

# B spo!+

ビスポ Vol.26

TAKE  
FREE



[将来の有望選手]

戸田琉輝 (レスリング・日野レスリングクラブ)

[★キラキラ★放課後タイム]

栗東高等学校 馬術部

[びわっ子now]

金城スポーツ少年団バレー部

[企業スポーツ振興協議会]

中川杏香 (大塚産業マテリアル株式会社)

[企業スポーツ振興協議会]

伊藤貴彦 (いとう整骨院・柔道整復師)

巻頭特集 Interview



# 山本悠樹

## YAMAMOTO YUKI

### ガンバ大阪

「プロになる」夢を叶えて、今春「ガンバ大阪」に入団。  
新たな舞台で自らの進化とチームへの貢献を誓う。



巻頭特集 Interview

**山本悠樹** ガンバ大阪  
「プロになる」夢を叶えて、  
今春「ガンバ大阪」に入団。... 02  
新たな舞台で自らの進化と  
チームへの貢献を誓う。



子どもの頃から  
「サッカーだけは誰にも  
負けたくない」と  
思ってたプレー  
してきました  
●  
山本悠樹

〈将来の有望選手〉戸田琉輝 (レスリング・日野レスリングクラブ) ... 04



習った技術や自分の  
強みを1対1で発揮  
できるところが  
レスリングの魅力です  
●  
戸田琉輝

〈★キラキラ★放課後タイム〉栗東高校 馬術部 ... 05



恵まれた施設環境と  
指導体制のもと  
人馬一体で  
練習に励む  
●  
栗東高校 馬術部

連載 滋賀国スポ・障スポ大会情報 ... 06

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「一日10分のジャンプで下半身を強化しましょう」岡本直輝 07

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「コロナ感染とスポーツ」高橋正行 ... 08

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.23「JUMPの基本」松下大輔 ... 09

連載 びわっ子now 金城スポーツ少年団バレー部 ... 10



「全員バレー&  
笑顔で楽しく」  
県大会での  
活躍を目指す  
●  
金城スポーツ  
少年団バレー部

TOPICS ジュニア選手の食事サポート(協力:株式会社 明治) ... 11

連載 企業スポーツ振興協議会Vol.17 中川杏香 (ホッケー 大塚産業マテリアル株式会社) ... 12



国スポに出場して  
優勝を目指します  
●  
中川杏香

〈県内スポーツ情報〉支える人特集 伊藤貴彦 (柔道整備師) ... 13

連載 国スポ・障スポ競技紹介 フィールドホッケーってどんな競技? ... 14



双方の  
コミュニケーションを  
取るのが大事  
●  
伊藤貴彦

特集 ビワイチ ~ぐるっとびわ湖~(大津~米原間) ... 16



魅力がいつばいの  
ホッケー競技を  
ご存じですか?

topics ●スマイルキッズスポーツフェスタを開催します! ... 18

●滋賀レイキッズ第7期生を募集しています! ... 19

●幻の第19回びわ湖かいつぶりレガッタ

賛助会員情報 ... 20

ビスポ第26号 読者の方すべてにチャンス!!

# Bispo!+ 読者プレゼント

アンケートにご協力いただいた方に抽選でプレゼント!

肉のげんさん「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。



# 山本悠樹 YAMAMOTO YUKI ガンバ大阪

「プロになる」夢を叶えて、今春「ガンバ大阪」に入団。  
新たな舞台で自らの進化とチームへの貢献を誓う。



昔も今も「サッカーに関してだけは誰にも負けたくない」  
高校の時に味わった挫折感と、自分を支えた想いとは

—山本選手にとってサッカー競技の魅力とはどんなところでしょうか。  
ご自身のストロングポイントも合わせて教えてください。

**山本選手** 幼い頃から感じていたのは、まずシンプルに得点を生み出す楽しさ。もともと攻撃が好きだったので、ゴールを決めた時の面白さや爽快感は昔から変わりませんね。それと、子どもの頃からたくさんのチームや人と出会って、そこで教わったもの、みんなで乗り越えたことなど、サッカーというチームスポーツだからこそ得られた経験が数えきれないほどありました。それも大きな魅力だと思います。自分の強みは、ゴールでもアシストでも、攻撃の面で相手にとって怖い存在であるというか…結果でチームを引っ張っているところかな。ふだんはあまり騒いだりするタイプではなく落ち着いているんですけど、サッカーに関してはものすごい負けず嫌いなんです。内に秘めた想いもありますし、子どもの頃から「サッカーだけは誰にも負けたくない」と思ってプレーしてきました。

—今までサッカーを続けてきた中で、「あの経験のおかげで今の自分がある」「これが自分を变えた瞬間」など、印象的だったできごとはありますか？

**山本選手** 「これまでの経験すべてが積み重なって、今がある」とは思っていますが…ターニングポイントと言えば、大学に進学したこと。僕は高校を卒業したらプロになりたいと思っていました。ところがある時「クラブで練習させていただく機会があり、そこで自分の技術が通用しないことを肌で感じたんです。高校生時は、より攻撃に特化したプレーヤーで、守備はあまりいい評価を得られていませんでした。自分でもそれは分かっていたんですが、攻撃面で通用している部分が少なからずあったので、自信を失うことはなかったんです。でもその「クラブで練習に参加した時、もともと苦手な守備だけでなく、攻撃でも自分の良さを1つも出せない状態でした。それで「このまま高卒でプロになっても何もできない」と思って大学に進学させてもらったんですけど、僕としては逃げるような形で大学に行ったという感覚で…。個人的に、すごい挫折を感じたできごとでした。

—ずっと目標にしていた高校卒業後のプロ入りを一旦あきらめた後、大学ではどんな想いでサッカーを続けてこられたのでしょうか。

**山本選手** 挫折感は味わいましたが、「4年後に、もう一度プロになるための挑戦をしよう。そのために大学4年間を頑張ろう」と決意したんです。打ちのめされたあの時、「自分をもっと変わらなければいけない、一皮も二皮もむけた自分にならないと」と強く思えたのは、絶対にプロの世界にチャレンジするんだという想いがあったからこそ。大学では、守備と攻撃のどちらも、より精度を上げていかなければと考えました。挫折によって課題が明確になったとも言えますね。





## Profile

生年月日 ● 1997年11月6日  
身長/体重 ● 173cm/64kg  
出身 ● 野洲市  
所属 ● ガンバ大阪  
ポジション ● ミッドフィールダー

5歳の頃に友達の影響でサッカーを始め、「野洲JFC」「SAGAWA SHIGA FC」「FC湖東」「草津東高校」「関西学院大学」で競技を続けてきた。2019年6月に「ガンバ大阪」への加入が内定。同年7月「夏季ユニバーシアードサッカー競技(ナポリ大会)」で全試合に出場し、日本代表の優勝に貢献。同年9月、JFA特別指定選手に認定され、ガンバ大阪に選手登録。プロチームでの練習経験を生かし、「第97回関西学生サッカーリーグ」で2位、「第68回全日本大学サッカー選手権(インカレ)」でベスト4の成績を残す。2020年春に大学を卒業し、ガンバ大阪に正式に入団。背番号29。

地元のフットボールクラブから滋賀県高校サッカーの強豪・草津東高校へ進んだ山本悠樹選手。3年生の時にはインターハイで優秀選手に選ばれ、全国的な注目を浴びました。卒業後は関西学院大学へ進学。4年間でさらに技術を磨き、今春からプロサッカー選手としての道を歩み始めています。そんな山本選手に、幼い頃から続けてきたサッカーの魅力や印象的なエピソード、プロとしての目標、滋賀県への想いなどをお聞きました。※このインタビューは8月中旬、リモート取材でおこなったものです。

## ガンバ大阪への入団内定、ユニバで初の国際大会を経験

### 目まぐるしい2019年を経て、いよいよ今年からJリーガーに

—そして目標通り、大学4年生の6月に、ガンバ大阪への入団が内定!

目標だったプロクラブへの加入が決まった時の率直な感想は?

