

# みんなで楽しくスポーツを

No.274 2016年6月



スーパー讃岐っ子育成事業 アーチェリー競技体験



スーパー讃岐っ子育成事業 フェンシング競技体験

## ケアが大切! 楽しもう 鍛えよう



第70回記念香川丸亀国際ハーフマラソン大会  
平成28年2月6・7日 Pikaraスタジアム



- スポーツのすすめ  
四国医療専門学校 スポーツ医療学科長  
花房 順子
- スポーツ指導者の声  
木内 ひとみ、高橋 厚
- わが町のスポーツ自慢  
三豊市、小豆島町
- かがわのスポーツ・レクリエーション
- かがわのスポーツ・インフォメーション



## 成長期のケガの予防

四国医療専門学校

スポーツ医療学科長

花房 順子

今年度は4年に一度の夏季オリンピック、パラリンピックが開催される年です。今回の開催国であるブラジルのリオデジャネイロで各国の代表選手が熱戦を繰り広げるでしょう。

ところが、サッカーの日本代表チームの中にもケガでオリンピック出場が危ぶまれる選手が数名出始めました。どのような優秀な技能を有する選手であっても、ケガをしてしまふことで涙をのんで出場辞退や、仮に出場できても試合で十分な力を発揮できないということになるのです。ケガをしないで競技を継続するということは、勝つためのチーム戦略には欠かせない要因ですし、何より選手自身の普段の厳しいトレーニングの成果が発揮するためにも重要です。そのため、監督やコーチと共に選手をサポートするアスレティックトレーナーが必要になったのです。

ところで、私はアスレティックトレーナーとして現在では後進の育成に関わっておりますが、その存在を知ったのは、(公財)日本体育協会でその養成が開始されたという情報を得たことからでした。当時(20年前)

の私は、まだ専門競技を選択してない小学生の運動能力向上や基礎体力向上の指導に携わっていました。その子ども達が当時のスポーツ少年団や中学校の運動部で本格的に競技をするようになった時、次々にケガをして競技の継続ができなくなった子どもが始めました。成長期の選手には過度なトレーニングが原因ではないかと推測できる事例がいくつもありました。「練習でしたケガは練習で治せ」とコーチから言われたと保護者から聞いたときに、私の頭の中は混乱しかありませんでした。何を言っているのかわからない・・・。そのような出来事が何度かあった時に、「成長期の選手に対

する理解を深め、この時期にできるだけスポーツによるケガをしない身体づくりを学びたい」という思いが高じて勉強を開始しました。

さて、今年度に入って県内の県立高等学校のスクールトレーナーとして毎週1回勤務先から派遣されることになりました。学校全体の運動部の全選手が対象です。ケガをした選手や、ケガの恐れのある選手の現状を見ましたが、そこには共通した改善策があると感じています。それは『まずは自分の身体の特徴を知る』ということ。例えば、自分の身体が筋力不足であれば筋力増強のトレーニングが必要ですし、柔軟性が乏しい場合には柔軟性のトレーニングが必要だということ、非常にシンプルなことなのです。

特に選手に多いのは、筋肉がガチガチに固まっている状態です。おそらく疲労の蓄積が原因ではないでしょうか。少しスポーツマッサージや正しいストレッチングをすることで筋肉は緩みます。筋肉のこわばりをそのままにすることでケガを誘発してしまいます。また、筋力トレーニングの効果も下がります。「スポーツにはケガが付きもの」と言われて

いますが、いえいえ、相手選手との衝突などで避けられないケガはあるかもしれませんが、自分の身体の調整(ケア)や適切なトレーニングによって避けられるケガは確実にあります。その証拠に、私たちが6年ほど関わっているジュニアユースチームでは、ウォーミングアップ(準備運動)、クーリングダウン(整理運動)の徹底で練習中のケガが非常に少なくなっています。予防できるケガは徹底的に予防することを私たちアスレティックトレーナーは最大目標にしています。ケガの予防をして、生き生きと活躍ができる選手を育てていきましょう。



