

みんなで楽しくスポーツを

No.278 2018年6月



スーパー讃岐っ子育成事業 ボルダリング競技体験
平成29年11月11日 クライミングスペースJumbo



スーパー讃岐っ子育成事業 スケート競技体験
平成30年2月24日 トレスタ白山アイスアリーナ

セルフケアで楽しくスポーツ!



第72回香川丸亀国際ハーフマラソン
平成30年2月4日 Pikaraスタジアム

- オリ・パラ特集
三菱電機株式会社 宇山賢
- スポーツのすすめ
Act+ (アクタス)
Personal Training&Conditioning 立石泰崇
- スポーツ指導者の声
杉下良子、山下恵子
- わが町のスポーツ自慢
高松市、宇多津町
- 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





『まぐれの成功・ 納得のいく成功』

フェンシング・エペ 日本代表
三菱電機株式会社
宇山 賢

私は三菱電機株式会社に所属し、フェンシング競技のエペという種目で日本代表として活動している宇山賢と申します。今回は、競技生活の中で得た経験の中から、少しでも皆様に伝えられると思ったことに関して体験を踏まえて書きたいと思いません。

競技との出会い

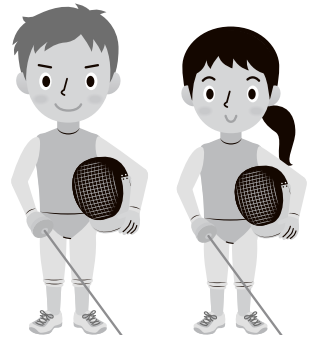
私は幼少の頃から運動をたくさんする習慣があまりなく、スイミングとテニスを習い事で各週1回通っていただけでした。レッスンの内容も、試合という形式ではなく級を獲得していくのが目標でしたので、競技スポーツ（相手と戦う）として感じたことはありませんでした。

中学校に入学したタイミングでスイミングとテニスを辞め、部活選別に悩みました。当時同じ中学校の3年

生に兄がいて、フェンシング部に入っていました。部員が少ないから入ってくれと、半ば強引に勧められた記憶があります（笑）。フェンシングと出会い、初めて相手と競い合うスポーツを始めました。競技用とはいえ、剣で相手を突くということに最初は抵抗がありました。練習を重ねるにつれて、先輩にまぐれで勝ったり後輩に負けたりして一喜一憂する毎日を送るようになりました。

「（よくわからないけれど）成功（しっちゃった）体験」

私が在籍していた香川県立高松北中学校と同高等学校は中高一貫教育の為、そのまま高校でもフェンシングを続けることにしました。高校2年生の夏、僕の人生は大きく変わります。それは、初出場のインターハイ（全国高等学校総合体育大会）をまぐれで優勝してしまったことです。



フェンシングの中でも、エペという種目は本来強い選手が弱い選手に負けてしまう、いわゆる番狂わせが多い競技です。全身どこでも先に突けば得点、という単純なルールだからこそ安定して勝つことが難しいのだと思います。当時身長が186センチと体格に恵まれていた私にはこのエペが向いていて、リーチを活かすプレースタイルを目指して顧問や先輩の指導に必死に応えようとしていました。

今思うに、この優勝は「（よくわからないけれど）成功（しっちゃった）体験」です。他人より特別な努力を日々続けていた訳でもなく、初出場のインターハイで絶対優勝する！という強い気持ちもイメージできていませんでした。ただただ顧問のアドバイスを聞き、点が入るから喜ぶ、相手に勝ったから喜ぶ、といった内容でした。



全日本インカレ3連覇達成

まぐれで獲ったインターハイ。しかし、周りの評価は結果が全てです。私はこの成功体験によって、将来日本代表になってオリンピックを目指すと高い目標を少し身近に感じるようになりました。しかし周囲の期待を私はあっさり裏切ってしまう。高校3年生の夏、最後のインターハイでは県予選で負けてしまい出場すら叶いませんでした。

