

県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン



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.21



滋賀県初の女子W杯代表メンバー
湖国産なでしこが世界を駆け抜ける。

中島依美

巻頭特集

Interview

INAC神戸レオネッサ

【特集】

滋賀県民体育大会について

【将来の有望選手】

若松泰地（テニス・湖南市立石部中学・パブリックTE）

【★キラキラ★放課後タイム】

滋賀県立瀬田工業高等学校 自転車競技部

【びわっ子now】

多賀ジュニアフットボールクラブ
スポーツ少年団

【輝く女性アスリートを応援します】

堤茉央

【滋賀県企業スポーツ振興協議会】

鵜飼風音（株式会社たねや たねや 草津近鉄店）

【topics】

ボート競技（漕艇）の観戦に
でかけませんか！

TAKE
FREE

巻頭
特集

中島依美 INAC神戸レオネッサ(女子サッカー)・・・02



滋賀県初の
女子W杯代表メンバー
湖国産なでしこが
世界を駆け抜ける。

●
中島依美

特集 滋賀県民体育大会について・・・05

特集 正しいラジオ体操の紹介・・・06

連載 2024滋賀国スポ・障スポ大会情報・・・07

〈将来の有望選手〉若松泰地(テニス・湖南市立石部中学・パブリックTE)・・・08



ラリーが続いた後に、
いいショットで決める
瞬間がテニスの魅力!

●
若松泰地

〈★キラキラ★放課後タイム〉滋賀県立瀬田工業高等学校 自転車競技部・・・09



限界の先を、
頑張れるか
自分との戦いに
全員で挑む!

●
瀬田工業高校
自転車競技部

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「スポーツで養う「イメージ力」」岡本直輝 10

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供 スポーツ外傷・障害と
ウォーミングアップについて考えよう 布留守敏 11



「考えるサッカー」
を軸に、夢は県大会!

●
多賀JFC
(ジュニアフットボールクラブ)
スポーツ少年団

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.18「パフォーマンスアップ!怪我予防!腹圧トレーニング!」岡恭正 12

連載 びわっ子now 多賀ジュニアフットボールクラブスポーツ少年団・・・13



自分が努力した分だけ
記録が伸びていく
ところが、大きな魅力!

●
堤茉央

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.11 堤茉央」・・・14

連載 企業スポーツ振興協議会Vol.13 株式会社たねや たねや草津近鉄店 鵜飼風音・・・15



繁忙期にも勤務シフトや
体調への気遣いを
してもらえることに感謝

●
鵜飼風音

topics ボート競技(漕艇)の観戦にでかけませんか!・・・16

〈スポーツ情報〉イベントカレンダー(7~9月)・・・18



ボート競技のルールや
用語などを勉強して
ボート競技観戦に
出かけませんか!

賛助会員情報・・・19

締めコラム inside outside LAKE-SIDE (フリーランスライター/吉村 淳)・・・20

ビスポ第21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!

①中島依美選手サイン入りタオルマフラー
試合の招待チケット

(1枚で4名様までご入場/神戸開催の試合すべてで使用可)《3名様》

②チーム滋賀オリジナルポロシャツ Lサイズ《2名様》

★応募方法等詳しくはP20をご覧ください。

中島依美選手
サイン入りタオルマフラー
試合の招待チケット



チーム滋賀オリジナル
ポロシャツ Lサイズ

Emi

巻頭特集 Interview

中島依美

Profile

生年月日 ● 1990年9月27日
身長/体重 ● 158cm/48kg
出身 ● 野洲市
所属 ● INAC神戸レオネッサ
ポジション ● ミッドフィルダー

小学4年生で野洲ジュニアフットボールクラブに入部。中学・高校は大阪府高槻市のチームでサッカーを続け、県立野洲高校卒業後「INAC(アイナック)神戸レオネッサ」に入団。2011年5月、なでしこジャパンに初選出。以降、日本代表として、また昨年からINACのキャプテンとしてチームに貢献している。

ワールドカップ2019の概要

■FIFA女子ワールドカップフランス2019■

2019年6月7日(金)～7月7日(日)にフランスで開催。24か国が参加。まずグループA～Fに分かれてグループステージを戦い、各グループの上位3チームがノックアウトステージへ進出。トーナメント形式で頂点を目指す。なでしこジャパン(日本女子代表)は、グループステージDで「アルゼンチン」「スコットランド」「イングランド」と対戦。●位でノックアウトステージへ臨んだ。

ワールドカップ出場に馳せる想い

チーム内での役割、注目のチームは？

ーワールドカップ初出場、おめでとうございます!まずは日本代表に選ばれた時の感想と大会への意気込みをお聞かせください。

中島選手 ありがとうございます。出場が決まった時は、素直に嬉しかったですね。やはりサッカー選手である以上、ワールドカップという大舞台は目指していた場所の一つなので…。でも出場して満足するのではなく、結果を出さなければ意味がないと思っています。国の代表として戦う



Nakajima

滋賀県初の女子W杯代表メンバー 湖国産なでしこが世界を駆け抜ける。

約4年前に本誌に登場していただいた際、「ワールドカップやオリンピックなどの大きな舞台でプレーしたい」と話してくださった中島依美選手。2019年6月、その目標の一つを実現させました。高倉麻子監督率いる『なでしこジャパン』の一員として『FIFA女子ワールドカップ フランス 2019』に初出場!滋賀県出身の女子プレーヤーとしても初のワールドカップ出場を決めた中島選手に、試合への意気込みや女子サッカー競技への想いなどをお聞きました。

※このインタビューは2019年5月中旬におこなったものです。

のだから応援してくださる方のため、そして未来の女子サッカー界のために、チーム全員が「優勝」という目標に向かっていきます。

—今回、初の女性監督・高倉麻子さんが『なでしこジャパン』を率っていますが、中島選手がメンバーに選ばれた理由や求められている役割についてはどう思われますか。また、注目しているチームがあれば教えてください。

中島選手 うーん…なんだろう(笑)。メンバーに選ばれた理由は自分ではあまり分からないのですが、高倉監督には攻守両面での動きを求められていると思っています。得点に絡むプレーをしていかなければならないなど。セットプレーのキッカーとしても、そこは期待に応えていきたいですね。注目しているチームは…もちろんワールドカップに出場してくるわけですからどのチームも強いとは思いますが、やはり開催国のフランスは特別かもしれません。前回(4月のヨーロッパ遠征時の国際親善試合)戦ってみてスピードやパワーに押された感があり、そこは意識しています。

中島選手にとってのサッカー競技 魅力や印象的だったできごととは

—4年前のインタビューでは「メンタル面が弱い」とおっしゃっていましたが、現在はいかがでしょう。集中力を高めたり、緊張感をやわげたりするためのルーティーンなどはありますか？

中島選手 特別なメンタルトレーニングをしたわけではありませんが、いろいろな国際試合に出場させてもらったり、INACのキャプテンになってそれまで以上に周りへの目配りを意識するようになったりと、たくさん経験値を重ねたことで、以前よりはメンタル面も強くなってきたのではないかと思います。ルーティーンは…私は特にないですね。例えば、音楽を聴いたりちょっと甘いものを食べたりするのも気が向いたら、という感じ。「こういう時にこうしよう」と決めて何かをすることはないです。

—目標としている、あるいはライバルと感じている選手は？

中島選手 目標とかライバルとかはあまり考えたことがないかも。好きな選手は、マンチェスター・シティFCのデ・ブライネ選手。やれることが多いマルチなプレーヤーだと思います。



—中島選手は小学生の頃に柔道や他の習い事もされていたそうですが、サッカーを今まで続けてこられたということは、サッカーならではの魅力があったのでしょうか。

中島選手 サッカーを始めたのは友達の影響が大きかったです。誘われて一緒にサッカーをしているうちに、どんどん楽しくなりました。試合に勝ったり優勝したりした時に、仲間と喜びを分かち合えるところが一番の魅力だったと思います。競技自体の面白さとしては…個人的な感覚ですけど、相手の裏をかくプレーやコンビネーションで相手を崩すプレーなどで点を取るところかな。

—これまでのサッカー人生の中で、印象的だったできごととは？

中島選手 INACに入って、2011年のワールドカップで優勝した時のメンバーと一緒にサッカーができたことでしょうか。なかなか競技を続けられない人もいる中で、恵まれた環境に身を置き、たくさん学ばせていただいたことは大きな糧になっています。そういう意味ではまず、サッカーを続けさせてくれて、あらたまった言葉にはしなくてもずっと応援してくれている両親に感謝ですね。

W杯やオリンピックは一つのチャンス 「もっと女子サッカーを知ってほしい」

一目の前のワールドカップに集中していると思いますが、以前のインタビューで言及されていた東京オリンピックについてもお聞かせいただけますか。

中島選手 おっしゃる通り、いまはワールドカップに集中しているので、出場などについてはまだ考えていないのですが、やはり東京オリンピックは日本で開催されるということで、多くの人に注目してもらえる場だと思っています。そこで女子サッカーという競技をもっと知ってほしいですね。例えば『なでしこジャパン』の知名度はあっても、『なでしこリーグ(日本女子サッカーリーグ)』を知らない方は多いと思うんです。ワールドカップもそうですが、オリンピックのような

注目度の高い場で、みなさんに応援してもらえるようなプレーをして、結果にこだわっていきたい。そういうところから、女子サッカーの魅力を発信していけるのかなと思っています。

ーワールドカップや東京オリンピックが、さらに多くの人に「女子サッカーって面白い!」と思っていただくチャンスにもなるんですね。

中島選手 そうですね。国際試合に参加してみて実感したんですけど、海外って本当に小さい子から高齢の方まで、たくさんの方が日常的にスタジアムに足を運んで観戦してくれるんです。日本ではまだ、そこまで女子サッカーへの関心は高くないような気がして…。ですから「私もサッカーしてみたい」という子どもたちが増えるような、あるいはテレビやいろいろなメディアで観た方に「女子サッカー、面白いな」と思ってもらえるような、いいプレーを見せる選手でありたいと思っています。

ースタジアムに足を運んで生で観戦してもらえれば、伝わることが多いでしょうね。

中島選手 そうなんです!ワールドカップやオリンピックはなかなか難しいと思うんですけど、『なでしこリーグ』をまずはぜひ観戦していただきたいですね。スタジアム独特の雰囲気がありますし、得点した時や勝った時の喜びを大勢の人と一緒に味わえる連帯感は何とも言えません。そして私たち選手にとっては、皆さんからの声援や沸き上がる歓声が一番の力になるんです。ですからぜひ一度、スタジアムにいらしてください!『なでしこリーグ』を観ていただければ、粘り強さやひたむきさのような、女子サッカーならではの魅力もきっと体感してもらえると思います。



INAC神戸から5名の選手がフランスW杯の日本代表メンバーに選出。中央が中島選手。

滋賀県の自慢どころ& スポーツキッズへのメッセージ

ーふるさとへの想いをお聞かせください。滋賀のいいところ好きなところは?

