

Bisporo!+

ビスポ vol.38

パリ2024 オリンピック・パラリンピック 終幕

金2 銀1 銅1

滋賀県ゆかりの選手や所属チームが
合計4つのメダルを獲得!

TAKE
FREE

巻頭特集

パリ2024 オリンピック・パラリンピック

夢と感動をくれた18人の滋賀にゆかりのある選手たちを紹介します。



写真:日本馬術連盟



写真:アフロスポーツ



写真:森田直樹/アフロスポーツ

[国スポ特集 がんばれチーム滋賀! Road to 2025] スポーツライミング競技

[将来の有望選手]
空手道 渡部 空夢

[キラキラ放課後タイム]
光泉カトリック高等学校 アイスホッケー部

[企業スポーツ振興協議会 Company & Sports]
鳥居 嵩司 共栄工業株式会社(ラグビー)

[びわっ子 Now 未来に輝く子どもたち]
能登川東野球(能東クラブ)スポーツ少年団

[Topics]
滋賀県スポーツ協会 スポーツ特別指導員の紹介
第44回全日本中学選手権競漕大会 結果
塚本京平の号外アスロード ほか

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



巻頭特集 **パリ2024 オリンピック・パラリンピック** 02

夢と感動をくれた18人の滋賀にゆかりある選手たちを紹介します。



国スポ特集 **がんばれチーム滋賀! Road to 2025** **スポーツライミング競技** 06



将来の有望選手 **空手道 渡部 空夢** 07



キラキラ放課後タイム **光泉カトリック高等学校 アイスホッケー部** 08

健康豆知識

ジュニア期のスポーツを考える
体幹トレーニングを行って姿勢を改善しましょう 岡本 直輝 09
 ~お父さんやお母さんのポッコリお腹の改善にも役立ちます~

Sports Doctor スポーツドクター情報提供
スポーツ活動におけるメディカルチェックの意義 小松 猛 10

スポコン通信 Vol.35
やってみよう!怪我予防のためのメディカルチェック 西野 貴博 11



企業スポーツ振興協議会 **Company & Sports** **鳥居 嵩司** 共栄工業株式会社(ラグビー) 12



びわっ子Now **未来に輝く子どもたち** **能登川東野球(能東クラブ)スポーツ少年団** 13



Topics **滋賀県スポーツ協会 スポーツ特別指導員の紹介** 14

Sports Science **最高のパフォーマンス発揮を目指して** 16
 ~ここを磨くと、ここが成熟する~

ラジオ体操第3普及の取り組み(大津市スポーツ協会) 17

第44回全日本中学選手権競漕大会 滋賀県選手の活躍! 18
 塚本京平の号外アス・ロード

賛助会員のご案内 19

ビスポ38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P19左下「読者アンケートにご協力ください」欄をご覧ください。

げんさん 公式通販サイト
 ギフト用やグラム売り、便利パック用も販売中!
 通販サイト限定の特別企画も随時開催しております!

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

伊勢神宮に 本納させて頂きました

© 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



PARIS 2024

パリ2024 オリンピック・パラリンピック

滋賀にゆかりのある選手たち、夢と感動をありがとう！

パリ オリンピック

2024年7月26日から8月11日の期間で、第33回オリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催され、32競技329種目が行われました。パリでの開催は1900年、1924年に続き3回目、持続可能性に配慮した大会運営や都市全体を舞台にした新しい競技会場が特徴です。セーヌ川沿いで開会式が行われ、206の国と地域から約10,500人のアスリートが参加しました。

6競技8種目に挑み、夢と感動をくれた9人の滋賀にゆかりある選手たちを紹介します。



総合馬術

北島 隆三選手

甲賀市在住／乗馬クラブクレイン所属

馬術競技の中でも特にハードで多様なスキルを要求される総合馬術において、障害馬術、馬場馬術、クロスカントリーの全ての種目に優れた技術を持った、日本を代表する総合馬術選手。パリ五輪でも馬との信頼関係のもと、冷静な判断力と巧みな手綱さばきを発揮した。馬の不調で3日目を棄権し、リザーブ選手が交代で出場することとなったものの、献身的にチームをサポートして団体銅メダルを獲得。今後の活躍にも注目が集まる。



©日本馬術連盟



©日本馬術連盟

棄権のアクシデントがあり3日目開始時点で暫定5位も、チームの総合力で順位を上げ、団体銅メダルを獲得！

競泳

大橋 悠依選手

彦根市出身(草津東高校卒業)／イトマン東進所属

東京五輪での2冠という快挙に続いてのメダルを目指し、200m個人メドレーに出場。惜しくもメダルには届かなかった。それでも、「夢に見た有観客の五輪。心の底から楽しめた」という彼女の泳ぎは多くの人々に感動を与えてくれた。引退表明後、9月に最後の公式戦として挑んだ佐賀での国民スポーツ大会では、女子200m個人メドレーに出場し惜しくも2位だったが「夢のような競泳人生だった」と笑顔で一区切りをつけた。今後は大学院に進学し栄養学を勉強しながら、同時に選手育成など競泳界への貢献も期待される。



◆女子200m個人メドレー・準決勝進出
全体14位で予選通過し準決勝進出するも、惜しくも敗退

陸上

桐生 祥秀選手

彦根市出身／日本生命所属

3大会連続での五輪出場となった日本を代表する陸上スプリンター。スタートからの爆発的な加速が魅力で、国内外の大会での豊富な経験をもって男子4×100mリレーに出場。東京五輪での悔しさを晴らすべく、前々回のリオ五輪での銀メダルに続くメダルを目指した。全体4位で予選を突破したものの、惜しくも決勝は5位となった。メダルへ挑戦するその姿は人々に感動を与えた。



◆男子4×100mリレー・決勝進出(5位入賞)
全体4位のタイムで予選通過し決勝進出するも、惜しくも5位でフィニッシュ

陸上

柳井 綾音選手

立命館大学所属

自身の日本学生記録を更新し続ける大学2年生。正確で安定したフォームと持久力を持ち合わせた競歩界の新星。今後の更なる活躍にも期待が寄せられる。



◆男女混合競歩リレー・13位
個人20kmを辞退し男女混合リレーに専念、惜しくも13位

陸上

田中 佑美選手

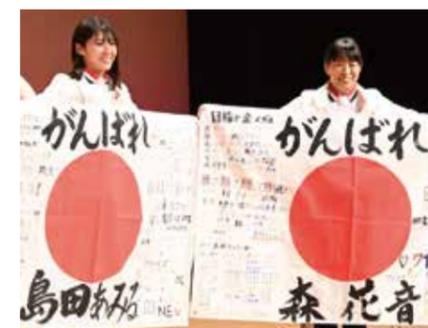
立命館大学卒業／富士通所属

体のバランスと柔軟性が高く、スムーズな動作でスピードを落とすことなく次のハードルに向かうことができる、成長著しい日本を代表するハードラー。



◆女子100mハードル・準決勝進出
予選を全体20位で敗者復活戦に挑み、3組2位で準決勝進出するも、惜しくも敗退

ホッケー



島田 あみる選手

米原市出身(伊吹高校卒業)
南都銀行所属

正確なパスでのゲームメイク能力と得点力も持ち合わせたMF(ミッドフィルダー)。攻守のバランスを保ちながら試合の流れをコントロールできるのが強み。

森 花音選手

彦根市出身(伊吹高校卒業)
コカ・コーラレッドスパークス所属

スピードのある攻撃力によって相手ディフェンダーを巧みにかわすドリブル突破力と、精度の高いシュートが持ち味。試合の流れを変える決定力が魅力。

◆女子予選ラウンド／対ドイツ(0-2)・対中国(0-5)・対ベルギー(0-3)・対フランス(1-0)・対オランダ(1-5)
フランスに勝利するも、1勝4敗で予選ラウンド敗退

フェンシング

吉村 美穂選手

立命館守山高校卒業／アイヴァン所属

冷静かつ緻密なプレースタイルが魅力。相手の動きを見極める判断力と、鋭い反応でポイントを重ねる能力に長けている。これからも活躍が楽しみな選手。



©(公社)日本フェンシング協会

◆女子エペ個人・3回戦敗退
2回戦で前回金メダリストに勝利するも、惜しくも3回戦で敗退

サッカー

山田 楓喜選手

甲賀市出身／東京ヴェルディ所属

バックアップメンバーからメンバー入り。左足から繰り出される変幻自在なパスやシュートは、数多くのチャンスやゴールを生み出す。直接フリーキックも強み。



©TOKYO VERDY

◆男子1次ラウンド／対パラグアイ(5-0)・対マリ(1-0)・対イスラエル(1-0)、準々決勝／対スペイン(0-3)準々決勝敗退
3連勝で1次ラウンドを突破するも、準々決勝でその後金メダルのスペインに敗退



