県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン

スポーツくじ toto BIG

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

Bispo!+はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

Bispo!+

ビスポ Vol.20

TAKE FREE



[特集]
第74回国民体育大会冬季大会

[将来の有望選手]
伊勢一真／前田健太郎（クライミング）

[★キラキラ★放課後タイム]
草津東高校 男子バスケットボール部

[スポーツと私の素敵な関係]
芳田真

[支える人特集]
安田孝志
（滋賀医療技術専門学校 理学療法学科 専任教員）

[滋賀県企業スポーツ振興協議会]
福居陸希
（大阪シーリング印刷株式会社 滋賀工場第一事業所）

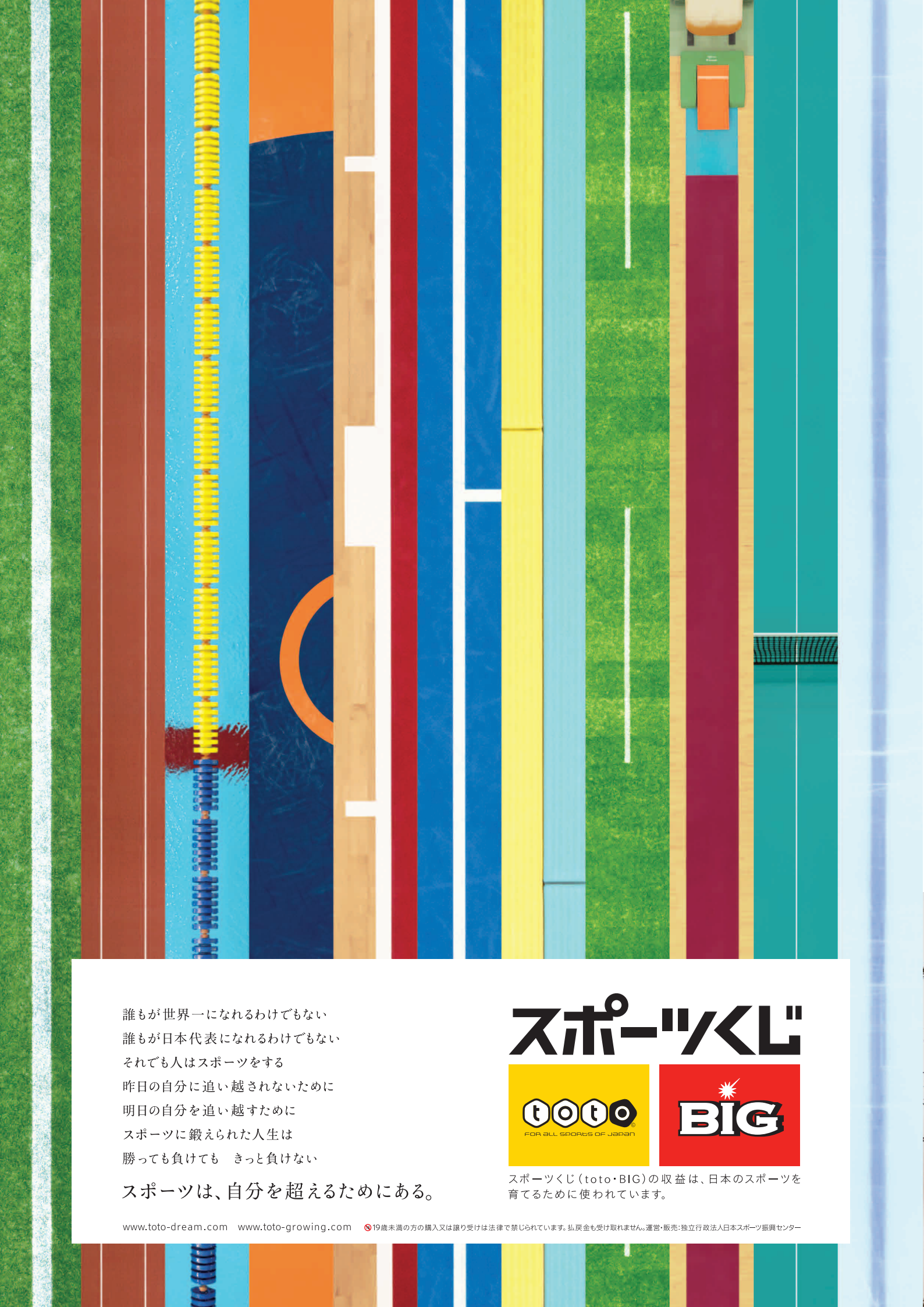
[びわっ子]
清流館柔道少年団

巻頭特集

山本幸輝
Koki Yamamoto

ヤマハ発動機ジュビロ(ラグビー)

初のワールドカップ日本大会
出場への期待がかかるラガーマン



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても　きっと負けない

スポーツは、自分を超えるためにある。

スポーツくじ

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN　BIG

スポーツくじ（toto・BIG）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。

www.toto-dream.com　www.toto-growing.com　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

Bispo!+【ビスポ】

Contents

巻頭特集 **山本幸輝** ヤマハ発動機ジュビロ(ラグビー)……02

特集 **第74回国民体育大会冬季大会〝Review〟**……06

〈県内スポーツ情報〉**滋賀県県民生活部スポーツ局からのお知らせ**……10

〈将来の有望選手〉**伊勢一真／前田健太郎**（クライミング）……12

〈★キラキラ★放課後タイム〉**草津東高校 男子バスケットボール部**……13

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「挑戦してみよう、子どもたちを伸ばす「問いかけ法」」**岡本直輝**……14

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供 女子アスリートの将来的な健康上の問題点とその対策 **辻祥子／髙橋健太郎**……15

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.17「地面を蹴る!怪我を予防しながら効率よく力を伝えよう!」**中山広基**……16

連載 スポーツと私の素敵な関係♡「輝く女性アスリートを応援しますVol.10 **芳田真**」……17

〈県内スポーツ情報〉支える人特集 **安田孝志**（滋賀医療技術専門学校 理学療法学科 専任教員）……18

連載 企業スポーツ振興協議会Vol.12 **大阪シーリング印刷株式会社 滋賀工場第一事業所 福居陸希**……19

連載 びわっ子now **清流館柔道少年団**……20

連載 あなたの街の総合型地域スポーツクラブVol.20……21



誰にも負けない
強いスクラムを武器に
世界が注目する
大舞台へ。

山本幸輝



冬季大会としては
本県史上最多の
62点を獲得。
幸先の良いスタートを切った
第74回国民体育大会!



福井しあわせ国体
(2018年)の山岳競技に
滋賀県チームとして出場

伊勢一真／前田健太郎



選手も観戦者も楽しい
〝全員バスケ〟で
全国ベスト8へ

草津東高校
男子バスケットボール部



自分はあまり技が切れる
タイプではないので、
必ず一本取る
選手になりたい

芳田真



地域に根差す
企業ならではの
サポートで
仕事と競技を両立

福居陸希

topics

●2024滋賀国スポ記念講演会 兼 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者義務研修会……22
●第10回びわ湖レイクサイドマラソン2019……23
●春こそチャレンジの季節!(スポーツ施設紹介)……24
●滋賀県企業スポーツ振興協議会 平成30年度「輝く企業選手・企業スポーツ部設立」支援事業助成金贈呈式……26

平成30年度 賛助会員……27

締めのコラム **inside outside LAKE-SIDE**（フリーランスライター/吉村 淳）……28



ビスポ第20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!

山本幸輝選手 サイン入り色紙

《2名様》

★応募方法等詳しくはP26をご覧ください。



YAMAHA
Júbilo

巻頭特集

山本幸輝

Koki Yamamoto

ヤマハ発動機ジュビロ(ラグビー)

初のワールドカップ日本大会
出場への期待がかかるラガーマン

今秋開幕を迎える「ラグビーワールドカップ2019日本大会」。
日本代表候補の一人として注目されている山本幸輝選手に、
競技への姿勢やワールドカップ出場への意欲をお聞きしました。

誰にも負けない強いスクラムを武器に世界が注目する大舞台へ―。

いよいよ今年9月から、日本全国12会場で「ラグビーワールドカップ2019日本大会」が開催されます。野洲市出身であり、昨年「しがスポーツ大使」に就任した山本幸輝選手は、日本代表選手候補の一人。大学までは右プロップとして活躍し、「ヤマハ発動機ジュビロ」への加入後、左プロップに転向。清宮克幸監督や長谷川慎コーチ(※1)の指導のもと、強いスクラムの要として目覚ましい活躍を見せてきました。2019年2月現在、代表選考を控えた山本選手は東京で日本代表の合宿に参加中。アジア初のワールドカップへの出場に期待がかかっています。

(※1)…清宮監督は2018年度で退任。長谷川コーチは現在、日本代表のスクラムコーチ。



第52回 日本ラグビーフットボール選手権大会で優勝した時の様子

現在所属しているヤマハというチームの魅力と山本選手ご自身のストロングポイントやチームでの役割などを教えてください。

ホームタウンである磐田市はサッカーで知られる街ですが、ラグビーでも盛り上がってきています。ですからヤマハと言えば、やはり地域との密着度ではないでしょうか。ファンの皆さんとの一体感がすごいんですよ!例えば昨シーズンは「ワンヤマハ」というスローガンを掲げて、プレーヤーも指導スタッフもファンも、全員がヤマハとして一つになって戦うという姿勢で全試合に臨みました。その意気込みをしっかり体現できたと感じられるところが、ヤマハの魅力だと思います。

そういうチームにあって、僕自身の武器・役割はもちろんスクラム。どこよりも強いスクラムを組むという意気込みを「ヤマハスタイル」という言葉で表しているのですが、その中でも僕は「絶対に誰にも負けない」という強い気持ちを持って、左プロップというポジションに就いています。

とは言え、ヤマハに入った最初の頃は、試合後のミーティングで毎回僕のプレーが課題となっていました。本当に毎週のように、清宮監督に叱られてばかりいたんです(笑)。それでも監督は僕を試合で使い続けてくれました。そのことにとても感謝していますし、あの悔しい時期があったからこそ、メンタル面でもずいぶん鍛えられたのだと思います。

そういう経緯もあり、2015年2月に日本選手権でヤマハが初優勝した時は、やはり格別な嬉しさがありました。あの優勝は、まさにみんなで勝ち取ったものだと実感しましたね。ちなみに、いまあるラグビー部のクラブハウスは、その時の優勝をきっかけに造ってもらったもの。それまではかなり狭い部室で40～50人のチームメイトが一斉に着替えたりしていました。それはそれで、一体感があって楽しかったんですけどね(笑)。



2019年は、アジア初、しかも日本でワールドカップが開催されます。現在の状況や、自国開催で思うこと、出場への意気込みなどをお聞かせください。

開催まで、あと約200日。ワールドカップへの出場経験がないので、まだ具体的なイメージがつかめていないのですが…。でも2015年にイングランドで開催されたワールドカップの時は、日本でもかなり話題になりましたよね。もうすぐあの大会が日本で繰り広げられることを考えると、本当にすごいことだしラグビーへの注目度もさらに高まると思うんです。特に、静岡県は開催地の一つになっているので(袋井市／エコパスタジアム)、ホームタウンではすでに盛り上がっているんですよ。ですから、やはり出場したいという気持ちは強いですね。

代表メンバーが決定するのは、夏くらいになるのかな。まだはっきりと分からないのですが、いま30人強が東京で合宿していて、サンウルブズ(※2)で海外に行っている人たちも入れると、全部で40～50人の選手が代表に入るために競っているところです。最終的に登録メンバーは23人になるので、スコッド(※3)は33人くらいまでにしぼるのではないでしょうか。

