

県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン



Bispol+はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

Bspo!+

ビスポ Vol.33

巻頭特集I

Review

いちごいちえ会とちぎ国体

第77回 国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

TAKE FREE



Lake Venus

「巻頭特集II」

全国障害者スポーツ大会結果

「冬季スポーツ紹介」

山名里奈・安藤蒼人(ショートトラック)

「★キラキラ★放課後タイム」

堅田高校 ウエイトリフティング部

「びわっ子NOW 未来に輝く子供たち」

栗東めじろキッズスポーツ少年団

「あなたの街の」

総合型地域スポーツクラブ」

奥永源寺スポーツクラブ

余呉はごろもクラブ

「企業スポーツ振興協議会」

琵琶湖汽船株式会社

笠井飛鳥(ボウリング)

「topics」

びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2022

第21回びわ湖かつぶりレガッタ

滋賀県スポーツ協会表彰式

スポーツ用具提供贈呈式

11月1日はラジオ体操の日

育成母集団研修大会

滋賀レイキッズ第9期生認定証交付式

塚本京平の号外アス・ロード 他

すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる



© 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

Review

巻頭特集I いちご一会とちぎ国体

第77回 国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

巻頭特集II	いちご一会とちぎ大会 全国障害者スポーツ大会結果	06
	〈冬季スポーツ紹介〉山名里奈・安藤蒼人(ショートトラック)	07
	〈★キラキラ★放課後タイム〉 堅田高校 ウェイトリフティング部	08
	〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「片脚立ち打ち」で バランス能力を高めよう! 岡本直輝	09
	〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「月経前の不調について ～PMS/PMDDとは～」 辻祥子	10
	〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.30「あなたはスマホ首!?!」 ～スマホ首を解消して運動能力向上を目指そう～ 吉田和也	11
連載	びわっ子NOW 未来に輝く子どもたち 栗東めじろキッズスポーツ少年団	12
連載	あなたの街の 総合型地域スポーツクラブ 奥永源寺スポーツクラブ 余呉はごろもクラブ	13
連載	企業スポーツ 振興協議会 琵琶湖汽船株式会社 菅井飛鳥(ボウリング)	14
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)	18
TOPICS		15-19
	びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2022 11月1日はラジオ体操の日 第21回びわ湖かいつぶりレガッタ 育成母集団研修大会 滋賀県スポーツ協会表彰式 滋賀レイキッズ第9期生認定証交付式 スポーツ用具提供贈呈式 塚本京平の号外アス・ロード 他	
	賛助会員情報	20



滋賀県勢結果
● 第77回 国民体育大会
いちご一会とちぎ国体

4年ぶりに開催
● 第22回
全国障害者スポーツ大会
いちご一会とちぎ大会

冬季スポーツ紹介
～ショートトラック～
● 山名里奈
安藤蒼人

近畿・全国での活躍を
目指し自発的に
取り組む強化拠点校
● 堅田高校
ウェイトリフティング部

楽しく動いて
自己受容感を育み
スポーツ好きの子に
● 栗東めじろキッズ
スポーツ少年団

気軽に楽しめる
スポーツクラブ
● 奥永源寺スポーツクラブ
余呉はごろもクラブ

シフト制の仕事で
合宿や試合の際には
優先的に休暇を取得
● 琵琶湖汽船株式会社
菅井飛鳥

ビスポ33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「近江牛すき焼き用」500g 《3名様》
★応募方法等 詳しくはP20をご覧ください。

げんさん 公式通販サイト
2022年11月30日 リニューアルオープン!!

<https://gensan-1129.com/>



滋賀県 🏆 天皇杯20位 (男女総合得点1096.5点) 🏆 皇后杯24位 (女子総合得点608.0点)

季別男女総合

冬季大会 23位 57.0点
本大会 19位 1039.5点

季別女子総合

冬季大会 27位 23.0点
本大会 21位 585.0点
累計 20位 1096.5点
累計 24位 608.5点

競技別総合成績

男女総合

- | | | | |
|---------------|-------------|---------------|------------|
| 3位 柔道競技 | 6位 馬術競技 | 3位 バスケットボール競技 | 7位 セーリング競技 |
| 4位 ホッケー競技 | 6位 カヌー競技 | 3位 柔道競技 | 7位 カヌー競技 |
| 4位 トライアスロン競技 | 7位 セーリング競技 | 5位 アーチェリー競技 | |
| 6位 ボート競技 | 7位 ライフル射撃競技 | 6位 陸上競技 | |
| 6位 バスケットボール競技 | 6位 馬術競技 | | |

女子総合

順位	競技名	種別	種目	選手名	所属	得点
1位	陸上	成年女子	400mハードル	山本亜美	立命館大学	8.0
	陸上	少年男子A	やり投	谷口大翔	彦根翔西館高校	8.0
	陸上	少年女子A	800m	西田有里	草津東高校	8.0
	水泳(飛込)	成年女子	高飛込	板橋美波	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	8.0
	ボート	成年男子	舵手付きフォア	村上裕仁 志賀巧 福田将 江島凜斎	東レ株式会社	40.0
	ボート	少年男子	シングルスカル	江本拓斗	瀬田工業高校	8.0
	ホッケー	少年男子		北村社平 伊藤凌楽 村居空哉 川崎陽奈太 田中涼翫 山中栄生 清水満喜 山崎隆蔵 谷田幸平 伊藤幸太 北村逸希 谷口和暉	伊吹高校	60.0
	バスケットボール	成年女子		真田眺希 前田芽生 小林結女 中田鈴香 久松なつき 岡田咲恵 宮崎寧子 藤田夏生 大橋瑠菜 岡田咲恵 宮崎寧子 藤田夏生 大橋瑠菜 杉咲里奈 大橋瑠菜 山岡まつり 伊藤さつき	株式会社滋賀銀行	40.0
	レスリング	成年男子	グレコローマンスタイル130kg級	奥村総太	拓殖大学	8.0
	ウエイトリフティング	少年男子	55kg級スナッチ	上坂健斗	堅田高校	8.0
ウエイトリフティング	少年男子	55kg級クリーン&ジャーク	上坂健斗	堅田高校	8.0	
ウエイトリフティング	少年	二段階障害飛越競技	西谷運人	栗東高校	8.0	
馬術	成年女子	馬場馬術	西谷運人	栗東高校	8.0	
カヌー	少年女子	スプリント・カヤックシングル200m	小林陽菜	大津高校	8.0	
カヌー	少年女子	スプリント・カヤックシングル500m	小林陽菜	大津高校	8.0	