**山本選手** 正直なところを言うと、同世代の有望選手たちがもっと前からすでにプロ入りが決まっていた、2019年の年明けから焦る気持ちの方が強かったですね。1月から4月までいろいろなチームの練習にも参加させてもらいましたが、なかなか決まらず…。そういう中で、ガンバ大阪という伝統あるクラブから声をかけていただいたことはすごく嬉しかったし、プロになれるかどうかという瀬戸際にいたので安心した部分もあったかな。4年間、頑張ってきて良かったと思いました。

—加入が決まってから、初めてユニバーシアードの日本代表として国際大会を経験されました。山本選手にとってはどんな大会でしたか。

**山本選手** 僕は全日本大学選抜にはなかなか縁がなくて、最終学年になって初めてユニバーシアードの代表として選ばれたんです。初めて経験する国際大会でもありました。僕より早い時期から大学選抜を経験してきたメンバーの中でプレーをするのは、単純に学ぶことがたくさんありましたね。高いレベルのフィールドに立って試合そのものからも学んだし、現場の選手やスタッフの皆さんから指摘していただいたことも多く、自分自身の通用する部分とまだまだ改善すべき点も知ることができました。日本を代表して戦う経験も初めてで、国内だけでは感じられない緊張感や重圧を味わえたことはいい経験になったと思います。これからどういう選手になっていくべきなのかという、指標を得られた大会でした。

—昨年までは大学でチームを引っ張る存在、現在はプロクラブのルーキーという立場に。学生時代とは異なる、プロとしての心持ちなどはありますか。

**山本選手** もちろん大学時代からプロを意識したプレーを心がけてきましたが、実際に入ってみると、やはりプロは数段上のレベル。まだまだ足りないところだらけだし、スタメンでの出場もなかなかありません。でもここで腐らず、チャンスを待って這い上がっていくだけ。やはりゴールに近いポジションですし、自分の強みである「ゴール前での決定的な仕事」を求められていると思っています。しっかり点を取っていかないと、プロの世界では上っていくことができないと分かっているので、結果に対してもっと貪欲になっていこうと思っています。

—直近の目標と、長期的な展望での目標を教えてください。

1年延期となった東京オリンピックへの想いも、合わせてお願いいたします。

**山本選手** 直近では、ガンバ大阪でスタメンにしっかり定着して結果を残すことですね。特別な環境でプレーできることを感謝しながら、でも自分のペースを乱さずに、自分がやれること、やるべきことをピッチの上で表現していきます。将来的には、いつかチャンピオンズリーグに出ること。僕はずっと海外サッカーをテレビで見育ててきたので、チャンピオンズリーグに対しての憧れがあるんです。あのピッチを踏みたい、あの舞台でプレーをしたい。そういう夢…という目標があります。東京オリンピックに関しては、じつはあまり意識したことがありませんでした。でも自分が日々しっかり練習して、ガンバ大阪でしっかりスタメンを勝ち取ってチームに貢献していれば、日本代表と

いうステージに呼んでいただけることもあるのかな。そうなった時に、あらためて活躍できるよう準備を整えます。そのためにも、今は自分の成長に重点を置かないといけませんね。

## ふるさと・滋賀県への想い。滋賀のアスリートキッズや期待・応援してくれる多くの人々へのメッセージ

—大学進学以降は滋賀県を離れて生活されているそうですが、ふるさとの好きなおとこや、思い出の場所などがあれば教えてください。

**山本選手** 新型コロナウイルスの影響で練習ができなかった時期に2カ月ほど実家にいたんですけど、滋賀は距離的にそれほど遠くないですし、もともと1カ月に1回くらいは両親に顔を見せに帰っているんです。やっぱり琵琶湖を見て育ったので、琵琶湖の景色は落ち着きますね。あとは地元・野洲の雰囲気が個人的にはすごく好きなんです。都会ではないので静かだし、でも田舎過ぎるわけでもなく…。子どもの頃から見慣れた風景だから、琵琶湖と同じように落ち着くのかな。

—滋賀国スポ・障スポやオリンピックへの出場、Jリーガーなどを目指す滋賀県のアスリートに、何かアドバイスをいただけますか。

**山本選手** 種目や年齢にもよりますが、やはりその競技を楽しむということが一番大切かなと思います。もしかしたら年を重ねていくと、楽しさを感じられなくなる時があるかもしれません。僕にもそんな時期があり、そこで「どうしてサッカーをしているんだろう」と振り返ってみると、自分自身が楽しいからという想いが必ずありました。だからまず、競技をしっかりと楽しむことを原点に。くじけることがあっても、立ち返れるところがあれば乗り越えていけると思います。自分自身との戦いからは、逃げずに挑んでほしいですね。それからもし機会があれば、滋賀県を離れて大きな舞台で競技をしてみたいはどうでしょう。若いうちにそういう経験をしておく、視野が広がるんじゃないかと思っています。



—新たに滋賀県出身のJリーガー誕生ということで、山本選手の活躍に期待している方が多いと思います。県民の皆さんにメッセージをお願いします。

**山本選手** 僕は兵庫県にある大学に進学し、今は大阪のチームに所属していますが、滋賀県で生まれ育った人間なのでやはり滋賀に対しては思い入れがあります。ふるさとの皆さんが期待してくださることはとても嬉しいですし、もっと結果を残しつつ、皆さんに笑顔になっていただけるようなプレーを見せていきたいと思っていますので、ぜひ応援してください。よろしくお祈りします!

**強い意志とたゆめめ努力で、プロになる夢を叶えた山本選手。今年はJリーグの試合開催もイレギュラーな状況ではありますが、山本選手の今後の活躍に大いに期待したいと思います。みなさんもぜひご注目ください。**

# 将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



## 戸田琉輝 Toda Ruito

日野レスリングクラブ所属

2008年7月29日、日野町生まれ。必佐小学校6年生。身長153cm。握力(右)36kg(左)35kg。階級65kg級。5歳の頃、保育園の先生にすすめられて日野レスリングクラブに入部。2019年7月に開催された「第36回全国少年少女レスリング選手権大会」の5年生男子60kg級で準優勝し、今年2月に東京で開催された「第24回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」の5年生男子65kg級で、みごと優勝に輝いた。

日野レスリングクラブは、アジア選手権や世界選手権、全日本選手権など、国内外の大舞台で活躍する選手を多数輩出してきた。2015年からは本格的なクラブチームとしてスタート。北岡秀王代表を始め、全員が同クラブOBという10名以上の指導者のもと、50名以上の部員が練習に励んでいる。その中で注目されている一人が戸田琉輝選手だ。



「最初は遊び感覚でしたが、大会に出るようになってから競技として取り組むようになりました。習った技術や自分の強みを1対1で発揮できるところが、レスリングの魅力です」と戸田選手。レスリング選手として恵まれた体躯であり、早くから自分より重い中学生と練習に取り組んだ。そうした積み重ねから、小4で初めて出場した全国大会では2位に輝いたという。ところが本人の感想は「決勝で負けて悔しかった」。その負けん気がバネとなり、今年2月の全国大会優勝につながった



今年2月の全国大会で優勝した瞬間

ことは間違いない。「あの大会では練習の成果を出せし、1回戦から決勝まで、相手に1点も取らずに勝てました」とにっこり。

戸田選手は小3の頃に苦しい想いを抱え、レスリングをやめようと思ったことがある。「でも、クラブの先輩が『お前には才能がある』と言って助けてくれました。全国優勝した時もすごく喜んでくれて、それが一番うれしかったです」。その先輩は、戸田選手がレスリングを始めるきっかけをつくった保育園の先生の息子さんだと言う。長男である戸田選手にとっては、頼れる兄のような存在でもあったのだろう。

そんな心強い仲間の励ましもあり、現在の戸田選手は「今後もレスリングを続けていきたい」と意欲的だ。今の目標は、中学生になっても全国優勝すること。さらに、滋賀で開催される国スポに出場して、滋賀県を優勝に導きたいとも考えている。

最後に、もっと未来の展望について聞いてみた。「一番かなえたい目標が、クラブのOBである園田新選手や神吉寛生選手のように、アジアの大会で活躍すること。オリンピックにも出たいです」。園田選手には一昨年、直接指導してもらった機会があり、大きな刺激になったようだ。「脇を差して横からタックルする技を教わりました。もっと速くて重いタックルをかけられるようになりたいし、自分の持ち味であるスタミナやパワーを生かした技をかけられる選手を目指したいです」。大きな成長の可能性を感じさせる戸田選手。今後の活躍から目が離せない。



念願の優勝メダルを手に



奥村久樹さん  
©kumura Hisaki

### 師匠が語る

日野レスリングクラブ  
ヘッドコーチ  
奥村久樹さん

小さい頃から重量級で活躍しており、同い年の選手とは全能力が違います。重いと俊敏さに欠ける選手も多いのですが、彼は動きも速い。指導した内容を素直に聞くところも、伸びる要因だと思います。自粛期間中も、家でしっかりトレーニングをしていたと聞きました。中学生になるとルールも変わるし、出場区分も学年は関係なく階級のみになりますが、やる気を保ち、みんなを刺激する選手になってくれたら嬉しいですね。ケガが多いので、しっかりした体づくりも忘れずに!