中島選手 自然…かなあ。高校卒業後に滋賀県を出てしまったので、その質問についてはちょっと考えてしまいます。子どもの頃は生活範囲が狭いから、意外と知らないことが多いんですよね。あつでも、有名なバウムクーヘンは好きです!実家に帰って時間がある時は買いに行きますね。チームメイトも美味しいと言ってくれる子が多いので、小ぶりのバウムクーヘンの詰め合わせをお土産にすることも。あと和菓子の方も好きです。今の季節なら水ようかんとか。家にもストックしてあります(笑)。

ー最後に、オリンピックや2024年の滋賀国スポでの活躍を目指して頑張っている滋賀県のスポーツキッズに、何かアドバイスやメッセージをいただけますか。

中島選手 サッカーに限らず、どんなスポーツでもうまくいかない時や壁にぶつかることがあると思うんです。一方、どんなスポーツにも楽しさや嬉しさがあります。ですから大事なのは、努力し続けること。努力して壁を乗り越えたその先に、今まで知らなかった景色が広がったり、違った想いを感じ取ったりすることができると思います。きちんと自分自身と向き合い、自分に負けずにやり続ければ、それが成長につながることでしょ。頑張ってください!



Emi Nakajima

中島選手からのお知らせ

小中学生、女子高校生、女子大学生 無料ご招待!

INAC神戸では、今シーズンから『男女小中学生無料!女子高校生、女子大学生も無料ご招待!!』を始めました。INAC神戸のホームゲームを、無料で観戦していただけます。新快速電車に乗れば、滋賀県からでもそんなに遠くはありません(笑)。ご家族やお友達と、ぜひ神戸のスタジアムまで足を運んでいただけると嬉しいです。詳しくは「INAC神戸レオネッサ」の公式サイトチケット購入方法ページ(<https://inac-kobe.com/ticket>)をご覧ください。



2019年 滋賀県民総スポーツの祭典 第72回滋賀県民体育大会開催!!

今年も、72回目を迎える滋賀県民体育大会が開かれています。滋賀県民体育大会は、県民の間に広くスポーツを振興し、その普及発展とスポーツ精神の高揚を図り、健康、明朗にして活動力豊かな県民の育成に寄与するもので、一般の部、高校の部、中学の部の3部門で開催されています。

一般の部は、都市対抗競技と公開競技があり51競技で行っています。高校の部は、男女別学校対抗で36競技で行っています。中学の部は、男女別学校対抗で21競技で行っています。

皆さんも、是非、大会に出場・観戦にお出かけください!

詳しくは、滋賀県スポーツ協会ホームページに掲載しております。

<http://www.bsn.or.jp/event/kenso31/>



2019年 滋賀県民総スポーツの祭典 第72回滋賀県民体育大会 一般の部 日程・会場			
競 技 名	日 程	会 場	
陸上競技	8月4日	布引運動公園陸上競技場	
水泳	8月4日	県立障害者福祉センター 室内プール	
サッカー	7月28日、8月4日	野洲川歴史公園サッカー場(ビッグレイク)	
スキー(アルペン)	2月2日	びわ湖バレイスキー場	
スキー(クロスカントリー)	調整中	箱館山スキー場	
テニス	8月25日	長浜バイオ大学ドーム	
ボート	公開競技	県立琵琶湖漕艇場	
ホッケー	都市対抗	県立伊吹運動場	
ボクシング	公開競技	県立能登川高校 ボクシング場	
バレーボール(男子)	都市対抗	くさつシティアリーナ	
バレーボール(女子)		守山市民体育館多目的アリーナ	
体操	都市対抗	5月26日 県立栗東体育館	
バスケットボール	都市対抗	8月3日、8月4日 守山市民体育館	
レスリング	都市対抗	7月14日 日野町立大谷公園体育館	
セーリング	都市対抗	8月3日 県立柳ヶ崎ヨットハーバー	
ウエイトリフティング	都市対抗	6月1日 県立堅田高校 ウエイトリフティング場	
ハンドボール	都市対抗	8月4日 近江八幡運動公園 体育館	
自転車	都市対抗	7月14日 向日町競輪(京都府向日市)	
ソフトテニス	都市対抗	8月11日 長浜市民庭球場	
卓球	都市対抗	8月11日 東近江布引運動公園体育館	
軟式野球	都市対抗	7月20日、7月21日、7月27日 大谷公園野球場	
相撲	都市対抗	7月7日 県立武道館 相撲場	
馬術	都市対抗	7月15日 水口乗馬クラブ	
柔道	都市対抗	8月4日 県立武道館 柔道場	
ソフトボール	都市対抗	7月21日、7月28日 布引グリーンスタジアム多目的グラウンド 長山公園グラウンド	
フェンシング	公開競技	7月14日 県立石山高校 体育館	
バドミントン	都市対抗	8月4日 布引運動公園体育館	
弓道(近的)	都市対抗	8月4日 布引運動公園弓道場	
弓道(遠的)		7月28日 県立武道館弓道場	
ライフル射撃	都市対抗	6月9日 におの浜ふれあいスポーツセンター(ビームライフル) 6月2日 県立ライフル射撃場(ライフル射撃)	
剣道	都市対抗	8月4日 湖東体育館	
ラグビーフットボール	公開競技	4月14日 希望が丘文化公園 球技場	
山岳	都市対抗	11月17日 安土山、織山(予定)	
カヌー	公開競技	7月7日 県立琵琶湖漕艇場	
アーチェリー	都市対抗	8月4日 愛荘町中央スポーツ公園アーチェリー場	
空手道	都市対抗	7月7日 県立武道館	
銃剣道	都市対抗	7月7日 新旭体育館	
クレー射撃	都市対抗	8月4日 京都笠取国際射撃場	
なぎなた	都市対抗	7月21日 旧彦根西高等学校武道場	
ボウリング	都市対抗	8月4日 栗東ボウリング・ジム	
アメリカンフットボール	都市対抗	5月26日 布引グリーンスタジアム	
少林寺拳法	都市対抗	6月16日 草津市立総合体育館	
ゲートボール	都市対抗	7月13日 愛荘町立はつらつドーム	
ゴルフ	都市対抗	8月6日 ダイヤモンド滋賀カントリークラブ	
グラウンドゴルフ	都市対抗	10月4日、予備日10月11日 愛荘町「中央スポーツ公園 GG場」	
武術太極拳	公開競技	2月2日 野洲市総合体育館	
トライアスロン	公開競技	6月16日 近江八幡市宮ヶ浜周辺および大中の湖干拓地特設コース	
ダンススポーツ	都市対抗	9月16日 栗東市民体育館	
スポーツ拳法	都市対抗	7月6日、7月7日 大津市皇子が丘公園体育館	
ビーチボール	都市対抗	7月14日 野洲市総合体育館	
スポーツチャンバラ	公開競技	11月10日 栗東市民体育館第2アリーナ	
ドラゴンボート	公開競技	8月25日 大津市なぎさ公園 サンシャインビーチ	

みんなで上達!

たのしくなるなる♪ラジオ体操

ラジオ体操はただやるだけでなく“正しくやる”ことがとても大切です。
ラジオ体操をマスターすると体の動きや姿勢がよくなり、いいことがいっぱい!
それぞれの動きのコツをおぼえて、みんなでたのしみながらラジオ体操の達人になろう!



リズムに合わせて、
体を元気に動かそう!

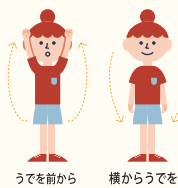


ラジオ体操第一

1 のびの運動

よいしせいをつくって
運動するじゅんぴをとのえよう

コツ うでとあしで上下に引っぱりあうようにして、背すじをのばそう!



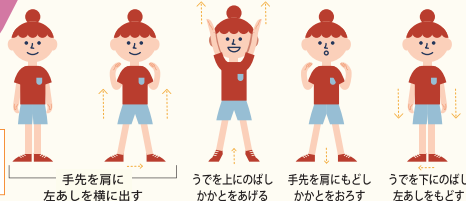
うでを前から
あけて、のびる

横からうでを
おろす

8 うでを上下に のばす運動

すばやさで力強さを
身につけよう

コツ それぞれの動きを、強く、すばやくやってみよう。「1・2・3」と、みんなで号令をかけるのを楽しく!



手先を肩に
左あしを横に出す

うでを上にはば
かかとをあげる

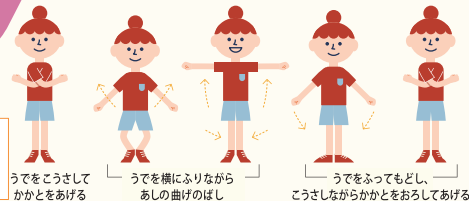
手先を肩にもし
かかとをおろす

うでを下にはば
左あしをもどす

2 うでをふって あしを曲げるのばす運動

全身の血液のながれを
よくしよう

コツ うではふりこのように、かかると横にふるうでの動きに合わせて、かかとを上げ下げするのがポイント。あしの力が強くなるよ!



