

県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン

スポーツクリ

LOCO

BIG



公益財団法人  
滋賀県スポーツ協会  
SHIGA SPORT ASSOCIATION

Bispol+はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

# B spo!+

ビスポ Vol.30

TAKE  
FREE

巻頭  
特集

次世代アスリート  
発掘育成プロジェクト

滋賀レイキッズ

[★キラキラ★放課後タイム]

高島高校 スキー部

[将来の有望選手]

武田心稀・小幡駿陽(ハンドボール)

[スポーツ特別指導員紹介]

小窪秀尚(アイスホッケー)

[あなたの街の総合型地域スポーツクラブ]

小津クラブ・彦クラブ

[滋賀県企業スポーツ振興協議会]

日本ソフト開発株式会社

近藤雄太(ボウリング)

[びわっ子NOW 未来に輝く子供たち]

山田道場スポーツ少年団

[topics]

わたしのまちのラジオ体操

滋賀県スポーツ協会表彰式

びわ湖駅伝フェスティバル

滋賀県立アイスアリーナ施設紹介 など

SHIGA  
LAKIDS



巻頭  
特集

# 次世代アスリート発掘育成プロジェクト 滋賀レイキッズ



## 滋賀から全国!世界へ!

滋賀レイキッズは、  
「3つのレイ」でアスリートを育てます!

**礼 kids**

感謝の気持ちを  
忘れない人に!

**麗 kids**

人の心をひき  
つけるような  
魅力ある人に!

**励 kids**

目標に向かって  
一生懸命  
努力する人に!



滋賀県内の小学5年生を対象に**セレクトプログラム(運動能力測定会)**を行い、運動能力に優れた子どもを見出し、「滋賀レイキッズ」としてさまざまな育成プログラムを受講します。

アスリートに必要な**技術・感覚・精神面**などを身に付け、自分の適性に合った競技種目を見つけながら、将来、**全国大会や国際大会で活躍できるトップアスリート**を滋賀県から輩出することを目的としたプロジェクトです。

これまでの修了生の中には、**競技体験プログラム**で出会った競技に取り組み、現在、JOCエリートアカデミーに所属している修了生や、全国大会で優勝した修了生、成年選手も出場する日本選手権に高校生で出場し入賞した修了生もいます。

7期生(小6)・8期生(小5)もコロナ対策を行い、元気に活動しています!



### セレクトプログラム(運動能力測定会)

受験資格 **滋賀県内在住の小学5年生**

測定項目 ①敏捷性 ②瞬発力 ③走能力 ④平衡性  
⑤早く動作を開始する力 ⑥巧緻性

その場で測定結果や自分に合っている競技がわかるフィードバックが受けられます。



### 育成プログラム

#### 【競技体験プログラム】

様々な競技のオリンピックや日本を代表するコーチから直接指導を受けることができます。



#### 【食育プログラム】

競技力向上のカギをにぎる、「スポーツ栄養学」について、すぐに役立つ知識を専門家から学びます。



#### 【身体能力開発プログラム】

コーディネーショントレーニングなどを行い、基礎的な身体能力の向上を目指します。



#### 【合宿プログラム】

普段の育成プログラムでは、体験できないアプローチでコミュニケーション能力を高める1泊2日の特別プログラムです。



#### 【知的能力開発プログラム】

仲間と共に1つのゴールを目指し、自分の能力を最大限に発揮しつつ、一丸となって進んでいくための人間関係づくりを学びます。



#### 【競技観戦プログラム】

国民体育大会など全国トップレベルの大会に出場する滋賀県選手団のみなさんの応援に行きます。



.....修了生・現役生からのメッセージ.....



**北川裕基** 滋賀レイキッズ第4期生

長浜市立北中学校3年生

小学4年生から陸上を始め、6年生の時には、全国小学生陸上大会の4×100mリレーで5位入賞。レイキッズに選ばれたことがきっかけでボート競技と出会った。中学では陸上競技とボート競技を並行し、陸上競技では、800mで近畿大会出場。ボート競技では、全日本中学選手権競漕大会 シングルスカルで準優勝。

レイキッズには、学校で募集チラシをもらって、受かるかわからないけどなんでもやってみたら?と母に言われ、挑戦しようと決めました。印象に残っている活動は、ボート競技体験です。水の上を進むスポーツに初めて出会えて、爽快で楽しかったです。出会ったことのないスポーツやたくさんの活動を通して、仲間と一緒にいろんな経験ができたことが思い出に残っています。その経験一つ一つが今の自分に繋がっていると実感しています。特にレイキッズに挑戦しなければ、今続けているボート競技には出会えませんでした。高校でもボート競技を続けます。高校での目標はU19日本代表に選出されることです。その後には、世界大会やオリンピックへの出場も目指していきたいです。そのために焦らずしっかり土台を作り、心も身体もさらに成長させていきたいです。ボート競技を通して、たくさんの仲間とも出会えました。きっと誰にでも自分に合う競技があると思います。やったことないことに挑戦することは不安ですが、少しでも興味があるのなら、一歩踏み出してみてください。



**松田天音** 滋賀レイキッズ第7期生

大津市立膳所小学校6年生

小学1年生から陸上を始め、小学生陸上競技交流大会滋賀県予選のコンバインドB(走り幅跳び、ジャベリックボール投げ)で優勝し、「日清カップ」第37回全国小学生陸上競技交流大会に出場。滋賀レイキッズ第7期生として、さまざまなスポーツを体験し、精力的に活動中。

私はレイキッズの先輩方の「入ってよかった!」という声に心を動かされ、受けよう決めました。滋賀県のトップレベルの人たちと活動ができるワクワクした気持ちと会ったことない人とどう接していいの不安な気持ちがありました。でも話してみたらみんな明るい人ばかりですぐに仲良くなりました。活動では、ホッケー競技体験が一番印象に残っています。チームで息を合わせ、協力してプレーする大切さを学びました。レイキッズの仲間との活動は、どれもすごく大切な時間です。その中でも仲間や先生方、家族に感謝の気持ちを持つようになったのが一番の成長だと思っています。今の目標は走り幅跳びで5m以上の記録を出すことです。本番前に焦って詰め込まず、練習やストレッチ、筋トレを毎日コツコツ続けていきたいです。レイキッズには、「礼・麗・励」の3つの「レイ」の心構えがあります。特に私の苦手なコツコツとした取り組みを続けていくためにも「励」キッズを頑張らな!と思っています。レイキッズは仲間と様々な活動をする事で、新しい発見ができ、自分の可能性を広げてくれる場所です。レイキッズを通して自分を高めてください。

詳しい内容はこちらからご覧ください▶





# 高島高校 スキー部

## 80年の歴史の中でIH(インターハイ)や国体選手を数多く輩出してきた強化拠点校

今回紹介するのは、高島高校スキー部。「アルペン」と「クロスカントリー」の2種目があり、それぞれを専門にする選手が在籍している。3年前から、同部OBでもある岩本先生が顧問に就任。昨年、2025年の滋賀国民スポーツ大会に向けて強化拠点校に指定された。

### 廃部の危機を乗り越え 伝統の灯を受け継ぐ部

2020年に創立100周年を迎えた高島高校。同校スキー部は、創部から80年ほどの歴史を持つ。近くに箱館山スキー場というホームグラウンドがあり、インターハイや国体への出場選手も数多く輩出してきた。歴史があるだけにOB・OGの数もかなり多い。しかしその歴史あるスキー部が、じつは10年ほど前に一時存続の危機を迎えたという。年々部員が少なくなっていたことが理由のようだ。だがOB・OGの想いや周囲の人々の温かな支援を受け、廃部を免れることができた。スキーは基本的に個人競技だが、高島高校スキー部では、世代を超えて「伝統の灯」を受け継ぐリレーが今なお続いているのだろう。

今年度はアルペン3名とクロスカントリー4名の部員が在籍。少数精鋭のためか「先輩後輩という上下関係よりも、一つにまとまって頑張ろうという結びつきが感じられます。みんな仲がいいですね」と岩本先生。ただやはり、

### 部員にインタビュー



**野崎豪 選手 (3年生 キャプテン) クロスカントリー**  
父がクロスカントリーの選手だったこともあり、中学1年から本格的にスキーを始めました。自分の強みは、最後まで粘れるところ。例えば10km走だと8km地点のあたりが一番苦しくなるのですが、そこから気力は落ちません。一方で、レースの後半は疲れてフォームが崩れやすくなるため、もっと体幹を鍛えてぶれないようにしなければと思っています。クロスカントリーはふだんの努力次第で順位を上げられる競技。大学に進学してもスキーを続けるつもりなので、インカレで上位をねらえるように頑張ります。