# 栗東高校 馬術部



## 恵まれた施設環境と指導体制のもと、人馬一体で練習に励む



顧問 / 西山英樹先生



指導 / 日置友彦さん (JRA栗東トレーニングセンター 業務課)

栗東高校馬術部の活動は、「トレセン (JRA栗東トレーニングセンター)」内の乗馬苑でおこなう。トレセンの所有馬を借り、指導もトレセンのスタッフから受けるそうだ。7月に3年生5名が引退し、現在は1・2年生19名が日々練習に励んでいる。「部員の多くはJRAの『乗馬スポーツ少年団』から始めた経験者。入部の時点で、基本的なトレーニングができています」と顧問の西山先生。

馬術競技には、障害飛越や馬場馬術などの種目がある。普段はどんな練習をしているのか、指導者の日置さんに聞いてみた。「号令に合わせて複数の人馬が運動する『部班運動』を始め、競技会を見据えて障害飛越なども取り入れています」。こうした騎乗の練習はもちろんだが、最初と最後には、厩舎の清掃や馬の世話・手入れを怠らない。馬を知り、信頼関係を築く上で欠かせない大切な作業だ。それでもやはり生き物だから「どの馬に誰を乗せるかは、その日の馬のコンディション、選手の技術レベルなどを考慮した上で決めていきます」と日置さん。1人1人と1頭1頭に目を配りながら、安全第一で指導に当たっている。



昨年のインターハイは予選で敗退。雪辱を果たすはずだった今年は、大会が中止になった。馬術競技は秋にも大会が予定されているが、これも開催できるかどうか微妙だ。西山先生は「大会があるつもりで練習しています。新型コロナウイルスの一件で、ずっと続いていた日常が簡単になることが分かりました。だからこそ、1日1日を大切にしてほしい」と話す。



▲部員たちが乗っている馬は、おもに競走馬を引退したサラブレッド

同校馬術部では、馬に携わる職業を目指す部員が多いそうだ。そういう意味では、部員たちは将来を見据えて練習に取り組んでいるのかもしれない。しかしやはり高校3年間の部活動には、その時期ならではの喜びや楽しさもある。1日も早く日常が戻り、通常の活動や大会が経験できることを願うばかりだ。



### 部員にインタビュー



久保孝太 選手 (2年生 キャプテン)

幼い頃から慣れ親しんだ乗馬苑で練習や馬のお世話ができるし、きちんと指導もしていただける環境はありがたいですね。目標は来年のインターハイ。まずはしっかり出場を決めて、上位で戦うことを目指します。個人的には、馬もいろいろな個性を持っているので、1頭1頭に合わせた乗り方ができるようにになりたいです。



少年団の練習は週末だけだったので、部活動で毎日騎乗するようになってから技術が伸びてきたかなと思います。でも騎乗の姿勢が悪いなど、まだまだ未熟。全体的にバランスよく技術を上達させることが、現在の目標です。高校を卒業したら北海道の育成牧場で学び、いつか調教助手としてトレセンで働くことが夢です。



岩本星那 選手 (2年生 副キャプテン)

初めて競馬を見た時、あまりにもかっこよくて「騎手になりたい」と思い、今年5月から馬術を始めました。部員はみんなフレンドリー。初心者の私にも一から丁寧に教えてくれたし、ユニークな人ばかりでいつも笑わされています。まだ始めたばかりなので、もっと馬のことを知り、馬と一体になれるように頑張ります。



大山夕依 選手 (1年生)

※このインタビューは7月下旬におこなったものです。

# 滋賀県文化スポーツ部 国スポ・障スポ大会課からのお知らせ

## 寄附のお願い

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。

次世代アスリート発掘育成プロジェクト  
通称『滋賀レイキッズ』



### 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。
- 個人は、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、感謝状贈呈の実施、施設への寄附者の銘板設置、開会式への招待を行います。

### 寄附金の活用用途

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



プロジェクト修了生には  
将来の有望選手がいます！

1期生

渋谷樹里さん

大津市立比叡平小学校

大津市立皇子山中学校出身

●アーチェリー競技U-17日本代表

●JOCエリートアカデミー生

### 寄附金の納付方法

大会専用ホームページ(<https://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)



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

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)

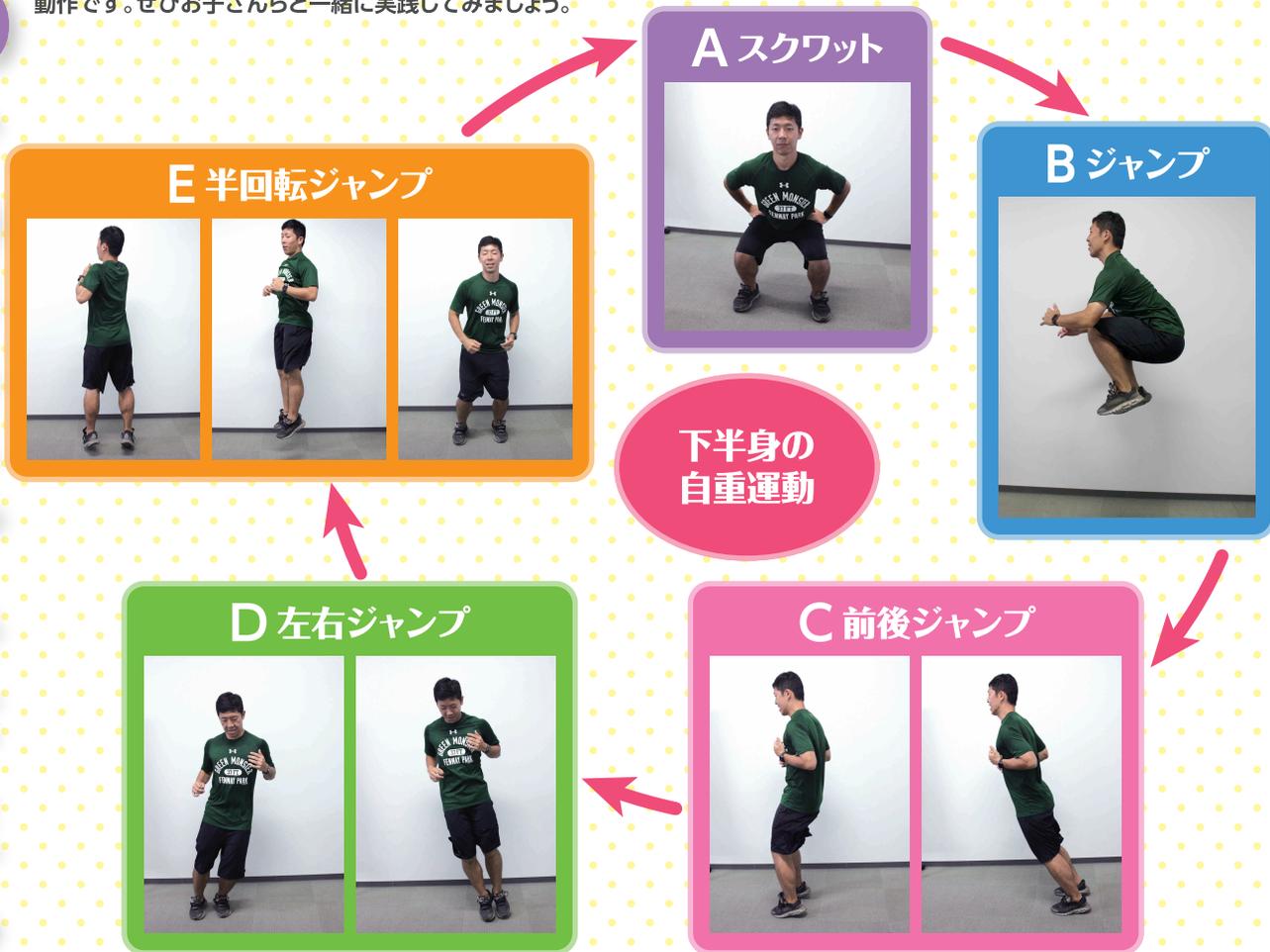
TEL:077-528-3321 FAX:077-528-4832 E-mail: kokusupo-syosupo@pref.shiga.lg.jp



# 一日10分のジャンプで下半身を強化しましょう

「コロナ自重運動～」を考えよう!と学生らに問いかけると(学生は笑ってくれませんが)、多くの学生はスクワットと答えます。足腰(土台)を鍛えることが、基本といったところでしょう。

そこで、下半身に焦点をあてた運動を皆さん方と実践してみたいと思います。今回の運動は、自身の体重を上方に移動させることに焦点をあてました。コロナ禍の中で、ストレッチや上肢の運動(前回示した)は取り組みやすく広く実践されていますが、ジャンプ系の運動はそれほど行われていません。子どもらにとって、ジャンプは脚筋力やパワーを向上させる上で重要な動作です。ぜひお子さんと一緒に実践してみましょう。



**A**はスクワット運動です。準備運動の気持ちで、腰に手を当て20回程度スクワットをしてみましょう。できるだけ、お尻が踵に付くぐらいまで沈めてみましょう。

**B**は抱え込みジャンプです。出来るだけ高く、膝が胸に付くようにジャンプしてみましょう。膝を抱え込むようにジャンプすると跳躍している時間が長く感じられます。5回程度繰り返しジャンプできれば完璧です。

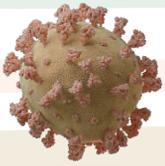
**C**は前後ジャンプです。前後に身体が移動するように軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。着地してからジャンプする向きを変更するのが難しく感じるかもしれませんね。

**D**は左右ジャンプです。左右に身体が移動するよう軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。簡単だよ!という方は、Bで行ったように高くジャンプしてみましょう。

**E**は半回転ジャンプです。できるだけ高く跳躍してください。右回りの次は左回りへそれぞれ3回(合計6回)程度行ってください。ジャンプする瞬間に、頭、腕=肩の順で後方を向きましょう。ジャンプはできるけど、「ピタッ」と着地できない場合があります。少し沈み込むような姿勢で着地をすれば完璧です。上手にできるようになれば、1回転ジャンプに挑戦してください。

