

Bispo!+

ビスボ

Vol.35

TAKE
FREE

板橋
Itahashi Minami

伊藤
Ito Hiroki

巻頭特集
水泳飛込競技

2秒に全身全霊をかける飛込シンクロペア
世界水泳福岡大会で日本初のメダル獲得

[国体特集]
がんばれチーム滋賀! Road to 2025
ボウリング競技／セニアリング競技
[将来の有望選手]
柴原琢臣／三村真由
琵琶湖漕艇場びわ湖ローリングクラブ(BRC)
[★キラキラ★放課後タイム]
水口高校 ライフル射撃部
[びわっこNOW 未来に輝く子供たち]
野洲キッズスポーツ少年団

[企業スポーツ振興協議会]
中尾咲月 関西みらい銀行(女子漕艇部)
[topics]
滋賀県企業スポーツ振興協議会情報
スポーツ特別指導員の紹介
びわ湖マラソン ランナー募集
彦根総合スポーツ公園 イベント・教室情報
滋賀県スポーツ指導者セミナー開催
塙本京平の号外アス・ロード

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

スポーツくじ



Bspo!+

巻頭特集
水泳飛込競技

板橋美波／伊藤光輝

2秒に全身全霊をかける飛込シングルバア
世界水泳福岡大会で日本初のメダル獲得

国体 特集 がんばれチーム滋賀! Road to 2025 ボウリング競技／セーリング競技

〈将来の有望選手〉 柴原琢臣／三村真由
琵琶湖漕艇場びわ湖ローディングクラブ(BRC)

〈★キラキラ★放課後タイム〉 水口高校 ライフル射撃部

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える 「スキップをすれば、速く走れるかも?」 岡本直輝

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供 「スポーツと骨粗しょう症」 橋口淳一

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.32 「股関節の強化で動けるスポーツマンになろう!」 土田彪雅

連載 びわっこNOW 未来に輝く子どもたち 野洲キッズスポーツ少年団

連載 企業スポーツ 関西みらい銀行 中尾咲月(女子漕艇部)

TOPICS

滋賀県企業スポーツ振興協議会情報 彦根総合スポーツ公園 イベント・教室情報

スポーツ特別指導員の紹介 滋賀県スポーツ指導者セミナー開催

びわ湖マラソン ランナー募集 塚本京平の号外アス・ロード

賛助会員情報



巻頭特集
水泳飛込競技
板橋美波
伊藤光輝



がんばれチーム滋賀!
Road to 2025
ボウリング競技



がんばれチーム滋賀!
Road to 2025
セーリング競技



国スポでも
インターハイでも
活躍できる選手に
柴原琢臣
三村真由



国際大会仕様の
電子標的を備えた
射撃場で日々鍛錬



全国大会の経験多数
キャップや植樹など
様々な活動も
野洲キッズスポーツ
少年団



地域に根差した銀行
として滋賀のスポーツを
盛り上げたい
関西みらい銀行
中尾咲月

ビスポ35号
読者の方
すべてに
チャンス!!

Bspo!+ 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P19をご覧ください。

げんさん 公式通販サイト
リニューアルオープン!!

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

伊勢神宮に奉納させて頂きました



板橋美波
Itahashi Minami

●生年月日:2000年1月28日 ●出身:兵庫県 ●所属:滋賀県スポーツ協会特別指導員 ●「私の滋賀愛」:小学生の時に会った大好きなひこにやんに、もう一度会いたいな。

◆高飛込(固定台から飛び込む競技)の選手。女子シンクロ、ミックスシンクロでも活躍 ◆小学1年生の時から地元のスイミングスクールで水泳を始める。小学3年生の時に飛込の体験教室に参加し、飛込の選手コースへ移動。2016年にリオオリンピック出場。10m高飛込で8位。東京オリンピック2020では、女子シンクロ高飛込で6位(ペアは荒井祭里選手)。昨年の栃木国体の高飛込で優勝。今年の世界水泳では女子10mシンクロ高飛込にも出場している(荒井祭里選手とのペアで5位)。



2秒に全身全霊をかける飛込シンクロペア 世界水泳福岡大会で日本初のメダル獲得



演技終了までわずか2秒程度の飛込競技。今年7月、「世界水泳選手権2023福岡大会」のミックス10mシンクロ高飛込で、滋賀県スポーツ協会所属の板橋美波選手・伊藤洸輝選手が3位に輝きました。今大会での日本勢メダル第1号と、飛込の混合種目で日本初のメダルを獲得した2人に話を伺います。

「2人なら世界でメダルが取れる」

コーチに直談判してペア結成

一まずは世界水泳での銅メダル獲得、おめでとうございます。その時の気持ちをお聞かせください。

板橋選手 2015年の世界水泳初出場から8年。やっとメダルが取れた嬉しさを感じました。しかも日本勢のメダル第1号で、この上なく貴重な経験だったと思います。

伊藤選手 自国開催ということもあり、「ひろきー!みんなー!」とたくさんの声援をいただきました。こうして応援してくれる多くの人のおかげで結果を出せたんだと思います。福岡大会での日本勢初メダル、ミックス種目史上で日本初のメダルを取れたことは素直に嬉しかったですね。

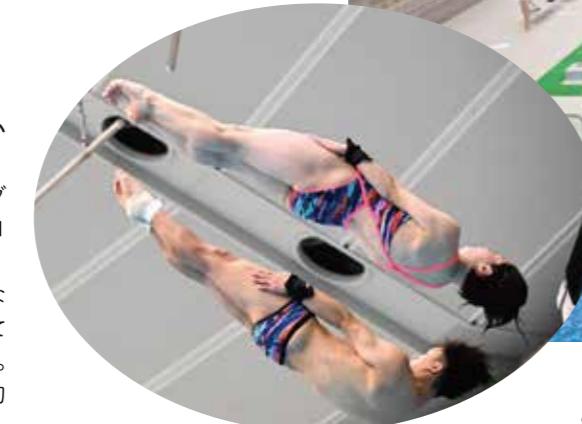
板橋選手 東京オリンピックは無観客試合だったので、有観客で歓声が上がる試合はやはり感慨深いですね。いい演技が出た時は、国を問わずみんなが盛り上がりました。

一ペアを組んだのは、いつ頃、どんなきっかけからだったのでしよう。

板橋選手 2020年の12月頃かな。自分たちでコーチ(馬淵崇英コーチ:JSS宝塚)に直談判しました。

伊藤選手 もともと美波は、東京オリンピックの時に僕とペアだった村上和基選手とミックスシンクロのペアを組んでいたんです。村上選手と僕の相性も良かったし、美波と村上選手が合うなら僕と美波も合うよね、という感じ。世界でメダルを取れると想い、2人で話し合って決めました。

板橋選手 私がもうちょっと筋力を上げれば合うだろうなと思っていたので、洸輝も同じように考えていてくれていたのが純粋に嬉しかったです。



一同性同士のペアと、男女のペアでは、飛び方や心構えで異なることがあるのでしょうか。

板橋選手 ジャンプをいかに男子選手に合わせていけるかがポイントです。最初に飛ぶ時の高さがずれてしまうと、演技が全部ずれてしまうので…。私が筋力をつけて頑張る一方、洸輝が私に合わせて調整してくれた部分もあります。

伊藤選手 ほんの少しだけ飛ぶタイミングをずらせば演技が合うんです。そういうちょっとした調整で、シンクロタイミングを合わせていましたね。

一シンクロ飛込の練習の時に、お互いに教え合ったり共有したりしたことはありますか。

板橋選手 何かを強化するというより、お互いの足りない部分を補い、全力を出せば合う!という感じで…。あ、でも私の後ろ入水で「どうしよう」ということあったね!

伊藤選手 後ろ向きに飛んで半回宙返りで入水する「後ろ入水」の時に、美波が「どうしても水しぶきが上がる」と言っています。体を締めた方がしぶきは上がりにくくキレイに入水できるんですが、その時期、3mの高さで後ろ入水を練習していた美波に、おなかの反り癖が付いてしまって…。それで、僕自身の以前の経験から「高さを7.5mにして、反らないように意識してみたら」と提案しました。

板橋選手 その練習の成果がちゃんと形になるまで、2ヶ月近くかかりました。あのタイミングで洸輝が提案してくれなかったら、世界水泳は泣いて終わっていたかも。



直近の焦点はパリオリンピック 滋賀国スポでの優勝も目標に

一お互いの強みや、尊敬・信頼するところは?

伊藤選手 男子選手に勝る回転力。難しい種目をあんなに軽く飛べるところがすごいし、それでいてつま先がとても柔らかくてキレイ。繊細な部分まで意識しながら大きな演技ができるんです。ポテンシャルが高いと思いますね。

板橋選手 洸輝の強みは自己分析力の高さ。映像を見て瞬時に分析できるんです。私は自分で改善点がよく分からぬのですが、洸輝が「もう少しこうしてくれるといいかな」と全部言ってくれました。トップアスリートには本当に必要な能力なので、毎回すごいなあと思っています。

一今まで競技をしてきた中で、印象に残っているエピソードはありますか?

