

みんなで楽しくスポーツを

No.262 2010年6月



スーパー讃岐っ子育成プログラム[(5/8)県立体育館]



第65回国民体育大会香川県予選会(剣道競技,成年の部)
[(5/8)県立武道館]

いきいき毎日健康づくり!



第15回高松市長杯東四国国体開催記念兼
第23回瀬戸大橋架橋記念近県フェンシング大会
[(5/2)高松市牟礼総合体育館]

香川県教育委員会

スポーツのすすめ

『スポーツで元気に』



香川県スポーツドクター協議会

顧問 内海武彦

スポーツは健康的で楽しいものである。私自身のスポーツとの関わりを思い出してみると、姿三四郎の漫画に憧れ中学の時柔道を始めたが受身の練習ばかりで3ヶ月でやめてしまった。高校時代は帰宅部で、大学に入り休み時間は野球を放課後は弓道、冬になるとスキーと随分楽しい思いをした。大学院では専らテニスに興じた。卒業後は月一ゴルフアールとなり冬になればスキー場での雪見酒。およそアスリートとは縁遠いものだった。振り返ってみるとスポーツを始めるのも続けるのも「仲間」の存在が一番大きかったような気がする。

私は、不幸にも2年前事故で頸椎損傷、そのため両手両足が完全

麻痺となってしまった。それで今リハビリの一環としてエアロバイクを毎日1時間を目標に踏んでいる。始める前は「だるいし痛いのに」と億劫だなど思いながら、始めて15分位経ち軽く汗ばみだすと「もう少し負荷をかけようかな」という気分になり、終わったあとは痛みも和らぎ爽快感が残る。これはランナーズ・ハイと云われる現象で、脳のなかにホルヒネ様のホルモンが出てきて気分が高揚するのである。モントリオールオリンピックの花となった高橋選手が膝十時靭帯の手術後の痛くて苦し

いリハビリに耐えることが出来たのも、本人の意欲があったのは当然のことだが、このホルモンのお陰だろうと思っている。私はこの

リハビリのお陰で身体機能は徐々に回復し、体重も減り、高血圧症や高脂血症も治ってしまった。大学時代の友人に「頸椎損傷をやつて寿命が延びたんじゃない。よかったな。」と言われてしまった。

このようにスポーツの効用として、気分が爽快となり、免疫力が高まり、筋肉も骨も強くなり、代謝がよくなり体重のコントロールが出来る、心肺機能を高め、インシユリンの感受性を高め、メタボの予防・撃退に効果があることが挙げられる。最近の健康志向で「ダイエットもの」「健康もの」が盛んに宣伝されているが、そんなものに頼るより身体を動かすこと、スポーツを楽しむことをお勧めしたい。

ここでひとつ、年をとってきた人にとつては考えなければならぬことがある。つまり老化は嫌なことであるが、上手にお付き合いするしかないということである。診察室で膝痛を訴える方に「少し老化現象がおこり軟骨が痛んでい

ますね。ふとももの筋肉も弱っていますよ。運動して筋肉を強化しましょうね。」と話す、多くの方が「毎日歩いています。」と答える。そこで私は「長歩きは駄目ですよ。」と言う。なぜかと言うと、磨り減って痛んだ軟骨に負担がかかると炎症がひどくなるからである。したがってそうゆう方にはプールの中でのウォーキングを奨める。

当たり前のことであるが、年とともに痛い所が出てくる。痛い所がある場合は、まず原因を知り、その部位に負担をかけず、その周辺(筋・関節・靭帯)の柔軟性、協調性、パワーを保つように運動する必要がある。運動を止めるのは愚の骨頂である。もうひとつ大事なことは自分にあったスポーツを選ぶことである。

