

# Bispo!+

ビスポ Vol.31

TAKE FREE

巻頭特集



東レアローズ女子バレーボール

頂越

滋賀から日本の頂点を目指す

〔将来の有望選手〕

佐藤佑(レスリング)

〔特集〕

冬季国体レビュー

〔★キラキラ★放課後タイム〕

伊吹高校 野球部

〔支える人〕

KEIKO (スタイルエクサ)

〔びわっ子NOW 未来に輝く子供たち〕

スポーツは一生のトモダチ

〔topics〕

2025滋賀国スポ記念講演会

滋賀県企業スポーツ振興協議会

滋賀レイキッズ

〔NEW〕

塚本京平の号外アス・ロード



つなげていきます  
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。



**巻頭特集** **東レアローズ女子バレーボール** **頂越** ~滋賀から日本の頂点を目指す!~ 02

**〈将来の有望選手〉佐藤佑(レスリング)** ..... 05

**特集** **第77回 国民体育大会冬季大会 Review** ..... 06

**〈★キラキラ★放課後タイム〉伊吹高校 野球部** ..... 08

**〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「足首の柔軟性を高めてみよう!」岡本直輝** 09

**〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「スポーツを愛する女性に知ってほしいこと」岩下寿子** ..... 10

**〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.28「オスグッドの痛みを予防しよう」古川佳奈** ..... 11

**連載** **スポーツジュニアの食事サポート** (協力: 株式会社 明治) ..... 12

**連載** **支える人特集 KEIKO** (スタイルエクサ) ~女性の美や健康づくりを応援する~ ..... 13

**連載** **びわっ子NOW** 未来に輝く子どもたち ~スポーツは一生のトモダチ~ ..... 14

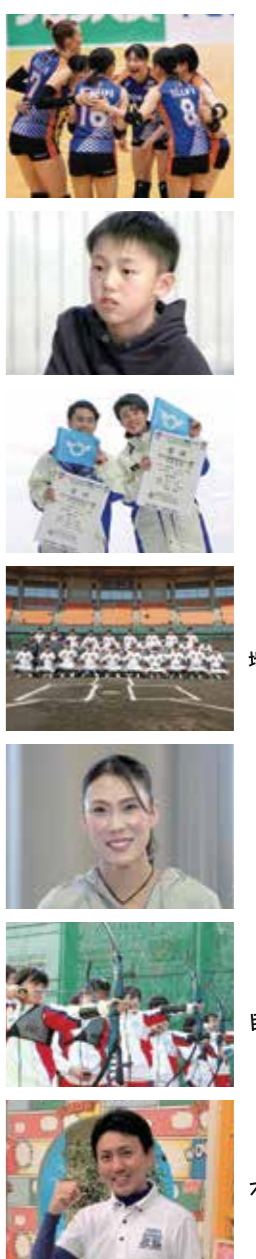
**TOPICS** **2025滋賀国スポ記念講演会** ..... 15

**滋賀県企業スポーツ振興協議会** ..... 16

**滋賀レイキッズ** ..... 19

**NEW** **塚本京平の号外アス・ロード** ..... 19

**賛助会員情報** ..... 20



強い気持ちで日本の頂点へと駆け上がる!  
東レアローズ

レスリングを始めたきっかけはなんと「兄弟げんか」  
佐藤佑

第77回国民体育大会冬季大会 Review

21世紀枠の近畿地区代表に選ばれた地域に愛される注目校  
伊吹高校 野球部

女性の美や健康づくりをサポートします  
KEIKO

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  
滋賀レイキッズ

取材の後日談などを通して大会の魅力に迫ります  
塚本京平

ビスポ第31号読者の方すべてにチャンス!!

# Bispo!+ 読者プレゼント

アンケートにご協力いただいた方に抽選でプレゼント!

**肉のげんさん「すき焼き用近江牛」500グラム 《3名様》**

★応募方法等詳しくはP20をご覧ください。

近江牛の故郷 本場近江 創業明治三十五年

近江牛は、本場近江(滋賀県)に「近江牛」を飼育する全国の「近江牛」牧場を有する、認定「近江牛」指定店です。



# 頂越



## 目指すはV.LEAGUE優勝。チーム全員で苦難を乗り越え、強い気持ちで頂点へと駆け上がる!

東レ発祥の地・大津市を本拠地として活動する女子バレーボールチーム「東レアローズ」。これまでにV.プレミアリーグ(現V.LEAGUE)で優勝4回、黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会で優勝5回、天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会で優勝2回、国民体育大会で優勝3回などの成績を収めてきた強豪だ。2021-22シーズンのチームスローガンは「頂越(ちょうえつ)」。昨シーズンのV.LEAGUE決勝戦で敗れた悔しさを忘れず、必ず頂点に立つ。どんな苦難も全員で乗り越え、他を凌駕するチームになる。そんな強い気持ちを込めて「頂越」の言葉を掲げた。コロナ禍で試合スケジュールが流動的になっている今シーズン。越谷章監督、キャプテンの白井美沙紀選手、東京2020オリンピックに出場した石川真佑選手に、V.LEAGUEの現況やチームの様子を伺った。

※2022年2月上旬リモートにてインタビュー。



# WE ARE TORAY ARROWS

写真提供: 東レアローズ

コロナ禍で状況が読みにくい  
2021-22 V.LEAGUEの現況  
現在までの東レアローズの戦績

### ホーム・滋賀での初戦に勝利 年明けからは開催状況が混迷

昨年10月に開幕した「2021-22 V.LEAGUE(ブイリーグ)」。東レアローズは、ホームである滋賀での初戦を勝利で飾り、以降、快進撃を続けている。しかし年明けから新型コロナウイルスの影響がV.LEAGUEにも広がり、試合日程が流動的だ。「今シーズンは出場を辞退するチームがあったり、急に試合が中止になったり、かつてない状況です」と越谷監督。実際、東レアローズも1月29日・30日のホームゲームをリモートマッチに変更。結局、その両日とも試合は中止となった(3月に代替試合開催予定)。「今後、リーグ戦がどう進んでいくか読めません。現在の勝率のままファイナルステージに進む可能性も出てくると思うんです」。



### 好調に成績を重ねた前半戦 現在レギュラーラウンド2位

このインタビューの時点で、東レアローズはレギュラーラウンド2位に付けている。1位は昨シーズンの覇者・JTマーヴェラスだ。現在の監督の率直な感想としては「東レは昨シーズンのレギュラーが2人替わっているの、ちょっと難しい面もあるのですが、思っていたよりも成績は悪くないですね。前年の経験から年末の感染状況拡大は予想していたので、とにかくリーグ前半でできるだけ勝ち星をあげておきたかったです。控え選手の起用タイミングなども工夫しながら、うまく進めてこられたと思います」。