PARIS 2024

パリ2024 オリンピック・パラリンピック

滋賀にゆかりのある選手たち、夢と感動をありがとう！

パリ パラリンピック

2024年8月28日から9月8日の期間にパリで開催され、約4,400人のアスリートが参加して22競技549種目が行われました。オリンピック同様に持続可能性やアクセシビリティの向上が重視され、エッフェル塔やセーヌ川周辺など都市全体を舞台に、インクルージョンと多様性を促進する場として開催されました。

4競技6種目に挑み、多大な活躍を見せた9人の滋賀にゆかりある選手たちを紹介します。



水泳

木村 敬一選手

栗東市出身 / 東京ガス所属

2歳の時に病気のため視力を失うも、自転車やスキーなど何でも挑戦した。小学4年生から始めた水泳で頭角を現し、日本を代表するパラ水泳選手にまで成長した。パリパラリンピックで5大会連続出場。前大会での悲願の金メダルに続くメダルを目指し、50m自由形と100mバタフライに出場。50m自由形で4大会連続のメダルとなる金メダルを獲得した。続いて100mバタフライで自らの日本記録・アジア記録を更新し、今大会2つ目の金メダルを獲得。2冠の快挙を成し遂げた。

50m自由形を予選全体4位で決勝進出。自身の持つ日本記録を更新して金メダル獲得。100mバタフライは予選全体1位で決勝進出し、16年ぶりにパラリンピックレコードを更新し金メダル獲得。

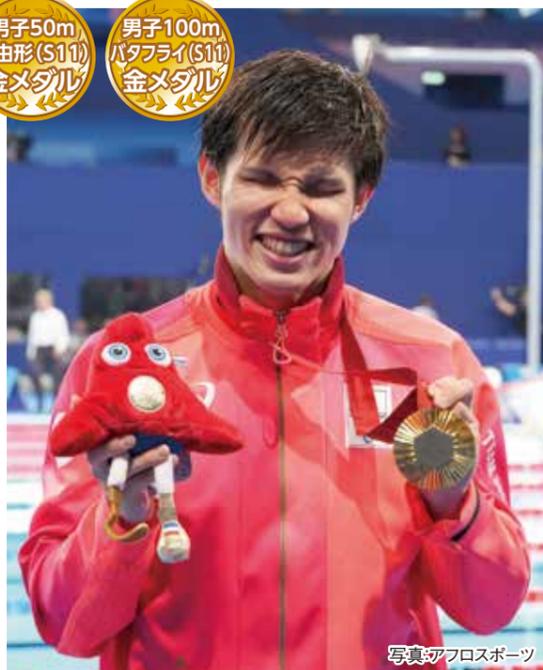


写真:アフロスポーツ

陸上

福永 凌太選手

野洲市出身(彦根翔陽高校卒業) / 日本体育大学大学院

病気のため10歳から徐々に視力が低下。中学高校では棒高跳びを専門にし、全国高校総体にも出場した。大学時代に十種競技に取り組み、4年生からパラ陸上へ転向。今大会でパラリンピック初出場。男子400mと男子走り幅跳びに出場し、雨の中行われた男子400m決勝で見事に銀メダルを獲得した。走り幅跳びでは惜しくも7位。パラ陸上界の期待の新星は今後の活躍にも注目が集まる。

◆男子400m(T13)・銀メダル / 男子走り幅跳(T13)・7位
400mでは予選通過し決勝進出するも、世界記録保持者に届かず惜しくも準優勝。走り幅跳びでは惜しくもメダルには届かず7位入賞



写真:森田直樹/アフロスポーツ

水泳

南井 瑛翔選手

守山市出身(比叡山高校卒業) / 近畿大学



2大会連続での出場。生まれた時から左足首から先がなく、5歳から水泳を始め、中学3年生からパラ水泳に取り組んできた。初出場した東京大会での悔しさを晴らすべく挑むも悔しい結果に。次世代エースのこれからの活躍を楽しみにしたい。

◆男子50m自由形(S10)・12位 / 男子100mバタフライ(S10)・決勝進出6位 / 男子100m背泳ぎ(S10)・決勝進出8位 / 男子200m個人メドレー(SM10)・10位

水泳

福井 香澄選手

野洲市出身(甲南高等養護学校卒業) / TOTO(株)所属



東京大会に続き2大会連続出場。生後半年でベビースイミングを始め、高校2年生からパラ水泳に取り組んできた。知的障害者水泳の期待の星。

◆女子100mバタフライ(S14)・16位 / 混合4×100mフリーリレー(S14)・決勝進出5位 / 女子100m背泳ぎ(S14)・決勝進出14位

トライアスロン

宇田 秀生選手

甲賀市出身(水口高校卒業) / NTT東日本・NTT西日本所属



2013年5月に結婚した直後、仕事の作業中に機械に挟まれて右腕を失い、リハビリの水泳をきっかけにトライアスロンを開始。初出場した東京大会ではパラトライアスロン競技で日本選手として初めてのメダルとなる銀メダルを獲得。東京に続くメダルを目指し挑戦したが、悔しい結果となった。

◆運動機能障害クラス(PTS4)・12位

車いすバスケットボール

北田 千尋選手

栗東市在住 / LINEヤフー所属



東京大会に続いて2度目の出場。得点力に加えて、リバウンドに飛び込むエナジー溢れるプレーが魅力。

土田 真由美選手

長浜市出身 / シグマックス所属



東京大会に続いて2度目の出場。正確なシュートが武器で、試合の流れを変えられるベテランシューター。

清水 千浪選手

長浜市出身 / LAKE SHIGA BBCメルカリ所属



東京大会に続いて2度目の出場。サッカーで培った戦術眼と攻守で機動力を発揮するゲームメーカー。

柳本 あまね選手

LAKE SHIGA BBCコロブラ所属



東京大会に続いて2度目の出場。得意のミドルシュートとスピードを活かしたカットインが武器のポイントゲッター。

◆女子予選リーグ / 対オランダ(34-87)・対ドイツ(55-67)・対アメリカ(52-62)準々決勝 / 対中国(50-62)順位決定戦 / 対イギリス(55-67)・対スペイン(72-55)7位

写真:日本パラリンピック委員会

がんばれチーム滋賀!

Road to 2025

スポーツクライミング競技

そそり立つ壁を攻略して、国スポへ!!

オリンピックでも注目を集めたスポーツクライミング競技。滋賀県でも多くの選手が技術を磨き、競技力を高め、切磋琢磨しています。少年女子種別で「わたSHIGA輝く国スポ」出場を目指す県代表候補4選手に、競技の魅力や国スポへの意気込みなどを聞きました。



スポーツクライミング競技とは…

人工壁を登り、到達した高さや成功した回数を競います。

■ボルダー

高さ5メートル以下の壁に設定された複数のコースを、制限時間内にいくつ登れたかを競う競技。

■リード

ロープで安全が確保された競技者が十数メートルの壁に設定されたコースを登り、その到達高度を競う競技。



少年女子種別 村田 柚 選手 (彦根翔西館高校2年生)

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」で競技を体験したことがきっかけで、小学6年生から本格的にスポーツクライミングを始めました。この競技の魅力は、なんといっても達成感。難しい課題に対して、ルートや動きをしっかりと考えて自分らしい登りでクリアできたときは、本当に満足度が高いです。私の強みはフィジカルの強さです。来年の滋賀国スポには絶対に出場して、あきらめず力強く挑戦する姿を見てほしいと思います。



少年女子種別 稲田 和華 選手 (草津東高校1年生)

通っていた保育園にボルダリングの小さな壁があり、登って遊んでいたのを覚えています。小学5年生のときにスクールに入り、本格的に練習を始めるとどんどん上達するのが自分でもわかり、本当に楽しい競技だと思いました。個人競技ですが、仲間と一緒にセッションする楽しさもあります。フィジカルの強さやダイナミックな動きが求められるボルダーのブラッシュアップが現在の課題。地道に練習を重ねて、来年の滋賀国スポの代表になれるよう頑張ります。



撮影協力施設：ロックメイト滋賀大津店



少年女子種別 大西 寧音 選手 (瀬田北中学校3年生)

小学4年生のときにボルダリングジムに遊びに行って興味を覚え、すぐスクールに入りました。同じコースでも人によって登り方が違うのは、見ていて面白いです。いろいろ試行錯誤しながら難しい課題に挑戦してクリアできたときの達成感と、努力の成果が自分で行けるのがこの競技の魅力で、「次も頑張ろう!」という気持ちにつながります。体のバランスや足首の柔らかさなど自分の武器を生かして、来年の滋賀国スポに出場して、自分らしく楽しく笑顔で登る姿をぜひ見てほしいです!