「（自分で準備し）成功（を掴み取った）体験」

高校3年生のインターハイでの屈辱を晴らすために、大学でもフェンシングを続ける道を選びます。同志社大学では、「考えるフェンシング」を学びました。ただ先生や先輩が教えてくれる技を真似するだけでなく、その技を有効的に使うタイミングや、その技を使うから生まれる隙やデメリット

トなどを合わせて考えるようになり
ました。

また、対人競技を「相手との会話」と捉え、試合の中で「聞き上手」になろうと感じたのも大学時代でした。相手がやりたいことを理解して、それを有効に使い試合をリードしていくのが少しずつ上手くなっていったと思います。そんな努力の甲斐もあって、大学2年生から4年生までの3年間、インカレ（全日本大学選手権）で3連覇を達成し、4年生では全日本選手権も初優勝しました。国内での結果を評価され、日本代表選手として国際試合に参加するようになっていきました。簡単に書きましたが、この結果は自分が優勝という結果を求めて準備した（自分で準備し）成功（を掴み取った）体験」だったと思います。

種類の異なる 成功体験の大切さ

これらの成功体験はスポーツのみならず、仕事や勉強、生活のいたるところに転がっています。また、自己評価だけでなく周囲からの評価がある成功の幸福感は格別です。次も頑張ろう、次は上のレベルに挑戦しようといったモチベーションを飛躍

的に向上させてくれます。最初は望まずとも達成した成功体験に魅せられ、努力を惜しまず次の成功体験を求め続ける、こうして人は成長できるのだと私は考えています。そのために、普段から「これは成功体験じゃないのか？」という要素を見逃さないようにして心の中で小さくガッツポーズをしています（笑）。

しかしながら、現実はそう甘くありません。どれだけ自分が納得のいく準備をしていても上手く結果を出



2017 フランスW杯団体銅メダル

すことができなかつたり、予想とは異なる周囲の評価にひどく挫折感を覚えることも多いです。競技から逃げ出したくなったり、自分は何をしているのだと悲観的な思考に陥ってしまします。そんな時は、過去の成功体験を思い出すようにしています。メダルを獲得した試合や上手くいった試合の動画を見て「自分ではできる。可能性が無い訳ではない」と自分に言い聞かせます。

2020年に向けて

現在は日本代表選手として1年の約3分の1を国際試合や海外での合宿に費やしており、海外選手に勝つ為に試行錯誤を続ける日々を送っています。ワールドカップ等の国際試合においても、「あれはまぐれで勝った」試合や、「相手選手を研究して上手く試合をリードできた結果勝てた」試合が混在しています。迫る2020年東京オリンピックでメダルを獲得する為には、言わずともまぐれではなく確実に勝っていくプレイが要求されます。対人競技、しかも国や選手によってプレイスタイルが異なるスポーツで安定して勝つことは簡単ではありません。しっかり

自分の納得いく準備をした上で、両親やコーチをはじめ、日頃から応援いただいている方々に良い結果を報告できるよう、最大の成功体験を目指してこれからも頑張っていきます。皆様も是非、レッツ成功体験！



2017 スイスW杯個人銀メダル



「トレーナーをしてきて感じるけど、セルフレアの重要性・怪我をしない体づくり」

Act+(アクトス)

Personal Training&Conditioning 立石 泰崇

私は中学、高校とバスケットボールに打ち込んできました。怪我がとても多く、復帰するまで時間がかかったことや、復帰してからも「痛い」と言うことができない環境の中で我慢して練習に参加することで、なかなか痛みが取れなくて最後には休むようになったことを覚えています。

私が高校生の時、当時としてはかなり珍しいことだと思いますが、チームにトレーニングを指導してくれる方、体のケアやリハビリなどを指導してくれるトレーナーの方が月に数度ですが来てくれるようになり、トレーニングの方法、テーピングの巻き方、ストレッチの方法などを教えていくうちに、自分と同じように怪我で悩む選手の役に立ちたい、スポーツに関わる仕事がしたいとトレーナーを志すようになりました。

