県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン

スポーツくじ toto BIG

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

Bispo!+はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

Bispo!+

ビスポ Vol.27

TAKE FREE

滋賀のスポーツ&アスリートを応援します! Vol.1

巻頭特集 Interview

Miyagawa Daisuke 宮川大輔

大人になってあらためて気づいた滋賀県の魅力。
2025年に開催される国スポ・障スポでは地元の選手の活躍を期待!

吉本興業

[将来の有望選手]
山﨑涼介（スノーボードクロス YAMAZEN ROCK THE KIDS）

[★キラキラ★放課後タイム]
長浜北高等学校 ソフトテニス部

[びわっ子now]
長浜柔道スポーツ少年団

[支える人特集]
福森徹（皇子山総合公園 野球場 場長）

[topics]
令和2年度公益財団法人滋賀県スポーツ協会加盟団体会長会議
兼 滋賀県競技力向上対策本部競技団体会長会議

令和2年度公益財団法人滋賀県スポーツ協会表彰式
令和2年度生涯スポーツ功労者表彰（文部科学大臣表彰）伝達式

www.toto-dream.com www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

Bispo!+【ビスポ】

Contents

巻頭特集 Interview

滋賀のスポーツ&アスリートを応援しま～す！ Vol.1

宮川大輔 吉本興業株式会社 大人になってあらためて気づいた滋賀県の魅力。2025年に開催される国スポ・障スポでは地元の選手の活躍を期待！ 02

〈将来の有望選手〉山﨑涼介（スノーボードクロス・YAMAZEN ROCK THE KIDS） 04

〈★キラキラ★放課後タイム〉長浜北高校 ソフトテニス部 05

連載 2025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「楽しく持久力アップ」岡本直輝 07

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「オーバートレーニング症候群について」浜本徹 08

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.24「僧帽筋のトレーニングで肩と肘のケガを防ごう」柴田直紀 09

連載 びわっ子now 長浜柔道スポーツ少年団 10

TOPICS ジュニア選手の食事サポート（協力：株式会社 明治） 11

特集 ビワイチ ～ぐるっとびわ湖～（米原～高島間） 12

特集 ナショナルサイクルルート「ビワイチ」1周年記念イベント 14

〈県内スポーツ情報〉支える人特集 福森徹（皇子山総合公園野球場 場長） 15

topics
- 令和2年度滋賀県スポーツ協会加盟団体会長会議 兼 滋賀県競技力向上対策本部競技団体会長会議 16
- 令和2年度滋賀県スポーツ協会表彰式／生涯スポーツ功労者表彰伝達式 17
- スマイルキッズスポーツフェスタ 18
- 滋賀県スポーツ少年団育成母集団研修大会 19

賛助会員情報 20

目標に向かって本気でやり通すことは自分の人生にとってすごく大事だと思うんです
宮川大輔

速さを競うので勝敗がはっきり分かるんです
山﨑涼介

明るく元気に全員一丸で上位を目指す滋賀国スポ強化拠点校
長浜北高校ソフトテニス部

楽しく正しく健やかに他のスポーツや習い事も推奨
長浜柔道スポーツ少年団

秋晴れの心地よい風を感じながら湖北エリアを駆け抜けました
ビワイチ

「このグラウンドで試合ができて良かった」と思っていただける球場にしたい
福森徹

滋賀のスポーツ&アスリートを応援します! Vol.1

巻頭特集 Interview

宮川 大輔

吉本興業

Miyagawa Daisuke

大人になってあらためて気づいた滋賀県の魅力。2025年に開催される国スポ・障スポでは地元の選手の活躍を期待!他県から訪れる人たちにも琵琶湖を始め滋賀の良さをたくさん知ってほしい。

これまで国内外で活躍するアスリートにお話を伺ってきた巻頭インタビュー。今号から不定期で、滋賀県ゆかりの著名人にもご登場いただくことになりました。アスリート以外での巻頭インタビュー第1号は、お笑い芸人の宮川大輔さんです。多感な少年期を大津市で過ごし、大人になった今でも仕事やプライベートで滋賀を訪れる機会が多いという宮川さん。子どもの頃の思い出や滋賀への想い、国スポ・障スポへの期待などを伺います。

病気で運動を制限されていた小学生時代を経て、中学ではバレーボール部に入部。現在は"日本代表"を自任するお祭りアスリート!?

―大津市で育った小中学生の頃は、何かスポーツをされていたのでしょうか?

宮川さん　僕ね、小1の時に小児結核で1年ほど入院していたんですよ。学校に通えるようになってからもしばらく運動は止められていて、体育はずーっと見学。見学中は、うまい子を観察しながら頭の中で運動をしていましたね。中学ではバレーボール部に入りました。ホンマはサッカー部に入ろうと思ったんですけど、怖そうな先輩がいたから(笑)。バレー部にはキャラクターの濃い友達が集まっていたなあ。なぜか持ってきた機械をひたすら分解する子。空き地があると天才的な鳴きまねで猫を集める子。…すいません。全然、バレー部らしい思い出じゃないですね(笑)。今思えば「猫いっぱい寄ってきたよ!すげー!」なんて言いながら遊んでいるヒマがあったら、アタックの練習せえよと(笑)。でも仲間と楽しく遊んだ思い出や先輩後輩の上下関係を学んだことは、今の僕の糧になっています。

―スポーツ番組や身体を張るバラエティの収録の際の心構えは?また海外ロケなどの仕事で、日本や日本人との違いを感じることはありますか。

宮川さん　例えば「(世界の果てまで)イッテQ!」のお祭り企画では、勝手に"日本代表"を背負っていますね。見ている人は「やめとき」とか「ケガするで」とかハラハラドキドキしているかもしれませんが、思いきりやっています。怖がらずに本気で挑むから、あまりケガをしなかったのかも。外国に行くと感じるのは、海外の人の背の高さや足の長さ、首の太さなど。すごい体格の人とお祭りで戦うことになると「いや、こんなの勝てへんやろ」と(笑)。でも負けたくはない!きっと以前のオリンピック選手も同じだったんでしょうね。今は指導方法や環境も進化して、あらゆる競技で世界に通用する日本になっているけど、昔は「負けたくない、メダルを取りたい」という気持ちを支えにして挑んでいたのかなと思います。

滋賀で過ごした思い出と、大人になってから気づいた滋賀のおもしろさ。2025年に滋賀で開催される国スポ・障スポについての期待と想い

―滋賀県で暮らしていた頃の思い出や、お気に入りのスポットなどを教えていただけますか。

宮川さん　親父がヨットを持っていたので、月に1回くらい琵琶湖でクルージングのようなことをしていましたね。堅田辺りから竹生島に行ったり、近江八幡に停泊して銭湯に行ったり。好きな場所は…今は大津京というんですよね。昔は西大津という駅で、その近辺には思い入れがあります。友達とも遊んだし、当時の彼女と皇子山球場の周りをぐるぐる散歩したことも。大人になって、車で東京から帰って来る時なんか、ふと立ち寄りたくなることがあるんです。歩きながら空気を吸い込んで見渡すと、「ああ、あそこに座って話し込んだな」と思い出したりすることもあるんですよ。

―大人になったからこそ気づいた「滋賀県の魅力」はありますか?