板橋選手 リオと東京、オリンピックに2大会出場させてもらったこと。リオの時はすごく楽しくて「頑張ればそれだけ結果が付いてくる」と思いました。でもその後ケガが続いて、復帰後は本当に多くの人が「東京に間に合うように」とサポートしてくれたんです。そのおかげでオリンピックの舞台に戻ることができました。ケガをしたことで、周りの方々への感謝の想いがより強くなつたと思います。

伊藤選手 僕は今回の世界水泳の選考会前に腰を痛めてしまったこと。椎間板がすり減っていて、神経にも少し影響が出ていると診断されました。練習中に歩けなくなるほど痛むこともあります。個人戦の選考会は棄権。ミックスシンクロだけで選考会に出て、結果的に世界水泳の切符を獲得できました。その後、選考会前から始めたあらゆるケアを継続したところ、世界水泳の時には腰の痛みがまったくなくなっていました。僕が大事にしている「奇跡は努力の延長線上に起こる」というあるスポーツ選手の言葉を実感しました。日々積み重ねれば、結果が付いてくるんだなあと。

一目標や滋賀国スポへの想いをお聞かせください。

板橋選手 来年、パリオリンピックの最終



伊藤洸輝
Ito Hiroki

●生年月日:1999年10月26日 ●出身:神奈川県 ●所属:滋賀県スポーツ協会特別指導員 ●「私の滋賀愛」:車で琵琶湖一周しました!自然も景色も豊かで癒されます。

◆高飛込、および飛板飛込(弾力のある板の反発を使って飛び込む競技)の選手。男子シンクロ、ミックスシンクロでも活躍 ◆小学1年生の時、兄が通う飛込教室を見に行っていたことをきっかけに飛込競技を始める。中学1・2年の時に飛板飛込で全国JOCジュニアオリンピック大会を連覇した。2021年に開催された東京オリンピック2020では、日本代表として10mシンクロ高飛込に出場(村上和基選手とのペアで8位)。昨年の栃木国体では飛板飛込3位、高飛込4位に入賞している。

予選会となる世界水泳がドーハで開催されます。まずは国内選考会を勝ち抜き、ドーハで結果を出して、パリへの出場を決めることが直近の目標ですね。そしてパリでは日本人初のオリンピックメダルを獲得できるように頑張りたいと思います。

伊藤選手 腰の影響もあってパリは非常に厳しいと感じていますが、出場できるようケアを続けていきます。2025年の滋賀国スポでは、優勝が目標。技の難易度を上げて、演技の美しさでも勝てる選手になりたいと思っています。

板橋選手 滋賀国スポまで2年。国スポの飛込種目は個人のみです。例えば演技の内容や自分のケガの影響などで、2年の間にいろいろなことが起こるかもしれません、どういう状況であっても自分がベストを尽くせる環境をつくり、しっかり結果を残せるようにしたいと思っています。

伊藤選手 体験教室やイベントを通して、1人でも多くの人に興味を持ってもらいたいですね。今から着々と準備をして、滋賀国スポで一番盛り上がる競技にしたいよね。

板橋選手 そうだね!飛込の会場は草津市の新プールです。ライブならではのドキドキ感を、ぜひ体感してください。



滋賀県で頑張っているスポーツキッズの皆さんに
メッセージをいただきました

《板橋選手》 私はチームの落ちこぼれから始まりましたが、努力次第でどこまでも強くなれると知りました。もちろんしんどい時は、競技から離れたり違う道を考えたりしてもいいと思います。自分の気持ちを大切にして、興味があることをとりあえずやってみる。後悔しない選択をしてほしいですね。

《伊藤選手》 スポーツでも勉強でも、自分が「これだ」と決めたらまずは全力で頑張ることが大事。成果が出ない時も、全力で続けていればいい結果につながるかもしれません。ただし、頑張り方は人それぞれ。もし何か違和感があれば、やり方や環境を変えて、自分に合う方法を探してみてはどうでしょう。



がんばれチーム滋賀! Road to 2025 ボウリング競技

鹿児島国体を目指し 近畿大会突破へ

7月中旬、滋賀県代表選手強化練習会がおこなわれている栗東ボウリングジムを訪問。鹿児島国体出場をかけた近畿スロック大会(8月5~6日)に向け、滋賀県代表として練習に励む選手3名に目標や意気込みを語ってもらった。



近畿スロック大会の概要

少年男女・成年男女とも、個人戦と団体戦の順位ポイントの合計で府県ごとの総合成績が決定。
団体戦は、少年男女が2人チーム戦。
成年男女は2人チーム戦と4人チーム戦。
総合成績の3位まで(少年男子は2位まで)が、鹿児島国体へ出場できる。



新畠雄飛選手
(成年男子／東京都出身／滋賀県スポーツ協会特別指導員)

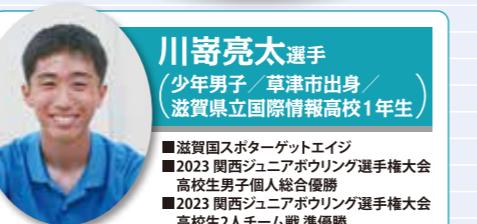
- 2013年ナショナルチームに選出
- 2021 PBA リージョナルツアー in JAPAN PBA スコーピオン 42 OPEN 優勝
- 2023 西日本ボウリング選手権大会 2人チーム戦 3位・4人チーム戦 準優勝

スポーツ協会の特別指導員として勤務しながら、県内各地や東京・大阪などのボウリング場で練習しています。いろいろなレーンでの経験が、実践に生かされていますね。また心理学などの座学にも取り組んでおり、人生で一番メンタルがいい状態です。滋賀国スポ優勝に向けて、今後もどんどん調子が上がっていくように感じています。まずは今年の鹿児島国体ですね。鹿児島国体の会場は、先日開催された西日本選手権のと同じボウリング場なんです。西日本選手権でかなりいいイメージトレーニングができるので、鹿児島国体が非常に楽しみ。今は本当に、かなりいい成績を取れるのではないかと確信しています。



谷原美来選手
(成年女子／三重県出身／滋賀県スポーツ協会特別指導員)

- 2016年ナショナルチームに選出
- 2021 関西ジュニアボウリング選手権大会 選手権 選手権者決定戦 準優勝
- 2022 全日本年齢別ボウリング選手権 2人チーム戦 3位・4人チーム戦 準優勝



川寄亮太選手
(少年男子／草津市出身／滋賀県立国際情報高校1年生)

- 滋賀県ボウターゲットエイジ
- 2023 関西ジュニアボウリング選手権大会 高校生男子個人総合優勝
- 2022 全日本年齢別ボウリング選手権大会 高校生2人チーム戦 準優勝

2021年に参加予定だった三重国体がコロナ禍で中止になりました。その後練習を続けて、滋賀県に住みながら競技を続けられることになりました。今は「地元」で開催される滋賀国スポに向かって、新たな気持ちで励んでいます。最近では、滋賀のジュニア選手と投げる機会があり、ストライクを出すことや勝ちにこだわることへの情熱を思い出させてもらいました。滋賀国スポまでの2年間は大切な準備期間、そこで結果を出しました。まずは今年の鹿児島国体ですね。鹿児島国体の会場は、先日開催された西日本選手権の同じボウリング場なんです。西日本選手権でかなりいいイメージトレーニングができるので、鹿児島国体が非常に楽しみ。今は本当に、かなりいい成績を取れるのではないかと確信しています。



がんばれチーム滋賀! Road to 2025 セーリング競技

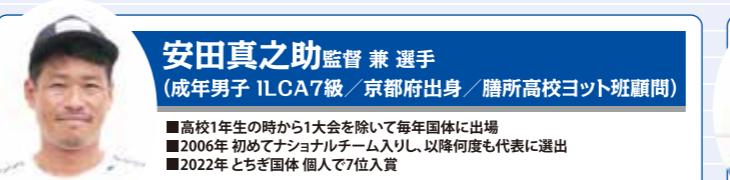
再来年を見据え、 鹿児島で上位を目指す

全種目で鹿児島国体への出場が決まっているセーリング競技。県立柳ヶ崎ヨットハーバーで練習する滋賀県代表監督・選手を訪ね、国体への抱負を語ってもらった。



鹿児島国体の概要

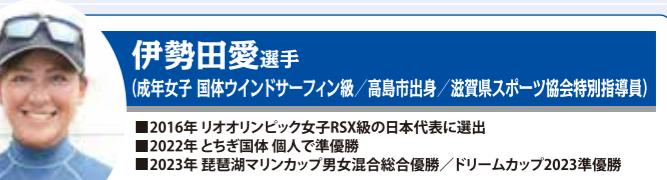
成年男女・少年男女合わせて全10種目。
各種目の競技得点(種目によって配点が異なる)と
参加得点(一律10点)の合計点で、
都道府県の順位が決定する。
昨年のところ国体で、
滋賀県は総合7位だった。