5種目行うことを1セットし、まだまだできるよ~という方は2セット目に挑戦してください。1セット行うのに5~7分程度を目安に行ってください。アキレス腱を伸ばしてから実践してください(無理しないでください)。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授



## コロナ感染とは？

### 普通の風邪が重篤な病気か？

COVID-19は恐ろしい病気です。元気な人がCOVID-19を持っていて、日本では市中感染状態です。医療現場では、COVID-19で重症化すると現代医療のベストを尽くしても救えないという経験が蓄積されています。3月に志村けんさんがお亡くなりになったことで、COVID-19の危険性が周知され、お花見・送別会・歓迎会・入社式・入学式・外出や外食の制限につながりました。7月にはPCRや抗体検査による診断の迅速化と早期の治療介入によって医療現場は落ち着いています。一方で、7月以後、経済再生や社会活動の活性化（スポーツ活動も含まれる）によってCOVID-19感染の第2波が到来しました。COVID-19は普通の風邪なので心配しすぎず、元の生活に戻そうという流れがあります。確かに50歳以下では死亡率が極めて低い感染症です。しかし、糖尿病、癌、心臓や肺の病気を持っている高齢者には死に至る恐ろしい病気です。症状がない若者が感染させて高齢者の命に危険を及ぼします。医療現場では、COVID-19患者は軽症化してはなりません。ベストの治療を尽くしてもどんどん悪化して、死に至る病気であることを確認したいと思います。テニス、サッカー、ラグビー、相撲、柔道などのスポーツでCOVID-19感染のクラスター（感染者集団）となっています。スポーツ関係者は十分な注意が必要です。



## コロナ感染のスポーツへの影響

### コロナ時代におけるスポーツ活動

スポーツの目的の一つは健康増進です。スポーツ活動でCOVID-19が広がる事例があるため、スポーツ活動は制限されています。3月から学校が休校となり、体育授業やクラブ活動も休止となりました。それ以前に卒業式・入学式、授業も縮小されました。高校野球・インターハイなど全国大会の中止、プロ野球・Jリーグ・大相撲など国内のスポーツが一旦中止されましたが、無観客試合や観客数を制限しての再開となりました。見るスポーツとしても無観客試合、観客の人数制限や応援制限のため、スポーツの楽しさが減っています。COVID-19が終息するまでスポーツの萎縮が続くと、スポーツの衰退が起こります。

一方、遠隔でスポーツを楽しむ時代がやってきました。メディアがテレビからスマホに変わっています。大がかりな装置のいらないスマホでのスポーツ情報提供や応援は新しいスポーツのツールになっています。本、雑誌、新聞、テレビを見なくなりました。スマホでニュース、スポーツの実況や結果を見る移行期です。5Gという高速通信を利用したスポーツの活動を地域から進めることが可能になってきました。



## アスリートとして今できることは

**アフターコロナに向けて、準備する時期です。  
今十分な準備をしましょう。**

### 1. COVID-19に感染しない。

感染症対策の基本はCOVID-19前から同じです。手洗い、うがい、マスクです。新しい生活様式とされる不必要な外出・外食を避ける、3密を避ける、生活のリズムを整えるなどもコンディショニングと同じように対応すれば難しくないと思います。普段の練習、合宿、遠征、試合、オフの日などに分類して生活様式を見直すことが重要です。

### 2. COVID-19を広げない。

症状がない人がCOVID-19を広げます。僕たち医療者は自分がCOVID-19を持っているかもしれないと思って生活しています。ちょっとした症状があれば、早目に医療機関を受診しましょう。PCR検査が出来る病院、保健所の情報を集めることが大切です。

### 3. COVID-19になったら、すぐに治療を受ける。

病気の対応は早期発見、早期治療が肝心です。熱や咳や味覚障害があれば、練習や試合は休んで、すぐに医療機関を受診しましょう。強度の高い運動後は免疫が落ちて、感染症のリスクが増えるので、注意しましょう。



高橋正行

- 倉病院 内科部長
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授

# JUMPの基本

松下大輔

所属  
あそクリニック

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  
 ・全米エクササイズ&コンディショニング  
 協会認定パーソナルトレーナー  
 (NSCA-CPT)  
 ・全米エクササイズ&コンディショニング  
 協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト  
 (NSCA-CSCS)



もっと高く跳びたいと思っているアスリートはたくさんいると思います。

JUMPは強度の高い運動になります。

間違った方法でたくさん練習すると上達が望めないだけでなく怪我の原因にもなります。

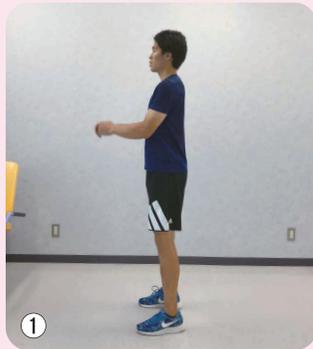
実際にJUMPをたくさんする競技の選手は膝関節、足関節、腰部の

スポーツ障害で困っている選手も多くいます。

今回は怪我をせずにJUMPするためのチェックポイントをご紹介します。

まずは、自分のJUMPを知ることから始めましょう。

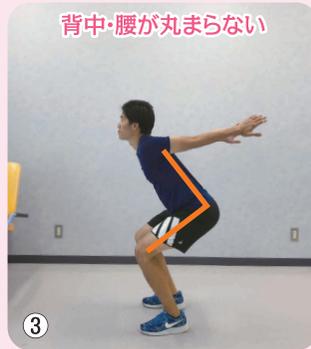
スマートフォン等をお持ちの方は正面からと横から自分のJUMPを撮影してみてください。



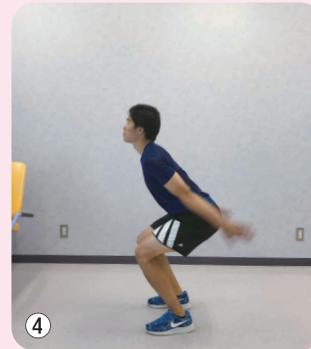
1



2



3



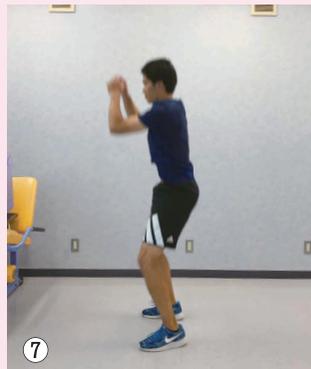
4



5



6



7



8

- ①～③は重心の下降(いわゆるしゃがみ込み)=跳ぶためのパワーをためる  
 ④～⑥は重心の上昇(いわゆる跳び上がり)=①～③でためたパワーをしっかりと発揮  
 ⑦～⑧は着地(衝撃吸収)=安全な着地は障害予防に重要

- チェックポイント**  
 ①動作中に背中や腰が丸まったり、反ったりしていないか?  
 ②しゃがんだ時にお尻ともも裏の筋肉に伸張感があるか?  
 ③しゃがんでから飛び上がるタイミングで腕がしっかりと振れているか?

## 怪我の原因になる可能性があるエラー動作



膝を中心動く



背中が曲がる



膝が内側に倒れる



背中・腰が反る



しゃがむ時・着地時の共通エラー動作

跳び上がり時のエラー動作

### まとめ

今回の目的はJUMP動作の基本を理解する事です。JUMP動作は大きく分けて重心の下降局面(しゃがみ込み)と上昇局面(跳び上がり)の2つに分けて考えることができます。どちらの局面にエラーがあるのかを知ることが出来れば修正点が明確になります。まずは自分の修正点を意識してJUMPの練習することから始めて下さい。



### 「全員バレー&笑顔で楽しく」県大会での活躍を目指す

## 金城スポーツ少年団バレー部



男子監督/吉岡直真さん

男子7名、女子13名が在籍する「金城スポーツ少年団バレー部」。男子の吉岡監督、女子の友本監督に、指導理念や方針を尋ねてみた。「男子は、横断幕にも掲げている『全員バレー』。コート

内の選手同士はもちろん、控え選手や指導者、そして応援してくれる家族も全員一体となって頑張ろうという気持ちを表しています」と吉岡監督。女子の友本監督は「理念としては『笑顔で楽しく』。勝って笑顔になるチームを目指しています」。もちろん男女とも技術の向上だけが目標ではない。「礼儀やあいさつ面はもちろん、「つなぐ」ことへの強い気持ちを育てたい。ミスをカバーしたり、それに対する感謝の気持ちを持つこと」から、チームワークの大切さを学んでほしいと思っています。



今年は男女でゲーム形式の練習も

活動日はおもに土日祝日。基本的には、金城小学校体育館の隣り合うコートで男女別に練習するが、例年お楽しみ会やクリスマス会などの行事も開催しており、コートを離れれば一緒に楽しんでいるという。