専門学校へ進学し、広島市のスポーツ選手が多く通うスポーツ整形外科に就職して先輩方の元でたくさんの経験をさせて頂きました。将来トレーナーとしてやっていくのに何

か医療資格を取って、トレーナーとしてできることの幅を増やした方がいいと先輩方からアドバイスを頂き、鍼灸（はり・きゅう）の資格を取り、香川に来るようになりました。

高松市内の整形外科勤務時代、職場の近くにある高校のバスケットボール部のトレーナーをしないか？という話があり、再びバスケットボールの世界に戻るようになりました。そして、そのまま立ち上がったばかりのプロバスケットボールチーム「高松ファイブアローズ（現・香川ファイブアローズ）」のトレーナーを務め、その後、琉球、島根と計11年間、プロバスケットボールチームでトレーナー生活をしてきました。

その中で感じたことは、何でもトレーナー任せにせず、自らの体に興味を持ち、トレーニングや日頃のセルフケアを実際にできる選手になれるように指導しなくてはということ。もちろんトレーナーが手を貸



さないといけないこともたくさんありますし、限界もあります。しかし、トレーナーが四六時中そばにいるわけにはいきません。

選手がコンディショニングを良好に保つ上でトレーニングや練習、ケアなども大事ですが、根本となるものは家での生活、つまり、食事、睡眠、休養などのライフスタイルです。いくらいいトレーニングや練習ができたとしてもこれらを疎かにしていないいいコンディショニングは保てないし、いいパフォーマンスもできません。

そして、これらはプロの選手に限った事ではなく学生の頃からしっかりと身に付けておくべきことでもあります。朝食を抜いたり、夜遅くまで起きていたりして睡眠時間が少なからずならないように、普段の生活を見直し、怪我をしてから治すのではなく、その前にトレーニングやストレッチなどのケアで予防する、「怪我をしない

い体」を作ることの方が大事だからです。

中、高校生なら3年間、大学生なら4年間、入試や勉強なども入れると競技ができる時間は限られています。そんな時期に大きな故障をして好きな競技ができない時間が長くなるのは辛いことです。

私がプロのトレーナーをしていて感じることは自分の体に興味、関心を持つている選手はいい選手が多いということです。いい選手ほど普段からしっかりと体のケアができていて、怪我や故障のためにいいパフォーマンスができなくなることを恐れています。それくらい敏感に自分の体の調子に耳を傾けています。

トレーナーとしてこれから活躍するであろう子どもたちや学生など、若いアスリートが怪我や故障で競技を諦めてしまうことがないように切に望みます。



指導者の声

「恩師と教え子に 支えられて」



香川県なぎなた連盟
杉下良子

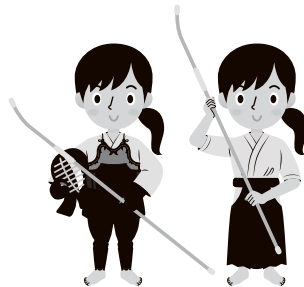
生まれ育った屋島で故松尾綾子先生の遺志を受け継ぎ、屋島スポーツ少年団で可愛い子供達になぎなたの指導をしており、60歳になった今も防具をつけ、一緒に汗を流しております。

まだまだ、高校生にも気持だけは負けないつもりです。そして健康でなぎなたに打ち込めるのも、家族の支えがあつてのことです。

試合に勝つことよりも、子供達にはなぎなたを通して大切なことは何なのかを見つけてほしい、さらに失敗しても挫けない人間になってほしいと願っております。

練習相手のいい所をほめることは大事ですが、それ以上に自分自身もほめてほしいものです。保護者の方も子供達のいい所をみつめてくださん、ほめてあげてください。

凛として厳しく母のようにやさしく、恩師が私に残してくれた精神は、私達の教え子が指導者として帰ってきてくれた今も引き継がれております。



す。

武道を学んでいく上で大切なことは礼儀作法です。

服装、態度、礼の仕方に始まる人に何かを教えるということは自分自身をも成長させる上で、一番の勉強法だと思います。

それを教えてくれたのも私が指導している子供達です。

「Let's enjoy Aerobic!!!」



香川県エアロビック連盟
常任理事兼事務局長
山下恵子

普段は、クラブやクラス単位でのレッスンですが、合同で練習すること指導者、愛好者の交流も生まれ、回を重ねるごとにそれぞれの目標や課題や気付きがあり、普及や育成に繋がっています。