伊勢田愛選手
(成年女子 国体ウンドサーフィン級／高島市出身／滋賀県スポーツ協会特別指導員)

- 高校1年生の時から1大会を除いて毎年国体に出場
- 2006年 初めてナショナルチーム入りし、以降何度も代表に選出
- 2022年 ところ国体 個人で7位入賞

僕も小学生の時に琵琶湖ジュニアヨットクラスでセーリングを始めましたが、滋賀県チームの選手の多くは、琵琶湖がホームポート。湖で練習してきた選手は弱い風でも集中力を持続することができるし、どんな会場でも柔軟に適応しやすいのが強みです。鹿児島国体は海の会場。僕自身は大学が鹿児島だったのでなじみがありますし、選手としては優勝を目指しています。チームとしても去年の国体に続いていい成績を残し、再来年の滋賀国スポ優勝につなげていきたいと思っています。



須田英実子選手
(成年女子 ILCA6級／大津市出身／同志社大学3年生)

- 中学時代に日本代表に選出されて以降、国際大会も数多く経験
- 2019年 インターハイ 優勝／JOCジュニアオリンピックカップ女子優勝
- 2022年 ところ国体 個人で4位入賞

セーリングは運にも左右される競技。思いがけずトップを走れたり、順位が変動したりするところが面白いですね。もちろん体力も意識せん。最近、筋トレの効果で体をヨットの外側に出す体勢をキープしやすくなり、強風でも速く走れるようになりました。国体は何度出ても独特の雰囲気があって緊張します。去年は4位だったのですが、鹿児島ではその成績を超えるよう、そして高校生の時から目指していた滋賀国スポでこれまでの練習の成果を十分に発揮できるよう頑張ります。

中嶋清悠選手
(少年男子 420級／大津市出身／膳所高校2年生・ヨット班キャプテン)

- 2022年 近畿高校新人ヨット選手権 ダブルハンド級3位
- 2022年 滋賀県高校秋季総合体育大会 男子420級1位
- 2023年 鹿児島国体 少年男子420級で国体に初出場

強みである持続力・集中力の高さを生かし、上位入賞を目指します。また滋賀国スポでは1学年下の後輩たちが主力選手になるので、僕が鹿児島でいい成績を残せたら、滋賀国スポへ向けてのいいチームづくりにつながるのではないかと期待しています。地元開催の国スポは一生に一度の機会。自分自身も成年種目で出場できるよう頑張ります。

鹿児島国体 近畿スロック大会 結果《成年男子 総合3位》開催日:8月5日~6日／会場:兵庫県神戸市 おめでとう!
鹿児島国体 《成年女子 総合1位》出場決定!

※このインタビューは2023年7月中旬におこないました。

将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



柴原琢臣選手

Shibahara Takumi

2008年7月6日生まれ。草津市立老上中学校3年生。滋賀レイキッズ第6期生。昨年10月の全国新人大会と今年3月の全国選抜大会の男子シングルスカルで優勝。今夏の全国中学選手権で三冠を目指す。



次世代アスリート発育成事業「滋賀レイキッズ」の卒業生が多く所属する「琵琶湖漕艇場びわ湖ローリングクラブ(BRC)」。約10名の中高生が、国体優勝経験を複数回持つ合田理恵コーチのもと、日々ボート競技を取り組んでいる。メンバーである柴原選手と三村選手は、レイキッズのプログラムでボートを初めて体験し、本格的に競技の道へ進んだ。合田コーチの指導理念としては「勝ちだけを意識するのではなく、中学時代は楽しみながら上達してほしい。完璧を求めるより自主性を伸ばしていきたい」という考え方だが、恵まれた練習環境やのびのびとしたクラブの雰囲気が、



師匠が語る

びわ湖ローリングクラブ
コーチ 合田理恵さん

柴原君は試行錯誤や分析をしっかりとやって、自分を冷静に客観視できる選手。三村さんは向上心があって努力家。チームメイトのよいお手本です。あまりプレッシャーをかけたくないものの、柴原君には全国での3連覇を、これまでハブニング続きで優勝を逃していた三村さんには初全国制覇をねらってほしいです。さらに中学時代で得た様々な経験を生かして、この先も長くボートを続けてくれたら嬉しいですね。

※このインタビューは2023年7月中旬におこないました。



三村真由選手

Mimura Mayu

2009年2月8日生まれ。野洲市立野洲北中学校3年生。滋賀レイキッズ第6期生。スポーツ庁や日本オリンピック委員会が関わる「ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト」ボート競技5期生としても選出。



選手たちの競技力向上を促すのだろう。柴原選手も三村選手も、すでに全国で通用する実力を身につけています。まずは2人に、ボート競技の魅力について尋ねてみた。「風を切ってぐんぐん漕いでいる感覚が好きです。あとは、仲間と一緒にになる感じ。時にはダブルスカルやフォドルブルで出ることもあるので、チーム競技としてのレースも楽しいです(柴原選手)」。「私はオールが水をキャッチした時の感覚が好きです。慣れないときは空振りする感じでしたが、きっちり掴む感覚が分かるようになりました(三村選手)」。

2人は、このインタビューのちょうど1週間後に開催される「第43回全日本中学選手権競漕大会(全中)」へ出場する。自身の強みと全中への意気込みを語ってもらった。「強みは、スタートの勢いのままペースを全体的にキープできることと、オール使いの一連の動作がスマーズなどころ。来週の全中で優勝して、中学の全国大会三冠を取りたいです(柴原選手)」。「身長が高く手足が長いので、一漕ぎが大きく長くなること。自己肯定感の高さも強みかもしれません。試合で負けても『次は絶対に勝てる』と思えます。今年の全中は中学最後の全国大会なので、もちろん優勝をねらっています(三村選手)」。

さらに2人は、2025年の滋賀国スポ、および2026年に滋賀県で開催されるインターハイでの活躍が期待される。抱負を聞いてみると2人とも「自分が高校生の時に国スポとインターハイが地元で開催されるなんて、ものすごい幸運! 国スポでもインターハイでも、活躍できる選手に成長していきたい」と満面の笑顔で答えてくれた。まずは全中大会で力を発揮し、大きな手応えをつかんで次のステージを目指してほしい。



水口高校 ライフル射撃部

国際大会仕様の電子標的を備えた射撃場で日々鍛錬



水口高校のライフル射撃部は、1994年に創部された。オリンピック選手も輩出した強豪校で、滋賀国スポの強化拠点校に指定されている。今年度の部員は42名。OBである梅田貴文先生・岡篤彦先生のもと、日々練習に励んでいる。

同部の大きな特徴が、校内的一角に設けられた専用射撃場だ。「2年ほど前に室内射撃場を新設していましたが、試合と同じ環境で練習できるようになりました。ビーム標的6基に加え、オリンピックなどで使われる電子標的も3基あり、全国的に見ても充実した設備だと思います」と岡先生。

電子標的はエアライフル(AR)で用いられるのだ。「以前の射撃場にはビーム標的しか備えていなかったため、ARの練習は大津市郊外の県立射撃場まで出向いていました。現在は、授業が終わってすぐに練習を始められます」。この恵まれた環境を存分に生かし、水口高校は近年さらに全国に名を知られるようになった。7月末の全国高校選手権大会の団体戦で、今年はARが男女とも3位、BR女子が優勝という快挙を達成



部員にインタビュー



木口陽夏穂選手(3年生)

高校入学後に射撃を始めました。競技の時は姿勢や撃つ時の動作など、1つ1つ丁寧にしようと心がけています。水口高校では新しい射撃場を始め、先輩方や周りの方からいろいろなサポートと応援をいただいているので、今度は私が後輩たちに何か残してあげられるよう、名のある大会で成績を収めたいです。直近の目標は近畿ブロック大会突破。私はARの所持許可を持っていますが、今回はBPで出場します。国体出場がかなったら、高校最後の大会として悔いが残らないように撃ちたいです。



している。ちなみにビームライフル(BR)やビームピストル(BP)は誰でも撃てる光線銃だが、ARは実弾を扱うため警察の許可が必要だ。高校生での所持は難しいが、水口高校の射撃部員は毎年半数ほどが許可を取るという。