緑深くなったこの折、仲間と一緒に大いに身体を動かし楽しませよう。但し水分の補給と紫外線対策を忘れないでください。

スポーツリーダーバンク登録指導者の声

心に響く言葉を



健康・福祉指導者
 (香川県柔道・レスリング協会代表理事)
 高松市 蓮井 孝夫

百円硬貨3つ握ってプール通いです。黙々と泳ぐ人たちに「がんばっていますね」と声をかけるとニコリ、「お元気そうですね」とつけ加えると、何か言葉を返してくれ、会話のはじまりです。大学で、「言葉の表現・コミュニケーション」を教えています。ゲーム・パソコン6時間、会話はメール、就寝は午前3時、朝食ぬきで、食事はコンビニ、口いっぱいのサプリメントが体の栄養素、心の中は自己否定、他者否定。悪いのは社会と親という若い世代とつき合っていて、健康という言葉は風と共に去りぬです。

私は、30年近くのボランティア活動を通じて、多くの異世代の間ができ、癒されてきました。ようやく人の「いいところ探し」ができるようになりました。私の書斎の机に「ほめ言葉のシャワー」(水野スウ著)があります。私も、

人をほめる努力をしています。子どもを産んだ娘に「お母さんとして努力しているんやね」、妻に「お母さんの料理は美味しいよ」、息子に「教師として頑張っているんやね」「お父さん応援しているからね」と言葉をつけ加えることにしています。自己肯定感、他者肯定感、私の心を元気に・健康にしてください。この60代が人生で一番幸せです。あなたは？



芸術・文化指導者
 高松市 木村久美子

身体表現は動くアート！ 伝えたい魂のダンス

‘08“妖怪”。‘09“動物”。今年、

結成10周年目第7回公演のテーマは“縄文”。土器・土偶等神秘の世界を創造する事で、太古の魂を現代の美に昇華した。身体表現ならではの芸術性を再確認すると共に、全ての協力者に心から感謝したい。

選ぶテーマは、“香川”人物伝から現代科学、社会問題等様々であるが、自作にこだわる私は、人

のマネが嫌いな為、身体作りに加えて題材探しにも余念がない。各年齢や個性に応じて動きを考えるのは、曲作りと同様に大変だが、やり甲斐がある。目標があるからこそ創作意欲が湧き、動く原動力となる。身体表現の可能性を高める為に、バレエの基礎・柔軟・技術の習得等、日々の訓練は大切である。私自身、現役の現代舞踏家として舞台上立つ以上、日々の努力を惜しまず、レッスンに励みたい。ダンス創作を通して学ぶ楽しさ+動く楽しさを味わうことができ本当に幸せだ。

最近、日本の文化や伝統を見直しなければならぬと感じることがあります。身近なところでは相撲の世界で外国の力士が多く活躍していますが、相撲道という文化、精神が忘れられスポーツ化しているくらいがあります。朝青龍の問題が物語っています。その点、魁皇の言動はこれぞ日本伝統の相撲とりだと感じさせられます。

少林寺拳法には、「拳禅一如」という教えがあり拳は肉体を、禅は精神を意味し体と心の偏らない修行を強調しています。

大会で表彰を受けたりすると親は大変喜んでくれます。しかし、見えない心はどうであろうかと考えます。

その手掛かりになるのが独自で行っているキャンプ、地元神社の清掃奉仕、老人ホーム慰問など野外活動です。

私は実技と精神修養の両方を重視した指導を心掛けています。教育の「教」とは実技を教え「育」とは心を育てるということだと思っています。

バランスのとれた真の教育を目指しています。



スポーツ・レクリエーション指導者
 観音寺市 行天 常夫

真の教育を目ざして

青少年の教育は家庭、学校、地域社会でということ。地域の子どもたちの健全育成を願う少林寺拳法の指導を始めて27年目です。

わが町のスポーツ自慢

丸亀市

『ふるさと健康ウォークin丸亀』

丸亀市では、さわやかな秋の一日に、丸亀市の美しい自然と古くからの文化に触れ、ゆったりしたペースで楽しみながら歩き、健康の保持増進と心身のリフレッシュを図る目的で、「ふるさと健康ウォークin丸亀」を開催しています。毎年11月23日の勤労感謝の日に行われ、丸亀城を出発し、讃岐富士クラブ等の会員と共に、土器川を通り飯野山山頂を往復するコースと、体育指導委員先導の下、金倉川を通り中津万象園等を回るコースに分かれて思い思いに歩きます。

