

# Bispo!+

ビスボ Vol.25



# Kimura 卷頭特集 Interview 木村敬一

《パラ水泳日本代表》  
4度目のパラリンピック・東京2020大会に内定。  
目指すは「金」!

# Keiichi

[将来の有望選手]

**長野朱香** (スポーツチャンバラ・健心塾)

[★キラキラ★放課後タイム]

**比叡山高等学校 男子バドミントン部**

[びわっこnow]

**大津スキースポーツ少年団**

[輝く女性アスリートを応援します]

**森崎可林** (パラパワーリフティング)

[企業スポーツ振興協議会]

**中口遙** (滋賀ダイハツ販売株式会社)

TAKE  
FREE

つなげています  
スポーツへの想い

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  

卷頭特集  
Interview

# 木村敬一

4度目のパラリンピック・東京2020大会に内定。目指すは「金」!

Kimura  
Keiichi

02



水泳競技や  
パラリンピックへの想い  
アメリカでの生活の  
様子をお聞きしました  
●  
木村敬一

《将来の有望選手》長野朱香 (スポーツチャンバラ・健心塾) ..... 04



同じ技でも  
相手によって間合いを  
変えたりするのが  
おもしろいです  
●  
長野朱香

《★キラキラ★放課後タイム》比叡山高校 男子バドミントン部 ..... 05



精鋭が集う  
全国屈指の強豪校  
競技力十人間力の  
向上を目指す  
●  
比叡山高校  
男子バドミントン部

連載 2024滋賀国スポ・障スポ大会情報 ..... 06



目の前の目標は  
パラリンピック標準記録  
である70kgを  
クリアすること  
●  
森崎可林

《健康豆知識》ジュニア期のスポーツを考える「タオルを用いてトレーニングを行ってみよう」岡本直輝 ..... 07



思い通り  
真ん中に当たった  
瞬間に楽しいんです  
●  
中口遥

《健康豆知識》スポーツドクター情報提供「コロナ禍におけるスポーツ活動」山岡修 ..... 08



ライフル射撃競技  
ご存知ですか?

《健康豆知識》スコン通信Vol.22「楽しく運動をしよう!」海東翼 ..... 09



スキー、陸上、水泳  
など1年を通して  
楽しむ活動  
●  
大津スキースポーツ少年団

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.13」森崎可林 ..... 10



連載 企業スポーツ振興協議会Vol.16 中口遥 (ライフル射撃 滋賀ダイハツ販売株式会社) ..... 11

連載 国スポ・障スポ競技紹介 ライフル射撃ってどんな競技? ..... 12

連載 びわっこnow 大津スキースポーツ少年団 ..... 14

特集 全国のジュニアアスリートを繋いだオンライン部活 ..... 15

特集 ビワイチ ~ぐるっとびわ湖~ ..... 16

topics  
•ジュニア選手の食事サポート (協力:株式会社 明治) ..... 18  
•SHIGAアスリートナビ / チーム滋賀応援プロジェクト ..... 19

賛助会員情報 ..... 20

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肉のげんさん「すき焼き用近江牛」500グラム 《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をご覗ください。

近江牛の故郷 本場近江 創業明治三十五年  
近江牛は、本場近江「げんき」、谷口牧場や、拥有頭数當時12000頭を誇る全国の「げんき」牧場を有する、認定「近江牛」指定店です。



## 木村 敬一

パラ水泳  
日本代表

## 4度目のパラリンピック・東京2020

水泳競技で東京2020パラリンピックの出場が内定している木村敬一選手。日本パラ競泳界のエースであり、金メダル獲得を目指してアメリカで練習に励んできましたが、新型コロナウイルスの世界的流行に伴って、3月にいったん帰国。4月からは滋賀県に戻ってトレーニングを続けています。東京大会は延期になりましたが、代表内定は維持されるとのこと。ご自宅を訪ねて、水泳競技やパラリンピックへの想い、アメリカでの生活の様子をお聞きし、滋賀県の皆さんへのメッセージをいただきました。

## パラリンピックを始め、世界の舞台で戦うということ

—これまで3回のパラリンピックや、様々な国際大会に出場されていますが、特に印象に残っているエピソードがあれば教えてください。一番印象に残っているのは、2012年のロンドンパラリンピック。初めてパラリンピックで

メダリストになれた瞬間だったのでとても嬉しかったし、楽しかったなあと思い出しますね。それと、別な意味で印象的だったのが、高校1年生の時(2006年)に出場した、マレーシアでのフェスティック大会。これは現在のアジアパラ競技大会の前身です。僕にとってはシニアとして出た初の国際大会で、海外選手の強さを感じました。

このフェスティック大会の平泳ぎで僕は3位に入賞したのですが、優勝したタイの選手に10秒もの差をつけられていたんです。その差を感じたのが、実はレースの最中。ふだん視覚障害を持つスイマーは、相手がどこにいるか分からない状況でレースをしています。結果的に、タイムという数字の上で勝負をしているんですね。でもあの時は、僕が向かって／＼



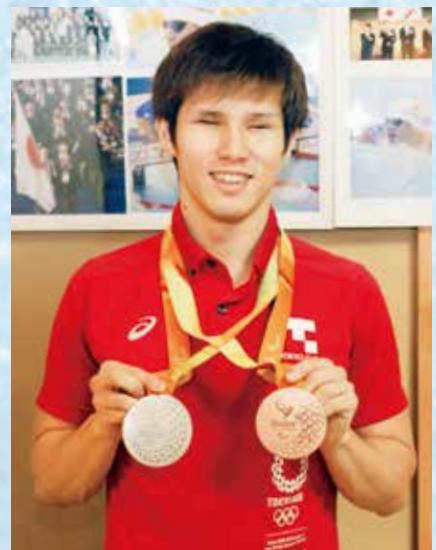
いる方から、すでに折り返して来る彼とすれ違いました。すれ違いざまに波をかぶったことで、10秒という数字を「こんなに差があるんだ」と実感したんです。

—「壁の高さ」を肌で感じた経験が、ワールドワイドな活躍につながるんですね。ちなみに前回のパラリンピックでの思い出はありますか。リオは金メダルを取るつもりで臨んだので、銀と銅を取ったとはいえ、自分の中では「負けた感」が強いんです。あとは、とにかく疲れたので、まず帰って寝ようと思いました(笑)。何しろ物理的に遠いですから。移動するのにも「よし、帰るぞ!」と気合を入れないといけませんでしたね。

