

県民のスポーツスタイルを応援する情報マガジン

スポーツナビ

TOGO

BIG



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

Bispol+はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

Bispol+

ビスポ Vol.28

巻頭特集

Interview

TAKE
FREE

女子車いすバスケットボールチーム「カクテル」

Shimizu Chinami
清水千浪



【将来の有望選手】

深尾俐瑠紀 (フェンシング・滋賀ジュニアフェンシングクラブ)
陸上競技・葉山中学校陸上部

【★キラキラ★放課後タイム】

近江兄弟社高等学校 ハンドボール部

【びわっ子now】

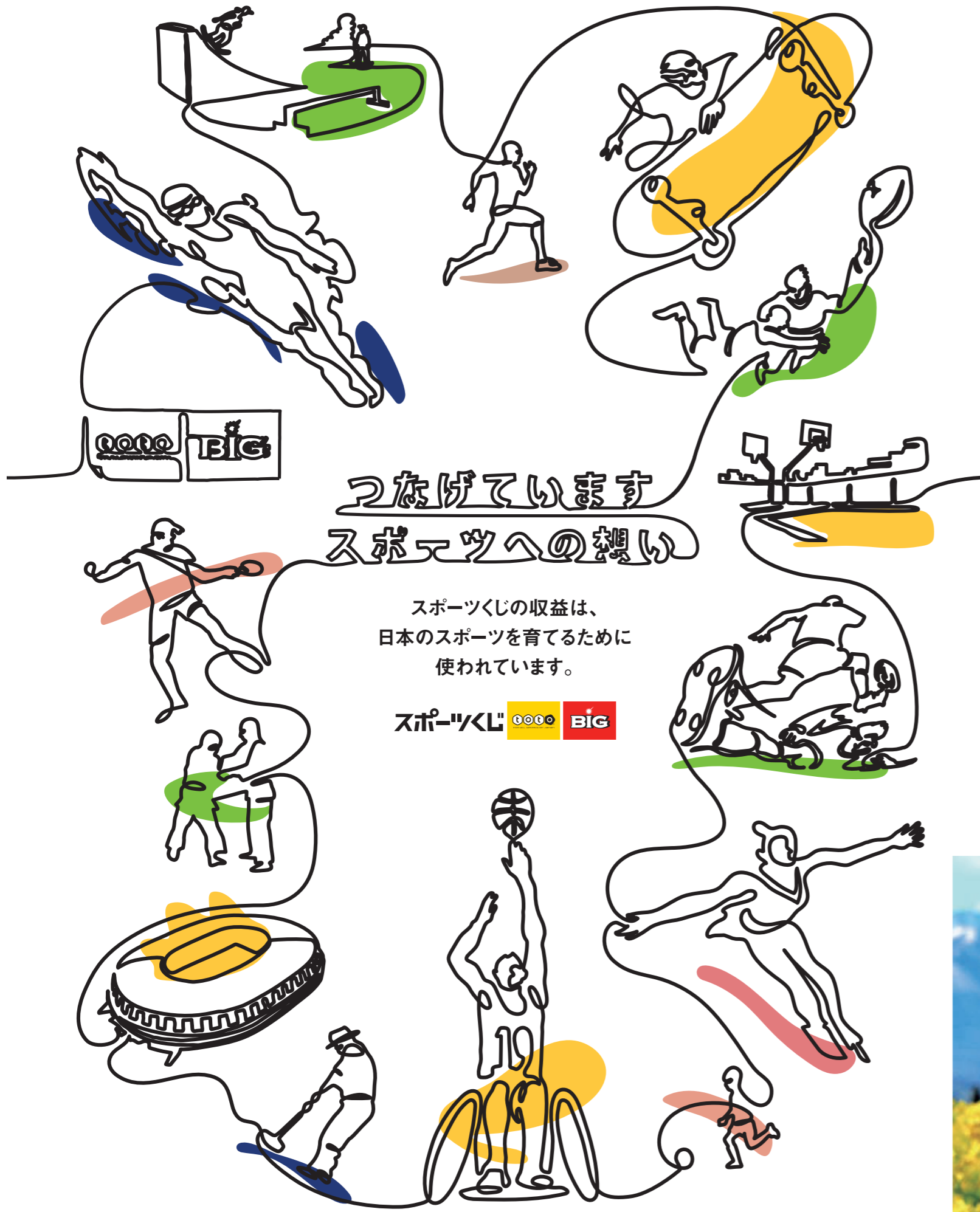
安土ジュニアソフトテニススポーツ少年団

【輝く女性アスリートを応援します】

BREEZE (Shiga Girls Rugby Club)