宮川さん　琵琶湖を中心に地域ごとの文化があったり、湖岸道路の思いがけない所におしゃれなスポットができていたり、滋賀には滋賀らしいおもしろさや良さがあると実感できるようになりました。例えば鮒ずしもその1つ。昔はニガテだったけど、ある番組で鮒ずしを食べさせてもらった時に、ホンマにうまかったんですよ!鮒ずしが美味しいと思える大人になりました(笑)。それとこの間、久々に友達と釣りがてら北の方にも行って、水がきれいやなあと感じました。琵琶湖という大きなシンボルがあり、その周りで暮らす人々がいて、自然がたくさんあって…滋賀はポテンシャルが高い。もっともっと何かできそうな気がします。

―2025年に滋賀県で国スポ・障スポが開催されますが、どんな大会になることを期待されますか。

宮川さん　名称が国体から国スポになるんですね。僕が国体という言葉を覚えたのは、小学1年か2年の時。切手収集がきっかけだったんですよ。国体の記念切手を、確かおばあちゃんにもらったのかなあ。それを見て「日本のオリンピック」のようなイメージを持っていました。やはり地元で開催されるからには、一人でも多く滋賀からスター選手が生まれたらいいなと思います。それと、来県する人たちに滋賀の魅力を知ってほしいですね。日本のオリンピック的な大会の会場になるんですから、「滋賀ってエエとこや」と感じてもらえる受け入れ態勢を整えられたらいいなと思います。

―国スポ・障スポに向けて頑張っている選手や、スポーツキッズにメッセージをいただけますか。

宮川さん　目標に向かって本気でやり通すことは、自分の人生にとってすごく大事だと思うんです。そこにかけて練習する何年もの時間は、かけがえのない思い出になるし、信頼し合える仲間もできます。きっと大きな自信にもつながるでしょう。この国スポ・障スポがきっかけとなって、さらに次のステージ…例えば世界に向かって羽ばたいていってほしいなと思います。でもまずは、気負い過ぎずに。2025年、滋賀県がホームになる大会を、思いきり楽しんでください!

滋賀の皆さんへ

滋賀は大好きなふるさと。国スポ・障スポの応援もぜひ!

たまに「出身は京都」とテレビで言い張ったりしているのは、ホンマに申し訳ない!京都出身で滋賀育ちなんです。でも大人になってあらためて滋賀県に帰ると、空気・匂い・音・人などにいろいろ感じるものがあって、「大好きなふるさとなんや」と思うんですよ。テレビで僕を見て「おもしろい」と思ってくださっている方々、もし表紙の写真を見てこの情報誌を手に取り、ここまで読んでくださったならぜひお願いします。宮川大輔への応援とともに、2025年の国スポ・障スポにも力を貸してください。トップアスリートが近所に宿泊したり、なじみのお店を訪れたりするかもしれません。直接的じゃなくても、できることを考えてみませんか。滋賀県で国スポ・障スポが開催されることに喜びを感じて、みんなで盛り上げていきましょう!

Profile

生年月日●1972年9月16日
出　　身●京都市生まれ 大津市育ち
所　　属●吉本興業

京都府京都市生まれ、滋賀県大津市育ち。大津市立比叡平小学校、大津市立皇子山中学校に通い、卒業後は京都西高等学校(現・京都外大西高等学校)に進学。1990年、「NSC大阪校(吉本興業のタレント養成所)」の9期生として入学。翌年から同期芸人とコンビを組み、さらに複数の芸人仲間と結成したお笑いユニット「吉本印天然素材」などで活躍。後にピン芸人となり、バラエティを始め様々なテレビ番組・CMなどに出演。レギュラー出演の番組も多い。中でも、世界各地のお祭りに参加する名物企画では、法被姿にねじり鉢巻きで奮闘する「お祭り男」として人気を集めている。また、役者としてもドラマ・映画・舞台など幅広いフィールドで活動。2015年から滋賀県の「近江米PR隊長」に就任。滋賀県内でのイベントなどを通して、近江米のおいしさや魅力を発信している。

将来の有望選手
～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち

Snow board

山﨑涼介
Yamazaki Ryosuke

YAMAZEN ROCK THE KIDS(ヤマゼン・ロック・ザキッズ) 所属

2004年7月19日、大津市生まれ。立命館守山高校1年生。身長173cm・体重64kg。小学3年生の時に、父親のすすめでスノーボードを始める。他にも幼い頃からバスケットやサッカーなどいろいろなスポーツに携わっていた。高校ではアメリカンフットボール部に所属。2019年3月「第37回JSBA全日本スノーボード選手権大会」のスノーボードクロスU-15の部に出場。初の全国大会出場で、みごと優勝に輝いた。

スノーボードクロスとは、障害物などを設けたコースを、複数の選手が一斉に滑走してゴールを目指す競技。「雪上の格闘技」と言われるほど、接触や転倒も多い。山﨑選手に競技の魅力を尋ねてみると「速さを競うので、勝敗がはっきり分かるんです。ふだんは仲良く一緒に滑っている友達も、試合になればライバルとして真剣に戦えるところが個人競技ならではの面白さです」。そう話す一方、平日は学校の部活動でアメフトの練習に励む。「みんなで1つのことに向かっていくチームプレーが楽しい。先輩たちの最後の大会が近いので、迷惑をかけないように頑張っています」。スノーボードとアメフト。個人競技とチームスポーツで共通点がなく、身体のつくり方も異なるように思えるが、山﨑選手はむしろメリットが大きいと言う。「スノーボードクロスは接触する機会が多い競技。アメフト部ではしっかりウエイトトレーニングをするし、タックルの練習もあるので、当たり負けない体幹の強さや瞬発力が鍛えられています」。

中学2年生の3月に、初めて出場した全日本スノーボード選手権のU-15男子の部で優勝した。その勝因を「大きな試合は初めてだったし、周りがみんな強い選手ばかりだったので、かえって緊張せずに挑めました。まずは試合を楽しもうと思ったことが良かったのかもしれません」と話す。山﨑選手にはどこか飄々としたマイペースな雰囲気が感じられるが、それが試合本番で良い結果をもたらすのだろう。大事な場面で実力を出しきるためには、フラットなメンタリティが欠かせない。アスリートにとって何ものにも代えがたい武器だ。さらに、トレーナーの飯嶋さんが「初めて会った時から、身体能力の高さを感じた」と言うほどの資質に加えて、筋力や体幹も強化されていると聞けば、彼の今後の活躍から目が離せない。

直近の目標は、年明けの地区予選で勝ち、3月の全日本選手権のジュニアの部で優勝すること。そしてもっと先には「世界にどんな選手がいるのか知りたい。日本の大会でしっかり勝ち抜いていって、ワールドカップのような世界大会でも戦える選手になりたい」という大きな目標を掲げている。ワールドワイドに疾走する山﨑選手の雄姿が見られる日は、そう遠くないだろう。期待をこめて応援していきたい。

師匠が語る

YAMAZEN
ROCK THE KIDS トレーナー
飯嶋耕二郎さん

実力をきちんと出せれば、必ずいい順位を取れる選手です。それをうまく引き出せるかどうかがポイント。スノーボードクロスは対戦相手がいる競技なので、メンタル面で左右されることもありますが、相手が誰であっても自分自身を信じて突き進むことを忘れないでほしいですね。コース状況やコンディションに応じた戦い方は、これからたくさん経験を積むことで体得していけるでしょう。今後が非常に楽しみです。