順位	競技名	種別	種目	選手名	所属	得点
2位	陸上	成年男子	3000m障害	佐竹勇樹	大東文化大学	7.0
	陸上	成年男子	走幅跳	藤原孝輝	東洋大学	7.0
	レスリング	成年男子	フリースタイル97kg級	園田平	自衛隊体育学校	7.0
	レスリング	少年男子	グレコローマンスタイル92kg級	磯谷輝	八幡工業高校	7.0
	セーリング	成年女子	国体ウインドサーフィン級	伊勢田愛	医療法人青葉会	7.0
	セーリング	少年女子	レーザーラジアル級	志岐朋子	膳所高校	7.0
	馬術	成年女子	二段階障害飛越	吉田彩音	滋賀県乗馬連盟	7.0
	ライフル射撃	成年	10mエア・ライフルミックス	岩崎貴文 中口運	公益財団法人滋賀県スポーツ協会 滋賀タイフ販売株式会社	7.0
	ライフル射撃	少年	10mビーム・ライフルミックス	後藤琉希 山崎わか	滋賀学園高校 水口高校	7.0
	トライアスロン	成年男子		内田弦大	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	7.0
3位	陸上	少年女子A	300mハードル	前田光希	立命館守山高校	6.0
	陸上	成年少年女子共通	4x100mリレー	津本瑛夏 北橋穂波 奥野由萌 山中日菜美	南郷中学校 立命館守山高校 甲南大学 一般財団法人滋賀県上競技協会	6.0
	水泳(飛込)	成年男子	飛板飛込	伊藤洗輝	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	6.0
	レスリング	成年男子	グレコローマンスタイル87kg級	藤井達哉	株式会社後藤回漕店	5.5
	ウエイトリフティング	女子	55kg級スナッチ	堤菜央	早稲田大学	6.0
	馬術	成年男子	トッブスコア	山口敬介	水口乗馬クラブ	6.0
	馬術	成年男子	六段階障害飛越	山口敬介	水口乗馬クラブ	5.5
	柔道	女子		足立美翔 足達実佳 篠原三奈 本田万結	比叡山高校 明治国際医療大学 比叡山高校 比叡山高校	30.0
	アーチェリー	少年女子		杉村美寿希	東海大学	
	スケート	少年男子	ショートトラック1000m	原田愛実 勝見麗 塩見菜央	大津商業高校	18.0
4位	陸上	少年男子A	ハンマー投	安藤善人	滋賀学園高校	5.0
	水泳(飛込)	成年男子	高飛込	中林朋大 伊藤英輝	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	5.0
	ボート	成年男子	ダブルスカル	島田隼輔 藤田速人	日本大学 日本大学	15.0
	ホッケー	成年男子		小山大貴 鹿取周平 渡辺肇太 畑野修平 瀧澤隆介 岩山航大 戸田樹 瀧上諒大 太田匡亮 松本幸也 森丈一郎 北村修希 杉山博士 西村泰昭 坂本侑 櫻村まどか 中島未太郎 西川吉野 水杉玲奈 大崎琴未 小川愛里奈 黒後愛 中田紫乃 白井美沙紀 井上奈々珠 野呂加南子	オオサワ株式会社 社会福祉社 大原福祉会 大原保健 天理大学 滋賀県庁 OSPREY株式会社 立命館大学 立命館大学 近江工業株式会社 滋賀特機株式会社 朝日大学 天理大学 株式会社平和堂 株式会社滋賀銀行 長浜バイオ大学(職員)	40.0
	バレーボール	成年女子	6人制	中島未太郎 西川吉野	東レ株式会社	25.0
	セーリング	成年男子	国体ウインドサーフィン級	須底雄馬	有限会社かんとりーはー	5.0
	セーリング	成年女子	レーザーラジアル級	須田英実子	同志社大学	5.0
	ウエイトリフティング	成年男子	67kg級スナッチ	大塚和	新旭電子工業株式会社	5.0
	馬術	少年	リレー	吉田夏希 西谷運人	近江兄弟社高校 栗東高校	5.0
	ライフル射撃	成年男子	10mエア・ライフル伏射60発	岩崎貴文	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	5.0
ライフル射撃	少年男子	ビーム・ライフル立射60発	後藤琉希	滋賀学園高校	5.0	
カヌー	成年男子	ワイルドウォーター・カヤックシングル1500m	奥田翔悟	医療法人 幸生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院	5.0	
カヌー	少年男子	スプリント・カヤックシングル200m	中岡誠琉	北大津高校	5.0	
ボウリング	成年女子	団体(2人チーム)戦	竹山亜希 石橋沙穂	ホキホキ堂株式会社 ザ・フォウルビ	15.0	
スケート	成年男子	フィギュア	時國隼輔 杉田一 加藤史	SMBC日興証券株式会社 同志社大学	15.0	
5位	陸上	成年女子	100m	山中日菜美	一般財団法人滋賀県上競技協会	4.0
	陸上	成年女子	5000m	下田平渚	センコー株式会社	4.0
	水泳(水球)	少年男子		春日大樹 三輪康太 有田成琉 中川青大 行岡暖陽 森川永遠 清水研佑 打木優安 山本悠馬 山中智教 白谷太一 宮脇悠斗 上坂飛嘉 伊藤日叶 桐畑全	長浜北星高校 長浜農業高校 石山高校 長浜北星高校	12.5
	レスリング	成年男子	グレコローマンスタイル67kg級	三多見明	拓殖大学	2.5
	レスリング	少年男子	グレコローマンスタイル51kg級	松原琉春	日野高校	2.5
	レスリング	少年男子	グレコローマンスタイル80kg級	島本翔	八幡工業高校	2.5
	ウエイトリフティング	成年男子	67kg級クリーン&ジャーク	大塚和	新旭電子工業株式会社	4.0
	ウエイトリフティング	成年男子	109kg級クリーン&ジャーク	尾添勇平	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	4.0
	ウエイトリフティング	少年男子	73kg級スナッチ	龜山春樹	堅田高校	4.0
	馬術	少年	スピード&ハンディネス競技	西谷運人	栗東高校	4.0
6位	柔道	少年男子		福田大和 足達俊亮 秋田ハル 古賀崇也	比叡山高校 比叡山高校 比叡山高校 近江高校	12.5
	カヌー	成年男子	スラローム・カヤックシングル15ゲート	山本嶺	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	4.0
	カヌー	成年男子	ワイルドウォーター・スプリント	奥田翔悟	医療法人 幸生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院	4.0
	陸上	成年女子	5000m競歩	石田さつき	大津商業高校	3.0
	ウエイトリフティング	女子	55kg級クリーン&ジャーク	堤菜央	早稲田大学	3.0
	ライフル射撃	成年男子	10mエアライフル立射60発	岩崎貴文	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	3.0
	ライフル射撃	少年男子	10mエアライフル立射60発	高橋良輔	水口高校	3.0
	ライフル射撃	少年女子	ビームピストル60発	村田薫美	水口高校	3.0
	カヌー	成年男子	スラローム・カヤックシングル25ゲート	山本嶺	公益財団法人滋賀県スポーツ協会	3.0
	カヌー	少年女子	スプリント・カヤックフォア200m	神田仁湖 山口結子 桐畑志帆 福永まひろ	真野中学校 大津高校 大津高校 八幡商業高校	9.0
7位	スケート	成年男子	ショートトラック5000mリレー	木村成那 目片友一 貴志光祐 遠藤勇	医療法人 幸生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院 立命館大学 同志社大学	3.0
	スキー	成年女子	ジャイアントスラローム	野永奈々	立命館大学	3.0
	陸上	成年男子	300m	弥瀬大輝	立命館大学	2.0
	セーリング	成年男子	レーザー級	安田真之助	膳所高校(教員)	2.0
	セーリング	少年男子	420級	城毅 高田晃希	膳所高校 膳所高校	6.0
	ウエイトリフティング	成年男子	61kg級スナッチ	下山唯一	近畿大学	2.0
	馬術	少年	馬場馬術	吉田夏希	近江兄弟社高校	2.0
	馬術	成年女子	馬場馬術	福田朝代	栗東ホース倶楽部	2.0
	馬術	成年男子	国体大障害飛越	谷口真一	水口乗馬クラブ	2.0
	ライフル射撃	成年女子	10mエアライフル立射60発	中口運	滋賀タイフ販売株式会社	2.0
8位	カヌー	成年女子	スラローム・カナディアンシングル15ゲート	片岡尚子	TEAM SETAGAWA	2.0
	カヌー	成年女子	スラローム・カナディアンシングル25ゲート	片岡尚子	TEAM SETAGAWA	2.0
	カヌー	成年女子	ワイルドウォーター・カヤックシングル1500m	池田百加	八幡高校(教員)	2.0
	カヌー	少年男子	スプリント・カヤックシングル500m	中岡誠琉	北大津高校	2.0
	カヌー	少年男子	スプリント・カヤックペア200m	手嶋尊人 高野嶺	比叡山高校 八幡商業高校	2.0
	カヌー	少年女子	スプリント・カヤックフォア500m	神田仁湖 山口結子 桐畑志帆 福永まひろ	真野中学校 大津高校 大津高校 八幡商業高校	6.0
	陸上	少年男子共通	800m	落合晃	滋賀学園高校	1.0
	水泳(競泳)	成年男子	自由形100m	古川皓基	中央大学	1.0
	水泳(競泳)	成年男子	平泳ぎ100m	山本聖蓮	中央大学	1.0
	水泳(競泳)	少年男子B	自由形100m	加藤遼士	草津東高校	1.0
ボート	成年男子	シングルスカル	奥村晋太郎	龍谷大学	1.0	
ウエイトリフティング	成年男子	55kg級スナッチ	深見健	明治大学	1.0	
馬術	成年男子	馬場馬術	池添学	JRA栗東トレーニングセンター	1.0	
馬術	成年男子	スピード&ハンディネス	谷口真一	水口乗馬クラブ	1.0	
馬術	成年女子	トッブスコア	吉田彩音	滋賀県乗馬連盟	1.0	
馬術	少年	自由演技馬場馬術	吉田夏希	近江兄弟社高校	1.0	
合計	天皇杯20位 皇后杯24位 得点合計 1096.5点(競技得点696.5点 参加得点400点)					696.5
入賞数 95種目(第74回国体57種目)						