少年女子種別 木村 優希 選手 (瀬田中学校3年生)

道具を使わず、自分の体と力だけで「登る」スポーツクライミング。小学生のときに、父と遊びに行ったボルダリングジムで、そんなシンプルな競技に惹かれました。同じコースでも、ホールドにかかる指や足の位置や動きがほんの少し違うだけで、クリアできたりできなかったりする点は難しいけれど、安定してクリアできるように日々練習しています。失敗しても引きずらないメンタルが私の強み。地元滋賀で開かれる国スポでも競技を楽しめるよう、出場を目指します!

スポーツクライミング競技 滋賀県スポーツ協会特別指導員



成年男子種別 亀山 凌平さん



成年女子種別 石井 未来さん



成年女子種別 張替 夢乃さん

将来の有望選手

世界に羽ばたけ 滋賀のアスリートたち



わたなべ 空夢 選手

日本正剛館空手道士会 草津道場所属

2007年4月2日草津市生まれ。京都外大西高等学校2年生。昨年度、鹿児島国体に滋賀県代表として出場、高校1年生ながら相手に準優勝。今年の佐賀国スポ、来年の滋賀国スポでの優勝を目指す。

「感謝」自分の力だけでは、絶対ここまで来られなかった。

「こんばんは!」練習の様子をのぞくと、子どもたちが元気に挨拶してくれる。ここ「日本正剛館空手道士会 草津道場」は、空手道を突き進む渡部空夢選手をずっと見守り育ててきた場所だ。「礼儀を学ばせるには武道が良いのでは」と考えた父親に連れられ、4歳のときにはじめて道場の門を叩いた。「礼儀が身に付いたかはわかりませんが、体を動かすことは大好きだったので、楽しく通っていました」と、渡部選手は幼少期を振り返る。転機となったのは小学3年生のとき。県大会での敗北が悔しくて、本格的に空手に取り組むようになった。

「決め手は、大技が決まれば一発で負けてしまうこともある。常に気を抜くことができません。逆に考えると、格上の選手に対して一発逆転できる可能性もあるわけです」。そこが相手の何よりの面白さだ、と渡部選手は力強く語る。



得意とするのは「組手」競技だ。自分自身と向き合う「型」競技より、対戦相手がいる「組手」競技のほうが自分の長所を生かした攻防ができて楽しめた。中学3年生でナショナルチームに召集されてジュニアのアジア大会に参加し、「組手」競技で5位に入賞。決して悪くない結果だったが、悔しさが勝った。さらに鍛練を重ね、昨年の「燃ゆる感動かごしま国体」では、少年男子の部で高校1年生ながら準優勝に輝いた。「少年男子の部では、2分間という短い試合時間で勝負

憧れの選手は、高校のOBでもあるオリンピックメダリスト「スピードドラゴン」荒賀龍太郎さん。自身の強みである長い突きや蹴りに、荒賀さんのようなスピードが加われば、さらに高みを目指せるはず。そんな高い理想を胸に、日々鍛練を続けている。大切にしているのは、「決して下がらないぞ」という強い気持ちだ。

10月の「SAGA2024国スポ」では滋賀県代表として出場する。来年には「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」も控えている。高校2年生にして、

私をキラめかせるコトバ!

感謝

渡部 空夢

その広い背中に大きな期待を背負っている渡部選手。大舞台での経験を重ね、ゆくゆくは日本代表の看板を背負って世界で羽ばたいてほしい。

師匠が語る

山本 良太郎さん 日本正剛館空手道士会 草津道場 道場主

もともとスポーツ万能で負けず嫌いなどところがあり、指導次第で大きく伸びる可能性を感じていました。この道場に通常コースのほかに選手コースを作ったのは渡部選手がきっかけです。礼儀正しさと通常稽古をおろそかにしないことを重視するのは、渡部選手に対しても同じ。滋賀国スポではぜひ優勝してほしいです。滋賀県の国体チームの監督として、それ以上幸せなことはありません。



キラキラ★放課後タイム



光泉カトリック高等学校 アイスホッケー部

私をキラめかせるコトバ / 「獅子奮迅」

一人ひとりが役割を果たし、目標に向かって突き進む!

アイスホッケー部がある高校は、全国でも数少ない。関西では片手で数える程度。うち1校が、草津市にある光泉カトリック高校だ。シーズンには週に2~3日、大津市にある木下カンセーアイスアリーナ(滋賀県立アイスアリーナ)で氷上練習を行い、それ以外の日とアリーナの閉鎖期間は、主に学校内でトレーニングに励む。アイスホッケーはその激しさから「氷上の格闘技」といわれる。フィジカルがものをいう競技には違いないが、監督の山田幸伸先生が重視するのは、「思いやりのあるパス」だ。「自分本位ではなく相手を、全体を考えて行動する。チームプレーを考えることは、アイスホッケー以外にもつながります」と、山田先生は指導の意図を語る。

チームをまとめるのは、キャプテンを務める長谷川公亮選手。選手一人ひとりの意見を聞き、監督

の指示を選手に伝える、橋渡し役だ。人の言葉が噛み砕き、自分の言葉に変換して伝えるのは、なかなか難しい。キャプテンとしての重圧を感じることもある。それでも、チームの雰囲気の良いに助けられている。「学年を超えて仲がよく、互いに声を掛け合える。「全員で攻めて全員で守る」というチーム意識も高い。このチームなら、上を目指せると思うんです」

そんな長谷川選手の思いは、結果となって付いてきた。この夏、北海道苫小牧市で開催された全国高等学校選抜アイスホッケー大会で、ベスト16に躍進。「あとひとつ勝てば、創部以来初のベスト8に進んでいたんです。ぜひ自分たちの代で勝ち取りたかったのですが」と、長谷川選手は喜びと悔しさをのぞかせる。

光泉カトリック高校では、部活動と学業の両立



が必須。「勉強ができて初めて部活動ができる」という山田先生の方針は、しっかりと部員に行き届いている。現3年生は全員、大学に進んで競技を続ける予定だ。年が明ければインターハイ、国スポと、重要な大会が続く。「インターハイはベスト8、国スポではベスト4を目指します」と意気込む長谷川選手に、「目標達成のためにも、まず一戦一戦しっかり勝っていくこと」と、山田先生から檄が飛んだ。



監督
山田 幸伸先生



キャプテン
長谷川 公亮さん



山西 凜さん
マネージャー (2年生)

interview

入学後、部活見学に行ったときに先輩マネージャーがとても優しくしてくださったことが、入部のきっかけです。あまり上下関係なく選手同士が意見を言い合える環境なので、「見守る」ようにしています。ただ、プレーに直接関わらないマネージャーだから見えることもあるので、そんな視点で「言うときは言う!」を大切にしています。

ジュニア期の
スポーツを考える

姿勢を改善しましょう

体幹トレーニングを行って

近年、子どもの姿勢は、体幹の筋力が低下することから悪くなっていると言われています。また腰痛など障害を抱える子どもも少なくはないです。そこで良い姿勢を保ち、腰痛の予防や改善のために体幹の筋力向上を日々心掛けておく必要があります。それには、風呂に入る前や、帰宅して宿題を始める前に体幹トレーニングを3~5分間継続することが推奨されています。

今回紹介するトレーニングは、道具を使わず自身の体重等を利用する方法です。

まずは準備運動!



step 1

まず、膝を立てて仰向けになります。腹部に手を当て腹筋の動きを観察します。息をゆっくり吸いながらお腹を大きく膨らませ、次に息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませます。呼吸に合わせて腹部に当てた手で、腹部の筋肉が硬くなったり、緩んだりする様子が分かります。この動作を10~30回ぐらい3セット程度行います。これが準備動作になります。

step 2



犬猫歩きで
前後左右

続いて、犬や猫になった気分で前方に10歩程度、後方に10歩程度、左右に10歩程度歩いてみましょう。お腹や背中筋の筋肉をしっかりと使っていることがわかるでしょうか?