エアロビックには、検定システムがあります。ジュニア、一般共にモチベーション継続に役立っています。教育現場での活用例もあり、まだまだ社会貢献できる可能性を感じています。

健康、仲間、人生の豊かさを育めるエアロビックが皆様の身近に感じられるスポーツと認知されていきまう様に尽力していきたいと思っております。

私が初めてエアロビックに出会った頃を思い出すと、ファッショナブルなウェアでスタジオレッスンを受けたら、華やかな大会に参加することが、楽しかったです。今では指導に関わる側になって20数年たちますが、楽しめる幅はどんどん広がっています。割とハードなスポーツだと思われがちですが、心地よい音楽を楽しみながらのカラダほぐしや脳フィットネスにも対応したスローエアロビックは、人生100年時代には欠かせないプログラムだと思います。あまり体力に自信がない方や運動習慣がない方でも簡単にシンプルな動きで気持ちいいと感じてもらえる事で、運動習慣が身に付いてきます。私自身も毎回笑顔でお会い出来る人の輪が広がっていく事が元気の源にもなっています。

県連では、愛好者や選手を応援する環境を整えようと月一回のペースですが、スキルアップ練習会などを開催しています。



高松市

「高松スポーツカーニバル2018」

新緑が目には鮮やかな、スポーツを行うには絶好の季節を代表するスポーツイベント「高松スポーツカーニバル2018」を、今年も5月20日に、本市の健康運動公園である仏生山公園を拠点に開催しました。

このイベントは、ウォーキング、サイクリング、スイミング、ドッジボール、体力測定など、「歩く」、「踏む」、「泳ぐ」、「投げる」、「体験する」の6つをコンセプトとして、誰もが気軽に楽しくスポーツに触れる機会を通じて、広く市民にスポーツに親しみを感じてもらうとともに、健康増進と体力向上を推進することを目的に開催しています。

また、今年から新たに、「カンフー&太極拳教室」や、障がい者スポーツの一種目である「卓球バレー」も加わり、天候にも恵まれたこともあって、幼児から高齢の方まで総勢約8,600人の参加がありました。

今後本市においては、7月の7、8日には国内有数の市内中心部を

コースとする「サンポート高松トライアスロン」や、9月1、2日には四国で初開催となる障がい者陸上の祭典「第29回日本パラ陸上競技選手権大会」を始め、10月の「高松ファミリー&クォーターマラソンinAJI」など、自然豊かな高松を舞台に、「する・見る・支える」スポーツイベントを予定しておりますので、是非、この機会に御参加いただければ幸いです。



連絡先 高松市創造都市推進局

文化・観光・スポーツ部

スポーツ振興課

電話 087-839-2626

FAX 087-839-2015

宇多津町

「ニュースポーツの体験」

本町では例年、様々なニュースポーツを推進するため、生涯学習講座でニュースポーツを体験する講座を開催しています。平成29年度には「スポーツ鬼ごっこ」と「バスタボー」を推進いたしました。

「スポーツ鬼ごっこ」とは、一般社団法人鬼ごっこ協会が作ったスポーツで、自分たちの宝を守りながら、相手にタッチされないように相手陣地の宝を奪うゲームです。チームワークや、頭と体が必要な鬼ごっこです。作戦タイムでは子どもたちがリリーダリシップを発揮して作戦を練っている場面が見られました。負けてくやしなかったけど楽しかったという意見がありました。

「バスタボー」とは、福岡市スポーツ推進委員協議会が作ったスポーツで、2人1組でバスタオルを持ち、2組対2組でバスタオルを使ってボールを投げあいます。2人の呼吸を合わせる事が重要です。

