

Bispo!+

ビスボ Vol.22

TAKE
FREE



卷頭特集 Interview
(一社)井村アーティスティックスイミングクラブ・芦屋大学職員

乾友紀子

世界水泳のソロで初めて表彰台へ。
日本AS界のエースとして、東京五輪で
高い壁に挑みメダル獲得をねらう—。

Inui
Yukiko

[特集]

- 全国中学校体育大会・インターハイ結果
- いきいき茨城夢国体注目選手・チーム

[将来の有望選手]

西村音那 (大津イトマンスポーツクラブ・大津市立平野小学校)

[★キラキラ★放課後タイム]

滋賀県立長浜北星高等学校 水球部

[びわっ子now]

少林寺拳法近江日野スポーツ少年団

[支える人特集]

城貴志 (SHIGA BIG LAKE監督)

[topics]

びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2019



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。

スポーツくじ BIG

卷頭特集 乾友紀子 (一社)井村アーティスティックスイミングクラブ 芦屋大学職員 02



地元の人たちの温かさが励みになっています

乾友紀子

特集 全国中学校体育大会・インターハイ結果 04

特集 いきいき茨城ゆめ国体注目選手・チーム 05

〈将来の有望選手〉西村音那 (競泳・平野小学校・大津イトマンスポーツクラブ) 06

〈★キラキラ★放課後タイム〉滋賀県立長浜北星高等学校 水球部 07

連載 2024滋賀国スポ・障スポ大会情報 08

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「体幹バランストレーニングに岡本直輝 挑戦しよう!」 09

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供 「日本スポーツ協会認定 スポーツドクター、その役割」 南谷哲司 10

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.19「胸椎を動かして痛みでにくい身体を作ろう!」 大江ばらか 11

連載 びわっ子now 少林寺拳法近江日野スポーツ少年団 12

〈県内スポーツ情報〉支える人特集 城貴志 (滋賀 BIG Lake 監督) 13

連載 あなたの街の総合型地域スポーツクラブVol.21 14

topics •びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2019 15

•企業スポーツ振興協議会総会 16

〈スポーツ情報〉イベントカレンダー(10~12月) 18

賛助会員情報 19

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

陸を走るより泳いでいる方が楽

西村音那

「水中の格闘技」の強豪チーム

滋賀県立長浜北星高等学校水球部

諦めない強さと思いやりの心を育む武道

少林寺拳法近江日野スポーツ少年団

誰かが助けてくれていることを知り感謝の気持ちを持つことが大事

城貴志

気軽にスポーツに参加していただける環境づくり

Espo・えちがわ

いつでも、どこでも、だれでもスポーツを気軽に楽しむ

ハヤノクラブ

ビスボ第22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乾友紀子選手サイン入り色紙《2名様》

②肉のげんさん「すき焼き用近江牛」500グラム《3名様》

★応募方法等詳しくはP20をご覧ください。



近江牛は、本場近江「Kojin-san」谷口牧場や、飼育頭数常時1200頭を誇る全国の「Kojin-san」牧場を有する、認定「近江牛」指定店です。



乾友紀子

世界水泳のソロで初めて表彰台へ。
日本AS界のエースとして、東京五輪で
高い壁に挑みメダル獲得をねらうー。

2018年に「シンクロナイズドスイミング」から名称が変わった「AS(アーティスティックスイミング)」。近江八幡市出身の乾選手は、キャプテンとして、そして頼れるエースとして日本チームを率いてきました。約5年前に本誌がお話を伺った際、ロシアでの世界水泳やリオ五輪に向けて「限界を決めずに上を目指し、挑戦者の気持ちでメダルを取りに行きたい」と語ってくださった乾選手。今回のインタビューでは、現在の心境や、今年7月の世界水泳(韓国)について、さらに来年の東京五輪やその先の目標などをお聞きします。

Profile

生年月日・1990年12月4日
身長・体重・170cm・55kg
出身地・近江八幡市
所属・(一社)井村アーティスティックスイミングクラブ
芦屋大学職員

小学1年生の時に地元クラブでシンクロナイズドスイミングを始め、6年生から大阪の井村シンクロクラブ(現 井村ASC)に通う。2016年リオデジャネイロ五輪のデュエット、チームで各3位に入賞。2019年7月には世界水泳選手権のソロでTR(テクニカルルーティン)、FR(フリールーティン)ともに銅メダルを獲得。2020年東京五輪の日本代表に選出。ロンドンとリオに続き、3大会連続で五輪に出場する。



今年の世界水泳で2つの銅メダルを獲得

Artistic Swimming

韓国で開催された「世界水泳選手権2019」

ソロの2種目で3位入賞という快挙を達成

—7月の世界水泳選手権では国際大会のソロで初めて、

しかも2種目で3位に入賞されました、どういう気持ちで臨まれたのでしょうか。

乾選手 今回の世界選手権ではソロでメダルが取れるチャンスがあるということで、ソロにかける想いがとても強かったためか、試合本番は思いのほか緊張しました。TRとFR、どちらも予選で力みが入ってしまって…。予選の演技のビデオを見て「あれ?自分の思っていた演技になっていない」と思ったんです。ただしそれは練習でも経験していたミスだったので、修正の方法もしっかり考えられました。だから決勝では、緊張感の中でも音楽に乗って表現することや、自分の体を自由に使えるようにということをかなり意識して泳げたのだと思います。

—ソロで3位入賞が決まった瞬間のお気持ちをお聞かせください。

乾選手 TRの予選では2位の選手と点差がわずかだったので、じつは決勝で3位だったことに半分悔しさもあったんです。ちょっとでも上位を目指したかったので…。でもやはりソロでの初めてのメダルには重みを感じました。それからデュエットとチームでなかなかうまくいかないことが多い大会だったので、ソロのFRの時には「自分がメダルを取ることで、日本チーム全体に活気が出るんじゃないかな」という

責任を背負って泳いでいました。だから3位に入賞できてホッとした気持ちもありましたね。長年諦めずに挑戦てきて、本当に良かったと思います。

—今回の世界水泳選手権で、今までの練習の成果が出せたと思った部分と、今後の課題だと感じた部分、それぞれ教えていただけますか。

乾選手 今回のソロでは、今までの課題だった表現力を評価していただきました。いろいろな方から「良かったよ」と声をかけていただいたので、これは練習の成果が出たのかなと思います。新たな課題として感じたことは、外国人選手の体格に対抗するための対策です。例えば、ウクライナには180cm以上やそれに近い身長の選手が揃っています。脚を上げるだけでも迫力と大きさが際立っていました。そういうチームがいる中で私たちが出ると、どうしてもこぢんまりと弱々しい感じに見えてしまうんです。でも自分たちくらいの脚の長さでも、引っ張りや方向性を考え、さらに強い脚質を加えれば、身長云々よりも身体から放たれるオーラとかパワーは上がると思います。そのためには技術とトレーニングと、そして意識も必要。なかなかすぐには演技に落とし込めないので、しっかり何回も反復し、脚質の強さや手足のエクステンションを高めていかなければ…と思います。

Artistic Swimming

日本代表として世界の舞台で戦うようになり10年競技を続ける上で乾選手を支えている想いとは

—5年前の取材の時と現在とで、環境や心境に何か変わったことはありますか。

乾選手 5年前の時には、ひたすら必死に「オリンピックでメダルがほしい」と頑張っていた感じでしたが、そこからもう少し自分の身体や演技と向き合う時間が増えたことで、より「こういう演技をしたい」とか「こういうところを伸ばしていくたい」といろいろな部分を追求できるようになりました。

—乾選手はナショナルチームに入って10年とのことですですが、

競技を続ける上で糧になっていること、励みにしてきたことはありますか。

乾選手 例えばリオ五輪までなら「オリンピックでメダルを取りたい」という目標がありました。達成した後も次の目標ができて、そこに到達するためにまた頑張らないと…という状況になります。常に課題と目標が目の前にあり、それを追いかけ続けること。それが原動力なんです。そして長く続けていると、応援してくれる方や携わってくださる方が増えていきますよね。そういう方たちに対して「結果を出して恩返ししたい」という想いがあり、それもモチベーションになっているのだと思います。