里山の自然を訪ねるコースでは、飯野山の山頂を目指す途中で眼下に広がる讃岐平野や瀬戸内海を眺望できます。日本山岳会 林 巍先生の解説を聞きながらの眺めの美しさは、ふと足を止め、見入ってしまうほどに美しいものです。城下町を訪ねるコースでは、中府大鳥居・太助灯籠等のこんびら街道の史跡を巡り、立ち寄った先で秋山 忠先生の歴史講話を聞き、見聞を広めました。

今回も晴天に恵まれ、時折汗ばきみながら参加者全員元気に歩きました。

連絡先 丸亀市教育委員会生涯学習課
電話 0877・24・1392



〔ふるさと健康ウォークin丸亀〕

さぬき市

『さぬき市へんろ88ウォーク』

さぬき市では、平成14年に開催した全国スポーツ・レクリエーション祭の承継事業として毎年11月3日(文化の日)に、四国霊場の結願寺である大窪寺を目指す「さぬき市へんろ88ウォーク」を体育指導委員さんを中心として多くのポ

ランティアスタッフの協力を得て実施しています。

本ウォークの特色は、四国霊場の結願寺である大窪寺を目指し深まりゆく秋の遍路道、コース途中にある文化財の見学等、健康・体力づくりと文化財見学も取り入れたウォークであることです。

コースは3コースで「健脚コース」は、さぬき市役所を出発し、志度寺・長尾寺・おへんろ交流サロン(古来のへんろ資料を展示している)・細川家住宅(国指定の重要文化財)・大窪寺を巡る約26kmのコースで、「のんびりコース」は、おへんろ交流サロンを出発し細川家住宅・大窪寺までの約11kmのコース、「らくらくコース」は大窪寺の入口にあたる多和小学校を出発し大窪寺を目指す約5kmのコースを設定しています。

また、コース途中にはお接待処を設置し参加者の疲れた体のケアシスとして好評を得ています。

本ウォークを通して、参加者の健康・体力づくりと参加者同士の交流、お接待による日本人の心の優しさを、深まりゆく秋とともに満喫していただけるよう、今後も創意工夫し皆さんに喜んで参加していただけるウォークに育てていきたいと思っています。

(下の写真は昨年の様子です)。
連絡先 さぬき市教育委員会生涯学習課
電話 0879・42・3107



〔おつかれさま〜〕



〔さあ、歩くぞ!〕

かがわのスポーツ・レクリエーション

第21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7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7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3種目です。当日申込も受け付けます。
オリエンテーリング、ウォークラリー、ウォーキング

《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》

県民スポレク月間に、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	インディアカ	飯山総合運動公園体育館	9/5(日)
2	実年者バレーボール	土庄町総合体育館(他)	
3	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	
4	年齢別卓球	三豊市高瀬町総合体育館	
5	ホッケー	三菱化学人工芝グラウンド	
6	ボウリング	太洋ボウル	
7	ペタンク	香南小学校第2運動場	9/12(日)
8	親子バドミントン	坂出市立体育館	
9	バドルテニス	高松市牟礼総合体育館	
10	ゲートボール	綾川町総合運動公園グラウンド	9/26(日)
11	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	
12	ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園	9/19(日)
13	クレ射撃	高松国際射撃場	9/23(木)
14	グラウンド・ゴルフ	瀬戸大橋記念公園球技場	
15	家庭婦人バレーボール	高松市総合体育館	
16	男女綱引	高松丸亀町壱番街3町ドーム広場	9/26(日)
17	サッカー	瀬戸大橋記念公園球技場	
18	バウンドテニス	観音寺市立総合体育館	
19	スポーツチャンバラ	善通寺市民体育館	10/3(日)
20	エアロビック	高松市かわなべスポーツセンター体育館	10/24(日)
21	マウンテンバイク	峰山公園	日程調整