呼吸が合わない時になぜか笑いが

起きるスポーツです。あたらしい遊びで楽しかったという意見がありました。

各種目とも町スポーツ推進委員の方々の協力により実施しました。子どもの参加が多く、活き活きと体を動かしていました。

今後も、ニュースポーツ・レクリエーション体験を推進し、子どもも大人も楽しめるスポーツを開催していきたいと考えています。



連絡先 宇多津町教育委員会生涯学習課

電話 0877-49-8007

FAX 0877-49-0618

かがわのスポーツ・レクリエーション

第29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。



開会式での選手宣誓

《ふれあいスポレク広場》

11月11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。
参加無料です。景品がもらえるスタンプラリーも実施します。

No	種目名	No	種目名
1	いきいきらくらく3B体操	10	健康相談
2	ステップ21楽しく・エクサ	11	パークゴルフ
3	キンボールスポーツ	12	スポーツ吹矢体験
4	ニュースポーツ・レクリエーション	13	車椅子レクダンス体験コーナー
5	レク式体力チェック	14	導引養生功体験
6	竹とんぼ教室	15	スナッグゴルフ
7	車いすに乗ってスポーツを体験しよう	16	香川プロスポーツ
8	野外活動・釜揚げうどん体験	17	讃岐っ子チャレンジ大会
9	体力テスト	18	各団体啓発ブース

《レクリエーション大会》

11月11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。

No	種目名
1	オリエンテーリング
2	ファミリーサイクリング
3	ウォーキング



讃岐っ子チャレンジ大会も
同時開催!



トランポリン体験会の様子

ステージイベント出演者募集!



サンポート高松 多目的広場 石のステージで行う（雨天の場合は、デックスガレリア）ステージイベントの出演者を大募集します。ダンス、大道芸、伝統芸能等、この機会にあなたの自慢のパフォーマンスを披露してみませんか？

観客の皆さんと共に楽しめる素敵な企画をお待ちしています。

※詳しくは、7月中旬にホームページ「かがわスポーツ情報ネット」掲載する募集案内で確認してください。

かがわのスポーツ・レクリエーション

《スポーツ大会》

9・10月を中心に実施します。団体に登録してなくても参加できます。
家族や友だちを誘って、スポーツで心地良い汗を流しましょう!!



No	種目名	会場	期日
1	グラウンド・ゴルフ	さぬき空港公園	5/18(金)
		さぬき空港公園	8/4(土)
		高松市立東部運動公園	9/5(水)
2	ママさんバレーボール	飯山総合運動公園体育館	6/17(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	8/26(日)
4	ペタンク	坂出市番の州多目的広場	9/1(土)
5	ホッケー	三菱ケミカル坂出人工芝グラウンド	9/2(日)
6	ボウリング	太洋ボウル	
7	ソフトボール(壮年、女子)	丸亀市土器川公園ソフトボール場	
8	クレー射撃	高松国際射撃場	
9	ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園	
10	実年者バレーボール	白鳥中央公園体育館 他3会場	9/9(日)
11	親子バドミントン	坂出市立体育館	9/15(土)
12	年齢別ラージボール卓球	三豊市総合体育館	9/17(月)
13	ゲートボール	綾川町総合運動公園多目的グラウンド	9/19(水)
14	ソフトバレーボール	とらまるてぶくろ体育館	9/23(日)
15	キッズサッカー	三豊市宝山湖公園芝生広場	9/24(月)
16	バウンドテニス	大野原会館アリーナ	9/30(日)
17	ポッチャ	かがわ総合リハビリテーション 福祉センター体育館	
18	ミニテニス	高松市香南体育館	10/7(日)
19	パドルテニス	高松市香川総合体育館	10/14(日)
20	男女綱引	丸亀町壱番街前ドーム広場	11/4(日)
21	合気道	県立武道館	11/11(日)
22	エアロビック	県青年センター体育館	11/18(日)
23	マウンテンバイク	未定	未定
24	3on3バスケットボール		

《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。

多くの方の参加をお待ちしています!

〈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/>

うどんツルツル!
スポーツスルスル!