うでをこうさして
かかとをあげる

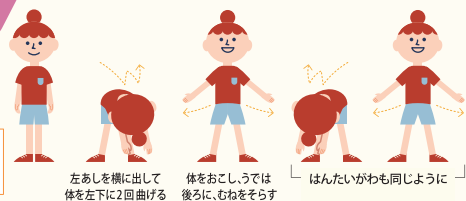
うでを横にふりながら
あしの曲げるのばし

うでをふってもどし、
こうさしながらかかとをおろしてあげる

9 体をななめ下に曲げ むねをそらす運動

はずみをつけて腰をのばし
むねをそらすよう

コツ 体をおこした後、うでは前に準備してからむねをそらすよ。うでの動きに合わせて大きく呼吸をしよう!



左あしを横に出して
体を左下に2回曲げる

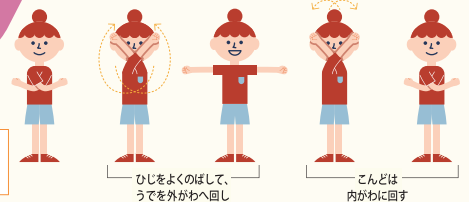
体をおこしうでを
後ろに、むねをそらす

はんたいがわも同じように

3 うでを回す運動

うでを大きく回し
肩の動きをよくしよう

コツ 体の前で大きな円をえがくように回そう。肩の動きがよくなると、ボール投げがうまくなるよ!



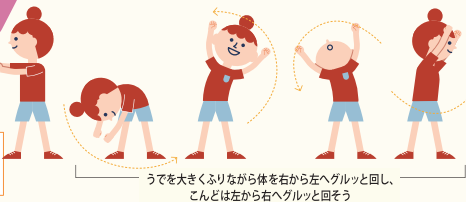
ひじをよくのばして、
うでを外がわへ回し

こんどは
内がわに回す

10 体を回す運動

腰のまわりを
しっかり動かそう

コツ うでを耳をはさむようにして、ひじをのばしながら回すと、体全体がよくはぐれるよ!

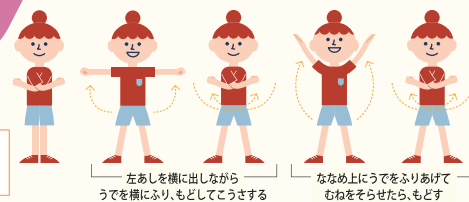


うでを大きくふりながら体を右から左へグルッと回し、
こんどは左から右へグルッと回そう

4 むねをそらす運動

むねをのばして
よいしせいをつくろう

コツ うでの動きに合わせて、息をすったり、はいたりしよう。体もあたまもスッキリするよ!



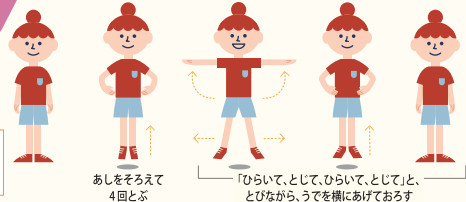
左あしを横に出しながら
うでを横にふり、もどしてこうさす

ななめ上にうでをふりあげて
むねをそらせたら、もどす

11 両あしでとぶ運動

げんき
元気にとんで全身の
血液のながれをよくしよう

コツ はじめはかかると、「ひらいて、とじて」の時は元気がよく大きくとぼう。ジャンプ力がアップするよ!



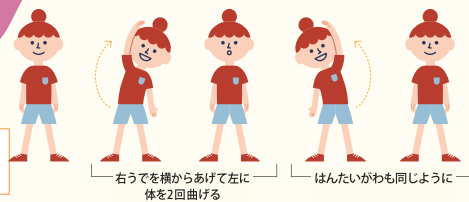
あしをそろえて
4回とぶ

「ひらいて、とじて、ひらいて、とじて」と、
とびながら、うでを横にあげておろす

5 体を横に 曲げる運動

体の横の筋肉を
しっかりのばそう

コツ 真横に体を曲げよう!前かがみにならないように気を付けてね。よいしせいをつくるための運動だよ!



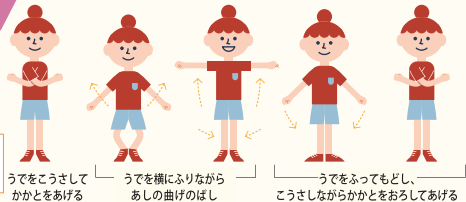
右うでを横からあげて左に
体を2回曲げる

はんたいがわも同じように

12 うでをふって あしを曲げるのばす運動

呼吸をととのえながら
のびのびと動こう

コツ うでとあしはゆったりと動かそう。動きに合わせて息をはいて、呼吸をととのえてね!



うでをこうさして
かかとをあげる

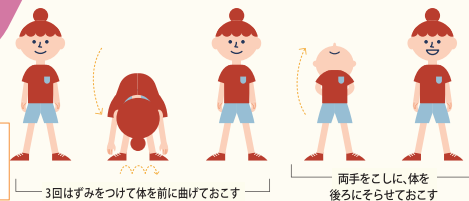
うでを横にふりながら
あしの曲げるのばし

うでをふってもどし、
こうさしながらかかとをおろしてあげる

6 体を前と後ろに 曲げる運動

はずみをつけて
背中とおなかをしっかりと動かそう

コツ 前曲げの時はひざをのばしたまま、あしのあいだから後ろをのぞいてみよう。後ろに曲げる時は上を見るように。体がやわらかくなるよ!



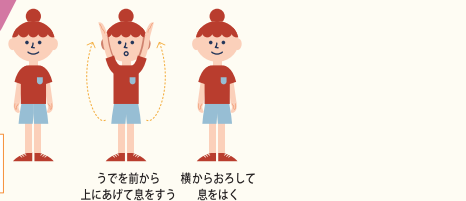
3回ははずみをつけて体を前に曲げておこす

両手をこしに、体を
後ろにそらせておこす

13 深呼吸

疲れをのこさないように
ゆっくり呼吸しよう

コツ ゆっくり大きく呼吸をしよう。うでの動きは、手のひらをかえさないで、自然に動かしてね!



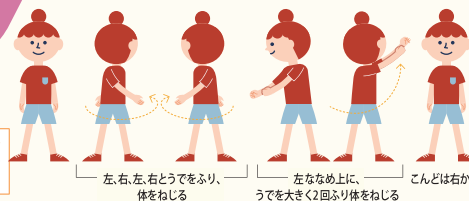
うでを前から
上にあげて息をすう

横からおろして
息をはく

7 体をねじる運動

背骨のまわりの筋肉を
しっかりと動かそう

コツ あしが動かないように注意して、おなかをしっかりとねじろう。おなかの調子がよくなる運動だよ!



左、右、左、右とうでをふり、
体をねじる

左ななめ上に、
うでを大きく2回ふり体をねじる

こんどは右から

イベントなどで「ラジオ体操」をやりましょう!

学校行事、地域行事やイベント等でラジオ体操指導を希望される方は、
下記までお問い合わせください。

公益財団法人滋賀県スポーツ協会

TEL:077-511-9955 e-mail:shiga-sport@bsn.or.jp

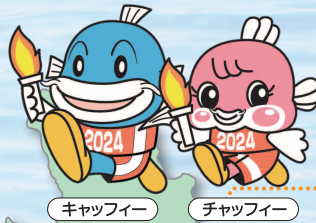
協力：株式会社かんぽ生命保険

2024滋賀国スポ・全国障害者スポーツ大会

2024滋賀国スポ・障スポ競技会場地マップ

国スポ・障スポ開催時に「どの競技」を「どのまち」で行うか、順次選定を進めています。これまでに、国民スポーツ大会の正式競技と特別競技、公開競技を合わせた39競技の会場地が内定しています。また、全国障害者スポーツ大会の会場地についても、12競技の会場地が内定しています。

残りの競技についても、現在調整を進めています。



長浜市

- ◆国スポ正式競技 (5競技)
ソフトテニス、相撲、柔道、バレーボール (ビーチバレーボール)、水泳 (オープンウォータースイミング)
- ◆国スポ公開競技 (1競技)
ゲートボール
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
フットベースボール

米原市 (1競技)

- ◆国スポ正式競技 (1競技)
ホッケー

彦根市

- ◆国スポ正式競技 (4競技)
陸上競技、ハンドボール、弓道、なぎなた
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
陸上競技

愛荘町

- ◆国スポ正式競技 (1競技)
アーチェリー
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
アーチェリー

東近江市

- ◆国スポ正式競技 (6競技)
サッカー、ソフトボール、軟式野球、ゴルフ、カヌー (スプリント)、ボクシング
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
グランドソフトボール

近江八幡市

- ◆国スポ正式競技 (4競技)
バレーボール、ハンドボール、軟式野球、トライアスロン
- ◆国スポ公開競技 (1競技)
綱引
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
バレーボール (身)

日野町

- ◆国スポ正式競技 (1競技)
軟式野球

竜王町

- ◆国スポ正式競技 (1競技)
スポーツクライミング

野洲市

- ◆国スポ正式競技 (2競技)
バスケットボール、卓球
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
卓球 (サウンドテーブルテニス含む)

高島市

- ◆国スポ正式競技 (3競技)
ソフトボール、銃剣道、ウエイトリフティング
- ◆国スポ特別競技 (1競技)
高等学校野球 (軟式)
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
ソフトボール

大津市

- ◆国スポ正式競技 (11競技)
サッカー、テニス、ボート、体操、バスケットボール、フェンシング、バドミントン、空手道、セーリング、ライフル射撃 (センター・ファイア・ピストル)、カヌー (スラローム、ワイルドウォーター)
- ◆国スポ特別競技 (1競技)
高等学校野球 (硬式)
- ◆障スポ正式競技 (2競技)
バスケットボール、車いすバスケットボール

守山市

- ◆国スポ正式競技 (4競技)
サッカー、バレーボール、ソフトボール、軟式野球
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
サッカー

草津市

- ◆国スポ正式競技 (4競技)
バレーボール、ソフトボール、バスケットボール、軟式野球
- ◆国スポ公開競技 (1競技)
バウンドテニス
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
バレーボール (精)

栗東市

- ◆国スポ正式競技 (2競技)
レスリング、ゴルフ
- ◆国スポ公開競技 (1競技)
パワーリフティング

湖南市

- ◆国スポ正式競技 (1競技)
剣道
- ◆障スポ正式競技 (1競技)
バレーボール (知)

甲賀市

- ◆国スポ正式競技 (2競技)
軟式野球、ゴルフ
- ◆国スポ特別競技 (1競技)
高等学校野球 (軟式)
- ◆国スポ公開競技 (1競技)
クラウンド・ゴルフ
- ◆障スポ正式競技 (2競技)
フライングディスク、ボッチャ

国スポ正式競技7競技…水泳 (競泳、飛込、水球、アーティスティックスイミング)、体操 (トランポリン)、自転車 (馬術、ライフル射撃 (センター・ファイア・ピストル以外)、ラグビーフットボール、ボウリング
国スポ公開競技2競技…武術 (太極拳、エアロビクス) 障スポ正式競技2競技…水泳、ボウリング

◎愛称・スローガンが決定しました!