世界水泳のソロ(TR)で初めて表彰台に登壇

UNION



Artistic Swimming

自国開催オリンピックへの意気込みと目標 さらに「TOKYO 2020」後の展望について

—次の照準は、やはり来年の東京オリンピックですね。

「TOKYO 2020」に向けての目標、意気込みをお願いします。

乾選手 オリンピック種目にはソロはないので、デュエットとチームで出場します。7月の世界選手権では、どちらもメダルを取ることができず4位でした。現状ではオリンピックでメダルを取ることは厳しい状況と言えます。特にASは“印象の種目”。前年度の成績が印象付けられていて、審判員の中でのランク付けを覆すことがなかなか難しいんです。でもそういう状況の中でもメダルを取りに行こうという想いがあります。デュエットとチームのレベルを急ピッチで上げていかなくてはなりません。

—日本で開催されることについては、どのようにお考えでしょうか。

乾選手 「まさか、日本で開催されるオリンピックに自分が出場できるとは!」という驚きの気持ちがありますね。小さい頃からオリンピックを見てきましたが、全然想像もつきませんでした。こんなにすばらしい経験ができるに、すごくワクワクしています。それと、演技をしている時は周りからいただく声援が大きな力になるので、会場中が一体になって盛り上がるような演技を見せたいと思っています。

—東京オリンピック後の目標や夢があれば教えてください。

乾選手 2021年には福岡で世界水泳選手権が開催されます。「まだやるの?」と思われるかもしれないんですけど(笑)、でもやはり自国開催の世界選手権に出たいですね。

—2024年には、地元・滋賀での国体が開催されます。

滋賀国体について思うところがあれば教えていただけますか。

乾選手 滋賀でシンクロをしている人がいなくてペアがつくれず、私自身は残念ながら国体に出場したことはありません。でも出場したことがある選手に聞くと、みんな口を揃えて「国体はすごくおもしろいよ」「楽しかった」と言っています。それぞれの開催県ならではの特色が出るところが楽しいんでしょうね。滋賀もステキなところや名産がたくさんあります。いいところ尽くしですよね!それを他の県から来るたくさんの人たちにも知ってもらって、喜んでもらえる大会になってほしいなと思います。

多くの人を魅了した
世界水泳のFRの演技

乾友紀子選手から、メッセージをいただきました

スポーツキッズや、応援してくださっている滋賀県の皆さんへ

●スポーツキッズへ● 時には苦しい時期もあると思います。私も世界の上位に入るまで時間がかかりました。でもその間も目標を見失わず、諦めなかったことが結果につながったのだと思います。コツコツ頑張ることは、絶対に無駄になりません。そして、目標を持つている人には必ず応援者がいます。苦しい時は、周りの人の応援も力に変えていきましょう!

●滋賀の皆さんへ● 地元に帰ってくるとすごく落ち着くし、地元の人たちの温かさが励みになっています。“滋賀県出身のアスリート”という立場で少しでもいい結果を残せるよう頑張りますので、多くの人に見ていただき、喜んでいただけたらうれしいです。



全中・インターハイで滋賀県選手が大活躍!!

8月17日～8月25日

全国中学校体育大会(近畿ブロック開催)

伊吹山中学校ホッケー部



写真提供:伊吹山中学校

優勝者からのコメント

男子キャプテン 谷口和暉(3年生)

僕たちは昨年から、「全国優勝」を目標に日々練習してきたので、優勝したときはとても嬉しかったです。決勝で対戦した栃木県今市中学校には、予選で対戦したときに負けていたので、リベンジするぞという強い気持ちで臨み、チームが団結して勝つことができて本当に嬉しかったです。

上位入賞者

順位	競技名	種目	氏名・学年(学校名)	備考
1位	ホッケー	男子団体	伊吹山中学校	
	ボート	男子ダブルスカル	尾崎心哉(3年生) 高橋柊士(3年生)	1'51"76
2位	ホッケー	女子団体	伊吹山・虎姫中学校	
	ボート	女子ダブルスカル	勝見紅葉(3年生) 西川千晶(3年生)	2'04"70

【入賞数 5:2競技 5種目】

瀬田北中学校ボート部 (男子ダブルスカル)



写真提供:瀬田北中学校

優勝者からのコメント

尾崎心哉(3年生)

GWの朝日レガッタで思うように結果を出せず、悔しい思いをしました。それから自分で考え、またペアとも話し合い、全国大会での挽回を誓いました。練習の意識が高まることで少しづつタイムが上がっていき、今回の結果につながったと思います。この経験を次のステップでも活かしていきたいです。

優勝者からのコメント

高橋柊士(3年生)

瀬田北中学校ボート部は、創造し爽やかに漕ぐことを意味する「創・爽・漕へさらなる高みへ~」をスローガンに、全国大会男女総合優勝を目指してきました。目標は叶わなかったけれど、みんなの気持ちを背負いながら漕いだことが、男子ダブルスカルの優勝につながったので、本当に嬉しかったです。

7月24日～8月20日

全国高等学校総合体育大会 (鹿児島県、熊本県、宮崎県、沖縄県、和歌山県開催)

近江高校陸上競技部 やり投げ



写真提供:近江高校

優勝者からのコメント

木村玲奈(3年生)

予選をギリギリの記録で通過し、決勝も最終投擲まで5位と厳しい試合展開の中で優勝できることは、家族や顧問の先生など、周りの方々の支えがあったことと、「ここで必ず優勝をする!」という諦めない気持ちを保つことができたからです。この後、国体とU20の全国大会に出場をします。再び優勝できるよう、より一層練習に励みます。

膳所高校ヨット班 セーリング



写真提供:膳所高校

優勝者からのコメント

須田英実子(3年生)

去年は緊張して、自分の思うようなレースが出来ず悔しい結果でしたが、今年は優勝できて、本当に嬉しいです。今大会は苦手な軽風コンディションでのレースとなりましたが、最後まで落ち置いてレースにのぞむことができ、最後の最後、僅差で粘り勝ちきできたことは大きな自信なりました。高校生活で最後に残すは国体のみとなりました。この勢いに乗って優勝できるように頑張ります。

上位入賞者

順位	競技名	種目	氏名・学年(学校名)	備考
1位	陸 上	女子 やり投	木村玲奈(3年生)	近江高校
	ヨット	レーザーラジアル級	須田英実子(3年生)	膳所高校
	陸 上	女子 5000mW	菊田陽世(3年生)	草津東高校
	ウェイトリフティング	男子 102kg級スナッチ	岡崎龍聖(3年生)	堅田高校
2位	柔道	個人78kg級	杉村美寿希(1年生)	比叡山高校
	ボート	女子 ダブルスカル	岡田美有(3年生) 澤井愛佳(3年生)	高島高校
	男子 102kg級トータル	岡崎龍聖(3年生)	堅田高校	266kg
	ウェイトリフティング	男子 +102kg級スナッチ	新宅陽大(3年生)	安曇川高校
	ホッケー	女子団体	伊吹高校	
3位	カヌー	男子 500m K-1 (カヌースプリントカヤックシングル)	菱田悠杏(2年生)	堅田高校
		馬場はな(3年生) 野村光香(3年生)		
		白子湖春(3年生) 土川真穂(3年生)	八幡商業高校	1'53"176

【入賞数 11:7競技 11種目】

いきいき茨城ゆめ国体2019 第74回国民体育大会 注目選手・チーム紹介



将来の有望選手



～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



西村音那 Nishimura Nonna

平野小学校 5年生／大津イトマン所属

生後7ヶ月で母に連れられ大津イトマンのスイミングスクールに通い始める。小学3年生と4年生の時に、全国のイトマン選手が集う招待レースにて50mバタフライと50m自由形で優勝。今年3月(小学4年生時)に開催された『全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会』では、50mバタフライと50m背泳ぎで優勝、50m自由形で2位になり、3つのメダルを獲得した。



物心ついたころから水に親しんでいて「陸を走るより、泳いでいる方が楽」と言う西村選手。父が日本人、母がロシア人のハーフであり、身長は146cmと飛びぬけて高くはないが、骨格がしっかりできあがっている。特に肩の発達が目覚ましい。技術的にも天賦の才能に恵まれており、指導する吉田コーチは「水感(水をとらえる能力)が非常に高く、それを上手く生かせています。パワーで押し切るのではなく、体をいっぱい大きく使って泳ぐことにも長けていますね」と驚きを隠さない。天性の素質に加えて、おごることなく“努力する才能”もあると言う。まさに逸材と呼びにふさわしい。