取材に訪れたのは8月上旬。目前に近畿ブロック大会を控え、練習に熱が入っていた。国体は個人戦のみで、AR、BR、BPの男女各種目で上位2名(少年男子BRは3名)が本国体に出場できる。岡先生に目標を伺うと「国体での入賞です。滋賀国スポで主力になるのは現在の1年生ですが、今年の鹿児島国体で活躍する先輩の姿を目の当たりにすることで、いい流れができるはず。滋賀国スポでは全種目優勝も夢じゃないと思っていますよ」。

最後に、競技以外の部分で期待することを聞いてみた。「やはり競技を通じて人間力を高めること。社会に出ると対応力や判断力、人を支える力などを求められる場面が必ずありますから。それと、周りをしっかり見ることで、自分自身も見つめられる人に成長してくれたら嬉しいですね」。



松原靖選手(2年生)

レイキッズで射撃を体験してから競技を続けています。最初は緊張ばかりでしたが、経験を重ねるごとにメンタルも鍛えられてきました。例えば外を外しても、次の1発は気持ちを切り替えて撃てることが強みになっています。水口高校は男女問わず仲が良くて明るい雰囲気。先輩とも積極的にコミュニケーションが取れるし、設備が整っていて試合形式の練習もできるので楽しいです。近畿ブロックは一番得意なBRで出場するので、確実に通過して鹿児島の本国体で8位以内に入賞したいです。

※このインタビューは2023年8月上旬におこないました。

スキップをすれば、速く走れるかも？



写真①

小学生が早く走るために、腕と脚の協応が必要です。特に歩幅を広くするために、大腿部(もも)を高く擧げるような動作の習得が必要です。陸上競技選手らは、よくスキップ動作を練習の中に取り入れています。腕振り動作が、大腿部(もも)の引き擧げにしっかりと影響していることを確認しているそうです。

また陸上競技選手らが行っているスキップは、腕振りと大腿部(もも)の引き擧げ動作の連動性を感じるトレーニング法だと言います。

そこで、陸上選手が行っているスキップを用いて、速く走るためのトレーニング法を考えてみます。

以下に示す〈写真①〉から〈写真②〉〈写真③〉の動作を順番に行ってみましょう。

まず〈写真①〉に示すように、手を腰の後ろ側で組みます。そして、スキップをしてみましょう。高く跳ぼうとしても、なかなか高く跳びあがることができません。腕が使えていないことから脚に力が入らない感じがします。

次に、〈写真②〉で示すように、両手を体の前側で組み、両腕の反動動作を使いながら高く跳びあがってみましょう。「あれ?」、〈写真①〉の時とは異なり、なぜか少し高く跳びあがっている様子を感じることができます。腕の動きについてみると、腰の位置から頭上まで、大きく動かしています。この〈写真①〉から〈写真②〉への移行は、腕の反動を上手に使いながら、膝(もも)を引き上げている技術を習得し始めているのです。

〈写真②〉の動作で高く跳躍していることが確認(感じることが)できれば、〈写真③〉に示したように、腕をできるだけ高く振り上げて、スキップしてみましょう。きっと、大腿部(もも)を高く引き擧げていることが実感できます。

さあ、応用編として、〈写真③〉の動作時の感覚を大切にして、直線を楽に走ってみましょう。軽やかに大腿部(もも)擧げができる感じをします。速い腕振りによって、ももの引き擧げ動作も速くなり、結果として歩幅が広くなり、ランニングタイムが速まります。

今回紹介させて頂いたスキップ動作を繰り返すことによって速く走れるようになるのか、あなたも実践してみませんか？

立命館大学のある優秀な短距離選手が、子供時代にこのトレーニングをしていたそうです。



写真②

写真③

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授

スポーツと骨粗しそう症



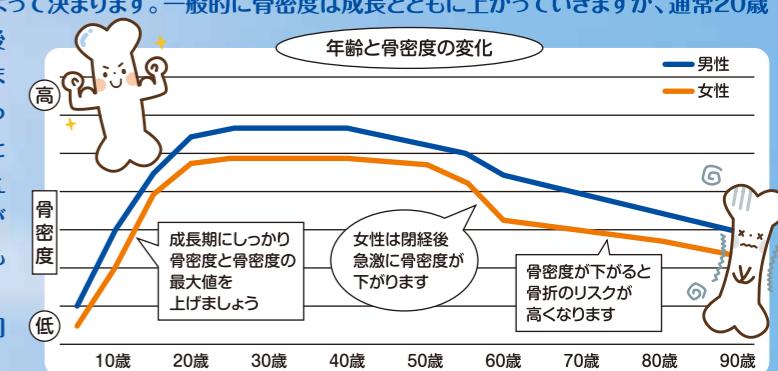
橋口淳一

Hashiguchi Junichi

はしごち整形外科クリニック 院長
日本スポーツ協会 公認スポーツドクター
全日本スキー連盟 ドクターパトロール

骨粗しそう症とは“骨がもろくなって骨折しやすくなった状態”です。骨粗しそう症は、高齢者の病気で私には関係ないと思っている若い方も多いのではないでしょうか。

骨の強度は、骨の密度と骨の質によって決まります。一般的に骨密度は成長とともに上がりますが、通常20歳前後でピークとなります。その後40歳代半ばまでは大きく変わりません。その後、徐々に骨密度は下がってきます。特に女性は閉経を迎えると骨からカルシウムが出ていくのを抑える役割をしている女性ホルモンが低下します。閉経から10年で10%も骨密度が下がるといわれています。若い人の骨密度に比べて70%を下回ると骨折する危険が高くなります。



骨密度を上げるのに大切なのは、①スポーツ、②栄養、③日光浴です。

①スポーツ

一番大切なのは、幼少期から成人するころまでにしっかり骨密度を上げておくことです。骨密度のピークを少しでも高くすることが大切なことです。特に成長期にスポーツ活動をしていた人の方が、高齢になったときの骨密度が高いといわれています。

スポーツとしては、骨に重力が加わる動きが効果的と言われています。

▶幼少期から学童期：ジャンプ系の運動が大事です。この時期は骨が太くなります。

▶学童期後半から成人：骨が太くなりませんが、骨髄の密度が上がります。

▶成 人 以 降：骨密度を維持できるようにスポーツを続けることが大事です。

しかし、運動の“やりすぎ”は逆効果です。女性アスリートの無月経は早期の骨粗しそう症や疲労骨折の原因になります。なんでも限度を超えると、ケガや障がいの原因となってしまいます。

②栄養

1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。

栄養素としてはカルシウム(骨の材料となります。サプリメントよりも食事で摂取するとよいといわれています)。年齢によりますが、成長期は1日800mgから1000mg。成人も1日650mgから800mgの摂取が進められています。ただカルシウムだけでなくカルシウムを身体の中に吸収を促進させるビタミンDやカルシウムが骨に取り込まれるのを助けるビタミンKなども大切です。なお添加物に多いリンの取りすぎは良くないです。

③日光浴

紫外線に当たることによって皮膚でビタミンDが作られます。日焼けやシミを気にして、日光に当たらないとビタミンDが不足します。日本人の女性のほとんどはビタミンDが足りていないといわれています。1日20分くらいは日光浴をしましょう。ちなみに手のひらは日焼けの原因になるメラニン色素が少ないので日焼けはしません。手のひらをしっかり日光に当ててみましょう。また最近はビタミンDの形成を妨げない日焼け止めクリームも市販されているようです。

～まとめ～

◎成長期はバランスのとれた食事と適度な運動でしっかり骨をつくりましょう。

◎成人になったら骨密度が下がらないように、スポーツ・栄養・日光浴を続けましょう。

◎日焼けやシミ対策で極度に日光に当たるのを避けるのはやめてみましょう。

20分くらいは日光浴をしましょう。





土田彪雅

所属

一般社団法人BEETANZ

資格

・日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
・スポーツリズムトレーニング
協会認定インストラクター

股関節の強化で動けるスポーツマンになろう!