ゆっくり!



step 3

次は少し難しいですが、図のように上を向いて前後左右方向に10歩程度動いてみましょう。スパイダーマンになった気分で、ゆっくり、ゆっくりと動いてください。動く速度を速めると肩周りの筋肉を傷めることがあるので注意してください。

step 4



仕上げ!

最後の仕上げは、膝を曲げV字になった状態を維持しながら、右手で左足をタッチ、左手で右足をタッチする動作を10回程度繰り返します。足にタッチできない場合は、足首やふくらはぎをタッチすることでも構いません。

この4種のトレーニングを毎日繰り返すことで、子どもの体幹の筋力は向上するでしょう。

また、お父さんやお母さんのポッコリお腹の改善にも役立つトレーニングです。大人の方は、肩関節の可動域が子どもよりも狭くなっていますので、step3のトレーニングは無理にする必要はないでしょう。

岡本 直輝 立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

スポーツ活動における メディカルチェックの意義



小松 猛

●ひわこ成蹊スポーツ大学
スポーツ学部スポーツ学科
健康・スポーツ医学コース教授、
保健センター長
●医学博士
●日本整形外科学会認定整形外科
専門医、認定スポーツ医
●日本スポーツ協会公認スポーツドクター
●Jリーグ セレッソ大阪チームドクター
●大阪府サッカー協会スポーツ医学委員
●滋賀県サッカー協会医事委員
●日本バレーボール協会
ハイパフォーマンスサポート委員会
メディカルユニット
学術・国際班メンバー
●滋賀県スポーツ医理事

はじめに

スポーツ活動、特に競技スポーツを長期にわたって継続しているアスリートは、必ずと言ってよいほど何らかのケガ(スポーツ外傷)や使い痛み(スポーツ障害)を、程度の差はあれ経験しています。そして、それが場合によってはその後のスポーツ活動に影響することも決して少なくありません。



メディカルチェックの目的

スポーツ選手が自分の身体の状態を知っておくことは、スポーツ外傷やスポーツ障害を防ぐことはもちろん、仮に受傷した場合の対応にも役立つことが多く、そのような目的で行われるのがメディカルチェックと言われるものです。

運動器のメディカルチェック

スポーツ種目によって多発する外傷や障害に特徴があることから、骨、関節、筋肉といった運動器に対して行われるメディカルチェックは、チェック内容も種目によって変わってきます。例えば、野球選手では肘の障害が多いことから、少年野球や高校野球世代の選手を対象にした「野球肘検診」が各地で行われています。また、サッカーでは足関節捻挫や第5中足骨基部の疲労骨折(ジョーンズ骨折)がよくみられるため、所属する選手の足関節や足部の状態をチェックしているチームも存在します。

近年は、超音波装置(エコー)を用いて画像診断をメディカルチェックで行うケースが多くみられています。

メディカルチェックの具体例

筆者が勤務しているびわこ成蹊スポーツ大学の体育会系クラブのうち、サッカー部には足関節の靭帯の状態と関節不安定性を、硬式野球部では肩および肘の状態を確認するため、毎年新入生を中心にメディカルチェックを行っています。いずれのスポーツ選手も小学生の低学年前後からそのスポーツを始めており、大学入学時には競技歴が10年以上になる選手も少なくありません。そのため、大学入学時に野球では投球動作での肩や肘の痛みをすでに経験している選手、サッカーでは足関節捻挫を何度か繰り返している選手が必ずと言ってよいほど何人か存在します(*1,2)。そのような選手の骨や関節がどのような状態になっているのかを画像検査で確認することは、その後のスポーツ活動でその部位を受傷した時の適切な対処方法を考えるのに非常に有用であることから、筆者もエコーを用いた画像診断を行っています(図)。



(図)メディカルチェックでのエコー検査の様子

まとめ

メディカルチェックによってスポーツ選手の身体の状態を把握しておくことは、スポーツ外傷や障害の予防、そして受傷した時の適切な対応をするのに大いに役立つことから、今後は多くのスポーツ選手がメディカルチェックを受けられる環境作りも必要だと考えています。

まずは、かかりつけの医療機関(スポーツドクターと言われる医師が望ましい)や、所属しているチームやクラブに係っているドクターやトレーナーに相談されてみてはいかがでしょうか。

*1) 小松 猛, 池田樹広, 大学サッカー選手の足関節捻挫に関する検討-メディカルチェック結果との関係について. 日本整形外科学会スポーツ医学雑誌. 2020; 40(3): 294-297.
*2) 小松 猛, 池田樹広, 江見亮輔, 坂本和夫, 佃 文子. 大学生野球選手の肩・肘関節障害の状況-入学時メディカルチェックとその後症状について. 日本臨床スポーツ医学会誌. 2023; 31(1): 145-152.



西野 貴博

【所属】
おした整形外科医院
【資格】
理学療法士



やってみよう! 怪我予防のための メディカルチェック



関節が硬い状態で繰り返しスポーツを行うと、硬い関節を補うために過剰に動く関節が出てきて痛みが出ます。例えば、股関節が硬いと、腰・膝・足首が動きすぎます。特にサッカー、バスケット、野球、ラグビー、陸上などのダイナミックな競技においては腰椎分離症やオスグッドシュラッター病、シンスプリント、アキレス腱炎、シーバー病などの怪我に繋がることになります。怪我をすると、思うようにプレー出来ない、復帰してもすぐに再発してしまうことがあります。そうならないためにも、まずは今の自分の体の状態を確認してみましょう。

スポーツ選手に必要な身体機能テスト

Point 体の柔軟性をチェックしよう!

こんな人は
要注意!!

①腸腰筋テスト



抱えるように片足を曲げると反対の足が床から浮いてしまう。

②大腿直筋テスト



うつ伏せで膝を曲げると踵がお尻につかない、もしくはお尻が浮いてくる。

③ハムストリングステスト



上向きで寝転がり、股関節を90°曲げた状態で膝が真っ直ぐ伸びない。

①腸腰筋のストレッチング



足を前後に開き、後ろ足の付け根の前を伸ばしていきます。腰が反りすぎないように注意しましょう。

②大腿直筋のストレッチング



下の足を抱えるように曲げます。上の足の足首を持ち、後ろに引っ張りながら膝を曲げます。

③ハムストリングスのストレッチング



しゃがんだ状態で足首を持ちます。太ももと体が離れないようにくっつけたまま膝を伸ばしていきます。

ストレッチングのポイント

時間と回数: 20秒を3セット行います。
強度: 痛みの感じない範囲での最大伸張位もしくは痛みが出る直前まで伸ばします。
注意点: 反動をつけずゆっくり呼吸をしながら伸ばしましょう。

今回のテストで、「体の柔軟性」を確認することができます。また、これらを継続的に行うことで怪我の予防ができるだけでなく、疲労の回復、パフォーマンスの向上、リラクゼーションなどたくさんの効果が期待することができます。ストレッチングはいつでもどこでも誰でもできます。運動前、運動後、自宅での空き時間をうまく利用し、無理のない範囲で毎日少しずつ行い、体の変化を感じて下さい。



Rugby
共栄工業株式会社
鳥居 嵩司 選手

成年男子7人制ラグビー滋賀県代表
 大津市に生まれ育つ。瀬田北中学校でラグビー部に入部し、本格的にラグビー競技へ。びわこ成蹊スポーツ大学1年生時から滋賀県の国体チームで活躍。関西大学ラグビー少人数セブンズリーグ優勝(2019、20、21)。2019、21ベスト7選出。

「私を **キラ**めかせるコトバ！
「コミュニケーション」
 仕事もラグビーも、相手を知り、仲間を知ることが大切。

小学4年生のとき、鳥居さんは「何かスポーツを始めたい」と思った。しかしサッカーや野球はみんな1年生から始めていたので、遅れをとりそうで気が引ける。そんな折に担任教師からの勧めで出会ったのが、ラグビーだった。6年生まで県内のクラブチームで活動し、中学から本格的にラグビーを開始。高校、大学とラグビーひと筋で突き進んだ。「ラグビーはチーム競技であると同時に、格闘技のように全身で闘うスポーツ。負けず嫌いという性格にハマったのかもしれない」と、鳥居さんは競技の魅力語る。