一方、水から上がった西村選手の素顔は、他の小学生の女の子と何ら変わらない。水泳を続けてきた中で嬉しかったことを尋ねてみると「友達が増えたこと。合宿や試合で他の地区や県外の人とも友達になれるし、『今日は何の種目に出る?』と話すのが楽しいです」と答えてくれた。飛び込み台に立つ前の緊張感も、知り合いの選手と話すことでやわらぐそうだ。個人競技でありながら、仲間やライバルと気持ちを分かち合ったり楽しみを見出したりする。そんなしなやかな気持ちも、

彼女の強さを形づくる要因の一つなのだろう。

今後の目標は、まず8月22日から東京で開催される『JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会』での自己ベスト更新。各種目の中で一番得意だというバタフライで、初めて100mに挑戦する。だが過度な気負いはなく、「2~3秒縮めたい」と意欲的だ。また来年6年生時には11月開催のイトマン招待レースの結果によって、オーストラリア遠征の代表選手になるチャンスが訪れる。もし代表になれば、西村選手にとっては初の国際試合だ。今後の競技人生に大きな影響をもたらす足掛かりとなるに違いない。

もっと先の夢を聞いてみると、「オリンピックに出ること。メンタルが弱いので、途中で諦めていかなければ…ですけど」とはにかんだ。憧れは「池江璃花子選手。呼吸無しでクロール50m泳げるとか、たくさんの日本新記録を持っているとか、すごいなあと思います」。いつの日か、“憧れの選手”から“競合相手”となり、池江選手と肩を並べて泳ぐ姿を見せてくれることに期待したい。

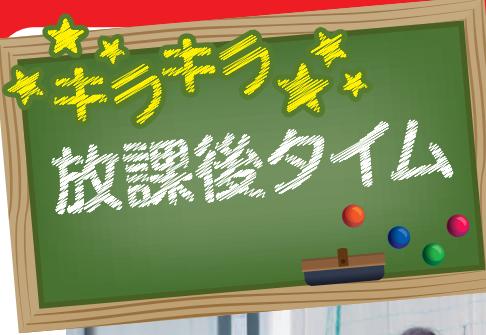


吉田将寛コーチ
Yoshida Masahiro

師匠が語る

大津イトマンスポーツクラブ 吉田将寛コーチ

技術的には、30年も選手を指導してきた大津イトマンの濱田和哉所長が「今までに見たことがない」と言うほど優れています。課題はメンタルに波があるところ。本人も自覚しているので、うまくコントロールできるようにしていきたいですね。その上で、まずは今ねらっているタイムをクリアし、JOCでメダルを取ることが目標。そしていつか、日本選手権や国際的な大会に出てくれるようになったら嬉しいです。これからも一緒に頑張っていきましょう！



water polo



長浜北星高校 水球部

IH常連で日本代表も輩出。“水中の格闘技”の強豪チーム



沖縄でのインターハイ出場を4日後に控えた、長浜北星高校部の水球部を訪れた。創設は昭和52年。インターハイに30回以上出場しており、OBには世界選手権やユニバーシアードの日本代表選手もいる。正式には「水泳部の中の水球ブロック」という位置づけだが、現在、競泳選手は在籍していない。顧問の中原洋明先生、さらに副顧問の井上龍一先生と村川諒先生の指導のもと、2019年度は16名の水球選手と4名のマネージャーが日々練習に励んでいる。

水球は“水中の格闘技”とも言われるほど

過酷な競技。豪快な水しぶきを上げて繰り広げられるスピーディーな試合展開に、思わず見入ってしまう。長浜北星高校には、ここ数年でジュニアから経験を積んできた選手が増えてきた。幼い頃からのチームメイト同士で戦えることが一つの強みになっているが、高校で始めた選手たちも含めて仲がいい。自身も同校の水球部出身である中原先生によると「こちらから指示するのではなく、選手たちに考えさせるようにしています。選手同士で教え合ったり、みんなで話し合って攻撃パターンや守備の形をつくったりしていますね」。



最後に、目の前のインターハイへの意気込みを聞いてみた。「長浜北星は伝統的に“守りでねばって好機をねらう”という特徴があるのですが、今年は全員が点数を取りに行けるチーム。どこからでもシュートが打てる利点を持っています。ただし1戦目は関東の強豪（埼玉栄高校）なので、苦しい試合になるかもしれません。従来の“しっかり我慢して守り抜く”を実践し、ロースコアで競り勝つことを考えたい。目標はベスト4以上です」と話してくれた。伝統を受け継ぎ、そこに自分たちらしい強みを加えて、ぜひ頑張ってほしい。



▶試合結果

8月17日・18日開催のインターハイで、長浜北星高校は埼玉栄高校に9-13で惜敗。インタビュー時に佐藤キャプテンが「大会では課題や反省点が出ると思うので、それを一つでも修正して国体に臨みたい」と話してくれた。次の目標は9月に開催される「茨城国体」の上位入賞。その活躍に注目したい。

部員にインタビュー



佐藤誠 選手（3年生・キャプテン）

小学1年生でクラブチームに入り、水球を続けてきました。冬場の5000mとか8000mの泳ぎ込みを含めて、水球には特有の苦しさがあります。だからこそ勝った時の嬉しさが大きいのかもしれません。

せん。自分やチームメイトがシュートを決めた瞬間、苦しさが一気に吹き飛ぶような喜びに変わりますね。卒業後も大学で水球を続けるつもりなので、そこで知識と経験と技術を磨き、いつか滋賀の後輩を育てていけるようになりたいです。



藤田真夏仁 選手（3年生）

小学生で柔道、中学ではテニスをしていました。高校から水球を始めたのですが、じつはまったく泳げなかっただんです。競泳選手だった村川先生から教わるうちに泳力がつき、速く泳げるようになりました。個人的にはそれが一番嬉しかったことです。最初は焦りや劣等感もありましたが、今は3年生としてできることを全力でやしようと思っています。もし試合に出る機会があれば、必ずチームに貢献するプレーを見せたいです。



日置楓 マネージャー（3年生）

もともと水泳競技をしていたので、水泳に関わりたいと思い入部しました。マネージャーとして、相手の気持ちを考えなるべく先回りして動くよう心がけていますが、逆に部のみんなに助けてもらうことが多いですね(笑)。卒業後は管理栄養士になるための学校へ進学する予定です。いずれそういう面で、また長浜北星高校の水球部をサポートできたら…と思っています。

第79回国民スポーツ大会が開催内定となりました!

令和元年7月17日(水)開催の日本スポーツ協会理事会において、本県が令和6年開催の第79回国民スポーツ大会の開催地として内定されました。

同理事会には、三日月知事、滋賀県スポーツ協会 河本会長、滋賀県教育委員会 福永教育長が出席し、知事が代表して、日本スポーツ協会 伊藤会長から「開催内定書」を受領しました。

また、日本スポーツ協会訪問後、三日月知事、河本会長、福永教育長に加えて、滋賀県障害者スポーツ協会 倉谷副会長が、日本障がい者スポーツ協会を訪問し、鳥原会長に第24回全国障害者スポーツ大会の開催への協力を要請しました。

日本スポーツ協会理事会



(左から) 日本スポーツ協会 伊藤会長、滋賀県知事 三日月知事

日本障がい者スポーツ協会



(左から) 滋賀県スポーツ協会 河本会長、日本障がい者スポーツ協会 鳥原会長、滋賀県 三日月知事、滋賀県障害者スポーツ協会 倉谷副会長、滋賀県教育委員会 福永教育長

《両大会のための寄附のお願い》

両大会の開催準備のために寄附を募集しています。御協力をお願いいたします。

税制面でのメリット

- 法人は、法人税法に基づき、寄附金の全額を損金算入できます。
- 個人も、一定額を超える金額の寄附は所得税・住民税の寄附金控除の対象となります。

寄附者への謝意の表明

- 礼状または感謝状を贈呈します。
- 寄附額に応じて、感謝状贈呈式の実施、施設への寄附者の銘板設置、開会式への招待もさせていただきます。

寄附金の活用用途

- アスリートの発掘・育成・強化等
- 両大会の会場施設の整備
- 大会の運営経費

寄附金の納付方法

大会専用ホームページ (<http://www.pref.shiga.lg.jp/2024/bokin/index.html>) に掲載の寄附申込書に記入し、郵送・メール・FAXのいずれかで下記連絡先まで送付ください。
後日、金融機関で振込みいただける納付書をお送りします（振込手数料不要）。