【topics】

- 令和2年度関西広域連合スポーツ指導者講習会
- 令和2年度企業スポーツ振興協議会 選手派遣協力賞表彰式
- 令和2年度「輝く企業選手」「滋賀国スポ活躍選手等」支援事業 助成金贈呈式



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 **BIG**

巻頭特集 Interview Shimizu Chinami
清水千浪
女子車いすバスケットボールチーム「カクテル」

競技を始めて1年未満で
日本代表入り。
「パラリンピック出場」の
目標に向かって—

連載 第76回冬季国民体育大会冬季大会 Review 04

〈将来の有望選手〉深尾俐瑠紀 (フェンシング・滋賀ジュニアフェンシングクラブ) 06
陸上競技・葉山中学校陸上部

〈★キラキラ★放課後タイム〉近江兄弟社高校 ハンドボール部 07

連載 2025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「筋力トレーニングしながら 家のお掃除に挑戦」岡本直輝 09

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「女子アスリートのコンディションに影響を与える要因とその対策」森宗愛菜 10

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.25「膝・腰の怪我予防トレーニング」中西恭介 11

連載 びわっ子now 安土ジュニアソフトテニススポーツ少年団 12

TOPICS ジュニア選手の食事サポート (協力: 株式会社 明治) 13

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.14 BREEZE (Shiga Girls Rugby Club) 14

topics

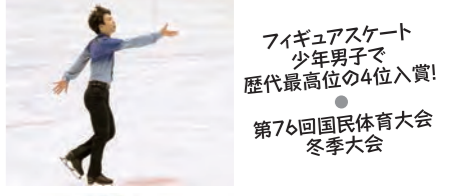
- 令和2年度関西広域連合スポーツ指導者講習会 15
- 令和2年度企業スポーツ振興協議会 選手派遣協力賞表彰式 令和2年度「輝く企業選手」「滋賀国スポ活躍選手等」支援事業 助成金贈呈式 16

連載 ビワイチ ~ぐるっとびわ湖~ (高島~大津間) 18

賛助会員情報 20



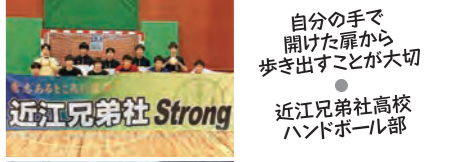
目標にしているのは
カクテルのみんな
清水千浪



フィギュアスケート
少年男子で
歴代最高位の4位入賞!
第76回国民体育大会
冬季大会



滋賀から世界に
羽ばたき活躍できる
選手になれるよう
努力と挑戦を
続けたいです
深尾俐瑠紀



自分の手で
開けた扉から
歩き出すことが大切
近江兄弟社高校
ハンドボール部



まずは生涯の
友達・仲間を
つくってほしい
安土ジュニア
ソフトテニス
スポーツ少年団



小学生から入れる
滋賀県内唯一の
女子ラグビーチーム
ガールズラグビークラブ
BREEZE



冬の最後の寒さを
感じながら
湖西エリアを
駆け抜けました
ビワイチ

ビスポ第28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。

近江牛の故郷 本場近江 創業明治三十五年

「げんさん」は、本場近江「げんさん」谷口牧場や、飼育総数常時12000頭を超える全国の「げんさん」牧場を有する、認定「近江牛」指定店です。



競技を始めて1年未満で日本代表入り。「パラリンピック出場」の目標に向かって―

車いすバスケットとの出会い、競技の魅力、日本代表への想いや目標など、プレーヤーとしての表情に迫る

―車いすバスケットを始めたきっかけや、競技の魅力、ご自身の強みなどを教えてください。
清水さん 『カクテル』を見学した時、勝ちを目指す指導やおもしろそうなメンバーがたくさんいたことで、やってみたくて思ったんです。種目というより、チームに惹かれましたね。もちろん競技自体も迫力があって面白いですよ。

初めて見た時には、車いすでの転倒やものすごいプレーキ音にびっくりしました。強みは、サッカーをしていた時に身に着いた視野の広さです。あとは、マルチリド的な動き。私は(持ち点3*)のミドルポイントなので、ゴール下付近のプレーからアウトサイドシュートまで、いろいろできるプレーヤーを目指しています。

―競技を始めて1年経たずに日本代表に選出。もともと代表への強い気持ちがあったのでしょうか。
清水さん もちろんそれもありますし、タイミングや運も良かったんだと思います。私が車いすバスケットを始めたのは、日本がリオパラリン