キラキラ放課後タイム

Soft tennis

長浜北高校 ソフトテニス部
明るく元気に全員一丸で上位を目指す滋賀国スポ強化拠点校

男子顧問／吉田靖先生

女子顧問／保積孝宏先生

長浜北高校のソフトテニス部は、2025年に開催される滋賀国スポの強化拠点校となっている。2020年度の部員数は、男子24名、女子28名。今年はインターハイを始めとする大きな大会が中止となったが、代替の県大会などで着実に経験を重ね、好成績を残してきた。3年生が引退した後、9月の県民体育大会では、団体戦で男子4位、女子優勝。10月の秋季大会では、団体戦で男子3位、女子優勝。さらに女子は個人戦でも吉井侑・三國ペアが優勝し、吉井千結・藤田ペアと吉田・川島ペアが3位に、柿木・岩崎ペアが5位に入賞している。

コートに小気味よい打球音と元気な声が響く中、顧問の先生方に指導理念を伺った。男子部の吉田先生は「感謝・継続・挑戦です。感謝は、周囲の人や物品・施設も含め、テニスができることに対して。継続は諦めずに続けること。挑戦は、テニス以外でも常に挑んでほしいという想いからです」。

女子部の保積先生は「明るく、へこたれないこと。ミスをしても気持ちを切り替えられるように。そして男子と同様、挑戦ですね」と話す。

長浜北高のソフトテニス部には、中学で実績を積んだ選手や高校から始める初心者など、いろいろなタイプの部員が集まる。しかしバラバラにはならず、サポートし合いながらチームとしてのまとまりをつくっているそうだ。「特に男子は中学での実績を持つ部員があまりいないので、一致団結して団体戦で上位を目指しています」と吉田先生。今後の目標も「団体戦でインターハイに出場すること」と明確だ。女子は「来年1月の近畿選抜大会で勝ち、3月の全国選抜大会に出場すること」が直近の目標。

最後に、部員へのメッセージを一言ずついただいた。「元気に諦めず頑張っていこう(吉田先生)」「コツコツ続けることで高い所に手が届くようになる(保積先生)」。いろいろな制約を受けた今年だからこそ、ことさら心に響く。来年はぜひ目指す大会で思う存分プレーし、日々の練習の成果を発揮してほしい。

部員にインタビュー

堀田幸哉 選手 (2年生 男子キャプテン)

しっかりあいさつができる、明るくて元気な部です。9月の県民体育大会は、危ういと言われていたベスト4に入ることができました。でもその次の秋季大会では、優勝をねらっていたにも関わらず3位だったので、次の春に向けて励みます。あと半年くらいで引退しますが、今が一番の頑張り時。「あの時もっと練習しておけばよかった」と後悔しないよう、一日一日無駄にせず、一生懸命取り組みます。

別符朱音 選手 (2年生 女子キャプテン)

先輩後輩関係なく、チームワークを大事にしながら元気いっぱい競技を楽しんでいます。一人一人のテニスにかける想いは真剣。だからこそ、キャプテンとして練習では一番声を出そうと心がけています。今までで一番印象に残っているのは10月の秋季大会。新体制になって初めての近畿大会出場につながる優勝だったので、とても嬉しかったです。1月の近畿大会で優勝し、全国大会出場を果たします!

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からのお知らせ

湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 2025

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

キャッフィー　チャッフィー

2025年 滋賀県で開催!!

令和2年10月8日開催の公益財団法人日本スポーツ協会の臨時理事会において、
滋賀県が令和7年（2025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。
これに伴い、同じく滋賀県で開催する第24回全国障害者スポーツ大会についても
令和7年（2025年）の開催となり、両大会の開催が1年延期となりました。

両大会を
盛り上げるため気持ちを
新たに頑張っていきます!
これからも応援よろしく
お願いします!

キャッフィー　チャッフィー

大会マスコットキャラクターのキャッフィーとチャッフィーは、琵琶湖の固有種である「ビワコオオナマズ」をモチーフにしたキャラクターです。

ホームページやSNSで両大会の発信をしています!!

両大会の準備状況やキャッフィー・チャッフィーのお出かけ情報等を
ホームページとSNSで発信しています。
ぜひ下記ホームページおよびSNSをチェックし、両大会を盛り上げていきましょう!!

Twitter @2025shiga　Instagram 2025shiga　ホームページ

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

楽しく持久力アップ!

パプリカを歌いながらトレーニングしてみよう

コロナ禍の中で、子どもらの外遊びの機会が減っています。そのため体力の低下が危惧されています。特に持久力が、低下しているのではないかと思います。

そこで、立命館大学田畑教授が開発した「タバタトレーニング」を子ども用にアレンジしてみました。持久力トレーニングは、どうしても苦しくなります。ご自宅や近所で、親子で挑戦して頂ければ楽しくトレーニングができるでしょう。お母さんが歌っている間に、子どもらはトレーニングをします。また子どもらが歌っている間に、お母さんもトレーニングをしてみましょう。

曲は、だれもが知っている「パプリカ」を使います。下記の表に示すように、「曲がりくねり～誰かがよんでいる」までの間は、運動をし続けます。そして「夏が来る･･･」のところでは休憩します。運動は、全力に近いダッシュ、スクワット、ジャンプ、早いピッチの足踏み（もも上げ）、踏み台昇降（階段）などがお薦めです。

運動強度が強い動作（A20秒）⇒休息（B手ぶらぶら～10秒）⇒強い動作（C20秒）⇒休息（D10秒）と繰り返します。20秒の運動と10秒の休息を1セットとして8セットを行うと4分でトレーニングが終了します。このトレーニングを週に3−4回行えば、持久力はアップします。

当然、歌いながらトレーニングを行っても構いません。動作や休憩では、Foorinらの振り付け部分を真似てもいいですが、運動強度の強い動作では、ジャンプなどを真似てみてはどうでしょうか。

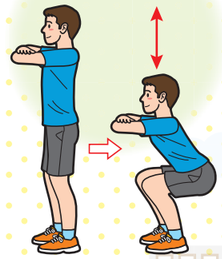
また図に示した運動例の2番から5番を組み合わせて8セット行うのも楽しいですね。

A	曲がりくねり　はしゃいだ道 青葉の森で駆け回る 遊びまわり　日差しの街 誰かが呼んでいる	運動	約20秒	雨に燻り月は陰り 木陰で泣いてたのは誰 一人一人慰めるように 誰かが呼んでいる
B	夏が来る　影が立つ　あなたに会いたい	休憩	約10秒	喜びを数えたら　あなたでいっぱい
C	見つけたのはいちばん星 明日も晴れるかな パプリカ花が咲いたら 晴れた空に種を蒔こう	運動	約20秒	帰り道を照らしたのは 思い出のかげぼうし パプリカ花が咲いたら 晴れた空に種を蒔こう
D	ハレルヤ　夢を描いたなら 心遊ばせあなたにとどけ	休憩	約10秒	ハレルヤ　夢を描いたなら 心遊ばせあなたにとどけ

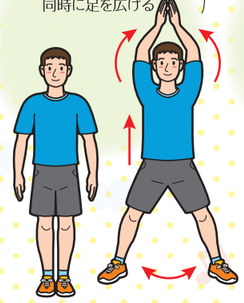
運　動　例

①ランニング
●全力に近い速さで
（80%程度の速さ）

②スクワット
●スクワット
（手を前で組み、しゃがむ）

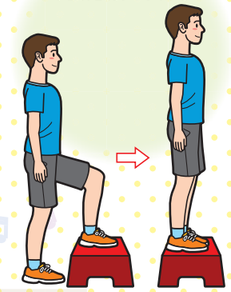


③ジャンプ
●ジャンピングジャック
（手は横に、弧を描いて上に上げ、同時に足を広げる）



④ステップ
●もも上げダッシュ
（その場で、ももを上げ足踏み）

⑤踏み台昇降
●踏み台昇降
（階段を使うほうが楽）



岡本直輝　立命館大学スポーツ健康科学部教授

Sports Doctor

スポーツドクター情報提供

オーバートレーニング症候群について

浜本徹　•浜本内科医院 院長　•日本スポーツ協会公認スポーツドクター　•滋賀医科大学医学部救急集中治療医学講座 非常勤講師

1. オーバートレーニング症候群とは?