次世代アスリート発掘育成プロジェクト



問い合わせ先

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
滋賀県開催準備委員会事務局(滋賀県文化スポーツ部国スポ・障スポ大会課内)
TEL:077-528-3321 FAX:077-528-4832 E-mail: kokusupo-syosupo@pref.shiga.lg.jp



ジュニア期の
スポーツを考える

挑戦しよう！ 体幹バランストレーニングに



⑤ & ⑥ ①同じ姿勢に戻し、浮いている脚を左右に大きく3回以上振ってみてよう。

この種のトレーニングを初めて行う場合、体幹を支持できなくて揺れることがあります。その時は、腰に少し補助の手を当ててあげてください。そうすることによって、体幹のどの筋肉を使えばいいのか分かってきます。試技中にバランスを崩し、脚を着いても構いません。次には上手くできるよう挑戦してみましょう。浮かせている脚が地面に一度も着かなければ、上級です。

ちなみに、写真の選手は静止など上手にできましたが、もう一人写真撮影をお願いした選手は静止動作がグラグラと揺れました。その原因は、腰や四肢等の関節の痛みを持っているからだと思います。

前回にも紹介しましたように、二人組になってお友達の真似動作をすることによって楽しくトレーニングできるでしょう。またいろいろなプログラムを工夫することによって、自身の筋肉を観察する力が向上します。

ピタッと静止できるかな、 反対側も上手にできるかな？

ジュニア期のレジスタンストレーニング（筋トレ）は、身長などの成長を止めるので、すべきではないと指導している方がおられます。しかし、科学的に証明されていません。逆に、ジュニア期の筋トレは、子どもにとって効果があるとアメリカスポーツ医学会はじめ多くの研究機関が推奨しています。

しかし、バーベルなど重い重量物を持ち上げるのではなく、自重を基本とした筋トレが有効だと言われています。またサッカーの長友選手はじめ多くの競技者が紹介している体幹トレーニングなどは、ジュニア期の筋トレとしても大変有効です。

体幹トレーニングは、工夫することによってバランストレーニングとしても用いることができます。ジュニア期には基礎運動能力の向上が求められますが、その能力の土台になるのが体幹の筋肉を上手く使いこなすことかと思います。そこで今回は、バランス能力向上を目的とした「体幹バランストレーニング」を紹介します。

写真に示したトレーニングは、片足立ちを基本とします。左右それぞれの方向において、約1~2分程度で終わるトレーニングです。この体幹バランストレーニングは、運動不足のご両親の方にもお勧めします。



岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授

日本スポーツ協会認定 スポーツドクター、 その役割。



南谷哲司

医療法人 南谷総合会 南谷クリニック 副院長
医学博士
日本整形外科学会認定整形外科専門医
日本スポーツ協会認定スポーツドクター
国民体育大会滋賀県選手団帯同ドクター
Jリーグ京都サンガF.C.チームドクター

スポーツドクターと言っても本来は通常の医療に携わる医師です。日本スポーツ協会認定スポーツドクターはスポーツに関連する実務経験は勿論ですが、医師として5年以上経験を経たドクターがスポーツ協会の実施するスポーツに関連した基礎、応用の52時間に及ぶ講習を終了し認定されます。日本スポーツ協会の認定のスポーツドクターの人数は平成30年の時点で、全国で6000人余りです。日本スポーツ協会によるスポーツドクターの設置要項では以下の役割をスポーツドクターは担っています。

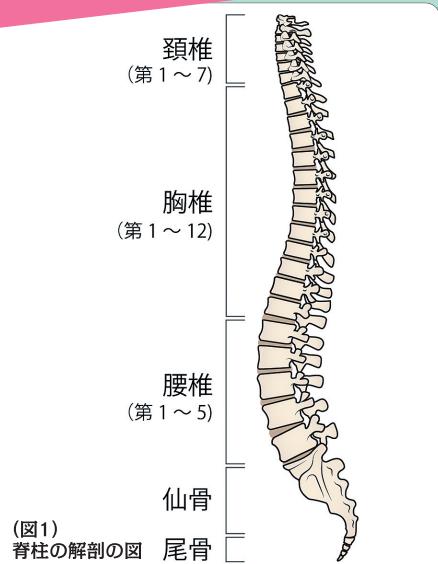
- (1) スポーツ活動を行う者に対する健康管理と競技能力向上の援助
- (2) スポーツ外傷・障害に対する予防、診断、治療、リハビリテーションなど
- (3) 競技会等の医事運営並びにチームドクターとしての参加
- (4) スポーツ医学の研究、教育、普及活動
- (5) その他上記に準ずる必要な事項

(1)(3)については、国体の予選や大きなスポーツ競技会での会場ドクター、また各地で行われる国体の帯同ドクターとして活動しています。またJリーグやVリーグ、Bリーグのチームドクターとして活動するドクターもいます。

(2)については主に診療所レベルでの活動になり、スポーツ選手に対応してスポーツ障害、スポーツ外傷に対しての診断治療を行います。例えば膝や肩の故障で練習できない状態になった時スポーツドクターのもとを訪れる、詳細な問診、レントゲン撮影、身体所見から、病態、症状の把握が行われます。症状の原因、診断がつくとそれに対し治療がなされるわけですが、保存的に、あるいは手術等の観血的治療が必要か判断され、安静が必要なのか?運動を続けて良いのか?安静でも、どの程度の期間で復帰が可能なのか?などの説明が選手になされます。スポーツドクターは障害に対する医学的知識はもとより、実務経験で多くのスポーツ症例を診てきており、障害を抱えた選手にやみくもに安静を強いるのではなく、安静にすべき理由、安静にしなければ引き起こされるであろう不利益についてしっかりと選手に説明します。目前にある試合の大きさ、重要性、また選手のチームにおけるポジション、また選手の将来など総合的に判断して治療方針を決定します。

(4)についてはスポーツの外傷などについてその病因論や治療、疫学などさまざまな研究を行い、その予防方法や治療方法について学会などで発表、討論など行います。スポーツを科学的、生理的に解析する研究がおこなわれています。現在滋賀県には43名のスポーツ協会認定のスポーツドクターがいます。いずれのドクターもスポーツが大好きで、スポーツを行っている人たちに少しでも怪我、障害をなくし、スポーツに打ち込める環境と知識の吸収を図ってもらいたいと考えています。競技会、学校のクラブなどに出向き実地で障害予防のために身体的、精神的に必要なアドバイスを行う活動をされているスポーツドクターもおられます。言わばスポーツ活動における、身体的、生理的、精神的、すべての問題解決にあたるプロです。このような存在があることを皆さんに認知して頂きスポーツ活動中の障害、外傷において私達を大いに活用して頂ければ嬉しく思います。





胸椎を動かして 痛みのでにくい 身体を作ろう!

～『脊柱の可動域を知ろう』～

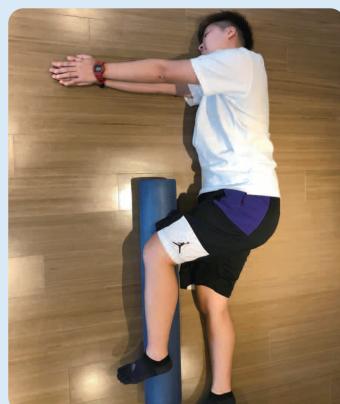
どのスポーツにおいても主動作となるのは脊椎の回旋運動と言われています。ボールを投げるとき、蹴るとき、何かを持って打つとき…どの動作でも身体を回旋させていますよね。身体を回旋させるときに重要なのは、脊柱の中でも『胸椎』という部分になります。

脊柱とは頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個そして仙椎、尾骨で成り立っています。(図1)

回旋の角度もそれぞれ違い、胸椎は約30～35度、腰椎は5度程度と言われています。「腰から動かす」など言われることもありますが、それは間違い。脊柱の回旋動作は腰椎ではなく、胸椎の回旋を中心に起こっています。

胸椎の動きが悪いと腰や首への負担がかかり傷害につながると言われています。さらに胸椎が動くようになれば、身体を回線しやすくなったり、肩を引きやすくなったりすることでパフォーマンス向上にも繋がります。

そこで、今回は胸椎を動かすエクササイズを2つ紹介します。



チェストオープン

- ①横向きでねる
- ②上側の脚でストレッチポールやボールなどを挟む
- ③挟んだまま、上側の手を開いていく(顔は開いていく方へ向ける)
- ④ゆっくり閉じる

*身体が後ろへ倒れていかないように



3ポイントコンボ

- ①手は肩幅、膝はこぶし2つ分の間をとって四つ這い姿勢
- ②片方の手を頭に添える
- ③その手の肘をもう片方の手に近づける
- ④そのまま胸をひらくように動かす *お尻が外側に逃げない範囲で

大江ばらか

ラグスタ株式会社
RAGU Plus
(パーソナルトレーニングジム)所属
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー



日頃から胸椎をしっかりと動かして、1つレベルアップした身体の使い方を覚えましょう!