ホッケー競技 少年男子(伊吹高校)優勝! 成年男子(滋賀選抜)も4位入賞



ホッケー競技では少年男子が1回戦で埼玉に2-0で勝利すると、準々決勝では岩手県に6-0、準決勝で佐賀県に6-0で勝利し、無失点で決勝進出。島根県との対戦となった決勝では、一度は逆転を許すも第4Qに同点に追いつくと、最終2-2引き分け。規定により両県が優勝、4年ぶりの優勝を果たした。主将の山中選手は「練習をサポートいただいたOBの方々をはじめとする支えてくださった皆様に感謝したい」と語った。成年男子も4位入賞を果たし、ホッケー競技は競技別男女総合となる天皇杯で4位入賞を果たした。

レスリング競技 成年男子 奥村総太選手(拓殖大学)が グレコローマンスタイル130kg級 優勝



レスリング競技成年男子グレコローマンスタイル130kg級では奥村総太選手が優勝。全日本選手権9連覇中の園田新選手が急遽怪我のため欠場となり、奥村選手の国体出場が決まったのは大会1週間前。園田選手の思いも背負って戦い、見事に優勝を果たした。「いける!と思って思いっきりいった。」「自分のできることをしっかりとやって、園田選手に勝てるようにこれからもどんどんやっていきたい。」と今後の抱負を語った。滋賀県レスリング界の層の厚さを証明した大会であった。

ウェイトリフティング競技 少年男子 上坂健斗選手(堅田高校)が 55kgスナッチ、グリーン&ジャークでともに優勝!



今年度の全国高校選抜大会、全国高校総体それぞれで優勝を果たした上坂健斗選手。初出場となる国民体育大会でしたが、スナッチ競技では94kg(大会タイ記録)、グリーン&ジャークでは115kgと両種目で見事優勝を果たしました。本人曰く“気合と根性”で成し遂げた結果ですが、これまでの練習の成果が実を結んだことに間違いありません。上坂選手「高校3冠達成!!」おめでとうございます。

馬術競技 少年 西谷遥人選手(栗東高校)が 二段階障害飛越競技で優勝!



栃木国体において馬術競技が大活躍!!中でも、【二段階障害飛越競技】において少年代表として出場した西谷遥人選手とクインティナのコンビが見事優勝を飾りました。人馬一体となって競技が展開され、西谷選手とクインティナの息がしっかり合ったとても美しく素晴らしい内容の試合となりました。今後更なる活躍に期待!!

陸上競技 成年女子 400mH 山本亜美選手(立命館大学) 少年男子A やり投 谷口大翔選手(彦根翔西館高校) 少年女子A 800m 西田有里選手(草津東高校)と3選手が優勝!!



成年女子400mHでは、山本亜美選手がラストの直線で見事なスパートから、日本選手権覇者の実力を発揮する57.98での優勝を遂げました!!少年男子Aやり投では、谷口大翔選手が65m27のビッグスローで優勝!!終盤に65m台を連発する安定感も光りました!少年女子Aの800mでは、西田有里選手が滋賀県記録を更新する2:05.93で、今年度インターハイ2位の雪辱を果たす圧巻の優勝!!また、今大会では個人種目の垣根を越えてお互いを高め合い、数多くの入賞者が生まれ、女子総合6位・男子総合9位と素晴らしい結果を残してくれました!!

ボート競技 少年男子 シングルスカル(宮口優希選手・瀬田工業高校)が優勝! 成年男子 舵手付きフォア(村上裕仁選手、志賀巧選手、福田将選手、江島凜斉選手、江本拓斗選手・東レ滋賀ボート部)が優勝!



「2種目優勝!!」快晴のなか熱戦が繰り広げられ、2種目で優勝し、総合(競技別天皇杯)6位でした。少年男子シングルスカルでは、瀬田工業高校3年の宮口優希選手が、決勝で見事なラストスパートを見せ、国体という大舞台で優勝を果たしました。成年男子舵手付きフォアでは東レ滋賀ボート部が、スタートがうまくできなかったものの、息の合った力強い漕ぎで敵しい競り合いを制して優勝。成年男子のダブルスカルやシングルスカルでは大学生選手が活躍しており、来年度以降も活躍が期待されます!

カヌー競技 少年女子 小林陽菜選手(大津高校)が スプリント・カヤックシングル200mと500mともに優勝!



小林陽菜選手が、200mと500mで2冠を達成!特に500mでは、2位と2秒差をつける圧巻のレース。インターハイでは、惜しくも2位という結果であったが、国体という大きな舞台で雪辱を果たした。レース前は緊張もあったが、優勝という結果に「実感はまだわからないが、とても嬉しいです。」と安心した表情で答えてくれた。その他の種目でも多くの入賞者がでて、大活躍で「いちご一会とちぎ国体」を終えたカヌー競技でした。

第77回国民体育大会・第22回全国障害者スポーツ大会 結団壮行式



令和4年9月21日(水)、ピアザ淡海にて三日月知事、岩佐県議会議長、福永県教育委員会教育長にご臨席いただき、第77回国民体育大会と第22回全国障害者スポーツ大会の合同結団壮行式を開催しました。選手を代表し、国体選手代表 柔道競技少年男子の秋田ハル選手と全スポ選手代表 グランドソフトボール競技の加藤善彦選手が選手宣誓を行いました。

水泳競技【飛込競技】 成年女子 板橋美波選手(滋賀県スポーツ協会)が 高飛込で優勝!



5本全てが高得点という素晴らしい結果で堂々の1位!!「ほぼノーミスで試合ができたのは2018年以来です。」と、板橋選手の笑顔が輝いた表彰式となりました。滋賀県勢として、飛込競技全種別通して優勝は初の快挙です!成年女子の入賞は1983年第38回群馬国体以来39年ぶり。成年女子・高飛込の入賞は、1982年第37回島根国体以来40年ぶり。

バスケットボール競技 成年女子(滋賀銀行)が優勝!



決勝進出を決めた成年女子(滋賀銀行Lake Venus)は、大阪府を71-58で破り優勝しました。成年女子の優勝は、(一般女子と区分されていた第1回~第34回の期間を含めて)初の快挙です!試合は終始滋賀県の固いディフェンスが奏功した展開となりました。相手に十分な態勢でのシュートを許さず、流れが変わってしまいそうな場面では滋賀の選手達がシュートを入れ返すという試合運び。滋賀銀行や選手の家族、関係者の皆様の応援を背に勝利を掴み取りました!

現地結団式



10月1日(土)の総合開会式の前に現地結団式を行い、選手団副団長の山本博一県スポーツ協会副会長、選手団顧問の江島宏治副知事、岩佐弘明県議会議長、福永忠克県教育委員会教育長に激励の言葉をいただきました。晴れ渡った青空のもと、滋賀県選手団の心をひとつにしました。

第77回国民体育大会・近畿ブロック大会 報告会



令和4年11月17日(木)、びわ湖大津プリンスホテルにて、大杉住子副知事をはじめ、たくさんのご来賓のみなさまにご臨席いただき、報告会を開催いたしました。本国体で優勝した選手に、河本会長から優勝記念品が贈呈されました。

4年ぶりに全国障害者スポーツ大会が開催されました

いちご一会とちぎ大会

第22回 全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」が、10月29日から31日までの3日間にわたり、4年ぶりに開催されました。

素晴らしい晴天の下、滋賀県からは、9競技に55人の選手がそれぞれの競技に奮闘し、個人競技では金18個、銀10個、銅7個、合計35個のメダルを獲得するとともに、団体競技では、ソフトボール競技が全国3位になるなど、2025年の「わたSHIGA輝く 障スポ」につながる素晴らしい成績を収めました。



第22回全国障害者スポーツ大会 滋賀県代表選手 成績表 令和4年10月29日(土)～31日(月) ①:10/29(土) ②:10/30(日) ③:10/31(月)