練習拠点をアメリカへ  
新たな刺激を受ける日々

—2018年に渡米してトレーニングをおこなうようになったのは、どんなきっかけですか。リオまでの4年間、自分の中ではできる限り頑張ったつもりですが、東京で金メダルを取るならあの4年間以上のことをしなければいけないと思いました。でも、以前と同じ環境でそれを目指すには限界があって、環境を変えるために思いきって海外を目指すことにしたんです。アメリカで練習するにあたっては、SNSを通じてブランドリー・スナイダー選手から練習場所(メリーランド・ロヨラ大学)や、スナイダー選手を指導してきたコーチを紹介してもらうことができました。

—スナイダー選手は、ロンドンとリオで複数の金メダルに輝いたトップアスリートであり、同じ視覚障害クラスのライバルでもありますね。はい。いわば「敵に塩を送る」状況なのですが、↗



# 20大会に内定。目指すは「金」！

とても親身になってくれて。彼は元軍人で、アフガニスタンでの任務中に負傷し、視力を失いました。ところがその1年後、ロンドンパラリンピックに出場してゴールドメダリストになるんです。そうしてフィールドが変わっても、「国のために力を尽くす」という誇り高さは変わらない。豊富な人生経験だけではなく、「パラリンピックは人生の一部」という広い視野も持っています。「パラリンピックが人生のすべて」という感覚で生きてきた人間にとっては驚きでしたし、スナイダー選手からはいろいろな意味で刺激を受けています。

—他に、アメリカでの生活やトレーニングで発見したこと、刺激になったことはありますか。

そもそも体のつくりが違うんだと分かりました。アメリカで一緒に練習している選手たちは、ほとんど準備運動も整理運動もしません。朝6時から練習すると言わされたら、僕は4時半に起きて朝食を取り、準備をして向かいたい。でも彼らは5時40分に起きるんです。合宿に出かけた時も、夜8時に練習が終わると、宿舎に向かうバスが8時5分には出てしまう。タオルを巻いただけでバスに乗り込むんです! タフな生活ができる体のつくりなんですよ。日本人が準備やクールダウンをきちんとするのは勤勉だからではなく、そういうことをしておかないと、フィジカル的に欧米人には適わないということなんだなと思いましたね。↗



撮影：清水一二

一方、離れたことで日本の素晴らしさを実感する事も多いですよ。たとえば…日本人は決められた時間通りにきちんと集まるとか(笑)。

## 東京2020パラリンピックとふるさと・滋賀県への想い

—現在(5月下旬)の状況と、東京パラリンピックへの想いや目標をお聞かせください。

行ける時に近所のプールで泳ぐなど、できる範囲の練習をしています。開催延期になったことでモチベーションが下がるんじゃないかと言われることもありますが、そんなに極端に上がったり下がったりはありません。僕としては今ある環境の中で、自分ができることを最大限にやるだけです。もちろん、東京パラリンピックでの目標は金メダル。今回の事態を乗り越えて開催できれば、日本中がすごく元気になると思うんです。そういうお祭りの一部分に、自分も加わりたいなと思いますね。

やはり自国の開催は、多くの人に知ってもらえるチャンス。アメリカで一緒に練習している選手たちを日本に迎える立場になるので、向こうでお世話になっている恩返しもできます。彼らには日本という国を楽しんでほしいし、日本人の几帳面さもちょっと見ならってほしい(笑)。

—2024年には滋賀県で国スポ、障スポが開催されます。そこに向けて競技に励む子どもたちに何かメッセージをいただけますか。

地元で大きな大会が開かれることは、すごいエネルギーになります。身近な人が現地に応援に来てくれて、スタンドから受ける声援の大半が自分に向けられるというのは、本当に幸せなこと。ですからチャンスを絶対に自分のものにしてほしいですね。そこに向けて頑張っていればサポートしてくれる人も自然と増えていくだろうし、頑張れる環境が今一番整っていると思うので、ぜひ楽しみながら競技に取り組んでみてはいかがでしょう。

## 木村敬一(きむらけいいち) プロフィール

■生年月日・出身…1990年9月11日、栗東市生まれ ■身長・体重…171cm・67kg ■クラス…S11、SB11、SM11(全盲) ■所属…東京ガス ■先天性疾患により、1歳半の時に失明。滋賀県立盲学校小学部に入学し、小学4年生で水泳を始める。2008年北京大会から、3大会連続でパラリンピックに出場。ロンドン大会では100m平泳ぎで銀メダル、100mバタフライで銅メダルを、リオデジャネイロ大会では銀2つ(50m自由形、100mバタフライ)と、銅2つ(100m平泳ぎ、100m自由形)という日本人最多の4メダルを獲得した。2019年8月現在、50m平泳ぎ、50mバタフライ、200mバタフライでS11クラスの世界記録を保持。2018年から練習拠点をアメリカ東部のボルチモアに移す。2019年9月に世界パラ水泳選手権大会で優勝。東京2020パラリンピック代表に内定した。

◆リオデジャネイロ・パラリンピックで獲得した銀メダル&銅メダル。視覚障がいを持つアスリートがメダルの色を判別できるよう、振ると金・銀・銅で異なる音が鳴る。



—最後に、木村選手を応援する滋賀県民の皆さんにもメッセージをお願いします。

僕は東京やアメリカなどで生活していますが、やはり生まれ育った町というのは「最終的に戻ってきて心穏やかになれる場所」です。絶対に自分を見放さないでいてくれるという心強さがあるから、いろいろなチャレンジができるんだと思います。今回の新型コロナウイルスの一件にしても、滋賀というふるさとがなかったら、今ごろどうしていたことか。気持ちを支え続けてくれる滋賀県には、感謝しかありません。本当にありがとうございます。

今後の見通しが立たない中、焦らず「するべきことをするだけ」という姿勢が頼もしい木村選手。1年の延期期間が新たな力につながり、東京パラリンピックで多くの人の心に残る活躍を見せてくことを願ってやみません。

# 将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



## 長野朱香 Nagano Ayaka

健心塾所属

2004年10月22日、湖南省生まれ。身長162cm。綾羽高等学校1年生。小学4年生の頃に健心塾でスポーツチャンバラ(スポチャン)を始める。一旦スポチャンから離れて他競技を経験したが、昨年から再び健心塾へ。再入塾からわずか3カ月ほどで「第44回世界選手権大会5~6級 長剣フリー」に出場。決勝戦では同年代の男子選手を破って世界チャンピオンになった。

1970年代に日本で生まれたスポーツチャンバラ(スポチャン)。現在では、約40か国・30万人の競技者がいるそうだ。「得物」と呼ばれる安全なエアーソフト剣を使うため、老若男女を問わず取り組める。得物で相手の身体のどこかを叩けば『一本』が取れるシンプルなルールも分かりやすい。