トレーニングは、日常の身体活動レベルより少し大きな負荷の運動を継続することによって効果が得られます。ただし、自身の体力に見合わない過剰な負荷を続けると、かえって効果が低下してしまうことがあります。このような状態をオーバートレーニング症候群といいます。運動負荷と疲労回復のアンバランスが原因となる、以下のような状況下で起きやすくなります。

①トレーニング負荷強度の急激な増加
②試合やトレーニングの過密スケジュール
③休養・睡眠不足
④栄養不十分と不規則な食事摂取
⑤過剰な精神的ストレス
⑥感冒などの罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング

2. オーバートレーニング症候群の症状

初期には、まず記録の伸び悩みやパフォーマンスの低下を感じるようになります。続いて、軽いトレーニングでも疲れが溜まるようになり、からだが思うように動かない状態を自覚し始めます。さらにこの状態が続くと、全身倦怠感・睡眠障害・食欲不振・体重減少・集中力の欠如・安静時の心拍数や血圧の上昇など、身体的疲労の症状がみられます。特に「起床時の心拍数が10拍/分以上増加する」場合にはオーバートレーニング症候群を強く疑い、早期発見する目安となります。重症化すると、気持ちが落ち込んで活気がなくなり、抑うつなどの精神的な症状がみられることがあります。

3. オーバートレーニング症候群への対処法

オーバートレーニング症候群が疑われた場合には、一定期間トレーニングを控えて起床時の疲労感がなくなるまでからだをゆっくりと休め、バランスの良い食事を摂ることが必要です。(ビタミンB群やビタミンCを摂ると良いと言われています。)早ければ2週間、重症例では数か月から年単位にわたることもあるため、予防が大切となります。

4. オーバートレーニング症候群の予防

(1)「疲労回復の状態」を日常的に観察するため、日頃から主観的な疲労感、睡眠状態、起床時心拍数・血圧・体温・体重などを記録し、その変化からトレーニング過剰の状態を早期に発見することが大切です。練習熱心で休めない人が陥りやすいため、パフォーマンス低下の原因を安易にトレーニング不足だと考えず、トレーニング過剰を疑うことも必要です。以下の症候が見られたら、トレーニング過剰を疑います。

①運動中止後10分経っても心拍数が100/分以下にならない
②運動中止後10分経っても息切れが持続している
③運動中止後に悪心・嘔吐を訴える
④運動実施当日の夜の寝つきが悪い
⑤運動実施翌日の目覚めが悪い

(2)普段から適度な休養と栄養補給を心がけ、ストレスを溜めすぎないように適宜発散するようにしましょう。

スポコン通信 Vol.24

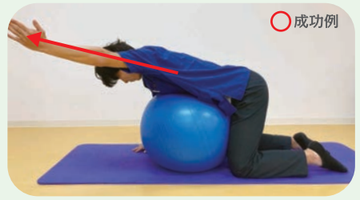
僧帽筋のトレーニングで肩と肘のケガを防ごう

今回のスポコン通信では、「僧帽筋」に着目してトレーニングを紹介します。
僧帽筋は頭から背骨、肋骨から始まり肩甲骨や鎖骨まで広がる大きな筋肉です。
そのため、役割としては、肩甲骨の動きや首の動きなど多岐にわたります。
特に肩関節を動かす際に肩甲骨の固定や可動性は必須のため、
僧帽筋の機能不全は結果的に肩関節や肘関節に影響を及ぼします。
野球の投球やテニスのスマッシュ、バレーボールのスパイクなど腕を高く上げて
繰り返して行うオーバーヘッドスポーツをされている方は特に注意が必要です。

柴田直紀
所属
ほんじょう整形外科クリニック
資格
・理学療法士
・認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

セルフチェックポイント　自分で僧帽筋の筋力を知ろう!

①テーブルやいす、バランスボールなどを使ってスタートの姿勢を作ります



②腰に力が入らないようにしながら腕を上げましょう
※上げる方向は両肩の結ぶラインより頭側に

③体のラインより上で腕を10秒間、保つことが出来ればOK
※体が開きすぎないように注意

+α 腕を保つことが出来れば右・左どちらが上げやすいか知っておこう

トレーニング方法　準備物：500mlのペットボトル

①四つ這いのスタートポジションをつくる
・頭からお尻にかけて真っすぐにする
・腰が反りすぎないこと
・肩の下に手、股関節の下に膝が来るようにする
②片方の手にペットボトルを持つ
・握る手はできる限り力を抜く

③僧帽筋を意識しながらペットボトルを動かしていく
(3方向 各1セット20回×3)
Wポジション　両肩を結んだラインより足側
Tポジション　両肩を結んだライン
Yポジション　両肩を結んだラインより頭側

びわっ子 NOW

未来に輝く子どもたち

現在はグループごとに稽古をしているが、この日は特別に集まってもらった。全員集合は8カ月ぶり。

楽しく正しく健やかに。他のスポーツや習い事も推奨

長浜柔道スポーツ少年団

代表／香水達弥さん

師範／柴田善成 さん

「長浜柔道協会少年部」を前身として、昭和41(1966)年に誕生した「長浜柔道スポーツ少年団」。幼年から高校生まで35名が在籍し、9名の指導者と稽古に励んでいる。代表の香水さん、師範の柴田さんに指導理念や方針を伺った。

「柔道を通して礼節や品格を身につけ、健康な心と体をつくることが目的です」。と香水さん。柴田さんも「目先の勝ち負けにはこだわりません。家族のようなつながりの中で、長く続けてほしい」と話す。学年や学校の垣根を越えて教え合い協力する様子は、まさに大家族的だ。香水さんも柴田さんも、ここでの活動から多くを学んでほしいと考えている。ただし「成長期だからこそ、柔道だけではダメ。他にもいろいろ経験するようにすすめています」とのこと。実際に、別のスポーツクラブや習い事と並行して活動する団員が多い。「そもそも入団の目的も、技術を高めたい、スポーツを楽しみたいなど十人十色。幅広いニーズに応えられる受け皿をつくっています(香水さん)」。

今年は3月から活動を自粛。9月に再開してからは、感染症予防対策として週1回、3グループに分かれ45分交代制で稽古をしている。「内容も、運動遊びや受け身などが中心。細心の注意を払っています(柴田さん)」。他にも様々な対策を講じており、毎年恒例の親睦会を中止するなど、現状はやや窮屈かもしれない。それでも、マスク越しに生き生きとした表情と楽しそうな雰囲気が伝わってくる。

最後に、今後の展望や期待することを香水さんに尋ねた。「団員たちがそれぞれの目標に向かって努力し、大きく成長してくれることを願っています。旧長浜市内の中学や高校には柔道部がないので、大人になっても柔道を続けられる環境をつくっていきたいですね」。のびのびと大らかに活動できる長浜柔道スポ少で、仲間はもちろん、たくさんの可能性や好きなことにも出合ってほしい。