《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23回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレクとやま2010開催 10/16土ー19火

— ときとスポレク きてきて富山 —

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。

今年は「人が輝く元気とやま」の全市町を舞台に種目別大会が開催されます。

*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。フリー参加種目:ウォークラリー、フレッシュテニス、家庭婦人バレーボール、ペタンク、3B体操、ウォーキング、キンボール、パークゴルフ、ユニカール、太極拳、ビーチボール



インフォメーション

第五十九回

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 昭和五十年四月一日以降に出生した者
- 二 平成二十二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。



※写真は昨年のも様

【文化の部】

(日程) 平成二十二年八月二十九日(日)

(会場) 県内各会場

(種目) 演劇、人形劇、合唱、郷土芸能、写真展、生活文化展、将棋、意見発表

【体育の部】

(日程) 平成二十二年八月二十八日(土)～八月二十九日(日)

(会場) 県内各会場

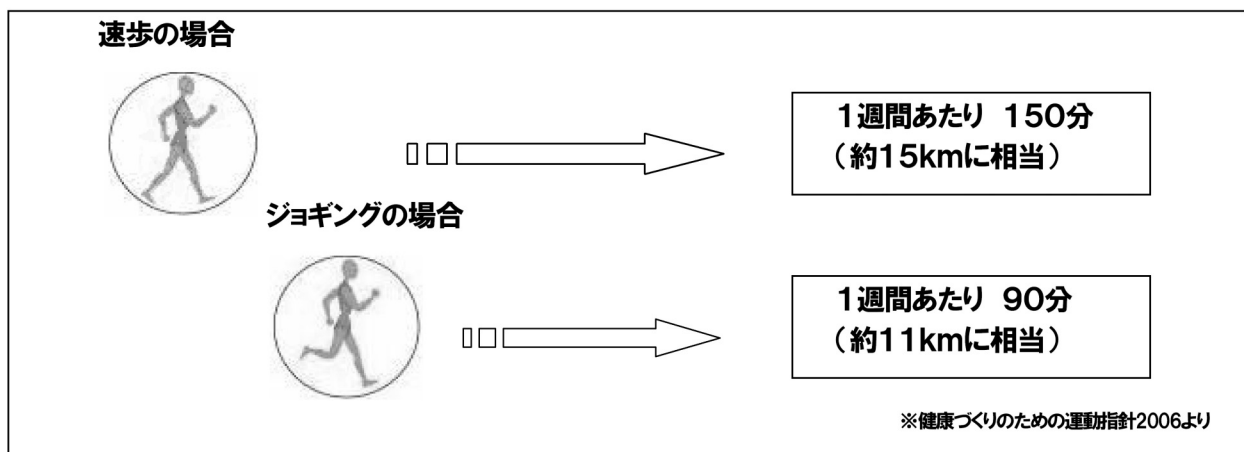
(種目) バレーボール、バスケットボール、軟式野球、ソフトボール、バドミントン、卓球、柔道、剣道、ボウリング、フットサル

※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

○ 内臓脂肪が気になる方へ

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、継続的な運動が有効です。速歩やジョギングの場合1週間あたり次の運動量が目安です。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。



注) 体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後に準備・整理運動を行いましょ。より詳しい情報は厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>)をご覧ください。