湖南省で活動する「健心塾」では、指導者の羽根健人さんを始め未就学児から一般まで、約20名がスポチャンの稽古に励んでいる。「礼儀作法やあいさつなど人として大切なことを教えつつ、子どもたちがのびのびとスポチャンを楽しめる場にしたい」と羽根さん。最近では大きな大会で優秀な成績を収める塾生が増えている。

その一人が、2019年に世界選手権で優勝した長野朱香選手だ。競技としての魅力を尋ねると「技のパターンが多くて、いろいろ試せるところ。同じ技でも相手によって間合いを変えたりするのがおもしろ

いです」。相手の動きを見定め、守りが空く部分を考えて技を決めるそうだ。長野選手は小太刀などの短い得物より、長剣が得意。なおかつ羽根さんが「柔軟性や瞬発力を含め、全身のバランスがいい」と評価する高い身体能力を生かし、低い位置からのすくい打ちを決め技としている。一方で「相手が左利きだとやりにくい。小手もニガテなので、もっと経験値



を増やして強くなりたいです」と課題点も冷静に分析。世界大会でチャンピオンになったことは「悔いの残らない試合ができたので、素直に嬉しかった」と言うが、今まで競技をしてきた中では「試合で負けた時の悔しさ」の方が印象に残っているという。その悔しさが、稽古に励む糧となっているのだろう。

今年は各種大会がほとんど中止になってしまったが、長野選手の上達への意欲は止まらない。「羽根先生を目標にしています。姿勢がきれいで、対応が冷静。技も早い。そういう先生に教えていただいていることは心強いですね。まずは先生に勝てるよう頑張ります」と笑顔で答えてくれた。次の機会には3~4級の世界チャンピオン、そして各種目のチャンピオンが集結するグランドチャンピオン戦での優勝を目指す。相手が大人でも男性でもひるまず挑む、長野選手の凛々しく美しい剣さばきが見られる日が待ち遠しい。



国内外の大変で優秀な成績を収めている塾生たち。  
左／塙木友仁選手 小太刀(2019年 第45回全日本選手権大会3位 3~4級)  
中央／羽根皇我選手 橋長(2017年 第10回アジア・オセアニア選手権大会優勝 7~10級)  
右／羽根愛喜選手 二刀(2018年 第43回世界選手権大会準優勝 3~10級)



### 師匠が語る

健心塾 指導者  
羽根健人さん

スポチャンはルールが単純なだけに、どんなに強くてもちょっとしたはずみで負けることがある競技。世界チャンピオンとして追われる立場になった長野選手には、練習の成果を試合で出し切り、連覇してくれることを期待しています。そして彼女の存在が大きな刺激になると思うので、他の塾生にも頑張ってほしいですね。まずは地区で、さらに全国、世界へとステップアップし、どんどん頂上を目指していくたら嬉しいです。



# 比叡山高校 男子バドミントン部

**精鋭が集う全国屈指の強豪校。競技力+人間力の向上を目指す**



待ちに待った部活動の再開から2日後、比叡山高校の男子バドミントン部を訪ねた。部員を二手に分けて2部制で練習しており、「まだ身体を戻している状態です」と数野健太先生。しかしどの部員の表情にも、「やっと練習できる」喜びがにじみ出ている。

創部は1974年。各種全国大会出場の常連校であり、過去にはインターハイで団体優勝6回、ダブルスとシングルスで各優勝4回という輝かしい成績を残している強豪だ。さらに、元ナショナルチームのメンバーである顧問の仲尾修一先生に加え、一昨年からは同部OBでリオオリンピックに出場した数野先生がコーチとして赴任。指導体制や練習環境が整っていることもあって、全国上位を目指す有望選手が県内外から入学していく。親元を離れて学校近くの寮で生活する部員も少なくない。

ただし競技だけを重視するのではなく「自覚を持ち、自立できる人材を育てたい。人間力を高めてほしいんです」と数野先生。練習でも「こうしなさい」と押し付けるより、自ら考えさせることが多いそうだ。今年は新型コロナウイルスの影響で、早々にインターハイの中止が決定した。「3年生は試合がなくなってしまったし、1・2年生も目標となる大会が決まっていません。でも、いまの時期を無駄に過ごしてはいけないこと

を、部員たちは分かっています」。イレギュラーな状況だが、自覚を持ち、自立心を持って行動するいい機会ととらえることもできる。

最後に、数野先生から生徒たちへ期待することを伺った。「高校時代のバドミントン競技は、もちろんトップを目指して精いっぱいやるべきですが、長い人生の中で考えるとそれがすべてではありません。高校での3年間の活動が、その先の人生にプラスになるよう願っています」。自肅せざるを得なかった数ヶ月間に考えたり励まし合ったりした経験も、きっとこれから歩んでいくそれぞれの道で生かされていくに違いない。



## 部員にインタビュー



比叡山高校のバドミントン部は、学年を問わず仲がいいチームです。入ったばかりの頃は練習できつい想いもしましたが、みんなと声を出し合って乗り越えてきました。高校生活最後の大合が中止になってしまったのは残念ですが、自肅期間中も寮生同士でコミュニケーションを取っていたので、モチベーションは上がっていましたね。僕はスポーツ推薦での進学を希望していて、1年生からインカレで結果を出すことを目標にしています。その先の夢は、オリンピックで金メダルを取ること。長身を生かし、大好きなバドミントンで活躍できるように頑張ります。

増本康祐 選手  
(3年生 前キャプテン)



岡田啓太朗 選手  
(2年生 新キャプテン)

中学の時に比叡山高校を見学し、バドミントン部の練習環境も内容も指導してくれる先生もすばらしいと感じて入学しました。将来はスポーツ選手に寄り添う医療の仕事に就きたいので、文武両道の方針も嬉しいですね。今年は例年より代替わりが早く、気持ちの準備が全然できていませんでしたが、みんなに助けてもらしながら進んでいます。次の試合がいつになるか分かりませんが、いまが一番伸びる時期。試合がない時こそ、自分のプレースタイルを確立したり、肉体改造をしたりできるので、いろいろ考えながらチャレンジしていきたいです。

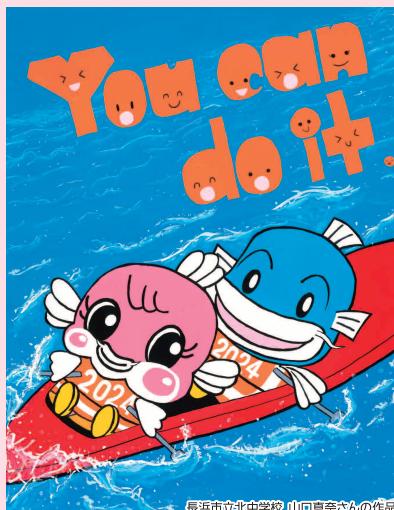
滋賀県で開催する「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」に向けて、多くの方々に周知するための取り組みの一つとして、参加型のポスター等を作製しました。今後も国スポ・障スポに関わる取り組みやイベントが行われますので、一緒に盛り上げていきましょう。