**谷口陽輝 選手 (1年生) アルペン**  
小学1年生の頃から地元のジュニアチームでスキーを始めました。今までで一番印象に残っているのが、中学2年生の時に初めて出た全国大会です。雪国の選手のレベルの高さを実感して、いい刺激になりました。自分の強みは、継続できること。毎日練習後にビデオを見て改善点を確認したり、小6の頃から作っているスキーノートに反省点やコーチのアドバイスを書き込んだりしています。課題はフィジカルの強化。もっと体重や筋力を増やして、将来はワールドカップに出場するような選手になりたいです。



部員数はもっと増やしたい。現在在籍する7名は全員小・中学生の頃から競技を始めているが、キャプテンの野崎選手は「僕の2学年上に、高校からスキーを始めて結果を残した先輩がいました。やる気があれば初心者でも大丈夫です」と話す。

### オフシーズンの陸トレを 経ていよいよ雪上へ

取材で訪れたのは、まもなくオンシーズンを迎えようかという11月の中旬。オフシーズンは走り込みや筋トレなど、陸上での練習がおもになる。この日は、校舎の外周を走るトレーニングをおこなっていた。持久力が問われるクロスカントリー組は、10km走のタイムトライアル。瞬発力が欠かせないアルペン組は、1,000mのインターバル走を6本。チーム全体で取り組むトレーニングだけでなく、こうしてパートごとにトレーニング内容を変える場合も多い。また、アルペンが専門の岩本先生に加え、クロスカントリーの外部コーチとして、県のスキー連盟に所属する青谷五和雄さんを迎えた。青谷さんは岩本先生と同様、高島高校スキー部のOBであり、部員たちにとっては身近で心強い存在だ。

この記事が出る頃には、選手たちはそれぞれのフィールドで合宿に臨んでいる。アルペン組は12月10日から群馬を経て長野へ。クロスカントリー組は12月11日から北海道へ。それぞれ県の強化合宿に参加する。今までは冬休みを待って合流していたそうだが、強化拠点校に指定されたことで、学校から公欠を認められるようになった。いよいよ待ちに待ったオンシーズンの到来。約1カ月の県外合宿を経て、年明けからは箱館山での雪上練習にも取り組める。



### 近畿大会では総合優勝 IHでは上位を目指して

1月にはインターハイ予選と近畿大会があり、2月には秋田県でインターハイが開催される予定。「近畿大会は、アルペンとクロスカントリーを合わせた総合優勝が目標。インターハイには、一人でも多く出場してほしいですね」と岩本先生。近畿では、十分優勝をねらえる。だがインターハイでは、やはり北海道や長野県といった雪国勢が強い。それでも「オフシーズンのトレーニングをしっかりとこなって、雪上に出たら効率的に練習することが大事。強化拠点校になったので、滋賀県のトップであることはもちろんですが、全国の強豪とも互角に戦えるようにしたいです(野崎選手)」と、キャプテンを始め部員みんなが意欲的だ。まずは直近の近畿大会優勝で勢いをつけ、インターハイでも上位入賞を目指して頑張してほしい。



# 将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



## 小幡駿陽

Obata Toshiya

鳥居本中学校3年生。ハンドボール部前副キャプテン。2006年4月5日生まれ。身長181cm。ポジションはゴールキーパー。小学4年生の時に友人に誘われて地元のクラブチームに入り、ハンドボールを始めた。



Takeda Mizuki

鳥居本中学校3年生。ハンドボール部前キャプテン。2006年12月1日生まれ。身長173cm。ポジションはセンター。ハンドボールを始めたのは小学4年生の時。地元のクラブチームに加入したのがきっかけ。

## 武田心稀



70年以上の歴史を誇る鳥居本中学校の男子ハンドボール部が、今年8月、「全国中学校ハンドボール大会(全中)」に初出場を果たした。オフェンス力に定評のある同部は、全都道府県から代表が選ばれる「春の全国中学生ハンドボール選手権大会」に、毎年のように出場している。しかし夏の全中への出場は、近畿大会で3位以上が必須条件。その壁は高かった。

そんな鳥居本中に今年4月、ハンドボール競技経験者の西本尚人先生が赴任。ディフェンス面を集中的に強化したことで、みごと全国への切符を手に入れた。全中ではベスト16という成績を残している。

それらの成果の立役者となったのが、武田選手と小幡選手だ。「会場に入った瞬間、やはり全国はレベルが違うと感じました(小幡選手)」「でも、楽しかった。強豪ばかりの中で、どこまで通用できるか確認できました(武田選手)」と、大舞台を振り返る2人は、小学生の頃から同じチームでプレーを続けてきた幼馴染でもある。そこで、お互いのストロングポイントを挙げてもらった。「ここぞという時に止めてくれる、

安心感のあるキーパー。体格的にも技術的にも全国レベルだと思います(武田選手)」「総合力でずば抜けています。チームの雰囲気も上げて、攻撃のきっかけをつくるのがすごくうまい。頼れるキャプテンです(小幡選手)」とそれぞれ信頼度が高い。一方、自身の課題については「全国で通用する選手になるには、相手のシュートのくせなどを瞬時に見極める力をもっと身に付けたい(小幡選手)」「当たり前になってしまうことがあるので、食事や筋トレで体をもっと大きくしたい(武田選手)」。先を見据えてしっかり分析している。

代替わりして部からは引退したが、今後も競技を続けていきたいと意欲的だ。目標を尋ねると「強豪校でプレーして、全国でも名前が挙がる選手になること。そこからさらに次のカテゴリーに進むのが理想(小幡選手)」「今まで支えてくれた人たちに恩返しができるよう、全国や国際的な場で活躍すること(武田選手)」と、大きな舞台での活躍を掲げてくれた。これまでチームメイトだった2人。この先はもしかしたら進む道が異なっていくかもしれない。そうだったとしても、ハンドボール競技を通してお互いにリスペクトし、認め合えるプレーヤーになるだろう。これからの大きな飛躍に注目したい。



### 師匠が語る

鳥居本中学校  
ハンドボール部 監督  
西本尚人 先生

武田には「周りを生かすプレーを」と求めたところ、ゲーム中、コート内に監督がいるような采配をしてくれました。求心力もリーダーシップもあるキャプテンです。小幡は読みが上手く、キーパーとしての位置取りが素晴らしい。冷静で的確な指示を出せるチームの要です。2人とも、伝えたことを理解・吸収して体現する力に優れている選手。だからこそ次のステージに行っても、「広く聞く耳」を持って、いろいろなことにチャレンジしてほしいですね。高校・大学でもチームを引っ張っていきける存在に成長することを期待しています。



西本尚人先生  
Nishimoto Naoto

## スポーツ特別指導員紹介

アイスホッケー競技  
小窪秀尚さん

Kokubo Hidenao



滋賀県スポーツ協会では今年度から「スポーツ特別指導員」を採用。本県代表選手として国スポで活躍してもらうとともに、滋賀県の競技力向上を図るための指導などに取り組んでまいります。スポーツ特別指導員である小窪秀尚さんに、活動の様子や目標を尋ねました。



アイスホッケーを始めたきっかけや、競技の魅力を教えてください。

釧路ではアイスホッケーは身近なスポーツ。僕は3歳の頃にスケートを始めて、5歳くらいでキッズチームに入りました。アイスホッケーは球がビュンビュン飛び交うし、体当たりすることも。一方、小さい枠の中をねらって得点しないとイケません。機動力・スピード感・正確性など、見どころが多い競技だと思います。

滋賀県の「スポーツ特別指導員」に採用された経緯は？また滋賀県の印象はいかがでしょう。

光泉高校でアイスホッケー部のコーチをしている石塚くんから、スポーツ特別指導員のことを聞いて応募しました。石塚くんは、北海道のジュニアチームと一緒にプレーしていた仲間なんです。正直に言うと滋賀県について知っていることは少なかったのですが、県立アイスアリーナという立派なリンクもあって驚きました。

現在の活動状況を教えてください。

現在は天津市在住で、ふだんは光泉高校や滋賀ジュニアアイスホッケークラブの指導が中心。みんな楽しく一生懸命取り組んでいて「いいな」と思います。リンクの数が少ないため、どうしても練習量が少なくなってしまうところが歯がゆいのですが…。