個人的な強化としては、フィジカルな面で言うと首のトレーニングを欠かしません。プロップは、首の強さがけっこう大事なので…。課題点としては、走力や運動量ですね。ボールを持って走るスキルなどが足りないと思っているので、合宿では意識的に走ったり、練習後にボールを使った自主トレーニングをしたり、自分なりに克服するための取り組みをしています。

とにかく僕は何としてでもメンバーに入り、日本代表のユニフォームを着てグラウンドに立つ!それが現在の目標です。メンバーに入ったら、チームの目標である「ベスト8」の壁を超えるために、強いスクラムでしっかり貢献するつもりです。

(※2) サンウルブズ…ラグビーの世界最高峰リーグ戦と言われる「スーパーラグビー」に参加する日本チーム。
(※3) スコッド…代表に選ばれる可能性の高い強化選手。

山本幸輝 Interview

ラグビーを始めたのはいつ頃でしょうか。ラグビーの魅力や面白さについても教えてください。

ラグビーを始めたのは、中学2年生の終わり頃ですね。小学1年生の時からずっと野球をしていたんですけど、体が大きくなりすぎて野球を続けるのが難しくなってしまいました。でも何かスポーツはしたいと思っていたんです。たまたま中学にラグビー部があり、先輩から誘われたこともあって入部しました。

途中からの入部だったので、最初はルールも分からないし、もちろんそれまでタックルなんてされたことがなかったし、何もかもが初めての経験でした。でもすごく楽しくて、すぐに夢中になったんです。その理由の一つが、ランパスですね。他のスポーツでも走り込みはすると思うんですけど、僕は単純に走り続けるということが苦手だったんです。ランパスは4〜5人でパスを回しながら走る練習で、全員が一緒にゴールしないといけません。遅れるとみんなが待ってくれるし、だからこそ自分も頑張らなければという気持ちになれました。「みんなでやっている」感覚が、すごくいいなと思ったんです。

あとはやはり、思いきりぶつかられたりタックルされたりするので、「自分もやられてばかりじゃ嫌だ!」とがむしゃらにやっているうちにのめり込んでいったのでしょうね。大学生の頃からは「どうやって相手を抜こうか、どうやったら倒せるか」と考えながらプレーするようになりました。そういう戦略的なことを考えるのもラグビーの面白さだと感じています。

山本選手にとっての「座右の銘」、あるいはこれまで長く競技を続けてこられた秘訣や心がけていることはありますか?

僕の座右の銘は「無事之名馬(ぶじこれめいば ※4)」です。これは大学の時の先生に言われた言葉。ラグビーはコンタクトスポーツなので、どうしてもケガが多くなりがちなんですよね。しかも動きやプレーをセーブするということが難しいスポーツでもあります。一度どこかを痛めてしまうと、ワンシーズンずっと痛みと付き合っていかなくちゃいけなくなる。ですから日頃のウォーミングアップやクールダウンはもちろん、セルフケアも大事。ケガをしない体づくりを自分でしなければ…とずっと思ってきました。

ただ、特別に「これをやらなきゃ」ということはないんですよ。日頃から疲れが溜まらないようにきちんとストレッチをするとか、食事はできるだけ栄養を考えてバランスよく取るとか、わりと当たり前のことを神経質になり過ぎない程度にやっています。メンタルケアは…ラグビー仲間との食事や飲み会でリフレッシュすることでしょうか (笑)。

(※4)無事之名馬…もともとは競走馬を指して「ケガなく無事に走り続けるのが名馬である」という格言から。転じて、スポーツ界でも「ケガで離脱することなく、ずっとプレーし続けられるのが名選手」という意味で使われることがあります。



目標としている選手やライバルはいらっしゃいますか?また、将来的な展望などがあればお聞かせください。

目標としている選手は、京都出身の長谷川 慎さんです。いまは日本代表のスクラムコーチなのですが、以前、ヤマハでずっとコーチをされていました。僕はヤマハで慎さんと知り合い、「自分がどうあるべきか、どういうプレーヤーでありたいか」ということを考えられるようになりました。僕を導いてくれた人です。同じプロップというポジションで日本代表を務めた選手でもありますし、誰からも慕われる慎さんのような人間になりたいと思いますね。

将来的には、ラグビー選手として一日でも長くプレーしたいという想いがありつつも、いずれは僕も誰かに影響を与えられるような存在になりたいと思います。コーチのように指導する立場になればもちろん、そうでなくても次世代のスポーツをする人たちに何か少しでも役立つことができれば嬉しいです。でも今はやっぱり、目の前のワールドカップ出場が目標のすべて。頑張ります!





山本幸輝選手のサイン色紙を抽選で2名様にプレゼント!!
応募方法等、詳しくは目次下をご参照ください

山本幸輝選手から、滋賀県のみなさんへメッセージ

いまは静岡がホームタウンとなっていますが、折にふれ滋賀県の方々には「応援しているよ」と声をかけていただきます。それがとても嬉しいし、本当にありがたいですね。ワールドカップ出場に向け、できることに一生懸命取り組みますので、応援のほどよろしくお願いいたします!

それから、僕は大学進学と同時に寮生活を始めたので、意外と滋賀の楽しみ方を知らないんです。銭湯とか魚の美味しい居酒屋とか、自分でも開拓しているのですがなかなか行動範囲が広がらなくて…。ぜひ滋賀県のおすすめの場所や魅力をいろいろ教えてください(笑)。



Koki Yamamoto

Profile

山本幸輝（やまもとこうき）

生年月日 ● 1990年10月29日
身　　長 ● 181cm
体　　重 ● 118kg
出　　身 ● 野洲市
所　　属 ● ヤマハ発動機ジュビロ

八幡工業高校から近畿大学へ進学。2013年にラグビートップリーグの「ヤマハ発動機ジュビロ」へ加入。ポジションは左プロップ。第52回日本選手権で、ヤマハの初優勝に貢献した。2016年11月にアルゼンチン代表戦で初キャップを獲得。2019年2月現在でキャップ数は6。

第74回国民体育大会冬季大会 Review

イランカラプテくしろさっぽろ国体

2019

スケート競技	会期	平成31年1月30日（水）～2月3日（日）
	会場	釧路市柳町スピードスケート場・釧路市春採アイスアリーナ
アイスホッケー競技	会期	平成31年1月30日（水）～2月3日（日）
	会場	日本製紙アイスアリーナ・釧路市柳町アイスホッケー場
スキー競技	会期	平成31年2月14日（木）～2月17日（日）
	会場	サッポロテイネ・宮の森ジャンプ競技場・白旗山競技場

総合成績

天皇杯24位（男女総合得点62点）
皇后杯26位（女子総合得点26点）

競技別成績

- スケート　天皇杯21位（22点）、皇后杯22位（16点）
- アイスホッケー　天皇杯8位（30点）
- スキー　天皇杯22位（10点）、皇后杯18位（10点）

全体総轄

冬季大会としては本県史上最多の62点を獲得。幸先の良いスタートを切った第74回国民体育大会！

第74回国民体育大会冬季大会が北海道で開幕。釧路市で開催されたスケート・アイスホッケー競技会は61名の滋賀県選手団（団長:河本英典 滋賀県スポーツ協会会長）、札幌市で開催されたスキー競技会には39名の選手団（団長:松田善雄 滋賀県スポーツ協会副会長）がそれぞれ参加。各競技会の開始式ではアイヌ民族の伝統的な歌と踊りや「トワエモア」による1972年札幌オリンピックのテーマソング『虹と雪のバラード』が披露されるなど工夫を凝らした歓迎アトラクションが盛大に催された。

スケート競技会

フィギュア

今大会では出場したすべての種別が入賞!

一昨年の第72回大会で入賞した成年男子には時國隼輔選手・辻村岳也選手が出場。両選手ともに2日目のフリーで順位を上げ、個人総合で時國選手13位、辻村選手20位。成年男子は2大会ぶりの8位入賞。

12月の全国予選会を1位で通過して本大会出場を決めた成年女子には安原綾菜選手と野口望々花選手が出場。安原選手は安定した演技を見せ、個人総合12位。初出場となった野口選手は2日目のフリーで順位を上げ個人総合19位。成年女子は第61回大会以来13年ぶりの7位入賞。

2大会ぶり2回目の出場となった少年男子は本田ルーカス剛史選手と小林隼選手が出場。1月のインターハイ5位入賞の本田選手が個人総合で8位、初出場の小林選手が個人総合18位となり、少年男子は県勢初入賞（8位）を果たした。

今後は少年女子の強化を含め、更なる躍進を期待したい。





時國隼輔選手（成年男子）



辻村岳也選手（成年男子）





安原綾菜選手（成年女子）



野口望々花選手（成年女子）





本田ルーカス剛史選手（少年男子）



小林隼選手（少年男子）

フィギュアスケート結果

成年男子(8位)	・時國隼輔(同志社大学)　ショート49.03　15位／フリー99.83　14位／個人総合148.86　13位 ・辻村岳也(同志社大学)　ショート42.20　20位／フリー79.91　19位／個人総合122.11　20位
成年女子(7位)	・安原綾菜(関西大学)　ショート44.27　15位／フリー82.68　13位／個人総合126.95　12位 ・野口望々花(関西学院大学)　ショート39.12　24位／フリー78.26　17位／個人総合117.38　19位
少年男子(8位)	・本田ルーカス剛史(綾羽高等学校)　ショート67.82　5位／フリー108.36　8位／個人総合176.18　8位 ・小林隼(仰木中学校)　ショート54.37　13位／フリー66.20　21位／個人総合120.57　18位

スケート競技会

スピードスケート

第61回大会以来13年ぶりの出場となったスピードスケートには成年男子500m・1000mにそれぞれ2名の選手が出場。両選手ともに予選突破こそならなかったが、2024年の第79回大会に向け、大きな一歩を踏み出した。


須佐見幸広選手


梶谷昴良選手

スピードスケート結果

成年男子

・須佐見幸広(同志社大学)
500m 予選3組 5着 48秒22
1000m 予選4組 5着 1分40秒61

・梶谷昴良(立命館大学)
500m 予選6組 5着 51秒27
1000m 予選8組 5着 1分44秒92

スケート競技会

ショートトラック

本県は成年男子5名、少年男子1名、少年女子2名の選手が出場。

成年男子では、5000mリレーに入賞の期待がかかったが、予選2組で3着。惜しくも予選突破はならず、3年連続の入賞を逃した。また6年連続出場となる目片友一選手に上位進出の期待がかかったが、500m・1000mともに惜しくも予選敗退。

少年男子では、2年連続出場の貴志洸祐選手が500mと1000mに出場。序盤から果敢に攻める作戦が功を奏し、500m・1000mともにタイムにより準々決勝へ進出。残念ながら準々決勝では、他府県の強豪選手の前に敗退したが、自己ベスト記録を更新するなど、今後の活躍に期待が持てる結果となった。

まだまだ、他府県とは力の差があるものの、今後、各種別で準々決勝や準決勝に進出できる力のある選手の育成および強化が進むことを期待したい。









ショートトラック結果

成年男子

・木村成那(滋賀県スポーツ協会)　500m 予選10組 3着 47秒625
・目片友一(関西大学)　500m 予選1組 失格／1000m 予選9組 3着 1分37秒674
・中 祐喜(同志社大学)　1000m 予選4組 4着 1分42秒975

・木村成那(滋賀県スポーツ協会)
・目片友一(関西大学)
・岸本直弥(立命館大学)
・粟屋晋太郎(JR西日本不動産開発株式会社)
5000mリレー 予選(3000m)2組 3着 4分44秒822

少年男子	・貴志洸祐(滋賀県スケート連盟)　500m 予選2組 3着 46秒583／準々決勝1組 4着 45秒656 1000m 予選3組 3着 1分36秒270／準々決勝2組 4着 1分46秒898
少年女子	・岩間瞳(東大津高等学校)　500m 予選1組 5着 55秒804／1000m 予選3組 3着 1分58秒429 ・吉田裕香(光泉高等学校)　500m 予選5組 5着 57秒083／1000m 予選5組 4着 2分00秒848