女子監督/友本圭昭さん

また2年ほど前から、金城スポ少の主催で県内の複数のスポ少チームと合同合宿をするようになった。練習試合や食事、宿泊体験を通して、団員同士の交流を深めているそうだ。残念ながら今年は新型コロナウイルスの影響で各種大会が中止になり、団の行事や合宿も計画できない状況。しかし団員たちは自粛期間を経て練習を再開し、ボールの音と元気な声を体育館に響かせている。

今後の目標は、「まず県大会で1勝。応援に来る保護者に、勝つ姿を見てもらいたい」と吉岡さん。女子は「最終的には、近畿や全国大会での活躍。そういう大きな舞台上で喜びを分かち合えるよう、日々の厳しい練習をみんな



で頑張ります」と友本さん。インタビューの時点では秋の大会の予定が未定だったが、開催されるならばぜひ県大会にアベック出場して大いに練習の成果を発揮してほしい。

### 随時、団員募集!初心者も大歓迎

彦根市内在住の小学1年~6年生の男女を対象に、随時団員を募集中。まずは見学・体験から。

問い合わせ 男子担当・山根さん(090-5656-2410)  
女子担当・橋本さん(090-3276-5718)

団員募集ポスター▶



団員インタビュー① 山元宝珠さん/金城小学校6年生 女子キャプテン

3年生の時に入団しました。ポジションはセッターで、アタッカー1人1人に合わせて打ちやすいトスを上げることを心がけています。目標は、秋に開催される予定の小学校最後の県大会で勝つこと。2月のアミンチュ杯(県新人戦)では1回戦で負けて悔しかったので、最後まで諦めずにボールを追いかけて、みんなで声を出し合ったりしながら、気持ちよく終われるようにしたいです。



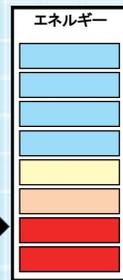
団員インタビュー② 東凜空さん/河瀬小学校6年生 男子キャプテン

姉の影響で、2年生の時に入団しました。今までで一番印象に残っているのは、3年生の時に先輩たちが県大会の決勝で活躍していたこと。「自分もあんなふうにしてほしい」と思いました。ポジションはセッターで、速攻のタイミングが難しいけど、僕が上げたトスでアタックを決めてもらえるとうそく気持ちがいいです。目標は秋の県大会に出て優勝すること。頑張ります!

※このインタビューは8月上旬におこないました。

### 「疲労回復のカギはゴールデンタイム!」

スポーツジュニアの皆さん、元気いっぱい練習や試合をした後、疲れてご飯を食べられずに寝てしまった…なんてことはありませんか? もっとうまくいたい皆さんに大事なこと、それは「練習や試合をがんばったら、食事もがんばらないともったいない!」ということ。練習や試合が終わった時に体はどうなっているのでしょうか? 見た目には変わりませんが、体の中では運動で使われた体の中のエネルギーが減り、汗で水分・ミネラル分も失っています。また使った筋肉はあちこちキズつき、赤血球も壊れています! キズついた筋肉は回復するときにより強くなります。どんどん上手になり、次の試合でも活躍するためには、100%の回復が必要です!



「100%の回復」には、**運動後30分くらいの間=「ゴールデンタイム」に栄養補給**をすること! 失ったエネルギーや水分を速やかに補給するのが第一歩。エネルギーになるのは炭水化物(糖質)、そしてキズついた筋肉などの材料がたんぱく質です。たんぱく質は肉、魚、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれています。例えばコンビニでも手に入る、「肉や魚の具入りおにぎり、ハムやたまご、ツナのサンドイッチとオレンジジュース」、「カステラ・バナナと牛乳」など、糖質とたんぱく質の組み合わせがゴールデンタイムのおすすめです。

帰ってからの夕食は、バランスよく食べられる、①主食②主菜(おかず)③副菜(野菜)④果物⑤牛乳・乳製品がそろった「栄養フルコース型の食事」(25号で紹介)をとりましょう。運動後の疲労回復には、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1もポイント。豚肉、うなぎ、大豆に豊富です。疲れていると食欲が出ない人は、自分なりの「回復メシ!」があるといいですね。のごしが良く食べやすい麺類もおすすめです。

「よい睡眠」も大事なコツ! 回復するのは寝ている時間です。



【参考】柴田麗「ジュニアのためのスポーツ食事学」(学研)、明治の食育HP「スポーツジュニアのための食事サポート」

疲労回復に最適!



### うなぎとチーズの手巻き寿司



下準備  
・米は洗って30分程度浸水させ、やや少なめの水でかために炊きます。

#### 作り方

- 1) すし酢の材料を混ぜて砂糖と塩を溶かします。炊き上がったごはんに加えて手早く切るように混ぜ、粗熱を取ります。
- 2) うなぎの蒲焼きは1cm幅に切ります。スライスチーズは斜め半分に切ります。きゅうりは細切りにします。
- 3) 海苔を横長に置いて右半分にすし飯の1/8量を薄く広げます。チーズ、きゅうり、厚焼き卵、うなぎの順にのせて巻きます。

#### 材料(4人分)

米	2合	うなぎの蒲焼き(市販品)	1枚
※すし酢		スライスチーズ	4枚
酢	大さじ3	きゅうり	1本
砂糖	大さじ1	厚焼き卵(市販品)	1cm幅の棒状4切れ
塩	小さじ1/2	海苔(半切)	8枚

栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
1人分	498kcal	21.0g	185mg	2.1g	20分

### ミルクカレーうどん



#### 作り方

- 1) 豚肉は3cm長さになり、油揚げは1cm幅に切ります。ねぎは斜め薄切りにします。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を加えて炒めます。火が通ったら、ねぎと油揚げを加えてサッと炒め合せて。
- 3) 2)にカレー粉をふり入れ、サッと炒めて香りや辛味を引き出し、だしを加えて煮ます。煮立ったら、アクを取り、しょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえます。
- 4) 牛乳に片栗粉を加えてよく溶いて3)に加え、混ぜながらとろみがつくまで煮ます。
- 5) うどんを熱湯で温めて器に盛り、4)をかけます。お好みで七味唐辛子やねぎの小口切りをのせていただきます。

#### 材料(4人分)

うどん玉	4玉	だし	1リットル	片栗粉	小さじ4
豚バラ肉	150g	しょうゆ	大さじ5	七味唐辛子	適宜
油揚げ	1枚	みりん	大さじ2	長ねぎ(小口切り)	適宜
ねぎ	1/2本	塩	小さじ1/3	サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ4	牛乳	150ml		

栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
1人分	558kcal	17.0g	108mg	4.7g	15分



スポーツを頑張るすべての子供たちに向けた、「疲労回復」「持久力アップ」などのテーマ別レシピ集。スポーツ栄養についての豆知識もぜひ参考にしてください!

meiji Copyright Meiji Co., Ltd. All Rights Reserved. ★このページは「株式会社 明治」にご協力いただき作成しました。



Interview/Report Vol.17 大塚産業マテリアル株式会社



ホッケー  
**中川杏香さん**  
産業資材部 成形グループ  
2020年入社



# Nakagawa Kyoka

## 働きやすくサポート体制も積極的 目指すは滋賀国スポ出場・優勝!

春照スポーツ少年団、伊吹山中学校、伊吹高校、東海学院大学でホッケーを続けてきた中川さん。リバースヒットを得意とするミッドフィルダーであり、「2018女子全日本学生ホッケー選手権大会」で優勝するなど、数々の成績を取っている。大学を卒業した今年4月、SHIGAアスリートナビ<sup>(※)</sup>を活用し、長浜市の「大塚産業グループ」へ入社。8月から、自動車のシートカバーや内装部品などを製造・販売する「大塚産業マテリアル」の資材物流センターに配属された。現在は製造現場で、いろいろな工程を少しずつ経験しているようだ。今後は輸出席務などにも携わっていく。「職場にもだいぶ慣れてきました。体力には自信がありますし、仕事と競技はうまく両立できています」と頼もしい。

仕事は月～金曜の朝8時から夕方5時まで。水曜日の夜に指導を兼ねて県のジュニアユースの強化練習へ参加し、週末は所属チームの滋賀クラブや母校・伊吹高校で練習に励む中川さんにとって、休養もプライベートな時間もバランスよく取りやすい職場環境と言える。加えて、サポートに対する考え方も積極的だ。大塚産業クリエイツ<sup>(株)</sup>グループスタッフ事業部課長の太塚敬史さんによると「人材を通して町や地域に貢献しようという会社なんです。例えば”長浜曳山祭”の要職に就く社員には、祭りの期間中に積極的に休みを取ってもらえるようにしています。ホッケーも湖北を盛り上げる



競技。スポーツ枠での採用は中川さんが初めてなので、まだ何が必要なのか分からない部分も多いのですが、会社としては全面的に応援していくつもりです。平日の遠征を出張扱いにしたり、交通費や宿泊費、用具購入の補助を

したり、そのつど話し合いながら決めていきたいですね」とのこと。

こうした会社の支援体制に、中川さんも「環境を整えていただいている分、会社に貢献できる人材になりたい」と意欲的だ。「競技面では滋賀国スポの代表メンバーに入ることが目標。国スポに出場して、優勝を目指します」と笑顔で話してくれた。社会人としてもアスリートとしても、ぜひ大きな成果をもたらしてほしい。

※SHIGAアスリートナビ/滋賀県による、トップアスリートと県内企業のマッチング事業



### 上司からのメッセージ



大塚産業マテリアル株式会社  
児玉浩太郎さん（産業資材部 成形グループリーダー）  
礼儀正しくコミュニケーション力も高いので、職場の仲間ともすぐに打ち解けられたようです。仕事面では、飲み込みが早いという印象。一度教えることができることが多く、期待しています。ここは比較的自由な職場なので、今後はやりたい仕事を積極的に自分で選んでいってほしいですね。もし滋賀国スポに出場することになったら、会社のみんなでのほり旗とかTシャツを作って、応援に行きます!