スポーツ選手にとって股関節は非常に重要です。股関節は脚の動きを支え、パワーの源となる重要な関節です。走る、跳ぶ、蹴る、回転するなど、ほぼ全てのスポーツ動作に股関節の柔軟性と強さが必要です。

股関節の柔軟性が不足していると、動作の幅が制限され、パフォーマンスが低下します。また、運動中に股関節に過度の負荷がかかると、損傷や怪我のリスクが高まります。例えば、サッカーやバスケットボールなどのスポーツでは急激な方向転換やジャンプが頻繁に行われますが、これらの動作には股関節の安定性が必要です。

スポーツ選手は、股関節を強化するトレーニングを取り入れることで、動作の精度やパワーを向上させることができます。また、適切なストレッチや予防策を行うことで、股関節の怪我を予防し、持続的なパフォーマンス向上につなげることができます。

総じて、股関節の健康はスポーツ選手にとって競技での成功と長期的なキャリアに不可欠です。定期的なトレーニングと予防策を通じて、股関節の機能を最適な状態で維持することが重要です。

Lesson1 股関節の強化トレーニング

スクワット動作

方法▶ 背筋を伸ばし、膝が90度になるように腰を落とす。膝がつま先よりも前に出ないように注意。



効果▶ 股関節周りの筋肉を総合的に鍛えるトレーニングであり、また、スクワットはコアの安定性を高め、脊椎と骨盤のバランスを改善する助けになり股関節への負担を減らす。

ランジウォーク動作

方法▶ 立って片足を前に踏み出す(ランジ)→前進→反対の足も同様に→前進。膝が外や内に向かないように注意。



効果▶ ランジウォークは片足での前進や後退の動作を含むため、よりスポーツに近づいたトレーニングであり、股関節の安定性と強化に寄与する。特に、片足の姿勢を保つ際に、内転や外転といった脚の向きをコントロールすることで、股関節周りの筋肉をより効果的に鍛えることが可能。

Lesson2 股関節の柔軟性トレーニング

コモドストレッチ(上下・円)

方法▶ 足を広げつつ膝を曲げ、体を下げる股関節と内転筋を伸ばし、上下の動きを10回、円の運動を5周行う。膝は90度になるように行う。



効果▶ 股関節の可動域を最大限に使い行うストレッチなので、股関節周囲の筋柔軟性や韌帯がゆるまる。股関節のスムーズな動きへと繋がる。

びわっこ NOW 未来に輝く子どもたち



全国大会の経験多数。キャンプや植樹など様々な活動も



代表 中川和紀さん

「野洲キッド」は、現会長の山本さんが1991年に設立。14名の指導者ののもと、現在は40名の団員が活動している。代表の中川さんにお話を伺った。「設立当時からの方針が、礼儀正しくする・体力をつける・精神力をつけるという三本柱。その一環として、野球以外の活動も取り入れています。例えばキャンプやスキーに行ったり、募金活動や植樹をしたり。いろいろな体験が、いつか『あれは、こういう意味やったんや』という気づきにつながってくれたらと思っているんです。」

チームの特色は“守りで勝つ”。しかし「守りが苦手でも、バントがうまいとか足が速いとか、一人一人の個性を生かす指導を心がけています。なかなか難しいのですが、理想としては登録選手が全員試合に出ること」。実際、中川さんが代表になる前に監督をしていた2008年に「ポップアスリートカップ(学童軟式野球全国大会)」の全国決勝戦で、登録選手20人が全員試合に出て優勝した。「あの時はみんなが自分の力を發揮して優勝してくれました。星野仙一さんに一人一人メダルをかけてもらって、いい思い出になりましたね」。これ以外にも、



野洲キッドは全国大会を何度も経験している。今年7月には、徳島県での「野球のまち阿南少年野球全国大会」に出場した。県大会優勝、近畿大会出場など多く、強豪チームの1つとして知られている。「勝利至上主義ではないけど、勝たないと見えない世界を見せてあげたいとも思うんです。自分たちで勝ち上がって全国大会に出るという経験は、自信になるし視野も広がる。『他の県にはこんなにすごい選手がいる。いつか甲子園で戦えるように頑張ろう』という夢ができるかもしれないですね。」

一方、スポーツに取り組む子どもが減少していることから、野洲キッドでは数年前に「ティーボール体験」を導入した。ティーボールでは柔らかな素材のボールやバットを使う。さらに静止しているボールを打つので、恐怖心が少なく誰でもバットに当てやすい。その楽しさを知って、野球に取り組んでくれたら…と中川さんは期待する。締めくくりに、団員へのメッセージと今後の目標について語ってもらった。「団員にはスポーツを生涯好きでいてほしいし、ここでの様々な活動を通じて何でも積極的にできる人になってほしい。目標…というか常に考えているのが、入団して良かったと思ってもらえるチームづくりです。ぜひ一緒に楽しく活動しましょう。」



団員に
インタビュー 加納済さん／野洲小学校6年生

2年生の時にティーボールを体験して、野球をしました。野洲キッドの自慢はお父さん・お母さんの応援です。練習のサポートをしてくれたり、試合中に応援歌を歌ってくれたり。すごく力が湧いてきます。今までで一番心に残っているのは、7月の徳島での全国大会。自分たちで勝ち上がった夢の舞台で、全国の強いチームと試合をしたことがいい思い出になりました。今の目標はポップアスリートの予選で勝つこと。みんなで全国大会に出場できるように頑張ります。



ティーボール体験教室

- 日 時…毎月第3日曜日10:00~
- 場 所…野洲小学校グラウンド
- 対 象…未就学児~小学校低学年
- その他…事前申し込み不要

野球体験、練習見学などは随時OK!
事前に野洲キッドのInstagramのDMなどで問い合わせを。

《ティーボール》バッティングティーに乗っているボールを打つ以外は、おおむね野球のルールを踏襲。

企業スポーツ振興協議会

Interview/Report Vol.22 関西みらい銀行



Nakao Satsuki

女子漕艇部 中尾咲月さん 濑田駅前支店 お客さまサービス課／2023年入社

4月創部の漕艇部員第1号 初大会には80人以上が応援に

今年4月、関西みらい銀行に女子漕艇部が誕生した。同銀行は2021年に滋賀県立琵琶湖漕艇場のネーミングライツを取得し、「関西みらいローイングセンター」と名付けている。また「地域に根差した銀行として、滋賀のスポーツを盛り上げたい」との想いもあり、漕艇部の創部に至った。その部員第1号が、今年度入行した中尾咲月さんだ。

中尾さんは三重県出身。高校生の時からボート競技を始め、早稲田大学で女子部の主将を務めた。「大学卒業後の進路で迷いました。働きながら競技を続けられる企業は多くないので…。そんな中、関西みらい銀行に漕艇部ができると聞き、『チームを一からつくるのは難しいかもしれないけど、めったに経験できることじゃない、やってみたい』と思ったんです」。

中尾さんの1日は、漕艇場での朝練から始まる。「平日は朝5時半からローイングセンターで練習します。その後、8時15分くらいに出勤。今の仕事はロビーでのお客さま案内や窓口業務です。最初は緊張することが多かったのですが、少しずつ業務に慣れてきてお客さまともスムーズにお話できるようになってきました」。

終業の定時は本来17時25分だが、中尾さんは15時で仕事を終えて練習を再開する。「部として必要な備品や遠征費などを用意していただけでなく、仕事の面でも周囲の方にフォローしていただくことが多いです。練習に向かう時に『暑いから気付けてや』と声をかけてくださったり、大会の応援に来たださったり、ありがたいですね」。

5月初旬にローイングセンターで開催された「第74回朝日レガッタ」には、他支店や本部からも大勢が駆けつけ、総勢80人以上の大応援団ができあがった。たった1人の部員として初出漕する中尾さんにとって、どれだけ心強かったことだろう。熱い応援に後押しされ、中尾さんは朝日レガッタの予選を1位で通過。総合2位となった。また、全日本ローイング選手権にも出場した。7月の近畿ブロック大会で成年女子シングルスカルで

2位になり、鹿児島国体への出場を決めている。

目標は「まず直近の鹿児島国体で結果を出すこと。そこから滋賀国スポでの優勝を目指して頑張ります。仕事面では、今年中に銀行の業務を習得することが目標。来年は支店内の係替えにより、業務内容も変わるので、基礎をきちんと学んでおきたいです」。

新社会人としても、滋賀を代表するアスリートとしても、地域からの応援が大きな原動力になることは間違いない。瀬田駅前支店やローイングセンターで中尾さんを見かけたら、ぜひ「応援しているよ!」と声をかけて励ましてほしい。

上司からのメッセージ



関西みらい銀行 濑田駅前支店 支店長
山上匡也さん

職場ではまだ慣れない部分もあると思いますが、物おじせずお客様と接していく頼もしいです。今後はお客さまから、例えば「次の試合はいつ?」「大会、頑張ったね」と声をかけられるような、愛される存在になってほしいですね。競技面では滋賀国スポでの優勝を目指せるよう、しっかりサポートしていくつもりです。5月の初大会では、大勢での声援に鳥肌が立つほどの一体感を感じました。何とか鹿児島国体の応援にも行けないものかと、カレンダーとにらめっこしています(笑)。

関西みらい銀行

瀬田駅前支店

住所 大津市大萱
1-14-9

TEL 077-543-1496



topics

滋賀県企業スポーツ振興協議会 令和5年度 第1回理事会・総会を開催しました



去る6月15日(木)びわ湖大津プリンスホテル コンベンションホール「淡海」において、滋賀県企業スポーツ振興協議会 令和5年度 第1回理事会・総会が、会員企業36社の参加を得て開催されました。