競技名	選手名	性別	年齢区分	種目名	記録	順位	大会記録	備考
陸上	服部周恩	男	1部	②100m	22秒60	1	18秒07	
				③1500m	5分19秒64	1	4分22秒88	
				②200m	28秒06	1	25秒80	
	村地志麻	男	1部	②100m	13秒66	1	12秒52	
				②50m	8秒34	1	—	
	金塚雅章	男	2部	③立幅跳	2m11	1	2m27	
				②100m	11秒89	1	—	
	小関麟	男	1部	③走幅跳	6m09	1	—	
				②100m	14秒24	1	13秒23	
	林瑞妃	女	青年	③400m	1分09秒65	2	1分03秒46	
				①1500m	5分35秒17	3	5分04秒29	
	澤麻衣子	女	青年	②800m	2分50秒92	2	2分27秒07	
				②立幅跳	2m75	1	2m96	自己タイ
	片岡翼	男	少年	②100m	12秒75	6	11秒30	
				②800m	2分12秒16	3	1分59秒66	
大橋尚輝	男	青年	③400m	56秒84	6	52秒17		
			①200m	24秒18	1	23秒13	自己新	
菊永翔太	男	少年	②100m	11秒98	2	11秒30		
			①200m	30秒60	8	23秒13		
宮尾慎二	男	少年	①ジャベリックスロー	46m74	2	60m59		
			③4×100mリレー(男女混合)	49秒28	2	46秒51		
林瑞妃・片岡翼・大橋尚輝・菊永翔太	男女混合	青年	①25m自由形	20秒32	2	18秒48	自己新	
			②50m自由形	47秒90	2	41秒21	自己新	
矢野智孝	男	2部	①25m平泳ぎ	29秒11	2	—	自己新	
			①25m背泳ぎ	24秒80	1	—	自己新	
田中光則	男	2部	②50m自由形	29秒91	1	31秒91	記録新	
			②50m背泳ぎ	37秒65	2	34秒70	自己新	
本郷裕子	女	青年	②50m自由形	26秒19	2	23秒46	自己新	
			②50mバタフライ	26秒99	1	25秒24	自己新	
小林生歩	男	少年	②50m自由形	26秒99	1	25秒24	自己新	
			②50mバタフライ	26秒99	1	25秒24	自己新	
アーチェリー	山本尚三郎	男	2部	②コンパウンド50m・30mラウンド	652	3	684	
				②一般卓球	3-0	1	—	
卓球	脇恵子	女	2部	② //	3-2	0	—	
				①一般卓球	0-3	4	—	
脇充希	男	1部	① //	① //	0-3	4	—	
				② //	0-3	4	—	

競技名	選手名	性別	年齢区分	種目名	記録	順位	大会記録	備考
卓球	吉田友也	男	少年	①一般卓球	3-0	0	—	—
				① //	3-0	0	—	—
	鶴飼未羽	女	少年	①一般卓球	3-0	0	—	—
				① //	2-3	2	—	—
大島友里恵	女	青年	②一般卓球	3-0	0	—	—	
			② //	3-0	0	—	—	
フライングディスク	伊藤さゆり	女	1部	①フライングディスク(5m)	7	5	—	—
				②フライングディスク(7m)	35m10	1	43m63	自己新
	木村茂一	男	2部	①フライングディスク(5m)	6	4	—	—
				②フライングディスク(7m)	37m20	4	74m03	—
	三浦佑也	男	青年	①フライングディスク(5m)	9	3	—	自己新
				②フライングディスク(7m)	40m54	1	74m03	—
	奥井将太郎	男	青年	①フライングディスク(5m)	6	3	—	—
				②フライングディスク(7m)	44m29	4	74m03	—
井澤瑞穂	女	青年	①フライングディスク(5m)	8	1	—	—	
			②フライングディスク(7m)	47m04	1	53m82	自己新	
ポッチャ	古閑正孝	男	1部	①ポッチャ	2-1	0	—	—
				① //	1-2	2	—	—
ボウリング	中道達哉	男	青年	①ボウリング	154/142	5	4G	—
				②ボウリング	166/226 T688	5	915(228.8)	—
山岡洸貴	男	青年	①ボウリング	176/185	3	4G	—	
			②ボウリング	155/185 T701	3	915(228.9)	—	
ソフトボール	滋賀県	0 × 13	福岡県	①	—	6	—	—
				②	—	6	—	—
ソフトボール	滋賀県	0 × 8	高知県	①	—	6	—	—
				②	—	6	—	—
ソフトボール	滋賀県	7 × 3	宮城県	①	—	3	—	—
				②	—	3	—	—
ソフトボール	滋賀県	2 × 7	岡山県	①	—	3	—	—
				②	—	3	—	—
ソフトボール	滋賀県	8 × 2	長崎県	①	—	3	—	—
				②	—	3	—	—
				第1日目	第2日目	第3日目	合計	
金				4	14	3	18	大会新記録 0 1 0 1
銀				4	6	2	10	自己新記録 4 7 0 11
銅				3	4	0	7	

手に汗握る氷上の駆け引き

Introduction to Winter Sports
冬季スポーツ紹介
～ショートトラック～

ウィンタースポーツのシーズン到来!

そこで今回はスケート競技の「ショートトラック」をクローズアップ。

八戸国体(2023年1月28日～2月5日開催/青森県)

での活躍が期待される2人の選手をご紹介します。



ショートトラックとは?

1周111.12mのトラックで、4～6名の選手が同時に滑走する競技。タイムではなく順位を競うレースで、複数人が同時に滑走するため疾走感も迫力も満点です。500m、1000m、1500m、3000m、リレーなどの種目がありますが、長距離ほど戦略が重要に。接触を避けて先頭を走り続ける、後方で機会を伺いながら勝負を仕掛けるなど、アスリート同士の駆け引きも大きな見どころです。



- ① ショートトラックを始めたきっかけ
- ② 競技の魅力
- ③ 自分の強み
- ④ 課題点
- ⑤ 八戸国体への意気込み・目標
- ⑥ 2025年の滋賀国スポについて
- ⑦ 今後の目標



山名里奈選手

1999年生まれ。兵庫県三田市出身。2022年4月から滋賀県スポーツ協会特別指導員。日本スケート連盟のシニア強化選手B。栃木冬季国体(2022年1月)成年女子1,000m優勝、全日本選抜選手権大会(2022年11月)総合優勝など、全国規模の大会で優勝多数。

- 5歳の時にスケート教室に通い始めた後、小学3年生でショートトラックのジュニアクラブに入りました。
- 勝っても負けても「次はこうしよう」という改善点が見つかる。終わりがありません。
- 先頭でレースを組み立てられること。持久力が持ち味なので、レースの中で何度か勝負を仕掛けられる1,000mが得意です。
- 加速力。爆発的な力を出せるよう、ジャンプやウエイトトレーニング以外に体の使い方を試行錯誤中です。
- 滋賀のメンバーとしては初の国体。滋賀県に何か貢献できるような一杯のレースをしたいです。目標は優勝です!
- 滋賀のみさんの応援で競技を続けられているので、今よりもっと強くなって優勝という形で恩返ししたいと思います。
- 未来のアスリートたちの刺激になる選手でありたいです。社会人としても、もっと人間力を高めていきたいです。

安藤蒼人選手

2005年生まれ。大津市出身。クラーク記念国際高校2年生。栃木冬季国体(2022年1月)少年男子1,000mで3位入賞。

- 兄の影響で、小学2年生の時に県立アイスアリーナで開かれた教室で初めてスケートを体験。小学3年生から本格的にショートトラックを始めました。
- 速いスピードで滑りながら駆け引きができる。順位を競うので、誰が見ても勝負が分かりやすいです。
- 体力と持久力。毎朝5～10kmほどランニングし、通学は片道2時間自転車です。昔は長距離の練習が苦手だったのですが、最近は体力がついたためかキツイと思うことがなくなってきました。
- 試合の時に緊張するので、メンタルを強くしたいです。
- 栃木国体では、実力というより運と調子が良くて3位になったのだと自分では思っています。でも八戸では1つでも順位を上げられるよう頑張ります!
- 地元開催なので楽しみ。順位はあまり意識せず、自分の力を発揮したいです。たくさんの人に会いに来てもらって、スケートの楽しさを知ってもらえたら嬉しいです。
- 競技をずっと続けていって、目の前の目標を一つ一つ達成したいです。



ANDO SOHTO

★キラキラ★
放課後タイム

Weightlifting



堅田高校ウエイトリフティング部

近畿・全国での活躍を目指し自発的に取り組む強化拠点校

2025年の滋賀国スポに向けた強化拠点校である堅田高校ウエイトリフティング部。50年以上の歴史の中で、全国に通用する選手を多数輩出してきた。2022年は近畿大会で男子が団体優勝。インターハイでは、男子の上坂健斗主将がスナッチとクリーン&ジャークで優勝。女子の飛田沙織選手がスナッチで準優勝している。上坂主将は前年度の全国選抜と今年度の国体でも優勝し「高校三冠」という快挙を成し遂げた。

そうした強さの源は、部員一人一人の自発性にある。顧問の高橋先生は「楽しく練習しないと意味がない。やらされているのではなく、自分の意思で取り組んでほしいんです」と指導方針を語る。体調が