愛称

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

〈趣旨〉選手、ボランティアをはじめ、県民、来県者など滋賀県で開催する両大会に関わるすべての人が、様々な場面で主役として光り輝き、夢や感動、連帯感を共有できる大会を目指します。

スローガン

湖国の感動 未来へつなぐ

〈趣旨〉「琵琶湖」を擁する湖国滋賀で生まれた感動が、両大会に関わるすべての人の心に刻まれ、明日への活力、未来への希望として将来にわたって引き継がれるようにとの願いを込めています。



湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ 2024

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

ジュニア・ユースチーム第6期生メンバー募集!

ジュニア・ユースチームとは?

滋賀での国民スポーツ大会・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。

テーマ:『マイスポーツを探せ!!』

- 競技を体験し、その競技に関わっている人へ取材をします!
- 生涯にわたり気軽にスポーツに親しめる方法を提案します!
- メンバーで体験会を運営します!

体験・取材
する競技

eスポーツ・ボッチャ・バドミントン・フライングディスク・
スポーツチャンバラ・ユニカール・スポーツウエルネス吹矢

- 対象: 小学5年生～大学生世代
- 申込み締切り: 令和元年7月5日 (金)

詳しくは、大会専用HPをご覧ください▶



お問い合わせは、滋賀県文化スポーツ部 国スポ・障スポ大会課 (Tel.077-528-3321) まで

将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



若松泰地

若松泰地 Taichi Wakamatsu

石部中学校 1年生

身長164cm、体重47kg／兄の影響で4歳頃から硬式テニスを始める。小学生の頃から国内外の各種大会で好成績を収め、5・6年生の時には元プロテニスプレーヤー・松岡修造氏主宰のジュニア選手強化合宿『修造チャレンジ』に参加。2018年7月に『全国小学生テニス選手権大会』でノーシードながら優勝。今年は全日本ナショナルチームの合宿に参加するなど、有望視されている。



『パブリックTE(テニスイングランド)』に所属し、湖南省の『雨山テニススクール』で練習を続ける若松選手。「ラリーが続いた後に、いいショットで決める瞬間がテニスの魅力。勝った時は本当に嬉しいです」と言う。昨年の『全国小学生テニス選手権大会』で初優勝を手にした時の喜びは格別だったことだろう。

勝因を尋ねると「2018年5月の全国選抜ジュニアがベスト16で悔しかったので、もっと頑張ろうというやる気につながりました」。指導している野田コーチによれば「雨山テニススクールは、年齢が上の人たちとも練習できる環境。強いプレーヤーに攻められ続けた時にしのげるような、打たれ強さが備わっているんだと思います」。なるほど、並み居る強豪を相手にノーシードから勝ち上がっていった粘り強さは、日ごろの練習で培われたものなのだと納得。

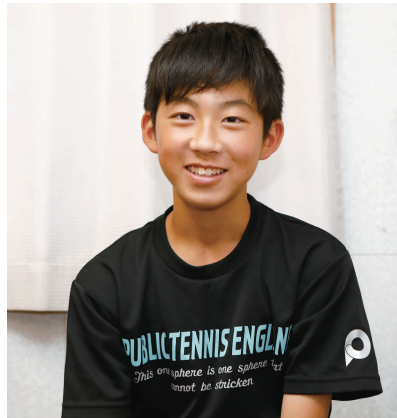
また、『修造チャレンジ』への参加も大きく影響していると思われる。若松選手にとって「全国各地からレベルの高い同年代の選手が集まるので、一緒に学ぶといい刺激を受ける」機会だ。コーチ陣の指導も、世界でのプレーを前提としたアドバイスが多いという。かつて錦織圭選手も参加した『修造チャレンジ』は、全国のトップジュニア選手が招待される強化



合宿であり、それに何度も参加している若松選手は、将来的にかなり期待されていると言っていい。

今の目標は10月の『RSK全国選抜ジュニアテニス大会』に優勝し、来年度の『ワールドジュニア アジア・オセアニア予選大会』の代表メンバーになること。「ショットに安定感や速さが無い」という自身の課題を克服し、ぜひ国際試合でも活躍してほしい。

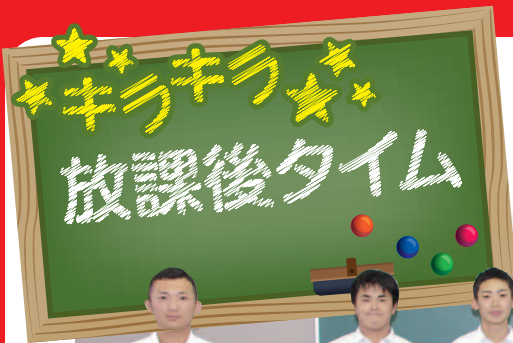
最後に将来の夢を聞いてみたが、今は目の前の目標に取り組むことで精いっぱいようだ。同じ湖南省出身で、昨年プロになった清水悠太選手(三菱電機)のようなプレーヤーを目指しているそうだが、プロへの道を歩むかどうかは、まだ分からない。しかし目標を一つずつ確実に達成していくことで、もっと大きな世界が見えてくるだろう。少し先の未来で一段と成長した若松選手に、もう一度「将来の夢は?」と尋ねてみたい。その時に返ってくる答えが楽しみだ。



師匠が語る

パブリックTE／雨山テニススクール 野田幸宏コーチ

とても器用で、いろいろな技術を使えるオールラウンダー。何かに特化しているというよりは、バランスがいい選手です。クレバーなテニスも見せてくれますね。でも全国や海外の大会に行くと、そういう選手はたくさんいます。一度トップに立って追われる立場になると、けっこうしんどいかもしれません。もちろん目標を高く掲げることは大事ですが、中学、高校、その先もテニスを長く続けていけるよう、まずは「楽しむ」ことを忘れずプレーしてほしいなと思っています。



瀬田工業高校 自転車競技部

「限界の先を、頑張れるか」。
自分との戦いに全員で挑む。



金田先生

瀬田工業高校の自転車競技部は、昭和30年代から活動を始めた歴史ある部だ。滋賀県内では県立高校唯一の自転車競技部であり、競輪選手やプロのロードレーサーも輩出している。今年4月には自身も競技歴を持つ金田明一郎先生が顧問となって、新体制がスタートした。2019年度は3学年合わせて18名が在籍。月曜日以外は毎日練習。天候が良ければロード練習に出る。大津市南部の大石や信楽、宇治の方まで行くこともあるそうだ。必ず車で伴走するという金田先生は「練習に打ち込んでいいる自負があり、胸を張って試合に送り出しています」と言う。上級者になればテクニックも必要となるが、高校生のうちは練習量が勝敗の決め手になるそうだ。「限界まで漕いで、それでも頑張れるかどうか。ほとんど自分との戦いなんです」。

技術レベルごとにグループ分けし、スキルアップすれば上のグループに昇格するという「目標」を定めやすい練習法も取り入れた。グループ練習によって、部としての一体感も深まるのだろう。一方、雨の日はウエイトトレーニングをしたり、三本ローラーと呼ばれる専用マシンで自転車を漕いだりする。風景が変わらない部室で延々と漕ぎ続けるには、かなりの集中力が要求されそうだ。まさに自分との戦いと言える。

こうした練習を日々重ね、全国大会での躍進をねらう。高校生が活躍できる自転車の全国大会は、「インターハイ」「国体」「選抜大会」の3つ。出場の常連校ではあるが、ここ数年はなかなか上位入賞に手が届いていない。「まずは一人でも多くインターハイに出場すること」から確実に上を目指していく。苦しさの先に広がる勝利の景色の爽快感を、ぜひ部員みんなで分かち合ってほしい。

▶試合結果

●インターハイ近畿予選(6月15日～16日)●瀬田工業高校の成績は以下の通りです。
【団体種目】チーム・スプリント 準優勝／山本和達選手・丸毛立喜選手・中村将慶選手
【個人種目】■スクラッチ3位／山本和達選手(インターハイ出場)■ケイリン6位／丸毛立喜選手(インターハイ出場)■1kmタイム・トライアル8位／空木拓海選手
【学校対抗総合】8位
山本選手と丸毛選手はインターハイ出場が決定!活躍を期待しています。



部員にインタビュー



山本和達 選手 (3年生・キャプテン)