### 大塚産業マテリアル株式会社

住所 滋賀県長浜市  
八幡中山町1番地  
TEL 0749-62-3251



柔道整復師・コーチとしてホッケー選手を

# 支える人 特集

今回の“支える人”は、米原市伊吹で整骨院を営む伊藤貴彦さん。スポーツ選手や一般の方への施術をおこなう柔道整復師である一方、伊吹山中学校女子ホッケー部のコーチとして活動。また、試合で起きたケガなどに対応するトレーナーとして、インターハイや選抜大会といった高校生の各種ホッケー大会に帯同しています。

いとう整骨院院長

伊藤貴彦さん

1979年生まれ。米原市伊吹出身。春照スポーツ少年団でホッケーを始めて、27歳まで競技を続けた。2017年、長浜市から米原市伊吹に整骨院を移転。



職業として柔道整復師という道を選んだのはいつ頃、どんなきっかけからでしょうか。

伊吹はホッケーの町。僕もホッケーに携わりながら大人になりました。だから恩返しというか…自分がしてもらってきたことを順番につなげたいという想いを持っていたんです。いくつか選択肢はありましたが、地元で貢献できて、自分に向いていると判断したのがこの仕事。大学卒業後に一度働いて学費を貯め、27歳で柔道整復師になるための専門学校に入学しました。



整骨院では、患者さんに対してどんなことを心がけて向き合っていますか？

ケガをしたスポーツ選手に対しては、「とにかく前向きな気持ちになれるように」と考えています。パフォーマンスを十分に発揮できず、焦燥感を持った状態で来ることが多いので、例えば「治った後にどうなりたいか」とか「ケガをしている間に何をステップアップとして考えるか」といった、先々への意識を持たせられるようなやり取りをしながら施術していますね。



ホッケーのコーチとしてはいかがでしょう。選手を指導する時に心がけていることはありますか？

最初の頃は、怖い存在でなければいけないと思っていました(笑)。指導方法も、どちらかと言うと一方的だったと思います。でもいろいろな指導者に出会って「恐怖や押しつけでは伝わらない」と学びました。今は、質問形式を心がけています。「あのプレーの時、何を考えていた?」「なぜそうした?」と質問から始めると、選手もいろいろ話してくれるし、こちらの指導も伝わりやすい。双方向のコミュニケーションを取ることが大事だと実感しています。



選手を支える立場で、やりがいや楽しさを感じるのはどんな時でしょうか。

競技をやめる時の表情で、楽しさを感じることもありますね。例えば、早朝から夜遅くまで練習してきた選手が最後の大会の1回戦で負けたとしても、僕は3年間が無駄になったとは思いません。頑張った、納得して引退できる。そういう晴れ晴れとした表情なら「良かった」と思います。成長が見える瞬間が嬉しいんでしょうね。やりきった表情で終わるためには、万全の態勢を整えて舞台に立たせてあげること。それが自分の仕事だと思っています。



これまで選手と関わってきて、印象に残っているエピソードはありますか？

ケガをして後ろ向きになっている選手がいたのですが、状態は悪くなかったので、僕は「休むな、逃げるな」と指導していました。ところが彼女のお父さんは「中途半端な心身ではダメ。練習するな」と。お父さんもホッケー選手だったから、アスリートの先輩として「チームに迷惑をかけるな」という意味で言ったんです。でも彼女にしてみたら、コーチと親で言っていることが違うのは戸惑いますよね。僕はお父さんとも知り合いだったので、たまたま電話した時に「休ませる」方向で一致することができました。



今後の目標や展望について教えてください。

滋賀で開催予定の国スポ・障スポがあります。それを見据えて、長浜で開院していた時から「伊吹に帰るまでに、こういうスキルを身に付けておこう、こういう活動ができる立場になっておこう」と逆算して行動してきたので、これから数年で劇的に変わることはないと思います。でもとにかくホッケーに携わりながら、地元で貢献できるような活動を続けていきたいと考えています。



# ホッケー競技を ご存じですか？

ホッケー競技は、スピーディなゲーム展開、華麗なドリブルやパスワーク、豪快なシュートが魅力です。

1981年の第36回国民体育大会(びわこ国体)で米原市がホッケー競技の会場となり、米原市にホッケーが根付きました。現在では男女あわせて10名が日本代表候補となるなど、多くの滋賀県出身選手が活躍しています。



## ホッケー競技とは

日本では小学生～中学生、またマスターズ(40歳以上の男子、35歳以上の女子)は6人制、高校生～社会人は11人制をメインに行います。70歳以上の方が参加するマスターズ大会も開催されるなど多くの方が楽しむことができます。



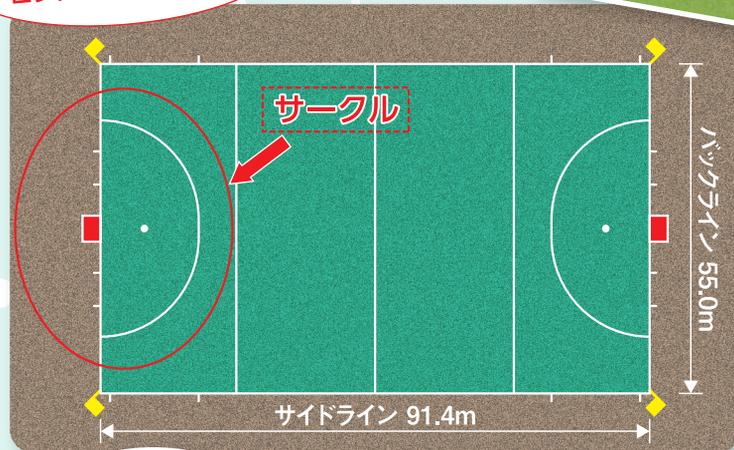
サッカーのような  
ロングシュートはない!

## フィールド

11人制はバックライン55m、サイドライン91.4mの長方形で、サッカーのフィールドと比べるとひとまわり小さいです。

6人制だとバックライン30m、サイドライン55m。ゴールはハンドボールとほぼ同じ大きさで、「サークル」と呼ばれるシューティングゾーンの中から打たれたシュートでないと得点は認められません。

また天然芝ではなく人工芝で、摩擦を減らしてボールスピードを速くしたりケガを予防するため試合前やハーフタイムにフィールド全体に水をまきます。



## 試合時間

11人制は、主に15分の4クォーター制(計60分)でクォーター間は2分、2Q終了後は10分間のハーフタイムがあります。

6人制では、10～15分の前後半制でハーフタイムは5分程度。

## 選手交代と審判

同じ選手が何度でも自由に交代できるためスピーディな試合が展開されます。

主審は2人で、その他、ゴールに関わる部分だけをチェックし主審の判定をサポートするサジェスチョンアンパイア、トップレベルの国際試合ではビデオアンパイアの導入が進むなど、ゲーム展開の速さを物語ります。



肉眼では判断できないものは  
ビデオアンパイアでジャッジ!



## 🏑 ホッケー競技の道具

- 《スティック》近年はカーボンやグラスファイバーなどの素材でできたものが主流で、木製のものより反発力や耐久性が高い。
- 《ボール》大きさ・硬さは野球の硬球とほぼ同じ。
- 《すね当て》フィールドプレイヤーのすねを守る。  
※他にもフィールドプレイヤーを守る道具にグローブ、マウスピース、ペナルティコーナー用のフェイスガードなどがあります。
- 《キーパー防具》キーパーは頭からつま先まで完全装備。見た目はアイスホッケー選手。



すね当て



ボール

シュート時のボールスピードは150~200kmにも!

## 🏑 基本的な反則

- 《バックスティック》スティックには平らな面と丸い面があり、平らな面とその側面でしかボールを扱うことができません。
- 《インターフェア》スティックで相手のスティックや体をたたいたり押さえたりしてはいけません。
- 《フット》スティック以外でボールを扱ってはいけません。手、足、体含めてフット。
- 《デンジャラス》危険なプレーや、シュート以外で近くにいる選手の上半身付近を通るような危険なボールを打ってはいけません。



## 🏑 見どころ ペナルティコーナー

ホッケーで最も得点の確率が高く特徴的なセットプレー。守備側の故意の反則や、サークル内で守備側が反則をすると与えられます。攻撃側は何人でもこのプレーに参加でき、守備側はキーパーとフィールドプレイヤー4人で守らなければならないため、攻撃側はとて有利。※6人制は守備側フィールドプレイヤーは3人。

シンプルにシュート、守備側選手をかわしてのシュート、タッチシュートなど様々なバリエーションがあります。



勝敗を大きく左右する!