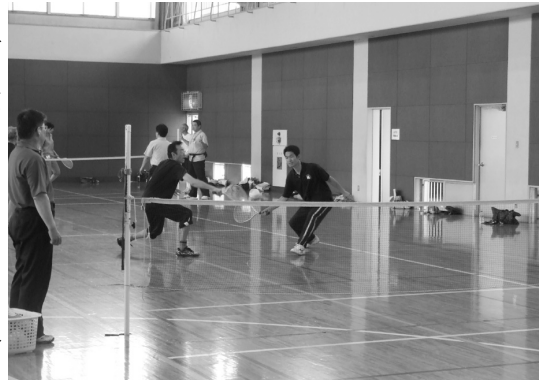
インフォメーション

平成22年度 生涯スポーツ指導者養成講座

この講座は、スポーツに関する理論と実技についての研修を深め、県民のスポーツニーズに適切に対応できる指導者の育成をめざしています。

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募っています。また、(財)日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得が可能です。(条件4回～6回の講義をすべて受講・認定試験に合格・18歳以上・テキスト代有料)

(昨年度の一コマ：ミニテニス)



回	日 時	内 容
1	6月27日(日) 9:30～15:30	(実技) 野外活動
2	7月4日(日) 9:30～15:30	(実技) キンボール ミニテニス
3	9月5日(日) 9:30～15:30	(実技) 救急法 正しいテーピング法
4	9月19日(日) 9:30～16:30	(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17日(日) 9:30～15:00	(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14日(日) 9:30～15:00	(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)

〈主 催〉
香川県教育委員会
〈場 所〉
香川県青年センター
〈受 講 料〉
無 料
〈申込・問合せ先〉
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)

*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。

はじめは、サッカー一種目からの展開だったため、多世代・多志向という広がりにとどまっています。

二年目に入りました。

設支援事業に申請をし、助成を受けながら、設立準備を始め、現在

この地で、多度津町サッカースポーツ少年団を核とし、町内の中学・高校のサッカー部を含む、町サッカー関係者から賛同を得て、平成二十一年一月十日に設立準備委員会を立ち上げました。同年四月からは、スポーツ振興くじ助成事業総合型クラブ創設支援事業に申請をし、助成を受けながら、設立準備を始め、現在



親子サッカー交流大会

総合型地域スポーツクラブ
ただいま設立準備中！
「多度津総合型地域スポーツクラブ」
設立準備委員長 小野 純一

多度津町は、古くから海上・陸上交通の要所として栄え、現在もJR四国土讃線の起点となる多度津駅や、少林寺拳法の総本山・総本部があることでも知られています。また、瀬戸内海を望む小高い丘にある桃陵公園には、港に向かって右手をあげる着物の老母の像「太郎やあい」が公園のシンボルとして建てられています。

「多度津総合型地域スポーツクラブ」
設立準備委員会
電話 090・3186・5780
FAX 0877・32・3344

したが、地域の既存団体やサークルにクラブの趣旨を説明していく中で、多くの人が協力してくれることになりました。また、昨年の十月「多度津フェスティバル」に参加し、ストリートサッカーや、ニュースポーツ体験コーナーを設けてスポーツの楽しさを味わってもらおうとともに『総合型地域スポーツクラブ』について普及・啓発活動を実施しました。

今年度は、キンボール、少林寺拳法、インディアカ、新体操、フットサル、うんどう・あそび、ゲートボール、グラウンドゴルフと多種目にわたる教室展開をし、多度津町教育委員会とも連携を図りながら、広報活動に力を入れていく予定です。スポーツの振興及び幼児から大人までがスポーツを通じて、健康で「楽しく・明るく・元気な」仲間と地域育成に寄与するクラブをめざし、来年の設立に向けて頑張ります。



おやこ新体操

インフォメーション

いろんなスポーツにチャレンジしたよ！

平成21年度スーパー讃岐っ子育成事業活動報告

平成21年度からスタートした、スーパー讃岐っ子育成事業。参加した児童は、走・投・跳の基礎動作や、競技体験など様々なスポーツに汗を流しました。

今回は、その活動の様子をお知らせします。

スーパー讃岐っ子育成プログラム

平成21年10月17日の認定証交付式では、緊張した面持ちで細松教育長から認定証を受け取った34名のスーパー讃岐っ子達。その後、3月6日まで、計12回のプログラムを受講しました。