自転車競技をしたくて瀬田工に入学しました。自転車の魅力は、風を切って走る瞬間。しんどい坂を上りきった後の下りの走りは何とも言えません。キャプテンとしては、なるべく部員の動きを把握するようにしています。初めて競技をする下級生も多いし、ヘタをすれば命にかかわる競技なので横着していると危険ですから。でも今年から部の雰囲気が変わり、一人一人の意識が高まっているように感じます。個人的には去年の国体で全然通用しなかったんで、今年はインターハイや国体で入賞したいです。そして高校卒業後も自転車は続けていきたいですね。

丸毛立喜 選手 (3年生)

競輪選手のレースを見て「自分もなりたいたい」と思い入部。2年生から始めたので、最初はみんなに追いつこうと必死でした。必死で練習を続けていたらいよいよタイムが出るようになり、国体にも出場させてもらえてすごく嬉しかったですね。瀬田工の自転車部はやる時は真剣ですが、練習後はにぎやか(笑)。人と人の間に壁がなくて楽しい部です。でもやっぱり「速い人に追いつきたい」という想いもあり…。いい仲間でいいライバルなんだと思います。目標は、まずインターハイと国体で結果を残すこと。競輪選手養成所の試験につなげられるよう頑張ります。





技の習得は真似から

学生らのスポーツ活動の様子を観ていると、優秀なサッカー選手なのにバレーボールが苦手であったり、社会人チームで必ず活躍できると期待されている野球選手なのにバスケットボールが苦手だったりという選手は少なくはありません。他の種目をほとんど実践してこなかったことが理由です。

しかし、彼らに上手な学生の動作を観察させ、真似動作をするようアドバイスすると、早く技を習得します。「技を盗む」という言葉がありますが、日頃からスポーツを行っている選手は、人の技を観察して自分のものにする能力が優れています。

スポーツ選手は、他人の動作を観察し、頭の中でその動きの像を描いています。そして、その動作の流れ(像)をいくつか区切って動作の特徴を抽出し、脳から筋肉に発信される信号によって真似動作を行っています。さらに、スポーツ選手は、見ていない角度からの動きを認識する不思議な目を持っています。後ろから観察しているのに、前から観察したような像を頭の中で描いています。特に器械体操やトランポリンなどの一流選手は、時間経過と共に頭の中に描いた像を回転させながら見る能力(イメージ力)が優れていると言われています。

一般的に使われているイメージという言葉は、目を閉じて音から周囲の状況を想像したり、皮膚から伝わる感覚から物の像を描いたり、本を読んで情景を想像したりする様々な像を作る能力をいいます。例えばスポーツについて考えてみると、球技選手は瞬時に得た視覚情報を処理し、コート全体を頭上から見たような画像を描き、仲間や敵の位置を判別しています。そして予測を働かせてパスを投げています。

《実践してみよう》

ジュニアスポーツにおいて、走る、投げる、跳ぶという基本動作の習得は重要です。そればかりでなく、イメージした動きを巧みに行えるという能力も必要です。

そこで、観察した連続基本動作をイメージさせ、瞬時に身体を動かすトレーニング法(「技を盗む=真似動作」)を紹介します。

ランニングを用いた例

まず二人組になります。B君にA君の走り方を真似てみようという指示をします。

A君：ジョック(肘を伸ばしてみましょう)→高くジャンプ(両腕を開いてみましょう)→ジグザグ走(3回ターンをしてみましょう)と特徴を持たせ走ります。

B君：上記の3つの走跳の連続動作の特徴を真似させます。

そして以下の事について確認してみましょう。

◎ジョックは肘を伸ばして走れたかな？

◎ジャンプは両腕を開いたかな？

◎ジグザグ走は3回したかな？

ジャンプを用いた例

これも二人組になります。B君にA君のジャンプの特徴を観察させ、真似るよう指示をします。

A君：その場でジャンプの繰り返しを行います。

両腕を下げてジャンプ(1回目)→両腕を頭上に挙げてジャンプ(2回目)→両腕を左右に開いてジャンプ(3回目)

とジャンプごとに四肢の動きに変化を持たせます。

B君：ジャンプ中の腕の特徴を真似ることができたかな？

と確認をしてあげてください。

このトレーニングの効果は、連続動作の観察力と、意識してA君と同じように走ったり、ジャンプしたりしようという身体を巧みに動かすことができる調整力の向上に繋がります。遊びの中で、楽しく取り入れて頂くことをお奨めします。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授



布留クリニック 院長
医学博士
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本整形外科学会専門医・認定スポーツ医

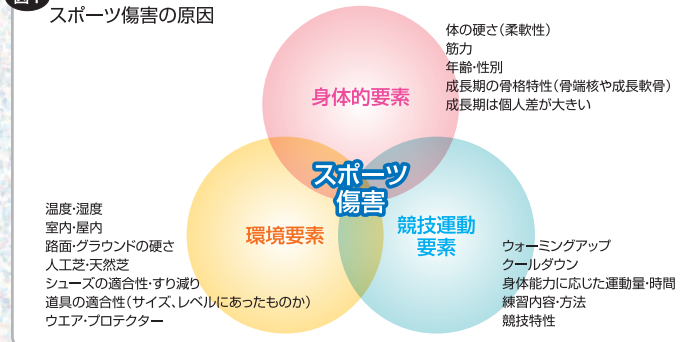
スポーツ外傷・障害とウォーミングアップについて考えよう



① スポーツ外傷・障害について

私のクリニックには小学生からシニアまで種々のスポーツ外傷・障害(傷害)による疼痛を訴え競技者が外来に来られます。スポーツ傷害は、身体的要素、環境要素、そして競技運動要素の3つの要素が単独もしくは複合して起こると考えられています(図1)。1つ目の身体的要素には、体の硬さ(柔軟性)や競技レベルに応じた筋力が伴っていないこと、小中学生の発育期では成人では見られない骨端核や成長軟骨にスポーツ傷害を起こすことが多く(図2)これら成長期特有の骨格を有すること、発育期は体格や筋力に個人差が大きいため個人差に合わせたトレーニングが必要であることなどがあげられます。2つめの環境要素は、陸上競技であればグラウンドや路面の硬さ、サッカーであれば人工芝か天然芝かどうか、気温や湿度などの環境、シューズの適合性、すり減っていないか、道具やプロテクターの適合性があげられます。3つめは、ウォーミングアップ不足やその方法、運動後のクールダウンを行っているか、身体能力を超えた練習量や時間、不適切な練習方法、競技特性に応じた練習をおこなっているかなどの競技運動要素です。スポーツ根時代に流行ったうさぎ跳びは間違えた練習方法の典型例であり、まさしく百害あって一利なしといえます。発育期の骨格にスポーツ傷害がおこると永続的な後遺症変化を起こすこともあります。競技者本人や保護者、スポーツ指導者がこれらの知識を持ち、そしてスポーツ傷害が出たときには3つの要素のどれが悪いのかを検証することが大切です。

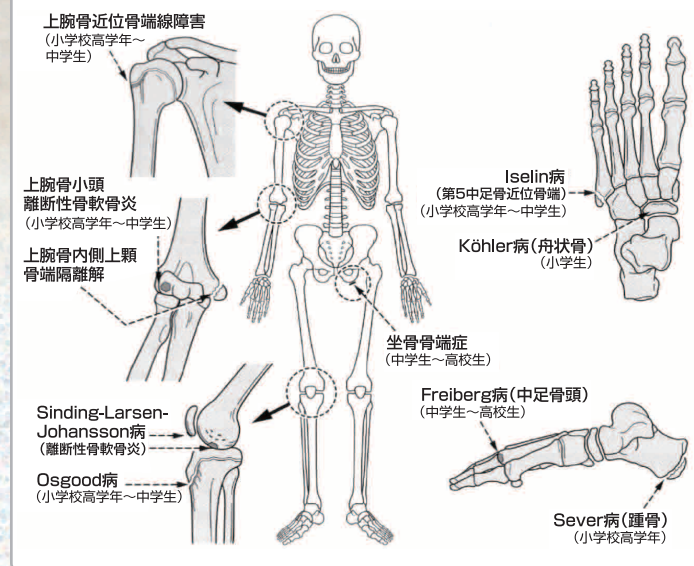
図1 スポーツ傷害の原因



② ウォーミングアップについて

競技運動要素の1つであるウォーミングアップとは、スポーツ傷害の予防やパフォーマンスの改善を目的とし、ジョギングなどの軽い運動のあとにストレッチやリハーサルを行うことで、運動をするための身体を準備することを意味します。その言葉通り、体温を上昇させ、筋肉や腱、関節の柔軟性を獲得し、エネルギー代謝反応性向上、神経伝達速度上昇、暑熱耐性増加の効果があることが分かっています。近年では、各種競技特性に応じたウォーミングアップが提唱されています。例えば国際サッカー連盟のFIFA11+を行うことでスポーツ傷害は約半分に削減できることが明らかとなっています。また、高温環境下のウォーミングアップでは、長時間すると筋温が上昇しすぎてしまいかえって筋パワーが低下し、一方で低温環境では保温用ウェアの使用によりパフォーマンスが維持されることが分かっており、このように季節や環境に応じてウォーミングアップの時間を調整したほうが良いでしょ

図2



う。ストレッチの方法により運動パフォーマンスに影響すること知られています。反動をつけて行うバリスティックストレッチや、パートナーの徒手抵抗を加えることで受動的に行うPNFストレッチについては、パフォーマンスが向上する報告もあれば低下するとの報告もあり、現時点で推奨できるものではありません。反動や弾みをつけずにゆっくりと筋腱を伸張するスタティックストレッチは、簡単に行えるストレッチ方法であり広く行われているものの、パフォーマンスを向上させる効果は低く、20秒程度の短時間に行うのが良いとされています。一方で、拮抗筋を収縮させつつ関節の可動を行うダイナミックストレッチは、パフォーマンスの向上が確認されておりもっとも推奨できる方法といえるでしょう。また、実際の試合中と同等の運動刺激をリハーサルで行うこと(全力疾走刺激)で、スポーツ傷害が減少し、パフォーマンスは向上すると報告されています。このようにウォーミングアップの重要性は広く認識され多くの競技で取り入れられている一方で、ウォーミングアップをすることで試合前に疲労が出るのではないかと感じ、その重要性を十分認識していない競技者が多いことも事実です。スポーツは楽しいものですが、けがをしてしまうと元も子もありません。適切なウォーミングアップは、スポーツ傷害の予防ができ、かつパフォーマンスの向上につながるもっとも簡単な方法ですので、是非とも日々のスポーツに取り入れましょう。