昨年4月、「SHIGAアスリートナビ」を活用して共栄工業(株)に入社。現在は品質保証部に在籍し、8時から16時50分の定時まで仕事をしてい

る。練習は、終業後の1時間(週2回)と、日曜日の午前が中心。チーム練習がない日には筋トレや体のケアをするなど、ケガをしない強い体づくりもルーティンに組み込んでいる。
 入社から1年半が経ち、仕事とラグビーの両方と向き合う日々慣れつつある。平日の練習が早い時間から始まったり、土日の試合や合宿に前日入りする必要があるときには、社用外出や出張の扱いにしてもらえるのもありがたい。職場の仲間たちが自分を応援してくれているのが、ひしひしと伝わってくる。今年6月に行われた試合には、上司や同僚約30名が応援に駆けつけてくれた。「応援は、頑張るための原動力。応援に感謝しながらプレーして、結果で恩返しできればと思っています」



と、鳥居さんは笑顔で話す。
 現在の目標は、10月に開催される「SAGA2024 国スポ」に出場して、よりよい結果を出すこと。「子どもたちがラグビーに興味を持てるよう、僕たちが活躍する姿を見せていきたいですね」と鳥居さん。昨年、成年男子7人制ラグビー滋賀県代表チームは、強豪が揃う近畿ブロックを42年ぶりに突破して「燃ゆる感動かごしま国体」に出場した。その勢いをさらに加速させ、来年に滋賀で開催される「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」の舞台を目指す。「僕はずっと滋賀で生活し、高校卒業後は滋賀県の国体チームで活動してきました。やはり国スポでの優勝を目指していきたいです」

共栄工業株式会社

共栄工業株式会社 京都工場
 住所:〒520-3211
 滋賀県湖南市高松町1-3
 TEL:0748-75-2181



上司からのメッセージ



竹村 由嗣さん 品質保証部 部長
 社内の各部門から報告を行う月初朝礼で、品質保証部ではまず鳥居さんがラグビーの取り組みやルールの解説などをします。社員が関心を持って聞く雰囲気を作ってくれ、組織全体のモチベーションアップにも貢献してくれています。

ひやっ子 **未来に輝く子どもたち**



能登川東野球(能東クラブ)スポーツ少年団

「私を **キラ**めかせるコトバ！
「常昇・常笑・常勝」 向上心と笑顔と勝ち続ける気持ちを、いつも!!



監督 小島 正貴さん

能東クラブは1980年に設立され、スポーツ少年団としての活動歴は45年になる。野球を通じて、能登川エリアの子どもたちの健やかな成長と地域づくりに貢献してきた。もとは能登川の東西南北4つの小学校が対象だったが、現在は東近江市の各小学校から子どもたちが集まってくる。かつて4年生以上に限られていた団員は、今では1年生から入団できる。「学年の壁をつくらず練習しています。上級生が下級生の世話をし、下級生は上級生を見て野球はもちろん生活態度などいろいろなことを学んでいく。お互いにより刺激になっています」と、自身も能東クラブのOBである小島正貴監督は話す。

クラブチームへと舞台がかわるので、保護者が子どもと一緒に野球をする機会は少なくなります。スポーツは保護者にとっても、子どもたちと深く関わることのできる、楽しく大切な時期なのだと思います」と小島監督。応援だけでなく、保護者が間近で自分たちのがんばりを見てくれる。一緒になって取り組んでくれる。そんな時間は、子どもたちにとってかけがえないものだ。

能東クラブのスローガンは「常昇・常笑・常勝」。いつも向上心を持って何事にも取り組み、いつでも笑顔忘れずに、常に勝ち続けるという気持ちで戦う。楽しく練習し、楽しく試合をしながら、勝利につなげていく。そうして生まれた「野球は楽しい」という気持ちは、子どもたちを次のステップへと導いていく。次のステップとは、中学・高校の部活動のことだ。「せっかく始めた野球を続けてもらいたいんです」と、小島監督は柔和に笑う。「能東クラブで得たそんな経験、学んだことを、中学、高校、やがて大人になったときにも生かしていってほしいですね」



田中 心彩さん 主将・能登川西小学校6年生

能東クラブの自慢は、男女学年関係なく、いつも元気と笑顔いっぱいなところ。試合でなかなか点が取れないときも、チームのみんなの元気な声掛けや大きな声の応援に力をもらえます。それで試合に勝ると、とてもうれしいです。クラブではBBQなどいろいろなイベントがあります。野球とは違う、楽しくて忘れられない思い出も作れます。



能登川東野球(能東クラブ)スポーツ少年団

入団・体験随時募集中!
 お問い合わせはホームページの送信フォームまたは、InstagramのDMからどうぞ。

ホームページは
 こちらから▶



または、「能東クラブ」で検索を

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

(公財)滋賀県スポーツ協会では、第79回国民スポーツ大会(滋賀2025国スポ)での天皇杯獲得を目指し、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。令和6年に採用した28名を紹介します。

応援よろしくお祈いします!

小林 皓生
スキー(クロスカントリー)競技

クロスカントリースキー競技は、雪に覆われた地形を滑走するスキー競技の一つで、スキーの中で最も歴史のあるスタイルの一つです。自然を相手にしたスポーツであり、雨や雪は勿論の事、氷点下20℃の中でも競技をする過酷なスポーツです。また、心肺機能、筋力、スピード力、瞬発力、持久力など総合性を求められるスポーツでもあります。そんなクロスカントリースキー競技を通して、滋賀国スポを少しでも盛り上げられるよう、頑張ってます!




橋本 礼徳
スキー(クロスカントリー)競技

クロスカントリースキーは、自然との一体感を味わいながら自分の限界に挑戦できるスポーツです。雪原を滑る感覚や、厳しい環境での持久力勝負は、他では得られない特別な体験です。今シーズン、国スポに向けて選手たちが全力で挑む姿を支え、私自身も彼らと共に成長していきたいと考えています。自然との闘いを楽しみながら、最高のパフォーマンスを目指して頑張りたいです。




小館 冬歩
スキー(コンパインド)競技

ノルディック複合はスキージャンプとクロスカントリーの2つの競技で争う「キング・オブ・スキー」と言われるスポーツです。国民スポーツ大会では、秋田県鹿角市花輪のスキー場での開催となり、2種目ともに同じ会場で皆さんに観ていただけます。滋賀県の応援してください。滋賀県の方々に、結果で恩返しできるように精進してまいります。




阿部 宏美
テニス競技

愛知県春日井市出身の24歳です。テニスは、本来、試合中のアドバイスが一切禁止で孤独なスポーツとも言われています。普段は1人で戦っていますが、国体は団体戦になるので、チーム一丸となって盛り上げたいと思います!また、応援していただいている皆様のご期待に沿えるよう精一杯がんばりたいです。私は国体で3度の優勝経験があるので、滋賀国スポでも優勝できるように全力を尽くします!




山崎 郁美
テニス競技

テニスは国際的なスポーツで世界中各地で大会が行われています。コート上のチェスとも言われるほど相手と駆け引きがあるのも魅力です。コート縦横無尽に駆け回る体力、ボールをコントロールする技術、そして勝ち切るメンタルなど総合力が求められるスポーツです。海外で培った経験やスキルを日本で、そして滋賀県代表の国スポで発揮し総合優勝に貢献できるように精一杯頑張ります!




柴野 晃輔
テニス競技

滋賀国スポに出場します。7月に行われた近畿ブロックで滋賀県初の優勝を手にすることができました。硬式テニス競技では2人チームで戦っていきます。8ゲーム先取のシングルス2本行い、1勝1敗の場合はダブルスを行います。今大会は通常より短いゲーム数で試合をするので駆け引きが非常に大切になります。観客におもしろいと思ってもらえるようなプレーで盛り上げたいと思います。絶対優勝します!



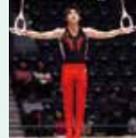

礮 梨菜
ローイング競技

国体では1000mを着順で競います。4分間という短い時間の中でのレースですが、各チームのレース展開やラストの追い上げが見どころです。私は普段は琵琶湖や瀬田川でローイングをしています。とても濃ぎやすく恵まれた環境で練習できることに感謝しています。滋賀国スポでは、総合優勝に貢献できるように全力を尽くし頑張ります。




五島 誉博
体操競技

幼少期から滋賀県で体操競技を行い、大学生の頃から滋賀県で開催される国民スポーツ大会に出場し、優勝することを目標にこれまで活動してきました。男子体操競技は6種目あり、その中でも得意なゆかに、自身の名前がついた「ゴシマ」という技があります。国スポでは「ゴシマ」を成功させてチームに貢献、そして地元滋賀県の皆さんに恩返しできるように頑張ります!!