## 滋賀のホッケーチーム「BlueSticks SHIGA」!

今年3月、米原市を拠点とする男子のクラブチーム「BlueSticks SHIGA」が発足しました! 日本のトップリーグ、高円宮杯ホッケー日本リーグでの優勝を目指し活動しています。

活動の様子はHPやYouTubeにて発信中!  
その他、InstagramやFacebookでも情報発信しています。



BlueSticks SHIGA HP

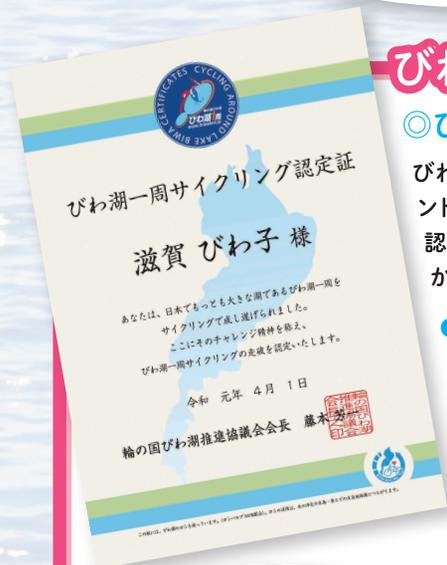


YouTube



BIWAICHI  
ビワイチ

# ぐるっとびわ



## びわ湖を1周して、認定書とステッカーを!

### ◎びわ湖一周サイクリング認定システム

びわ湖一周のコース上に定められた15か所のチェックポイントをチェックして回っていくものです。4か所チェックすれば認定証の申請ができます。申請には手数料(1,000円)がかかります。



詳しくはHPをご覧ください

- スマートフォンで「びわ湖一周認定証システム」にアクセスし登録しましょう。
- 各チェックポイントには場所にちなんだ3択のクイズ載ったポスターがあります。
- システムを起動し、「チェックする」を選択し、クイズに回答すると「チェック」が完了します。
- どのチェックポイントからでもスタートできます。



「瀬田の唐橋」を朝9時に出発!



# 湖



日本最大の湖、琵琶湖一周約200kmをサイクリングする「ビワイチ」は、琵琶湖を走る爽快感と達成感は随一。2019年11月「National Cycle Route」指定されています。

200kmは、走り慣れたサイクリストなら1日で1周できますが、おすすめは2～3日かけて、自転車ならではの風を感じ、琵琶湖畔の美しい水辺景観・史跡や名所、食事をゆっくり楽しむビワイチです。

今号から3回にわたり実際にビワイチを走り、それぞれのエリアの魅力をお届けします。

第1回目は、8月某日にビワイチの起点「瀬田の唐橋」から米原駅まで、左手に琵琶湖を見て「琵琶湖一周サイクリング認定証」チェックポイントを巡りながら約73kmクロスバイクのペダルを踏みました。ちなみにこの日の天候は、晴れ、最高気温33.5℃、平均気温29.1℃、湿度71%でした。

## ①道の駅 草津グリーンプラザからすま(約13km)



近江米や近江牛など滋賀の特産物や地元で採れた農産物など販売、特に地元近江米(コシヒカリ)を使ったおにぎりが絶品です。また、トイレや道路や地域情報の案内など24時間利用できます。

## ②琵琶湖マリオットホテル(約9km)



琵琶湖大橋を過ぎたところにあるマリオットホテルに到着。またビワイチをサポートするサイクルサポートステーションのジャイアントストアがあり販売・レンタル・ビワイチグッズが揃えられており、初心者にも利用しやすいショップです。無料で空気入れなどもできます。

## ③門前そば処 長命庵(約15km)



長命寺近くにあるそば処、薬味たっぷりの名物長命そばなどがいただけます。道中、今回唯一のアップダウンが。ちょっと早めのランチで休憩するのもいいかな。(10:00～17:00 火曜定休 詳しくはお店まで)

## ④能登川水車とカヌーランド(約8km)



東近江市の西端に位置する伊庭内湖に面した公園で、直径13mの大きな水車が雄大に回り、水車資料館も隣接しています。カヌー体験や貸ボートで伊庭内湖にも出ることができます。

## ⑤彦根港(約20km)



輝く水面に浮かぶいにしへの島々、ロマンあふれる島々。雄大な琵琶湖に浮かぶ神秘的な島々。琵琶湖八景のひとつ竹生島(ちくぶしま)、見る方向によって様々な島影を見せる多景島(たけしま)、神秘的な島をゆっくり巡る観光船が出ています。

## ⑥米原駅サイクルステーション(約8km)



目の前の米原駅サイクルステーションでは、レンタルサイクルやレンタル利用者は無料でシャワー室を利用できます。有料でレンタルサイクルを米原駅サイクルステーション以外の施設に返却することも可能。ここからビワイチを始めるのもおすすめです。(詳しくはHPをご覧ください。)

15時30分  
本日の目的地  
「米原駅」に到着!



ちょっと寄り道  
しませんか!

マリオットホテルの向かい第二なぎさ公園に「琵琶湖サイクリスト聖地の碑」があり、ビワイチを訪れるサイクリストの安全と、ビワイチを楽しんでもらえるよう祈願されています。この碑のモデルとなっているのは元新体操選手でモデルの「田中セシル」さんです。田中セシルさんが初めて琵琶湖を走った時、あまりにも気持ちよく取ったポーズだそうです。



マリオットホテルから近江八幡方面に走ってすぐ、野洲川沿いの道にもフォトスポットがあります。ビワイチの記念にちょっと寄り道してみましょう!

彦根城のお堀にかかる京橋からすぐ。白壁と黒格子の町屋風に統一された町並みは江戸時代の城下町をイメージしたものです。地元ならではのグルメや商品を扱うお店が軒を並べています。少し足を伸ばして彦根城と一緒に散策してはどうですか。(長曾根北の交差点を右折すると便利)

●次回は、米原～高島間を紹介します!

スポーツ庁国庫補助事業

参加者  
募集中!

参加費  
無料

毎日カラダを動かして元気になろう!

子どものための体験型プログラム

# スマイルキッズ スポーツフェスタ

ちびっ子大集合!  
運動遊びの楽しさを  
みんなで体験しよう!

ご家族で、一緒に  
体験しませんか!

子どもが発達段階に応じて  
身につけておくことが望ましい  
動きを習得する運動プログラム  
として、アクティブ・チャイル  
ド・プログラム (ACP)を日本  
スポーツ協会が開発しました。



**11/8** 日 長浜バイオ大学ドーム  
(長浜市田村町1320)

午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30

定員 各部 200名(先着順)

参加対象 県内在住の幼児~小学3年生とその家族

内容 運動遊び(ACP種目を中心)を体験していただき  
ます。お家でも簡単にできる内容です。

申込締切 令和2年10月23日(金)

**11/21** 土 守山市民体育館  
(守山市三宅町100)

午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30

定員 各部 150名(先着順)

参加対象 県内在住の幼児~小学3年生とその家族

内容 運動遊び(ACP種目を中心)を体験していただき  
ます。お家でも簡単にできる内容です。

申込締切 令和2年11月6日(金)

申込方法や詳細は右記に  
お問合せいただくか  
QRコードよりご確認ください。

公益財団法人滋賀県スポーツ協会 事務局本部 生涯スポーツ担当  
TEL.077-511-9955



主催 ● 公益財団法人滋賀県スポーツ協会 後援 ● 滋賀県 滋賀県教育委員会 長浜市教育委員会 守山市教育委員会  
協力 ● 滋賀県スポーツ少年団 滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会



# ～挑戦することが夢への第一歩!～ 滋賀レイキッズ第7期生を募集しています!

小学5年生  
対象



将来、全国大会や国際大会で活躍できるようなトップアスリートを滋賀県から輩出することを目的とした「次世代アスリート発掘育成プロジェクト」(通称「滋賀レイキッズ」)第7期生の募集を開始しました。

滋賀県内の小学5年生を対象に選考会を実施し、運動能力に優れた40名程度を「滋賀レイキッズ」に認定します。「滋賀レイキッズ」は13か月間にわたりさまざまな能力開発プログラムや競技体験プログラムを20回程度受講します。参加にかかる費用は無料です。(ユニフォーム代、会場までの交通費等は除く。)