とは言え、試合状況がイレギュラーだと戦略が立てにくいのではないだろうか。「公式戦が1カ月近く中止になっていて、試合勘を含めたコンディションの調整が難しいです。でもそれを言い訳にはできません。練習の中で、どう緊張感を持たせるか、実戦に近い状態に持っていけるか、そういう部分を成長させられる機会でもあるし、課題に向けた練習の時間が取れるというプラス面もあります」。

コートもベンチも一体となって戦う  
チーム／東京2020オリンピックの  
日本代表選手も在籍

### “明るさ”がチームカラー 若くて元気な選手が揃う

東レアローズの特徴は「若い選手が多く、常に元気。コートに立つ選手も控えの選手も一体となって戦うチームです(越谷監督)」。そんな東レアローズを率いるキャプテンの白井選手は、セッターとしてゲームもまとめる立場にもある。「私自身の強みは、元気で明るさとコミュニケーション力。私がコートに入ったら、チームの雰囲気ガラッと変わるように…と意識しています」と白井選手。今シーズンからは特に「周囲を見て、自分の立ち居振る舞いを考えている」そうだ。「チームが緩んでいたら引き締める指示を出すとか、盛り上がっている時はみんなに声をかけて勢いを後押しするとか、現状を判断してその場に必要言葉を発しています」。キャプテンの元気な明るさが、おそらくそのままチームカラーになっているのだろう。多くの人に愛され、応援されるチームであることにも頷ける。

### 得点王と東京五輪代表 2枚看板が誇る高い攻撃力

プレー面で言えば東レアローズは、ヤナ・クラン選手と石川真佑選手という、レフトの2人を主軸とする攻撃型チームだ。クラン選手はV.LEAGUEの昨シーズンの得点王であり、今シーズンも2月末現在でトップに立っている。相手のマークが集中しそうだが「それでも決められる選手。ちょっとレシーブが乱れても、ボールが回ってくればなんとかしてくれるので非常に助かっています(越谷監督)」。

石川選手も「コースをしっかり打ち分けること、最後に決め切ることを意識しています」と、大黒柱としての自負を見せる。一方、初めてのオリンピック出場では大きな刺激を得た。「簡単に立てる舞台ではなく、本当に特別な経験。海外の選手の“勝ちたい”という熱い気持ちを前面に表現する姿勢は圧倒的でした。それから、チームを引っ張る力やコートの中で声のかけ方など、日本代表チームの選手からたくさん学びました。それを東レの中で発信していきたいし、もっと成長しなければと思います」。

### リーグ中断中に取り組む 攻撃バリエーションを増やす課題

クラン選手も石川選手も頼もしい限りだが、だからこそ今の東レアローズは「2人に頼る傾向から、もっと攻撃のバリエーションを広げないといけない(越谷監督)」。それこそが、前述の「課題に向けた練習」だ。「ミドルのクイック、ライト、さらにバックアタックなどをうまく絡めた攻撃展開をつくっています」と越谷監督。その展開を勝負どころで使うのではない。序盤・中盤でこまめに見せて相手を翻弄し、レフトに対してのマークを遅らせて、こぞという時に主軸にボールを持っていく。レフトの負担を軽減させつつ、確実に得点を重ねるための戦略だ。

本拠地の大津で日々練習／1点が  
勝敗を左右するリーグ後半に向け、  
あらためて目標を明確に

### 競った時にどうやって 勝ち取るかがポイント

インタビュー時点の2月上旬。リーグ戦が中断されてから、選手たちはほぼ毎日、本拠地の大津市にある「東レアリーナ」で練習やトレーニングを続けていた。越谷監督は「先が見えない状況の中、いつ試合があってもいいように準備することが大事」と話す。現在の目標は、もちろん「2021-22 V.LEAGUE」での優勝だ。「後半戦になるほどドラマチックな試合はなくなります。勝ち上がってきたチーム同士が戦うと、簡単に点差は開きませんし、1点1点が非常に重要になってくる。競った時にどうやって勝ち取るかがポイントです。アタックの応酬で双方にポイントが積み重なっていく試合ならディフェンス面に課題がありますし、ラリーで粘り負けするというパターンなら途中でチャンスを得点に結びつけられていない可能性があります(越谷監督)」。

それを痛切に感じたのが、昨年12月の「皇后杯(天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会)」だった。ファイナルラウンドの決勝で、フルセットの末に久光スプリングスに惜敗。準優勝という輝かしい成績でも、「頂越」を掲げる東レアローズにとっては満足できるものではない。その悔しさを糧に、気持ちを引き締めてリーグ後半戦に臨む。

### 応援してくれる人たちに いい結果で恩返ししたい

最後に、白井選手と石川選手に、意気込みを語ってもらった。「自分たちで限界を決めず、前を向いて進む。「頂越」にはそういう意味も込めました。多くの方に支えていただいている分、結果で恩返ししたい。いい報告ができるよう、V.LEAGUEでの優勝を目指します(白井選手)。「昨シーズンのV.LEAGUEも年末の皇后杯も、自分たちのプレーが回ってれば勝つために…という想いがあります。まずは声を出して、自分たちの流れをつくらなくては。優勝に向けて1戦1戦、東レアローズらしく戦います(石川選手)」。

コロナ禍の閉塞感を吹き飛ばすような明るく元気なプレーで、ぜひ嬉しいニュースを届けてほしい。そのためにもまずはV.LEAGUEが安全に再開されるのを願うばかりだ。



■付記 ~V.LEAGUE再開~ 2月20日、1カ月以上のブランクを経た上で公式戦に臨んだ東レアローズ。フルセットの末に、NECレッドロケッツを下した。今後の勢いにますます期待がかかる。



越谷監督・白井選手・石川選手に、滋賀県の印象や地域活動について、好きな場所、滋賀の人々への想いなどをインタビュー！

越谷章 ●監督 ●趣味・特技：人間観察、バレーボールの研究



—活動の拠点が滋賀県であることをどう思われますか。

自然豊かで競技や練習に集中できる環境があります。あまりせかせかしていないゆったりとした感じがあって、とても過ごしやすいですね。今はコロナ禍でほとんど自粛状態ではありますが、選手たちにとって休日にショッピングや外食などでリフレッシュする場所があり、暮らしやすいと思います。交通の便も非常に良く、遠征などにも出かけやすい立地でありたいです。

—地域との交流や、県内でのPR活動について教えてください。

ここ2年ほどは新型コロナの影響があつてなかなかできていないのですが、従来はオフシーズンを生かして定期的に、ママさんバレーや小学生バレーの教室を開催しています。時には出張して教室を開く

こともあるんですよ。東レアローズにとって滋賀県は本当にいい環境だと思っているので、今後、コロナ禍が落ち着いたらもっと交流を広げていきたいですね。バレー教室以外には、例えば滋賀県からチームとして「しがスポーツ大使」にも任命していただき、滋賀のスポーツ界を盛り上げる活動をおこなっています。また今年の2月には、選手たちが大津税務署の確定申告(e-Tax)PR活動に参加させていただきました。こういった地域に貢献できる活動にもますます力を入れることで、地域の皆さんといい関係を築くことができたら嬉しいです。