神殿を祀った由緒ある「武徳殿」で稽古

長浜柔道スポーツ少年団の感染症予防対策

- 稽古がない日も、毎日健康記録表を付ける。
- 稽古前に自宅でシャワーを浴びてくる。
- 体温37℃以上は稽古参加禁止。
- 稽古前後に、畳やトイレのドアノブ・カランなどを消毒する。
- 稽古前後・休憩時に手を擦式アルコール製剤またはハンドソープ(30秒間)で洗浄する。
- ストレッチ・受身等 軽い稽古はマスクを着用する。運動量の多い場合は距離をとりマスクを外す。
- 稽古中は、十分に換気し声出しを禁止し適切なディスタンスを確保。

しっかり検温や消毒をしてから稽古に臨む

団員にインタビュー❶ 押谷光星さん／長浜北小学校5年生

柔道の他にミニバスケのスポ少に入っていて、リズム感を良くするためエレクトーンも習っています。長浜柔道スポ少は、落ち込んだ日でも前向きになれる場所。学校が違う友達と一緒に練習できて楽しいです。一番大事なのは「柔道は礼に始まり礼に終わる」ということ。負けた時でも、相手への礼儀を忘れません。今の目標は、動画で見た内股の技をかけられるようにすることです。

団員にインタビュー❷ 清水芽生さん／長浜南中学校2年生

4年生の時、みんなが楽しく和気あいあいと稽古する様子を見て「私も同じように体を動かしたい」と思い、入団しました。中学ではソフトボール部でピッチャーをしているのですが、ケガをしにくい体づくりや体幹の強さなど、柔道を続ける中で学んだり身についたりしたことがソフトボールにも生かされています。今の目標は、勉強と部活を両立させながら、長浜柔道で黒帯を取ることです。

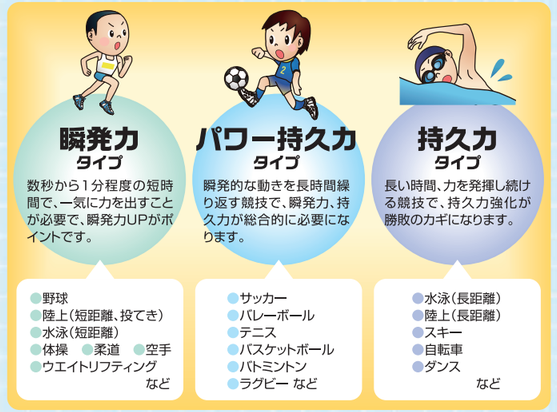
スポーツ食 レシピ紹介

競技に合わせた食べ方で成長できる!

スポーツジュニアのみなさん、毎日しっかり食べていますか?体は食べたものでできているので、練習をがんばったら食事でもがんばりましょう!ここでは競技と食事の関係について考えていきましょう。

みなさんは今一生に一度の成長期。①主食②主菜(おかず)③副菜(野菜)④果物⑤牛乳・乳製品のそろった栄養フルコース型の食事を毎食とることが大切なことは知っていますよね。これに+α!競技に合わせて食べ方にも工夫ができるんです。

競技は瞬発力タイプ、パワー持久力タイプ、持久力タイプの3つにわけることができます(図)。みなさんが今がんばっているのはどれかな?



その中で瞬発力タイプは数秒から1分程度の短時間で一気に力を出す能力が必要なものです。必要なパワーは…「筋肉」のパワー!瞬発力アップには筋力をアップするための食事が+αになります。筋力は練習などによって一度壊れた筋肉が再生するときに強くなります。充分な再生のためには材料が欠かせません。

筋肉の材料になるたんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品からとれます。筋肉や皮膚の合成を助けるビタミンB6、ミネラルはレバー、鶏肉、まぐろ、サケ、ブロッコリー、アボカドやカキ、牛肩ロース、大豆、種実類からとることができます。ビタミンCはミネラルの吸収をアップさせ、コラーゲンの合成を助けます。これらを毎日の食事からとることが「瞬発力アップ」につながります。

メニューを二つ紹介しました。このほかにもたくさんのレシピがあるのでお気に入りを探してみてください!食事は「おいしく、楽しく、リラックス」「今日の練習、試合のことをリラックスして話ができる場に」することも大切なポイントです。

それでは次回は、「持力力アップ」のための食事のお話をします。お楽しみに!

《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」

タンドリーチキン

スパイス入りヨーグルトに漬け込んでやわらかジューシー。

作り方

1) タンドリーソースを作ります。ヨーグルトに残りの材料を加えてよく混ぜます。
2) 鶏もも肉は余分な脂身を取り、筋切りして8切れに切ります。鶏胸肉は皮を取り除き、8つにそぎ切りにします。手羽元は、フォークを刺して味を染み込みやすくします。
3) 1)と2)をビニール袋に入れて袋の上から揉み、冷蔵庫で最低5～6時間から一晩くらいおいて漬け込みます。
4) オーブンの天板に網をのせ、3)を並べ250℃に温めたオーブンで20～25分焼きます。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚	*タンドリーソース			
鶏胸肉	1枚	プレーンヨーグルト	200g	パプリカパウダー	小さじ2
鶏手羽元	4本	おろししょうが	小さじ2	ガラムマサラ	小さじ1/2
		おろしにんにく	小さじ1	塩	小さじ1
		カレー粉	小さじ2	レモン果汁	小さじ2

栄養価1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
	246kcal	26.0g	51mg	1.3g	35分

たたみいわしチーズスナック

とっても簡単でカルシウムたっぷりのおやつです。

作り方

1) たたみいわしを2枚一組にして、間にチーズを1枚半はさみます。たたみいわしとスライスチーズの大きさは、同じになるようにします。
2) 片側の面(焼くとき上になる方)にパルメザンチーズをふります。チーズが熱くなって、たたみいわしが少しだけ色づくまで、オーブントースターで焼きます。
3) 焼きあがったらひとロサイズに切り、半量には青海苔、残り半量には一味唐辛子を表面にふっていただきます。分量は、お好みで加減してください。

材料(4人分)

たたみいわし	8枚
スライスチーズ	6枚
パルメザンチーズ	小さじ2
青海苔	少々
一味唐辛子	少々

栄養価1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
	133kcal	13.8g	273mg	1.0g	5分

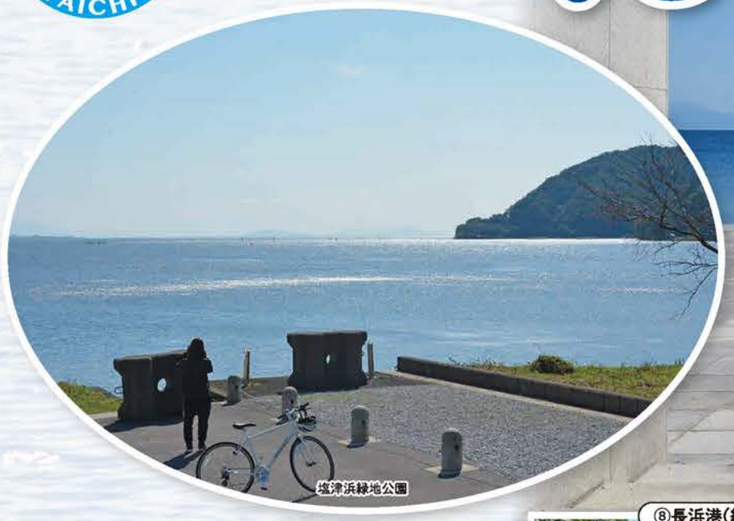
スポーツを頑張るすべての子供たちに向けた、「疲労回復」「持久力アップ」などのテーマ別レシピ集。スポーツ栄養についての豆知識もぜひ参考にしてください!