選手としては北海道の社会人クラブチームにも所属しているので、試合がある時は北海道でチームに合流しています。

ご自身のストロングポイントと、今までで一番思い出に残っていることをお聞かせください。

強みはスピード。それから、相手が球を持っている時に簡単にプレーさせないよう、プレッシャーをかけるのが得意です。一番の思い出は大学4年生の時に「春の関東選手権」「秋のリーグ戦」「冬のインカレ」を制覇したこと。特にインカレでの優勝は嬉しかったですね。寮で生活を共にしてきた仲間と最終目標のタイトルを取れたことは、今でも忘れられないほどの思い出です。

トレーニングの量が多いとお聞きしました。どのような内容でどのくらいおこなうのでしょうか。

アイスホッケーはかなり体力が要りますし、当たり負けしない体をつくらなければいけないので、持久走やウエイトトレーニングは必ずメニューに入れています。ケガの状況や疲労度にもよりますが、基本的にトレーニングは毎日。今は午前と午後に分けて2部制にすることが多いです。試合後は休みをバランス良く取り入れながら、コンディションを整えるようにしています。

これからの目標と、滋賀県の皆さんへのメッセージをお願いします。

国スポに向けた滋賀県の新チームがつくられ、先日、初練習がありました。まずベスト8を、次はベスト4…と年々上位を目指していき、2025年の滋賀国スポでは優勝をねらいます。スポーツ特別指導員としては、小中学生・高校生の競技レベルをいかにあげるかが課題。合成タイルなどを導入しながら練習の機会をもっと設けたいし、競技人口を増やす活動もしていきたいですね。

滋賀県の方にとってはグラウンドホッケーの方がなじみ深いと思いますが、氷上でのホッケーも知っていただきたいです。トランジション(攻守の切り替え)が多く、展開が速い競技で見応えがありますよ！ぜひ一度、実際にご覧になってみてください。



### Profile

1986年生まれ。北海道釧路市出身。幼い頃からアイスホッケーを始める。東洋大学在学中、2007年と2009年にユニバーシアードの日本代表選手に選ばれた。卒業後はプロチームに所属し、2013-2014年シーズンのアジアリーグで優勝、2015年の全日本アイスホッケー選手権でも優勝した。プロ引退後もクラブチームなどで競技を続けている。ポジションはFW。今年4月から滋賀県スポーツ協会に所属。



## イメージどおりにできるかな?

### ミラー(鏡)トレーニング

お友達や家族と二人組になってみましょう。

決められた一人が(図1-1、図1-2は左側)、相手が難しいと思う片足の静止姿勢を行います。もう一人は鏡になった気持ちで、同じ姿勢を行います。図1-1では、右側の人は同じように行っているように見えますが右膝が曲がっています。左の人は、「右足が違う!」とか「よくできました!」と評価してあげます。難しい姿勢は、図1-2に示す胸を反った姿勢です。写真の右の人は、静止維持ができなくて後ろに倒れてしまいます。

このトレーニングは、①瞬時に動作の真似ができる事、②その真似た動作を倒れずに維持できる体幹の筋力の強化が期待できます。

10秒後にまた新たな姿勢を示し、5種類ぐらゐの動作を繰り返したら、交代してみましょう。片方の腕や脚を「ブラブラ」と動かしてみると、鏡役の人は混乱するかもしれませんね。



### タオル引き相撲トレーニング

ミラートレーニングと同様、二人組になってみましょう。

自宅にあるタオルを2本用意します。このタオルを持ち合い、強く引っ張りたり、力を緩めたりします。足が動いた方が負けになります。お互いの間隔は、タオルを持った両手を伸ばした状態で、一人(片方の人)の時が90度になるまで近づきます。相手の人を崩すためにどのような力を出せばいいのでしょうか?お互い情報を共有してみるのも勉強になります。立位姿勢ばかりでなく、図2-2に示すようにしゃがんで、挑戦してみましょう。

図1・図2ともバランス能力の向上を目的としますが、体幹の筋力も向上します。



# 中高年からスポーツのすすめ

## スポーツによるメタボ・フレイル対策

スポーツの目的には健康増進があげられます。長寿国である日本では中高年の体力が伸びていますので、中高年のスポーツのコツと注意点をまとめます。身体活動は血圧を下げ、高脂血症を改善し、糖尿病を治療し、ガンを予防し、転倒防止、骨折予防、認知症予防、健康寿命を延ばす最良の医療ツールです。



倉病院 内科部長 高橋正行 日本スポーツ協会公認スポーツ医・びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授

### 1. 高齢者の体力向上

日本人は世界でトップクラスの長寿であるが、スポーツ庁の体力・運動能力調査によると50-80歳の中高年の体力は年々向上している。これは、運動習慣、食生活の改善、医療レベルの向上などが貢献している。スポーツ施設やスポーツジムも増加し、高齢者も多い。

### 2. メタボ対策の運動

メタボリック症候群(メタボ)はウエストが男性85cm以上、女性90cm以上で軽症の高血圧、高脂血症、糖尿病があり、40歳以上の男性の半数が該当する。循環器医として日々メタボと戦う患者さんのサポートをしている中で、どのような運動をすればウエストが減るのかをお伝えします。

**食養生:**炭水化物を半分に減らす。酒を減らす。食べたらウエストは減りません。

**運動:**腹筋や筋トレをしても、丸太体型は変わりません。ウエストを減らすためには腹横筋強化が必要です。具体的には、ドローイングという呼気時間を10-20秒+出た腹を押し込む運動を1セット10回で1日に出来るだけ多く行う。ドローイングは会議中、運転中・電車の中、家のソファなどどこでも出来ます。コアトレーニングという体幹の運動も効果があります。eスポーツが注目されていますが、Nintendo Ring Fitを利用すると腹筋ブロックがあり、腹横筋トレーニングが出来ます。

### 3. フレイル対策の運動

フレイルは「加齢により、心身が衰えた状態」のことです。活動性が落ち、座りきりから寝たきりとなり要介護となります。どのような運動をすればフレイル対策になるのかをお伝えします。

**食養生:**肉・魚・卵・豆腐などタンパク質をしっかり摂る。

**運動:**週に1回以上の筋トレを行う。スクワットなどの自重、椅子を使った運動、マシーンを使った筋トレなど方法は問いません。社会的フレイル改善のため、ジムやスポーツクラブの利用も有効です。

### 4. 運動再開時の注意

Bispo!の読者は過去にスポーツをされた方が多いと思います。コロナ太りの解消、定年退職で時間が出来たなどの理由で運動を再開される際には、ゆっくり始めることが肝要です。転倒や筋肉痛、関節障害などが必発ですので、3か月位かけて体脂肪を落として、筋肉を増やしなが、スポーツのイメージと身体コンディションを合致するようにしていきます。

### 5. まとめ

世界の長寿国である日本人の中高年の体力は向上しています。男性はメタボ対策、女性はフレイル対策が大変重要です。メタボにはドローイングやコアトレーニングが有効です。フレイルには筋トレが重要です。運動再開時には低強度で短い時間から開始するようにしましょう。

日常生活を見直して  
健康な状態に!!



# 猫背を治そう!



**林中和也**  
 所属 北村クリニック/一畑CHIKA  
 資格 理学療法士、柔道整復師、日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー、NSCA-CSCS

## 猫背を治すといいことがあるの?

肩甲骨が使えるようになる  
 下半身にバランスよく力が入る  
 呼吸がしやすくなり疲れにくくなる  
 メンタルが整う  
 ケガをしにくくなる

## 「うちの子、姿勢が悪くて困ってるんです!」

このようなご相談をたくさんお受けします。

猫背とは背骨の胸椎という部分が過度に丸まって固まってしまっている状態です。

生活環境、心理的なストレスなどの影響を受け、悪い姿勢が習慣化してしまっているケースが多くみられます。

今回は猫背を治すための背中と肩甲骨の位置を整える簡単な体操をご紹介します。

### STEP1 背骨ストレッチ

5秒×3セット

- 1.頭を手で支え、椅子の背もたれに背中中央を当てる
- 2.そのままグーッと背伸びをするように反らせる



### STEP2 あたまの位置直し

5秒×3セット

- 1.指で胸を持ち上げる
- 2.指で背骨を下に押す
- 3.頭を後ろに引く



### STEP3 シェイス・ザ・ヘッド

10回×1セット

- 1.左右の指同士を交差させる
- 2.腕を遠くに伸ばしながらバンザイする
- 3.胸と肘を外側に広げるようにして手を後頭部まで降ろす



この体操をすきま時間にこまめに行ってください。1カ月継続すると姿勢の変化を感じ、3ヶ月継続すると動きの質が変化します。

#### 指導者や保護者の方々へ

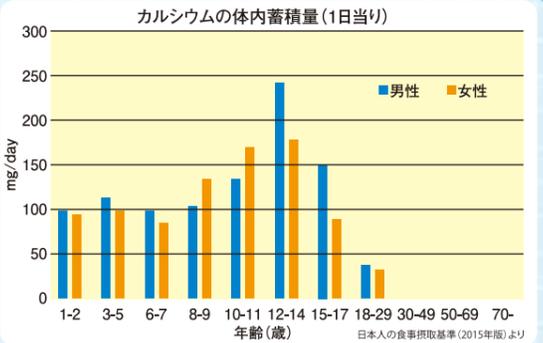
「あなたは姿勢が悪い!シャキッとしない!」と注意するだけでなく「背中を伸ばしてみよう、気持ちがいいよ!」と声かけをして一緒になって体操してみてください。