—滋賀県の皆さんにメッセージをいただけますでしょうか。

コロナ禍の状況であっても、何かを感じ取っていただけるような「頑張る姿」を滋賀県の皆さんにお届けしたいと思っています。私たちが今できることは、試合で一生涯懸命プレーすること。地域の方々に喜んでいただけるようなチームになれるよう努力します。



KOSHIYA AKIRA



白井美沙紀 ●背番号:4 ●ポジション:セッター ●入部年:2015年 ●生年月日:1996/07/30 ●身長:175cm



—ご自身のリフレッシュ法を教えてください。

最近は料理をするようになりました。でも基本的には外に出るのが好きなんです。現状ではなかなか遊びに行ったりご飯を食べに出かけたりできないのですが、休日に自転車で琵琶湖まで出てみるとか、ちょっと買い物に行くなどの気分転換をしています。

—集中力を高めたり、試合前に緊張を和らげたりするために、何かしていることはありますか。

基本は明るくしゃべるタイプなのですが、試合前の集中している時だと口数が減ります(笑)。そういう時は好きな音楽を聴いてテンションを上げていますね。移動のバスの中はけっこうチームのみんなもイヤホンをして好きな音楽を聴いているんですよ。

—滋賀県に対する印象はいかがでしょう。生活するようになってみて変わったところはありますか。

大津市に住んで8年め。自然豊かな場所にも、京都などの大きい街にも

行きやすく便利です。私は神奈川県出身なのですが、神奈川と言っても都会からちょっと離れた場所にある平塚市なんです。母が大津に来た時に「平塚みたいだね」と言うくらい街の雰囲気が似ているので、親近感を抱いています。

—県内で好きなスポットや行ってみたい場所がありますか。

電動自転車を手に入れてから、草津のショッピングモールまで自転車で行くようになりました。電動自転車だと意外と近いです(笑)!あとは暖かくなったら、コロナ禍前に行ったことがある「びわ湖テラス」をもう一度訪ねたいし、琵琶湖の沖島にも興味があります。滋賀県内で行ってみたいところがたくさんあるんです。

—滋賀県のファンの皆さんにメッセージをお願いします。

いつも応援ありがとうございます!会場に來られない方も多くはありますが、私たちのプレーで勇気や感動、元気をもたらすことができるよう、まずはV.LEAGUE優勝目指して頑張りますので、これからも温かい応援をどうぞよろしくお願いします。

石川真佑 ●背番号:12 ●ポジション:アウトサイドヒッター ●入部年:2019年 ●生年月日:2000/05/14 ●身長:173cm



—ご自身のリフレッシュ法を教えてください。

いまコロナ禍で外に出るのリフレッシュはなかなか難しいのですが、お風呂が好きなので、けっこう長風呂をすることはあります。

—集中力を高めたり、試合前に緊張を和らげたりするために、何かしていることはありますか。

試合前のルーティーンは特になのですが、試合がある日の朝、散歩に行くことはありますね。遠征先だとあまり見慣れない景色なので、それが気分転換になるのかもしれない。外に出てちょっと気持ちもすっきりさせることが多いです。

—滋賀県に対する印象はいかがでしょう。生活するようになってみて変わったところはありますか。

小学生の頃、バレーの合宿などで滋賀県にきたことがあるのですが、観光はまったくできませんでした(笑)。3年間大津に住んでみて、琵琶湖を始めとする自然豊かなところがとてもいいなと思っています。

もともと自然の中で癒されることも好きなので、気持ちも晴れ晴れとしますね。

—県内で好きなスポットや行ってみたい場所がありますか。

同期の選手と「びわ湖テラス」に行きたいねと話しているんですけど、結局まだ行けていないんです。お天気が良くて、琵琶湖がきれいに見える時に行きたいですね。いろいろなところに出かけたいと思いつつ、滋賀県に住むようになって1年ほどでコロナ禍が始まってしまい、状況が収まらないことが悔しいです。

—滋賀県のファンの皆さんにメッセージをお願いします。

このコロナ禍の影響でV.LEAGUEの試合も最後までできるかどうか分からないという状況ですが、バレーボールを通して皆さんに元気をお届けすることが私たちの仕事だと思っています。最後まで諦めない一生懸命なプレー姿をぜひご覧ください!応援してくださっている方々の期待に応えられるよう、最終的には結果で恩返ししていきたいと思っています。



ISHIKAWA MAYU

将来の有望選手 ~世界に羽ばたけ~ 滋賀のアスリートたち



佐藤佑 SATO TASUKU



栗東レスリングクラブ 所属  
2009年8月9日、守山市生まれ。守山小学校6年生。身長150cm、体重40kg。小学1年生の時、2歳下の弟・侑(あつむ)選手と一緒に、ジュニア向けのレスリング教室である「栗東レスリングクラブ」に入部。2021年11月に熊本県で開催された「第38回全国少年少女レスリング選手権大会」の6年生・39kg階級で準優勝に輝いた。「滋賀レイキッズ」の7期生としても活動中。

レスリングを始めたきっかけは、なんと「兄弟げんか」。年が近い弟との取っ組み合いが激しくて「お母さんから「そんなにけんかするならレスリングをやりなさい」と言われました」と佐藤選手。なかなかユニークなスタートだが、全国選手権大会で2位に輝くまでの成長を遂げた。ただし本人は、その成績が「悔しかった」そうだ。「決勝で先に1点取られたんですけど、ラスト3秒くらいで相手にタックルをかけたんです。でも時間が足りず、そのまま終わってしまいました」。佐藤選手は決勝で接戦になることが多いそうで、「最後まで諦めなければ勝てる可能性があるし、逆に気を抜けば逆転される。レスリングの面白さは、最後の1秒まで勝負が分からないところですよ」と言う。全国選手権大会は、まさに最後まで息をのむ展開での惜敗だった。



強みは、他の選手より使える技が多いこと。特に相手を崩してからのタックルに自信を持つ。一方で「後半、体力が続かない」という課題が。それを克服しようと、水曜・木曜の練習日以外は栗東高校レスリング部の練習に参加し、トレーニングにも励んでいる。練習への

取り組みは量も姿勢も申し分ない。クラブの指導者であり、栗東高校レスリング部の顧問でもある田中秀人さんによると、佐藤選手は「試合本番に強いタイプ」だと言う。そうであれば、さらなるレベルアップへのカギの1つは、試合経験をたくさん積むことだろう。

しかし先日、小学生最後の大会となるはずだった「全国少年少女選抜レスリング大会」が、新型コロナの影響で中止になってしまった。全国選手権大会でベスト8以上に入った強豪による試合だったけども残念だが、佐藤選手は「中学でもレスリングは続けます。2位が悔しかったので、今は全国大会で優勝することが目標」と話す。