諦めない強さと、思いやりの心を育む武道

少林寺拳法近江日野スポーツ少年団



支部長の柴田宙さん

引き継いだ柴田さんによれば「少林寺拳法は、“人づくりの行”。勝敗にこだわらず、人としての成長を重視しています。さらに柴田さんは「強く、優しく」を指導理念に掲げている。「力でねじ伏せる強さではなく、何事も諦めない心の強さ。そして人を思いやることができる優しさを持つてほしい」そうだ。その教えのもと全員が熱心に稽古に取り組んでおり、昇級・昇段試験にも積極的に挑戦している。団の特徴を尋ねてみると「素直な子たちです。それから大会で力を発揮するような、本番に強い子が多いですね。昨年秋の日野町の『スポーツ天国』という

2015年設立の「少林寺拳法近江日野スポーツ少年団」。毎週月曜と水曜の夜、小学生から社会人までの22名が日野中学校に集い、稽古に励んでいる。少林寺拳法は空手や少林拳と混同されがちだが、じつは戦後に日本で生み出された別流派のない武道だ。今年から支部長を

イベントでは、練習でなかなか揃わなかつた演武をビシッと決めていて驚きました。毎年6月に開催される少林寺拳法滋賀県大会では、昨年初めて演武で一組が優勝し、今年は単演(単独演武)で本戦出場した団員もいて、技術面でも着実に成長しているようだ。ただし「あくまでも大会は通過点です。5人の審判に見られて緊張する中、どれだけ自分の力を発揮できるかが大事。一人一人真剣に頑張ろうという姿勢をしっかり伝えていきたいです」とのこと。最後に、団員たちに望むことを伺ってみた。

「まずは黒帯(初段)を取れるまで続けてくれたらうれしいですね。

『やっていて良かった』と笑顔になってもらうことを目標に指導していきます。強くて、優しい。そんな頼もしい大人に成長し、ここで学んだ技と心をまた次の世代に伝えていってくれることに期待したい。

道訓▶



団員に
インタビュー① 望田昇太さん (日野中学校3年生)



友達の影響で小学4年生から始めました。入団後は覚えることが多くて大変でしたが、礼儀作法やあいさつがしっかりとしてきたと思います。でも団内は楽しい雰囲気で、高校生の先輩に学校の話を聞いたりすることも。目標は、苦手な柔法を克服して、黒帯に昇段すること。10月に昇段試験があるので、受験勉強と平行して頑張ります。

団員に
インタビュー② 増田蒼大さん (蒲生北小学校5年生)



少林寺拳法を始めたのは、小学1年生の時。2歳年上の兄ちゃんの練習を見に来て、技がうまいし蹴りも速くてかっこいいと思い、自分もやってみたくなって入団しました。今まで続けてきた中で特にうれしかったのは、昨年の滋賀県である大会で優勝したこと。今の目標は、小学生のうちに黒帯を取って全国大会に出ることです。



監督として障害者の野球チームを

支える人特集



今回の“支える人”は、社会福祉士の城貴志さん。障害を持つ人の就労支援や雇用創造の仕事に携わるうちに、縁あって障害者の野球チーム『SHIGA BIG LAKE』の監督を引き受けました。練習は、長浜や栗東のグラウンドで月に2回ほど。障害者の野球大会やソフトボール大会にも積極的に出場しています。

NPO法人 滋賀県社会就労事業振興センター理事長兼センター長
城貴志さん

大阪生まれ、滋賀県育ち。小学校3年生から地域のスポーツで野球を始める。友人等の不登校がきっかけに、大学で福祉を学ぶ学科に進学。卒業後、現職場に就職。



京都府城陽市 鴻ノ巣山運動公園野球場にて



ビッグレイクはどんなチームですか？



身体障害、精神障害、知的障害を持っている人たちの野球チームです。下は中学生から上は60代までの約20名。もともとみんなで野球を楽しむことが一番の目的ですし、年齢層が幅広くて家族のように和気あいあいと練習しています。キャッチボールや練習の休憩中に、選手たちが職場や仕事上の悩みを打ち明けてくれたり、逆に若い選手の進路の相談に乗ってくれたりすることもあり、野球を通じていろいろとサポートし合える関係ですね。



監督をする上で心がけていることは？

お互いに助け合うことや、みんなのためにできることを考えられるチームにしたいと思っています。僕は少年野球にも関わっていますが、子どもたちにも「練習時間が9時からでも、8時半に来てグラウンド整備や道具出しをしてくれる人がいるから、9時に始められるんだよ」と言います。誰かが助けてくれていることを知り、感謝の気持ちを持つことが大事だと伝えていますね。



監督をしてきた中で嬉しかったことはありますか？

障害者野球には代走や代投の特別ルールがあります。例えば片手が無い人だとボールを取っても投げられない。そこで投げられる人が駆け寄って代わりに投げる。チームスポーツでは助け合いが当然なのですが、やはり障害者野球ならではの補い合う・支え合うシーンが増えるたびに「チームとしてまとまってきたな」と嬉しくなりますね。それと、練習試合でしたが、去年の夏にチームとして初めて勝利した時も嬉しかったです。それまでは30点以上取られてコテンパンに負ける試合もあったので(笑)。



逆に、つらいと思うことはありますか？

身体障害者野球連盟の大会には、精神障害の方は出場できず、知的障害の方も3人までしかベンチに入れません。ビッグレイクは身体障害以外の選手が多いので、ベンチに入れないことを伝えるのがつらいですね。その悔しさをバネに、練習に励んでもらえたら…と思っています。でもやはりみんなで試合を楽しみたいので、出場規制のないソフトボールの大会にも出ています。



琵琶湖にちなんだブルーのユニフォームは、強豪・近江高校に許可を得て同型に。



今後の目標や挑戦したいことをお聞かせください。

毎年、身体障害者野球の全国大会は『ほっともっとフィールド神戸』で開催されるのですが、身体障害者野球連盟に加入した初年度は、予選なしで全国大会に招待してもらえるんです。僕たちも招待を受け、かつてイチロー選手が座ったベンチに入ってみんな興奮しました。いつか、もう一度あのスタジアムで試合をしたいですね。仕事では、「ノーマライゼーション」という言葉すら過去になるような社会をつくること。障害のある人も会社で働き、仕事帰りに居酒屋に行ったり遊びに行ったりする。そんな光景が、当たり前すぎて誰も気にしないような社会の実現を目指します。



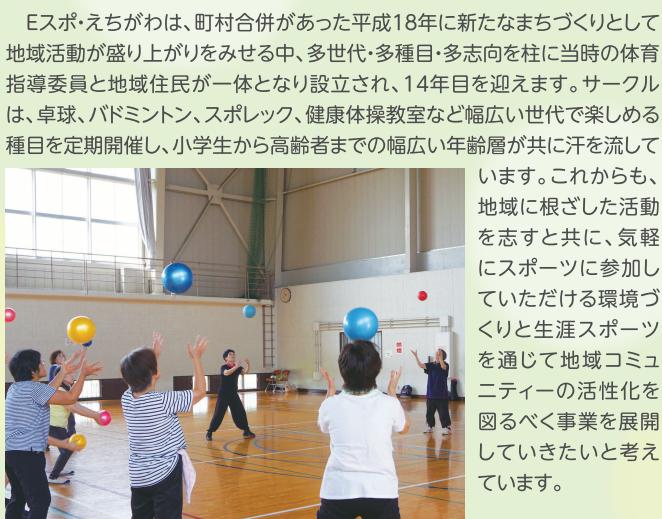
あなたの街の 総合型地域スポーツクラブ

気軽に楽しめる「スポーツクラブ」

「総合型地域スポーツクラブ」とは、地域に住む「皆さん」が主役となって、自ら運営・管理をするスポーツクラブのシステムです。いろいろな種目を、様々な人々がその興味・関心や競技レベルを問わずそれぞれのスタイルで気軽に楽しむことができます。

愛荘町

Eスポ・えちがわ



TEL.090-8148-8851

愛知郡愛荘町愛知川13-2 愛荘町立センター愛知川内

守山市

ハヤノクラブ

スポーツに親しむことは、健康保持増進、体力向上はもとより、世代、地域を超えた交流が図られそこから生まれる地域コミュニティーはまちづくりに大きくつながるものと考えています。私たちはここに、速野の風土に合った、速野らしいスポーツスタイルを見出し、生涯健康で活き活きとした明るい



地域社会実現のため、いつでも、どこでも、だれでもスポーツを気軽に遊び感覚で楽しんで頂けるステージ創りをめざします。それが総合型地域スポーツクラブハヤノクラブです。



TEL.077-585-3953

守山市水保町2236 速野会館内

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

びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2019



今年も、一部種目内容を変更し「びわ湖駅伝スポーツフェスティバル2019」を、自然に囲まれた希望が丘文化公園特設コースで開催します。家族・友達・同僚の皆さんと思い出の1日を!