## 食事でお悩み解決する?! ～一番多い質問は?～

学校やクラブを回って、スポーツジュニアや保護者の皆さんに「カラダは食べたものでできている」という食事の話をしています。その中で一番よくある質問は…「背が高くなるには何を食べていいですか?」。

背が高くなるのはなぜでしょうか?それは骨が「のび」るからです!人のカラダは20才くらいまで成長します。一生に一度の骨の量が増える時期です。グラフのとおり、特に10~14,5才くらいまでが増えが大きく急激に背が高くなります。女子の「のび」期は少し早めです。骨端線という場所で骨の細胞がたくさん増えて「のび」ていきます。骨端線は大人になるとなくなるので「のび」は止まります(図)。

骨がのびるには「材料」が必要です。材料が足りないのとびても弱い骨になってしまうかも…。骨の「材料」はカルシウムとたんぱく質。カルシウムが豊富なのは乳製品や大豆製品、小魚、色が濃い野菜です。運動をしていなくても10~11才では男子700mg、女子750mg、12~14才では男子1000mg、女子800mgのカルシウムをとりたいところ。カラダの主成分で筋肉、皮ふやかみの毛の材料でもあるたんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品そして乳製品に多く含まれています。乳製品は調理の必要がなく、気づいたときにカルシウムとたんぱく質を両方とれるすぐれもの!牛乳一杯でカルシウム227mgとたんぱく質6.6gをとることができます。



「背が高くなるには何を食べていいですか?」の答えは、「カルシウムやたんぱく質を考えながらバランスよく食べる」です!前号でもお話しした栄養フルコース型の食事は①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の5つを1日3食そろえる、でしたね。加えてスポーツジュニアは②おかずを二品にすること、間食にも⑤乳製品をとるのが、おすすめです。今回はカルシウムとたんぱく質が豊富なレシピを紹介しました。さあ、食べることで骨がしっかりしたじょうぶなカラダをつかって、大活躍しちゃいましょう!

【参考】柴田麗「ジュニアのためのスポーツ食事学」(学研)、明治の食育HP「スポーツジュニアのための食事サポート」

### グリルチキンとスナップエンドウのワンポットチーズクリームパスタ

パスタを別茹でしない!フライパンひとつでできる時短パスタ。



#### 作り方

- 1) 鶏もも肉は余分な皮と脂肪を取り除き、厚みがある部分に切り込みを入れて開いて厚みを均一にします。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶします。
- 2) 玉ねぎとパプリカは5mm厚さにスライスします。スナップエンドウは筋を取り除きます。
- 3) 鶏肉の皮目を下にしてフライパンに入れて弱火にかけます。鶏肉から油が出てきたら中火にし、フライ返しなどで軽く押しながらかんがり焼き色をつけます。裏返し、同様に焼き色をつけたらいったん取り出し、ひと口大に切ります。
- 4) 3)のフライパンに牛乳を入れて火にかけます。ひと煮立ちしたら玉ねぎと半分折ったパスタを加えて袋の表示通りの時間煮ます。
- 5) 残り2分になったら3)を入れ、パプリカとスナップエンドウを加えて煮ます。カマンベールチーズを手でちぎって入れ、コンソメを加えます。塩、こしょうで味をととのえます。

#### 材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	赤パプリカ	1/4個	カマンベールチーズ	8個
塩、こしょう	各少々	スナップエンドウ	20本	パスタ	乾320g
薄力小麦粉	適量	水	3カップ	顆粒コンソメ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	牛乳	3カップ	塩、こしょう	各少々

栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
1人分	678kcal	43.2g	350mg	1.5g	25分

### ほうれんそうとハムのグラタン

やわらかくゆでたほうれんそうがたっぷりのグラタン。あつあつを召し上がれ!



#### 作り方

- 1) マカロニは塩(分量外)を加えた熱湯で表示時間通りに茹でます。ほうれん草は塩(分量外)を加えた熱湯でやわらかく茹でます。冷水に取って水気をしぼり、2cm長さに切ります。ハムは半分に切ったものをさらに細切りにします。
- 2) 玉ねぎをみじん切りにします。
- 3) ホワイトソースを作ります。鍋にバターを弱火で溶かして、2)を軽く炒めます。全体に油が回ったら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めます。牛乳を3回に分けて加えて、その都度粘りが出るまでよく混ぜ、顆粒コンソメを加えて塩、こしょうで味をととのえます。
- 4) 1)と3)をさっくりと混ぜ合わせてグラタン皿に入れます。チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで10~15分焼きます。

#### 材料(4人分)

マカロニ	200g	*ホワイトソース	
ほうれん草	1束	玉ねぎ	1個
ロースハム	8枚	牛乳	3カップ
ピザ用チーズ	100g	バター	50g
		顆粒コンソメ	小さじ2
		塩、こしょう	各適量

栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
1人分	592kcal	24.2g	424mg	2.7g	30分



明治の食育ではクラブ・部活向けにオンラインセミナーも実施しています。

詳しくはHPへ。

meiji Copyright Meiji Co., Ltd. All Rights Reserved. ★このページは「株式会社 明治」にご協力いただき作成しました。



# あなたの街の 総合型地域スポーツクラブ

## 気軽に楽しめる「スポーツクラブ」

「総合型地域スポーツクラブ」とは、地域に住む「皆さん」が主役となって、自ら運営・管理をするスポーツクラブのシステムです。いろいろな種目を、様々な人々がその興味・関心や競技レベルを問わずそれぞれのスタイルで気軽に楽しむことができます。

守山市

### 小津クラブ

「小津クラブ」は、守山市のスポーツ振興計画に基づき平成20年に小津学区で設立し、現在も学区内の健康づくりや交流の場として活動を進めています。クラブの人気メニューはウォーキングで、桜・新緑・紅葉などの自然を満喫したり、史跡・社寺・旧街道などの歴史に触れてみたり、バラエティに富んだコース設定が好評です。また、県内でも数少ない少林寺拳法に取り組んでいるクラブでもあります。小学生から大人まで18人。そのうち7人が女性というメンバー構成で、中には幼稚園の年長組から教室に参加している子どももいます。ある時はスタッフとして教室を運営し、ある時は、指導者として、また、参加者としてスポーツに親しむ。総合型地域スポーツクラブの原点が小津クラブにはあります。



TEL.077-585-3366

守山市欲賀町901-1 小津公民館内

彦根市

### 彦クラブ

彦クラブでは、イベント参加型クラブとして、年間4回のグラウンドゴルフ大会と、彦根発祥のスーパーカラム大会を定期開催しています。スポーツ以外にも、地域の方からお借りした休耕田でサツマイモや玉ねぎを育て、これらの大会で、参加された皆様に賞品として提供しています。



また、グラウンドゴルフに関しては、「もっと楽しみたい」という参加者様からの声がきっかけとなり、毎週土曜日に、鳥居本運動公園で、同好会活動を行っています。気軽に参加していただけます。興味のある方は、一度、覗いてみてください。



TEL.090-5124-9006

彦根市芹川町1463-2

他にも滋賀県内には多数の総合型地域スポーツクラブがございます。詳しくはWEBをチェック! 滋賀県スポーツ協会 検索

## 企業スポーツ振興協議会

Nippon Software Knowledge corp.