走・投・跳の基礎動作や、競技体験など（体力向上プログラム）に加え、身体の上手な使い方を身につけるコーディネーショントレーニング（身体能力開発プログラム）、栄養学の講義や全国大会観戦（知的能力開発プログラム）など、未来のトップアスリートに向けての、第一歩を踏み出しました。

また、子ども達をサポートする保護者の方も、スポーツ障害・栄養学・コミュニケーションスキルなどの講義や実技を受講し、皆さん熱心に取り組んでいました。

今年度のプログラムも4月10日に始まっており、基礎能力を高め、中学校進学時に自分にあったスポーツが選択できるよう、月2回程度のプログラムを受講します。保護者をはじめ、学校や競技団体、地域の方々の御協力・御支援をいただきながら、第1期スーパー讃岐っ子が、香川県の小学生全体の目標や励みになれるよう、活動を続けていきます。



・私がスーパー讃岐っ子の活動をしていて思ったことは2つあります。1つ目は、いろいろなスポーツを楽しむことができるということです。ハンドボールや陸上など、やったことがないスポーツもできたので楽しかったです。2つ目は、友達関係が良くなるということです。違う学校の知らない人と一緒にスポーツをすることで、たくさんの人と友だちになって、一緒にスポーツを楽しめるので良かったです。(21年度活動終了時児童感想文より)

・いろいろなプログラムに参加させていただき、大変勉強になりました。スーパー讃岐っ子に参加して、自主性が身についたと思います。また、実技だけでなく、礼儀についても指導していただき、子どもにとって大切なことを教えていただき、感謝しております。(保護者アンケートより)

体力向上プログラム

運動に取り組むきっかけと体力向上の方法（基本的な技能や知識）を学ぶ機会を提供するために行われたこのプログラムは、計5回のプログラムを実施しました。

各競技の専門の指導者から実技を学んだり、マイスポーツ発見プログラムではこれまで体験したことのない競技を体験したりと、家庭や学校では学ぶことのできない経験ができたようです。

体力向上プログラム終了時保護者アンケートより

1. このプログラムに参加していかがでしたか。		2. 運動に対する姿勢や生活習慣に変化はありましたか。	
1 良かった	85.5%	1 大いにあった	21.0%
2 どちらかといえば良かった	12.9%	2 少しあった	51.6%
3 どちらかといえば良くなかった	1.6%	3 あまりなかった	27.4%
4 良くなかった	0.0%	4 全くなかった	0.0%
3. 運動に取り組むきっかけや実践方法を学べましたか。		4. 今後、このようなプログラムに参加させたいですか。	
1 そう思う	43.5%	1 そう思う	83.9%
2 どちらかといえば思う	46.8%	2 どちらかといえば思う	12.8%
3 どちらかといえば思わない	8.1%	3 どちらかといえば思わない	3.2%
4 思わない	1.6%	4 思わない	0.0%

集まれ未来のトップアスリート！

平成22年度スーパー讃岐っ子募集について

スーパー讃岐っ子育成プログラム

- ◎応募資格
香川県内在住の小学4年生
- ◎募集期間
平成22年6月7日～6月21日（各小学校へ提出）
- ◎選考について
 - ・第1次選考 書類審査（100名程度を選考）
 - ・第2次選考会 実技選考（30名程度を選考）
 - （期 日）平成22年7月31日
 - （会 場）高松市香川総合体育館

体力向上プログラム

- ◎応募資格
香川県内在住の小学4～6年生
※4年生は、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
9月上旬（予定）
- ◎日程および回数（会場：香川県立丸亀競技場）
平成22年10月～平成23年2月まで
各月1回（計5回）を予定しています。

募集要項および申し込み用紙は、各小学校を通じて配付します。
詳しい内容や申込方法は、そちらをご覧ください。