## 令和元年度に開催したポスターコンクールの最優秀作品を使用したポスターを掲示しています!!

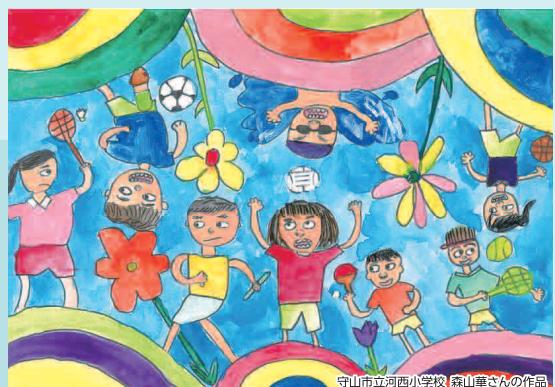
中学生・高校生を対象とした「ポスターコンクール」を開催し、中学生の部では、長浜市立北中学校 山口真奈さん、高校生の部では、滋賀県立水口高等学校 梶賀彩心さんの作品が最優秀賞となりました。この二作品は、両大会の広報用ポスターとして県内各地のスポーツ施設や公共施設に掲示しています。ぜひご覧ください。

募集期間 令和元年7月20日～9月20日

応募結果 応募作品数 219作品



## 令和元年度に開催した募金箱ステッカーデザインコンクールの最優秀作品を使用した募金箱を設置しています!!



募集期間  
令和元年  
7月20日～9月20日

応募結果  
応募作品数 156作品

小学生を対象とした「募金箱ステッカーデザインコンクール」を開催し、1～3年生の部では、守山市立河西小学校 森山華さん、4～6年生の部では、彦根市立河瀬小学校 所明梨さんの作品が最優秀賞となりました。この二作品を使用した募金箱は、県内各地のスポーツ施設や公共施設に設置しています。ぜひご覧いただき、募金への御協力をお願いします。

## モザイクアートポスターも掲示しています!!

モザイクアートとは、多数の写真をモザイクのように組み合わせて作成する画像のことです。

昨年度、モザイクアートポスターを作製するため、イベントやSNS等を通じ「滋賀県の魅力またはスポーツの魅力」を表現した写真を募集したところ、県内外から多くの写真をご応募いただきました。完成したモザイクアートポスターも県内各地のスポーツ施設や公共施設に掲示しています。

滋賀県の魅力、スポーツの魅力が詰まったポスターになりました。両大会を盛り上げていきましょう!

募集期間 令和元年11月12日～令和2年1月31日 応募結果 約2,000枚





# タオルを用いてトレーニングを行ってみよう



小学校、中学校では授業が再開され、子どもらの元気に走り回る姿が見られますが、コロナ禍の中で経験した自宅運動は、ぜひ継続しましょう。そこで今回は、子どもから高齢者までの方ができる自宅での運動を紹介します。「タオルを用いた、ストレッチング＆筋力トレーニング」を考えてみましょう。

まずは、タオルを用いてストレッチングを行います(1周目)。AからGの順に行ってください。Aは、肩回りの筋肉を20秒から30秒間ほどゆっくりと伸ばす運動です。そして、Bでは体幹の左右の筋肉を伸ばしましょう。Cでは胸をしっかりと張り、肩周りの筋肉を後方へ引っ張ります。Dでは、下肢の後ろ側の筋肉がしっかりと伸びていることを感じてください。無理に反動をつけないでください。EはDと同じ筋肉が引っ張られますか、タオルを短く握ることで、膝からお尻にかけてDの時以上に筋肉が使われていることを意識してください。Fは、股関節をしっかりと開きましょう。Gでは、腰回りや背中の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう。

続いて筋力トレーニングへ移っていきます(2周目)。タオルは伸びないので、10秒ほど全力で引っ張りましょう。まずHでは、タオルを左右に引っ張り続けます。タオルを胸に近づける方が強い力が発揮されます。Iは、ベンチプレスの変形型と思ってください。大人の方は、できるだけ長めのタオルを使って真上に押し上げましょう。最後のJは、スクワットです。腕は握る程度にして、下肢と背中の筋肉が使われていることを確認し全力で真上に伸びてください。3種目が終わって余裕のある方は、3周目、4週目と連続して行ってみましょう。身近なタオルを使ったトレーニング法は、他にも沢山あります。道具(タオル)を使うことで、トレーニングしようという意欲がアップするかもしれませんね。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授



# コロナ禍における スポーツ活動



私は、救急医として病院救急外来で発熱患者診療も行っています。新型コロナウイルス(COVID-19)感染症患者が増加した3月から、発熱患者さんに、隔離下で個人防護具を使用して検体採取、同意された方に胸部CT検査を実施、他の感染症が否定された段階で保健所の帰国者・接触者相談センターに連絡してPCR検査を依頼することにしていましたが、一人の患者診療に1時間から2時間を必要とし、防護具は不足しており、貴重品でした。また、武漢、イタリアやニューヨークからの医療崩壊の生々しい報道を見て、戦慄を覚えていました。

従来、滋賀県におけるCOVID-19 感染症患者が入院可能な指定医療機関感染症病床数は34床であり、入院病床数の拡充に向けて関係者の方々は努力していましたが、患者数は、一時、4月14日に確保病床数を超過した46名となり、4月23日に最高70名(入院数61名)まで増加しました(6月24日時点で264床が確保されています)。

この経過の中で私が最も危惧したことは、私の診断の誤りでCOVID-19 感染症患者さんを入院させてしまい、院内感染を引き起こしてしまうことでした。これは、病院職員や他の入院患者さんの健康・命にかかわる問題であり、私が責任を取ってあげられる問題ではありません。同様に学校教諭、スポーツ指導者、大会主催者や施設運営者の方も非常に苦悩されていると思います。生徒、選手、参加者や利用者にCOVID-19 を感染させてしまったら、どう責任を取ってあげれば良いのか誰もその答えを持っていないと思います。実際、6月21日、ノバク・ジョコビッチ選手が主催したテニス大会で、関係者の集団感染が発覚しました。現在、国民の健康・安全に配慮し、6月時点で多くの大会が中止・延期となっていますが、このような状況下においても、何とか安全に配慮しながら活動を再開し大会を開催しようと努力している先生、指導者や主催者の思いを、どうか生徒、選手や読者の皆様にはご理解していただければ幸いです。