また、同時開催で国スポ・障スポ大会競技体験、ニュースポーツ体験、体力測定、健康相談なども開催します。

皆さんで楽しい1日を過ごしませんか。参加お待ちしております。



日 時	令和元年11月24日(日) ※雨天決行
会 場	滋賀県希望が丘文化公園スポーツゾーン(滋賀県野洲市北桜978)
種 目	<ul style="list-style-type: none"> ●プレミアムクラス(全長32km 7区間 1区間3~6km)※女性限定区間あり 1チーム : 9,000円 ●チャレンジクラス NEW (5区間 1区3km)※1名以上は女性であること 1チーム : 6,500円 ●平和堂財団杯小学生クラス(5区間 1区1km)※小学4~6年生 男子の部・女子の部・混合の部の3種別 1チーム : 3,000円 ●エンジョイミックスクラス NEW (5区間 1区1km) ※小学4~6年生3名と成人2名のチーム構成 1チーム : 3,000円
表 彰	①1位~8位までの入賞チームに賞状と副賞 ②区間最高記録者に賞状と副賞 ③参加者全員に参加賞(昨年、Tシャツ)



同 時 開 催

- 国スポ・障スポ大会競技体験コーナー
- ニュースポーツ等体験コーナー
- 体力測定・健康相談コーナー

10:00~14:00

参加費無料・当日受付

※詳しくはお問い合わせください。

エントリーに関するお問合せは

びわ湖駅伝スポーツフェスティバルエントリー事務局
TEL.0794-70-8200
(株)チョッパー内(兵庫県小野市浄谷町2923-2 アスリートビル)

大会に関するお問合せ

びわ湖駅伝スポーツフェスティバル大会事務局
TEL.077-511-9955
公益財団法人滋賀県スポーツ協会内(滋賀県大津市松本1-2-20)
※大会に関する詳細は、大会専用サイトをご覧ください。<http://www.bsn.or.jp/ekiden>



滋賀県企業スポーツ振興協議会 令和元年度 第1回理事会・総会を開催しました

▶第1回理事会・総会



大道会長挨拶

去る6月11日(火)、びわ湖大津プリンスホテル 2階コンベンションホール「淡海」において、滋賀県企業スポーツ振興協議会第1回理事会・総会が、会員企業41社の参加を得て開催されました。

この滋賀県企業スポーツ振興協議会は、企業におけるスポーツの振興・発展のため相互の連携を図り本県の競技力の向上に資することを目的として平成6年(1994年)に設立されました。

会員増加に向けた取り組みにより、8月31日現在で会員企業数は183社にのぼります。

今回の理事会・総会の冒頭、大道良夫会長(株式会社滋賀銀行会長)から「今年はラグビーワールドカップ、来年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されスポーツ熱が高まっている。本県においても『湖国の感動未来へつなぐ』『わたSHIGA輝く国スポ・障スポ』というスローガンと愛称が決まり、益々国民スポーツ大会・障害者スポーツ大会への気運が高まってきている。本協議会においても各種の表彰や選手

の活動支援など国スポ・障スポ大会につながる活動を積極的に行なうなど、今後、企業として国スポ・障スポ大会をはじめ本県のスポーツ振興にどのように関わっていくか」ということが大きなテーマとなってくる」というお話があり、企業の力、スポーツの力で滋賀県を一層元気に活性化したいという視点から議論が交わされました。

また県国スポ・障スポ大会課と競技力向上対策本部から、2024滋賀国スポ・障スポ大会開催に向けた令和元年度の主な取り組みや、現在の進捗状況について情報提供があり、出席者の皆さんが積極的に意見交換を行いました。



理事会・総会の様子

▶記念講演会



記念講演 高橋佳三教授

理事会・総会終了後に行なわれた記念講演会では、昨年度に引き続き、びわこ成蹊スポーツ大学 高橋佳三 教授に『日常生活に役立つ古武術』～カラダがラクになる少しのヒント～』というテーマでご講演をいただきました。高橋教授は良いパフォーマンスを発揮するための動きを求め、古武術研究に取り組まれてきました。

日常生活に役立つ古武術ということで、身体の構造や力を発揮する際の姿勢の大切さ、身体を動かすときのポイントなどをお話してくださいました。そして「古武術をしていた当時の人達の身体の使い方はとても理にかなっている。身体を動かすときに大事なのは、楽な姿勢から一番動かしやすい方法で動い

大きな力の発揮できる姿勢、動き

キーワード

- 構造(姿勢)の力
- 指先から(頭や体幹を振らない)
- 地面を(能動的に)押さない

記念講演の様子

たり地面から反動をもらうように動いたりすること。そうすると自分の身体の限界以上の力を発揮できる。逆に自分が力を出そうと意識してどこかの筋肉を働かせようとすると自分の身体が持つ力しか発揮できない。いかに力を出すかではなく、いかに楽に動くかということを覚えると日常の健康にも役立つ。』とアドバイスをいただきました。



輝く企業選手 支援事業

滋賀県の今後の活躍が期待される企業所属の選手を支援し、競技力向上のための活動を支援します。

企業スポーツ部 設立支援事業

本協議会の会員企業により新たに設立された全国規模の各種競技会への出場を目標とする競技スポーツ部を対象に、活動環境の整備など運営に係る費用を支援します。

滋賀国スポ活躍 選手等支援事業

2024 滋賀国スポでの入賞に向けて本協議会の会員企業に雇用された選手・指導者の競技活動に係る費用を支援します。

永年協力 表彰

滋賀県内企業スポーツ振興協議会会員の年にわたる功績を称え表彰をおこない、協議会の一層の発展に寄与します。

選手派遣 協力表彰

国体(近畿ブロック大会を含む)に、本県選手団として、監督や選手の派遣に協力をされた企業の功績を称え表彰をおこない、本県の競技力向上の一層の発展に寄与します。

滋賀県企業スポーツ振興協議会

私たちは滋賀のスポーツを応援しています

綾羽株式会社
びわ湖大津プリンスホテル
近江鉄道株式会社
湖国精工株式会社
株式会社滋賀銀行
滋賀特機株式会社
帝産湖南交通株式会社
東洋紡株式会社 総合研究所
東レ株式会社 滋賀事業場
株式会社中村組
日本電気硝子株式会社
株式会社関西みらい銀行
株式会社平和堂
パナソニック株式会社 アプライアンス社
アイネス株式会社
公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院
近江度量衡株式会社
株式会社秋村組
オブテックスグループ株式会社
京都信用金庫 滋賀支店
株式会社JTB滋賀支店
東洋ビジュアルリューションズ株式会社 守山製造所
新木産業株式会社
滋賀県ゴルフ場協会
株式会社近新
有限会社竹田謙写堂
株式会社奥村組
株式会社エフエム滋賀
梅山税理士法人
三陽建設株式会社
三恵工業株式会社
株式会社モリヤマスポーツ
近江化学工業株式会社
株式会社寺嶋製作所
滋賀交通株式会社
日本精工株式会社 石部工場
Kyoto Robotics株式会社
株式会社近畿日本ツーリスト関西
株式会社中山スポーツ
公益財団法人滋賀レイクスターズ
たねやグループ
びわ湖放送株式会社
ラケットショップイチムラ
株式会社スポーツショップキムラ
株式会社重森スポーツ
司法書士法人古都総合事務所