蟻戸 一永
スケート(スピードスケート)競技

中長距離種目を得意としています。滋賀県をスポーツで盛り上げられるよう、国スポでは個人種目、団体種目で結果を残せるよう全力を尽くしたいと思います。また県民の皆様にスピードスケートの素晴らしさを知ってもらえるような大会で活躍したいと思います。滋賀県に冬季競技の普及やスポーツの発展、ジュニア世代の育成など少しでも力になれたらと思います。




若原 楽
スケート(スピードスケート)競技

滋賀県を背負って競技活動できること、支えて下さる方や環境への感謝の気持ちでいっぱいです。国スポでは、その感謝の気持ちを恩返しできるように、精一杯全力を尽くします。そして自分の活動やレースを通して、皆さんにスポーツ(特にスピードスケート)の素晴らしさや感動を届け、楽しんでもらえるような、自分らしい最高のパフォーマンスを目指します。




石井 更紗
スケート(ショートトラック)競技

ショートトラックは4~7人でレースをし、着順を競うので駆け引きや抜き合いなど迫力があります。個人でも団体で競う競技です。滋賀国スポでは500mと1000mに参加するので、どちらも表彰台に乗ることが目標です。滋賀県に貢献し、滋賀県の皆様に恩返しできるように精一杯頑張ります!




井上 幹皓
スケート(ショートトラック)競技

今回、特別指導員として皆さんと共に滋賀国スポに挑むことができることを大変嬉しく思います。個人でも団体でも優勝を目指して全力で頑張ります。滋賀県の魅力を全国に伝えると共に、全力で競技に取り組み、皆さんに喜んでいただけるよう頑張ります。県民の皆さんと一緒に、一丸となってこの大会を成功させたいと思いますので、引き続きご声援をお願いいたします。




稲葉 海人
レスリング競技

グレコローマンは、近代オリンピックの第1回から行われている伝統的なレスリング競技で、上半身のみで攻防が行われます。この競技の魅力はより多くの方に知ってもらえるよう、今年の佐賀国スポ、そして来年の滋賀国スポでの優勝を目指し、日々尽力しています。目に見える結果を残すことで、皆様の注目を集められるよう頑張りますので、ご声援のほどよろしくお祈いいたします。




大石 駿水
セーリング競技

滋賀国スポでは、県民の皆様からの期待と声援に必ず応えられるよう、万全の準備を施し、大会に臨みます。個人種目での優勝はもちろん、セーリング競技で天皇杯を獲得できるようにチームメンバーの士気を高めるとともに、少年の部にも深く関わり技術力向上に力を入れていきたいと思っています。結果でお返しできるように、日々の努力を忘れずに精一杯頑張ります。




福田 桃奈
セーリング競技

滋賀国スポでは、SS級での優勝を勝ち取り、滋賀県の総合優勝に貢献し、恩返しができるよう日々の練習に励んでいます。セーリングは自然を相手にするスポーツなので、この滋賀国スポを通してセーリング競技の面白さや楽しさが知れ渡るように、競技を行っていききたいと思います。




玉井 宏章
ハンドボール競技

ハンドボールは相手ゴールにボールを入れて得点を競い合い、スピード感あるプレーや試合展開、躍動感ある空中戦が魅力です。選手の激しいごつかり合いをぜひ会場で見たいです。現在は滋賀国スポでの優勝を目指し、チーム一丸となって日々のトレーニングに励んでいます。滋賀県のハンドボール競技の発展にも貢献していきます。




石原 悠希
自転車競技

自転車競技は公道で行われるロードレースと競輪場で行われるトラック競技があります。トラック競技には団体種目の花形である4人1組で行う団体追い抜きという種目があり、滋賀国スポではこの種目での優勝を1番の目標としています。この種目の見どころは、4人の息の合ったチームワークやスピード感にあると思います。




入部 正太郎
自転車競技

今年度より滋賀県スポーツ協会の特別指導員になる事ができて嬉しいです。ロードレースとトラック競技のうち、私自身は主にトラックレースをメインとして滋賀国スポに臨みます。団体種目と個人種目の2種類がありますが、「両種目共に優勝」を目標として、滋賀県の方々に良い報告ができるよう精一杯、全力で取り組んでいきます。




中井 唯晶
自転車競技

私は滋賀県大津市出身なので、地元の滋賀国スポで国スポが開催され、県代表として戦えることに大変喜びを感じています。ロードレースは東近江市、トラック競技は京都の向日町競輪場で行われます。自転車は物凄く速いのでレースが進み、その中で駆け引きが行われるのが見どころなので注目してください。




成木 綾海
卓球競技

卓球は年齢にかかわらず誰もが楽しくできるスポーツで、相手の動きを予想しながら速いスピードで打ち合うところが魅力です。また11本先取で1セットが短く、早い段階で相手を分析して戦術を変えるなど精神面も重要。そんな卓球の魅力やこれまでの経験をジュニアの選手や地域の皆様に伝えていけるように活動していきます。そして滋賀国スポでは滋賀県を盛り上げ、総合優勝できるように頑張ります。




中力 亮
フェンシング競技

サーブル種目をしています。滋賀県のフェンシング競技発展のため、滋賀県のジュニアクラブや高校でフェンシング指導を行いつつ、自分自身の競技力向上のため、日々、取り組んでおります。滋賀国スポでは、優勝はもちろんのこと、魅せるプレーで滋賀県の皆様にフェンシングの楽しさや楽しさを見てもらい、応援してもらえるよう全力で頑張ります!




西川 裕次郎
バドミントン競技

バドミントン競技は、だれでも手軽にできるという面から皆様にも楽しんでいただける競技です。競技を見ていただければ、もっとバドミントンの魅力に惹かれると思います。特に速いテンポのタッチとネットを挟んだ駆け引きなどは迫力満点。滋賀国スポでは、総合優勝に貢献できるよう、最大限に努力を重ねてまいります。ぜひ会場に足を運んでいただけると幸いです。




林 大成
ラグビー競技

7人制ラグビーをしています。ラグビーが盛んな大阪で生まれ育ち、2018年からはオリンピックの舞台を目指してプレーしていました。滋賀はラグビーが盛んな地域ではなく、あまり注目されていませんが、滋賀国スポに向けての活動、そして結果をもって滋賀のラグビーを盛り上げていきます。




盛田 気
ラグビー競技

7人制ラグビーをしています。滋賀県のみならず温かく迎えてもらったことに感謝いたします。そして、2025年に滋賀で行われる国スポ総合優勝を目指して戦えることにワクワクしながら、日々トレーニングに励んでおります。会場でお会いした際には、ぜひ大きな声で「チャールズ!」とお声がけください。それではまた会場でお会いしましょう!!




張替 夢乃
スポーツクライミング競技

滋賀国スポに自身のクライミング人生最高の状態で挑めるよう練習に励みます。また、相手の石井さんとお互いの得意な部分を共有し、苦手な部分は補い合えるよう協力し合い、1位を勝ち取るために精一杯頑張りたいと思います。いつも応援して下さい。滋賀県の皆さんに元氣と勇気を与えられるように頑張っています。よろしくお祈いします。




佐曾谷 哉太
アイスホッケー競技

国スポでは滋賀県に元気をもたらすために、優勝という2文字を持って帰ってきます。県民の皆さんには、これを機にアイスホッケーという競技について知ってもらい、県立アイスアリーナを県民の皆さんで満員にしていただけるような活動を続けていきたいです。また、近畿ブロックが11月末から滋賀県で開催されるので、是非会場に足を運び、応援してください。




井上 光明
アイスホッケー競技

今年4月で15年間のプロ選手としての国内活動から引退し、活動拠点を滋賀県に移しました。国スポにおけるアイスホッケー競技の価値向上、また滋賀県をはじめとする西日本でのアイスホッケー競技の普及を目的に、滋賀県にて活動しております。国スポアイスホッケー競技では、まずは本戦出場、本戦ではベスト4進出を目標に、これまでの経験を活かし、チーム滋賀に貢献できればと考えています。



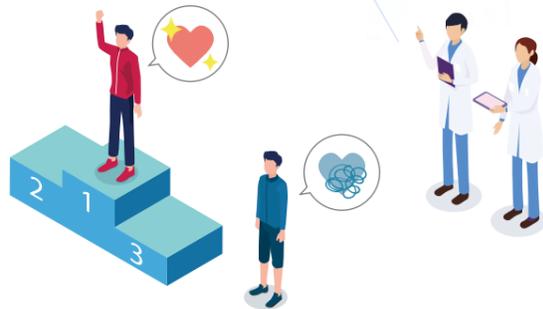

Sports Science

最高のパフォーマンス発揮を目指して ～ここを磨くと、ここが成熟する～

一卵性双生児の事例から

遺伝的に100%等しい一卵性双生児(AとB)のトップアスリートに関する事例報告があります。オリンピックや世界大会で、Aは何度も優勝するチャンピオンですが、Bは上位入賞しかできません。そこで、彼らの違いを調べたところ、Aの方が気持ちをコントロールする力が高いことがわかりました。試合や練習での緊張や不安、意欲低下などの自分のところをコントロールしてこそトップアスリートになれることを示唆する興味深い報告です。