最後に、将来の夢を尋ねてみた。「弟と一緒にオリンピックに出ること。去年の東京オリンピックでは、レスリング競技で乙黒兄弟が活躍していました。自分も弟とオリンピックに出て、優勝したいです」。いつか兄弟出場が実現したら、ジュニア選手たちの希望につながることは間違いなし。多くの人をワクワクさせる勇姿を見せてくれることだろう。兄弟で切磋琢磨しながら、のびのびと元気に活躍してほしい。



師匠が語る

栗東レスリングクラブ 田中秀人さん



クラブではリーダー的な立場でもあるので、年下の子どもたちを「さあ練習やるぞ」「走るよー」と引っ張ってくれています。選手としての強みは、常にプラス思考で本番でも緊張しないところ。普段は友達とじゃれあったりしている天真爛漫な小学生なのですが、試合になるとキリッとした表情が変わります。今後も自分の目標に向かって一歩ずつ頑張っていくと思いますので、全力を挙げてみんなで応援していきたいですね。

※このインタビューは2022年2月におこないました。学年は取材当時のものです。

# 第77回国民体育大会冬季大会 Review



《スケート競技会》会期 令和4年1月24日(月)～1月28日(金)  
 《アイスホッケー競技会》会期 令和4年1月26日(水)～1月30日(日)  
 《スキー競技会》会期 令和4年2月17日(木)～2月20日(日)

《冬季国体総合成績》 天皇杯23位(男女総合得点57点)  
 皇后杯27位(女子総合得点23点)

## スケート競技会・アイスホッケー競技会

第77回国民体育大会冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会が栃木県日光市にて開催されました。事前のPCR検査が義務付けられ、各会場での検温、健康チェックなど厳重な新型コロナウイルス感染症対策のもと、滋賀県からは役員・監督・選手、計59名が参加しました。1月24日に行われた開始式では、歓迎アトラクションの規模が縮小されるなど、昨年同様、時間を短縮して実施されました。

### フィギュア



成年男子は時國隼輔選手・本田ルーカス剛史選手が出場。個人総合で時國選手が14位、本田選手が6位となり、成年男子種別では本県初の4位入賞となりました。  
 成年女子は野口望々花選手と井上晴絵選手が出場。個人総合で野口選手が19位、井上選手が28位となりました。前回大会で5位入賞の実績があるペアだけに期待がかかりましたが、残念ながら成年女子種別13位となりました。  
 少年男子は、小林隼選手、森岡知也選手が出場しましたが総合10位となり入賞まであと一步届きませんでした。

### フィギュア結果

- 成年男子(4位)
  - 時國隼輔(SMBC日興証券株) 個人総合 14位
  - 本田ルーカス剛史(同志社大学) 個人総合 6位
- 成年女子(13位)
  - 野口望々花(関西学院大学) 個人総合 19位
  - 井上晴絵(立命館大学) 個人総合 28位
- 少年男子(10位)
  - 小林隼(滋賀短期大学附属高等学校) 個人総合 15位
  - 森岡知也(栗東中学校) 個人総合 23位

### ショートトラック

成年男子5000mリレーは予選2位通過で準決勝に進出し、準決勝1組では4位。進んだB決勝の結果は4位でしたが、A決勝出場の2県がペナルティにより失格となり、滋賀県は繰り上げで6位入賞を果たしました。成年男子の6位は過去最高位です。  
 また、成年男子の目片友一選手、貴志光祐選手、少年女子の間宮悠選手、岡本帆乃花選手は、1000mでそれぞれ準々決勝まで進みましたが惜しくも入賞を逃しました。  
 少年男子の安藤蒼人選手は、1000mの予選・準々決勝・準決勝を危なげなく突破。迎えたA決勝では1位に0.345秒差の僅差で3位。この3位入賞は少年男子での本県史上初の快挙となりました。  
 また、少年男子で出場の岡本大尊選手と成年女子の井口奏恵選手は残念ながら予選敗退となりましたが、堂々としたレースを展開し、来年に大いに期待が持てるパフォーマンスを見せてくれました。



### ショートトラック結果

- 成年男子
  - 目片友一(滋賀県スケート連盟) 500m 予選2組 3着, 1000m 準々決勝 4着
  - 貴志光祐(立命館大学) 500m 予選9組 3着, 1000m 準々決勝 5着
  - 木村成那、目片友一、貴志光祐、遠藤勇、森滋彦 5000mリレー B決勝 4位
- 成年女子
  - 井口奏恵(立命館大学) 500m 予選6組 3着, 1000m 予選6組 4着
- 少年男子
  - 岡本大尊(南郷中学校) 500m 予選3組 3着, 1000m 予選1組 5着
  - 安藤蒼人(滋賀県スケート連盟) 500m 準決勝 PEN(失格), 1000m A決勝 3着
- 少年女子
  - 間宮悠(滋賀短期大学附属高等学校) 500m 予選5組 4着, 1000m 準々決勝 3着
  - 岡本帆乃花(綾羽高等学校) 500m 予選3組 4着, 1000m 準々決勝 4着

### アイスホッケー



大学生を中心とする成年男子は、1回戦で東北ブロック4位の福島県と対戦。試合開始早々から試合を支配すると、今年度より滋賀県スポーツ協会に特別指導員として加入した小窪選手らの活躍で3対2の薄氷の勝利を掴みました。続く2回戦は強豪神奈川県と対戦。先制点は許すもののその後、点の取り合いになり第3ピリオドへ。残り時間4分のところで滋賀県選手が反則を取られ退場となり、数的不利となった滋賀県は逆転を許しそのまま試合終了。あとわずかで入賞を逃す悔しい結果となりました。  
 光泉カトリック高校の選手で構成される少年男子は、北信越・東海・近畿ブロック大会を3位で通過。9年連続の本大会出場となり2年連続の入賞を目指しましたが、1回戦で強豪東京都を相手に1対5で敗戦となりました。



#### アイスホッケー結果

成年男子	
滋賀選抜	1回戦 滋賀県 3-2 福島県
	2回戦 滋賀県 5-6 神奈川県
少年男子	
滋賀選抜(光泉カトリック高等学校)	1回戦 滋賀県 1-5 東京都



### スキー競技会



スキー競技会は、令和4年2月17日から20日までの4日間、秋田県鹿角市で開催されました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となったため、スキー競技会は2年ぶりの開催となりました。滋賀県選手団は、役員・監督・選手、計38名が参加しました。今大会は、開始式の中止、完全無観客等、徹底した感染症対策が講じられました。



### ジャイアントスラローム

成年女子Aに出場した弥永奈々選手が、滑走順にも恵まれ、積極的な滑りで見事6位入賞。56秒台に2位から7位までがひしめくハイレベルな争いでしたが、ジャイアントスラロームにおいては、第61回大会以来16年ぶり、成年女子では初の入賞を成し遂げてくれました。コースアウトする選手が続出する難コースでしたが、滋賀県選手の健闘が光った大会となりました。