# スポーツ指導者の声

## 運動伝笑人



フィットネスインストラクター  
高松市 木内 ひとみ

私は、日々0才から90才代の方まで、その方々にあった運動を指導させていただいております。

タイトルの「運動伝笑人」には、運動を伝えるポイントが、「笑顔や笑いが必要だ」という思いが込められています。毎日、多くの方々と出会うなかで、その方々が、「運動って楽しいなあ」「身体を動かすことが面白いなあ」と思っていただけのように笑顔でお迎えして、楽しくレッスンをを行うよう心がけています。高齢者の方が、膝が痛いといつて来られても笑って楽しくレッスンをしようと「痛くなくなったらわ！」と帰っていく姿や子供達が、たくさん笑って、たくさん身体を動かして、頑張る事を楽しめるようになっていく姿を見ると、本当に幸せを感じます。

一方、毎日、様々な方がレッスン場に来られますので、レッスン内容を臨機応変に変更していく柔軟性も求められます。指導者として、研修をかさね、多くの資格を取得することでそれらを生かして、楽しくレッスンをできるよ

う内容を組み立てています。

私の名刺には、「出会いに感謝」「スマイル&ヘルシーライフのお手伝い」と書かせていただいています。日々の生活の中で、少しでも運動習慣を取り入れてもらい、健康な人生を歩んでいけるようなお手伝いができるように、今日も明日も笑顔いっぱい進んでいきたいと思っています。

どこかで私と出会ったら、この情報誌を読んだと、お声をかけて下さいね。



## 『地域ジュニアスポーツに臨むこと』



サッカー指導者  
琴平町 高橋 厚

子ども達のサッカー指導に関わり、約20年がたとうとしている。加えて、障がい者と健常者が同じフィールドに立つてサッカーを楽しむインクルージョンサッカーにも力を注いでいる。

近年、指導者の資質向上を目的とした講習会や研修会が数多く開催されているなか、いまだにプロスポーツのような勝敗のみにこだわっている指導者を見かけることがある。勝つためなら、スポーツの持っている魅力的な効果を削つても「血道を上げて」突き進んでしまおう。

上手な選手に隠れてしまい、試合に一度も出場したことがない選手がいるという声をきくと心配でたまらない。ここは、プロスポーツの世界ではないのだから・・・

選手が自発的に、フェアプレーや相互尊重の精神に基づいてプレーしているからこそ、人々はスポーツにおける勝利に価値を見出していると思います。スポーツ活動はプレーヤーが主役であり指導者はそのサポート役なのです。

我々地域のジュニアスポーツはもっと寛大に「全ての子供を引き受ける」柔軟性が必要であると思います。私は、決して勝つことを嫌うわけではないですが、負けることによって学ぶもの、鍛えられ、磨かれ、一緒に涙する「絆」などチームワーク、連帯感、さらには社会性が身につくものも大きいと思います。

勝利至上主義におぼれることなく、ジュニアスポーツは健全育成が目標であり、すべての子ども達の可能性を引き出してあげたいです。



## 三豊市

### 『弓道を楽しもう!』

三豊市は歴史的に「百々手祭」が盛んな土地で、「盆正月には帰らなくても百々手祭には帰って来い」というほどです。祭の際には、若い男子が式服を着用し、実際の弓矢を使って神事を行います。

そんな土地柄ということもあり、平成5年に第48回国民体育大会弓道競技が三豊市詫間町で開催されました。そして、弓道では至難とされていた地元優勝という金字塔を打ち立て、全国にその名を馳せることとなりました。

その際に建てられた道場が、現在の三豊市弓道場です。平成22年には遠的・道場も建設され、近的・遠的の射場が揃った、全国レベルの弓道場となりました。

国体開催を記念しての弓道大会も開催しておりまして、県内各地から約400人の弓道愛好家が集う、県内最大の大会となっています。

三豊市には、三豊市体育協会弓道部があり、現在72名の部員がいます。部の合言葉は「弓道を楽しもう!」です。「之を楽しむ者に如かず」から取ったことなのです。ちなみに最高齢部員は83

才の女性です。今日も元気に弓道を楽しんでおられました。昨年のおねりんピック山口では当部員も4名参加し、香川県準優勝という素晴らしい記録の樹立に貢献しました。

毎年10月には初心者教室を開催しています。学生時代に弓道をやっていたのだが再開してみようかという方、弓道をやってみたいと思っっている方、大歓迎です。

弓道は老若男女が楽しめる武道として最近注目されています。みんなと一緒に弓道を「楽しみ」ませんか。

**連絡先** 三豊市教育委員会生涯学習課  
**電話** 0875-73-3135  
**FAX** 0875-73-3140



## 小豆島町

### 『小豆島オリーブマラソン全国大会』

5月の小豆島はとてもいい季節を迎えます。日本三大渓谷美を誇る寒霞渓をはじめとする山々の新緑、海辺を吹き抜けるさわやかな潮風、沿道に咲くオリーブの小さな花たち。小豆島は、海、空、山などの美しい景色はもちろんきれいなものいっぱい島です。