今後、第2、3波が押し寄せると推測されています。社会はWith Corona(コロナとの共存)の方向に舵を切り、ワクチンが開発され全国民に接種され集団免疫が得られるまで、この状況が続くと考えられています。その時まで、スポーツを行う皆様には、焦らず、安全にトレーニングを行い、競技力向上に励んでいただきたいと思います。

## アスリートとして取るべき感染予防策・行動

COVID-19に感染する危険性はスポーツ中より、日常生活の方が断然高いと考えられます。重要なことは、日常生活で感染しない、スポーツ中は他人に感染させないように配慮することに尽きます。感染しないための日常生活は、5月4日、厚生労働省から示された「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を順守してください。

競技活動では、スポーツ庁、日本スポーツ協会、各競技団体から随時ガイドラインが示されています。

学校関係では、5月25日「新しい生活様式を踏まえた学校の行動基準」、6月1日「学校再開後の体育の授業や部活動に関する留意事項」が示され、再開後も先生や関係者の方々が努力されています。加えて、夏は熱中症対策も必要で、厚生労働省から「『新しい生活様式』における熱中症予防のポイント」が示されています。これらのガイドラインは細かな対処方法まで記載されていますが、さらに、個人で考え、工夫しながらスポーツを行っていく必要があります。

私は、飛沫拡散防止のためにマスクを着用して、一人で気温の低い時間(夜間は携帯ライトが必須)にジョギングを行っていますが、約15mを目安に前後に他の人がいないことを確認するようにしてマスクをずらし(ランニング中の飛沫が10m後方で残存するという論文があるため)、15m以内に他の人が接近すると再度マスクを着用するように心がけています。帰宅後は、直ぐにシャワーを浴びて、体の汚れを洗い流しています。

COVID-19に関する情報は刻々と変わっています。常に情報を得るように心がけ対処しながら、コロナ禍でのスポーツを少しでも楽しみながら活動してください。



山岡修 Yamaoka Osamu

- 独立行政法人地域医療機能推進機構 滋賀病院 救急科
- 日本救急医学会救急科専門医
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- びわこ学院大学 スポーツ教育学科 非常勤講師



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.13



## 森崎可林さん

下肢障がいを持つ選手によるベンチプレス競技「パラ・パワーリフティング」。森崎可林選手は、日本パラ・パワーリフティング連盟の強化指定次世代ターゲット選手であり、大きな期待が寄せられています。競技を始めて約3年が経つ森崎選手に、アスリートとしての想いや目標を尋ねました。

### パラ・パワーリフティングの魅力について教えてください。

練習で積み重ねてきた成果が数字に表れるところ。スピード感や技術を身に付け、今まで上げたことのない未知の重量を試合で上げられるようになる練習メニューを、日本代表チームのヘッドコーチであるジョン・エイモスさんが作成してくれています。最近は体のコンディションやメンタルも大切だと実感するようになりました。すべてがうまくかみ合った時の試合がとても楽しくて!その楽しさを得るためにトレーニングをしています。

### ご自身のストロングポイントはどんなところだと思いますか?

どんな場所でも楽しめることですね。座学やトレーニング、試合でも。競技にかかわっている方々や環境も大好きで、何事も楽しむという点では誰にも負ける気がしません(笑)。競技面では、胸の上でバーをきれいに静止させる技術でしょうか。強みというより、「強みにしたい部分」という感じなのですが、前に褒めていただいたことがあるので、止めの技術を“得意”的まで極めたいです。

### 様々な国際大会に出られていますが印象に残っている大会はありますか?

昨年7月の世界ジュニア選手権です。カザフスタンでは夜の9時頃まで空が明るく、10時頃まで子どもが外で遊んでいることに驚きましたね。競技では、3試技中、1試技しか成功しませんでした。上がらなかったわけではなく、微妙なところをミスと判定されてしまって。日本チームのトップバッターとしていい風を吹かせられなかつたことが悔しかったし、申し訳なかったです。その日は号泣!でも、コーチと反省点を共有でき、翌日には、次の大会に向けて気持ちを切り替えられました。

### 今まで競技を続けてきた中で一番嬉しかったことは何ですか?



イベントで60kgを上げて、そこから4ヶ月で7kgアップしました。結果的に70kgには到達できなかったものの、成長したことが嬉しかったですね。

### 女性アスリートとしての悩みや想いはありますか。

悩みをしいて挙げるなら、身体がどんどん大きくなっていくこと。私の場合は特に肩回りにしっかり筋肉が付くんです。選手としては喜ばしいけど…女子高校生としては複雑ですね。周りにおしゃれな友達が多いので、休みの日に一緒に買い物に出かけて似合うコーディネートを選んでもらったり、メイクを教えてもらったりしています。

### 目の前の目標と将来的な目標を教えてください。

まずはパラリンピック標準記録である70kgをクリアすること。達成まであと3kgです。新型コロナウイルスの影響で次の国際大会の予定が決まっていないのですが、いつ開催されてもいいように整えます。長期的な展望では、パラリンピックに出場してメダルを取ること。焦点は4年後。2024年のパリパラリンピックには必ず出場したいです。



### プロフィール

森崎可林(もりさきかりん)

2002年11月生まれ。女子67kg級。立命館守山高校3年生。競泳に携わっていたが、2017年、トップアスリート発掘事業「ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト」の測定会で連盟の理事長に見いだされ、競技を転向。2019年9月、東京パラリンピックテスト大会で日本新記録の60kgに成功。今年2月、全日本パラ・パワーリフティング国際招待選手権で67kgに成功し、日本記録を更新。

## Interview/Report Vol.16

滋賀ダイハツ販売株式会社



ライフル射撃  
**中口遥さん**  
本社総務課／2020年入社



## 「競技優先」の働きやすい環境に感謝しつつオリンピックを目指す



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、インタビュー中はマスクを着用していただいております。

今年3月に同志社大学を卒業し、SHIGAアスリートナビ<sup>®</sup>を活用して4月から滋賀ダイハツ販売株式会社に入社した中口さん。中学1年の時に始めた射撃の魅力を尋ねると、「準備をしっかりした上で引き金を引き、思い通り真ん中に当たった瞬間が楽しいんです」と笑顔を見せた。大学のOBで会社の先輩でもある綾戸真美さん(同社・リクルート室)は「とても努力家。落ち着いて見えますが、初めて会った時から内に秘めたものを感じていました」と

話す。綾戸さんの誘いで鳥取県の高校から同志社大学に入学後、中口さんはどんどん成績を伸ばし、国内外の大会で活躍。2019年には全日本選手権大会で2位、さらに東京オリンピック代表の第一次選考会で優勝という輝かしい成績を残した。