アイスホッケー競技会

成年男子






大学生を中心とする成年男子は近畿ブロック大会を2位で通過、4大会連続での本大会出場。

1回戦では強豪の宮城県との対戦。激しいパックの奪い合いで、両チームともペナルティを受ける選手が出るなど大接戦に。1点差を追いかける第3ピリオド終了間際に相手選手のペナルティからパワープレイになると、キーパーを下げての6人攻撃。最後のチャンスにかけたが、相手チームに追加点を取られ、残念ながら初戦敗退となった。

成年男子は、大学で活躍する光泉高校出身の「ふるさと選手」の出場により、強豪県とも互角の試合ができる競技力をつけている。今後に大いに期待したい。

アイスホッケー（成年男子）結果

【1回戦】
滋賀県　1―3　宮城県

少年男子



光泉高校の選手で構成される少年男子は、近畿・北信越・東海ブロック大会を3位で通過し、6年連続の本大会出場。

1回戦の岡山県との試合では、終始相手を圧倒。相手に疲れの見えた第3ピリオドには5点を追加するなど、9-0で勝利。

2回戦は、ベスト4を賭け、強豪青森県と対戦。第1ピリオドは相手の攻撃を全員守備で跳ね返し0-0。第2・3ピリオドで一瞬の隙を決められ惜しくも0-3で敗れた。

順位決定戦では長野県と対戦。序盤、ペナルティからの失点で2点のリードを許すものの、スピードと運動量を活かした激しい攻撃で徐々にゲームの流れは本県に。息のあったパスワークで得点を重ね、7-3と逆転勝利。

5位決定戦では宮城県と対戦。序盤は両チームとも激しいプレスで互角の展開を見せるも、第2ピリオド以降、相手の反則で得たチャンスで確実に得点を重ね、見事5位入賞を果たした。

少年男子は初出場の69回大会以来6大会で5度の入賞。今後も益々の活躍を期待したい。






アイスホッケー（少年男子）結果

【1回戦】
滋賀県　9―0　岡山県

【準々決勝】
滋賀県　0―3　青森県

【5位～8位決定戦】
滋賀県　7―3　長野県

【5位～6位決定戦】
滋賀県　4―2　宮城県

スキー競技会

ジャイアントスラローム

本県選手は成年男子6名・成年女子3名・少年男子4名・少年女子4名が出場。会場となったサッポロテイネハイランドゾーン女子大回転コースは1972年札幌オリンピックでも使用されたFIS公認コース。滑走順による差を少なくするための整備でアイスバーンとなったコースに、選手にはより高度な技術が求められるレースとなった。

成年女子Aに出場した弥永奈々選手に期待がかかったが、思うように記録が伸びず22位。入賞こそ逃したが、次大会第2シードでの滑走枠を獲得した。同種別に出場した坂口未祐選手は積極的な滑走を見せ33位。また成年男子Aに出場した西田光太郎選手にも期待がかかったが、無念の転倒。同じく入賞とはならなかった。


弥永奈々選手


坂口未祐選手



西田光太郎選手

ジャイアントスラローム結果

成年男子A
- 西田光太郎(大阪産業大学) DNF

成年男子B
- 夏目雄大(宗教法人妙楽寺) DNF
- 藤森匠梧(㈱カンダハー京都店) 58位 1分27秒73

成年男子C
- 清水宏孝(滋賀県庁) 54位 1分18秒03
- 松居文智(㈱ヒマラヤ)72位 1分21秒35
- 田原智満(藤田保健衛生大学病院)80位 1分22秒11

成年女子A
- 弥永奈々(立命館大学)22位 1分15秒94
- 坂口未祐(武庫川女子大学)33位 1分19秒34

成年女子B
- 浅尾綾子(甲南高等養護学校教員)38位 1分40秒90

少年男子
- 三田海生(立命館守山高等学校)81位 1分22秒85
- 岸田和珠(明富中学校)102位 1分24秒97
- 岸川啓介(比叡山高等学校)134位 1分35秒34
- 来田村泰樹(立命館守山高等学校)138位 1分36秒83

少年女子
- 中西 凛 (野洲北中学校)48位 1分27秒94
- 大江蒼空(石山高等学校)77位 1分38秒31
- 西村怜菜(高島高等学校)80位 1分39秒10
- 田中 花 (双葉中学校) DNF

スキー競技会

クロスカントリー

成年男子4名、成年女子2名、少年男子4名、少年女子4名が出場。

会場はアジア初のFIS公認スキー距離競技場としてFISノルディックスキー世界選手権などいくつもの国際大会が開催される白旗山競技場。5㎞コースは標高差50mを一気に駆け上がる坂が待ち受けるなど、起伏に富んだタフなコース。


中原あかり選手


中原さくら選手


松井星涼・野﨑豪選手

成年女子A 5㎞クラシカルには中原さくら・あかり姉妹が出場。開会式で旗手を務めた妹のあかり選手は序盤トップと僅差につける健闘を見せたが25位。姉のさくら選手は33位となった。

リレー競技(フリー)では、少年男子の野﨑豪選手が順位を3つ上げる快走を見せ14位。成年男子は21位、女子は14位となった。

クロスカントリー結果

成年男子A 10㎞クラシカル
- 小林大晋(京都産業大学)41位 32分05秒8
- 福田樹 (陸上自衛隊第7普通科連隊)63位 35分29秒2
- 和田健吾(高島市役所)73位 37分44秒2

成年男子C 5㎞クラシカル
- 若代真二(日発運輸㈱)54位 20分42秒3

成年女子A 5㎞クラシカル
- 中原あかり(日本体育大学)25位 18分38秒3
- 中原さくら(日本体育大学)33位 21分14秒6

少年男子 10㎞クラシカル
- 筑波友斗(高島高等学校)85位 35分16秒2
- 野﨑豪 (マキノ中学校)89位 35分28秒4
- 松井星涼(高島高等学校)100位 36分32秒5
- 岸侃弥 (高島高等学校)103位 37分19秒5

少年女子 5㎞クラシカル
- 中村朱里(安曇川中学校)53位 20分44秒6
- 青谷夏凛(比叡山高等学校)58位 21分22秒4
- 三宅湖雪(安曇川中学校)59位 21分28秒4
- 小多沙奈(長浜北高等学校)67位 22分46秒8

成年男子4×10㎞フリーリレー
小林・福田・和田・若代
21位 2時間15分33秒9

少年男子4×10㎞フリーリレー
筑波・松井・野﨑・岸
14位 2時間15分47秒9

少年男子4×10㎞フリーリレー
青谷・中村・中原あ・中原さ
14位 1時間11分24秒3

もう参加しましたか?

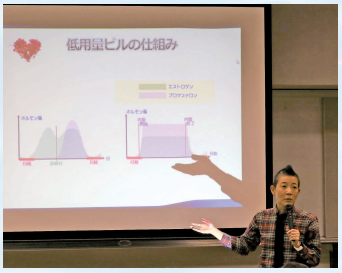
滋賀県競技力向上対策本部主催『女性アスリート贅沢セミナー』

～アスリートなのに、まだ月経とたたかってるの?～



第1弾 2018年11月23日、滋賀県立武道館で開催した「1DAYセミナー」には県内の国体強化選手をはじめとする小学生から成人に至る約100名のアスリートが参加した。





講師を務めるのは、国立スポーツ科学センターの女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバーでもある高尾美穂氏。婦人科スポーツドクターでありながらヨガの指導者としても都内を中心に幅広く活動する高尾氏の講座が、県内で文字通り“贅沢”に受講できる機会ということで、昨年に引き続き満足度100%の大人気講座となっている。午前の『女性ホルモンを味方につける』の講義では、「女性アスリートの三主徴」とよばれる「エネルギー不足」・「無月経」・「骨粗鬆症」など女性アスリートにとって重要な問題について、原因となる減量や過度なトレーニングが将来にも大きく影響することや、海外アスリートにとってあたり前となっている低用量ピルによる月経コントロールなど、競技人生をさらに快適にするための科学的なアプローチについて学ぶ。今回参加した男性指導者は「月経に対する自分の知識のなさ、古さを思い知らされました。医科学の知識を持って、選手を支えていきたい。」と語った。午後の『本気のアスリートヨガ』の実技では、連続して繰り出されるポーズと呼吸法を重ねた全身運動で体幹を刺激する。日々トレーニングに励むトップアスリートでさえも「かなりしんどい。普段、意識していない部分に効いている」と効果は抜群の様子。その他にも意図的に体勢を崩すことで集中力を高める方法や、マインドフルネス瞑想なども実践し、仲間と振り返りながら交流を深めて終了。参加者のすっきりした表情が印象的だった。

第2弾 2019年2月10日には、県内の中高生女子アスリートを対象に「ハーフDAYセミナー」がスポーツ栄養学講座と脳科学メンタル講座の2本立てで開催された。

前半は、海老久美子氏(立命館大学スポーツ健康科学部教授)による「成長期女性アスリートの食事」について、中高生時期にしっかり食べて使える身体の状態が、これからの競技人生を長くすることや、試合の時だけ食事を変えても意味がなく、日常の食事がいかに大切かということ、朝食の大切さなど基本知識に加え、滋賀ならではの素材を活かした滋味(じみ)メニューについて紹介された。後半の中田真司氏(All Days Sports副代表・スポーツメンタルコーチ)による「全力失敗教室」では、「運動学」「脳科学」「心理学」を融合した新しい形のメンタルトレーニングに挑戦。笑顔を絶やさず、失敗を恐れずに取り組むことで、自己開示の大切さ、失敗する恐怖の正体など、参加者それぞれに気づきがあった様子。「少し考え方を変えるだけで、チームが変わっていく気がした」「失敗したら怒られるとか不安に思ったりしていたけど、何回も失敗して思う存分プレーしようと思った」などの感想が得られた。

受講後アンケートでは、“「いまここ」から何か変わりそうですか?”の質問に、参加者の99%が「はい」と回答する結果となった。対策本部では女性アスリートの快適な競技生活のための正しい知識や情報をお届けできるよう、今後もさらに競技力向上につながるコンテンツの充実をはかっていく。選手、指導者の皆様のご参加をお待ちしています。





ーツ局からのお知らせ

ジュニア・ユース第5期生の活動を行いました!



ジュニア・ユースとは? 滋賀での国スポ・全国障害者スポーツ大会を盛り上げるためのアイデアやスポーツに関することについて、毎年度、テーマを設定して、調査・体験活動を行い、自分たちの意見の表明や提案などに取り組むチームです。

今年度は「スポーツの魅力発見!!」をテーマにホッケー、アーチェリー、フェンシングの競技体験や取材活動を通して競技の魅力についてまとめ、競技の普及策の検討を行いました。

魅力の一例としては、ホッケーはゴールを決めるところ、アーチェリーは老若男女が楽しむことができるところ、フェンシングはスピーディーな剣さばき、などがありました。

そして、「体験会の実施」「魅力発信」「環境づくり」「選手・指導者の育成」の4つ普及策を提案しました。

「体験会の実施」については、ショッピングモールのような人がたくさん集まるところで、遊び感覚で体験活動を行うことで、多くの人の興味・関心をひくことができると考えました。「魅力発信」については、魅力的な神業集のような動画を製作することで、興味・関心を高めることを提案しました。「環境づくり」については、道具、場所、学校という3つの視点で考えました。具体的には、デザイン性を重視した道具やユニフォームの製作、気軽に体験できる場所の提供、学校で部活動を設置することなどをあげました。最後の「選手・指導者の育成」については、体験会や魅力発信、環境づくりをとおして興味・関心をもってくれた方に競技を継続してもらうため、スキルにあわせた級や資格等を設けることで、モチベーションを維持することを提案しました。

今年度の活動を通して、2024年の滋賀での国スポ・障スポを盛り上げるためのとても重要な学びの機会になりました。御協力いただいた多くの皆様に改めてお礼申し上げます。

※ジュニア・ユース第6期生の募集については、2019年6月頃となります。もうしばらくお待ちください。







回数	日付	内容	場所
第1回	平成30年 8月26日	結団式・仲間づくり活動	びわこ成蹊スポーツ大学
第2回	平成30年 9月15日	インタビューに関わる講義および関係者への質問事項の検討	びわ湖放送株式会社
第3回	平成30年10月 6日	福井しあわせ元気国体視察（アーチェリー、ホッケー）	福井市スポーツ公園 福井県立ホッケー場
第4回	平成30年10月27日	ホッケーの競技体験および関係者への取材活動	滋賀県立伊吹運動場
第5回	平成30年11月10日	アーチェリーの競技体験および関係者への取材活動	滋賀県立大津商業高等学校
第6回	平成30年11月23日	フェンシングの競技体験および関係者への取材活動	滋賀県立石山高等学校
第7回	平成31年 1月20日	体験・取材活動のまとめ	滋賀県庁北新館中会議室
第8回	平成31年 2月17日	体験・取材活動のまとめ	滋賀県庁北新館中会議室
第9回	平成31年3月17日	活動報告会・解団式	コラボしが21

マスコットキャラクターを用いた商品開発を行っていただける企業様を募集しています!!