では、どうすればところをコントロールする力を高めることができるのでしょうか。その方法の1つにメンタルトレーニングがあります。



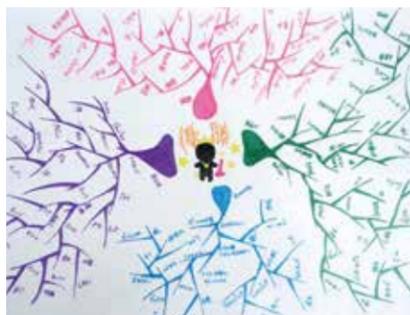
メンタルトレーニング (MT)

メンタルトレーニングは1964年の東京オリンピックの際に、日本で初めて行われたようです。その後、トップアスリートだけでなく、高校生や大学生を対象として広く普及しています。本県のタレント発掘事業であるレイキッズの小学生にもメンタルトレーニングを紹介しています(写真1)。メンタルトレーニングというと、緊張場面で最大のパフォーマンスを発揮するためのトレーニングと思われがちですが、リラクゼーショントレーニング、イメージトレーニング、認知トレーニングなど様々な方法を用いて、気づき能力やコントロール能力をアップさせるトレーニングを行います。

その1つに、マインドマップというところの地図を描く方法もあります。マインドマップを練習や試合の振り返りに活用することで、振り返りが習慣化され、思考の整理や自己理解の深まり、さらには試合に向けた準備行動の質的な向上が期待できます。



写真 1



マインドマップ例

技能上達のためのイメージトレーニング

イメージトレーニングは、技能練習の補完を担うもので、シュートやドリブルのイメージ練習を行うことで技能上達が期待できます。この場合のイメージは鮮明であること、自分が行っているイメージであることが肝心です。つまり、動きのイメージをコントロールすることで、より効果的にパフォーマンスを向上させることができます。イメージトレーニングは、どこでもできることや身体の疲労がないことが最大のメリットです。

ここを磨くと、ここが成熟する

トップアスリートになるためには、時間をかけて地道な練習を続ける必要があります。その過程には、成功や失敗、意欲低下、競技成績の停滞、チームメートや指導者との関係性など、様々な事象があるはず。競技に関わるこうした様々な出来事を通じた経験の積み重ねは自分のところを磨くこととなり、最高のパフォーマンス発揮へとつながるのです。また、怪我やスランプ、進学や就職問題などは競技継続に大きく影響します。こうした事象への主体的な関わりを通して、ここは成熟するのです。競技に真摯に向き合うアスリートこそが「スポーツはここを育てる」を体現するのです。



滋賀県スポーツ科学委員会 副委員長
奥田 援史
滋賀大学大学院 教授



滋賀県スポーツ科学委員会 メンタル指導担当
竹内 早耶香
びわこ学院大学 講師

大津市スポーツ協会におけるラジオ体操第3 普及の取り組み



国民的体操として知られているラジオ体操に幻の「ラジオ体操第3」があることをご存知でしょうか。このラジオ体操第3は、昭和14年にNHKで放送された初代第3と昭和21年に放送された二代目第3がありました。初代、二代目ともに忘れ去られていましたが、2013年頃に研究者らが国民の健康増進や健康寿命延伸の運動ツールとして、この初代、二代目を復刻しました。

その結果、初代第3はユニークなボート漕ぎ動作など高齢者の方や座位でもできる体操であり、動的ストレッチ効果が期待できることがわかりました。一方、二代目第3は、大ジャンプなどのダイナミックな動作もある有酸素運動であることから、うつ病予防・生活習慣病予防の運動ツールとして期待できることがわかりました。

そこで、大津市スポーツ協会では、この初代と二代目第3を地域住民のこころと身体の健康づくり、職場での生活習慣病予防や高齢の方の介護予防、下肢に課題のある方のロコモティブシンドローム予防として普及していく予定です。

具体的な取り組みとしては、スポーツ推進委員の皆さんに大津市スポーツ協会が開催する「ラジオ体操第3指導者認定講習会」の積極的な受講を依頼します。そのうえでスポーツ推進委員と各学区体育団体が連携して、地域での普及活動を行います。更には、ラジオ体操第3のコンテストを開催するなど市民・県民の生涯スポーツとして定着することを目指します。

一般社団法人大津市スポーツ協会 副会長 安西 将也



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

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お手続きいただくか県民共済までお知らせください。

【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
<https://www.shiga-kyosai.or.jp/>

第44回全日本中学選手権競漕大会 滋賀県選手の活躍!

(令和6年7月26日(金)~28日(日)開催)

岐阜県川辺漕艇場で開催された「第44回全日本中学選手権競漕大会」において、瀬田中学校ボート部の女子総合優勝や、琵琶湖漕艇場BRC(滋賀レイキッズ7期生・上田 芽愛、滋賀レイキッズ8期生・藤庭 楓菜)の女子ダブルスカル(2人漕ぎ)優勝など、今年も滋賀県勢の活躍が光りました。

滋賀県ローイング協会と滋賀県スポーツ協会が連携し、中学世代の強化事業を実施しています。部活動、クラブチーム、強化事業がそれぞれの強みを生かし、選手の力を伸ばしてきたことが実を結んでおり、今後も活躍が期待されます。

(主な記録は右記の通り)

総合順位(女子)	優勝	瀬田中学校(24年ぶり6回目)	
男子シングルスカル	4位	琵琶湖漕艇場BRC	吉池 爽
男子ダブルスカル	準優勝	瀬田北中学校A	川上 空、藤井 翔吾
	3位	瀬田中学校A	石川 滯太郎、松田 樹
男子舵手付きクワドルブル	5位	瀬田中学校A	杉谷 侑紀、藤井 良彦、尾崎 美馬、岡田 和真、小野 晃穂
女子ダブルスカル	優勝	琵琶湖漕艇場BRC	藤庭 楓菜、上田 芽愛
	6位	瀬田中学校A	内糸 葵、吉田 凜羽
	7位	瀬田中学校B	澤田 唯花、洞 有希乃
女子舵手付きクワドルブル	準優勝	瀬田中学校A	松本 菜那、脇坂 莉央、八田 芽来、宮村 絢音、大津 薫子
	5位	瀬田北中学校A	西田 杏、戸田 莉恵子、清水 美樹、菱輪 周、大嶋 莉緒



女子ダブルスカル(琵琶湖漕艇場BRC)



琵琶湖漕艇場BRC(左から)吉池、上田、藤庭



男子ダブルスカル(瀬田北中、瀬田中)



女子舵手付きクワドルブル(瀬田中)



入賞した滋賀県選手



塚本京平の「アス・ロード」

⑧ 鹿児島で快挙! 滋賀でも「エン」を感じてー

2023年・鹿児島大会の振り返り!と言いがら、今はすでに2024年。2016年の岩手大会から続けてきた国体振り返りはこれが最後になります。あー寂しい。

去年の鹿児島出張はとにかく長かった!スケジュールを見返してみると、会期前競技を含めて16泊19日!幸い宿泊先のすぐ近くにイオンがあったので、たぶん地元の人より通い詰めました。ありがとうイオン。ありがとう半額シール。

さて、鹿児島国体は県スポーツ協会所属トリアスロンの内田弦大選手や、馬術の山口敬介選手など、びわ湖放送で取材してきた多くの県勢が躍進を遂げてくれました。一方で私自身が優勝の瞬間になかなか立ち会えず、嬉しさ半分、歯がゆい思いも半分…。ボウリングでも伊吹太陽(あつし)選手が県スポーツ協会所属・新畑雄飛選手とのペアで団体・2人チーム戦を制してくれましたが、私が車を飛ばして駆け付けた時に既



喜びに沸く伊吹太陽選手と新畑雄飛選手

に競技終了後。最後のインタビューになんとか滑り込ませていただきました。いろいろとご迷惑をお掛けしました。

そんな伊吹選手は彦根市の出身。プロボウラーを夢見て幼少期を過ごし、ナショナルチーム入りに果した経験があります。栃木大会から国体にプロが参加できるようになり、満を持して参加した鹿児島大会で滋賀県勢初の快挙を成し遂げました。連覇がかかる今年の佐賀大会を前に話

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太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

を聞くと、連覇への意欲に加えて滋賀国スポへの強い思いも。「ボウリング会場である「ラピュタボウル彦根」は自分が競技を始めた場所でもあり、10年近く働いている職場でもある。この舞台に縁を感じ、個人優勝はもちろん、競技の全体優勝・天皇杯も取りたい」と語ってくれました。ボウリングの縁、ボールの円。これまでの「エン」を大切に、今年のサガも来年のシガも大いに期待しています!