小豆島町では、オリーブマラソン全国大会に小豆島町スポーツ推進委員会が協力し、小豆島の自然や資源の魅力を活かし、スポーツ交流を通じて地域の活性化を図る目的で、1978年(昭和53年)から第38回目となる大会を開催しています。

5000人規模のこの大会は、コースを5キロ・10キロ・ハーフマラソンとし、坂手港町営広場をスタート・ゴールとし、壺井栄の名作「二十四の瞳」の舞台となった岬の分教場への県道及び、小豆島の伝統産業である醤油の古い蔵が立ち並ぶ醬の郷を通り抜け、国道436号を走ります。

この大会を目標に、近年、町内の小豆島中学校・小豆島高校のマラソン・駅伝等において、県大会・全国大会で



大健闘をしています。

このマラソン大会を通じて、スポーツへの関心を高め、健康づくりに努めて頂きたいと思っています。

**連絡先** 小豆島町教育委員会社会教育課  
**電話** 0879-82-7015  
**FAX** 0879-82-1025



# かがわのスポーツ・レクリエーション

## 第27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20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、キンボールスポーツ、スポーツ吹矢、竹とんぼづくり、釜揚げうどんづくり、障がい者スポーツ体験、ボールルームダンス、車椅子レクダンス、導引養生功、スナッグゴルフ、綱引き、ニュースポーツ体験、体力テスト、健康相談などの体験コーナーと栄養士会・食育改善推進連絡協議会・理学療法士会、診療放射線技師会による啓発活動など

### 《レクリエーション大会》

11月20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 ★ ウォーキング

★ ファミリーサイクリング

### 《参加申込み》

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月上旬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。

(6月開催のスポーツ大会については、5月下旬頃配布)

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。



オリビー



体力向上で  
たくましい讃岐っ子に!

### 《スポーツ大会》

No	主管団体	会場	期日
1	グラウンド・ゴルフ	瀬戸大橋記念公園球技場	5/26(木)
		さぬき空港公園	8/27(土)
		高松市立東部運動公園	9/7(水)
2	ママさんバレーボール	飯山総合運動公園体育館	6/19(日)
		サンビレッジ土器川	
3	インディアカ	飯山総合運動公園体育館	8/28(日)
4	ベタンク	坂出市番の州多目的広場	9/3(土)
5	実年者バレーボール	丸亀市民体育館 他	9/4(日)
6	バドミントン	高松市香川総合体育館	
7	ホッケー	三菱化学人工芝グラウンド	
8	ボウリング	太洋ボウル	
9	ソフトボール(壮年・女子)	丸亀市土器川公園ソフトボール球場	9/7(水)
10	ゲートボール	綾川町総合運動公園多目的グラウンド	
11	親子バドミントン	坂出市立体育館(サブ)	9/10(土)
12	ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園	9/11(日)
13	年齢別ラージボール卓球	丸亀市民体育館	
14	ミニテニス	高松市立香南中学校体育館	9/18(日)
15	キッズサッカー	瀬戸大橋記念公園球技場	9/22(木)
16	ソフトバレーボール	とらまるてぶくろ体育館	9/25(日)
		白鳥中央公園体育館	
17	クレー射撃	高松国際射撃場	10/16(日)
18	バウンドテニス	観音寺市立総合体育館	10/30(日)
19	合気道	県立武道館	11/13(日)
20	エアロビック	県青年センター体育館	11/27(日)
21	男女綱引	丸亀町壱番街前三町ドーム広場	
22	マウンテンバイク	未定	未定
23	3on3バスケットボール		
24	ポッチャ		

## 讃岐っ子チャレンジ大会 同時開催!

体力を向上させるには、様々な運動体験を積み重ねることが大切! 友達や家族の人を誘って、いろんな運動にチャレンジしてみましょう。当日は、ペア種目でドッジキャッチ、馬跳び、キックパスを、グループ種目で8の字大なわとびの種目を予定しています。種目ごとに表彰しますので、たくさんの方のご参加、お待ちしております。