大会マスコットキャラクター「キャッフィー」と「チャッフィー」のイラストを活用した商品開発・販売を行っていただける企業様を募集しております。

※別途使用料が必要となります。
詳しくは下記担当まで御相談ください。



<担当>滋賀県スポーツ局国体・全国障害者スポーツ大会準備室企画係　TEL:077-528-3321　Email:kokutai@pref.shiga.lg.jp



将来の有望選手
～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち

Climbing



伊勢一真

伊勢一真　Kazuma Ise

草津高校 2年生

2002年3月生まれ。身長167cm、体重52kg／幼稚園の年長の時にボルダリングジムに通い始める。2018シーズン スポーツクライミングユース日本代表の男子ユースA（2001年、2002年生まれ）に出場。アジアユース選手権のボルダリングとリードで4位に入賞した。

前田健太郎

前田健太郎　Kentaro Maeda

草津高校 1年生

2003年2月生まれ。身長163cm、体重52kg／小学2年生でボルダリングを始める。2018シーズン スポーツクライミングユース日本代表の男子ユースB（2003年、2004年生まれ）に出場。アジアユース選手権のボルダリング、世界ユース選手権のリードで3位に入賞。

●福井しあわせ国体(2018年)の山岳競技に滋賀県チームとして出場
•リード種目 2位　•ボルダリング種目 6位



栗東市のボルダリングジム「KO-WALL」を練習拠点とする伊勢選手と前田選手。出会いもこのジムだったという。小学校低学年から、幼馴染として、仲間として、時にはライバルとして技を磨いてきた。

国際スポーツクライミング連盟認定の公式競技には、3つの種目がある。複数の課題のうち、いくつ登りきったかを競う「ボルダリング」。どこまで登れるか、高さを競う「リード」、登る速さを競う「スピード」だ。大会によっては全種目に出場することもあるが、両選手とも「得意なのはボルダリング。幼い頃からずっとここで練習してきたし、登れた時の達成感が大きいです」と声を揃える。

一方、今までで嬉しかったエピソードを尋ねてみると「2人で課題ルートを作って、どっちが先に登りきるか競争した時に勝つと嬉しい(前田選手)」、「登るのが難しい自然の岩があったんですけど、必要なトレーニングを重ねて、次の挑戦で登れた時が嬉しかったです(伊勢選手)」と、個性の違いが明確になった。2018シーズンは両名とも初の国際大会を経験したが、その感想も「外国人選手は体格が良くて、それだけでもプレッシャーがかかります。体調管理も難しい」と言う伊勢選手に対して、前田選手は「国際大会は、のびのびとできたかな。代表選考の時の方が、慎重にならないといけなくて緊張しました」。こうした感性や考え方の違いが実に面白い。





伊勢選手は前田選手を「王道じゃないルートを行くような、僕には無い発想力を持っている」と評し、前田選手は伊勢選手の「一度決めたムーブに対して迷うことなく進むところがすごい」と感じている。異なるタイプのアスリートであり、お互いの個性を理解し合っているからこそ、タッグを組んだ時には思わぬ力を生み出すのかもしれない。2018年の福井国体では、2人が滋賀県代表チームとして山岳競技(少年男子)に出場。リード2位、ボルダリング6位に入賞した。2024年の滋賀国体が開催される頃には、間違いなく滋賀県をリードする存在となるだろう。

また、東京オリンピックに続き、2024年のパリオリンピックでもスポーツクライミングが追加競技候補に挙げられたことを考えると、五輪選手としての成長にも期待がかかる。まだ具体的なイメージはつかみにくいようだが「機会があれば、一度はオリンピックに出てみたいですね(前田選手)」という気持ちものぞかせた。まずは「今年も国体や世界ユース出場を目指します。そしていずれはワールドカップで表彰台に…できれば優勝して表彰台に乗りたいです(伊勢選手)」と、目の前の大きな壁に挑む。より高みを目指し、一歩一歩着実に登っていく2人のアタックから目が離せない。



キラキラ放課後タイム

Basketball



草津東高校 男子バスケットボール部

選手も観戦者も楽しい “全員バスケ”で全国ベスト8へ






平川先生

2017年から2年連続で県大会優勝、高校バスケットの頂上決戦とも言われる「ウインターカップ」に出場した草津東高校。その強さの秘訣を知るべく、顧問の平川清士先生に指導方針を伺ってみた。平川先生によると「選手だけでなく、私たち指導者も、観戦や応援に来る方もみんなが楽しめるバスケットを目指しています」とのこと。

“楽しむ”ためには、まず自ら考えて行動する姿勢が欠かせない。バスケットは、瞬時の判断とスピードが求められる競技だ。草津東高には基本となる26種類のプレードリルがあり、コートの中で選手が自在に組み合わせながら戦う。自分の判断や戦略が当たった時は、まさに痛快だろう。思いがけない組み合わせを見せることで、コート外の選手や指導スタッフも「そうきたか!」と楽しむことができる。

もちろん、結束力も強さの大きな要因だ。チームスローガンは『Strength in Numbers(ストレングス イン ナンバーズ)』。直訳は“数の力”だが、「全員で戦おう」という意味を込めて掲げている。コートの外にいる選手も、一人一人がチームのためにできることを考えて、フォローやサポートの役割を積極的に担うそうだ。

12月末にウインターカップを終えた3年生が引退。新体制になってわずか1カ月後の新人戦で、草津東高は準優勝という好成績を収めた。とはいえ、チームとしての目標は全国大会ベスト8以上。「まずは春のインターハイ予選。うちはいつも県で2位なので、今年は初の優勝、インターハイ出場を目指します」と平川先生。さらに秋のウインターカップ予選では、他チームから追われる立場となる。しかし彼らなら、そのプレッシャーすらも楽しみながら、ワクワクするような“全員バスケット”を見せてくれるに違いない。



部員にインタビュー

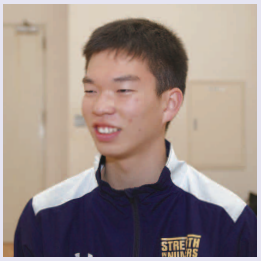
※学年は取材当時のものです。



木村碩 選手 (2年生／身長175cm キャプテン・ポイントガード)

平川先生に教わりたくて、草津東を目指しました。先生は一人一人と真剣に向き合いながら、質問した以上のことを教えてくれるんです。その指導のもと、2年連続でウインターカップに出場できたのが嬉しかったですね。全国レベルのプレーを間近で見て刺激されたし、このコートに立ちたいという意欲にもつながりました。新チームは、どんどん選手交替して、とにかくコートに出ている時間は全力で走り、全力でプレーするという体制です。キャプテンとしてみんなをリードしながら、インターハイ初出場とウインターカップの3年連続出場を目指します。

辰巳亮人 選手 (1年生／身長192cm センター)



バスケットを始めたのは小学4年生の時。中学3年の時に草津東がウインターカップに初出場したことから、草津東への入学を希望しました。子どもの頃からテレビで観ていた大会に、自分が立てたことが何より嬉しかったです。悔しかったのは、去年のインターハイ予選で光泉高校に逆転負けしたこと。なので、今年の目標はまずインターハイ出場です。それ以降も全国大会にはすべて出場したいですね。幼かった自分がバスケットの試合を観て「かっこいいな」と感じたように、たくさんの人にバスケットの楽しさを伝えられる選手になりたいと思います。

ジュニア期の
スポーツを考える

挑戦してみよう、子どもたちを伸ばす「問いかけ法」



私は、根性漫画で育った世代ですので、「スポーツ=厳しい」と教えられてきました。そのため大学の選手たちが、足が痛いので練習を見学したいと訴えてくると「この選手は、痛みを我慢できないのか?気持ちが弱い!」と判断してしまいます。しかし、このような厳しさを追求する指導法が、ジュニア期の指導に必要なのかを考えなくてはなりません。

ジュニア期における球技の指導を見ていると、体罰・暴言は少なくなってきましたが、「お前は、何回言ったら分かるんや!」「練習が足りないから負けたんや!」「根性がないからミスするんや!」と子どもの頑張りを拒否し、感情をぶつける指導がまだ行われています。

子どもらは、このような厳しい言葉を指導者や親から受けることによって、スポーツは面白くない、怒られるからスポーツをしたくないと感じてしまいます。子どもらが「心身共に健康であってほしい」という親の願いは、多くのご父母にとって共通しているのではないかと考えます。ところが、「勝ってほしい」、「試合で活躍してほしい」と願いが大きくなり子どもに期待しすぎることが多々あります。私たちは、もう一度ジュニアスポーツの原点に戻り、子どもらのスポーツを楽しむ心を育てているのかを問い直すべきでしょう。

そこで今回は、子どもたちが考え、新たに挑戦してみようと感じるようなコミュニケーション法を提案します。

バスケットボールに取り組んでいる親子の会話の事例を示します。

親「お帰りなさい。今日は楽しかった?」
A君「あんまり‥面白くなかったかな」
親「そっかあんまりか〜、少しは頑張ったことあった?」
A君「うん、ドリブルシュートをちょっとだけ頑張った」
親「ドリブルシュートか、難しい技の練習に頑張ったね〜。
昨日より上手くなったかな?」
A君「多分‥‥少しだけ上手くなった思う」
親「昨日より上手くなれば、100点だね。次はどんなところを工夫するの?」
A君「ボールを見ないで、相手を見ながらドリブルシュートするところ‥‥」
親「それは、凄い! 失敗を10回、20回繰り返したら、
きっと上手くなると思うよ」
A君「でも、失敗したらコーチに怒られるしな〜」
親「失敗したら、次は失敗しないよう考えるでしょう。
それで、いいんだよ。失敗することが、上手くなる近道だからね。
昨日のA君より、上手くなることだけを考えればいいんだよ。
怒られても気にしないでね。
お母さんは、応援しているからね。」
A君「うん、明日も頑張ってみるわ‥」

この会話は、子どもを褒めて⇒子どもに問いかけ という流れなっています。ここで注意してほしいことは、厳しい指導者に教わっていると、「お前は、何を考えているのか? or !」という質問なのか叱咤なのか分からない言葉かけを何度も受けています。そのような雰囲気にならないよう、まずは褒めることから話してあげてください。小学校3年生以上になると仲間と比較する心も芽生えてきます。そこで「B君は頑張っているのに、なぜあなたは頑張れないの!」という他人と比較する言葉は、子どもの有能感(自分はできるという心)を抑えつけてしまいますので、絶対に使わない下さい。