悪ければ休むという判断や練習メニューの変更なども各々の意思を尊重するそうだ。

個人競技のため、それぞれが目指すところは異なる。だがまずは「ウエイトリフティングを好きでいてほしいし、楽しんでほしい」と高橋先生。その上で「近畿や全国の大きな舞台でたくさん刺激を受けて、頑張ってきた3年間を高校卒業後のステップに生かせる選手・生徒でいてくれたら嬉しいですね」と話してくれた。

部員にインタビュー



上坂健斗 主将 (2年生 55kg級)
父がこのOBであり、ジュニアクラブのコーチもしていたので、小学4年生の時から競技を始めました。堅田高校のウエイトリフティング部は、一言でいうと「にぎやか」。上下関係にあまり縛られず、みんな仲がいいですね。ウエイトリフティングの魅力は、記録が伸びた時の達成感にあると思います。中学まではあまり記録が良くなかったのですが、毎日コツコツと練習を積み重ねる中で記録が伸びていき、それが自信につながって、高校に入ってから全国でも戦えるようになりました。全国高校選抜大会で初めて全国優勝した時には、本当に嬉しかったです。今年はインターハイと国体でも優勝できましたが、この三冠は、自分一人の力で取れたものではありません。部のみんなや家族・友達への応援があってこそ。声援でパーペルが軽く感じられることもあるので、本当に感謝しています。今後の目標は、まず技術レベルを上げて高校記録を取ること。大学進学後も競技を続けて、いつか世界大会に出場したいです。



田中楓 主将 (2年生 49kg級)
中学までは音楽やダンスをしていたのですが、高校入学後の部活動見学の時に、ウエイトリフティング部の体験に参加して入部を決めました。練習している姿が楽しそうだったことが決め手です。実際に入部してみたら先輩方が気さくで、分からないことも尋ねやすい楽しい部でした。今のメンバーも、練習の時は真剣だけど、終わるとわちゃわちゃになります(笑)。男女の垣根なく部としてのチームワークがいいですね。だからこそキャプテンとしては、一人でも何か抱え込んでいる子がいないよう、相談しやすい雰囲気づくりを心がけています。堅高には専用の練習場があり、パーもたくさん揃っています。OBの方からアドバイスしていただくことも多いですね。そういう恵まれた環境で練習できるので、伸び悩んでいた記録を更新できた瞬間がとても嬉しいです。直近の目標は、近畿選抜大会出場。個人の成績が団体の成績につながるので、みんなで励まし合いながら近畿大会に出場し、上位入賞を目指したいです。

ジュニア期のスポーツを考える

片脚立ち打ちで バランス能力を高めよう!



図1-1
投手に向かって正面に立ってみよう



図1-2
正面に立って打ってみよう

これまでミラードリルなど、片脚で立ち続けるトレーニングを紹介してきました。今回は、片脚で立った状態でボールを打つ練習をしてみましょう。

家にある新聞紙や広告紙を丸めて、ボールを10個程度作ってください。

2人組になって、投手と打者を決めます。打者は5m程度離れた投手の正面に向かって片脚立ちを行います。この時、できれば利き手側の足で立ってみましょう(図1-1)。そして投手は、紙ボールを打者に向かって投げてください。その紙ボールを片足で立っている打者が、手のひらで打ち返します(図1-2)。1回、2回、3回...10回と両足を地面につけず打ち返してみましょう。上手に打ち返すことが出来れば、図2のように少し低いところや、利き手と違う方向に投げてみましょう(図2)。打者は、バランスが整った状態になれば、「ハイ!」と掛け声をかけると投手は投げやすいですね。

次に打者は、投手に対しバットを振るような姿勢をとります。そして投手から投げられた紙ボールを全力で打ち返してみましょう(図3)。全力で腕を振るので、バランスが崩れることがあるでしょう。両足をつかずに、我慢し姿勢を整えましょう。時には、バットやラケットに代わる道具を使って打つことにも挑戦してみましょう(図4)(屋外で行ってください)。

紙ボールを沢山作って、「何回打てるかな〜」と競争するのもいいですね。

このトレーニングは、紙ボールが飛んでくる位置を確認する能力(空間認知)と上肢の力発揮による姿勢の維持(バランス能力)の向上につながります。



図2
低い位置などのボールを打ち返そう



図3
腕を後方に引いた姿勢で、全力で打ってみよう



図4
道具を使って打ってみよう

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授

月経前の不調について ～PMS/PMDDとは～



スポーツドクターの仕事

① 月経前の不調について～PMS/PMDD～

皆さんは月経前症候群(PMS)・月経前不快気分障害(PMDD)という疾患の名前を聞かれたことがありますか。

PMS/PMDDは黄体期と呼ばれる月経前約1週間の時期におこる症状であり、月経が来ると減退ないし消失するものをいいます。PMSの症状は右図にあるように精神的症状と身体的症状の二つに分けることができ、症状の出現には個人差があります。そして精神的症状が主で強い場合を月経前不快気分障害(PMDD)といいます。中高生女子にアンケートをとったところ、勉強・運動に影響を与える月経関連症状で一番多いのは月経痛でしたが、次に多いのがPMSでした。

「#スポーツを止めるな」というプロジェクトの中で、元バドミントン日本代表の潮田玲子さんは現役時代、月経前に胸が張って痛かったがそれがPMSの症状であることにずっと気づいていなかったとお話されていました。一般的に、社会生活困難を伴うPMSの頻度は5.4%、PMDDは1.2%と報告されています。しかしながら、国立スポーツ科学センターの報告によると、トップアスリートの70.3%にPMSの症状がみられると報告されています。女性アスリートにおいて、競技やコンディションに影響を与える要因として月経痛や過多月経と同じようにPMS/PMDDも知っておくべき疾患です。もし月経前に何らかの不調を感じた場合は産婦人科医師にご相談ください。

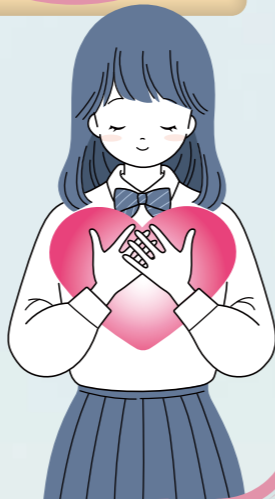
月経前症候群(PMS)の主な症状

精神的症状

いらいら 怒りっぽくなる
憂うつ

身体的症状

下腹部膨満感 下腹痛 腰痛
眠気 頭重感 頭痛 乳房痛
浮腫 体重増加 など



辻祥子



・関西医科大学附属病院 助教
・医学博士
・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
指導医

スポ通信 Vol.30



吉田和也

所属
・医療法人 堤整形外科
・滋賀県競技力向上対策本部
医学サポート事業
コンディショニング部門
資格
・理学療法士
・EAGPT認定ゴルフフィジオ
トレーナー(GPTH,O.I.)
・STAR認定スポーツリズム
トレーニングインストラクター

あなたはスマホ首!?

～スマホ首を解消して運動能力向上を目指そう～

スマートフォン(通称スマホ)やパソコンのし過ぎによりカチカチに凝ってしまった恐怖の首、現代病とも言い切れるスマホ首。しかし、今や老若男女全ての世代が使用するスマホ普及率は、20代では男女共に約97%、60歳以上では男性で67%、女性で75%(携帯電話の普及率の現状を詳しくさぐる2022年公開版:Y!ニュースより)といわれており、街では若い世代のみならず歩きスマホが後を絶えない様子です。もう触ることは当たり前の中、触らないという選択肢がありません。我々もスマホ首にならないように努力が必要です。

そこで今回、スマホ首の原因と姿勢をチェック、ストレッチをして、普段使うことの少ない首の筋肉の活動を高めるトレーニングを紹介、実践をします。

1 なぜなるスマホ首!?