Interview/Report Vol.19 日本ソフト開発株式会社



ボウリング  
近藤雄太さん  
環境IoTプロジェクト本部  
環境IoTソリューション推進グループ  
営業ユニット/2021年入社



Kondo Yuta

## スポーツを奨励するIT企業で 営業の仕事と競技活動を両立



2021年4月、米原市に本社を置く「日本ソフト開発」に入社した近藤雄太さん。出身は愛知県で、岡山県の大学に進学。高校時代には国体の団体戦で優勝し、大学時代には「全日本大学ボウリング選手権大会」のチーム戦で4年間のうち3回優勝した。こうした数々の成績を取っている近藤さんに、滋賀県のボウリング連盟が「SHIGAアスリートナビ」制度を紹介。ITに興味を持っていたことから、日本ソフト開発との縁が生まれたという。

職種は営業。水処理施設のクラウド型監視システムを提案・提供している。コロナ禍でオンラインによる営業活動を余儀なくされた時期もあったが、「最近、人生初の受注をいただいたんです!嬉しくて、1日ニコニコしていました(笑)」と軌道に乗ってきたようだ。ただし営業エリアが広く「遠出もします。先週は九州に行ってきました」。出張が多いと練習や大会との兼ね合いが難しいのではと尋ねたが、「むしろ営業職だからこそスケジュールを調整しやすい」と言う。「会社としてはできるだけ支援したいと考えています。もともと社員のスポーツ活動を奨励している会社。例えば遠方で大会があれば、出張と組み合わせるなどして経費を支給できます(上司・田川さん)」。スポーツに理解ある社風だからだろう。同僚からも「大会頑張ってくださいよ!」「痛めたところ治った?」とよく声をかけてもらうそうだ。

会社と同僚の温かい応援を受けながら、オンオフをうまく切り替えて競技に取り組む近藤さん。平日は週に2回ほど、大会や県の練習会がなければ土日も、彦根市にあるボウリング場で練習している。「高スコアにつながるには、ストライクが出た時の再現性が大事。スマホで撮影しながらフォームの確認をしたり、レーンの状態の変化に合わせる練習をしたりしています」。終始人懐こい笑顔で、インタビューの締めくくりに「営業

マンとしては、少しでも受注件数や売上を増やすこと。アスリートとしては2025年の滋賀国スポで結果を残すこと」と目標を掲げてくれた。仕事でも競技でも、今後の大いなる活躍が期待される。

※SHIGAアスリートナビ/滋賀県によるトップアスリートと県内企業のマッチング事業。

### 上司からのメッセージ



日本ソフト開発株式会社  
田川裕幸さん  
(環境IoTプロジェクト本部  
環境IoTソリューション推進グループ 部長)

誰とでもフランクにコミュニケーションが取れる人。仕事では、自分の立ち位置を確認しつつ目標・目的に向かって進める姿勢が見られます。1年目の受注は難しい仕事なのに、競技で培った「俯瞰で見る力」を生かして成果を出しているのが頼もしい!今後は社会人としてもアスリートとしても、まずは楽しんでほしいですね。楽しむことがモチベーションにつながり、創造や目標達成への力になると思います。

## 日本ソフト開発株式会社

住所 滋賀県米原市  
米原西23番地  
TEL 0749-52-3811



# びわっ子 NOW 未来に輝く子どもたち



## 道場訓

1. 正しい礼儀を身につけます
1. 総てのことに負けない気力を学びます
1. 立派な身体をつくります



## 道場訓を軸に人間力を磨き、剣道の基本をしっかりと学ぶ 山田道場スポーツ少年団



代表/新見結文さん

「山田道場スポーツ少年団」は、昭和50(1975)年に設立された。今年度は男女20名が在籍。月曜日と土曜日は草津市立武道館で、水曜日は山田小学校の体育館で稽古がおこなわれている。一時期活動を休止していたが、緊急事態宣言の解除後に稽古を再開。10月には約10カ月ぶりに試合へ出場した。

ただし山田道場では、試合に勝つことを第一の目標とはしていない。代表の新見さんによると、「道場訓が団の理念であり、創立当初から稽古の前に全員で唱和するのが伝統です」。その道場訓を軸に、生涯剣道を目指しているという。「ここで基本をきちんと学び、大人になっても剣道を長く続けてほしい。試合での勝ち方は、基本を身に付けて経験を積んでから学ぶものと考えています」。

山田道場では、誰でもいつからでも剣道を始められる。指導者・指導協力者には女性や若い先生が多く、親しみやすい雰囲気があることから、草津市の体験教室を経て「楽しそう」と入団した児童もいれば、子どもを通わせているうちに「私も



「道場で学ぶ礼儀の大切さ、感謝の心などを日常生活の中でも生かしながら、人間らしく生きていってほしい」と団員たちの成長を見守る新見さん。そして剣道の奥深さ、稽古に来る楽しさを山田道場で感じた団員たちが、「いつか指導者や保護者としてまた道場に関わるようになってくれるのが理想」と語る。コロナ禍を経験して、稽古に参加できることや友達に会えることのうれしさを実感した団員たちには、きっと特別な想いがあるのではないだろうか。その想いが「みんなで山田道場を続けていく」ことへの大きな力になるに違いない。



やってみよう」と稽古に参加するようになった保護者もいるようだ。また剣道の稽古だけでなく、レクリエーションを取り入れた1泊2日の合宿や、卒業生を送る会など、育成会(保護者の会)主導のイベントも定期的に開催。こうした団員と指導者と保護者の一体感も、新見さんが望む「剣道を長く続けること」につながるのだろう。



団員インタビュー① 牧哲之慎さん/主将 笠縫東小学校6年生

4年生の時に体験教室に参加し、みんな声を出してキビキビ動いているところがいいなと思って入団しました。最初は負けると悔しさが外に出てしまいましたが、今は「打って反省、打たれて感謝」。勝っても反省は必要だし、負けても学びがあることに感謝しています。これからも礼儀作法や何事にも負けない気力、立派な体づくりを始め、剣道を通して人間力を高めていきたいです。



団員インタビュー② 今井美佑さん/澁川小学校5年生

家族全員が剣道をしています。小学1年生の時、山田道場でお兄ちゃんの稽古姿を見て「カッコいい、すごいな」と思い、私も剣道を始めました。山田道場では違う学校の友達もできるし、いろいろなことを学ぶことができます。目標は試合に勝ってメダルを増やすこと。それから、みんなで協力して楽しい団にしていきたいです。もっとたくさんの人に入団してもらえたらうれしいです。

# 健康づくり 仲間づくり 地域づくり わたしのまちのラジオ体操

取組紹介



県民に広く親しまれコロナ禍においての健康づくりとして再注目されているラジオ体操。そのラジオ体操を「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」のツールとして、特色ある取組をされている地域を紹介します。

## 「島弁ラジオ体操の製作・普及」

近江八幡市 島学区まちづくり協議会



地域に伝わる島弁の音頭で製作されたラジオ体操第1

### 製作のきっかけは?

コロナ禍で学区の行事が中止となり、また外出自粛等から健康増進につながるものはないかと考え学区で継続的に取り組んでおり、住民が親しみを持っている「ラジオ体操」を活用しようと考えました。

### どうして島弁(島地区の方言)を採用されたのか?

住民が親しみを持って取り組んで、地域の良さを継承できるものとして、古くから伝わる島弁でラジオ体操をしたら健康づくりと地域活性にも繋がると思い採用しました。

### 苦労されたことは?

著作権等の法的な対応も一つ一つ解決しなければなりません。また島弁の言葉の選定は、住民から募集をして、若い世代もわかる共通の言葉を選び構成しました。

### 住民の反応は?

親しみがあるという声がかかれています。島学区の4町で毎月1回朝のラジオ体操を「島弁ラジオ体操」で取り組まれています。今後、全町に広がってくださることを願っています。



出来上がったCDを各町で積極的に流して取り組んで欲しい。島弁といっても県内共通の言葉もあるので、県内に広がっていくことを期待しています。今後は、まちづくり協議会として健康づくり、社会福祉的な内容などの事業を充実し底辺を上げていきたいです。



まちづくり協議会 村北会長(右)と大西事務局長

## 「ラジオ体操第3動画コンテスト」

大津市スポーツ協会

スポーツ協会70周年記念事業として、幻のラジオ体操といわれた「ラジオ体操第3」の動画コンテストを実施されました。応募総数25件、参加延べ人数98名の方々から作品が寄せられました。