岡本 直輝　立命館大学スポーツ健康科学部教授



滋賀県スケート連盟所属　レインボー滋賀ISC（代表:橋長綾子先生）の皆さん

辻 祥子



•滋賀医科大学医学部附属病院 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

髙橋 健太郎



•滋賀医科大学医学部附属病院
総合周産期母子医療センター 特任教授
•日本スポーツ協会公認スポーツドクター
•日本医師会認定健康スポーツ医

女子アスリートの将来的な健康上の問題点とその対策



1. 女子アスリートの将来的な健康上の問題点

断続的な激しい運動トレーニングが誘因となって起こる女子アスリートの健康上の問題点として「女子アスリートの三主徴」と呼ばれている「利用可能なエネルギー不足」、「視床下部性無月経（運動性無月経）」、「骨粗鬆症」の3つがあります。出発点は「利用可能なエネルギー不足」ですが、これにより短・中期的には「視床下部性無月経（運動性無月経）」を、また、「視床下部性無月経（運動性無月経）」が長く続くと、長期的な将来においては「骨粗鬆症」を発症いたします。このように、将来にわたってはそれぞれの発症が相互に関連しているのです。これらの「女子アスリートの三主徴」について詳しくは以前のBispoを参照ください。

簡単にまとめますと女性アスリートは一般の女性に比べると3か月以上月経起きない続発性無月経の頻度が高いのです。これは運動量に見合った食事が摂れていないエネルギー不足がスタートです。それによって卵巣から産生される女性ホルモンのエストロゲンが低下し、月経も無くなります。さらに骨にも影響し骨密度が低下してしまいます。そして骨密度が低下すると疲労骨折のリスクが高くなります。疲労骨折は20歳代前半に頻度が高いといわれていますが、10歳代にも骨粗鬆症の選手が沢山います。日本人女性では18歳前後に最大骨量に到達し、その後徐々に減少していきます。ですから、10歳代にいかに骨量を増やすかあるいは減らさないかが一般女性でも将来における骨粗鬆症にならないための重要な予防対策である事は理解できると思います。20歳代以降でいくら治療してももう骨密度は元には戻りません。故に、骨粗鬆症のリスクが高い女性アスリートは10歳代からの骨粗鬆症予防対策が重要であり、骨密度の定期的な測定が必要です。

また無月経が長期間続くことにより卵巣や卵巣をコントロールする下垂体及び視床下部の機能が低下してしまうと将来的にも無月経や月経不順が続いてしまうこともあります。排卵がうまくできないと妊娠しにくい身体になってしまうこともあります。



2. ではどうすればよいのでしょうか？

皆さんにはジュニア期にしっかりとエネルギーを摂取し、低体重、無月経にならないように気を付けていただきたいです。また、三主徴のうちの骨粗鬆症という病気は自覚症状がないので、無月経になった時点で早期の受診が重要だと考えています。アメリカスポーツ医学会の指針を参考にしますと、成人ではBMIが17.5以下、思春期では標準体重の85%以下になるとエネルギー不足が疑われるようです。選手本人もそうですが日頃から選手を指導する先生や保護者の方も気にしていただけると良いかと思います。



3. 女性アスリートの皆さんの将来について

皆さん、将来は結婚し、子供を産みたいと考えている人が多いと思います。そして一生涯大好きなスポーツと共に健康に暮らしたいとも思っておられると思います。スポーツをすると身体的にも精神的にも健康でいられると言われており、適度な運動は妊娠出産に関してもよい影響を及ぼすとも言われています。このように幼少時からの健康で充実した競技生活は皆さんの一生の宝物になると思っています。



4. 最後に

2024年には滋賀県で43年ぶりに国体が開催されます。私達ドクター部門の国体サポートスタッフもできる限りのサポートをさせていただきたいと思っております。また、私共、滋賀医科大学女性診療科は滋賀県で活動する女性アスリートを応援致します。何かお悩みがあれば是非お気軽にご相談ください。

滋賀医科大学附属病院女性診療科
思春期月経異常アスリート外来
TEL.077-548-2576

スポコン通信 Vol.17

地面を蹴る! 怪我を予防しながら効率よく力を伝えよう!



中山広基

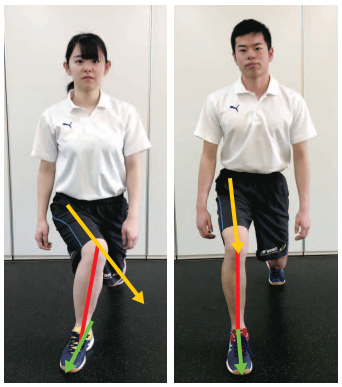
《所属》
大阪ハイテクノロジー専門学校
スポーツ科学科/鍼灸スポーツ学科　専任教員
HC彦根　チーフアスレティックトレーナー

《資格》
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
鍼灸師

Step1 膝が地面を押せるようになるには?

答えはまっすぐに地面を押すことです。しかし、骨の並びや筋肉のつき方によってエネルギーのロスが生じてしまいます。ここで【写真1】をみてください。片足立ちの人が2人いますね。左の人は膝の角度(Q-アングルといいます)が大きく、せっかく生み出したエネルギーが地面に向かっていませんね。右の人は足首の上に膝が載っていてうまく力を地面に伝える条件が整っています。

写真1



左はつま先と矢印が違う方向を向いていて、膝が内側に入っていますね。右の写真は適正なバランスで足首の上に体重が乗っています。

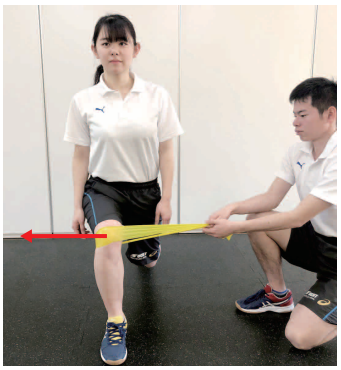
Step2 怪我の原因!?膝が内側に入るニーインって?

正式にはknee-in toe-out(ニーイン トーアウト)といいます。つまり「膝がうちに入って、つま先が外を向いている」という訳になりますね。この姿勢は【写真1】の左側の人の姿勢です。膝とつま先の矢印の向きの違いを確認してください。向きが違っていますね。こうなると【表1】のような怪我が起きてしまいます。これでは様々な怪我が発生してしまいますし、STEP1で紹介したようにうまく力の伝達ができません。怪我を防いで多くの時間をトレーニングに費やすことがスポーツや運動上達の近道と思います。

表1 knee-in toe-out(ニーイン トーアウト)で起こりやすいケガ

膝関節前十字靭帯(ACL)損傷	外側半月板損傷
膝関節内側側複靭帯(MCL)損傷	アキレス腱炎内側型
鵞足炎(がそくえん)	シンスプリント
膝蓋靭帯炎(内側型)	扁平足傷害

写真2



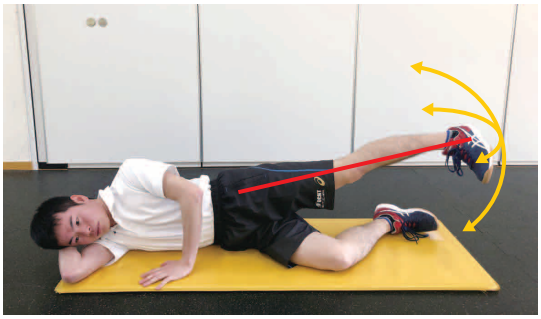
膝を内に引っ張るようにしていますが、力は矢印の方向である外側へ足を開くように力を入れています。この感覚がとても大事になります。

Step3 鍛えよう中殿筋!!

【写真1】の左側の姿勢を右側の姿勢に改善するには、股関節を外に開く筋肉を鍛えることが良いとされています。

中殿筋は股関節の中にあり、足を外に開く筋肉です。スポーツの中では片足に体重がかかっている際に踏ん張ってくれる筋肉です。トレーニングを2種類紹介します。まずは「①意識トレーニング」【写真2】をみてください。トレーニングチューブを利用していますが、力の入れる方向を教育しています。この際にお尻の辺りの筋肉を使っている感覚があればOKです。次に「②中殿筋トレーニング」【写真3】浮いている足のつま先が内側に向けながら上下・前後に足を大きく振ります。この時にも同様にお尻に効いている感覚があると思います。現在私は滋賀県成年男子ハンドボールチームのアスレティックトレーナーをしています。そこで取り組んでいるメニューを紹介しますので是非みなさんもチャレンジしてみてくださいね!!【写真4】

写真3



つま先を矢印の方向に向けたまま上下5往復と左右5往復を1セットとし3セット実施しましょう。ポイントは大きく動かすこと。

写真4

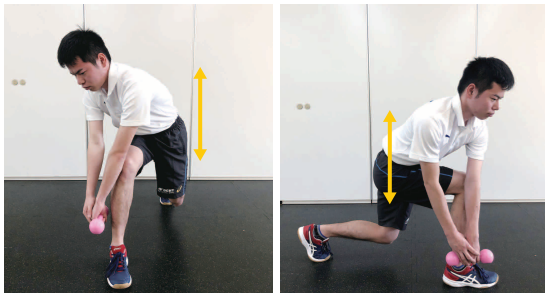


写真2の姿勢とほぼ同じですが、体を捻りこみ、肘を伸ばし、両手を重ねくるぶしを触りながら上下に動きます。膝が曲がっているほど内側に入りやすいので気をつけましょう。選手には1分間継続を3セットするように指示しています。かなりしんどいですので無理はしないでくださいね。

みなさんいかがでしたか? トレーナーは怪我を予防するプロです! 怪我を予防しながら効率よく力を地面に伝え、しっかりと地面を蹴りましょう!!

スポーツと私の素敵な関係♥

～輝く女性アスリートを応援します～ Vol.10



芳田真 さん

小学校1年生の時に柔道と出合った芳田真選手。「自分はあまり技が切れるタイプではないので、必ず一本取る選手になりたい」と日々の稽古に励んでいる芳田選手に、競技への想いやこれからの目標などを聞いてみました。

※このインタビューは2019年1月下旬におこなったものです。



幼い頃から続けてこられた柔道。競技の魅力はどんなところでしょう。

柔道を始めた当初は分からなかったのですが、小学5年生の時に初めて試合で優勝して面白さを感じました。人を投げるスポーツって、他にはあまり無いですよね。子どもだったので、そういうところが楽しかったのかも(笑)。今は相手の動きや重心を利用したり、相手を思い通りに動かすために組み手を工夫したりと、瞬時に判断して技をかけるところに魅力を感じています。



ご自身のストロングポイントはどんなところでしょう?

気持ちとスタミナですね。試合前や、相手と向き合った時、そして試合中ももちろん、気持ちを強く持つようにしています。優勢でも気は抜きません。スタミナは…高校3年間、きつい朝練をやり抜いたのでわりと自信があります。京都から通っていたので朝5時起きなんです。授業前に5kmくらいランニングして、ダッシュも何本かこなして。普通はルーティーンって慣れるものだと思うんですけど、全然慣れないくらいハードでした(笑)。

学業と競技の両立について何かコツはありますか?