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。

BIWAICHI
ビワイチ

ぐるっとびわ湖


塩津浜緑地公園

マキノ湖のテラス

前回、ビワイチの起点、「瀬田の唐橋」から米原駅サイクルステーションまでを紹介した9月号。

今号は、10月某日、米原駅から近江高島駅までの「びわ湖一周認定証」チェックポイントを巡りながら、約75kmクロスバイクのペダルをこぎました。

海津大崎、メタセコイア並木などこれから色づき紅葉を迎えるというところ、秋晴れの心地よい風を感じながら湖北エリアを駆け抜けました。

メタセコイア並木

長浜バイオ大学ドーム

「米原駅」を朝9時に出発！

⑦道の駅 近江母の郷（約5km）

琵琶湖東北部に受け継がれている伝統工芸の展示や湖北地域の特産品の販売、近江町特産のフルフルら一めんがいただけます。芝生の広場や公園、トイレも備えており休憩に利用できます。

⑧長浜港（約4km）

びわ湖のパワースポットとして人気の高い、竹生島へのクルーズ船や長浜港と今津港を結ぶ琵琶湖横断航路便が出ています。
折り畳み自転車であれば積み込むことができます。（輪行袋+別途300円要）

⑪今津港（約19km）

⑨道の駅 湖北みずどりステーション（約12km）

長浜市内の農産物や、琵琶湖で獲れた新鮮な湖魚を使った特産品が販売され、ワカサギの天ぷらは絶品。また2階には琵琶湖が見渡せる展望室がある他、近隣の湖北水鳥公園、湖北野鳥センターには多くの水鳥が集まり、夕陽百選にも選ばれています。

⑩永原駅（約17km）

ログハウス風の外観が良い雰囲気の永原駅。平安末～鎌倉・室町時代から継承されている「菅浦の湖岸集落景観」として国の重要文化的景観に選定されている菅浦へ行く「おでかけワゴン」が出ています。

全体を通しルートを示す目印がしっかり整備され安心！

⑫STAGEX高島（約7km）

広大な敷地でグランピングを楽しむことができます。宿泊はテントタイプとキャビンタイプがあり、プライベートな雰囲気を重視したデッキバルコニーでの食事や大自然の中での非日常感を味わうことができます。日帰りBBQテントやBBQ広場、ペットの宿泊もできるテントもあります。

⑬近江高島駅（約10km）

近江高島駅前広場のガリバー像が迎えてくれます。すぐ近くには江戸時代の商家跡や民家跡を改装した「高島びれっじ」があります。飲食店、カフェ、パン屋、体験工房などのお店が並び歴史を感じながら飲食や買い物を楽しむことができます。

15時30分 本日の目的地「近江高島駅」に到着！

高島びれっじ

ちょっと寄り道しませんか！

長浜城

黒壁スクエア

北国街道と長浜城から東に延びる大手門通りの交差点は古くから長浜の中心。平成元年、壁が黒塗りだった銀行跡を利用した「黒壁一號館・黒壁ガラス館」がオープンし、その周りを囲むようにガラス工房やギャラリー、カフェ、飲食店、特産品店など約30店舗が軒を連ね黒壁スクエアと呼ばれています。

メタセコイア並木

海津大崎を超えたら今津方面に向かう前に「メタセコイア並木」へ！
2.4キロに渡って四季折々の表情を見せる「メタセコイア並木」を駆け抜けるのは爽快です。ビワイチ記念にぜひ！ライダーの聖地的なフォトスポットにもなっています。
並木の途中に、マキノ農業公園マキノピックランドがあり季節ごとの果物狩りや本格イタリアンジェラートが楽しめます。地元野菜の直売所やレストランもあり大自然の中で疲れを癒すことができます。

●次回は、高島～大津間を紹介します！

BIWAICHI ビワイチ

ナショナルサイクルルート『ビワイチ』1周年記念イベントが開催されました!

日本一の湖”琵琶湖”を自転車で1周する「ビワイチ」が、日本を代表するサイクリングルートとして「ナショナルサイクルルート」に指定され、11月7日で1年が経過するということで、10月31日(土)～11月1日(日)に1周年記念イベントが開催されました。

1日目は、自転車活用推進議員連盟会長で自民党の二階俊博幹事長がスターターを務め、三日月大造滋賀県知事ら約30人が、県庁から「サイクリストの聖地碑」までをサイクリングされました。その後、ウィズコロナ時代に向けさらなる「ビワイチ」の推進のため、「ビワイチの将来像を語る!」と題しまして、1周年記念意見交換会が行われました。

2日目は、新たな「ビワイチ」の可能性を探るために、自転車を分解せずに載せることができるサイクルトレインとサイクルクルーズを活用して、北湖を1周するガイドツアーが行われました。

皇子山球場の整備を通して選手や観覧者を

支える人 特集

皇子山総合公園 野球場 場長
福森徹さん
(整備歴 約12年)

今回の“支える人”は、大津市の「皇子山総合運動公園 野球場(皇子山球場)」を整備する方々。同公園には様々な施設があり、「大津市公園緑地協会」が一括で管理を任されています。その中で、野球場に常勤して整備をおこなっている場長の福森徹さん、スタッフの足立さん、鳥居さんにお話を伺いました。試合の時には他の施設から応援スタッフがサポートに駆けつけますが、通常は3人で毎日場所を変えながら少しずつ手入れをしているそうです。

皇子山球場の特徴と整備の内容を教えてください。

両翼100m、センター120mあり、プロ野球の公式戦ができる規格です。土は甲子園球場と同じ鹿児島産の黒土で、火山灰と川砂の混合。土ならしの作業としては、特に雨の後が大変です。粒子の細かい土がどんどん下に沈み、上に砂が残ってしまいます。それを混ぜてちょうどいい状態にしなければならないのですが、タイミングや加減が非常に難しいですね。芝生部分は高麗芝と呼ばれる日本芝。皇子山球場では、常に12mmの長さに揃えることになっています。5月～7月は旺盛に育つので、2日に1回は芝刈りをしているんですよ。他にも用具の手入れをしたり、自分のトンボを作ったり、オフシーズンでも作業内容はたくさんあります。

整備にあたってどんなことを心がけていますか?

利用される方に気持ちよく使っていただくことはもちろん、公式戦が多いので、イレギュラーのないグラウンドであることを心がけています。また、皇子山球場は歴史があります(昭和35年開設)。多くの人の手で受け継がれてきた伝統の球場ですから、その方々の技術をできるだけ継承していきたいという想いがあります。

今年の球場の本格稼働は、高校野球の滋賀県独自大会からだったそうですが、どのように感じられましたか? 感染症防止対策についても教えてください。

今年は保護者のみの応援・観戦でした。できれば、たくさんの高校野球ファンの大きな声援の中でプレーさせてあげたかったです。でも特殊な状況ではありましたが、彼らの中に「あの年に皇子山で戦えた」という思い出が残ってくれたら嬉しいですね。感染症対策としては、入場時の検温や消毒のほか、利用団体には控え室を含めて使用する場所の除菌や消毒をお願いしています。もちろん私たちスタッフも、終了後に清掃・消毒は欠かしません。利用する方々と一緒に、二重・三重の対策を取っています。

滋賀県開催の国スポで、皇子山球場は特別競技の高校野球の競技会場となりますね。

全国レベルの高校生が試合をするにふさわしい、最高のコンディションで迎えたいです。物理的には、土の入れ替えやスコアボードの見直しなど。選手や役員の方々が実際に使うハード面は、特にしっかり整備しないといけませんね。行政も含めて周りの方々にご協力いただきながら、当日「このグラウンドで試合ができて良かった」と思っていただける球場にしたいと考えています。