### ジャイアントスラローム結果

成年男子A	成年女子B
●西田光太郎(西日本旅客鉄道株) 57位	●山本茜(相澤病院) 23位
●堤篤史(龍谷大学) 68位	
●寺井恵真(大阪産業大学) 67位	少年女子
成年男子B	●黒住海愛(高島高等学校) DNS
●藤森匠梧(株カンダハー) 47位	●大森寧(比叡山高等学校) DNF
成年男子C	●片岡優花(立命館守山中学校) 70位
●松居文智(株ヒマラヤ) 44位	●森本杏麗(近江兄弟社高等学校) 76位
少年男子	
●岸田和珠(比叡山高等学校) 53位	
●後藤昂志(比叡山高等学校) 86位	
●谷口陽輝(高島高等学校) 90位	
成年女子A	
●弥永奈々(立命館大学) 6位	
●小野崎澗(立命館大学) 32位	
●市村菜々香(同志社大学) 57位	



### クロスカントリー



会場は全日本スキー連盟公認のコースであり、森林地帯に囲まれ起伏に富んだタフなコース。成年男子A 小林大晋選手の41位、成年男子B 和田健吾選手の23位、成年女子A 中原あかり選手の18位、少年男子 野崎豪選手の57位、少年女子 中村朱里選手の46位が各種別の最高位で、まだまだ全国の壁は厚いと感じる結果となりました。  
 また、リレー競技(フリー)では、入賞の期待がかかった少年男子1走の野崎豪選手が先頭集団に必死に食らいつくも10位で入賞ならず。成年男子は14位、女子は12位という結果でした。各種別とも前回大会を上回る成績を収め、オフシーズンからのトレーニング成果が表れる結果となりました。



### クロスカントリー結果

成年男子A 10km	成年女子A 5km
●小林大晋(京都産業大学) 41位	●中原あかり(日本体育大学) 18位
●松井星涼(関西大学) 44位	●青谷夏凜(同志社大学) 25位
●岸侃弥(京都産業大学) 51位	●小多沙奈(大阪産業大学) 33位
成年男子B 10km	少年女子 5km
●和田健吾(高島市役所) 23位	●中村朱里(安曇川高等学校) 46位
	●森咲楽(今津中学校) 51位
少年男子 10km	成年男子リレー
●野崎豪(高島高等学校) 57位	●小林、松井、岸、和田 14位
●大藤有真(比叡山高等学校) 61位	
●山口瑠星(高島高等学校) 72位	少年男子リレー
●早藤圭希(高島高等学校) 82位	●野崎、早藤、大藤、山口 10位
●三浦成司(今津中学校) 90位	
●淵田大翔(高島高等学校) 101位	女子リレー
	●中村、森、中原、青谷 12位

# ★キラキラ★ 放課後タイム



## 伊吹高校 野球部

### 21世紀枠の近畿地区代表に選ばれた、地域に愛される注目校

他校の模範になる学校、あるいは困難条件を克服した学校などが選ばれる「春の甲子園」の21世紀枠。今年度は、伊吹高校が近畿地区の候補校として推薦された。いわば近畿約500校の代表である。創部は1996年。部員は基本的に米原・長浜出身という地域に根差したチームだ。監督の野村先生は「自主練も熱心にするし、純粋に甲子園を目指す一生懸命な生徒たち」と話す。

学校は積雪世界一の記録を持つ伊吹山の麓にあり、冬のグラウンドは「膝まで雪が積もる」ため、冬期の土日は県立彦根球場に赴いて練習する。平日は校舎内の廊下や階段を使ってトレーニングしているそうだ。こうした困難な状況に立ち向かう姿も、21世紀枠候補への推薦理由の1つなのだろう。また「凡事徹底」の姿勢も、広く評価されている。「例えばあいさつなら、立ち止まり、あるいは自転車から降りて、相手に伝わるようにします」と野村先生。それは校外でも同様で、地域の高齢者から学校に「野球部の生徒のあいさつに、毎朝元気をもらっている」と電話がかかってきたこともあるそうだ。さらに学校周辺の清掃や小学校の通学路の除雪作業など、自発的な活動が伝統となり、先輩が



ら後輩へと受け継がれている。地域に愛される部であろうことは想像に難くない。

もちろん競技でも目覚ましい活躍を見せている。伊吹高校は昨年の秋季大会で、初戦から3回戦までコールドゲームで勝ち進んだ。準々決勝では、昨夏の甲子園ベスト4の近江高校に対し、9回表まで同点という互角の戦いぶりを見せ、1点差で惜敗。本気で勝とうと挑んだため、選手たちは悔し涙を流したという。

1月の最終選考会の結果、惜しくも21世紀枠の3校には残らなかったが、だからこそ次の目標が明確になった。「夏に、自分たちの力で甲子園に行こう」が合言葉だ。そのためにも、まず4月開催予定の春季大会で優勝し、近畿大会への出場を目指す。春季大会・夏の甲子園予選では、悔しさを糧に励んだ練習の成果とすがすがしい立ち居振る舞いに注目したい。

#### 部員にインタビュー

**中川蒼河 主将 (2年生 ※ポジション/サード)**  
部員みんなが「家族や地域の方に感謝し、礼儀作法やあいさつもきちんとして“応援されるチーム”になろう」という気持ちで練習しています。キャプテンになってからは、まず自ら動いて言動に説得力を持たせよう心がけるようになりました。特に声は、練習の時から一層出すようにしています。夏は実力で甲子園に行って「公立高校でもここまでできるんやぞ」という意気込みを見せたいですね。

**福井希空 選手 (2年生 ※ポジション/ピッチャー)**  
雪の中で走るの下半身のトレーニングにもなるし、考えて工夫する訓練にもなりますが、やはり週末に環境の整った球場で練習ができるのはありがたいですね。個人の目標としては、夏に150km/hを出すこと。ピッチャーは孤独になりがちなポジションですが、伊吹高はみんながよく声をかけてくれるので投げやすいです。一番聞こえるのが、ベンチからの声(笑)。「全員野球」で甲子園を目指します!