人の頭は体重の1/10(大体4～6kg)と言われますが、頸椎(首の骨)が前弯していることで頭の重さが支えられています。普段からパソコンやスマホを使うとき自然と目線は下を向いており、15°下を向けば12kgの負担が首にかかると言われ、うつむく角度により負担の大きさが変わります。結果、ストレートネックになり首や肩周りが硬くなり、筋肉が緊張して肩凝り、痺れ、眩暈になると言われています。



2 姿勢のチェック



椅子に座った姿勢で壁にお尻と背中、後頭部をつけ、頭が壁から離れている距離をチェックします。また、横から見て耳たぶの下に肩の中心が来るのか確認を行います。(出来る人は立位でチェック)

3 ストレッチ ※姿勢が綺麗になるストレッチ

- ①腰のところで手を組んで肩甲骨を寄せるように手を背中から離します。スマホやパソコンを使うときに猫背になりやすく、縮みやすい筋肉を伸ばします。
- ②右手を上へ伸ばして手のひらが天井を向くようにし、左手で右手首を持ち、右手と反対側に体を倒します(左右行います)。
- ③右手の甲を腰に当て、左手は右耳の上のところ(側頭部)に当て、首を左に倒すように首の筋肉を伸ばします(左右行います)。



4 弱くなった首の前の筋肉をトレーニングしよう

緊張している首の後ろの筋肉に対し、反対側の前の筋肉は大抵弱くなります。緊張している筋肉をストレッチしてから弱くなっている筋肉の活性化エクササイズを行う必要があります。その方法を実践します。全ての運動で2重あこの状態を意識して行うことが大事です。**①→②→③**の順で行います。



② スポーツドクターの仕事ってどんな仕事?

スポーツドクターとはスポーツをする全ての方の診療や怪我の治療などを行う専門医師です。

アスリートの健康管理や怪我の診断・治療・予防だけではなく、トレーニング内容や強度の確認、競技会での医事運営、ドーピング検査、スポーツ医学の研究・教育などその仕事は多岐にわたります。近年は女性アスリートの無月経や骨粗鬆症、利用可能エネルギー不足などの問題も重要視されています。皆さんがより良いパフォーマンスができるように内科・外科的な側面からだけでなく心理面でのサポートも行い、コンディションを整えます。

また、競技生活中だけではなく、その後の人生についても総合的に考え、選手の気持ちに寄り添いサポートができるよう日々活動しています。

脱・スマホ首!姿勢を改善し、より良い運動パフォーマンスを手に入れよう!!



びわっ子 NOW 未来に輝く子どもたち



楽しく動いて自己受容感を育み、スポーツ好きの子に 栗東めじろキッズスポーツ少年団



指導者/中野 風章さん

「栗東めじろキッズ」は、2019年の4月に設立された。幼児を対象にしたスポ少であり、県内ではあまり例がない。日本スポーツ協会が開発したACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)を取り入れ、4名の指導者のもと、様々な運動体験を通してスポーツ好きの子を増やしていこうと活動している。

現在は幼児に限らず、栗東市内の満3歳以上の子どもたちが40名ほど登録。「幼児が約30名、あとは小学生ですね。中学生になってからも続けて来たいと言ってくれる子もいます」と指導者の一人である中野さん。月に2回、日曜日の午前中に治田小学校体育館に集まり、まず幼児が保護者と一緒に1時間、その後小学生が1時間、運動遊びをする。中には早く来て幼児部の手伝いをしてくれる小学生もいるそうだ。

基本的な活動内容としては幼児も小学生もほぼ同じで、「①サーキット ②動物歩き ③提案の遊び ④自由な遊び」という流れ。①では平均台やハードルで作ったサーキットを順番に回りながら運動する。②は四足で歩いたり、跳びはねたりする。③は鬼ごっこなどルールのある遊び。④は自由に遊んだり、自分で遊びをつくらする。

この中で意外と難しいのが④だ。「特に、初めて参加する子は戸惑いがち。でも他の子のマネをしたがりして、少しずつ慣れていけばいいんです」と中野さんは話す。大切にしているポイントは、受容感を育むこと。そのために中野さんたち指導者は「受け入れる」姿勢で子どもたちと

向き合う。「ここでは何をしても変に思われないし、怒られません。もちろん危険とか友達が困るなどの理由で“アカン”と指導することはありますが、その子自身を否定することはありません。例えば平均台が怖いなら、無理に渡らなくてもいいんです。自分のタイミングで挑戦するなり、やめるなり、誰かに「手伝って」と頼んだりしてもいい。自分で考えて、どうするか決めることが大事です」。

こうした自由度の高い活動方針は、子どもたちの判断力や自主性、社会性も豊かに育てていくことだろう。「まずは、子どもたちに「体を動かすことは楽しい」と思ってもらうことが一番。時にはサッカーやバレーボールなども取り入れながら、いろいろなことをしていきたいですね。たくさん運動体験を重ねていくことで、スポーツに親しむベースができればいいなどと考えています」。新しいスタイルのスポ少から、子どもたちの可能性がより広がっていくことに期待したい。



団員インタビュー 川崎 遥華さん/治田東小学校5年生

低学年の頃、友達のお母さんに誘われて入団しました。学校も学年も違う友達と一緒に活動できるのがとても楽しいです。もともとは体を動かすことがちょっとニガテでしたが、めじろキッズに入ってから好きになってきました。ここでは「ステージが上がらない」「体育館の外に出ない」などのルールはありますが、遊びに関しては自由。小さい子たちもルールを守って駆け回っています。これからめじろキッズでやってみたいことは、ちびっこリレーですね。小学生や先生たちがお助け選手として一緒に参加したら、みんなで盛り上がりそうです！



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。

東近江市

奥永源寺スポーツクラブ



奥永源寺スポーツクラブは、東近江市永源寺東部地区の7集落を中心に活動を行っています。小学生を対象とした「溪流で遊ぼう会」は、地元の子どもたちと地区以外の子どもたちが交流を図るイベントとして多くの方にご参加いただ

ています。他にも、奥永源寺の豊かな自然を活かした活動として「清流釣り大会」も行っています。また、7集落交流スポーツ大会では、スポーツを通じた地域住民の交流の場となっており、毎回、参加を楽しみにされている方もおられます。奥永源寺は、年々、過疎化が進み、



詳しい情報については、
滋賀県広域スポーツセンターまでご連絡ください
東近江市紅葉尾町652

長浜市

余呉はごろもクラブ

余呉はごろもクラブでは、余呉の豊かな自然の中でスポーツや芸術を通じ、ひとり一人が輝くクラブを目指しています。私たちはみんなで楽しめる場所と機会を提供し、活動を通じて愛と絆を深め地域に貢献していきます。

以前、クラブは「余呉湖健康マラソン」の主管団体でもあり、長年、運営に携わっていましたが、ここ3年は新型コロナウイルスの影響で中止を余儀なく

されました。今年度開催についても、当初は開催を前提に協議を進めてきましたが、予断を許さない状況が続いていることから、やむを得ず中止の決断となりました。

マラソン大会の運営以外にも、クラブは、ビーチボールやウォーキング、スポーツ雪合戦にも取り組んでおり、コロナ禍の厳しい状況ではありますが、住民交流を図り、多くの笑顔が見られることをやり甲斐と感じ、日々の活動を続けています。



TEL.0749-86-8126

長浜市余呉町中之郷1117-1 余呉まちづくりセンター内

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

Interview / Report Vol.21

琵琶湖汽船株式会社



Hazui Asuka

ボウリング 筈井飛鳥さん 船舶運営部 船舶サービス課 / 2019年入社

シフト制の仕事で合宿や試合の際には優先的に休暇を取得

家族の影響で、物心つく前からボウリング場が遊び場だったという筈井さん。小学4年生の時から本格的に競技へと取り組むようになり、福井国体(2018年)や栃木国体(2022年)に出場するなど、全国の舞台上で活躍し続けている。

大津市で生まれ育ち、琵琶湖汽船とはボウリングを通して縁があった。「ストライクチャレンジ」の賞品で、よく乗船券をもらっていたんです。何度も乗せてもらって、すごく楽しい思い出になりました。さらに琵琶湖汽船が滋賀県企業スポーツ振興協議会の会員企業だったこともあり、縁あって同社に入社した。

現在の主な業務内容は、観光船「ミシガン」や「ピアンカ」での接客サービス全般。乗船客の対応やビュッフェ料理の補充、コース料理のサーブなど多岐にわたる。陸では、乗船前案内や船舶の発着時作業などの仕事もおこなう。「クリスマスやお正月に向けた準備で忙しくなっています」と楽しそうに話す筈井さん。仕事柄、土日の出勤も多いようだが、練習時間はどうやって確保するのだろう。「勤務はシフト制。朝から夕方までの勤務なら、終業後に競技場として登録されている栗東や草津などのボウリング場へ向かいます。ナイト便に乗船する日は家で体幹トレーニングをしたり…。繁忙期は、時間を見つけて練習するという感じです」。