東亜工業株式会社
株式会社川村鉄工
大阪シーリング印刷株式会社
京阪ホテルズ&リゾーツ株式会社 琵琶湖ホテル
オムロン株式会社 草津事業所
有限会社レイホープ
株式会社メガスポーツ スポーツオーリティオンタウン彦根店
大阪ガス株式会社
一般財団法人近畿健康管理センター
ALSOOK京滋株式会社
つけもん屋 いし井
東びわこ農業協同組合
みつわ物産株式会社
光舗道建設株式会社
ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ
スギ商事株式会社
株式会社山崎砂利商店
日本黒鉛工業株式会社
株式会社中村七助
株式会社三東工業社
大崎設備工業株式会社
キタイ設計株式会社
湖東興産株式会社
日新製薬株式会社
ニッケイ工業株式会社
新江州株式会社
力ネ上株式会社
平和観光開発株式会社 彦根カントリー俱楽部
株式会社ペストーネ
株式会社 叶 匠壽庵
株式会社いづみ二
株式会社ナショナルメンテナンス
株式会社ファイブスター
高橋金属株式会社
株式会社三久保商会
滋賀建機株式会社
力ナフレックスコーポレーション株式会社
株式会社大兼工務店
株式会社山正
有限会社チャンピオンインターナショナル
株式会社材光工務店
株式会社堀場製作所
豊栄建設株式会社
株式会社エッチ・エヌ・オー ホテルニューオウミ
株式会社桑原組
京豊エンジニアリング株式会社

大五産業株式会社
株式会社Mi-ROスポーツ
守山環整株式会社
株式会社パールライス滋賀
有限会社立岡写真館
株式会社ケイロジ
株式会社R&P
株式会社エムズ・システムサービス
株式会社滋賀ユナイテッド
HPL株式会社
東武トップアーズ株式会社 滋賀支店
株式会社日本旅行 草津支店
クサツエストピアホテル
ラック栗東
株式会社エム・ジェイホーム
大塚製薬株式会社 京都支店
有限会社かんとりーはーばー
医療法人幸生会 琵琶湖中央病院
滋賀中央信用金庫
株式会社三陽
東レエンジニアリング株式会社 滋賀事業場
滋賀ダイハツ販売株式会社
株式会社小寺製作所
ダイワ看板株式会社
株式会社ケイセイ社
株式会社松吉土地
株式会社大日本精工
有限会社新光印刷
株式会社湖国の風
株式会社大新塗料店
信楽産業株式会社
生活協同組合コープしが
ダイハツ工業株式会社
琵琶湖汽船株式会社
小林運送株式会社
有限会社トラスト
コカ・コーラ ポトラーズジャパン株式会社
株式会社tiwaki
株式会社シンコーメタリコン
株式会社エスサーフ
上西産業株式会社
株式会社千成亭風土
白浜荘
株式会社笹川組
株式会社ビルディング・コンサルタント ウイズ
株式会社アールビーズ

黒田紙業株式会社
株式会社水口テクノス
株式会社きんでん滋賀支店
大塚産業マテリアル株式会社
草津電機株式会社
甲賀パラス株式会社
甲賀高分子株式会社
株式会社文教スタヂオ
浅野運輸倉庫株式会社
日本ソフト開発株式会社
藤野商事株式会社
山科精器株式会社
税理士法人 淡海総合会計
日本ブリックス株式会社
株式会社伊藤佑
株式会社清水合金製作所
石原産業株式会社
王子コレクション株式会社 滋賀工場
株式会社中原工務店
トヨタカローラ滋賀株式会社
株式会社マツバ
株式会社中谷組
株式会社滋賀レンタリース
株式会社馬場製作所
トラヤ商事株式会社
株式会社まごころ
雄飛産業株式会社
日本観光開発株式会社
株式会社南洋軒
ホテルボストンプラザ草津
滋賀県労働者住宅生活協同組合
有限会社バンバスポート
心温家
光交通社株式会社
株式会社明光ファクトリー
滋賀ローリング療法治院
株式会社ヤマゼン・ロック・ザ・キッズ
ハヤミ工産株式会社
紺藤織物株式会社
安曇川スポーツセンター株式会社
高島鉱建株式会社
株式会社日野ドリームファーム
びわこ総合サービス株式会社
日新薬品工業株式会社
日新産業株式会社

令和元年8月31日現在
順不同・敬称略

Event information

10月～12月

スポーツの秋、スポーツ観戦に出かけましょう!

10月
oct.

12日(土)

2019/20 V.LEAGUE

会場：ウカルちゃんアリーナ（滋賀県立体育馆）

11月
nov.

3日(日)

あいの土山マラソン

会場：甲賀市土山町



17日(日)

関西大学ラグビーAリーグ

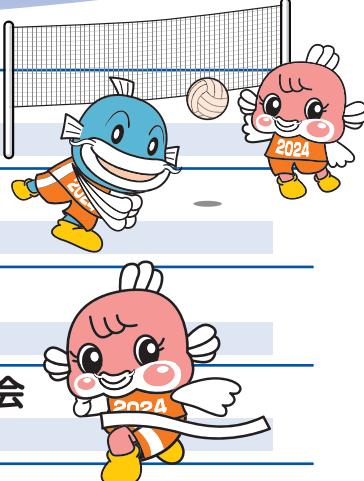
会場：皇子山総合運動公園 他

24日(日)

第27回全国中学校体育大会駅伝大会

会場：滋賀県希望が丘文化公園

14日(土)
~15日(日)



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。

自分に合った教室を見つけて参加しませんか。各教室に参加していただくには、申込が必要です。

詳しくは、各施設ホームページをご覧ください。

滋賀県立スポーツ会館

<http://www.bsn.or.jp/spokan/>

▶ヨガストレッチ

姿勢改善、呼吸、瞑想を中心としたエクササイズです。むくみや冷え性、疲労など体質改善、骨盤矯正を行い、生活習慣病予防および健康・体力つくりの習慣化を図りましょう!

《開催日》火曜日 10:00～11:00



▶ピラティスコンディショニング

柔軟体操を中心としたエクササイズです。骨格を中心とした身体の深層部を刺激し、新陳代謝促進などによる美容と健康つくりの習慣化を図りましょう!

《開催日》水曜日 19:30～20:30

滋賀県立武道館

<http://www.bsn.or.jp/budo/>

▶ジュニア強化剣道教室

2巡目国民スポーツ大会に向けての強化対象事業です。基本を中心に応用技能までの習得、昇級・昇段を目標にジュニア期からの選手強化と気運を高めます。競技力向上を主とした内容であるため、年間を通しての教室となっております。

《開催日》火曜日コース 19:30～20:30

木曜日コース 19:00～20:00

週2回コース

(上記、火曜日・木曜日コースの時間)



滋賀県立アイスアリーナ

<http://www.bsn.or.jp/ice/>

▶各種アイススポーツ教室

幼児から大人までを対象としたフィギュアスケート教室やアイスホッケー教室を開催しています。フィギュアスケート教室はプロのインストラクターなど経験豊富な講師が、アイスホッケー教室は現役のプレイヤーや県アイスホッケー連盟の指導者などが初心者から上級者まで幅広い内容でレッスンします。ぜひ皆さんもアイススポーツに挑戦してみましょう! 詳しくはホームページをご覧ください。



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『令和元年度 賛助会員』

特 別 会 員

滋賀トヨペット(株) (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(株)

法 人 会 員

5 口

株式会社
京都信用金庫滋賀本部
(公財)河本文教福祉振興会

4 口

株式会社ニチレク

3 口

株式会社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
株式会社MNK

1 口

滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
株式会社滋賀フーズ
株式会社近新
あそうクリニック
東洋紡織総合研究所
株式会社いすみ二一