※このインタビューは2022年2月におこないました。学年は取材当時のものです。

## ジュニア期のスポーツを考える

# 足首の柔軟性を高めてみよう!

姿勢は、人によって少しずつ異なっています。「良い姿勢」「悪い姿勢」といった評価を行う場合がありますが、立位姿勢の評価は難しいものです。横から見て、背中が湾曲しているとか、肩の位置が左右どちらかに傾いているといったことから指導者らは評価しています。しかし、この立位姿勢の良し悪しといった評価とパフォーマンスとの関係は一致するとは言えません。競技特性も大きく影響しています。

とはいえ、ジュニア期において関節の柔軟性を高めておくことは重要な課題です。特に足首の柔軟性が劣る場合、パフォーマンスの低下ばかりでなく、ケガの発生率が高まります。そこで、足首の柔軟性のチェック&トレーニングを行ってみましょう。

写真1に示すように、両手を肩の位置まで前方に挙上します。そして写真2に示すように、左右の両膝を付けた状態でゆっくりと座ります。踵が床面にしっかりと接地していることを確認してください。お尻の位置が下がらない人は、少し膝を開きお尻をゆっくり下げてみましょう(今度挑戦する時は、少し足幅を狭くしてください)。次にゆっくりと立ち上がります。この動作を8回~10回程度行ってみましょう。ご両親の方々、背中中のラインが湾曲しないよう注意してあげてください。



近年、洋式便所が主流となっていることから、アキレス腱が伸びない子どもが多くなっています。ケガの予防のためにも、この繰り返し動作を行ってみましょう。

次に写真3に示すように、自宅にある掃除用のほうきや棒を握り、頭上で持ち上げます。次に写真4に示すようにゆっくりと座ります。この時、横から見て棒を持った腕と背中が一直線になるように意識していきましょう(写真5)。そして8回~10回程立ち上がり動作を繰り返します。この動作は写真1~2の応用編ですので、難しい場合は最後まで頑張らなくても構いません。また肩関節が固い場合は、腕と背中中のラインが一直線にならない場合があります。

特に身長が急激に伸び始める時期は、アキレス腱が伸び難くなります。「できない」という評価よりも、「できる」ようになることを目標に挑戦していきましょう。

ちなみに、これら二つの動作ができない大学選手も大勢います。お父さん、お母さん方はできますか?

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授



知ってほしいこと① 運動性無月経について

3ヵ月以上月経の無い状態を「無月経」といい、無月経の原因が運動と考えられるものを「運動性無月経」といいます。過度な食事制限やオーバートレーニングで、食事から摂取する「摂取エネルギー」より、運動による「消費エネルギー」が多くなると、基礎代謝に必要なエネルギーが不足するため、健康に悪影響が起こる「エネルギー不足」になってしまいます。「エネルギー不足」の状況が続くと、脳からのホルモン分泌が低下し卵巣から分泌されるエストロゲンも低下し「無月経」の状態に至ります。また、エストロゲンは骨の維持に関わっているため、長期間の無月経は骨密度を低下させ、骨を弱い状態（骨粗しょう症）にさせてしまいます。女子アスリートの疲労骨折の好発年齢は16歳というデータがあり、弱い骨にしない環境づくりが大切となり、18歳ごろまでに骨量を十分に増やさないと、生涯にわたり骨量が低いま経過することになってしまいます。

女性アスリートでは「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」の3つの問題があり、これらは「女性アスリートの三主徴」と言われています。そしてバロメーターとなるのが月経です。15歳までに初経が来ているか、月経は順調か、3ヶ月以上の無月経になっていないかなど、アスリート本人・保護者・指導者が把握することはとても大切です。月経について不安を感じた場合は婦人科受診を始めましょう。



知ってほしいこと② 卵巣予備能について

AMH（抗ミュラー管ホルモン）をご存じですか？AMHは卵巣の中にどの程度卵子が残っているかを知ることができる採血検査です。卵子は年齢とともに減少し、増える事はありません。卵子の質は年齢が一番よく相関しますが、卵子の数は人それぞれです。

選手生活やライフプランを考えていく上で、もし自分にとっての妊娠適齢期を考えるのなら、若いからという漠然としたことではなく、卵巣内にどれくらい卵の数が残っているか（卵巣予備能）を知ることが、自分の人生の選択肢を増やすことにつながることもあります。



知ってほしいこと③ HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）接種について

2022年4月よりHPVワクチンの積極的接種の勧奨が再開されます。子宮頸がんは日本で年間約1.1万人がかかり、40歳までの女性におけるがん死亡の第2位となっています。ほとんどの子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が原因のため、HPVワクチンによりHPV16型・18型の感染を防ぐことで、子宮頸がんの50～70%を予防することができるようになります。

小学校6年生～高校1年生相当年齢の女子は、この期間に公費で接種することができます。（なお、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への対応は、現在国で議論されており、今後方針が決定され次第お知らせがあります。）そして、20歳を超えたら子宮頸がん検診を受けましょう。



木下レディースクリニック 副院長 岩下寿子  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター・日本産科婦人科学会産婦人科専門医

スポーツを愛する女性に知ってほしいこと



古川佳奈  
所属 木下スポーツ整形クリニック  
資格 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・はり師・きゅう師

オスグッドの痛みを予防しよう

サッカーやバスケ、バレー等ジャンプやダッシュ、急激な方向転換を繰り返すような競技で膝の痛みが出るオスグッド・シュラッター氏病。しかしチーム内で同じようにスポーツをしていても痛みが出る人、出ない人がいますよね。今回は痛みが出るしくみを知り、痛みにつながる原因を解消するためのエクササイズをご紹介します。

なぜ起こるの？

オスグッドで痛みが出る部位は太もも前面の筋肉、大腿四頭筋の大腿直筋が付着するところです。スポーツでジャンプやダッシュ、急激な方向転換を反復しているとそれに伴って大腿直筋も伸び縮みを繰り返し硬くなり、骨に付着しているところに引っ張る力が繰り返し加わってそれが原因で痛みが出てしまいます。まずは大腿直筋の柔軟性が重要となります。

痛みが出やすい人①

太ももの裏やお尻の柔軟性が低い

太ももの裏やお尻の筋肉は骨盤の後ろの下の方に付着しています。ここが硬いと筋肉が骨盤を引っ張って後ろに傾けてしまいます。大腿直筋は骨盤の前に付着していますので、結果大腿直筋が常に引っ張られている状態になり、それによってオスグッドを発症しやすくなってしまいます。



痛みが出やすい人②

股関節をうまく使えていない

例えばジャンプ動作。上に高く跳ぶとき、上半身が地面に対して垂直で膝を大きく曲げてジャンプする人は大腿直筋への負担が大きく、オスグッドを発症しやすいといえます。上半身を前に倒してお尻が後ろに出るような、股関節をしっかり使ってジャンプできる動作が自然と身につけているひとは膝への負担が少ない上に、より小さな力で高く跳べるでしょう。



エクササイズを実践しよう

1 太もも前のストレッチ

横向きで下の脚は前でしっかり曲げ、上の足首を後ろで持ち引っ張ります。



3 お尻のストレッチ

四つ這いで片膝の前に逆の脚を引っかけます。後ろの脚をそのままなるべく遠くまで後ろへ伸ばします。画像では左のお尻をストレッチしています。



2 太もも裏のストレッチ

仰向きで片方の膝の裏を持ち、太ももを自分の方に引いてきます。太ももの位置が変わらないように徐々に膝を伸ばします。体勢がきつい場合はタオル等を足の裏に引っかけ、両端を持つようにすると楽に出来るでしょう。