<詳しくは>

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/>

## 学校と地域との連携 東かがわ市「土曜日授業」 の取り組み

東かがわ市では、市独自の事業として平成23年度より「土曜日授業」が開始となりました。

「土曜日授業」とは市内の各小中学校が子どもたちの学力、体力の向上などを目的に算数や国語の復習や体験活動、創作活動など様々な学習を独自で取り入れて実施しており、われわれスポーツ推進委員は体育の指導者として活動しています。

最初は学校の先生を前に子どもたちを指導できるのか、またどんなプログラム

グラムをすれば子どもたちが喜んでくれるのかなど不安でしたが、東かがわ市立本町小学校でモデル事業としてスタートしました。

指導を始めて一番気がかりであったことは、児童が我々スポーツ推進委員を受け入れてくれるのかどうかでありましたが、そんな心配はなんのその。子どもたちとはすぐに打ち解け、スポーツにあまり言葉はいらないとはこういうことなのかと我々推進委員一同胸をなでおろしました。

日独スポーツ少年団同時交流でドイツスポーツユースクラブから教えてもらったゾンビボール、委員会をあげて推進してきたキンボールやカローリングといったニュースポーツ等、普段の体育の授業では経験することのない種目などを準備し、時にはスポーツという枠にとらわれず阿波踊りや鬼ごっこといったプログラムも取り入れ、子どもたちを飽きさせないよう工夫も凝らしました。

一方で、子どもたちの体力測定をした結果、体力の低下を目の当たりにすることになり、運動能力の二極化の問題を実感しました。

こういった結果を勘案し、最初は種目を考えることの難しさもありましたが、現在では地域や発達段階にあったプログラムを推進委員自らが考案し、体力の向上に向けて取り組んでい



ます。

推進委員で実施できた二因は、すべての委員が得意な種目を二つ以上は持っていることや総合型地域スポーツクラブや体育協会とのネットワークから生まれてくる人的連携があったからではないだろうかと常日頃感じています。

本町小学校を皮切りに、翌年度からは白鳥小学校、続いて大内小学校でも土曜日授業がスタート、推進委員の活躍が市内全体へ広がっていきました。現在では、推進委員の活動のなかでも特色のある活動のひとつとなり、毎回ほとんどの推進委員が参加し、授業にあたっています。

地域のスーパーで会った市内の児童

に「先生」と声をかけられるなど、この授業を通じて、子どもたちと接する機会を与えてもらったことはわれわれ推進委員の生きがいとなっており、土曜日授業を契機に地域と密着したスポーツの推進が目に見えて実感され、その役割を引き続き担ってまいります。

(東かがわ市スポーツ推進委員会)



## 平成28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、公益財団法人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)

主催 香川県教育委員会  
 受講料 無料  
 申込・問合せ先 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：ヨガストレッチ)

回	日時	場所	内容
1	6月19日(日) 9:30～16:00	県青年センター	(実技) ●レクリエーション活動 ●有酸素運動&レジスタンス運動
2	6月26日(日) 10:00～16:00	県青年センター	(実技) ●トレーニング実技 ●救急法(心肺蘇生法・AED講習)
3	7月 3日(日) 9:30～15:30	県青年センター	(実技) ●やさしいテーピング法 ●障害者スポーツ
4	9月 4日(日) 9:30～16:00	県青年センター	(講義) ●トレーニング論Ⅰ・スポーツと栄養 ●文化としてのスポーツ* ●地域におけるスポーツ*
5	9月11日(日) 9:30～15:30	県青年センター	(講義) ●指導者の役割Ⅰ ●スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ
6	9月25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)

\*は総合型地域スポーツクラブ研修会を兼ねる。

### 香川県総合型地域 スポーツクラブ連絡協議会

会長 野崎 武司

現在、香川県内に26ある設立済み総合型クラブが加盟する当協議会は、クラブのネットワーク組織として、平成21年5月に設立されました。総会と年2回の研修会をはじめ、互いの発展のため積極的に情報交換、交流を行っています。

平成27年12月には、初の試みとして「スロージョギング体験会」を開催。クラブ会員でない一般県民も含め約20名が参加し、「楽しかった」「ぜひ継続してほしい」と大変好評だったため、現在3ヶ月に1回のペースで継続しています。私は現在、公認スロージョギングアドバンスインストラクターの資格を持っており、加盟クラブへの指導を行うなど、スロージョギングを通じた県民の健康づくりに尽力しています。