現在、中口さんは綾戸さんと共に週に3~4日、滋賀県内の自宅から約1時間かかる大坂府能勢町の射撃場で練習している。同社・人事リクルート部長の中村さんによれば「彼女たちに於ては練習も仕事。移動用の車両やガソリン、高速道路料金などは会社から支給しています」とのこと。こうした競技優先の環境に感謝しつつ、中口さんは「仕事の日は早めに出社して、今の自分にできることを精いっぱいやろうと心がけています。何も分からない私に社員の皆さんが丁寧に教えてくださるのが心強いし、とてもありがたいですね」と、仕事にも手を抜かず取り組んでいる。

オリンピック代表の最終選考会が中止となったため、この先の予定はまだ立っていない。しかし自身の強みを「途中で乱れても最後まで諦めず、気持ちを切り替えて立て直せるところ」と分析する中口さんは、現在の状況もきちんと受



け止めた上で、来年への意欲を見せる。「オリンピック出場への目標は変わりません。支えてくれた家族や、競技に専念させてくださる会社の方々に恩返しができるよう、そして滋賀県の皆さんに応援していただけるよう、出場してメダルを取りたいです」と話してくれた。まずは来年の東京オリンピック、そして4年後には滋賀国スポやパリオリンピックが控えている。今後の中口さんの活躍に注目してほしい。

### 上司からのメッセージ

滋賀ダイハツ販売株式会社

中村重之さん（取締役 人事リクルート部長）

面接時には「控えめだけど、大きく構えて物事に動じない人」と感じました。仕事の面では、限られた出社日の中で一生懸命取り組んでいます。職場のみんなとも前から一緒に働いているような雰囲気ですね。でもまずは競技を第一に。もちろんオリンピックへの期待もありますが、スポーツ選手として悔いの無いプレーを見せてください！全社で全力で応援していきます。



滋賀ダイハツ販売株式会社

住所 滋賀県栗東市  
大橋4丁目1-5

TEL 077-551-0081



# ライフル射撃競技をご存じですか？



立射エアライフル

ライフル射撃競技は、ライフル銃やピストル銃を用いて固定された標的に弾を発射し、点数を競うスポーツです。技術と体力に加えメンタルの強さも勝敗を左右します。

国民体育大会や、ワールドカップに出場するなど多くの滋賀県選手が活躍しています。ライフル射撃競技のルールや道具などを勉強してライフル射撃競技に挑戦してみませんか？



## ライフル射撃競技とは

ライフル射撃競技はメンタルに左右されるスポーツです。標的の中心に当たったときの爽快感や発射音、火薬臭などの臨場感を感じられるのが魅力です。学生から社会人まで幅広い世代で参加できる競技会も多く開催され、老若男女とわず、生涯スポーツとして楽しめるスポーツのひとつです。

同心円が等間隔で描かれた標的の中心を狙って撃ち、中心に近いほど得点が高く、ライフル種目は0点～10.9点、ピストル種目は0点～10点の点数で判定されます。各種目制限時間以内に決まった弾数を発射し、その合計点で競います。



## 競技上の注意点等

自分のエアライフル銃やスマールボアライフル銃、エアピストル銃を所持するには銃刀法の資格を取得後、警察署から所持許可を貰わなければいけません。所持許可をもらっても他人の銃は触ることができないので注意。銃は標的方向に向け、人がいる方向には絶対に向けてはいけません。



## ライフル射撃の道具



体のぶれを抑えるため、とても硬い生地でできてい、自立するほどです。照準を安定させるため射撃には必須です。

### ライフル種目

- ビームライフル銃(光を照射する銃)
- エアライフル銃(空気の力で弾を発射する銃)
- スマールボアライフル銃(火薬の力で弾を発射する銃)

※ライフル種目は、左のキャンバス生地のジャケットとズボンを着用し、他にも射撃用のグローブとシューズがあります。

### ピストル種目

- ビームピストル銃(光を照射する銃)
- エアピストル銃(空気の力で弾を発射する銃)

※ピストル種目は、普段の服を着た状態で射撃します。



立射エアピストル

### 競技種目・体位等

種目	体位	制限時間
10mビームライフル少年立射(60発)	立射	45分
10mエアライフル少年立射(60発)	立射	1時間15分
10mエアライフル立射(60発)	立射	1時間15分
10mエアライフルミックス(30発)	立射	30分/人
50mスマールボアライフル三姿勢(120発)	膝射/伏射/立射	2時間45分
50mスマールボアライフル伏射(60発)	伏射	50分
10mビームピストル少年立射(60発)	立射	45分
10mエアピストル立射(60発)	立射	1時間15分



立射ビームライフル



## ライフル射撃競技の種目

ライフル射撃競技の種目は大きく分けて5種目があります。

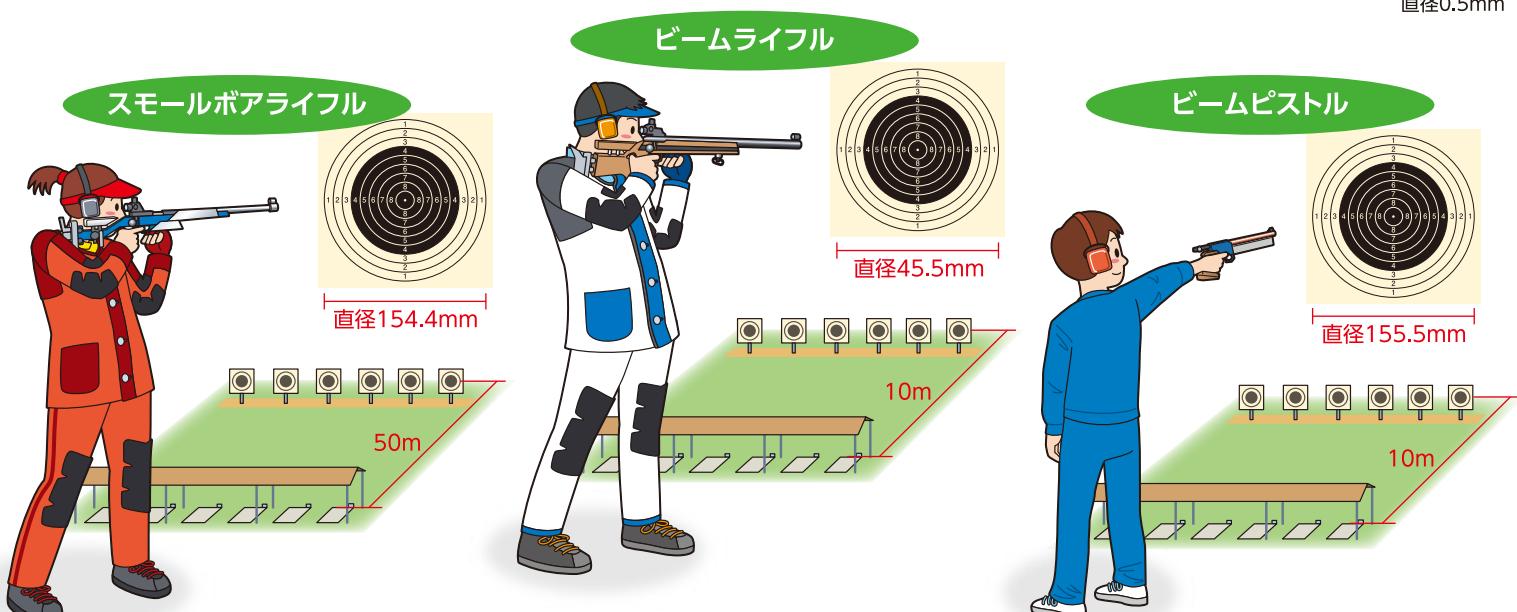
10mビームライフル種目は、10m先に固定された標的を立った姿勢(立射)で射撃します。  
10点圏内の大きさは直径1mmの点になります。