一方、シフト制ならではの利点もある。「私は一般入社なのですが、強化練習や試合がある時には、2~3カ月前から相談して優先的にお休みをいただいています。競技をしていることは会社の人たちも知っているの、大会に行く時は『行ってらっしゃい!』と声をかけていただくことも多いですね」。締めくくりに、これからの目標を尋ねてみた。「2025年の滋賀国スポは地元で開催される大会なので、チームでも個人でも優勝したいです。仕事では、

サービス部門の責任者という立場で乗船できるようになること。日々の経験を大事に積み重ねて『一人で船に乗っても大丈夫』と認められるようになりたいです」。明るく気さくな雰囲気の中、筈井さん。もしミシガンに乗って彼女に会う機会があれば、ぜひ「頑張って」と声をかけてみてほしい。きっと太陽のような笑顔で元気に「はい!」と返してくれるはずだ。

上司からのメッセージ

琵琶湖汽船株式会社(船舶運営部 船舶サービス課長補佐) 久保裕さん

筈井さんはムードメーカー的存在。仕事では集中力を発揮し、たくさん指示を出してもきちんと切り回してくれます。ハロウインの時にはミシガンオリジナルのドリンクを考案してくれて、多くのお客様に喜んでいただきました。他にもメニュー提案など、なんでも積極的に取り組んでくれています。競技では、2025年の滋賀国スポ出場と上位入賞を目指して頑張ってください。持ち前の明るさで皆を引き上げていくリーダーに育ってくださることを期待しています。

琵琶湖汽船株式会社

Biwako Kisen

住所 大津市浜大津 5丁目1番1号

TEL 077-522-4118

心一つにタスキをつなぎました! 『びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2022』



昨年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、開催中止となりました「びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2022」を11月20日(日)に野洲市の滋賀県希望が丘文化公園の陸上競技場や芝生広場を中心とした特設会場にて開催しました。滋賀県内のチームはもちろん、遠くは石川県から合計136チーム、約950名のランナーが参加し、心ひとつにタスキを繋ぎました。特に今回は、1区間3km、計5区間のチャレンジクラスや1区間1km、計5区間の小学生クラスに多くのチームが参加し、各会場とも多くの歓声に包まれていました。

また、体力測定等やスポーツ体験コーナーにおいても、多くの方が楽しまれていました。今回は、2023年11月19日開催の予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。



各クラス優勝チーム	
クラス	チーム名
プレミアム	佐々木塾A
チャレンジ	本能陸上クラブ
小学生 男子	甲賀JAC A
小学生 女子	本能陸上クラブA
小学生 混合	京都レジェンドAC
エンジョイミックス	本能陸上クラブ
県民駅伝の部	甲賀市

第21回びわ湖かいつぶりレガッタ開催(2022年10月8日)



少し風を感じる秋晴れの日、去る10月8日(土)に関西みらいローイングセンター(滋賀県立琵琶湖漕艇場)にて173名の参加申し込みをいただき、3年ぶりとなる「第21回びわ湖かいつぶりレガッタ」を開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためボート、カヌー等の大会やイベントが多数中止となる中、愛好家の方々にとっては、大いに待ち望んでおられたことと思います。

参加者それぞれに、ご自身の実力を試されたい方や職場等の仲間と一緒に出場されるなど、息の合ったローイングを目指して力いっぱいの大奮闘。レース後には参加者全員の爽快な笑顔がありました。

今回は、関西みらいローイングセンターとなって初めての開催でしたが、新しいきれいな施設と使い勝手がよくなったと皆様から好評の声もいただいております。

引き続き、安全安心に楽しんでいただける大会を目指して開催していきます。来年度も多くのご参加をお待ちしております。



☆今回も滋賀県立栗東高校美術科の皆さんに、「かいつぶりレガッタ参加賞Tシャツ」デザインコンペを開催。(西岡蒼葉さんの作品が採用)



最優秀賞 西岡蒼葉さん



優秀賞 上田美穂さん



- 主催：公益財団法人滋賀県スポーツ協会 関西みらいローイングセンター(滋賀県立琵琶湖漕艇場)
- 協力：滋賀県ボート協会 NPO法人琵琶湖ローイングクラブ 同志社大学ボート部 滋賀県立栗東高校美術科
- 協賛：公益財団法人平和堂財団 桑野造船株式会社 株式会社内田組 株式会社中村組 東滋賀ボート部

令和4年度滋賀県スポーツ協会表彰式を開催しました



令和4年度 公益財団法人滋賀県スポーツ協会 表彰式
令和4年度 滋賀県企業スポーツ振興協議会 表彰式
第77回 国民体育大会・近畿ブロック大会 報告会



謝辞を述べる駒井朔男さん

滋賀県スポーツ協会では、本県スポーツ普及振興や競技力向上に貢献した方、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。

令和4年度の受賞者の皆様には、11月17日(木)大津プリンスホテルにおいて開催しました表彰式にご出席いただきました。河本英典会長より各賞の受賞者の皆様へ表彰の品が贈呈された後、受賞者38名を代表して駒井朔男氏(スポーツ功労賞 野洲市スポーツ協会)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。

令和4年度 滋賀県スポーツ協会表彰 受賞者一覧

(敬称略)

▶スポーツ功労賞

氏名	推薦団体
福島隆志	公益社団法人滋賀県サッカー協会
宇野治	滋賀県ソフトテニス連盟
内田安佳	滋賀県相撲連盟
杉原幹也	滋賀県弓道連盟
橋口純孝	滋賀県銃剣道連盟
林宏昭	一般社団法人彦根市スポーツ協会
馬場良長	公益社団法人草津市スポーツ協会
青木岩男	公益財団法人栗東市スポーツ協会
駒井朔男	野洲市スポーツ協会
山川一己	東近江市スポーツ協会

▶スポーツ優良団体

団体名	推薦団体
真野北学区体育協会	一般社団法人大津市スポーツ協会
青山学区体育協会	一般社団法人大津市スポーツ協会
彦根市グラウンドゴルフ協会	一般社団法人彦根市スポーツ協会
甲賀市ソフトテニス協会	一般社団法人甲賀市スポーツ協会
甲賀市バスケットボール協会	一般社団法人甲賀市スポーツ協会

▶優秀指導者賞

氏名	推薦団体
西沢悟	滋賀県ウエイトリフティング協会
高橋一平	滋賀県ウエイトリフティング協会

▶スポーツ奨励賞

氏名	推薦団体
光吉英宣	公益社団法人滋賀県サッカー協会
河村智子	滋賀県バレーボール協会
永井富美子	滋賀県ソフトテニス連盟
八田憲児	滋賀県相撲連盟
井上伸一	滋賀県弓道連盟
組澤篤	滋賀県弓道連盟
森岡重夫	滋賀県銃剣道連盟
山崎武徳	滋賀県銃剣道連盟
原田雄二	一般社団法人滋賀県トライアスロン協会
北川はつ江	一般社団法人彦根市スポーツ協会
柏原徹	一般社団法人彦根市スポーツ協会
青山春雄	公益社団法人草津市スポーツ協会
内記一彦	公益財団法人栗東市スポーツ協会
小山幸雄	公益財団法人栗東市スポーツ協会
中島昭郎	一般社団法人甲賀市スポーツ協会
田中義一	一般社団法人甲賀市スポーツ協会
中谷逸朗	東近江市スポーツ協会
小口広之進	東近江市スポーツ協会

▶生涯スポーツ賞

氏名	推薦団体
堀弘	滋賀県ソフトボール協会
中川清	滋賀県ソフトボール協会
矢野賢一	滋賀県ソフトボール協会

令和4年度 チーム滋賀スポーツ応援プロジェクト事業 元気キッズ応援プログラム「スポーツ用具提供」贈呈式



滋賀県スポーツ協会では、近年の子供たちの体力・運動能力の低下や、スポーツをする子としない子の二極化が問題となっている現状を鑑み、これまで以上に県内の子どもたちがスポーツに親しむ機会を提供し、より心身の発達・発育を促して健全な成長を図ることを目的に、県内の小学校・特別支援学校を対象にスポーツ用具の提供を行っています。

本年度は県内71校の学校から応募があり、抽選の結果、15校にスポーツ用具を提供しました。贈呈式では贈呈校15校を代表し、大津市立瀬田東小学校 森 茂 教頭にご出席いただき、目録が贈呈された後、謝辞を述べられました。



11月1日はラジオ体操の日



1928年(昭和3年)11月1日の朝7時に日本放送協会(NHK)の東京中央放送局から、初めて「ラジオ体操」の放送が行われたことから、生命保険業を営む株式会社かんぽ生命が2018年(平成30年)に制定しました。

ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組める体操として開発され、幅広い世代に親しまれています。

当協会では11月1日の「ラジオ体操の日」に、各施設でラジオ体操を実施しました!