また、平成28年2月には、NPO法人遍路とおもてなしのネットワークと当協議会が連携して「二日一斉おもてなし遍路」を実施。県内の六十六番八十八番札所を12区間に分け、各区间を拠点に活動する総合型クラブ関係者や会員など約200名が、NPO団体の説



明を受けながら遍路道を歩きました。天候にも恵まれ、四国八十八カ所霊場および遍路道の世界遺産登録を目指す機運を高める

きっかけづくりに貢献しました。設立7年目を迎える当協議会。これからも、県内クラブ同士や他団体との繋がりの中であり続けたいと思います。



#### 連絡先

電話 087-832-1496  
 Eメール nozaki@edkagawa-u.ac.jp

# かがわのスポーツ・インフォメーション

## めざせ！未来のトップアスリート！ 平成27年度スーパー讃岐っ子育成事業活動報告



### スーパー讃岐っ子育成プログラム

事業開始7年目となる平成27年度は新しく4年生(7期生35名)が選考され、3学年で計105名(6年生35名・5年生35名)で活動しました。

6年生(5期生)は多くの競技体験を、5年生(6期生)は基礎能力の伸長プログラムから競技体験への移行を、4年生(7期生)は身体やコミュニケーションなどの基礎能力を伸長させることをねらいとしたプログラムを実施しました。

また、子どもたちをサポートする保護者の方も、スポーツ障害、栄養学などの講義を受講していただきました。

今後もトップアスリートを目指す活動を継続していきます。

	前期(4月～7月)	後期(10月～3月)
4年生(7期生)プログラム12回	募集・書類選考・最終実技選考	身体・コミュニケーション能力I 基礎能力育成 競技体験：マيسポーツ発見プログラム 保護者プログラム
5年生(6期生)プログラム18回	身体・コミュニケーション、基礎能力育成II 競技体験：飛込、ボート、バドミントン 感動体験：バスケットボール(bjリーグ) 保護者プログラム	身体・コミュニケーション能力II 競技体験：陸上競技、テニス、ボウリング、 バドミントン、タグラグビー、スケート 保護者プログラム
6年生(5期生)プログラム19回	競技体験：なぎなた、銃剣道、バレーボール、 フットサル、ゴルフ、ハンドボール 保護者プログラム	競技体験：陸上競技、ソフトボール、 ウエイトリフティング、ホッケー、アーチェリー フェンシング、レスリング、ボウリング、スキー 保護者プログラム

### 6年生(5期生)修了式

6年生(5期生)が3月19日に修了式を迎え、西原教育長から修了証が手渡されました。西原教育長からは、「周囲への感謝の気持ちを忘れず、目標に向かってたゆまぬ努力を続けてください。そして将来、本県さらには日本を代表するトップアスリートに育っていかれることを願っています。」と送別のことがあり、修了生を代表して馬場美空さんが、「プログラムを通して、多くのことを学び、決意し、たくさんの思い出ができました。これからも、学んだことを忘れずに競技を続け、将来はオリンピックで活躍できる選手になる事を目標に努力していきます。」と旅立ちのことがばを述べました。

平成28年度からは「スーパー讃岐っ子シニア事業(中学生)」が始まります。共通プログラムや専門的競技クラブ(アカデミー)への参加をサポートし、それぞれの競技でより良い成績を残せるように見守っていきます。



### スポーツ体験プログラム

小学校3・4年生の約150名が、走・跳・投の基礎動作を中心に計5回のプログラムに参加しました。

各競技の専門の指導者から実技指導を受けたほか、マيسポーツ発見プログラムにおいては、ラグビー・フェンシング・ウエイトリフティングなどこれまで体験したことのない競技の体験をすることができました。普段の学校・家庭生活で経験できないことを体験し、運動に取り組むよききっかけづくりとなりました。

回	月	日	会場	内容
1	9	5	Pikaraスタジアム	走動作・基礎(香川陸上競技協会)
2	10	4	Pikaraスタジアム	跳動作・基礎(香川陸上競技協会)
3	11	23	Pikaraスタジアム	投動作・基礎(香川銀行チーム/ハンド) 保護者プログラム(ゴールデンエイジとは) 高松大学発達科教授 田中美季先生
4	12	12	丸亀市民体育館	マيسポーツ発見プログラム(各競技団体)
5	1	23	Pikaraスタジアム	球技(カマタマーレ讃岐)

## 集まれ！世界のトップアスリート！ 平成28年度スーパー讃岐っ子募集について

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。