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを
育てるために使われています。

総合型地域スポーツクラブ
 「NPO」西高松スポーツクラブ
 代表理事 近藤 賢介

●総合型地域スポーツクラブに

なるまでの経緯と活動状況

皆様初めまして、西高松スポーツクラブの近藤賢介と申します。

家族構成は、妻と、男5人兄弟(24歳〜一番下は15歳)を育てている父親です。西高松スポーツクラブは元々、私が17年携わっている香西S・S・S(地元のサッカークラブ)の指導者であった事より「近藤コーチに教わりたい」との保護者や選手の声をもとに平成22年4月にサッカースクールとして立ち上げました。

その後、スポーツのきっかけ作り(普及)、トップアスリートを目指す(選手育成)と2つのカテゴリーに分かれる事となり、その中で保護者の



方々から、「バレーボールを教えて欲しい」や「私たちも試合に出たい」などの要望を頂きながら、具現化していく方法を考えて提案してきました。

保護者の方々と結成された、ママさんチームでサッカー大会に参加したり、バレーボール大会への参加を経ることで子供達の輪から、次第に大人たちを巻き込んでの輪へと広がっていきました。

西高松スポーツクラブはそうした中で生まれ、私たちの活動が認知され広がって参りました。

今では、母体となる団体 香西S・S・S(小学生チーム)の他、MOMOKO.F.C(中学生女子チーム)、香西ブルーキー(社会人チーム)、野球塾、バレー塾、バスケット塾、勉強塾等、地域の方々のご意見、要望を形としてつくり上げたり、既存チームのサポートをしております。

その活動が認められ今年度、総合型地域スポーツクラブとして旗揚げする事となりました。

●特徴的活動

西高松スポーツクラブの特徴は何と言いましても保護者参加型です。常に皆さんの意見を取り入れながら

時代に合ったクラブにしていきたいと活動しています。

僕達スタッフや運営側、選手、保護者が三位一体となり、お互いの考え方を理解し尊重し合う、またある時は、良い意味で「監視し合う」事で信頼関係を生み出し、それが結果的に地域のネットワークづくりにも繋がっているものと感じております。運営スタッフについてもこの考え方に賛同いただき協力して頂ける専属スタッフや、ボランティアスタッフも増えてきております。

個人的には、香西小学校で男5人兄弟を育てて頂いたものの、保護者の立場として何気なく香西地区の行事に関わるだけでした。しかしながら、ある時ご縁があり香西体育協会理事を恩返しのため引き受けました。その後は、地域行事(運動会や香西祭り、主にスポーツ行事)に精力的に参加するよう心掛けるようになりました。やればやるほど、沢山の地域の方々が時間を割いて準備を進めていた事が分かりました。

また、若いスタッフがほとんどいない状況が続いている中、改めて僕たちが出来る事として次世代に引き継ぐべくスポーツにおける地域コミュニティの一環に貢献しなければ

ばならないと思い始めた次第であります。

今後、西高松スポーツクラブが地域のコミュニティや、地域活性化に一躍担えるよう邁進してまいります。



●今後の行事予定

親子バレーボール対決 (6/24)
 第4回香西S・S・Sフェスティバル (8/18・19)

第7回西高松スポーツクラブ宿泊 交流会 (8月5〜10日の内2日間)

香西コミュニティセンター主催 (体操教室、走り方教室)
 夏休み(NHK文化講座 ボール教室、高齢者向け楽しみながら体力アップ講座 他)

連絡先

住所 高松市香西北町4-2

電話 090-5147-9769

メール kensuketkyrm@

yahoo.co.jp

かがわのスポーツ・インフォメーション

平成30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ります。また、公益財団法人日本スポーツ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回の講義を受講・認定試験に合格・18歳以上・テキスト代、認定料有料)

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

☎0871-83213762(直通)



(昨年度の一コマ:トレーニング実技)