滋賀県企業スポーツ振興協議会は、企業におけるスポーツの振興・発展のため相互の連携を図り、本県の競技力向上に資することを目的として平成6年(1994年)に設立されました。会員増加に向けた取り組みにより、令和5年6月末現在、会員企業数は356社にのぼります。

理事会・総会の冒頭、高橋祥二郎会長(株式会社滋賀銀行取締役会長)から「新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、多くの活動も日常にほぼ戻ってきた。スポーツ観戦等も制限なく応援できるようになり、3年前に延期となった鹿児島国体が今年、特別国体として開催される。滋賀国スポ・障スポ大会まであと2年余りになり、昨年の12月に「滋賀ダイハツアリーナ」がオープンした。また、今年5月には彦根の「平和堂HATOスタジアム」がオープン記念式典がおこなわれるなど、大会に向けて着々と準備が進められている。本協議会においては、会員企業様のご協力のもと、社員の皆さまが選手として様々な形で活躍されており、活動支援など、国スポ・障スポ大会につながる活動を中心に力を入れ、組織力の強化および会員拡大への取組を積極的に行ってきました。今後は、国スポ・障スポ大会をはじめ本県のスポーツ振興に寄与していくために、企業の力で滋賀県を一層元気にし、活性化したいという視点から、皆様と議論を重ね、本協議会のより一層の発展に



努めたい。」とあいさつされました。また、県国スポ・障スポ大会局ならびに競技力向上対策本部からは、2025滋賀国スポ・障スポ大会開催に向けた令和5年度の主な取り組みや、現在の進捗状況について情報提供があり、出席者の皆さんが積極的に意見交換を行いました。

引き続き行われた講演会では、びわ湖放送アナウンサー 塚本京平氏に

『滋賀で輝く企業スポーツ～2025、そしてその先へ～』と題して、ご講演いただきました。ご自身の国体取材や

企業所属選手の取材を通して、2025

滋賀国スポ大会の成功とその先の滋賀のスポーツ振興に向けて熱のこもったお話ををしていただき、出席者の皆さんも熱心に耳を傾けておられました。





公益財団法人滋賀県スポーツ協会 スポーツ特別指導員の紹介

応援よろしく お願いします



(公財)滋賀県スポーツ協会では、第79回国民スポーツ大会での天皇杯・皇后杯獲得を目指し、優れた競技技術・経験を有する選手を「スポーツ特別指導員」として採用し、競技と仕事に取り組んでもらっています。今回は、令和5年度に採用した20名を紹介します。



須古優斗 陸上競技

陸上競技・走高跳の須古優斗と申します。滋賀県記録である227cmの自己記録を持っております。個人的に好きな例えで言うと、100人乗っても大丈夫のイナバ物置に、丁度跳び乗れる人間です。人間が身長より高いバーを軽々と飛び越える様子は、圧倒されるものがあると思います。直接見たほうが、その迫力・面白さをより感じて頂けるはずです。地元滋賀県の舞台で開かれる国スポにて優勝出来るようにベストを尽くすので、是非会場で圧倒されに来てください!



山石沙也加 スキー(クロスカントリー)競技

今年度から滋賀県スポーツ協会特別指導員となりました、クロスカントリースキー競技の山石沙也加です。クロスカントリースキーは、雪の多い北欧地域発祥のスポーツで、「歩くスキー」と称されることが多いですが、実際にはスキーを履いて山間を駆け巡るとても過酷な競技です。私は雪の多い北海道出身で、クロスカントリースキーが身近なスポーツでした。夏季競技が盛んな滋賀県民の方々にとっては、あまり馴染のない競技だとは思いますが、滋賀国スポで優勝し、冬季種目も盛り上げていけるよう、精一杯頑張ります!



松下大星 卓球競技

卓球競技の松下大星です。この度滋賀県の一員になれたことを大変嬉しく思います。2025年の滋賀国スポでは成年男子という部で優勝を目指して頑張っていきます。それと同時にジュニアの世代の子たちの指導にも力を入れていきたいです。ほくらの指導やプレーをみて学んでいただき滋賀国スポが終わった後にも滋賀県のスポーツ発展のためにいいものを残せていたらなど活動していきます。2025年滋賀国スポ、盛り上げていただけるように頑張ります。



江村凌平 フェンシング競技

滋賀県スポーツ協会スポーツ特別指導員、フェンシング競技男子サーブル種目の江村凌平です。フェンシングという競技にはフルーレ・エペ・サーブルの3種目が存在しており、私が競技に取り組んでいるサーブルは最もスピードのある種目になります。滋賀国スポを通して皆さんにフェンシングの魅力や迫力を知っていただき、今まで触れたことのなかった競技に惹かれていただけたよう頑張ります。



寺地祐次郎 体操競技

今年度より滋賀県スポーツ協会のスポーツ特別指導員として活動させて顶くことになりました、体操競技の寺地祐次郎です。体操競技は個人種目のように思われる方が多いかもしれません、国民スポーツ大会ではチームの合計点で争う団体競技のみ行われます。地元の滋賀県で国民スポーツ大会が開催されることや、それに向けて滋賀県で活動させていただいていることを大変嬉しく思っています。応援してくださっている皆さんに結果で恩返しができるように努力していきます。



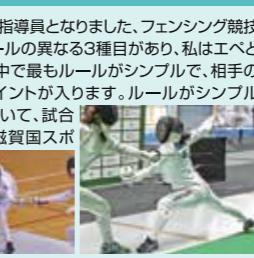
山田元大 体操競技

本年度より、スポーツ特別指導員として活動させていただいております、体操競技の山田元大です。体操競技は英語で「Artistic Gymnastics」と言い、技の難しさとその美しさ、芸術性を求められる選点競技です。自分の強みは日本伝統の美しい体操なので、誰が見ても美しいと思っていただけるよう「魅せる演技」を。2025年滋賀国スポ総合優勝に貢献したいと思います。また、ジュニア世代の強化や体操競技の普及にも携わらせていただき、滋賀県全体の文化スポーツの発展にも努めさせていきたいと思います。



中村優里 フェンシング競技

今年度より滋賀県スポーツ協会特別指導員となりました、フェンシング競技の中村優里です。フェンシングにはルールの異なる3種目があり、私はエペという種目が専門です。エペは3種目の中で最もルールがシンプルで、相手の頭からつま先までどこを突いてもポイントが入ります。ルールがシンプルな分、様々なフレースタイルの選手がいて、試合中に複雑な駆け引きが繰り広げられるのが魅力です。滋賀国スポでは、3人でチームを組む団体戦へ出場します。持ち味である相手の惯習に飛び込むアタック力を最大限発揮し、団体メンバーとしてチームの勝利に貢献し、優勝を目指します。熱いプレーで滋賀県の皆様に恩返しができるよう精一杯頑張ります。



関根聖隆 柔道競技

はじめまして。今年度から滋賀県スポーツ協会特別指導員として活動させて頂くことになりました柔道-100kg級の関根聖隆です。柔道は国スポでは5人1チームの団体戦のみとなります。各々が自分の役割を果たすことで勝つ事に繋がります。滋賀国スポでは大将として出場するのでチームメイトが頑張ってくれた流れを活かして勝っていきたいと思います。自分の得意技は一本背負投です。この得意技で相手を投げて国スポチームで勢いを与たいと思うので是非観戦にきて欲しいです。また、滋賀県にはたくさんの縁のおかげで来ることができました。既にスポーツ協会の方々にはお世話になっていて、滋賀県の温かさを感じています。2025年滋賀国スポでは大将としてチームを優勝に導いていきます。



池田崇将 スケート(スピード)競技

今年度より滋賀県スポーツ協会スポーツ特別指導員となりました、スピードスケート競技の池田崇将と申します。スピードスケートは1周400mのスケートリンクを滑走している競技です。国民体育大会では普段はダブルトラックと呼ばれる2人だけの競技ですが、2025年滋賀国スポでは、8人が一齊に滑るシングルトラックとなる日本独自の競技で普段タイムが遅くても逆転勝ちできる事もあるのが見所です。2025年滋賀国スポでは、最後に捲る滑りに注目して欲しいです。冬季競技はあまり馴染みがないかもしれません、夏季競技に負けず活躍して滋賀県を盛り上げて行きます。



川目拓磨 スケート(スピード)競技

滋賀県スポーツ協会スポーツ特別指導員、スピードスケート競技の川目拓磨です。今年から滋賀県スポーツ協会様にお世話になり、はれて滋賀県民となりました。こうして滋賀県を背負って国スポに参加させて頂けることを大変嬉しく思います。2025年滋賀国スポに向け、責任と覚悟を持ち、自分に厳しく練習に望み、優勝して滋賀県に、そして滋賀のスポーツが発展できるように頑張ります。スピードスケートは、見ていて鳥肌が立つくくらい迫力のある競技です。滋賀国スポ開催の年には、応援して頂けると私達の力になりますので、是非会場に足を運んで頂けると幸いです。



石橋麻美子 バドミントン競技

今年度より滋賀県スポーツ協会特別指導員として活動させて頂いておりますバドミントン競技の石橋麻美子です。バドミントンは対人競技なので駆け引きのスポーツでもあり、騙し合いのスポーツでもあります。試合中の流れや、相手の表情などを見ながらフレースタイルを変えたり相手の苦手なところを分析しながら、試合を進めていくのが難しい所でもあります。滋賀国スポでは、総合優勝に貢献できるよう精一杯頑張ります!