4 デッドリフト

デッドリフトは本来であればお尻や太もも裏、背中のトレーニングとして実践されますが、股関節の上手な使い方を覚えるために今回はご紹介いたします。画像ではダンベルを使用していますが、20のペットボトル等でおもりを代用して頂くとよいでしょう。おもりなしでもかまいません。腰に疾患を持っている方はおもりなしでやりましょう。膝は浅く曲げ、上半身を倒してお尻を後ろへ引きます。おもりは下へぶら下げるように持ちます。おもりを持ち上げるようなイメージで上半身を起していきます。腰が引けたまま残らないように膝、股関節をしっかり伸ばしましょう。フォームをしっかり意識してこれを反復して行います。







# びわっ子 NOW 未来に輝く子どもたち

## スポーツ少年団のご案内

### スポーツは一生のトモダチ

令和2年(2020)年度現在スポーツ少年団は、約56万人の子どもが地域の協力によって全国各地の約3万団で活動しています。  
 その中で、子どもたちは、60種以上もあるスポーツを楽しみ、その活動を通じて成長する過程に必要な多くのことを学び、経験しています。



仲間との集団行動が『こころの成長』につながります



『地域のキズナ』のなかで子どもの支援する組織です

『スポーツを楽しむ』ことが目標です



#### ●何歳から登録できるの?

登録は登録する年の4月1日現在満3歳以上となっています。スポーツが得意な子どもだけでなく、運動が苦手な子どもでも男女を問わず大歓迎です。もちろん、中学生や高校生の登録も可能です。  
 令和2(2020)年度現在、中学生以上の団員は約7万5千人。その中には、スポーツを楽しみながら団員のリーダーとして活動し、将来の指導者を目指す人もいます。

#### ●どんなところで活動しているの?

主に近くの小学校のグラウンドや体育館で活動を行います。近隣の団体と合同で活動する場合は場所を変更することもあります。試合などが無い限り基本的に同じ場所で行います。  
 もし、放課後や土曜日、または日曜日にそれらの場所でスポーツをしている団体を見かけたら、それがスポーツ少年団かもしれません。

#### ●どんな人々が支えているの?

基本的に、地域の人々によって支えられています。それぞれのスポーツ少年団の組織構成としては、「団員」、「指導者」、「役員・スタッフ」、保護者や地域住民から成る「育成母集団」、団員をまとめ指導者の補助的な役割もする「リーダー(団員)」に分けられます。多くの人々が、それぞれの立場で活動の運営や支援を行っています。

#### ●どんな人が指導者になっているの?

スポーツ少年団の「指導者」は、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有しており、それぞれの団にはスポーツ少年団の理念を学んだ指導者が2名以上いるので団員は安心・安全に活動することができます。地域に住むスポーツ少年団出身者や団員の保護者などが指導にあたっており、スポーツを通じた子どもたちの成長に携わっています。

## 「2025滋賀国スポ記念講演会 兼 令和3年度滋賀県スポーツ指導者研修会」開催!



ディナーショントレーニング理論と実践」と題して、ジュニアスポーツの貴重な講演をいただき、新たな指導方法など様々な情報を提供していただきました。参加された指導者の方には、指導方法について改めて見直す良い機会となりました。  
 講演Ⅲでは、東京パラリンピック銀メダ



2025年に滋賀で開催される「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」に向けて、競技力の向上・指導者の資質向上を図るとともに、多くの県民の皆さまにスポーツに興味関心を持っていただくため、1月23日(日)大津市におの浜のピアザ淡海ピアザホールにて、「2025滋賀国スポ記念講演会 兼 滋賀県スポーツ指導者研修会」が開催され、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者と一般県民の皆さまが約150名が参加されました。

講演Ⅰでは、井上洋一氏(奈良女子大学生生活環境学部心身健康学科教授)に、「スポーツにおける暴力・人権侵害行為の根絶」と題してご講演をいただきました。講演Ⅱでは、上田憲嗣氏(立命館大学スポーツ健康科学部准教授)から「ジュニアスポーツ指導におけるコー



リストの宇田秀生氏(NTT東日本・NTT西日本)に、「東京パラリンピックを経験して」と題してお話をいただきました。宇田氏からは、銀メダルまでの道のりや不慮の事故のお話等、大変貴重なお話を聞かせていただきました。  
 事前の体調チェックに始まり、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保等、参加者の皆さまには多くのご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

#### 【公認スポーツ指導者の皆さまへ】

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格有効期限は4年間と定められており、資格を更新するためには有効期限の6ヵ月前までに義務研修を受講する必要があります。ご自身の有効期限を確認のうえ、失効する前に忘れずに受講してください。

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  
 【休日】土・日・祝日

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11-10-1 <https://www.kyosai-cc.or.jp/>

県民共済では、ご加入者の皆様にご案内の「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。

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。

滋賀県民共済 検索 <https://www.shiga-kyosai.or.jp/>

スポーツ少年団に関するお問い合わせは

公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県スポーツ少年団

〒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 077-526-5522 FAX 077-521-8484 メール shiga-sport@bsn.or.jp



滋賀県企業スポーツ振興協議会 令和3年度 表彰式・助成金贈呈式

滋賀県企業スポーツ振興協議会 私たちは滋賀のスポーツを応援しています



去る1月20日(木)、ピアザ淡海において「永年協力賞・選手派遣協力賞」表彰式および「輝く企業選手・滋賀国スポ活躍選手等支援事業」助成金贈呈式が行われました。

表彰式では表彰企業を代表し、株式会社近江兄弟社の山村徹代表取締役社長が謝辞を述べられ、2025滋賀国スポ・障スポに向けて益々の支援を約束されました。

また、助成金贈呈式では受領者を代表し、東レ株式会社滋賀事業場のポート部主将・齋藤慶太郎さんが謝辞を述べられ、今後の決意を話されました。

最後は、特別表彰授与者を代表し、滋賀ダイハツ販売株式会社の中口遥さんが、県民の皆さんへの感謝と、滋賀国スポやパリオリンピックへの誓いを述べられました。

輝く企業選手支援事業

「輝く企業選手支援事業」は、今後ますます活躍が期待される企業所属の選手やチームに対し、さらなる競技力向上に向けた支援を行うものです。

Table with 2 columns: Name and Team/Category. Lists recipients like 瀬古 優斗, 井上 舞美, etc.