大津市スポーツ協会 池田事務局長(右)と伊藤さん

### 開催のきっかけは?

コロナ禍で市民体育大会が中止となり、それに替わる市民参加の活動が出来ないかと考え、コロナ禍でも気軽に参加できる「動画コンテスト」を協会事業として実施しました。

### ラジオ体操第3にされた理由は?

ラジオ体操第3はうつ病予防、特にコロナ禍の2次災害予防効果が期待できる。幻の体操と呼ばれ話題性もあり、動きに特色と健康面でのメリットが多い運動であることから取り入れました。

### 審査基準は?

正確さ、楽しさ、元気さ、独創性、見た人が「やってみよう」と思えるところです。

### コンテストを経たその後の広がり?

動画コンテストでは、親子や孫と祖父母など世代を超えた交流が見られた。スポレク祭の開会式の準備運動として紹介も兼ねて取り入れています。2025滋賀国スポ・障スポのデモンストラーションスポーツとしても実施予定です。

ラジオ体操第3を普及するためCD化等により競技団体や市民に提供し広めていきたい。滋賀国スポ・障スポを契機として健康づくり等、健康寿命を延ばすツールとして大津から滋賀県、全国に普及していきたいと思っています。



取組内容について詳しく聞きたい場合は

島弁ラジオ体操 島学区まちづくり協議会 近江八幡市島町1671-1 島コミュニティセンター内 Tel.0748-32-2510  
ラジオ体操第3動画コンテスト 大津市スポーツ協会 大津市石場10番53号(旧市立大津市民病院附属看護専門学校) Tel.077-528-2914  
みなさんの地域でも特色ある取組がありましたら滋賀県スポーツ協会までお知らせください。

# 令和3年度 滋賀県スポーツ協会表彰式を開催しました



受賞された皆様



河本会長挨拶

当協会では毎年、本県スポーツの普及振興や競技力向上に貢献された方、競技会で優秀な成績を上げられた選手・指導者の功績を讃えて表彰しています。今年は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に出場された選手・コーチの皆さまに「特別栄誉賞」を、選手を支援されたスタッフに「特別功労賞」を贈呈いたしました。例年は国民体育大会の報告会にあわせて表彰式を開催しておりますが、今年の三重国体が中止となり報告会が実施されませんでしたので表彰式のみで開催となりました。

この度のオリンピックでは、大橋悠依選手が競泳女子史上初の2冠達成という快挙を成し遂げられ、パラリンピックにおいては、木村敬一選手が悲願の金メダルを獲得。宇田秀生選手も銀メダルを獲得し、滋賀県に金メダル③、銀メダル②を届けてくれました。

受賞者の皆様には、11月15日(木)滋賀県農業教育情報センターにおいて開催しました表彰式にご出席いただき、河本英典会長より表彰の品が贈呈された後、受賞者を代表して松田善雄氏(スポーツ功労賞 滋賀県スキー連盟会長)が謝辞を述べられました。

受賞されました皆様の今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。



代表謝辞 松田氏



特別栄誉賞



スポーツ功労賞



スポーツ優良団体 / 優秀指導者賞 / 生涯スポーツ賞



国歌斉唱

スポーツ功労賞	
氏名	推薦団体
村井 滋一	滋賀県サッカー協会
松田 善雄	滋賀県スキー連盟
池本 忠好	滋賀県バスケットボール協会
阿部 正司	滋賀県相撲連盟
杉江 真由美	滋賀県弓道連盟
坂出 良彦	滋賀県銃剣道連盟
木村 実雄	彦根市スポーツ協会
中川 順博	長浜市スポーツ協会
小林 正義	近江八幡市スポーツ協会
村上 嘉寛	草津市スポーツ協会
山本 義照	栗東市スポーツ協会



スポーツ功労賞

スポーツ奨励賞	
氏名	推薦団体
小寺 善正	滋賀陸上競技協会
岩崎 崇	滋賀県サッカー協会
早川 貴之	滋賀県スキー連盟
元持 斉	滋賀県バレーボール協会
金井 豊	滋賀県ソフトテニス連盟
吉光 昭	滋賀県ソフトテニス連盟
高田 英明	滋賀県相撲連盟
村川 昌樹	滋賀県柔道連盟
佐藤 新一	滋賀県弓道連盟
中西 邦仁	滋賀県弓道連盟
中島 久志	滋賀県銃剣道連盟
杉原 祥浩	彦根市スポーツ協会
白川 順子	長浜市スポーツ協会
上野 健次	草津市スポーツ協会
石田 博	草津市スポーツ協会
里内 英幸	栗東市スポーツ協会
谷口 昭次	栗東市スポーツ協会
奥島 與志次	甲賀市スポーツ協会
小澤 信一	甲賀市スポーツ協会
小林 敬一郎	東近江市スポーツ協会
安田 高玄	東近江市スポーツ協会
谷村 敏博	米原市スポーツ協会

スポーツ優良団体	
団体名	推薦団体
仰木の里学区体育協会	大津市スポーツ協会
山中比叡平学区スポーツ振興会	大津市スポーツ協会
甲賀市剣道連盟	甲賀市スポーツ協会
甲賀市ゲートボール連盟	甲賀市スポーツ協会

優秀指導者賞	
氏名	推薦団体
江口 貴彦	滋賀県カヌー協会

生涯スポーツ賞	
氏名	推薦団体
田中 藤雄	草津市スポーツ協会

特別功労賞	
氏名	競技名
宮路 裕美子	馬術競技

特別表彰「アスリート大賞」	
氏名	競技名
大橋 悠依	競泳
木村 敬一	水泳

特別栄誉賞	
氏名	競技名
桐生 祥秀	陸上競技
大橋 悠依	競泳
乾 友紀子	アーティスティックスイミング
吉田 拓馬	水球
中島 依美	サッカー
田中 健太	ホッケー
吉川 貴史	ホッケー
山田 翔太	ホッケー
松本 夏波	ホッケー
森 花音	ホッケー
田代 佳奈美	バレーボール
黒後 愛	バレーボール
石川 真佑	バレーボール
常山 幹太	バドミントン
中口 遥	射撃
山田 聡子	射撃
藤井 由美子	陸上
木村 敬一	水泳
福井 香澄	水泳
井上 舞美	水泳
南井 瑛翔	水泳
田中 浩二	シットリングバレーボール
田中 ゆかり	シットリングバレーボール
土田 真由美	車いすバスケットボール
清水 千尋	車いすバスケットボール
北田 千尋	車いすバスケットボール
宮路 満英	馬術競技
宇田 秀生	トライアスロン
坂下 和子	柔道コーチ

※敬称略・順不同

## 今年も…幻の第20回びわ湖かいつぶりレガッタ



梶原優さん 三浦月愛さん

子どもから大人まで湖上スポーツの愛好者が集い、生涯スポーツとしてのボート競技・カヌー競技の振興を図ることを目的としています。琵琶湖漕艇場主催のこの大会も、今年で20回目の節目を迎えました。

未だ新型コロナウイルス感染が収束しない中で、できうる限りの対策をし、「今年こそは何としても!」と意気込み、実施する方向で検討を重ねました。しかし、緊急事態宣言が発令され、参加いただく皆さんが開催までに十分な練習期間をとることもできないなかで、やむなく今年の大会も中止の決定をしました。

大会の開催に伴って恒例となりました栗東高校美術科「Tシャツロゴマークデザインコンペ」についても既にお願ひしており、Tシャツを作成できなかったことは無念でありませんが、今年の応募作品も、制作コンセプトや作者の想いが作品に込められた力作

ぞろいでした。選考に選考を重ね、最優秀賞と優秀賞を決め、副賞と共に進呈させていただきました。栗東高校美術科の皆さん、ご応募ありがとうございました。

今年も幻に終わってしまいましたが、来年こそは開催できるよう職員一同、準備を重ねて参ります。毎年応援、協力していただいている皆さん、来年もよろしくお祈りします。

「かいつぶりに動きを加えたくて水しぶきを描いた。オール配置や形にも工夫した」  
最優秀賞 三浦月愛さんの作品

「カタカナのロゴに挑戦した。レトロ感を出すため配色や雰囲気を意識した」  
優秀賞 梶原優さんの作品

## 滋賀県立アイスアリーナ等の新型コロナウイルス感染症拡大防止への取組



関西みらいローイングセンター 滋賀県立アイスアリーナ

滋賀県スポーツ協会が定める新型コロナウイルス感染防止対策に基づき、施設・設備の消毒はもとより、ご利用の皆さまには、検温、手指消毒をはじめ、もしもの時のサポートシステム『もしサポ滋賀』への登録をお願いしています。