滋賀ヤサカ自動車㈱

綾羽高等学校教育活動支援会

株式会社ケイセイ社

滋賀短期大学

前嶋村商店

奥山防災㈱

株式会社ワダケン

株式会社スマ印刷工業

大津フィジカルクラブ

JA滋賀中央会・各連合会

株式会社奥村組

大同塗料㈱滋賀工場

瀬田町漁業協同組合

株式会社UTB滋賀支店

(公財)青樹会 滋賀八幡病院

びわ湖放送㈱

株式会社松井工業

新木産業㈱

㈲竹田謄写堂

株式会社ダイワ不動産

株式会社インズ

東レ㈱滋賀事業場

日本電気硝子㈱

株式会社ビッグ・スポーツ

株式会社メンテナンスセンター

株式会社エヌケイカンボスト

株式会社エヌサーフ

株式会社滋賀ダイハツ販売㈱

株式会社FUSSAEIZO

(医)布留クリニック

株式会社機械光工務店

株式会社エクセラ衛生造船所

株式会社日本保安警備管理協会

東西化学会議滋賀営業所

京セラ㈱滋賀蒲生工場

(一社)滋賀県建設業協会

株式会社ナショナルメンテナンス

甲賀カントリー倶楽部

滋賀県信用保証協会

株式会社関西みらい銀行

滋賀文教短期大学

株式会社アヤコ・フレンクス・ジャパン・エース・ゴルフ俱楽部

株式会社大津マルヰ㈱

株式会社荏原冷熱システム㈱

株式会社中誠文堂

株式会社アマナエレン(株)

株式会社京セラ㈱滋賀八日市工場

株式会社名鉄観光サービス㈱大津支店

株式会社金子工務店

株式会社スポーツショップキムラ

株式会社元三フード㈱

株式会社倉田建設㈱

学校法人滋賀学園

株式会社村田自動車工業所

滋賀中央信用金庫

株式会社びわこエンジニアリング㈱

株式会社古川シェル

株式会社山崎砂利商店

滋賀県びわ湖大津プリンスホテル

《無記名希望3社》

競 技 团 体

(公社)滋賀県サッカー協会
滋賀県テニス協会
滋賀県ホッケー協会
滋賀県ウェイドリфтинг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
滋賀県ハドミントン協会
滋賀県高等学校体育連盟
滋賀県相撲連盟

滋賀県エアロビック連盟
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
滋賀県銃剣道連盟
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
(一財)滋賀陸上競技協会
滋賀県少林寺拳法連盟
滋賀県バウンドテニス協会

(公財)栗東市スポーツ協会
(一社)彦根市スポーツ協会
(一社)高島市スポーツ協会

(公社)草津市スポーツ協会
湖南市スポーツ協会
近江八幡市スポーツ協会

蒲生郡スポーツ協会
犬上郡スポーツ協会
東近江市スポーツ協会

米原市スポーツ協会
野洲市スポーツ協会
長浜市スポーツ協会

(一社)甲賀市スポーツ協会
愛知郡スポーツ協会

《無記名希望1団体》

郡 市 体 育 ・ ス ポ ー ツ 協 会

個 人 会 員

六佐 秀雄 中村 傅一郎 高橋 祥二郎 福地 茂 國松 善次 村田 大作 出原 逸三 小傳良 輝男 山本 勇作
福永 吉平 田中 正克 木村 隆 中川 和明 大道 良夫 河島 敏 山田 忠尚 野坂 尚宏 谷山 みや子
南井 加津雄 若野 哲夫 西川 甫 大西 實 木村 孝一郎 川村 正 青谷 藤代一 福永 忠克 夏原 健次
須田 克己 深尾 宗孝 嘉悦 和子 山本 博一 橋爪 建治 浅見 孝円 天野 稔 奥 博
小林 芳夫 久保 清一 橋本 俊和 小西 真 猪飼 和雄 谷 和彦 澤 弘宣 永谷 知永子

《無記名希望6名》

令和元年8月31日現在 順不同・敬称略

『贊助会員』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に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、ご支援いただく述べます

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

Something Warm

今まで、雑誌や広告の仕事で、海外を含め多くの土地に取材に行かせてもらったが、嫌な思いや不快な経験をした記憶がない。

トライアスロンのアイアンマン・シリーズ（スイム3.8km、バイク180km、ラン42.2km）の取材では、朝の7時にスタートとなるので、4時には起きて準備を始め、すべて終わるのは夜の10時過ぎという長丁場になる。選手が一番きついのはいうまでもないが、取材する方も結構大変なのだ。

カメラマンが、現地のオートバイ部隊と動く場合は、ライターである僕は単独行動になる。炎天下を歩き回っていると、選手でなくとも脱水やエネルギー切れを起こしかけることがある。

タイやマレーシアなど東南アジアで行われるアイアンマン・シリーズは、島や水がある僻地が開催地になることが多い。ランやバイクのコースは長いので、リゾート地の地域内だけでなく、途中どうしても現地の村を通る。そこでは日本語はもちろん英語すらまともに通じないこともある。

ヘロヘロになりかけている僕を見て、エイドステーションでボランティアをしている村のおばちゃんや高校生くらいの若者が、水や糖質の補給食を分けてくれる。とりあえず「サンキュー」と口には出しが、感謝を本当に伝えるのは、言葉ではなく、身振り手振りと笑顔だ。

北京オリンピックでは、トライアスロンは北京市内から車で1時間以上離れた、はっきりいって田舎の方で行われた。カメラマンと編集者とともに泊まった宿は、完全に地元客向けの温泉宿のようなところ。言葉はまったく通じない。宿に着いた瞬間、ここは通じないと諦めがつくような田舎の宿。

それでも、ダメモトで「風呂」や「湯」と漢字で紙に書いて見せたら、大浴場に案内してくれたし、「酒」と書いたらとびきりおいしい中国のお酒を出してくれた。コースのロケハンで車を運転してもらった時も、あっちだこっちだと細かい指示にニコニコして付き合ってくれた。おそらくトライアスロンがどんな競技かも知らなかったと思うが。

韓国内の、北朝鮮との国境近くの村に行った時は、食堂のメニューがハングル文字でしか書かれていなかった。途方に暮れていると、食堂のおばちゃんが、近くで食べている人の食べ物とメニューを指し示しながら、何とか選べるように手助けしてくれた。

おばちゃんは、終始韓国語で話し、人のいいカメラマンは日本語でしゃべり続けていたのだが、端からは言葉が通じているように見えるのがおかしかった。

自分の周りの小さな空間が快適だと、その国や土地全体の印象がよくなる。風光明媚でなくても、非日常的な贅沢さがなくても、出会った人やそこから生まれた空気感が心地よいと記憶には確かに刻まれる。

相手は忘れてしまうだろうが、心地よさを感じた側は決して忘れない。優先順位は高くなくても、またいつかその場所を訪れたいと思う。

滋賀県にも、スポーツ大会をはじめ、音楽イベント、さまざまな催し物で全国から人々が訪れる。滋賀県は、そのような人たちに心地よいと感じてもらっているだろうか。また来てみたいと思ってもらっているだろうか。

吉村 淳くよしむら 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11月17日（日）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①乾友紀子選手サイン入り色紙《2名様》、②肉のげんさん「すき焼き用近江牛」500グラム《3名様》を差し上げます。当落の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

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(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）

- アヤハディオ県内各店舗 ●滋賀銀行135支店 ●関西みらい銀行50支店 ●京都信用金庫13支店 ●滋賀中央信用金庫30支店 ●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（滋賀県立体育馆）
- 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 ●滋賀県立栗東体育馆 ●滋賀県立アイスアリーナ ●滋賀県立柳ヶ崎ヨットハーバーほか



仲間と一緒に
楽しく

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険



4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

対象となる事故

団体・グループでの活動中の事故／往復中の事故

保険期間

2019年4月1日前0時から2020年3月31日午後12時まで(申込受付は2019年3月から)

掛金

掛金(1人年額800円~1,850円)は、活動内容・年齢によってご選択いただく加入区分ごとに異なります。
ただし、危険度の高いスポーツを補償するD区分は11,000円

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。詳しくは、ホームページなどをご覧ください。
(例) A1・A2・C区分の方は、死亡2,000万円、後遺障害最高3,000万円



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

〈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

この広告はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬祭費用担保特約付帯普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)付帯普通傷害保険賠償責任担保条項))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。

B
spo!+
ビスボ! Vol.22(令和元年9月30日)

編集発行／公益財団法人滋賀県スポーツ協会

〒520-0807 滋賀県大津市松本一丁目2-20 滋賀県農業教育情報センター4F 電話 077-511-9955 ホームページhttp://www.bsn.or.jp/

制作／大毎広告株式会社

WORLDWIDE PARTNER
オリンピック



全力って、
全然おいしい。

AQUARIUS®
アクエリアス