監督からはいつも「高校生であることを忘れず、学業もしっかり」と言われていたのですが、ふだんの勉強はなかなか難しかったですね。ですから、定期テストの時などに頑張るようにしていました。試験前一週間は朝練も休みだったので、その時に集中して勉強することが多かったです。

今までで印象に残っているエピソードを教えてください。

まず、高校2年のインターハイでベスト16に終わってしまったことが悔しくて忘れられません。1年生の時に3位だったので「来年は優勝」という気持ちで臨みましたから。でもその悔しさがバネになり、翌年春の全国高校選手権で優勝できたことが嬉しかったです。その後、全日本ジュニアでも優勝できましたし、初の国際試合(世界ジュニア)では2位でしたが、日本選手とは違った柔道スタイルを目の当たりにして、考えたり実践したりと自分にとってプラスの経験になりました。

女性アスリートならではの悩みやケガなどはありますか。

柔道は計量があるため、どうしても減量が必要になることがあります。おもに食事でコントロールするので、バランスが崩れて月経不順になる女子もいますね。私の場合は、空腹がつらいかな。魚とか肉、ラーメンやパスタ…とにかく食べることが何より大好きなんです!試合が終わると、反動でもりもり食べますね(笑)。ケガは…女子は男子に比べると体が柔らかいので、意外と骨折などは少ないんですよ。私は腰をちょっと痛めていますが、治療しながら競技を続けています。

目の前の目標と将来的な目標を教えてください。

まずは東京オリンピックに出るために、これから出場する試合にはすべて優勝して、ポイントを稼がなくては!将来的には、2024年のパリオリンピックもねらっています。目標とする選手は、やはり姉ですね。階級は違いますが、姉の柔道スタイルや内股には見習うべきところが多いです。もともと私は背負い投げが得意だったのですが、姉の影響で今では内股が得意技になりました。4月からは同じ東京で生活できるので心強いです。

比叡山高校で3年間、遠距離通学やハードな練習にも音を上げず頑張った芳田選手。2018年はその努力が大きく実りました。今後の活躍にも大いにご注目ください。

プロフィール

芳田真（よしださな）
2001年2月14日生まれ。京都市出身。身長152cm。階級48kg級。
実姉・吉田司選手(2018年世界選手権57kg級優勝)の影響で柔道を始める。2016年、比叡山高校に入学。2018年は全国高校選手権優勝、インターハイ5位、全日本ジュニア優勝、世界ジュニア2位、同団体戦優勝、講道館杯優勝など目覚ましい活躍を見せた。2019年4月から、姉の司選手と同じ「コマツ 女子柔道部」に所属する予定。





選手やトレーナーとして障害者スポーツを

支える人 特集



滋賀医療技術専門学校 理学療法学科
専任教員
安田孝志さん

兵庫県姫路市出身。理学療法士の資格を取得した後、沖縄で活動。2000年に滋賀県へ移住し、医療技術専門学校の教員として指導に当たっています。

今回の“支える人”は、理学療法士の安田孝志さん。車いすバスケットボールチーム「LAKE SHIGA」の選手として活動する一方、トレーナーという立場で障害者スポーツ大会などに帯同して選手をサポートしています。週に1～2度あるという「LAKE SHIGA」の練習日におじゃまして、安田さんにお話を伺いました。

理学療法士になりたいと思ったきっかけは?

12歳の時に、病気で首から下がまったく動かなくなりました。その時にリハビリ指導してくれた理学療法士さんが、型にはまった方法ではなく、キャッチボールや車いすでのウィリー走行などを取り入れたり、部屋も明るい空間にしたりと、リハビリを楽しいと思わせてくれたんです。先生というよりはお兄さんのような親しみがあり、僕も理学療法士になりたいと思いました。

LAKE SHIGAでの活動について教えてください。

基本的には選手活動がメイン。とある縁でチームの監督と知り合い、いつのまにか車いすやユニフォームが用意されていたんです。僕は病気で障害が残りましたが、日常的には装具を着けて歩いているので、車椅子の漕ぎ方もよく分からなかったんですけど(笑)。何かあったら、負傷のケアやテーピングなどトレーナー的な役割も担います。時には、シューティングフォームについて相談を受けることも。個々の障害をよく理解した上で、車いすの背もたれの有効的な使い方や肩関節の動かし方を一緒に考えたりします。



トレーナーとしての活動もされているそうですね。

前述のような「LAKE SHIGA」でのいろいろな経験が生かされていって、全スポ(全国障害者スポーツ大会)に滋賀県のトレーナーとして帯同させていただくようになりました。2017年の愛媛大会、2018年の福井大会に続き、今年の茨城大会にもたぶん呼んでいただけると思います。競技はおもに陸上で、水泳やフライングディスク、卓球、ボウリングなどの選手も担当しています。

仕事上、心がけていることはありますか?

知識や技術を日々高めることを心がけつつ、トレーナーはコーチではないので、コーチングの邪魔をしないようにしています。パフォーマンスを高く維持するための体づくりについて、選手とコーチの関係性を崩すことなくアドバイスすることが大事ですね。

仕事をしてきた中で嬉しかったことはありますか。

全スポで言えば、帯同したチームの全員がメダルを取れたことや、ケアをした翌日にベストコンディションで試合に臨んでもらえたことなど、様々な経験を経て選手や関係者の方と仲良くなれました。そういう積み重ねでまた次の依頼をいただいていると考えると、役割を果たせているのかなという嬉しさを感じます。

今後の目標や挑戦したいことをお聞かせください。

いま「LAKE SHIGA」は近畿で2～3位なので、全国でも上位にいけるチームになるよう貢献すること。理学療法士としては、来年の東京パラリンピックで、何かオールジャパンの力になりたいという夢があります。もちろん2024年の滋賀国体でも活躍できたら嬉しいですね。それから、例えば障害者スポーツを始める時やコーチングの指針になるような、様々なデータサンプルの収集・数値化といった研究分野にも着手できたらと考えています。



OSAKA SEALING PRINTING Co.,Ltd.



地域に根差す企業ならではのサポートで仕事と競技を両立

米原市はホッケーが盛んな地域だ。同市出身の福居さんも、父親がホッケーをしていた影響で小学5年生の時に地元のスポーツ少年団に入団。「ゲーム展開の速さや、残り時間1分1秒まで勝敗が分からないところ」に魅力を感じ、伊吹高校、山梨学院大学と、強豪校でプレーを続けてきた。

大学を卒業後、「大阪シーリング印刷」に入社。米原市内の滋賀工場に勤務している。ホッケー選手としては、社会人チームの「滋賀クラブ」に所属。ドリブルで相手を交わしながら的確にパスを回すMF(ミッドフィルダー)として活躍している。昨年は滋賀県代表で福井国体にも出場し、成年男子の部で3位入賞の成績を収めた。

練習場が近くにあり、基本的に練習は週末のみのため、仕事と競技のバランスは取りやすい。「ただし平日から始まる大会に出る時には、部署の皆さんにフォローしていただいています」と福居さん。同社には伝統的にホッケー選手が数多く在籍している。そのため、社内で自然にサポート体制や応援の姿勢ができあがっているのだろう。「自分の所属部署は一人抜けると業務が大変なのですが、快く送り出してもらっていて、とてもありがたいですね」。

また、地域の人々に対しても「場所の提供や応援観戦など、様々な支援をしていただいている」という感謝の想いを持っている。

こうした会社と地域の心強い応援を背景に、今後の目標は「滋賀国体を視野に入れつつ、まず今年の茨城国体で優勝したいですね。滋賀クラブとしても社会人大会でベスト4をねらって頑張ります」と明確だ。いきいきと働き、競技に打ち込む。その熱心な姿は、同じ競技で頑張る地域の子どもたちにとっても大きな憧れや目標となるに違いない。

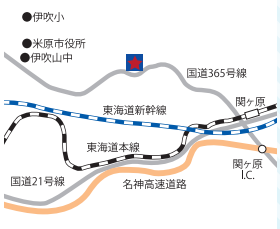


上司からのメッセージ

大阪シーリング印刷株式会社 経営管理課 課長
北村康弘さん

普段の彼はとても真面目で、仕事ぶりも正確。今後は部署のみんなを引っ張っていける存在になることを期待しています。もちろんホッケーも、やるからには真剣に取り組んでほしいですね。会社として、競技しやすい環境を引き続きサポートしていくつもりです。

OSP GROUP
大阪シーリング印刷株式会社
滋賀工場第一事業所
住所 滋賀県米原市藤川650
TEL 0749-58-1001



びわっ子 NOW
未来に輝く子どもたち



清流館柔道少年団 道場訓

一、礼を尽くすこと
一、忍耐力を養うこと
一、己に克つこと
一、剛毅果断であること
一、敬愛の精神を育むこと





心身ともにたくましく!楽しい活動も豊富
清流館柔道少年団


監督代表の太田秀司さん

昭和56(1981)年、旧野洲町に発足した少年柔道教室を前身とする「清流館柔道少年団」。監督代表の太田さんを始め6名の指導者のもと、小学生以下18名の団員が、水曜日の18時半～20時と土曜日の13時半～15時半に野洲中学校の柔剣道場で稽古に励んでいる。市内には柔道部がある中学校が無いことから、中学生の参加者も多い。まずは稽古前に、全員で道場訓を唱和。講道館柔道の創始者・嘉納治五郎氏の教えを分かりやすくまとめた内容であり、いわば団の理念だ。「柔道を通して、挨拶などの礼節を重んじる人間になってほしい」と太田さんは言う。

近年は少子化や核家族化が進んでいるため、子どもの縦のつながりが希薄になりがちだ。しかし清流館の団員たちは学校も学年も超えて仲がいい。稽古以外でも、琵琶湖岸でのレクリエーションや、野洲市内の名所旧跡を巡るハイキング、12月の稽古納めには豚汁会、1月の稽古始めには杵と臼を使う餅つきなど、独自の楽しいイベントを通して同じ時間や経験を共有しているためだろう。太田さん曰く「清流館に来れば、年上の子が低学年や未就学の子の面倒を見ています。柔道の技だけでなく、そういうことも教えたいんです」。保護者も稽古の送迎や見学のみにとどまらず、イベントを子どもたちと一緒に楽しんでいるそうだ。


寒い時期の道場にも元気な声と熱気があふれる。



最後に、太田さんに今後の目標を聞いてみた。「もちろん大会で上位入賞を目指しつつ、強い精神を持つ人間を育てていきたい」。清流館での学びや多彩な経験は、子どもたちが自分で考える習慣や、協力して物事に取り組む姿勢も育んでくれるだろう。それらはきっと、これからの長い人生のどこかで生かされるに違いない。

団員にインタビュー❶ キャプテン 松倉翔汰くん（祇王小学校6年生）



小学1年生の時から柔道を始めました。自分も年上の人たちにたくさん面倒を見てもらったので、年下の子たちに優しく教えたり、一緒に遊んだりするようにしています。今までで一番心に残っているのは、12月の大会で得意技の体落としで3位に入賞したこと。中学2年から昇段試験が受けられるので、黒帯を目指してこれからも頑張ります。

団員にインタビュー❷ 谷口璃希さん（北野小学校4年生）



小学4年生の4月に入団しました。テレビで柔道の試合を観て、かっこいいと感じたことがきっかけです。体が小さくても相手を倒せるところが、柔道の面白さだと思います。12月の大会では生まれて初めて賞状をもらいました。これからも清流館で柔道を続けて、もっとうまくなりたい。背負い投げを覚えて、一本背負いで勝てたら嬉しいです。

《最近の主な戦績》

2018年12月
「第27回県小学生学年別・体重別大会」

- 2年生女子 23kg以下 3位 西澤美和子さん
- 4年生男子 35kg以下 3位 西澤拓海くん
- 4年生女子 35kg以下 3位 谷口璃希さん
- 6年生男子 50kg以下 3位 松倉翔汰くん

※学年は取材当時のものです。

VOL.20
総合型地域
スポーツクラブ

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。

高島市 Enjoyマキノ

Enjoyマキノは、『みんなで作ろう!』～地域の声を聞きながら、みんなと一緒に楽しいクラブを作ります。『仲間になろう!』～みんなが集まることで、世代を超えたふれあいの和を広げます。『いつまでも健康な体で元気に過ごそう!』～自分にあった適度な運動を続けることで、いつまでも元気で明るく楽しく過ごせるよう努めます。『健康で明るいまちづくりをしよう!』～誰もが元気に過ごせるまち、人と人とがふれあえるまちづくりを目指します。定期開催のビーチボールリーグ、みんなの笑顔があふれるウォーキング、その他にもグラウンドゴルフや卓球など、地域の皆さんがいつでも、だれでも、いつまでもスポーツに親しめる場の提供に努めています。







TEL.0740-27-1131
高島市マキノ町蛭口260-1

米原市 いぶきスポーツクラブ

クラブは、平成16年3月に設立し、今年で16年目を迎えます。小学生対象のスポーツ教室「イブキッズ」、通年リーグで開催の「ユニホックリーグ in IBUKI」と「いぶきふれあいグラウンドゴルフリーグ」、地域からの要望で生まれたキッズダンス教室が人気のメニューです。多世代・多種目・多目的でスポーツを通じて楽しく、豊かなスポーツライフのサポートを目指し、指導には各競技団体やスポーツ推進委員等のご協力を得ています。平成29年度からは、県からの委託事業を引き継ぎ子どもの運動遊び教室「元気アップわくわく教室」を通年で開催しています。いぶきスポーツクラブは、地域に密着し子どもから高齢者まで元気に活動できる環境づくりを目指します。







TEL.0749-58-1155
米原市春照77番地2 伊吹山麓青少年総合体育館内

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

「2024滋賀国スポ記念講演会 兼 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者義務研修会」開催!