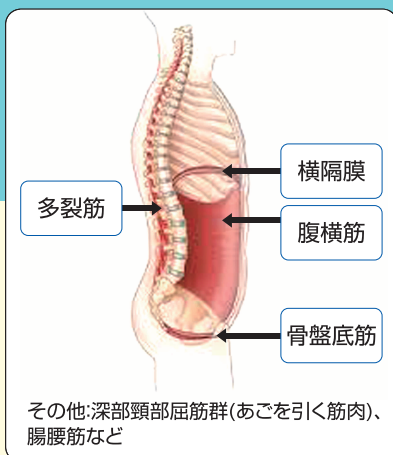


③ スポーツ傷害におけるスポーツドクターの役割

スポーツドクターとは、競技者の健康管理やスポーツ傷害の診断や治療・予防、競技参加者の健康診断、競技会の医事運営、チームドクターなどを行い、競技力向上や競技会の開催に携わっている医師のことです。日本スポーツ協会や、日本整形外科学会、日本医師会の3つの団体がスポーツドクターを認定しています。スポーツ傷害において、身体的要素はもちろん、環境要素や競技運動要素についても総合的に判断し、適切な治療方法を提案しますので、お困りの方は是非とも我々スポーツドクターにご相談ください。

パフォーマンスアップ! 怪我予防! 腹圧トレーニング

たくさんのアスリートが取り入れ始めているコアトレーニング。“コア”とは身体の中心部や中核のことを言い、主に体幹部のことを指します。今回はそのコアトレーニングの中でも最近注目されている“腹腔内圧”について知識を高め、姿勢チェックや実践トレーニングなど一部紹介していきます。



コアを構成する筋肉

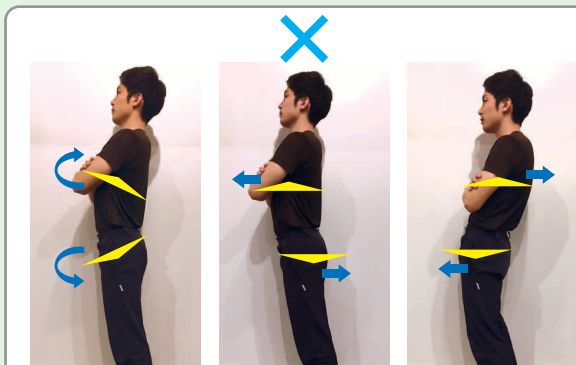
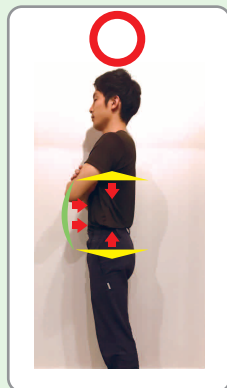
スポーツの動きは姿勢の連続です。その姿勢が崩れると無駄な力が発生し、パフォーマンスが下がるとともに怪我のリスクが増えます。その際良い姿勢を保つために重要なのが“腹圧”です。腹圧を高くするために大切なのは息を吸い肺に空気を送り込んだ際、しっかりと横隔膜が下がることです。横隔膜が下がることによって内臓などを収める腹腔の内圧が高まります。この腹圧が高まることによってコアの筋肉は活性化し、背骨や体幹は安定することが出来ます。

腹圧を高めることのメリット

- ・体幹、脊柱が安定し、姿勢が良くなる
- ・中枢神経 (脳からの指令) と身体の連携がスムーズになる
- ・無駄な動きがなくなることによってパフォーマンスが上がる
- ・無理な動きが減ることによって怪我のリスクが下がる



ではみなさんの日頃の姿勢はどうでしょう? スポーツ以前にそもそも腹圧が弱くなる姿勢をしていませんか?? 姿勢チェックをしましょう!!



○の姿勢

横隔膜と骨盤底筋が平行で、腹圧が適度に高まった姿勢。

×の姿勢

横隔膜と骨盤底筋が開いた関係になっていたり、前後方向へのずれが生じていたりする姿勢。腹圧は高まらない。

▶ 普段の姿勢がチェック出来たら、次に腹圧トレーニングをやってみましょう。今回は2種類行います。



座った姿勢で

方法

耳と肩のラインが真っすぐなるようにイスに座る。5秒かけて鼻から目一杯息を吸い、横っ腹に当てた手を徐々に押し返すようにおなかを膨らませる。この時肩を上げないように。その後7秒かけてゆっくりと息を吐く。ポイントは膨らんだおなかの圧を弱めないように吐くこと。



約3カ月の赤ちゃん姿勢で

方法

仰向けに寝て、股関節・膝を約90°に曲げ、少し膝を開く。座った姿勢の時と同じ呼吸を5セット繰り返す。



岡恭正

【所属】
・金沢整形外科クリニック (所属)
・草津東高校 サッカー部トレーナー

【資格】
・理学療法士
・日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー

いかがでしたか? コアや腹圧を意識するのは難しいですが、あらゆるトレーニングに応用することが出来ます。また私が普段現場で感じるのはトップアスリートである程、スポーツ場面以外の日頃の姿勢から意識されているように思います。みなさんも是非コツコツとチャレンジしてみてくださいね!!



「考えるサッカー」を軸に、夢は県大会!

多賀JFC(ジュニアフットボールクラブ)スポーツ少年団



代表の有元幸郎さん

2012年に創設された「多賀JFC」。監督代表の有元さんを始め6名の指導者のもと、男女合わせて39名の団員がおもに多賀小学校のグラウンドで活動している。

有元さんに指導理念を伺ってみると「考えるサッカーを目指しています。楽しく活動することはもち

ろん、止める・蹴る・運ぶというサッカーの基礎的な技術を習得し、試合の中で『いま何をするべきか』を考えてプレーできるようにしたい』とのこと。その年によって人数が少ない学年があれば合同になるが、基本的には学年ごとにコーチがついて、必要な技術や出場する試合に合わせた指導をしている。練習プログラムは、子どもたちが段階を踏んでレベルアップしていけるよう、つまり長くサッカー競技を

続けていくことを考えて構成されているそうだ。

ゲーム形式の練習では、よく見るとボールが2個使われていた。「動かながらプレーできるようにするためです。サッカーはボールを持っていない選手も考えながら動いていないといけない競技なので…。2個にすることでボールに触れる人数が増えるし、2個の行方を見ながらどう動かかを考えられるようにしたいなと思って。なかなか難しいんですけどね」と有元さん。

現在、湖東ブロックU12リーグの3部(27チーム・3部制)で戦っているが、チームの目標は2部、そして1部への昇格、さらに県大会への出場だ。「子どもたちが進学する多賀中学校にサッカー部がないのがちょっと残念」と話してくださったが、多賀JFCでのサッカー経験は、きっと多方面で生かされるだろう。クラブチームや高校入学後にサッカー部に入る子がいるかもしれない。まずはサッカーの楽しさを満喫し、喜んだり悔しがったりしながら、夢に向かってみんなで頑張してほしい。



団員にインタビュー①



北川海翔さん(多賀小学校4年生)

1年生の時にいここに誘われて入団して、友達がたくさんできました。一番気持ちがいいのは、やっぱりシュートを決めた時。たくさん得点できた試合はすっと思いついて残っているし、勝ってみんなで喜べるのがすごく楽しいです。いまの目標は、上手なトラップを身につけること。試合でいいトラップをして勝てるよう練習しています。

団員にインタビュー②



大道吉斗さん(多賀小学校3年生)

2年生の時に体験会に参加して、みんなでボールを回したりするところが楽しいと思って入団しました。リフティングができるようになってきたのがうれしくて、いま50回連続を目指しています。あとは練習や試合でもたくさんドリブルをすることが目標です。僕たち3年生以下を教えている永曾コーチのような強い選手になりたいです。

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.11

堤茉央さん

滋賀レイキッズ(次世代アスリート発掘育成プロジェクト)の1期生に選ばれ、小学5年生の時に初めてウエイトリフティングを体験した堤選手。小柄な体からは想像できない、熱い闘志を秘めています。目覚ましい成長を遂げている堤選手に、競技への想いや今後の目標などを聞いてみました。

顧問の先生に聞きました

安曇川高校 ウエイトリフティング部 西沢悟 先生

ウエイトリフティングは気持ちに左右されやすいスポーツ。精神的ブレーキをかけてしまおうと挙がらないのですが、彼女はそのリミッターを外するのが上手ですね。内に秘めた負けん気を感じられます。「世界で戦いたい」という揺るぎない想いがあるからなのでしょう。もちろんまだまだ実力不足ですが、2024年のオリンピックにはぜひ日本代表として出場してほしいと思っています。

レイキッズで体験した各種競技の中から ウエイトリフティングに決めた理由は？

まずレイキッズの先生方が「身長が低い方が安定感があるし、股関節が柔らかいから向いている」とすすめてくださったんです。それでウエイトリフティングの練習に一度参加してみたところ、面白かったので本格的に始めることにしました。初めての時は8kgに挑戦してかなり重く感じていたのですが、今ではすっかり軽く感じています(笑)。

ウエイトリフティングの魅力は どんなところにあると思いますか？

自分が努力した分だけ記録が伸びていくところが、大きな魅力だと思います。逆に、やる気がないと続けられません。バーベルを握って「あ、ダメかも」と思ったらもうその瞬間に負けなので、気持ちを強く持つようにしています。自分と戦う競技ですね。試合の時は、「絶対これを挙げる」という気持ちで臨み、自分の世界に入りこんでいます。声援も聞こえないほど「無心」になります。