10mエアライフル種目は、10m先に固定された標的を立射で射撃をします。  
10点圏内の大きさは直径0.5mmの点になります。

50mスマールボアライフル種目は、50m先に固定された標的を3つの姿勢で射撃します。  
片膝をついた姿勢(膝射)、うつ伏せの姿勢(伏射)、立射で射撃をします。  
10点圏内の大きさは直径10.4mmの円になります。

10mビームピストル種目は、10m先に固定された標的を立射で射撃します。  
10点圏内の大きさは直径1.15mmの円になります。

10mエアピストル種目は、10m先に固定された標的を立射で射撃をします。  
10点圏内の大きさはビームピストル種目と同様に直径1.15mmの円になります。



## ビームライフル射撃教室～新しいことにチャレンジ!目指せ未来の滋賀県代表国体選手!～

小学4年生から高校3年生を対象にライフル射撃競技の普及と競技力の向上を目指し滋賀県立武道館で開催しています。過去の国体で4回入賞、海外の大会に出場経験のある現役選手が射撃のマナーから基本練習、応用技術まで教えます!!

《開催日：水曜日》

- ①コース 17:30～18:40
- ②コース 18:50～20:00
- ③コース 20:10～21:20

詳しくは、下記までお問い合わせください

**滋賀県立武道館**

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



# びわっ子

NOW

未来に輝く子どもたち



毎年シーズン初めの12月には冬山合宿、シーズン最後の3月には春山合宿を長野県で開催している。



スキー、陸上、水泳など1年を通して楽しく活動

## 大津スキースポーツ少年団



団長の大澤隆男さん

1980年設立の『大津スキースポーツ少年団』は、市内全域から小学生46名、中学・高校生を含めると80人超えの大所帯。保護者や約20名の指導者も加わって、大家族のようにぎや

かだ。初代団長である故中江正明氏(元滋賀県スキー連盟会長)が「大津市からスキー国体選手を輩出しそう」と考え、現在団長を務める大澤さんらスキー仲間とともに少年団を立ち上げた。

団には、大きな特徴が2つある。まずはスキーのほか春～秋に陸上、水泳、登山、ドラゴンボートなど多彩な活動をおこなうこと。レクリエーション的にキャンプや乗馬を取り入れて、「好きなもの、得意なこと」を見つけやすい。もう1つの特徴は、保護者の参加。子どもたちと一緒にトレーニングをしたり、大人の部で大会に出たりするのだと。この一体感が大きな力となるのだろう。ドラゴンキッズ選手権の小学生部門で12連覇、大津市のスポ少対抗駅伝大会では男女混合の部で17連覇を達成。「力を合わせて頑張る」場面で、活動の成果を発揮している。

一方、スキーをはじめとして、ボートや陸上など専門分野を持つ指導員が多く、団内には競技志向のレーシングスキー班や陸上班も設定。通常の



保護者もスキーが楽しめます  
大人のスキー講習会

スキー活動はびわ湖バレイでおこなうが、レーシング班は他県のスキー場で練習する日もあるそうだ。もちろん、基本的にはスポーツに親しむことが第一の目的なので、初心者も大歓迎。

指導員の奥村さんは「日常の中でスポーツを楽しむ子どもが増えてほしい」と話す。

今年は各種大会が軒並み中止となり、目標が持ちにくい年かもしれない。それでも活動再開の初日、青空の下には歓声が広がっていた。大澤団長が「大人になった時に『スポ少に入ってよかった』と思ってくれたら嬉しい」と話すように、この1年もいつか「貴重な思い出」として語り合えることを願ってやまない。



指導員の奥村拓次郎さん



皇子が丘公園にて活動

団員に  
インタビュー①

米川佳汰さん／瀬田東小学校6年生



スキーがうまくなりたくて、3年生の時に入団しました。今まで一番嬉しかったのが、4年生の時の春山合宿中の大会で優勝したこと。ほかにもたくさんの経験ができる楽しいです。例えばドラゴンボートでは、掛け声を合わせながら漕いで1位を取りました。いろいろな学校の子が集まるので、友達もたくさんできます。中学生になってもスキーを続けて近畿大会に出られるように頑張ります。

団員に  
インタビュー②

靄池優佳さん／唐崎小学校6年生



2年生の時に入団しました。最初は雪上で立つことができなかっただけど、先生たちがーからしっかり教えてくださるし、合宿では遊びながらスキーが上達する方法を学んでいます。スキー以外では乗馬が好き。初めての時は「暴れたらどうしよう」と心配しましたが、優しく歩いてくれました。今年は6年生になったので、自分にできることがあれば下級生にも気を配るようにしたいです。

## 全国のジュニアアスリートを繋いだオンライン部活



新型コロナウイルスの影響で学校が休みになり、目標や大会を失ったジュニアアスリート。大会や記録会の中止がニュースとなり、そこに世間の注目は集まりました。しかし、多くの部活動をがんばる生徒にとっては、仲間とともに集い、同じ目標に向かって取り組む部活動の日々そのものが大切な時間や思い出となっていきます。それらが急になくなってしまった時の心理的な不安やストレスは計り知れないものだと思います。

そこで、彼らに対して僕にできることはなんだろうかと、トレーナー仲間たちと話し合い、考え思い立ったのが彼らに「部活動の日々を届ける」ということでした。

毎日決まった時間に開催することで彼らの生活リズムを整え、顔を見ながら同じトレーニングに取り組むことで一体感のあるコミュニティを形成することを目的として「中高生のためのオンライン部活・モリズーム」は始動しました。