お客様の検温をスムーズに行うため、県立アイスアリーナ、ウカルちゃんアリーナ、長浜バイオ大学ドームには、一度に20名を検温できるサーマルカメラを導入しています。その他の施設には、今回、公益財団法人JKAの補助事業によるサーモカメラを導入いたしました。ご利用の皆さまは、引き続き検温等につきましまして、ご協力いただきますようお願いいたします。

# びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2021 2022年3月13日(日)開催決定!

会場：滋賀県希望が丘文化公園 特設コース



- 参加資格 滋賀県内在住・在勤・在学の方限定!!**
- プレミアムクラス(全長32km 全7区間) 35チーム募集**  
中学生以上の男女でチーム構成(20歳未満でチーム構成した場合は監督は成人でること。)
  - チャレンジクラス(全長15km 全5区間) 15チーム募集**  
中学生以上の男女でチーム構成(20歳未満でチーム構成した場合は監督は成人でること。)
  - 小学生クラス(全長5km 全5区間) 各20チーム募集**  
男子の部・女子の部・混合の部  
小学4年生～6年生でチーム構成(監督は成人でること。)
  - エンジョイミックスクラス(全長5km 全5区間) 10チーム募集**  
小学4年生～6年生と成人で構成(監督は成人でること。)

**スポーツCLUB** **BIG**

「びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2021」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。

協賛：(公財)平和堂財団 県民共済 日清食品(株) 上西産業(株) 協力：(一財)滋賀陸上競技協会

滋賀県民共済は、「びわ湖駅伝スポーツフェスティバル」を応援しています!

約束に、まっすぐ。  
手軽な掛金 充実した保障

**インターネットで簡単にお申し込みできます!**

スマホでかんたん! 資料請求はこちら

スマホでかんたん! お申し込みはこちら



0120-060186  
おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度お確かめください。  
077(583)0601(代) 077(583)9194

【営業時間】平日9:00～17:00  
【定休日】土・日・祝日

かわいい保障内容は、ホームページもあわせてご覧ください。

共済取扱団体/滋賀県認可 滋賀県民共済生活協同組合 〒524-0022 滋賀県守山市守山3-24-11  
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 〒336-8508 埼玉県さいたま市南区沼影1-10-1 <https://www.kyosai-cc.or.jp/>

県民共済では、ご加入者の皆様に「割戻金のご案内」などの重要なお知らせを定期的にお届けしています。確実にお届けするため、転居等によりご住所や電話番号などが変更となった場合は、できるだけお早めにインターネットからお手続きいただくか県民共済までお知らせください。

滋賀県民共済 検索

<https://www.shiga-kyosai.or.jp/>

# アイスアリーナに遊びに行こう!!



滋賀県立アイスアリーナは、氷上スポーツの普及振興及び競技力向上を図るとともに、県民の皆さまが年間を通じてアイススポーツを楽しめる施設として2000年(平成12年)にオープンしました。

リンクは国際規格で、アイスホッケーやフィギュアスケート、ショートトラックなど、本格的な競技開催可能で、約2,400人の観客を収容することができます。早朝や夜間の貸切り時間帯では、アイスホッケーやフィギュアスケート等の練習などにご利用いただけます。

もちろん、一般滑走営業もしています。貸靴のレンタルがあり、初めての方も気軽にご利用いただけます。また、滑走時は手袋着用となりますので、ご用意ください。

子どもから大人の方を対象にした各種教室も開催しています。ご家族やお友達をさそって、ぜひお越しください!!



## イベント・インフォメーション

※詳しくは、ホームページ又はお電話にてお問い合わせください。



**冬休み1月短期スケート教室**

- 実施日：令和4年1月4日(火)～6日(木) 連続3回
- 対象：4歳～小学生 ●定員：70名
- 時間：8:45～9:45 ●受講料：3,500円
- ※申込期間：令和3年12月27日(月)まで

**第4期スケート・アイスホッケー教室**

- 実施日：令和4年1月8日(土)～2月7日(月)
- 対象：幼児(4歳)～大人
- ※申込期間：令和3年11月20日(土)～12月27日(月)

**第5期スケート・アイスホッケー教室**

- 実施日：令和4年2月12日(土)～3月16日(水)各コース週1回
- 対象：幼児(4歳)～大人
- ※申込期間：令和4年1月8日(土)～2月7日(月)

**春休み3月短期スケート教室**

- 実施日：令和4年3月25日(金)～28日(月) 連続4回
- 対象：4歳～小学生 ●定員：70名
- 時間：8:45～9:45 ●受講料：4,500円
- ※申込期間：令和4年2月13日(日)～3月18日(金)

**滋賀県立アイスアリーナ**

〒520-2123 大津市瀬田大江町17-3  
TEL.077-547-5566  
FAX.077-544-7080  
<https://www.bs.or.jp/ice/>

●一般滑走営業時間：午前10時～午後5時	
●休館日：毎月第3木曜、12/31、1/1 ※競技会等ご利用できない日がありますのでホームページ又はお電話にてお問い合わせください。	
●駐車場：無料(普通車151台、バス5台)	
●利用上の注意：滑走時は、必ず手袋を着用してください。リンク内の気温は、10℃～15℃くらいです。暖かい服装でお越しください。	
<b>入場料</b>	
高校生以下	平日 600(500)円 休日 750(600)円
一般	平日 1,300(1,100)円 休日 1,700(1,400)円
※( )は団体割引料金(20名以上) ※貸靴1足：400円(15cm～30cm)	

# 私たちは滋賀のスポーツを応援しています！

## 公益財団法人滋賀県スポーツ協会『令和3年度 賛助会員』

### 特別会員

綾羽(株) トヨタモビリティ滋賀(株) コカ・コーラボトラーズジャパン(株) (公財)スポーツ安全協会 滋賀県支部

### 法人会員

<p><b>5口</b></p> <p>(公財)河本文教福祉振興会 (株)滋賀銀行 京都信用金庫滋賀本部</p>	<p><b>1口</b></p> <p>綾羽高等学校教育活動支援会 (株)松善屋 (株)ビルディング・コンサルタントワイズ 森田住宅(株) (株)井筒ハツ橋本舗 (株)アルティ (株)滋賀ユニック 滋賀倉庫土地(株) 大津フィジカルクラブ (有)竹田藤写堂 (株)エスケイカンポスト 甲賀カントリー倶楽部 合気道大津スポーツ少年団 瀬田町漁業協同組合 (株)金子工務店 (株)中山スポーツ ダイワ不動産(株) (株)スポーツショップキムラ (株)近新</p>	<p>(株)滋賀フーズ 松井工業(株) びわ湖放送(株) 滋賀学園高等学校 (有)嶋村商店 (株)ケイセイ社 (株)コホク 名神東カントリー倶楽部 アマナエレン(株) (株)日本保安警備管理協会 (株)古川シエル (株)関西みらい銀行 (株)材光工務店 (公財)青樹会滋賀八幡病院 大同塗料(株)滋賀工場 滋賀ヤサカ自動車(株) (株)いずみニー 滋賀ダイハツ販売(株) 桑野造船(株) 大津マル斗(株)</p>	<p>(一社)滋賀県建設業協会 (株)村田自動車工業所 (株)JTB滋賀支店 (株)ワダケン 医療法人あそクリニック (株)奥村組 (株)ナショナルメンテナンス (株)メンテナンスセンター みずほ証券(株)大津支店 滋賀県信用保証協会 (株)長兵衛造船所 医療法人社団布留クリニック 滋賀中央信用金庫 (株)FUSSAEIZO (株)アヤハコゴルフリンクスジャパンエースゴルフ倶楽部 滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 (株)寺嶋製作所 滋賀県国民健康保険団体連合会 滋賀短期大学 (株)田中誠文堂</p>	<p>(株)エスサーフ 元三フード(株) 荏原冷熱システム(株) (株)昭建 アインズ(株) 満喜(株) JA滋賀中央会・各連合会 滋賀文教短期大学 (株)スマイ印刷工業 税理士法人横井会計 東洋紡(株)総合研究所 (株)山崎砂利商店 近江鉄道(株) 京セラ(株)滋賀蒲生工場 (株)アヤハコリンクスジャパンエースゴルフ倶楽部 東レ(株)滋賀事業場 日本電気硝子(株) (株)プリンスホテルびわ湖大津プリンスホテル 滋賀県中小企業団体中央会 東西化学産業(株)滋賀営業所</p>
--	---	--	--	---