**選考内容** 体力・運動能力を測る4種目の実技テスト  
(立ち幅跳び、反復横跳び、ドッジボール投げ、コーディネーション)

選考会場	選考日時	申込締切日
長浜市民体育館	10月17日(土) 9:30~	10月 1日(木)
近江八幡市立運動公園体育館	10月24日(土) 9:30~	10月 8日(木)
東近江市総合運動公園布引体育館	10月25日(日) 9:30~	10月 8日(木)
湖南市総合体育館	11月 7日(土) 9:30~	10月22日(木)
安曇川総合体育館	11月 8日(日) 9:30~	10月22日(木)
ウカルちゃんアリーナ	11月21日(土) 9:30~	11月 5日(木)

●居住地に関係なくどの会場でも参加可能です。参加できる回数は1人1回のみです。

しがネット受付サービス 滋賀レイキッズ第7期生



申込や詳細はこちらから ▶



問い合わせ先

次世代アスリート発掘育成プロジェクト事務局

滋賀県文化スポーツ部スポーツ課競技力向上対策室内  
TEL.077-528-3375

## 幻の第19回びわ湖かいつぶりレガッタ



琵琶湖漕艇場主催の事業であるこの大会は毎年秋に開催し、今年で19回を数えます。子どもから大人までボートの愛好者が集い、競うことにより、生涯スポーツとしてのボート競技の振興を図ることを目的としています。

コロナ禍の中でもできる限りの対策をし、実施の方向で考えていましたので、栗東高校美術科へも「Tシャツロゴマーク」のデザインをお願いしました。しかし、感染の拡大を鑑み、今年の大大会の中止を決定しました。

既にお願していた「Tシャツのロゴマーク」の応募作品16点はどれも力作ぞろいでした。中止ということでTシャツにプリントはできませんでしたが、最優秀賞、優秀賞を決め、副賞と共に進呈させていただきました。栗東高校美術科の皆さん、ご応募ありがとうございました。

第19回大会は、幻に終わってしまいましたが、来年は新漕艇場で第20回大会です。来年こそ、ボート愛好者が集い、競い、観戦者も含めて、楽しさを分かち合えるような大会ができたらと思っています。毎年応援、協力していただいている皆さん、来年もよろしくお願いいたします。



田代佑香さん

倉岡玲奈さん



「Tシャツの胸にも背中にも付けられるようなロゴデザインを考えた」

最優秀賞 田代佑香さんの作品

「かいつぶりを描きながら、同時にレガッタを表現したかった」

優秀賞 倉岡玲奈さんの作品



# 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2年度 賛助会員』

### 特別会員

コカ・コーラボトラーズジャパン(株) 滋賀トヨペット(株) (公財)スポーツ安全協会 滋賀県支部

### 法人会員

5口

京都信用金庫滋賀本部  
(公財)河本文教福祉振興会  
滋賀銀行  
綾羽(株)

3口

滋賀経済同友会  
滋賀NTTファシリティーズ滋賀支店

2口

株式会社ディネレジャー  
株式会社奥村組  
株式会社MNK  
びわこ成蹊スポーツ大学

1口

大津フィジカルクラブ  
税理士法人横井会計  
名神東東カントリー倶楽部  
滋賀スポーツショップキムラ  
元三フード(株)  
松井工業(株)  
東洋紡織総合研究所  
株式会社  
滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会  
滋賀メンテナンスセンター  
株式会社JTB滋賀支店  
びわ湖放送(株)  
滋賀県フーズ  
株式会社イセイ社  
株式会社ナショナルメンテナンス  
株式会社竹田書写堂  
滋賀コホク  
瀬田町漁業協同組合

株式会社金子工務店  
JA滋賀中央会・各連合会  
合気道大津スポーツ少年団  
荏原冷熱システム(株)  
緩羽高等学校教育活動支援会  
南嶋村商店  
株式会社ワダケン  
滋賀ダイハツ販売(株)  
株式会社山崎利商店  
ビッグ・スポーツ  
近江鉄道(株)  
医療法人 青葉会  
医療法人社団 布留クリニック  
滋賀県信用保証協会  
株式会社兵衛造船所  
株式会社近新  
新木産業(株)  
株式会社光工務店  
奥山防災(株)

大津マル中(株)  
株式会社マイ印刷工業  
株式会社エスサーフ  
アマナエレン(株)  
株式会社自動車工業所  
株式会社中山スポーツ  
みずほ証券 大津支店  
滋賀県国民健康保険団体連合会  
滋賀中央信用金庫  
ダイワ不動産(株)  
(一社)滋賀県建設業協会  
滋賀ヤサカ自動車(株)  
滋賀学園高等学校  
京セラ(株)滋賀蒲生工場  
京セラ(株)滋賀八日工場  
(公財)青樹会 滋賀八幡病院  
甲賀リゾート一倶楽部  
株式会社FUSSAEIZO  
アインズ(株)

田中誠文堂  
株式会社エスケイカンボスト  
医療法人 あそうクリニック  
株式会社日本保安警備管理協会  
株式会社アヤハコゴルフリンクス ジャパンエースゴルフ倶楽部  
株式会社寺嶋製作所  
滋賀県中小企業団体中央会  
滋賀県滋賀事業場  
滋賀県蒲生  
株式会社プリンスホテル びわ湖大津プリンスホテル  
株式会社古川シエル  
日本電気硝子(株)  
滋賀短期大学  
桑野造船(株)  
滋賀西みらい銀行  
株式会社いすみ二一

(無記名希望1社)

※法人会員には、法人および任意の団体を含みます。

### 競技団体(当協会の加盟団体)

(公財)滋賀県サッカー協会 滋賀県クレー射撃協会 滋賀県スキー連盟 滋賀県スポーツ拳法連盟 滋賀県ソフトテニス連盟 滋賀県グラウンド・ゴルフ協会	滋賀県ゲートボール連盟 (一社)滋賀県トライアスロン協会 滋賀県ソフトボール協会 滋賀県高等学校体育連盟 滋賀県Jリーグボール協会 滋賀県柔道連盟	滋賀県アーチェリー協会 滋賀県中学校体育連盟 滋賀県バドミントン協会 滋賀県ハンドボール協会 NPO法人滋賀県セーリング連盟 滋賀県卓球協会	滋賀県カヌー協会 (一社)滋賀県自転車競技連盟 (一社)滋賀県バスケケットボール協会 滋賀県テニス協会 滋賀県レスリング協会 滋賀県空手道連盟	滋賀県山岳連盟 滋賀県ホッケー協会 滋賀県バドミントン協会 滋賀県相撲連盟 滋賀県軟式野球連盟 滋賀県エアロビクス連盟	滋賀県少林寺拳法連盟 (一社)滋賀県水泳連盟 滋賀県ゴルフ連盟 滋賀県ウエイトリフティング協会 滋賀県フェンシング協会 滋賀県ビーチボール協会	滋賀県なぎなた連盟 滋賀県弓道連盟
---	--	---	--	--	--	----------------------

### 郡市スポーツ協会

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

### 個人会員

河本 典興 山田 忠尚 谷山 みや子 田中 正克 大道 良夫	西川 甫 國松 善次 高橋 祥二郎 木村 隆 深尾 宗孝	若野 哲夫 福永 吉平 茶谷 不二雄 天野 雄 坂 一郎	の場 收治 小林 久真 山本 博一 南井 加津雄 山本 勇作	中村 傳一郎 黒川 かず江 田村 由美子 藤原 健二 大西 實	河原田 隆 平井 和博 吉田 由美子 倉倉 義敦 岸本 英幸	市岡 ひろみ 奥 博 出原 逸三 須田 克己 坂井田 稔	井上 陽滋 小西 真 治武 俊明 川村 正 河島 敏	前田 康一 中嶋 実 久保 清一 森悦 和子 福地 茂	木村 輝男 森 由利子 猪飼 和雄 谷和 彦 中川 和明	六佐 秀雄 野坂 尚宏 松田 充 森岡 一男 森津 陽太郎	松田 善雄 辻 陸弘 木村 孝一郎 橋爪 建治
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---	----------------------------------

(無記名希望11名)

令和2年9月9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へ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

### 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がE-mail、FAXにて2021年2月5日(金)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「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場合がございます。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を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

https://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

©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50館 ●県内農業協同組合各支所 ●県内美容業・理容業生活衛生同業組合各店舗 ●滋賀県立障害者福祉センター ●草津市総合体育館
- 滋賀県立スポーツ会館 ●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



4名以上の団体・グループで  
ご加入ください。

## 保険期間

令和2年4月1日午前0時から

令和3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)	事故の日からその日を 含めて180日以内 入院日額 (1日目から/ 180日限度)	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 5億円 (ただし、対人賠償は) 1人 1億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段: 団体活動中およびその往復中の補償額 下段: 上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故 5億 500万円 (ただし、対人賠償は) 1人 1億500万円	
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償 合算1事故 500万円	対象外
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、「令和2年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 (ただし、対人賠償は) 1人 1億円  ⚠️ 自動車事故によつ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・団員への送迎 ※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。)

保険の詳細内容、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

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(令和2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

B&spoi+

ピエポVol.26 (令和2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 <https://www.bsn.or.jp/> 制作/大毎広告株式会社



全カって、  
おいしい。

AQUARIUS  
アクエリアス