ご自身のストロング ポイントと課題点を 教えてください。

わりと負けず嫌いなので、そこは強みかなと思います。課題点は、体幹がまだ弱いこと。上半身の安定感を高めるために、腹筋やローラートレーニングなどで体感を鍛えるようにしています。

学業と競技の両立について どのようにバランスを取っていますか？

正直に言うと、なかなか難しいですね。本格的に競技に取り組むため、実家を離れて長浜市高月町の祖父母の家に住むようになり、高月中学校に進学したのですが、その当時から放課後は安曇川高校まで練習に来ていました。高月から安曇川までは電車で行く2時間ほどかかるので、その時間をなるべく勉強に充てるようにしています。

今まで競技を続けてきた中で印象に残っている エピソードを教えてください。

中学2年生の時に全国大会で3位に入賞したこと。他の人より重い重量を挙げることで達成感を得られたし、いろいろな人が褒めてくださったことで「もっと頑張ろう、もっと期待に応えたい」というやる気につながりました。

目の前の目標と将来的な目標を教えてください。

まずは7月の『全国高校女子選手権』、その後は10月の国体、どちらの全国大会でも上位入賞を目指しています。将来の目標は、やはりオリンピック出場。私と体重が変わらないのに、すごい記録を持っている三宅宏実選手のようになりたいと思っています。来年の東京は難しいので、その次…2024年のパリオリンピックに出場してメダルをねらいたいですね。同じ年に滋賀国スポもあるので、もちろん上位入賞を目指します！

プロフィール

堤茉央 (つつみ まお)
2004年1月31日生まれ。竜王町出身。
身長153cm。階級49kg級。安曇川高校1年生。今年3月、『全日本ジュニア選手権』で7位入賞。今年5月には、社会人や大学生と肩を並べて戦う「第33回全日本女子ウエイトリフティング選手権大会」で、自己ベスト記録(スナッチ62kg・クリーン&ジャーク78kg／トータル140kg)を出し、6位入賞した。



Interview/Report Vol.13

株式会社たねや



ライフル射撃
鵜飼風音さん
販売スタッフ／2018年入社



繁忙期にも勤務シフトや体調への気遣いを してもらえることに感謝



話している時のやさやかな雰囲気、射場に立つと一転。凛と引き締まった表情に変わる。鵜飼さんのスイッチの切り替えは、職場でも同様らしい。「お客様に接する時は愛嬌のある笑顔、荷さばきなどの裏方作業ではテキパキ体をスピーディーに動かします」と、勤務する店舗の大石店長。

中学では吹奏楽部に所属していたという鵜飼さんは、水口高校でライフル射撃競技部の体験会に参加し「ビームライフルで中央に当たると的が光るのがゲーム感覚で楽しかった」ことから入部。同志社大学への進学後も射撃部で活躍し、4年生の時には主将としてチームを全国優勝に導いた。

昨年春、『株式会社たねや』に入社。「高校の先輩がここで働きながら競技を続けていたこと、滋賀県の企業で地元に貢献したいと思ったことが入社のかっけです」と話す。現在の勤務体制はシフト制。会社からは、遠征費やエントリー費などの補助に加えて、試合

がある時には勤務シフトの調整をしてもらうといった手厚いサポートがある。「GWやお盆にちょうど合宿や国体予選があり、申し訳なく思いながら休ませていただくのですが、戻ってきて出勤すると職場の方たちが『試合どうだった?』『体はちゃんと休めている?』と気遣ってくださって、本当にありがたいです」と鵜飼さん。

そんな周囲の応援に応えるべく、「東京オリンピック出場」を目標に掲げている。「オリンピック選手になれば滋賀県の選手として注目度が高まるし、ライフル射撃に興味を持ってくれる方や競技人口が増えるかなと思います」。まずは、今年度中に何度か開催されるナショナルチーム選考会で結果を残さなくてはならない。鵜飼さんの照準は、大きな目標に向かってぶれることなく定まっている。



上司からのメッセージ

たねや 草津近鉄店 店長
大石沙矢香さん

もちろんまずは、オリンピック出場に向けて頑張してほしいですね。一方で、新入社員の時から「ここがダメだった、次はこうしよう」と仕事上の失敗をきちんと把握して改善する力があって、社会人としてもますます成長していくスタッフだと期待しています。

たねや

たねや 草津近鉄店

住所 滋賀県草津市渋川1-1-50
近鉄百貨店 1F

TEL 077-564-1111(百貨店代表)



ボート競技は、水上の一定の距離をボートに乗りオールを漕ぎ速さを競うスポーツです。初心者の方にもわかりやすいルールで、個人・団体種目があり水面の状態や風などの自然条件によってレース展開が左右されるなど、奥深さもあるスポーツです。

大津の瀬田川では、第1回国民体育大会(S21)、第1回社会人実業団選手権(S26)、第1回全日本高等学校選手権(S28)が行われるなど、ボート競技は滋賀県にゆかりのあるスポーツです。また、国民スポーツ大会を始め様々な大会で、滋賀県選手が活躍しています。みなさん、ボート競技のルールや用語などを勉強してボート競技観戦に出かけませんか。



R E



ボート競技とは

ボート競技は、クルー全員の一体感が大切なスポーツです。調和した漕ぎ手の動きとコックスの駆け引きなど、多くの魅力があります。日本においては、学生や実業団がメイン競技者ですが、一般市民が参加できる競技会も多く開催され、老若男女だれでも楽しめるスポーツの1つです。

ボート競技は、主に直線コースで行われ、距離は競技会により異なり、国内大会では1,000m、国際大会では2,000mのレースがメインです。ルールはシンプルで、合図とともに漕ぎ始め、艇の先端がフィニッシュラインを先に通過した順番で順位が決まります。また、敗者復活戦があるのもボート競技の特徴で、敗者復活戦に勝てば次のレースに進むことができます。



ボート競技の種目

ボート競技の種目は大きく分けて、「スウィープ」と「スカル」の2種目があります。スウィープは、1人が1本のオールで左右どちらかで漕ぎます。一方スカルは、1人が2本のオールを左右対称で漕ぎます。

競技では、1人で競技するシングルスカル、2人競技のダブルスカルとペア、4人競技のクォドルプスカルとフォア、8人競技のエイトがあります。さらに、舵取り選手を加えた種目もあります。

- 記号の数字は漕手の人数を表します。(2は2人漕ぎ、4は4人漕ぎ)
- 記号の「+」「-」は、Cox(舵手)ありが「+」、なしが「-」です。
- 記号の「×」は、スカルで左右に1本ずつオールを持ち両側で漕ぎます。「×」なしは、1人1本のオールで漕ぐスウィープです。
- 舵手つきクォドルプル「4×+」は、スカルで4人漕手とCoxを加えた5人が乗艇します。



◎競技種目別艇の重量と記号

種目	艇の重量	種目記号
舵手つきフォア	51kg以上	4+
ダブルスカル	27kg以上	2×
舵手なしペア	27kg以上	2-
シングルスカル	14kg以上	1×
舵手つきペア	32kg以上	2+
舵手なしフォア	50kg以上	4-
舵手なしクォドルプル	52kg以上	4×
舵手つきクォドルプル	53kg以上	4×+
エイト	96kg以上	8+
ナックルフォア	—	KF

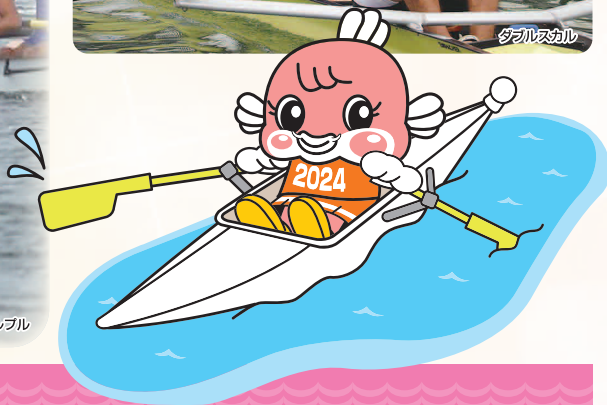
10月5日(土)開催 『第18回びわ湖かいつぶりレガッタ』のお知らせ

滋賀県立琵琶湖漕艇場を会場に、初心者の方にも気軽に参加していただける「第18回びわ湖かいつぶりレガッタ」を開催します。びわ湖の湖面から見える景色は最高です。詳しくは滋賀県立琵琶湖漕艇場までお問い合わせください。

滋賀県立琵琶湖漕艇場
大津市玉野浦6-1
TEL:077-545-2165
e-mail:boat@bsn.or.jp



戦に出かけませんか!



