撃場	
22	エアロビック	高松市香川総合体育館	10/25(日)

〈詳しくは〉 香川県教育委員会事務局 保健体育課 生涯スポーツ担当まで
TEL 087-832-3762 FAX 087-806-0235
かがわスポーツ情報ネット <http://www.pref.kagawa.jp/sportsnet/>

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレクみやざき2009

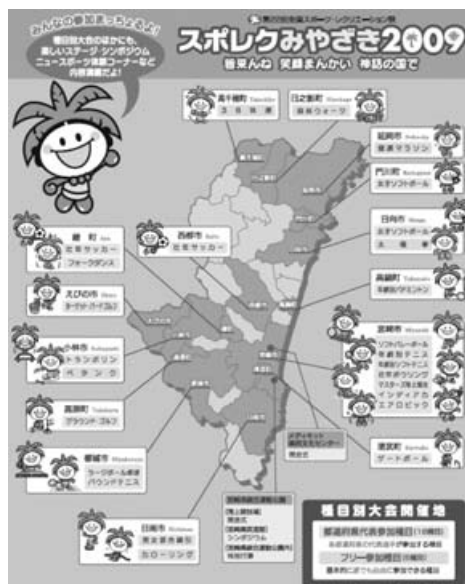
—皆来んね 笑顔まんかい 神話の国で—

全国スポーツ・レクリエーション祭とは、勝敗を「競う」のではなく、誰もが年齢や体力にあわせて気軽に楽しみながら、スポーツやレクリエーション活動を通して地域や世代の枠を越え、交流を広げようと始まった、みんなの手で創る生涯スポーツの一大祭典です。

毎年、全国各地を巡って開催されており、今年は美しく豊かな自然を誇る「宮崎県」宮崎市ほか8市8町において開催されます。

開催期間：平成21年10月17日(土)～10月20日(火)

*開催される種目別大会には、各主管団体の推薦による参加者が参加する「都道府県代表種目」と、どなたでも自由に参加できる「フリー参加種目」があります。



インフォメーション

第五十八回

香川県青年大会

県内の勤労青年のために

この大会は、日頃から地域で様々なスポーツや文化活動などに取り組んでいる勤労青年たちが集まり、日頃の活動の成果を発表する場です。

また、参加者それぞれがその技術と成果を競い合うことにより、青年同士の友好・連帯を深め、これを通して健全な郷土社会の建設に寄与することをめざし開催するものです。
たくさんの方々のご参加と応援をお願いいたします。

主催 香川県連合青年会

香川県教育委員会

【参加資格】

- 一 昭和四十九年四月一日以降に出生した者
- 二 平成二十一年五月一日から引き続き続いて香川県内に住民登録のある者

※学生の参加条件など、競技種目によっては参加資格が一部異なります。詳細は、香川県青年大会基準要項によりご確認ください。



- 【文化の部】
- (日程) 平成二十一年七月五日(日)
- (会場) 香川県青年センター
- (種目) 人形劇、演劇、合唱、将棋、郷土芸能、写真展、生活文化展、創作芸能、パフォーマンス、のどじまん、意見発表
- 【体育の部】
- (日程) 平成二十一年七月十三日(月) ～ 九月十三日(日)
- (会場) 香川県青年センター 他 県立三豊総合体育館
- (種目) バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ソフトボール、卓球、柔道、剣道、軟式野球、ボウリング、フットサル
- ※本大会の成績に基づいて、全国青年大会への派遣チーム・参加者等が決定されます。

知っ得コーナー

ウォーミングアップとクーリングダウン

健康のために行った運動で、「思わぬケガをしてしまった」「運動の後で気分が悪くなった」となるとは、スポーツを楽しむどころではありません。

身体を適切な状態にする「ウォーミングアップ」と、身体を沈静化し疲労を抜きやすくする「クーリングダウン」は、運動前後の大事な身体の手入れです。前後のほんの20分程度(目安)、身体を整えましょう。

ウォーミングアップ

急激な血圧の上昇は不慮の事故の元となります。ウォーミングアップは血圧上昇を緩やかにし、また、筋肉や関節の柔軟性を高めて肉離れ等のケガを起りにくくし、呼吸器・循環器の活動を高めて酸欠を起しづらくさせる効果があります。

- 1 まずはストレッチから…はずみをつけずにゆっくりと
- 2 次に柔軟体操へ …ラジオ体操のようなもので十分、少しずつ強いものへ
- 3 軽いランニングから、ダッシュなどの瞬発運動へ…競技に合わせ、軽い運動を工夫して

クーリングダウン

運動を急に止めると一時的に大量の血液が脚などの筋肉に溜まり、脳や心臓に戻る血液が減って吐き気や目まい、立ちくらみ、失神等が起こることがあります。

クーリングダウンは筋肉から臓器に血流をゆっくりと戻し、また、疲労物質の排出を助けて疲労回復を促進するほか、筋肉の緊張をほぐして筋肉の柔軟性低下を防ぎ、ケガを予防する効果があります。

- 1 ジョギングなどの軽いランニング
- 2 次に柔軟体操へ …リラックスしながら徐々に運動量を落とします
- 3 最後にストレッチ …はずみをつけずにゆっくりと

※特に疲れた部分があるときには、その部分の入念なストレッチを行うようにするといいでしょう。

インフォメーション

平成21年度 生涯スポーツ指導者養成講座

子供の体力問題や地元密着のスポーツ振興など、県民のスポーツニーズにより適切に対応できる指導者が、現在では求められています。スポーツに関する実践実技や理論講義を通し、一段上の技術や考え方を学んでみませんか？