望月浩一郎 氏

2024年に滋賀で開催される「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」に向けて、競技力の向上・指導者の資質向上を図るとともに、多くの県民の皆さまにスポーツに興味関心を持っていただくため、2月2日(土)大津市におの浜のピアザ淡海ピアザホールにて、「2024滋賀国スポ記念講演会 兼 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者義務研修会」が開催されました。この講演会に、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者と一般県民の皆さま約300名の方が参加されました。

講演Ⅰでは、弁護士の望月浩一郎氏(虎ノ門協同法律事務所)に、「すぐれた選手・チームを育てるのに指導者には何を求められているか～暴力・暴言に頼らない指導を求めて～」と題してご講演をいただきました。望月氏からは、過去の事故の判例、各団体の取り組み、新たな指導方法など様々な情報を提供していただき、参加された指導者の方には、指導方法について改めて見直す良い機会となりました。


織田信成 氏

講演Ⅱでは、関西大学体育会アイススケート部監督・プロフィギュアスケーターの織田信成氏に、「選手として!指導者として!」と題してご講演いただきました。織田氏からは、「練習も試合と思って集中力を高め、緊張感をもって取り組むように!」、また「指導者として、まずは選手の話を聞き、意見を出し合って方向性などを決める。」など、選手時代の経験や指導者としての考えなどについて情報を提供いただきました。

最後に、大塚製薬株式会社より「コンディショニングの新しいかたち」と題して情報提供をいただきました。

【公認スポーツ指導者の皆さまへ】
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格有効期限は4年間と定められており、資格を更新するためには有効期限の6ヵ月前までに義務研修を受講する必要があります。ご自身の有効期限を確認のうえ忘れずに受講してください。次年度開催は、2020年1月26日(日)「栗東芸術文化会館さきら」を会場に開催予定です。

びわ湖毎日マラソン環境キャンペーン協賛事業「第10回びわ湖レイクサイドマラソン2019」を開催しました



一斉にスタートするランナー（大津港）







平成31年2月24日（日）、大津市と草津市を結ぶハーフマラソンと12kmのコースで「びわ湖レイクサイドマラソン2019」を開催しました。第10回目を迎える今回は、ハーフマラソンが1,120人、12kmが923人の計2,043人の参加者が集まり、過去最多のランナーがレイクサイドを快走しました。レースは男女に分かれ、ハーフは大津港を、12kmはなぎさ公園をスタートし、烏丸半島を目指しました。

ハーフは三日月知事に、12kmは大津市鷲見副市長にスターターをしていただきました。それぞれの地点でピストルが鳴り響き、ランナーたちが元気よくスタート！　選手たちは近江大橋を渡り、さざなみ街道を経て沿道にいる家族や仲間たちの声援を受けながらフィニッシュ地点の烏丸半島を目指しました。

特別招待選手は2016年リオデジャネイロ・パラリンピック女子マラソン（視覚障害）5位で、しがスポーツ大使の近藤寛子選手がハーフマラソンの部に出場し、また、ダイハツ陸上競技部女子選手や、プロバスケットボールチーム「滋賀レイクスターズ」の選手も参加し、大会を盛り上げていただきました。

ハーフ男子でゴールテープを切ったのは、30歳代の部で参加した大辻夏樹さんが1時間11分16秒で優勝。ハーフ女子では、40歳代の部に参加した武内佳恵さんが1時間29分06秒で優勝しました。12km男子では、29歳以下の部で参加した川副真斗さんが42分10秒で優勝。12km女子では、30歳代の部で参加した中江保子さんが48分02秒で優勝しました。



表彰式では、滋賀県県民生活部浅見部長より、参加いただいた皆様に対してのご挨拶があり、引き続き、草津市山本副市長と滋賀県スポーツ協会木村理事長から入賞者へメダルと表彰状を授与しました。また、これまで長きにわたり本大会へ特別協賛をいただいた株式会社サン・クロレラ中山太代表取締役社長へ、感謝状を贈呈しました。そして、最後にお楽しみ抽選会が開催され、閉会となりました。

本大会へ出場された皆様、熱いご声援をいただいた皆様、本当にありがとうございました。次回大会のご参加をお待ちしております。

春こそチャレ

滋賀県スポーツ協会は、9つの県立スポーツ施設を管理運営しています。各施設では、各スポーツの大会や競技会の開催、各種イベントが開催され気軽にスポーツに触れることができます。

また、各施設では施設の特色を活かした各種スクールを開催しています。春こそチャレンジの季節です。新しいことにチャレンジして体も心もリフレッシュしませんか。詳細は各施設までお問い合わせください。

滋賀県立柳が崎ヨットハーバー

大津市柳が崎1-2(最寄駅:JR大津京駅)
TEL:077-527-1141
http://www.bsn.or.jp/yacht/





滋賀県立スポーツ会館

大津市御陵町4-1(最寄駅:JR大津京駅)
TEL:077-522-0301
http://www.bsn.or.jp/spokan/









滋賀県立武道館

大津市におの浜4-2-15
(最寄駅:JR膳所駅)
TEL:077-521-8311
http://www.bsn.or.jp/budo/





滋賀県立体育館(ウカルちゃんアリーナ)

大津市におの浜4-2-12
(最寄駅:JR膳所駅)
TEL:077-524-0221
http://www.bsn.or.jp/gym/









滋賀県立琵琶湖漕艇場

大津市玉野浦6-1(最寄駅:JR石山駅)
TEL:077-545-2165
http://www.bsn.or.jp/boat/

ンジの季節!





滋賀県立長浜ドーム
(長浜バイオ大学ドーム)

長浜市田村町1320(最寄駅:JR田村駅)
TEL:0749-64-0808
http://www.bsn.or.jp/dome/









滋賀県立彦根総合運動場

彦根市松原町3028(最寄駅:JR彦根駅)
TEL:0749-23-4911
http://www.bsn.or.jp/hikone/







滋賀県立アイスアリーナ

大津市瀬田大江町17-3(最寄駅:JR瀬田駅)
TEL:077-547-5566
http://www.bsn.or.jp/ice/





滋賀県立栗東体育館

栗東市上鈎514(最寄駅:JR栗東駅)
TEL:077-551-1030
http://www.bsn.or.jp/r-gym/

avex dance method

エイベックスがお届けするダンスプログラム、各年代ごとの方が楽しみながら初めての方でも気軽にダンスに触れることができるプログラムです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

滋賀県立スポーツ会館 TEL:077-522-0301　滋賀県立栗東体育館 TEL:077-551-1030



滋賀県企業スポーツ振興協議会
平成30年度「輝く企業選手・企業スポーツ部設立」支援事業助成金贈呈式



受賞された皆様

去る1月15日(火)、滋賀銀行本店において「輝く企業選手・企業スポーツ部設立」支援事業　助成金贈呈式が行われました。「輝く企業選手支援事業」は、今後ますます活躍が期待される選手やチームに対し、さらなる競技力向上に向けた支援を行うものです。「企業スポーツ部設立支援事業」は、企業スポーツ振興協議会会員企業の中で今年度新たに設立されたスポーツ部に対して今後の活動の発展に向けた支援を行うものです。「輝く企業選手支援事業」の個人選手11名と団体5チーム、「企業スポーツ部設立支援事業」の1つのスポーツ部を紹介・贈呈の後、大道会長より、受領者の皆さんにエールを送られました。

受領者を代表し、滋賀ダイハツ販売株式会社の綾戸真美さんが謝辞を述べられ、今後の決意を話されました。

最後は、大道会長と受領者との歓談時間が設けられ、大道会長も終始、笑顔を交えながら一人一人とご歓談されました。


笑顔で贈呈書を受け取る近藤寛子選手


謝辞を述べられた綾戸真美選手


受領者と歓談される大道会長

「輝く企業選手支援事業」対象選手・チーム

近藤寛子	陸上競技(株式会社滋賀銀行)
鵜飼風音	ライフル射撃競技(株式会社たねや)
小梶孝行	カヌー競技(株式会社たねや)
綾戸真美	ライフル射撃競技(滋賀ダイハツ販売株式会社)
宇田秀生	パラトライアスロン競技(信楽産業株式会社)
福居陸希	ホッケー競技(大阪シーリング印刷株式会社)
井上舞美	パラ水泳競技(株式会社いずみニー)
新岡浩陽	カヌー競技(公益財団法人滋賀レイクスターズ)
福家育美	パラバドミントン競技(ダイハツ工業株式会社)
佐伯珠実	陸上競技(有限会社チャンピオンインターナショナル)
奥田翔悟	カヌー競技(医療法人幸生会 琵琶湖中央病院)
日本電気硝子弓道部(日本電気硝子株式会社)	
日本精工女子ソフトボール部(日本精工株式会社 石部工場)	
滋賀銀行女子バスケットボール部(株式会社滋賀銀行)	
青樹会軟式野球部(公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院)	
東レ滋賀ボート部(東レ株式会社滋賀事業場)	

「企業スポーツ部設立支援事業」対象団体

有限会社かんとりーはーばー　ウインドサーフィン部

(敬称略・順不同)

私たちは滋賀のスポーツを応援しています!