皇子山総合公園 野球場
足立尚嗣さん(整備歴1年4カ月)

試合の合間、5回終了後の整備が一番大変です。時間内ですべてを問題なく終わらせるには、他のスタッフの動きも見ながら、状況に応じて整備内容や配置を変えていかなければなりません。今年は無観客試合が続いていますが、通常なら声援が飛び交い、時にはテレビ中継が入ることもあるので、なおさら緊張する場面。スムーズにできるよう、経験を重ねて技術を磨いていきたいです。

皇子山総合公園 野球場
鳥居利彦さん(整備歴1年)

グラウンド整備の中でも、特に難しいのがトンボ使い。力加減が均一にならず、まだ上手く使いこなせないところがあります。技術的には未熟ですが、利用する皆さんに「ありがとうございました」とお礼を言われると、やはり嬉しいですね。選手がケガをすることなく、持っている力を発揮できるよう、常にグラウンドを安心・安全な状態に保つことを心がけていこうと思います。

※このインタビューは2020年10月におこないました。

令和2年度 公益財団法人滋賀県スポーツ協会 加盟団体会長会議 兼 滋賀県競技力向上対策本部 競技団体会長会議を開催しました

河本会長挨拶

三日月知事挨拶

西嶋副知事挨拶

去る11月12日(木)に、公益財団法人滋賀県スポーツ協会 加盟団体会長会議 兼 滋賀県競技力向上対策本部 競技団体会長会議を、県内競技団体や郡市スポーツ協会の会長、強化拠点高校の校長など、120名あまりの皆さまにご出席いただき、びわ湖大津プリンスホテルで開催しました。

この会議は、滋賀県で開催される国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会(以下「滋賀国スポ・障スポ」という)の成功と天皇杯・皇后杯の獲得、そして滋賀の一層のスポーツ推進に向け、関係者が連携を深め、一丸となって取組を進めることを目的としたものです。

最初に開会の挨拶に立った滋賀県スポーツ協会 河本英典会長から「滋賀県の国スポ開催が1年延期されることになった。名称も国民体育大会から国民スポーツ大会に変更となり、開催の意味も従来とは大きく変わってくる。県民の健康や予防医学など、県民生活の中にスポーツを位置づけ、取組んでいただけるよう、ご理解とご協力をお願いする。」と挨拶がありました。

続いて、滋賀県競技力向上対策本部 本部長 西嶋栄治副知事から滋賀国スポ・障スポが令和7年開催となったことに対し「延期による影響を緩和するための支援の充実を文科省および関係省庁に対し強く要請している。延期の影響を抑えながら皆さまのご意見を参考に、より効果的な支援を実施したい。また、今後は競技団体長の皆様に集まっていただく会議を常設し、目標に向けた士気の高揚を図りたい。」とご挨拶いただきました。

来賓としてご出席いただいた三日月大造知事からは、「滋賀国スポ・障スポの延期について、もっと早く、経過を含め直接ご説明するべきだった。ターゲットエイジをはじめそれぞれの競技団体で懸命に強化に取組んでこられた皆さまに心からお詫びしたい。今後、新たなターゲットエイジと同様に、令和6年に向けて頑張ってきた選手や皆さまにできる限りの支援をする。開催が1年延びたとはいえ、施設の整備、選手の強化、地域の盛り上げに向け頑張ってまいりましょう。」とご挨拶をいただきました。

その後、県から滋賀国スポ・障スポ開催延期に係る経過や今後の選手強化について報告が行われた後、一昨年の福井国体において、総合優勝に大きく貢献された福井県バドミントン協会 中嶋光司会長から「福井国体への取り組み」として、「成年選手の強化について、まずは県内在住の選手を大事にすること。また選手同士が持つネットワークにより多くの情報を得ることができ、企業所属選手の獲得に繋がった。少年選手の強化では、学校と連携し寮の整備をして強化拠点校に選手を集めること。またバドミントン会場となる市にお願いし、少年選手の練習は無料で体育館を使用させてもらったり、実業団選手が高校生を教えることで力をつけた。力のある優秀な人材を獲得すると、少年や他の選手を指導するなど、周りに及ぼす影響は大きい」と、県、スポーツ協会、地域、学校との連携や、成年選手の獲得とあわせた競技団体の強化策について、ご自身の経験をもとにご講演をいただきました。

締めくくりとして、滋賀県の強化の取組についての事例発表として、滋賀県バレーボール協会 藤井重機会長から、県バレーボール協会がこれまで行ってこられた取組と今後の展望について発表をいただきました。

今回の会議を決起の場とし、県、競技団体等が一体となり来る滋賀国スポ大会・障スポ大会に向けた競技力向上と気運の醸成へとつなげていきます。

福井県バドミントン協会
中嶋会長講演

滋賀県バレーボール協会
藤井会長事例発表

令和2年度滋賀県スポーツ協会表彰式 令和2年度生涯スポーツ功労者表彰(文部科学大臣表彰) 伝達式を開催しました

受賞された皆様

代表謝辞 山田氏

謝辞 大原氏

滋賀県スポーツ協会では、本県スポーツの普及振興や競技力向上に貢献された方、競技会で優秀な成績を上げられた選手・指導者の功績を讃えて表彰しています。

令和2年度の受賞者の皆様には、11月12日(木)大津プリンスホテルにおいて開催しました表彰式にご出席いただきました。また本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、生涯スポーツ功労者(文部科学大臣表彰)表彰式が中止となったため、当協会において生涯スポーツ功労者(総合型クラブ育成指導者枠)の表彰状伝達式を執り行いました。この表彰は、地域または職域におけるスポーツの健全な普及及び発展、スポーツ振興に顕著な成果をあげた方を文部科学大臣が表彰するものです。

河本英典会長より各賞の受賞者の皆様へ表彰の品が贈呈された後、表彰式では受賞者26名を代表して山田将人氏(スポーツ功労賞 特定非営利活動法人滋賀県セーリング連盟)が、伝達式では大原克彦氏(滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)が謝辞を述べられました。

受賞されました皆様の今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

令和2年度 滋賀県スポーツ協会表彰 受賞者一覧

スポーツ功労賞

氏名	所属団体
中辻 顕	滋賀県スキー連盟
平井 和博	一般社団法人 滋賀県バスケットボール協会
山田 將人	特定非営利活動法人 滋賀県セーリング連盟
澤井 繁治	滋賀県相撲連盟
谷口 真一	滋賀県乗馬連盟
大地 宏明	滋賀県弓道連盟
中元 光秋	滋賀県銃剣道連盟
馬渕 喜数	草津市剣道連盟
倉橋 てる子	滋賀県グラウンド・ゴルフ協会 栗東市グラウンド・ゴルフ協会
飯尾 正人	東近江市スポーツ協会 東近江市ゴルフ協会

スポーツ奨励賞

氏名	所属団体
坂 一郎	公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 一般財団法人 滋賀陸上競技協会
中島 浩之	公益社団法人 滋賀県サッカー協会
十倉 浩之	滋賀県スキー連盟
田中 助典	一般社団法人 滋賀県バスケットボール協会
内田 安佳	滋賀県相撲連盟
伊吹 敏明	滋賀県弓道連盟 大津市弓道協会
谷口 和市	滋賀県弓道連盟
橋口 純孝	滋賀県銃剣道連盟
森 秀樹	日本クレー射撃協会 滋賀県クレー射撃協会
野村 幸司	彦根市バレーボール協会
池田 昭則	栗東市陸上競技協会
大谷 清明	公益財団法人 栗東市スポーツ協会 栗東市スポーツチャンバラ協会 栗東市銃剣道連盟
藤岡 博	一般社団法人 甲賀市スポーツ協会 甲賀市バレーボール協会
田中 進	滋賀県ソフトボール協会 甲賀市ソフトボール協会 滋賀県スポーツ指導者協議会
佐々木 秀雄	東近江市スポーツ協会 市辺地区スポーツ協会
西山 栄二	東近江市スポーツ協会 東近江市ラグビーフットボール協会 滋賀県スポーツ指導者協議会

令和2年度 生涯スポーツ功労者表彰(文部科学大臣表彰)

氏名	所属団体
大原 克彦	滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会・特定非営利活動法人こうかサスケくらぶ

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』を開催しました!