(敬称略・順不同)

永年協力賞

「永年協力賞」は、通算20年以上本協議会の会員となった企業を称え、表彰するものです。

Table with 2 columns: Award Name and Recipient: 株式会社近江兄弟社

選手派遣協力賞

「選手派遣協力賞」は、国民体育大会および近畿ブロック大会に10回以上、監督・選手の派遣にご協力いただいた会員企業を称え、表彰するものです。

Table with 2 columns: Award Name and Recipient: 株式会社近江兄弟社

滋賀国スポ活躍選手等支援事業

「滋賀国スポ活躍選手等支援事業」は、県競技力向上対策本部の選手採用促進事業により滋賀県企業スポーツ振興協議会会員企業に採用された選手および指導者に対し、競技活動の支援を行うものです。

Table with 2 columns: Name and Category. Lists recipients like 中村 夏樹, 大塚 和, etc.

(敬称略・順不同)

特別表彰

本協議会会員企業所属で東京2020オリンピック・パラリンピック競技会に出場された3選手に特別表彰が授与されました。

Table with 2 columns: Name and Category. Lists recipients like 井上 舞美, 中口 遥, 宇田 秀生

(敬称略・順不同)



東京2020パラリンピック銀メダリストの宇田秀生選手 謝辞を述べられた齋藤慶太郎選手(写真左)と中口遥選手(写真右)

- List of 100+ recipient companies including 綾羽株式会社, びわ湖大津プリンスホテル, 近江鉄道株式会社, etc.

## スポーツ教室・イベント情報

滋賀県スポーツ協会では、各施設の特徴を生かした様々なスポーツ教室やイベントを開催しています。自分に合った教室を見つけてチャレンジしてみませんか？

詳細については、各施設ホームページをご覧ください。

### 滋賀県立スポーツ会館

親子リズムジャンプ教室 《対象》3・4歳児の親子 《開催日》水曜日 11:00~12:00

リズム感を高め運動能力を向上させる新感覚のトレーニングです。前後左右方向のジャンプに回転や手の動きを加え、難易度を調整します。

初めてのリズム運動 《対象》一般 《開催日》金曜日 13:30~14:30

ストレッチや軽い筋力トレーニングのエクササイズと楽しくリズム運動・ダンスをする教室です。生活習慣病予防、健康・体力づくりを図りましょう。



### 関西みらいローイングセンター(県立琵琶湖漕艇場)

ライトアップヨガ 《対象》18歳以上 男女 《開催日》金曜日 19:00~20:00

琵琶湖を眺めながら、幻想的な雰囲気の中でヨガを楽しめます。仕事帰りに参加できて心も体もリフレッシュしませんか？

運動能力を高めるキッズダンススクール 《対象》4・5歳児 《開催日》火曜日 15:00~15:50

幼児期よりリズムに合わせて運動し、運動能力を高めることを目的にリズム体操をします。琵琶湖の景色を楽しみながら体を動かそう！



### ウカルちゃんアリーナ(県立体育館)／滋賀県立武道館

なかよしスポーツ教室 《対象》年中・年長／小学1~3年生 《開催日》水曜日 13:40~16:50

走る・跳ぶ・体幹を鍛える・道具を使う運動を通して、運動好きな子どもを増やし、活発でたくましい幼児・児童の育成を図ります。

健康気功体操 《対象》一般 《開催日》木曜日 10:00~11:30

呼吸法を使った軽やかで健康的な運動をすることで肩こり解消や腰痛改善、ストレス解消を図り、心と体のバランスを整えましょう。



### 長浜バイオ大学ドーム(県立長浜ドーム)

セルフコンディショニング《対象》一般 《開催日》第3水曜日 10:00~11:30

ストレッチでもなく、マッサージでもない最新の運動で身体の各部位をほぐし、姿勢や動作の改善を図れます。グッドコンディションを手に入れよう！

こころ yoga~ 《対象》一般 《開催日》木曜日 10:00~11:00

深い呼吸をしながら心地いい気分で脳を休ませ、全身をリラックスさせます。身体のコリをほぐし健康な習慣を身につけましょう。



## 競輪補助事業完了のお知らせ 2021年度 緊急的な対応を必要とする事業 (新型コロナウイルス感染症の拡大防止策)

2021年度の競輪の補助事業を受けて、サーマルカメラを整備しました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、皆さまの検温に役立っています。

内 容	サーマルカメラの整備
補助金額	985,000円(7台)
設置場所	県立スポーツ会館他5施設、事務局



## ～挑戦することが夢への第一歩！～ 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

小学5年生 対象



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目指してプロジェクトです。

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で入賞した修了生もいます。



問合せ先 次世代アスリート発掘育成プロジェクト事務局 (滋賀県文化スポーツ部競技力向上対策課内)

滋賀県競技力向上対策本部

検索



令和4年度の「滋賀レイキッズ第9期生」の募集については、4月下旬ごろにホームページでお知らせします。

### 塚本京平の「アス・ロード」 ①いまでも残る岩手のレガシー

塚本京平(つかもと しょうへい)  
大津市出身のびわ湖放送アナウンサー。大学卒業後に入社した岩手県のテレビ局では花巻東高校時代の大会選手などを取材し、2015年にびわ湖放送へ移籍。翌年から国体担当として滋賀県選手の取材を重ねる。現在は国スポ・障スポ特別番組「アス・ロード」のライター兼ディレクター。高校野球ハイライト等も出演。Twitterは@cathy\_shiga。

はじめまして!塚本京平と申します。BBCでは高校野球の印象が強いかもしれませんが、実は国体取材を始めて6年になります。コラムでは取材の後日談などを通して大会の魅力に迫っていくので、ぜひともお付き合いください!

さて、私の国体取材は2016年の岩手大会から始まりました。前年まで岩手で働いていて、「現地とスポーツに詳しいだろう」との理由で担当に就任。2025年を見据え、BBCも国体に力を入れ始めたころでした。

ところがこの出張で、私は「スポーツに詳しい」が間違いだったと実感します。現地に行くと国体の概要も知らなければ、多くの競技は

ルールもわかりません。「滋賀の選手いつ出るん!?」、「この競技トーナメントなん!?」。四国4県分の広さがある岩手を半泣きで走り回ったものです。

一方で大きな出会いもありました。特に記憶に残るのはテニスの少年男子です。湖南省出身の清水悠太選手が同じ清水姓の奎吾選手とペアを組んで準優勝。170センチに届かないサウスポーが、体格に勝る相手を倒していく姿が衝撃的でした。

その後プロ転向した悠太選手は、去年の全日本選手権で初優勝を果たします。帰省に合わせて会いに行くと、国体を「めちゃくちゃ楽しかった」と振り返ってくれました。個人戦が多い競技だけに、滋賀一丸での達成感が大きかったそうです。競技を学び選手を知り、その関係性が生かされる。私が国体レガシーを感じた瞬間でした。

いまはグランドスラム出場を目指す悠太選手ですが、将来は指導者も視野に入れているとのこと。「滋賀を強豪県にしたい」という目標には、自分が果たせなかった国体優勝も含まれているのかも…。岩手から始まったテニス取材、これからも要チェックをお願いします!



©びわ湖放送







全カって、  
おいしい。

AQUARIUS  
アケリアス