関西みらいローイングセンター



長浜バイオ大学ドーム



ウカルちゃんアリーナ



オセアンBCスタジアム彦根

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てています。

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



「令和4年度滋賀県スポーツ少年団育成母集団研修大会」を開催しました!



スポーツ少年団の「育成母集団」は、団員の保護者の方々や団活動を支援する地域の関係団体の方々により構成されている組織です。この研修大会は、育成母集団の方々から、発達期の子どもと体を正しく捉え、スポーツにどのように向き合うべきかを研修していただくため開催しています。今年度は10月22日(土) 湖南市甲西文化ホールで開催させていただきました。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を実施した上での開催となり、75名の方が参加されました。研修会ではまず、聖泉大学教授、炭谷将史氏より「幼少期における運動遊びの必要性和大人の関わり方」というテーマでご講演いただきました。

先生は、①幼少期特に4歳までに運動好きになっておくこと、②スキルのレベルを高めるのは中学生以降で、小学生低学年までに多様な基本的動きを身に付けること、③失敗の経験が大切であることを強調されておられました。

次に、各大会(いずれも競技会ではなく、団員やリーダー相互の交流会)の体験発表として、「シニア・リーダーズスクール」(YBCの 大安康介さん)、「滋賀県スポーツ少年大会」(大津スキーの 西崇朗さん)、「全国スポーツ少年大会」(日吉台の 流一樹さん)の発表、そして特色ある単位団発表として、障害者を対象とした単位団を県内で初めて設立された近江FCレジリエンス高橋平代表に設立経過や思いについて発表いただき、炭谷先生のコーディネーターにより、パネルディスカッションでそれぞれの発表内容を深めていただきました。

参加された方々には、改めて団員ファースト、そして成長過程を見通した上で、現在の指導内容や指導方法が考えることが重要であることについて学んでいただく研修会となりました。

スポーツ食 レシピ紹介

「食べる量は?中身は?これで大丈夫かしら?を自分で判断する」
持っている力をいつも出してどんどん上手になるためにスポーツジュニアのみなさんは運動しない大人よりも成長の分と運動の分の栄養をとることが必要です。食べる習慣にごはん茶碗を大きくする、おかずや野菜の量の目安に手の大きさを、乳製品を毎食とる、などを足していきませんか?すでにチャレンジしている人でも、このやり方で合っているかしら?チェックする方法はないかしら?必要な栄養の量は年齢や男女で違いもあって難しそう...などと思うことはありますよね。

明治の食育HPの「食の栄養バランスチェック」<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/>では、**年齢・性別を入力して食べたい物を選ぶだけ。1食分から「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」などのバランスと含まれる栄養素の量をひと目で判定できます。**スポーツジュニアのみなさんにはどの栄養素も充分にとって欲しいです。

もし自分に足りない栄養素がわかってきたら食品についての栄養成分表示を活用するのがおすすめ。自分に必要な栄養素を含む食品を自分で選んで、いつも実力を出せる体をつくっていきましょう!

塩ヨーグルトのローストポーク

ヨーグルトの効果でやわらかジュシー!2つの簡単ソースでさらにおいしく。

作り方

- 下準備:肉に串やフォークを数箇所刺して、味を染み込みやすくします。分量の塩をまぶして、ヨーグルトをぬりつけてラップで包み、冷蔵庫で一晩おきます。
- 下準備しておいた肉についてヨーグルトをふいて、たこ糸を巻き、エルドプロバンスをまぶします。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、1)の表面を焼きつけて、180°Cに温めたオーブンに入れて25分焼きます。アルミ箔に包んで20分ほど休ませます。
- ヨーグルトソースは、それぞれ材料を合わせて混ぜます。
- 2)のたこ糸を取って切り分け、付け合わせとともに盛り付けて3)を添えます。

材料(4~6人分)

豚肩ロース肉(ブロック)	400g	*ゆずこしょうヨーグルトソース	
塩	小さじ2弱	ゆずこしょう	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	50g	プレーンヨーグルト	大きじ3
エルドプロバンス(ハーブミックス)	小さじ1	*オリーブ油	大きじ1
*ハニーマスタードヨーグルトソース		*付け合わせ	
粒マスタード	小さじ2	ペビーリーフ	適量
はちみつ	小さじ2		
プレーンヨーグルト	大きじ2		

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	233kcal	14.9g	62mg	1.5g	35分

明治の食育ではクラブ・部活向けにオンライン栄養セミナーを実施しています。「食の栄養バランスチェック」もあるHPはこちらからご覧ください。

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。

滋賀レイキッズ第9期生 認定証交付式 開催!!



去る10月22日(土)、ピアザ淡海において「滋賀レイキッズ第9期生認定証交付式」が行われました。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、「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」。7月に実施された選考会には309名のエントリーがあり、その中から40名が9期生として選考されました。主催者、滋賀県文化スポーツ部国スポ・障スポ大会局辻局長、滋賀県教育委員会事務局青木保健体育課長、公益財団法人滋賀県スポーツ協会門常務理事、滋賀県文化スポーツ部国スポ・障スポ大会局競技力向上対策室南野室長の出席の下、子どもたちは緊張した様子でしたが、壇上では晴れやかな表情で

認定証を受け取りました。9期生を代表して、山本飛燕さん(坂本小)と川端涼楓さん(中主小)が「新しく出来た40人の仲間とともに、滋賀県から全国や世界の舞台上で活躍できるアスリートを目指します」と決意を述べました。これから約18カ月間にわたり、心身のトレーニングや食育など多分野の講習を受けていきます。40名の仲間と共に様々なことに挑戦し、夢への第一歩を踏み出します!



塚本京平の「アス・ロード」 ③国体球児、プロへ羽ばたく!

塚本京平(つかもと きょうへい)
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大谷翔平選手などを取材し、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」のリポー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。



2018年は滋賀県の隣、福井県で国体が開催されました。上司からの「毎日大津から出発して、毎日帰ってきたらどうだ」という悪魔の言葉を断って出張したものの、現地は台風直撃。豪雨の中の取材に競技日程の度重なる変更。機材を拭くためにタオルをたくさん買って、ドボドボの洗濯物を持ってコインランドリーをハシゴして...と、文字通り台風には振り回された記憶が残っています。いまさらですが、家に帰らなかった。現地では、公開競技の高校野球(硬式)を取材する機会を得ました。公開競技は正式競技と違い、チーム成績が県の総合成績に反映されません。ただ2018年と言えば、近江高校が夏の甲子園ベスト8まで進出した年。金足農業との死闘を演じたチームを再び取材しよう!と意気揚々

とカメラを担いで足を運びましたが、球場を埋め尽くす人・人・人。チーム人気が高いことはわかっていたつもりでしたが、撮影ポイントが確保できないほどの客入りは予想外でした。これも近隣開催の影響です。この年は台風により試合日程が確保できず、ベスト4の4校が同時優勝扱いに。準決勝まで進んでいた近江高校は、甲子園で達成できなかった日本一(日本四?)の称号を思いもよらない形で手に入れます。当時の2年生エースだった林優樹投手に話を聞くと、「全国のいろんな選手と交流できて楽しかった。いい経験ができた」と振り返ってくれました。開催を除き、基本的には甲子園ベスト8校だけが手に入られる国体出場権。林投手は、「ご褒美の大会でもあるので、滋賀の学校もそこを目指して頑張ってほしい」とエールを送ります。今年度は山田陽翔投手を擁する近江高校の後輩たちが栃木国体に出場しましたが、滋賀県勢の国体出場が当たり前になるぐらい、滋賀県全体の高校野球が強くなってくれればうれしいですね。林投手は10月のプロ野球ドラフト会議で、東北楽天ゴールデンイーグルスから6位指名を受けました。高校野球ファンとして、国体ファンとして、甲子園から国体経由でプロの世界に羽ばたく林投手の活躍を楽しみにしています!



浸透圧設計 アクエリアス

Bespoke+

ビズポVol.33 (令和4年12月30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.bsn.or.jp/>

制作/大毎広告株式会社

水より
優れた*

水分補給
*適度な糖分と
ナトリウムを含むため

カロリーが
気になる方の
ゼロカロリー

ビタミンと
潤う
水分補給

健康力を
サポートする
乳酸菌



飲むコンディションメイク
AQUARIUS
アクエリアス

今すぐ必要な
水分とミネラルをあなたに。