スポーツ庁 国庫補助事業

新型コロナウイルスの影響で運動不足になった子どもの体力低下を解消すること、日常的にスポーツを行う場を持たない子どもたちが、身体を動かすことの楽しさを体験することを目指し「スマイルキッズスポーツフェスタ」を開催しました。

11月8日(日)長浜市の長浜バイオ大学ドーム(滋賀県立長浜ドーム)会場では325人、11月21日(土)守山市民体育館会場では191人が参加し、年齢に合わせた8種目の運動遊びを元気いっぱい身体を動かし楽しまれていました。

「令和2年度滋賀県スポーツ少年団育成母集団研修大会」を開催しました!

団員綱領朗読

富田教授の講演

育成母集団は、団員の保護者を中心に、スポーツ少年団活動を支援する地域の有志や団体の方々により構成されています。

本研修大会は、スポーツ少年団活動の充実と、子どもの健やかな成長を目指し、保護者や指導者等の方々が、発達期の子どもの心と体を正しく捉え、スポーツにどのように向き合っていけばよいかを研修していただくため、10月24日(土)米原公民館にて「令和2年度滋賀県スポーツ少年団育成母集団研修大会」を開催しました。参加者数の縮小、開催時間の短縮など新型コロナウイルス対策をほどこしての開催となり、86名の方が参加されました。

まず、静岡理工科大学　教授、日本スポーツ少年団　常任委員の富田寿人氏より「運動遊びが子どものこころとからだを支える～スポーツ少年団の役割～」というテーマでご講演いただきました。

今日の子どもたちは、幼児期から様々な社会的要因を受け、身体を動かす時間が減り、その結果として体力・運動能力低下や肥満傾向児の増加につながっていること、幼児期に体を動かすことが苦手だったため、運動がきらいになる子どもが多いと情報提供いただきました。

そしてそのような子どもたちに、身体を動かすことの楽しさ・面白さを伝えることが大切であり、今の年代の結果にこだわるのではなく、子どもの将来のための今を作る、共に過ごすことがスポーツ少年団の使命であり、遊びを通した運動プログラム「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」が重要なツールだとお話ししていただきました。

次に特色ある単位団発表として、アクティブ・チャイルド・プログラムに特化した「栗東めじろキッズスポーツ少年団」、複合型(多種目)の活動を継続している「膳所スポーツ少年団」、中高生のソフトテニス活動を行っておられる「東近江市ソフトテニススポーツ少年団」「リーダー会の活動」について発表いただきました。

特色ある単位団発表

参加された方には、大人の価値観・目標を押しつけるのではなく、子ども達が興味を持ち自らやりたくなるような活動となるよう工夫することの大切さを学んだ研修大会になりました。

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㈱　　滋賀トヨペット㈱　　(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㈱

3口

滋賀経済同友会
㈱NTTファシリティーズ滋賀支店

2口

㈱パティネレジャー
㈱奥村組
㈱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
名神栗東カントリー倶楽部
㈱スポーツショップキムラ
元三フード㈱
松井工業㈱
東洋紡㈱総合研究所
㈱昭建
滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
㈱メンテナンスセンター
㈱JTB滋賀支店
びわ湖放送㈱
㈱滋賀フーズ
㈱ケイセイ社
㈱ナショナルメンテナンス
㈲竹田謄写堂
㈱コホク
瀬田町漁業協同組合
㈱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㈱
綾羽高等学校教育活動支援会
㈲嶋村商店
㈱ワダケン
滋賀ダイハツ販売㈱
㈱山崎砂利商店
ビッグ・スポーツ
近江鉄道㈱
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
㈱栗兵衛造船所
㈱近新
新木産業㈱
㈱村光工務店
奥山防災㈱
大津マルヰ㈱
㈱スマイ印刷工業
㈱エスサーフ
アマナエレン㈱
㈱村田自動車工業所
㈱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㈱
(一社)滋賀県建設業協会
滋賀ヤサカ自動車㈱
滋賀学園高等学校
京セラ㈱滋賀蒲生工場
京セラ㈱滋賀八日市工場
(公財)青樹会 滋賀八幡病院
甲賀カントリー倶楽部
㈱FUSSAEIZO
アインズ(株)
㈱田中誠文堂
㈱エスケイカンポスト
医療法人 あそうクリニック
㈱日本保安警備管理協会
㈱アヤハゴルフリンクス ジャパンエースゴルフ倶楽部
㈱寺嶋製作所
滋賀県中小企業団体中央会
東レ㈱滋賀事業場
満喜㈱
㈱プリンスホテル びわ湖大津プリンスホテル
㈱古川シェル
日本電気硝子㈱
滋賀短期大学
桑野造船㈱
㈱関西みらい銀行
㈱いすみニー

《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)

(公社)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
滋賀県バレーボール協会
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
滋賀県バウンドテニス協会
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
滋賀県エアロビック連盟
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)栗東市スポーツ協会
(一社)彦根市スポーツ協会
野洲市スポーツ協会
(一社)高島市スポーツ協会
近江八幡市スポーツ協会
犬上郡スポーツ協会
湖南市スポーツ協会
東近江市スポーツ協会
蒲生郡スポーツ協会
(公社)草津市スポーツ協会
(一社)甲賀市スポーツ協会
長浜市スポーツ協会
守山市スポーツ協会
米原市スポーツ協会
愛知郡スポーツ協会

個 人 会 員

河本 英典　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 猶　坂 一郎
的場 收治　小林 久眞　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　倉谷 義数　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 眞　治武 俊明　川村 正　河島 敏
前田 康一　中嶋 実　久保 清一　嘉悦 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　森田 充　松岡 一男　森津 陽太郎
松田 善雄　辻 睦弘　木村 孝一郎　橋爪 建治　古我 幸二

《無記名希望12名》

令和2年11月30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かE-mail、FAXにて2021年2月12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①『宮川大輔氏サイン入り色紙《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
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　●滋賀県立琵琶湖漕艇場　●長浜バイオ大学ドーム
●滋賀県立栗東体育館　●滋賀県立アイスアリーナ　●滋賀県立柳が崎ヨットハーバーほか

小さな掛金、大きな補償
スポーツ安全保険®
4名以上の団体・グループでご加入ください
文化活動、レクリエーション、ボランティア、地域活動などでもご加入できます
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　2020年4月1日午前0時から2021年3月31日午後12時まで(申込受付は2020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区分は11,000円
補償内容　傷害補償は、死亡2,000万円、後遺障害3,000万円を最高に、活動内容・年齢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
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(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。
〈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(2020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
2019年12月作成　19-T05158

Bスポ!+
ビスポVol.27（令和2年12月00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