「モリズーム」の名前の由来は、Zoomというオンラインミーティングシステムを利用したことにあります。Zoomではこちらから一方的にトレーニングを伝えるだけでなく、選手たちがトレーニングをしている様子が映り、リアルタイムでトレーナーからの指導を受けることができます。またチャット機能を用いて、練習前中後に雑談や質問タイムを設け、相互にコミュニケーションを図れます。

4月16日に体験会を開いたところ、全国(北海道から沖縄まで)の中高生からの申し込みが殺到し、2日で定員である100名に達しました。このような取り組みに対して大変需要があると確信し、4/20~5/6まで毎日無料で実施することを決定。その後、緊急事態宣言の延長を受けて、5/31まで継続して実施することとし、申し込みは最終的に650名を超えるました。滋賀県からだけでなく、全国、そして海外からの参加もありました。

内容は、音楽を共有しそれに合わせてジャンプやステップを踏むリズムトレーニングでウォーミングアップを行い、その後、毎日違った部位のストレッチの仕方を伝えます。そして最後に



プロフィール

京都大学医学部保健学科卒  
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  
滋賀県競技力対策向上本部  
ホッケーU15日本代表トレーナー



は、心肺機能を高めることを目的としたタバタトレーニング。ものすごくきついトレーニングなのですが、自分一人ではなくみんなと限界に挑戦することが貴重な時間だったようで、とても好評でした。

毎日決まった時間(朝練習8:00~、夕方練習17:00~)に実施し、参加する曜日はそれぞれに一任。「いつでも見ることができる」とは違って、この時間に合わせて予定を組む、そのこと自体も生活リズムを乱さずに自粛期間を過ごし、学校や部活動が再開したときにスムーズに戻つていける助けとなつたように思います。

=====

学校や部活動が始まりだし、毎日開催していたモリズームも終了としました。参加された選手から「スムーズに練習に戻れた」「前よりも体が柔らかくなってうごきやすくなった」「そもそもトレーナーから指導を受けたことがなかったので新鮮だった」「顔も名前も知らない人たちとチームを作れたような気がする」などといった嬉しい声をいただいております。

オンラインで繋がっていると実際に会って指導したい、されたいという想いにもなってきます。現在は、オンラインを用いた、トレーナーの指導を必要としている選手たちへのサービスを構築中です。今後はこのように、実際の現場とオンライン上で現場を行き来しながらスポーツ指導に関わるといった流れも出てくるように感じます。変わりゆく情報学びながら、この短期間で繋がった選手たちに継続的なサポートを実施してまいります。





BIWAICHI  
ビワイチ

ぐるっとびわ



## ビワイチを楽しむ6ポイント

### しっかりとしたプランを立てる

日帰りか宿泊か、目的などプランを立てる。

### スポーツバイクを選ぶ

自分に合ったスポーツバイクを選びましょう。

### 服装・持ち物

ヘルメットとグローブを着用する。

荷物はバッグに小さくまとめる。

### 乗車前に点検を

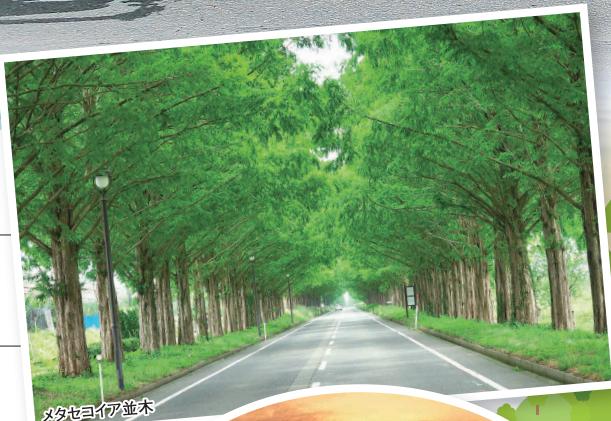
タイヤ、ブレーキ、チェーンなどチェックを忘れずに！

### 交通ルール・マナーを守る

車道の左側を走行するなど、安全運転を！

### 無理なく走るコツを覚える

適度な休憩、十分な水分補給などを覚える。



滋賀県  
居住者  
限定！

滋賀県民レンタサイクル  
利用助成事業のご案内

## レンタサイクルが お得にご利用できます

今こそ「ビワイチ」に  
挑戦してみませんか？



普段の  
半額で  
利用できる  
お店も！

# 湖

## ビワイチ▶びわ湖1周サイクリング

青い空と緑の大地のはざまを、きらめく湖面を見つめて走る爽快感。  
全身を使って自転車をこぎ、五感のすべてで琵琶湖を味わう。  
自分で成し遂げるビワイチの、高揚感、充実感、達成感は、体験人だけが味わえる。  
まだ知らない湖国、新しい発見が、ここにはあります。さあ、ビワイチに出かけよう!

ウイズコロナ  
時代こそ  
ビワイチ!!



### サイクリングに適した服装を選ぼう



(滋賀プラス・サイクル推進協議会)



長浜城歴史博物館

滋賀県公式  
**BIWAICHI**  
Cycling Navi

もっと楽しいビワイチをサポートする滋賀県公式アプリです。  
県内のオススメ観光スポットやモデルコースなど、  
いろいろな楽しみ方を紹介します。

Powered by NAVITIME  
滋賀県観光振興局ビワイチ推進室



FREE

●次号から実際にビワイチを体験し、それぞれのエリアの魅力をお届けしたいと思います!!



採用企業募集

# SHIGA アスリートナビ

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA 輝く国スポ・障スポ  
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  
2024



# 夢と感動のその先へ。

私たちはアスリート採用にご協力いただける企業と滋賀でがんばるアスリートを全力で応援します。

## SHIGA アスリートナビ事務局

問合せ先

(滋賀県文化スポーツ部スポーツ課内 競技力向上対策本部)

TEL:077-528-3375 FAX:077-528-4842 / Email:kyogi@pref.shiga.lg.jp

### TEAM SHIGA 応援プロジェクト TEAM SHIGA オリジナルポロシャツ 販売中

売上金の一部を県内小学校へのスポーツ用具の提供に活用します!

スポーツ機会の  
充実に貢献!

asics.



滋賀県スポーツ協会は、スポーツを通じて元気な子どもたちを応援します!

滋賀県スポーツ協会 TEAM SHIGA 応援プロジェクト担当  
TEL:077-511-9955 FAX:077-521-8484

詳しくは、  
滋賀県スポーツ協会  
HPをご覧ください!







WORLDWIDE PARTNER  
Olympic

全力で、  
おいしい。

AQUARIUS®  
アクエリウス