※法人会員には、法人および任意の団体を含みます。

### 競技団体(当協会の加盟団体)

滋賀県ホッケー協会 滋賀県相撲連盟 (一財)滋賀陸上競技協会 NPO法人滋賀県セーリング連盟 (一財)滋賀県剣道連盟 滋賀県乗馬連盟	滋賀県ソフトテニス連盟 滋賀県中学校体育連盟 (公財)滋賀県サッカー協会 滋賀県グラウンド・ゴルフ協会 滋賀県アーチェリー協会 滋賀県バレーボール協会	滋賀県スポーツ拳法連盟 滋賀県クレー射撃協会 滋賀県バドミントン協会 滋賀県ボート協会 (一社)滋賀県トリアスロン協会 滋賀県空手道連盟	滋賀県スキー連盟 (一社)滋賀県卓球協会 滋賀県カヌー協会 滋賀県ソフトボール協会 滋賀県軟式野球連盟 滋賀県フェンシング協会	滋賀県テニス協会 (一社)滋賀県バスケボール協会 滋賀県ゴルフ連盟 滋賀県ハンドボール協会 滋賀県山岳連盟 滋賀県なぎなた連盟 (一社)滋賀県水泳連盟	滋賀県ウエイトリフティング協会 滋賀県レスリング協会 滋賀県ゲートボール連盟 滋賀県少林寺拳法連盟 滋賀県ビーチボール協会 (一社)滋賀県水泳連盟	滋賀県弓道連盟 滋賀県スケート連盟
---	--	---	--	---	--	----------------------

### 郡市スポーツ協会

(一社)彦根市スポーツ協会 (一社)甲賀市スポーツ協会	(公財)栗東市スポーツ協会 (公社)草津市スポーツ協会	(一社)高島市スポーツ協会 東近江市スポーツ協会	湖南市スポーツ協会 近江八幡市スポーツ協会	野洲市スポーツ協会 長浜市スポーツ協会	米原市スポーツ協会 蒲生郡スポーツ協会	守山市スポーツ協会 愛知郡スポーツ協会
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

### 個人会員

河本 英典 高橋 祥二郎 山本 博一 木村 孝一郎	橋爪 建治 青谷 藤代一 森田 充 若野 哲夫	南井 加津雄 井上 陽滋 河島 敏 松岡 一男	森 由利子 前田 康一 奥 博 川村 正	松田 善雄 茶谷 不二雄 小西 真 中川 和明	野坂 尚宏 六佐 秀雄 谷山 みや子 的場 政治	長谷川 真一郎 深尾 宗孝 河原田 隆 岸本 英幸	大西 實 田村 由美子 國松 善次 山田 忠尚	須田 克己 森津 陽太郎 木村 隆 久保 清一	猪飼 和雄 福地 茂 天野 雅 猪飼 敏之	古我 幸二 坂井田 稔 木村 輝男 小林 久貞	平井 和博 中村 傳一郎 出原 逸三 藤原 健二	黒川 かず江 谷 和彦 倉谷 義数 (無記名希望12名)
------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

令和4年1月1日現在 順不同・敬称略

## 『賛助会員』募集

公益財団法人滋賀県スポーツ協会では、賛助会員(個人または法人)を募集しています。当協会はスポーツという文化を後世に継承していくことを決意し、改めて力強く各種スポーツ振興事業を積極的に推進しております。そこで、今年も競技力の総合的な向上や生涯スポーツの推進、ジュニア世代の育成等のため、スポーツの持つ魅力と力を多くの県民の皆様を知っていただけるよう、加盟団体である競技団体、郡市スポーツ協会、学校体育連盟をはじめ、ご支援いただく皆さまと一緒

団結し、各種スポーツ振興事業を積極的に展開してまいります。つきましては、2025年開催の「滋賀国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」を視野に入れ、次世代を担う子ども達への夢を育むスポーツ振興を推進するため、皆さまからの暖かいご支援とご理解を承りますようお願い申し上げます。「スポーツの力で滋賀を元気に!」を合言葉に滋賀を盛り上げていきましょう!

<b>会費</b>	<b>特別会員 1口: 100,000円～</b>	<b>法人会員 1口: 10,000円～</b>	<b>個人会員 1口: 5,000円～</b>
-----------	---------------------------	--------------------------	-------------------------

**目的** ご協力いただきました賛助会費は、本県のスポーツ普及振興事業に使わせていただきます。 **特典** ●HPや情報誌への会員名簿記載 ●スポーツ情報誌の提供 等

本件に関する申込み・お問い合わせは…公益財団法人滋賀県スポーツ協会 総務・財務担当 まで TEL:077-521-8001

### 読者アンケートにご協力ください

「Bispo!+」では、よりよい誌面づくりの参考とするため、読者アンケートへのご協力をお願いしています。質問事項(折込みハガキ裏面)に対する回答を折込みハガキかE-mail、FAXにて2022年3月11日(金)必着で下記まで先へお送りください。ご協力いただいた方の中から、抽選で「肉のげんさん」[すき焼き用近江牛]500グラム(3名様)を差し上げます。当落の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

**宛先** 公益財団法人滋賀県スポーツ協会「Bispo!+」  
FAX:077-521-8484 E-mail:shiga-sport@bsn.or.jp

※お寄せいただいた感想は、誌面に掲載させていただく場合がございます。なお、誌面の都合上、いただいたお便りに多少手を加える場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※お送りいただいた情報については、掲載、案内発送以外の用途では利用いたしません。  
《個人情報の取り扱いについて》個人情報の重要性を確認し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を厳守し、滋賀県スポーツ協会の個人情報保護規程に基づき取り扱います。なお、応募内容に関する確認などでご連絡させていただく場合があります。

### ■県民のスポーツを応援する情報マガジン *Bispo!+*(ビスポ)

編集発行 公益財団法人滋賀県スポーツ協会  
〒520-0807 滋賀県大津市松本一丁目2-20  
滋賀県農業教育情報センター4F  
TEL:077-511-9955(生涯スポーツ担当直通)  
FAX:077-521-8484  
https://www.bsn.or.jp/

制作 大毎広告株式会社  
発行人 木村孝一郎  
writer 高橋順子

©滋賀県スポーツ協会 本誌掲載記事・写真等の無断掲載をお断りします。  
※記事のなかで一部敬称を省略しているところがあります。ご了承ください。

### ■ビスポの主な設置場所(敬称略・順不同)

- アヤハディオ県内各店舗 ●滋賀銀行135支店 ●関西みらい銀行50支店 ●京都信用金庫13支店 ●滋賀中央信用金庫30支店 ●滋賀トヨペット12店舗
- 滋賀イトマン10店舗 ●スポーツオーソリティ・イオンタウン彦根店 ●スポーツショップキムラ3店舗 ●今津B&G海洋センタープール ●高島B&G海洋センタープール
- 県内図書館50館 ●県内農業協同組合各支所 ●県内美容業・理容業生活衛生同業組合各店舗 ●滋賀県立障害者福祉センター ●草津市総合体育館
- 滋賀県立スポーツ会館 ●滋賀県立彦根総合運動場 ●ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館) ●滋賀県立武道館 ●関西みらいローイングセンター(琵琶湖漕艇場)
- 長浜バイオ大学ドーム ●滋賀県立栗東体育館 ●滋賀県立アイスアリーナ ●滋賀県立柳が崎ヨットハーバーほか

小さな掛金、  
大きな補償、



# スポーツ安全保険®

文化活動やボランティア活動等もご加入できます

ご加入は  
インターネット  
でのお手続きが  
便利です。

[引受幹事保険会社]  
東京海上日動火災保険株式会社

[共同引受保険会社(2021年4月予定)]

あいおいニッセイ同和/共栄火災/損保ジャパン/大同火災/  
東京海上日動/日新火災/三井住友海上/AIG損保

保険の詳しい内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
https://www.sportsanzen.org

スポーツ安全保険 検索



Bispo!

ピスポVol.30(令和3年12月31日)  
編集発行/公益財団法人滋賀県スポーツ協会 〒520-0807 滋賀県大津市松本一丁目2-20 滋賀県農業教育情報センター4F 電話 077-511-9955 ホームページ<https://www.bsnp.or.jp/> 制作/大毎広告株式会社



全カって、  
おいしい。

AQUARIUS  
アクエリアス