スポーツに興味があり、スポーツ指導者を志す方々の参加をお待ちしています。

なお、受講により財団法人日本体育協会の公認スポーツリーダー資格が取得できます。(資格取得には、第4回～6回の講義を全て受講する・認定試験合格・18歳以上といった条件が必要となります)

主 催 料
受 講 料
申込み・問合せ先

香川県教育委員会
無 料(テキスト代は有料となります)
香川県教育委員会事務局 保健体育課
スポーツグループ ☎087-832-3762(直通)



(昨年度の一コマ：救急法)

回	日 時	場 所	内 容
1	6月28日(日) 9:30~15:30	五色台少年自然センター	(実技) 野外活動
2	7月12日(日) 9:30~15:30	県青年センター	(実技) ミニテニス 健康体操
3	9月6日(日) 9:30~15:30	県青年センター	(実技) 救急法 正しいテーピング法
4	9月13日(日) 9:30~16:30	県青年センター	(講義) 文化としてのスポーツ・地域におけるスポーツ* スポーツ指導者に必要な医学的知識 I
5	10月25日(日) 9:30~15:00	県青年センター	(講義) 指導者の役割 I トレーニング論 I・スポーツと栄養
6	11月15日(日) 9:30~15:00	県青年センター	(講義) ジュニア期のスポーツ・指導計画と安全管理 安全と保障 (資格認定試験は15:00~16:00)

*印の講義は、『総合型地域スポーツクラブ研修会』を兼ねています。

このような中で、子どもたちから高齢者まで、専門志向の体育協会では手が届かないところにも気を配るスポーツ団体を創ろうと、スポーツ弱者にも仲間を募って総合型地域スポーツクラブづくりを進めています。

「ちよーほい豊浜スポーツクラブ」は平成二十二年度設立を目指し、準備2年目に入りました。旧豊浜町体育協会では、町長が会長を務め、教育委員会が事務局となる行政主導で盛んなスポーツ活動を自ら企画運営していましたが、合併後はその形が失われ、今では限られた種目でのみ活動が続けられています。

「ちよーほい豊浜スポーツクラブ」は平成二十二年度設立を目指し、準備2年目に入りました。旧豊浜町体育協会では、町長が会長を務め、教育委員会が事務局となる行政主導で盛んなスポーツ活動を自ら企画運営していましたが、合併後はその形が失われ、今では限られた種目でのみ活動が続けられています。



さぬき豊浜ちょうさ祭

総合型地域スポーツクラブ
ただいま設立準備中！
「ちよーほい豊浜スポーツクラブ」
設立準備委員会委員長 久保 隆

「ちよーほい豊浜スポーツクラブ」
設立準備委員会
電話 0875-52-4005
アドレス tskaaa@niji.or.jp

「子どもたちには、誰でも参加できる遊び感覚のスポーツや、近くの人工スキー場を活用してスノースポーツの楽しさを教えてやりたい」「お年寄りや主婦には、昼間から使える体育施設を活用して楽しんでもらいたい」様々な企画と共に、さらに体育協会の活動に尻込み気味な一般の方の中から新たな会員を発掘する企画を計画中です。現在、ウォーキングやバウンディング、インドテニス、インディアカ、世代ふれあいグラウンドゴルフ、子どもスキーなどの9種目のスポーツ教室やイベントを企画しており、クラブ設立の趣旨を広める活動を行う予定です。



小学生スキー体験教室
(スノーパーク雲辺寺)

インフォメーション

スーパー讃岐っ子育成事業

「スーパー讃岐っ子育成事業」とは、小学生に運動に取り組むきっかけと体力向上の基礎的な方法を学ぶ機会を提供する「体力向上プログラム」と、豊かなスポーツの素質を持つ小学生（スーパー讃岐っ子）を見つけ出し、未来のトップアスリートを目指して基礎能力を伸ばす「育成プログラム」の二本の柱を持つ、香川県の新しいスポーツ事業です。



体力向上プログラム

香川県内在住の小学4年生から6年生の希望者を対象に運動に取り組むきっかけと、走・跳・投の基礎運動や器具を使用した運動などについて、専門講師を招いた講座により、体力向上の基礎的な実践方法を学びます。

また、様々な興味あるスポーツを体験し、自分にあったスポーツを発見する機会が用意されています。

◎応募資格

香川県内在住の小学4～6年生

※小学4年生については、育成プログラム(スーパー讃岐っ子)の選考に関係なく応募できます。

◎募集期間及び申込方法

平成21年9月上旬頃、各小学校に募集要項を配付する予定です。

◎日程及び回数

平成21年10月～平成22年2月まで
各月1回(計5回)を予定しています。

育成プログラム

小学4年生の中から豊かなスポーツの素質を持つ子ども(スーパー讃岐っ子)を見つけだし、6年生までの3年間に専門講師を招いた身体能力開発・体力向上などの各種プログラムにより、基礎的能力を伸ばしていきます。

また、興味あるスポーツを体験する機会や、ストレス対策などに関するプログラム、保護者向けのプログラムなどが用意されています。

◎応募資格

香川県内在住の小学4年生

◎日程及び回数

・選考会 平成21年8月に開催予定

・講座 平成21年10月～平成22年3月まで

児童向け講座は月に2回程度、保護者向け講座は月に1回程度開催される予定です。

めざせ、未来の
トップアスリート!

○体力向上プログラム …走・跳・投の基礎運動や器具を使った運動など

○身体能力開発プログラム…反応、リズム、視覚などのトレーニングや体幹トレーニングなど

○知的能力開発プログラム…コミュニケーション能力や対ストレスに関するトレーニングなど

○保護者対象プログラム …発育・発達の知識やスポーツ障害、スポーツ栄養学など

<お問合せ> 香川県教育委員会事務局 保健体育課 TEL 087-832-3766 FAX 087-806-0235