二村ひとみ バドミントン競技

今年度より、滋賀県スポーツ協会所属のスポーツ特別指導員として活動させて頂いています。バドミントン競技は、21点3セットマッチで2セット先取です。時速300km~400kmものスピードが出る中で相手との駆け引きもありとても奥深い面白いスポーツです。私は150cmと低身長ですが、粘り強く拾い続け、最後の一本まで諦めないプレーを持ち味です。滋賀国スポでは、是非会場に足を運んでいただき私たちのプレーを見て、元気と感動を与えてくれるよう頑張っていきたいと思います。



椿尚大 スケート(スピード)競技

今年度より、滋賀県スポーツ協会へ所属となりました。スケート競技スピード部門 短距離の椿尚大です。スピードスケートの国体は普段の競技性とは違い、タイムよりも着順を争うため、スピード+迫力をより感じられるためぜひ滋賀県の皆さんにもご覧になって欲しいです。特に私の得意な500mはスピードが他の種目よりも速く、あついう間に勝負がつてしまふので目が離せない迫力が特徴です。滋賀国スポでは滋賀県の皆さんに寒い冬を乗り越えるような熱いレースをお届けできるように頑張ります!



伊勢田愛 セーリング競技

セーリング競技ウインドサーフィン級の伊勢田愛です。私は滋賀県高島市で生まれ育ち、現在も高島をホームゲレンデとして練習しています。2016年のリオオリンピックには、日本代表として出場することが出来ました。それも琵琶湖で練習した成果、また多くの方に応援して顶いたおかげだと思います。そして2025年滋賀国スポでは滋賀県のために応援してくださっている皆さんに恩返しする為に優勝したいと思います!かっこいい姿を魅せられるように全力を尽くします!



石井未来 スポーツクライミング競技

今年度より滋賀県スポーツ協会所属のスポーツ特別指導員として活動させて顶いているスポーツクライミング競技の石井未来です。こうして活動させて顶けることに感謝の気持ちでいっぱいです。滋賀国スポでは滋賀県の総合優勝に貢献出来るよう頑張っています。スポーツクライミング道具を使わず自身の体1つで壁を上る競技です。選手や登るルートによって個性が出来るので見れば見るほど面白いです。滋賀国スポ開催の年には是非会場にスポーツクライミングを見に来てください。



亀山凌平 スポーツクライミング競技

スポーツクライミング競技の亀山凌平です。国体はリードとボルダリングの2種目が行われます。陸上競技で例えるならリードは長距離走のような持久力、ボルダリングは短距離走の力です。求められる競技です。個人としてはボルダリングが得意種目ですが2種目とも日本代表経験があります。また国体は順位が2人1組で決定します。そのため積極的にユース世代の強化に携わり滋賀全体のクライミングの競技力向上を目指しています。



中浦成崇 ハンドボール競技

今年度よりスポーツ特別指導員として活動させて顶いております、ハンドボール競技の中浦成崇と申します。ハンドボールは、手でボールを扱い、相手ゴールに投げ入れ得点を競うチームスポーツです。「走る・跳ぶ・投げる」の3要素が必要であり、スピード・迫力ある攻防や華麗なシュートが魅力です。現在は、滋賀国スポで優勝するために日々チーム力アップに励んでいます。応援してくださる方々のためにも、滋賀県の総合優勝に貢献します。



南波侑里香 卓球競技

今年度からスポーツ指導員になりました、卓球競技の南波侑里香です。私は滋賀県大津市出身で、小学校卒業後すぐに県外へ出てしまい、約15年ぶりに帰ってきました。また故郷でプレーする事ができ、大変嬉しく思っています。滋賀国スポでは、これまで卓球競技を続けてこられた感謝の気持ちを持ちながら、自分史上最高のプレーをし、滋賀県に今までの恩返しが出来るよう、しっかり準備していきます。これから宜しくお願い致します。



新畠雄飛 ボウリング競技

ボウリング競技の新畠雄飛です!小さな頃からボウリングというスポーツのゲーム性に魅了され、高校2年生で自身初の日本一になり、そこから25歳まで約8年間は日本代表チームに所属し活動しております。現在は滋賀代表として滋賀国スポ天皇杯獲得を目指して活動しております!アミューズメントの側面とスポーツの側面どちらも持つこのボウリングという競技の面白さを皆様に届けられるよう、自分の競技活動を通して全力でアピールして参ります!



谷原美来 ボウリング競技

今年度から滋賀県スポーツ協会特別指導員として活動しているボウリング競技の谷原美来です。滋賀国スポでは、個人戦、2人チーム戦、4人チーム戦の3部門に出場し、個人だけでなく、チーム戦に力を入れて、天皇杯獲得に貢献していきたいです。また、ジュニア選手の発掘、育成を通して、競技人口の拡大を図り、滋賀県から全国で活躍できる選手を輩出するサポートにも意欲的に取り組みます。滋賀県の代表として精一杯頑張ります。



BIWAKO MARATHON

2024.03.10 SUN
びわ湖マラソン
2024年3月10日(日)開催

日本陸上競技連盟公認大会 スタート 皇子山陸上競技場 フィニッシュ 烏丸半島



ランナー募集期間	2023年8月1日(火) 正午12:00	先着順	ボランティア
●種目 マラソン(42.195km)	●募集定員 7,000人	8月1日(火)より募集開始	
■主催／滋賀県、一般財団法人滋賀陸上競技協会、大津市、草津市、草津市教育委員会、守山市、公益財団法人滋賀県スポーツ協会	■主管／一般財団法人滋賀陸上競技協会	●申込方法 インターネット(ランネット)にて受け付けます。	
■共催／一般社団法人大津市スポーツ協会、公益社団法人草津市スポーツ協会、守山市スポーツ協会、一般社団法人滋賀県障害者スポーツ協会	■特別協賛／公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団		
■企画・運営／びわ湖マラソン大会実行委員会			

びわ湖マラソン2024 検索

topics

彦根総合スポーツ公園 イベント・教室情報

2025年滋賀県で開催される第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会の開・閉会式の会場となる平和堂HATOスタジアムが令和5年4月1日からオープンしました!

大規模スポーツ大会が開催されますので、会場をご覧になるいい機会です! 皆様のお越しをお待ちしております!

また、新しい施設での各種教室も開催しております。みなさまのご参加お待ちしております。

※駐車スペースが決まっておりますので、会場にお越しになられる際は事前にご確認ください。

イベント情報

月	日	イベント名	競技	問い合わせ先
10月	1日	関西学生秋季リーグDiv1	アメリカンフットボール	関西学生アメリカンフットボール連盟 TEL:078-802-5790
	8日	Xリーグ秋季リーグ戦X1スーパー	アメリカンフットボール	日本社会人アメリカンフットボールXリーグ TEL:03-6455-5272
11月	5日	彦根シティマラソン	陸上	彦根シティマラソン実行委員会事務局 TEL:0749-22-5955
	10~12日	全国地域サッカーチャンピオンズリーグ	サッカー	滋賀県サッカー協会 TEL:077-585-0982
	19日	第42回びわこボウル	アメリカンフットボール	関西学生アメリカンフットボール連盟 TEL:078-802-5790
	23日	リレーフェスティバル2023 × sprint50challenge	陸上	彦根総合スポーツ公園 TEL:0749-23-4911

教室情報

月	日程	教室名	対象	問い合わせ先
教室情報	9~3月	はじめてヨガ	一般男女	彦根総合スポーツ公園 TEL:0749-23-4911
	9~2月	げんきっこ陸上スクール	小学1~3年生	
	9~2月	スタイルエクサ	一般女性	

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▶▶▶

都道府県民共済グループ

滋賀県民共済

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 〒330-8708 埼玉県さいたま市大宮区大門通2-118 <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手続きいただけます。

0120-060186

おかげ間違いのないよう、電話番号をもう一度お確かめください。

0077(583)0601(代) 0077(583)9194

【営業時間】平日9:00~17:00
【定休日】土・日・祝日

くわしい保障内容は、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

滋賀県スポーツ指導者セミナー開催

県民の健康・体力およびスポーツ競技力の向上に必要不可欠な、指導者の知識向上を目的にトレーニング理論、危機管理体制、プレーヤーズセンタード等の講習を行い、安全なスポーツ活動の普及振興に役立てることを目的として実施しています。

オンラインセミナー

- 《今後の予定》
- 熱中症メカニズムとトリプルH
- 危機管理体制、スポーツ現場でのEAP
- スポーツとLGBTQ+
- 発達障害とは

無料

申込は
こちら
から

総合型地域スポーツクラブ対象

講師派遣型講習会 無料

- スポーツリズムトレーニング
- テープニング実技



問い合わせ先

(公財)滋賀県スポーツ協会 (旧滋賀県体育協会)

生涯スポーツ担当

TEL. 077-511-9955
E-mail kouiki@bsn.or.jp

滋賀県スポーツ協会



塙本京平のアス・ロード

⑤中止の鹿児島、 今年こを行つど!