回	日時	場所	内容
1	6月24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 障がいのある方とスポーツ
2	7月1日(日) 9:30~15:30	県青年センター	(実技) トレーニング実技 有酸素運動&レジスタンス運動
3	7月8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 救急法(心肺蘇生法・AED講習)
4	8月5日(日) 9:30~16:30	県青年センター	(講義) トレーニング論I・スポーツと栄養 ジュニア期のスポーツ・指導計画と安全管理
5	8月26日(日) 9:30~15:30	県青年センター	(講義) 総合型スポーツクラブについて スポーツ指導者に必要な医学的知識I
6	9月16日(日) 9:00~15:30	県教育センター	(講義) 指導者の役割I 文化としてのスポーツ 地域におけるスポーツ振興 (資格認定試験は15:30~16:30)

平成29年度かがわ
生涯スポーツフォーラム
盛大に開催!

総合型地域スポーツクラブの育成など生涯スポーツ環境の整備について理解を深めるため、「平成29年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が2月17日(土)小豆島で初開催されました。

会場の土庄町総合会館(フレトピアホール)には県内外から約130名が参加し、スポーツに関するさまざまな情報や取り組みを学びました。

基調講演では、2021年5月に日本で初開催となる「ワールドマスターズゲームズ2021関西大会」の組織委員会から大会概要についての紹介があり、国内のスポーツ推進に向けての機運を高めました。



基調講演



分科会

また、分科会は「ウォーミングアップ」や「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」、「スポーツ栄養学」、「総合型地域スポーツクラブ実践事例」の4つのテーマに分けて行われ、参加者はそれぞれ興味のある分野を実技指導やグループワークなどで、楽しみながら理解を深めました。

今年度は、11月24日(土)に観音寺市民会館で開催します。多くの方の参加をお待ちしています。

スーパー讃岐っ子育成プログラム

事業開始9年目となる平成29年度は、新しく4年生（9期生23名）と、5年生（8期生10名）が選考され、3学年計98名（6年生40名・5年生35名・4年生23名）で活動しました。

6年生（7期生）は多くの競技体験を、5年生（8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（9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続けていきます。

	前期(4月～7月)	後期(10月～3月)
4年生(9期生)プログラム10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I 競技体験:マイスポーツ発見プログラム ピッチストライドテスト、測定会 保護者プログラム
5年生(8期生)プログラム16回	身体・コミュニケーション・基礎能力育成II 競技体験:陸上競技、ボウリング、飛込、ボート 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、ボルダリング、ラグビー、スケート ピッチストライドテスト、測定会 四国交流プログラム 保護者プログラム
6年生(7期生)プログラム19回	身体・コミュニケーション能力III 競技体験:陸上競技、ハンドボール、水球、カヌー	競技体験:フェンシング、レスリング、ボクシング、なぎなた、ホッケー、アーチェリー、ウエイトリフティング パスウェイトライアウト、測定会 保護者プログラム



6年生(7期生)修了式

6年生（7期生）が3月17日に修了式を迎え、工代教育長から修了証が手渡されました。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。」と送別のことばが述べられました。また、修了生を代表して宇川結芽さんが、「中学生に向けて、讃岐っ子で学んだアスリートライフスタイルを活用し、計画・実行・評価・改善のPDCAサイクルをいかして、将来活躍できる選手になることを目標に努力していきます。」と旅立ちのことばを述べました。



平成30年度からは「スーパー讃岐っ子シニア事業（中学生）」の3期生として、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たいと思います。

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、マイス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・銃剣道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、運動に取り組むよいきっかけづくりとなりました。

回	月	日	曜日	会場	内容
1	9	3	日	Pikaraスタジアム	走動作(香川陸上競技協会)
2	11	18	土	Pikaraスタジアム	跳動作(香川陸上競技協会)
3	12	2	土	丸亀市民体育館	マイスポーツ発見プログラム(各競技団体)
4	12	16	土	Pikaraスタジアム	投動作(香川オリープガイナース) 保護者プログラム(ゴールデンエイジとは) 高松大学発達科学部 教授 田中 美季 氏
5	1	21	日	Pikaraスタジアム	球技(カマタマーレ讃岐)