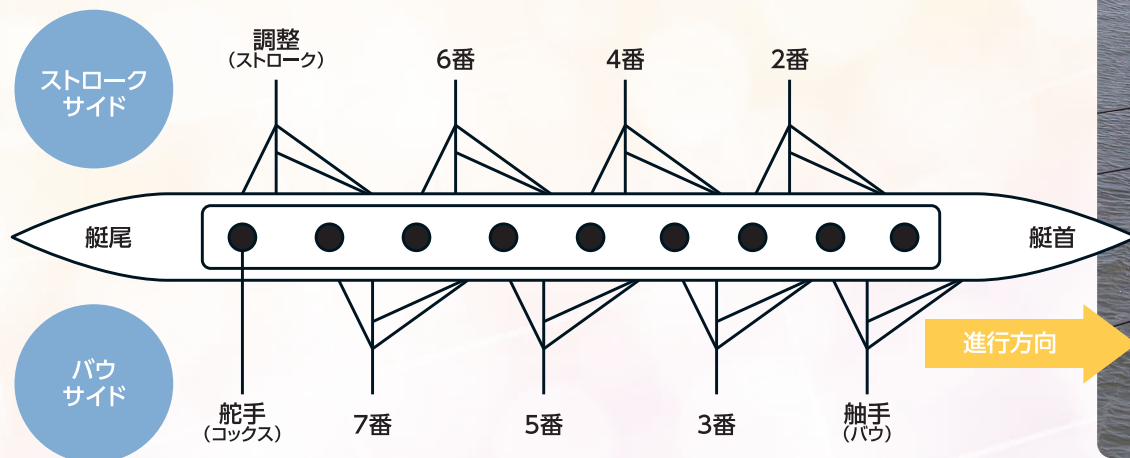
舵手つきクォドルプル



漕手の役割と名称

整調(ストローク)	クルーのリード役で、ペース配分やピッチの上げ下げ等でリードし、クルー全体のリズムを取る重要なポジションです。
触手(パウ)	他の漕手を見ることができ、全体の調子を見たり、声出して励ましたり、オールの乱れを注意したりするなど整調と同じく重要なポジションです。
舵手(コックス)	舵取り、ペース配分の指示などを行います。
その他の漕手	主にエンジンの役割をします。最大人数のエイトの場合、触手(パウ)に近い漕手から2番、3番、4番、5番、6番、7番と呼びます。フォアやクォドルプルは、漕手が4人で「パウ、2番、3番、整調」と呼びます。

◎クルーポジション図(エイトの場合)



エイト

ニュージーランドナショナルチーム合宿

滋賀県立琵琶湖漕艇場とその周辺で、ニュージーランドナショナルチームが大会前の事前合宿をします。詳しくは、実行委員会事務局までお問い合わせください。

- ジュニアチーム(世界ジュニア選手権事前合宿) 2019年7月26日(金)~8月2日(金)
- オリンピックチーム(東京オリンピック事前合宿)2020年7月3日(金)~18日(土)

事前合宿
応援協賛金
募集中!

「東京五輪の熱気をびわ湖に!実行委員会」事務局
公益財団法人滋賀県スポーツ協会内
TEL:077-521-8001 e-mail:murata@bsn.or.jp



Event information 7月~9月

7月 jul.	20日(土) ~21日(日)	全国高等学校かるた選手権大会 会場：滋賀県立武道館 他	
8月 aug.	9日(金) ~12日(月)	げんさんサマーカップ2019フィギュアスケート競技会 会場：滋賀県立アイスアリーナ	
	17日(土) ~20日(火)	第41回全国中学校軟式野球大会 会場：皇子山総合運動公園野球場 他	
	20日(火) ~23日(金)	第41回全国中学校卓球大会 会場：ウカルちゃんアリーナ(滋賀県立体育館)	
9月 sep.	7日(土) ~8日(日)	さざなみアイスホッケー交流戦2019 会場：滋賀県立アイスアリーナ	
	21日(土) ~22日(日)	中日旗びわこレガッタ 会場：滋賀県立琵琶湖漕艇場	
	28日(土) ~29日(日)	全日本ゲートボール選手権大会 会場：長浜バイオ大学ドーム(滋賀県立長浜ドーム)	

スポーツ観戦に出かけませんか!他にも多くの施設でイベントが開催されます。(詳しくは、各会場等へお問い合わせください。)

滋賀県スポーツ協会では、各施設の特徴を生かした様々な教室やイベントを開催しています。

ちょっとお腹が! お子様に何かチャレンジさせたい! 運動不足かなあ?

自分に合った教室を見つけて参加しませんか。詳細については、各施設にお問い合わせください。



avex dance method

エイベックスがお届けするダンスプログラム、各年代で楽しみながら初心者の方も気軽に参加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。

滋賀県立栗東体育館 <http://www.bsn.or.jp/r-gym/>

栗東市上鉤514 TEL:077-551-1030 ※他にも、体操・トランポリン・ヨガ教室も実施しています。



滋賀県立柳が崎ヨットハーバー

大津市柳が崎1-2
TEL:077-527-1141
<http://www.bsn.or.jp/yacht/>

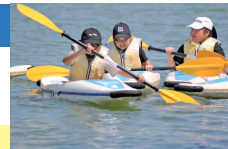
ヨット体験、親子で楽しむヨット教室など



滋賀県立琵琶湖漕艇場

大津市玉野浦6-1
TEL:077-545-2165
<http://www.bsn.or.jp/boat/>

ボート体験、レディースボート教室など



滋賀県立スポーツ会館

大津市御陵町4-1
TEL:077-522-0301
<http://www.bsn.or.jp/spokan/>

幼児・小学生対象教室、ヨガ、ピラティス教室など



滋賀県立アイスアリーナ

大津市瀬田大江町17-3
TEL:077-547-5566
<http://www.bsn.or.jp/ice/>

各世代スケート、アイスホッケー教室など



ウカルちゃんアリーナ(県立体育館)

大津市におの浜4-2-12
TEL:077-524-0221
<http://www.bsn.or.jp/gym/>

幼児・小学生対象教室、バドミントン教室など



滋賀県立彦根総合運動場

彦根市松原町3028
TEL:0749-23-4911
<http://www.bsn.or.jp/hikone/>

グラウンド・ゴルフ大会、太極拳教室など



滋賀県立武道館

大津市におの浜4-2-15
TEL:077-521-8311
<http://www.bsn.or.jp/budo/>

弓道、柔道、剣道、相撲、合気道、フラダンス教室など



長浜バイオ大学ドーム

長浜市田村町1320
TEL:0749-64-0808
<http://www.bsn.or.jp/dome/>

幼児・小学生対象教室、ヨガ・ピラティス教室など



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㈱ (有)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
㈱いすみ二

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㈱
㈱ワタケン

㈱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㈱
㈱竹田膳写堂

タイワ不動産㈱
㈱野村石材店

㈱昭建
アインス㈱

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
㈱エスケイカンボスト

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㈱
㈱FUSSEIZO

(医)布留クリニック
㈱材光工務店

㈱李兵衛造船所
㈱日本保安警備管理協会

東西化学産業㈱滋賀営業所
㈱口イタルオークリゾート

㈱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

大津マルホ㈱
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㈱

㈱松尾自動車部品

《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
滋賀県バート協会
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
滋賀県ウエ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
滋賀県クレイ射撃協会
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J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
滋賀県柔道連盟

郡 市 体 育 ・ ス ポ ー ツ 協 会

(公財) 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 亮己
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 貴

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3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、改めて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を知っていただけるよう、加盟団体である競技団体、郡市体育・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、「2024滋賀国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」の開催を視野に入れ、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、皆さまからの暖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

Show me the way

5月に「ITU世界トライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会」を見に行ってきた。

今年は、第10回の記念大会だ。僕は、09年の第1回大会から何回か取材に行っており、取材をしなくなってもファンとして横浜に足を運んだ。10回のうちの7～8回は観戦していると思う。

当時、雑誌編集部から依頼されていたのは、トライアスロンのレースだけの取材だった。しかし、滋賀県在住のパラトライアスリートである宇田秀生選手とちょっとした縁ができ、昨年からパラトライアスロンのレースも見えるようになった。

宇田選手は、昨年は6位だったが、今年は3位に入り表彰台に上った。2020年、東京のスタートラインに彼が立てることを願う。

パラトライアスロンのレースをじっくり見ながら、もしこれが取材だったら僕はどういうスタンスで見ればいいのか、どういう表現を使えばいいのかと考えてしまった。

バイクパートでは、目の前を、手でこぎハンドサイクルや二人乗りのタンデムバイクが疾走していく。ランパートでは、義足やガイドとともに走る選手が駆け抜けていく。ITU(国際トライアスロン連合)主催のシリーズ戦なので、選手は世界各国から集まったエリートパラトライアスリートだ。

その姿を見ると、健常者のトライアスロンレースで感じるのと同じく、パフォーマンスの高さに驚く。そして、それとともに「なんで俺が……」「なぜ私が……」と痛切に感じたであろう経験をした選手が世界中にいることも思い知る。

心の中にどうしても「同情」が入り込んでくる。

中高生選手は仕方ないにしても、健常者のプロレベルのアスリートが競うスポーツにおいて、必要以上にアスリートの生い立ちや境遇を絡ませる報道はあまり好きではない。競技力や試合やレースの結果と関係ないからだ。

しかし、パラトライアスリートをはじめとするパラリンピック競技のアスリートは、障がいの度合いによってカテゴリーが決まる競技も多いので、障がいに関する情報は、競技を見る上でどうしても必要になってくる。

その情報を知り、障がいを持ったパラトライアスリートの姿を見たら、僕はレースでのパフォーマンスだけに集中できる自信がない。

同情は不要なのか、失礼にさえ当たるのか。

レース後、1年ぶりに会う昔の仕事仲間の編集者、カメラマン、デザイナー、ライターと食事をしたとき、その話をみんなにしてみた。すると、誰もがほぼ同じ思いを持っていることが分かった。自分だけの葛藤ではないようなので安心したが、誰かから「答え」を教えてもらえることも期待していた。

今回のレースでは、宇田選手が最後のストレートを必死に走り、フィニッシュラインに飛び込み、オールアウトしたかのように倒れ込むまでの間、これがパラトライアスロンのレースであることを忘れた。健常者のレースと変わらぬ興奮と感動を覚えた。「同情」が入り込む余地はまったくなかった。

2020年までに、答えは見つかるだろうか。

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8月18日(日)必着で下記まで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①「中島依美選手サイン入りタオルマフラー/試合の招待チケット(1枚で4名様までご入場/神戸開催の試合すべてで使用可)《3名様》」②「チーム滋賀オリジナルポロシャツLサイズ《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(生涯スポーツ担当直通)
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)

●アパ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 ●スポーツオアシス・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 ●滋賀県立琵琶湖遊艇場 ●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

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

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				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
				死亡	後遺障害 (最高)	入院日額 (1日目から/ 180日限度)	通院日額 (1日目から/ 30日限度)		
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 (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 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	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故 (ただし、対人賠償は) 1人 1億500万円	
				100万円 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。	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
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 (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



全カって、
おいしい。

AQUARIUS
アクエリアス