塙本京平(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。

2020年は私にもびわ湖放送の国体番組にも大きな転機になりました。新型コロナウイルスの世界的な流行で鹿児島国体が中止。滋賀での国スポ・障スポも2025

©びわ湖放送



した。今では私が国スポを語るうえで欠かせない存在になっています。現在は拠点をイギリスに移し、オリンピック出場を目指して努力を続けている内田選手。今回のコラム執筆にあたり、「たくさんの方の支援で自分の夢に向かって突き進むことができている。鹿児島特別国体でも優勝を目指して、滋賀の皆さんに元気な姿を見てもらいたい」と現地から故郷への思いも話してくれました。

今年の特別国体は10月7日に開幕。私も3年越しの鹿児島出張、精一杯楽しみながら行ってきます!



年への1年延期が決まりました。(現地グルメを含めて)心の底から楽しみにしていた鹿児島出張に出られなかったことを受けて始めた番組こそ、現在の「アス・ロード」です。

滋賀国スポ・障スポを目指す若きアスリートの軌跡を追う番組。世界中を暗い空気が包む中で少しでも明るい話題を届けることに加え、自分としては「できる限り取材したことのない競技へ行こう」がキーワードになりました。この番組で取材した1人が、高島市出身のプロトライアスロン選手・内田弦大さんです。

放送したVTRはスイム、ラン、バイクという3競技のハードさだけではなく、自宅を取材して内田選手自身の飽くなき探求意欲や、インターネットを通じた発信力にも迫る内容。今までの国体番組とは全く違うものになり、内田選手は栃木国体前の特別番組でも特集を放送しま

私たちが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5年度 賛助会員』

特別会員

3口 繼羽(株) 1口 日本管財(株) トヨタモビリティ滋賀(株) コカ・コーラ ポトラーズジャパン(株)

法人会員

5口	(公財)河本文教福祉振興会 (株)滋賀銀行 京都信用金庫	1口	医療法人社団布留クリニック (株)関西みらい銀行 (株)丸浦組 大西農機(株)	奥山防災(株) (株)メンテナンスセンター (株)エクサーフ (一社)滋賀県建設業協会 びわ湖大津プリンスホテル
4口	(株)ニチレク		税理士法人横井会計 松井工業(株) 滋賀ヤサカ自動車(株) (株)山スポート	甲賀カトリー俱楽部 アマナエンジン(株) はしご整形外科クリニック (株)井筒八橋本舗 アインズ(株)
3口	滋賀経済同友会		(株)ケイセイ社 (株)田中誠文堂 パナソニック(株)くらしアプライアンス社	綾羽高等学校教育活動支援会 滋賀学園高等学校 滋賀短期大学 大同塗料(株)滋賀工場
2口	(株)MNK びわこ成蹊スポーツ大学 (株)バティネレジャー		森田住宅(株) 近江鉄道(株) 名神高速カントリー倶楽部 (株)鴨村商店	元三ドード(株) (株)エキスパート 滋賀ダイイチ販売(株) (株)アヤハカルフレンズ ジャパンエースゴルフ俱楽部 (有)鴨村商店
			JA滋賀中央会・各連合会 滋賀県信用保証協会 滋賀中央信用金庫 みずほ証券(株) 東洋紡(株)総合研究所	(公財)青樹会 滋賀八幡病院 (株)ビルディング・コンサルタントワイズ (株)ブヨナルメンテナンス (株)奥村組 (株)昭建

競技団体(当協会の加盟団体)

滋賀県ソフトテニス連盟 滋賀県バドミントン協会 滋賀県競輪連盟 滋賀県ホッケー協会 (公社)滋賀県サッカー協会 NPO法人滋賀県セーリング連盟	滋賀県エアロビック連盟 滋賀県相撲連盟 滋賀県クレー射撃協会 滋賀県柔道連盟 滋賀県レスリング協会 (財)滋賀陸上競技協会	滋賀県ゲートボール連盟 滋賀県グラウンド・ゴルフ協会 滋賀県弓道連盟 滋賀県テニス協会 滋賀県レスリング協会 滋賀県空手道連盟	滋賀県アーチェリー協会 滋賀県卓球協会 滋賀県ハミング協会 滋賀県トライアスロン協会 滋賀県リーボール協会	滋賀県ハンドボール協会 (一社)滋賀県スクットボーラー協会 滋賀県少林寺拳法連盟 滋賀県ラグビーフットボール協会 滋賀県軟式野球連盟 滋賀県エアリーフィッシング協会
--	--	--	---	---

都市スポーツ協会

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

個人会員

河本 英典 高橋 祥二郎 猪俣 敏之 山本 博一	河原田 隆 野村 苗早 藤野 哲 萬 俊一 草野 見鈴	前田 康一 藤野 哲 中嶋 実 萬 俊一 乙須 純一	木村 孝一郎 奥 博 木部 浩次 黒川 かず江 門 久仁裕	倉谷 義数 南井 加津雄 木下 浩司 黒川 かず江 中村 傅一	若野 哲夫 天野 雄 松岡 一 茶谷 不二雄 中村 傷一	古我 幸二 赤井 弘和 谷 和彦 岸本 英幸 川村 正	岡田 英基 藤原 健二 森津 陽太郎 茶谷 不二雄 合田 典宏	堀越 和子 藤原 健二 森津 陽太郎 茶谷 不二雄 合田 典宏	猪飼 和雄 森津 陽太郎 谷 みや子 坂井田 稔 橋口 浩一	西川 甫 平井 和博 松田 善雄 井上 陽滋 中川 和明	國松 善次 木村 隆 松田 善雄 藤澤 敏 藤澤 敏	野坂 尚宏 小西 貞基 中嶋 義基 (無記名希望8名)
-----------------------------------	---	--	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--------------------------------------

令和5年8月31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、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に知りたい方へ、加盟団体である競技団体、都市スポーツ協会、学校体育連盟をはじめ、ご支援いただかざまと一致の温かい支援とご理解を承ります。お問い合わせください。

会費 特別会員 1口: 100,000円 法人会員 1口: 10,000円 個人会員 1口: 5,000円

目的 ご協力いただきました賛助会員は、本県のスポーツ普及振興事業に使われていただきます。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

「Bispol+」では、よりよい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。下記URL(QRコード)の、お問い合わせフォームの件名を「Bispolアンケート回答」としていただき、お問い合わせ内容欄に以下①～⑥をご回答ください。
 ①プレゼント送付先お名前・ご住所・お電話番号・年齢(例:30代)・性別
 ②今月号への意見(良かった記事やそうでなかった記事など)
 ③今後取り上げてほしいテーマ(種目:イベント・人物など)
 ④Bispolを入手した場所(具体的な施設名)
 ⑤Bispolがどこに置いてあると便利か
 ⑥その他、ご意見・ご要望を2023年11月30日(木)必着で送信してください。
 ご協力いただいた方の中から、抽選で『肉のげんさん「さき焼き用近江牛」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。アンケートはE-mailでも受け付けております。

[アンケート宛先](https://www.bsn.or.jp/contact/)
E-mail:shiga-sport@bsn.or.jp



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Bispol+(ビスボ)

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 中嶋実

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。

■Bispol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 ●トヨタモビリティ



小さな掛け金、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

公式SNSアカウント



[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(2023年4月予定)〕

あいおいニッセイ同和／共栄火災／損保

東京海上日動／日新火災／三井住友海上／AIG損保

インターネットで
簡単お手続き!



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

公益財団法人 スポーツ安全協会

公益財団法人スポーツ安全協会普及等委託事業



滋賀県企業スポーツ振興協議会

員企業

ごくごく 自然に 未来を



変える水



リサイクルしてね
いつもありがとう、またよろしくね

コカ・コーラ ポトラーズジャパン株式会社(コカ・コーラ指定会社) <https://www.ccbji.co.jp>

ようこそ、いろはすの新しいサステナブルへ。

 いろはす®