冒頭にお伝えした通り、「号外!アス・ロード」の国体振り返りは今回がラストです。佐賀出張へ準備を進めながらコラムのネタも改めて考えていきます。2025年の滋賀国スポ・障スポに向け、次回からも乞うご期待!



©びわ湖放送

公益財団法人滋賀県スポーツ協会『令和6年度賛助会員』

特別会員				
3口 綾羽(株)	1口 コカ・コーラボトラーズジャパン(株)	トヨタモビリティ滋賀(株)		
法人会員				
5口 (公財)河本文教福祉振興会 (株)滋賀銀行	1口 合気道大津スポーツ少年団 アインズ(株) アマネエレン(株) 綾羽高等学校教育活動支援会 (株)アヤハコルブリックスジャパンエースゴルフ倶楽部 (株)いずみコー (株)井筒ハツ橋本舗 医療法人あそクリニック 医療法人社団布留クリニック (株)エスアイシステム (株)エスケイカンボスト 荏原冷熱システム(株) 近江鉄道(株) 大津フィジカルクラブ 大津マール(株) (株)奥村組 奥山防災(株) (株)金子工務店	(株)関西みらい銀行 (株)近新 (株)ケイセイ社 元三フード(株) 甲賀カントリー倶楽部 (株)材光工務店 JA滋賀中央会・各連合会 滋賀学園高等学校 (一社)滋賀県建設業協会 滋賀県国民健康保険団体連合会 (一社)滋賀県障害者スポーツ協会 滋賀県信用保証協会 滋賀タイパソ販売(株) 滋賀中央信用金庫 (株)滋賀フーズ 滋賀文教短期大学 滋賀ヤサカ自動車(株) (株)滋賀ユニック	(有)嶋村商店 (株)昭建 (株)スポーツショップキムラ 税理士法人 横井会計 瀬田町漁業協同組合 大同塗料(株) 滋賀工場 (株)田中誠文堂 鉄屋商事(株) 東洋紡(株)総合研究所 東レ(株) 滋賀事業場 (株)中山スポーツ (株)ナショナルメンテナンス はしく整形外科クリニック パナソニック(株)くらシアプライアンス社 (株)ビルディング・コンサルタンツワイズ びわ湖放送(株) びわ湖大津プリンスホテル (株)FUSSAEIZO	松井工業(株) (株)松浦組 みずほ証券(株) 名神東海カントリー倶楽部 (株)メンテナンスセンター (株)志保衛造船所 森田住宅(株) (株)ワダケン
2口 京セラ株式会社 滋賀東近江工場 (株)MNK (株)パティネレジャー びわこ成蹊スポーツ大学	滋賀県アーチェリー協会 滋賀県エアロビック連盟 滋賀県カヌー協会 滋賀県クラフト・ゴルフ協会 滋賀県クレー射撃協会 (一財)滋賀県剣道連盟 滋賀県高等学校体育連盟	滋賀県ゴルフ連盟 (公社)滋賀県サッカー協会 滋賀県山岳連盟 (一社)滋賀県水泳連盟 滋賀県銃道連盟 滋賀県柔道連盟 滋賀県乗馬連盟	滋賀県スキー連盟 滋賀県スポーツ拳法連盟 滋賀県相撲連盟 滋賀県ソフトボール協会 (一社)滋賀県卓球協会 滋賀県中学校体育連盟 滋賀県テニス協会 (一社)滋賀県トリアスロン協会 滋賀県なぎなた連盟 滋賀県バウドテニス協会 (一社)滋賀県バスケットボール協会 滋賀県バドミントン協会 滋賀県バレーボール協会 滋賀県ハンドボール協会	
競技団体(当協会の加盟団体)				
犬上郡スポーツ協会 愛知郡スポーツ協会	近江八幡市スポーツ協会 (一社)大津市スポーツ協会	蒲生郡スポーツ協会 (公社)草津市スポーツ協会	(一財)甲賀市スポーツ協会 湖南市スポーツ協会 (一社)高島市スポーツ協会 長浜市スポーツ協会 東近江市スポーツ協会 (一社)彦根市スポーツ協会 米原市スポーツ協会 守山市スポーツ協会 野洲市スポーツ協会 (公財)栗東市スポーツ協会	
郡市スポーツ協会				
個人会員				
赤井 弘和 井上 陽滋 天野 雅 猪飼 和雄 猪飼 敬之	泉岡 亜里紗 磯田 英清 遠藤 良則 太田 千恵子 岡井 信太郎	岡田 英基 門 久仁裕 川村 正 河本 英典	岸本 英幸 木部 浩次 木村 孝一郎 木村 隆 久保田 真也 倉谷 義数 黒川 かず江 合田 典宏 小林 久賢 小西 眞 坂井田 隼 治武 俊明 田中 秀人 田中 伸幸 谷 和彦 谷山 みや子 中嶋 義基 中嶋 博一郎 野口 正子 野坂 尚宏 野村 早苗 橋口 淳一 原 陽一 平井 和博 深尾 宗孝 福地 茂 藤澤 勲 藤原 健二 古谷 権一 古川 亘 堀内 勝美 松岡 一男 中村 善雄 的場 收治 南井 加津雄 宮城 安治 森津 陽太郎 山添 千鶴子 山本 博一 萬 俊一 若野 哲夫	
《無記名希望3社》 ※法人会員には、法人および任意の団体を含まず。				
《無記名希望5名》 令和6年8月31日現在 敬称略、五十音順				

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さまに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致団結し、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」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、皆さまからの温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!

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願っています。下記URL(QRコード)のGoogleフォームか、E-mailにて件名を「Bispoアンケート38号回答」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今号への意見(良かった記事やそうでなかった記事など)とその理由③今後取り上げてほしいテーマ(種目・イベント・人物など)④Bispoを入手した場所(具体的な施設名)⑤Bispoがどこに置いてあると便利か⑥その他、ご意見・ご要望を2024年11月30日(土)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」近江牛すき焼き用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またはGoogleフォーム(QRコード)で受け付けております。

アンケート先 Googleフォーム <https://forms.gle/buHFYs24X3q9x5d7>
 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。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

- ### ■Bispo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108支店 ●関西みらい銀行40支店 ●京都信用金庫13支店 ●滋賀中央信用金庫30支店 ●トヨタモビリティ滋賀各店舗
 - 滋賀イトマン10店舗 ●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 ●彦根総合スポーツ公園
 - 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(滋賀県立琵琶湖漕艇場) ●長浜バイオ大学ドーム(滋賀県立長浜ドーム)
 - 滋賀県立栗東体育館 ●木下カンセー アイスアリーナ(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

スポーツ // 文化活動 // ボランティア

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険[®]



スポーツの力で 滋賀を元気に!

滋賀県企業スポーツ振興協議会

「企業におけるスポーツ振興・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年に設立されました。

2025滋賀国スポへの取り組みを通して、滋賀が元気になり、県民の心がひとつになるような活動を進めてまいりたいと考えております。

滋賀県企業スポーツ振興協議会事務局
〒520-0807 大津市松本一丁目2-20
公益財団法人滋賀県スポーツ協会内
TEL.077-525-7406 FAX.077-523-3784

ご加入の会員様一覧は
こちらから

<https://www.bsn.or.jp/kigyo/member/>



団体活動のための総合補償

- #スポーツチーム #大学クラブ #スポーツ少年団
- #放課後事業 #総合型地域スポーツクラブ #教室
- #部活動地域移行 #文化系サークル #ボランティア

保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。



 **公益財団法人スポーツ安全協会**
<https://www.sportsanzen.org>

[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(2024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

公益財団法人スポーツ安全協会普及等委託事業

私と水のおいしい関係。

リサイクルしてね
100%リサイクルペット



その1本の天然水が、日本の美しい水源の森を守ります。

あなたが購入したいろ・はすの売上の一部が日本の水源を守る活動に寄付されます。