公益財団法人滋賀県スポーツ協会『平成30年度 賛助会員』

特別会員

滋賀トヨペット㈱　(公財)スポーツ安全協会滋賀県支部　コカ･コーラボトラーズジャパン㈱　㈲近畿レンタリース

法人会員

5口
㈱滋賀銀行
京都信用金庫滋賀本部
(公財)河本文教福祉振興会
綾羽㈱

4口
㈱ニチレク

3口
キンキダンボール㈱
滋賀経済同友会
㈱NTTファシリティーズ滋賀支店

2口
びわこ成蹊スポーツ大学
㈱MNK
㈱パティネレジャー

1口
滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
㈱滋賀フーズ
㈱近新
あそうクリニック
東洋紡㈱総合研究所
㈱いずみ二一
滋賀ヤサカ自動車㈱
綾羽高等学校教育活動支援会
㈱ケイセイ社
滋賀短期大学
㈲嶋村商店
奥山防災㈱
㈱ワダケン
㈱スマイ印刷工業
大津フィジカルクラブ
JA滋賀中央会･各連合会
みずほ証券㈱大津支店
名神栗東カントリー倶楽部
㈱奥村組
大同塗料㈱滋賀工場
瀬田町漁業協同組合
㈱JTB滋賀支店
(公財)青樹会 滋賀八幡病院
びわ湖放送㈱
松井工業㈱
新木産業㈱
㈲竹田謄写堂
ダイワ不動産㈱
㈱野村石材店
㈱昭建
アインズ㈱
東レ㈱滋賀事業場
滋賀県中小企業団体中央会
日本電気硝子㈱
ビッグ･スポーツ
㈱メンテナンスセンター
パナソニック㈱アプライアンス社
満喜㈱
合気道大津スポーツ少年団
㈱エスケイカンポスト
びわ湖大津プリンスホテル
㈱エスサーフ
滋賀ダイハツ販売㈱
㈱FUSSAEIZO
(医)布留クリニック
㈱材光工務店
㈱杢兵衛造船所
㈱日本保安警備管理協会
東西化学産業㈱滋賀営業所
㈱ロイヤルオークリゾート
㈱寺嶋製作所
京セラ㈱滋賀蒲生工場
(一社)滋賀県建設業協会
㈱ナショナルメンテナンス
甲賀カントリー倶楽部
(公社)滋賀県防犯協会
滋賀県信用保証協会
滋賀県国民健康保険団体連合会
㈱関西アーバン銀行
滋賀文教短期大学
近江鉄道㈱
㈱アヤハゴルフリンクスジャパンエースゴルフ倶楽部
大津マル牛㈱
荏原冷熱システム㈱
㈱田中誠文堂
アマナエレン㈱
㈱中山スポーツ
京セラ㈱滋賀八日市工場
名鉄観光サービス㈱大津支店
㈱金子工務店
桑野造船㈱
㈱スポーツショップキムラ
マリンサービスオガワ
元三フード㈱
倉田建設㈱
滋賀建機㈱
びわこ学院大学
学校法人滋賀学園
(株)村田自動車工業所
滋賀中央信用金庫
㈱ダイセン工業
びわこエンジニアリング㈱

≪無記名希望3社≫

競技団体

滋賀県バレーボール協会
(公社) 滋賀県サッカー協会
滋賀県ボート協会
滋賀県テニス協会
(一社)滋賀県バスケットボール協会
滋賀県ホッケー協会
滋賀県ウェイトリフティング協会
滋賀県ハンドボール協会
滋賀県レスリング協会
(一社)滋賀県トライアスロン協会
滋賀県クレー射撃協会
滋賀県ソフトボール協会
滋賀県グラウンド･ゴルフ協会
滋賀県自転車競技連盟
滋賀県バドミントン協会
滋賀県高等学校体育連盟
滋賀県相撲連盟
滋賀県乗馬連盟
NPO法人 滋賀県セーリング連盟
滋賀県エアロビック連盟
滋賀県武術太極拳連盟
滋賀県ゴルフ連盟
(一財)滋賀県剣道連盟
滋賀県山岳連盟
滋賀県カヌー協会
滋賀県ゲートボール連盟
滋賀県ソフトテニス連盟
滋賀県アイスホッケー連盟
滋賀県スケート連盟
滋賀県なぎなた連盟
滋賀県スキー連盟
滋賀県中学校体育連盟
滋賀県空手道連盟
滋賀県銃剣道連盟
(一財)滋賀県高等学校野球連盟
滋賀県軟式野球連盟
滋賀県アーチェリー協会
滋賀県水泳連盟
滋賀県ラグビーフットボール協会
滋賀県弓道連盟
滋賀県フェンシング協会
滋賀県ビーチボール協会
(一財)滋賀陸上競技協会
滋賀県少林寺拳法連盟

郡市体育・スポーツ協会

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

個人会員

六佐　秀雄
福永　吉平
南井　加津雄
須田　克己
小林　芳夫
中村　傳一郎
田中　正克
若野　哲夫
深尾　宗孝
久保　清一
高橋　祥二郎
木村　隆
西川　甫
嘉悦　和子
橋本　俊和
福地　茂
中川　和明
大西　實
山本　博一
黒川　かず江
小西　眞
國松　善次
松田　善雄
田村　由美子
藤原　健二
河本　英典
大道　良夫
木村　孝一郎
橋爪　建治
猪飼　和雄
村田　大作
河島　敏
川村　正
渋谷　俊浩
村上　元庸
浅見　孝円
谷　和彦
出原　逸三
山田　忠尚
青谷　藤代一
木村　輝男
天野　殖
澤　弘宣
金田　隆市
木戸口　修
伊藤　成二
小傳良　輝男
久保　九二雄
水野　靖枝
野坂　尚宏
福永　忠克
坂井田　稔
古川　亘
奥　博

≪無記名希望8名≫

平成31年2月28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、県民の心身の健全な発達と明るく豊かなライフスタイルの形成に寄与するため、生涯スポーツ、地域スポーツの充実ならびに県民に夢と感動を与える競技力の向上を推進し、本県の体育･スポーツの普及に努めています。これらの事業をさらに充実させるため、皆様の温かいご支援ご協力をお願いいたします。

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、本県の体育･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

inside outside
LAKE-SIDE

Welcome to the Machine

こんな競技があるとは知らなかった。

マシンローイング。

一昨年だったか、県立体育館にトレーニングマシンのような機器が運び込まれるのを見た。体育館のイベントスケジュールを確認すると、「全国マシンローイング大会　近畿ブロック大会」とある。競技自体も、大会の状況もまったくイメージできない。いい機会なので観戦しに行った。

件の機器は、ローイングエルゴメーターというもので、エアロバイクのボート版のようだ。マシンとロープでつながっているバーを、ボートをこぐように引っ張ると、そのパワーが移動距離に換算され、一定の距離を進んだ時間で順位を競うらしい。

カテゴリー別の予選が続いたあと、決勝戦クラスになると、場内のライトが消され、選手紹介も派手な演出のもとで行われる。レースも、大型ビジョンに各選手の進んでいる位置がリアルタイムで表示され、観客からも展開が一目で分かるようになっている。

地味な大会だと思い込んでいただけに、この演出には驚いた。マシンを操る分、大仰に感じるが、基本は速い選手が勝つという分かりやすい競技なので、見ていて単純におもしろい。同じ動きを繰り返し、移動しないので、一見、体験型ゲームのようにも思える。

競技に興味が出てくると、細かいことを知りたくなる。幸い、大学時代に強豪の女子ボート部に所属し、マシンローイング大会にも出場経験があり、今春からボート部のある実業団に進んだ選手に教えてもらうことができた。

それによると、さすがにマシンローイングを専門にしている選手はいないようだ。ローイングエルゴメーター自体がボート競技のトレーニング用に作られたものなので、大会に出場している選手もほぼボート選手かボート経験者。ただ、他競技の選手にもトレーニング用としてマシンは利用されているとのこと。

そして、さすがに大会出場経験がある選手の答えだなと感心したのだが、マシンローイングでは、風や水面のコンディションに影響されないので、水上のボートでは遅くても、マシンローイングは速い選手がいたりするということ。ボートと異なり、周りの景色が変わらないので、ひたすら自分との戦いになる。男性なら6〜7分、女性なら7〜8分間、全力でマシーンを漕ぎ続けるので、集中力や精神面も重要になるようだ。

大会に関しては、こんな印象を聞かせてくれた。「全国のいろいろなマシンローイング大会に出場してきましたが、近畿ブロックの大会が一番規模が大きく、とても盛り上がっているように感じました。他県の大会では、近畿ブロックのように照明や音楽など使用されていないので、初めて出場した時は驚きました！特にエリートレースは、陸上の大会のように選手紹介やレースの実況があり、レースをする側もとてもテンションが上がりました」

僕が挙げた質問項目から「こいつ、マシンローイングをなめてるな」と感じたのか、彼女は最後にこう付け加えていた。

「マシンローイングは、とにかくキツいので、楽しい楽しいと言って漕いでる選手はあまりいません(笑)」

スポーツは深い。

Special thanks to Yurina.S

吉村　淳<よしむら　じゅん>
1962年生まれ。長野県出身。広告制作プロダクションを経て、現在、フリーランス・ライター。スポーツ、食事、栄養などの分野を中心に、広告、編集のライティングとプランニングを手がける。

読者アンケートにご協力ください

「Bispo!+」では、よりよい誌面づくりの参考とするため、読者アンケートへのご協力をお願いしています。質問事項(折込みハガキ裏面)に対する回答を折込みハガキかE-mail、FAXにて2019年4月30日(火)必着で下記あて先へお送りください。ご協力いただいた方の中から、抽選で**「山本幸輝選手サイン入り色紙」(2名様)**を差し上げます。当落の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

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

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

■県民のスポーツを応援する情報マガジン Bispo!+(ビスポ)

編集発行　公益財団法人滋賀県スポーツ協会
〒520-0807　滋賀県大津市松本一丁目2-20
滋賀県農業教育情報センター4F
TEL:077-511-9955　FAX:077-521-8484
http://www.bsn.or.jp/
制作　大毎広告株式会社
発行人　木村孝一郎
writer　高橋順子　吉村淳

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

■ビスポの主な設置場所(敬称略・順不同)

●アヤハディオ県内各店舗　●滋賀銀行135支店　●関西アーバン銀行52支店　●京都信用金庫13支店　●滋賀中央信用金庫30支店　●滋賀トヨペット12店舗
●滋賀イトマン10店舗　●スポーツオーソリティ・イオンタウン彦根店　●スポーツショップキムラ3店舗　●今津B&G海洋センタープール　●高島B&G海洋センタープール
●県内図書館49館　●滋賀県立障害者福祉センター　●草津市総合体育館　●滋賀県立スポーツ会館　●滋賀県立彦根総合運動場　●ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館)
●滋賀県立武道館　●滋賀県立琵琶湖漕艇場　●長浜バイオ大学ドーム　●滋賀県立栗東体育館　●滋賀県立アイスアリーナ　●滋賀県立柳が崎ヨットハーバーほか

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故/往復中の事故



4名以上の団体・グループでご加入ください。

保険期間

2019年4月1日午前0時から
2020年3月31日午後12時まで

加入区分・掛金・補償額

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金（1人当たり）	傷害保険金額 死亡	傷害保険金額 後遺障害（最高）	傷害保険金額 事故の日からその日を含めて180日以内 入院日額（1日目から/180日限度）	傷害保険金額 事故の日からその日を含めて180日以内 通院日額（1日目から/30日限度）	賠償責任保険支払限度額（免責金額なし）	突然死葬祭費用保険支払限度額
子ども（中学生以下）※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算1事故 5億円（ただし、対人賠償は1人 1億円）	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段：団体活動中およびその往復中の補償額 下段：上記以外（個人活動など）の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償合算1事故 5億500万円（ただし、対人賠償は1人 1億500万円）	180万円
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償合算1事故 500万円	対象外
				熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の場合、保険金額はA1区分と同額					
				熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒は対象となりません。					
大人（高校生以上）	スポーツ活動（指導・審判を含む） ※右記年齢の判断は、「2019年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算1事故 5億円（ただし、対人賠償は1人 1億円） ⚠ 自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象となりません。	180万円
		B 65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象となりません。	A2 A2区分は65歳以上の方も加入できます。	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
全年齢	危険度の高いスポーツ（指導・審判を含む）	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます。

公益財団法人 スポーツ安全協会 滋賀県支部 〒520-0807 大津市松本1丁目2番20号

TEL 077-523-3860 電話受付時間 午前9時～午後5時（土、日、祝日及び年末年始を除く。）

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。
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険 検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら（公財）スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険（株）までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉
東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346（平日9:00～17:00）

〈共同引受保険会社（2019年4月予定）〉
あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

2018年12月作成 18-T07915



ミネラル* トルナラ

水より、アクエリ。

＊ミネラルとはナトリウムのことです

コカ・コーラ ボ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 Yes! リサイクル No! ポイ捨て

Bスポ!+

ビスポVol.20（平成31年3月26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http://www.bsn.or.jp/ 制作／大毎広告株式会社