ピック予選に敗退した頃で、代表内に持ち点3.0の選手がいませんでした。でも『カクテル』には代表の選手が多く、彼女たちを目標にしていろいろ尋ねたり、失敗を恐れず挑戦していたりしたことが代表入りにつながったのかもしれない。カクテルのチームメイトやコーチの存在が大きいですね。

―国際大会を経験されてみての印象はいかがでしょう。国内との大会の違いは感じましたか？
清水さん 単純に相手を「大きい」と思いました。ティルティングという、片輪を上げて高さを出す技術があるんですけど、それを使っても

まったく届かない。身長差がそのまま影響するんです。
―東京パラリンピック出場への想い、大会に向けての目標や抱負をお聞かせいただけますか。
清水さん まずは安全に開催されることが前提ですが、出場できたら世界中の人たちに元気を届けられるプレーを見せたいですね。得点はもちろん、メダルを取るために予選から逆算してチームをどう仕上げていくかシミュレーションしたり、コート外からチームメイトの動きを見て指示したり、そういうところでも貢献できればと思っています。

巻頭特集 Interview

Shimizu Chinami 清水千浪

女子車いすバスケットボールチーム「カクテル」

今回の巻頭インタビューは、車いすバスケットボールの清水千浪選手です。子どもの頃に澤穂希選手を知り、大学から女子サッカーを始めてプロチームに入団。引退後、病気で下肢に障害を負いましたが、車いすバスケットボールに出会い、日本代表候補に選ばれました。大阪・京都を拠点とする女子チーム『カクテル』や地元・滋賀のチーム『LAKE SHIGA B.B.C.』で練習を続けながら、東京パラリンピック出場を目指す清水選手に、競技への取り組みや滋賀県に対する想いを伺います。

Profile
●生年月日: 1982年11月8日 ●出身: 長浜市 ●持ち点: 3.0 ●ポジション: フォワード、センター
浅井中学校、虎姫高校在学時は陸上部に所属し、中長距離走に携わっていた。愛媛大学でサッカーを始め、なでしこリーグの『アルビレックス新潟レディース』『京都パニーズ』でプレーした後、2008年に引退。2012年に原因不明の褐色細胞腫という病気にかかり、下肢に障害が残る。車いすバスケットボールとの出会いは2015年11月。翌2016年、日本代表候補入り。2018年にはインドネシアアジアパラ競技大会で、日本代表デビューを果たした。

*車いすバスケットボールの持ち点とは、選手には障害レベルに応じて1.0~4.5の持ち点が決められており、コートに立つ5人の選手の持ち点合計が常に14.0以内で構成しなくてはならないというルールがあります。



意識を変えたできごとや目標とする選手、リフレッシュ法、ふるさとの好きなど、トップアスリートのパーソナルをクローズアップ

―今までいろいろなスポーツを経験されてきた中で、何か記憶に残っていることはありますか。
清水さん 中学の時に、京都と滋賀の合同陸上合宿に参加したことがあるんです。その練習がとてもしんどくて…。ミーティングで、ある先生に「何のために走っているのかわかりません」と質問してみました。そこで返ってきたのが「大会でスタートラインに立った時に、自信が持てるようになるためだよ」という言葉。ハッとしましたね。練習のための練習では意味がない。「何のために」を理解することで練習の質も上がるし、チームスポーツでは「この練習は試合のどの場面どう使うか」ということまで意識するようになりました。あの時、質問して本当に良かったと思います。

―目標にしている選手やライバル、刺激を与えてくれるアスリートはいますか？
清水さん 目標にしているのは、カクテルのみんな。障害のクラスが異なるので比較は難しいんですけど、全員がライバルです(笑)。刺激を受けるのは、フィギュアスケートの浅田真央さん。ソチ五輪の時の演技には、とても心を揺さぶられました。彼女のように誰かに感動を与えられるプレーができるといいなという憧れもあります。

―清水選手のリフレッシュ法は？練習以外の時間や休日を楽しんでいることはありますか。
清水さん 音楽を聴くこと。邦楽ロックが多いですね。サカナクションが大好きです。あとコーヒーが好きなので、あれこれ取り寄せて試しています。それと1年ほど行けないのですが、サロンでネイルアートをしてもらうのも楽しい！プレーするとすぐはがれちゃうんですけど(笑)。



―ふるさと・滋賀県での思い出や好きな場所・ものなどを教えてください。
清水さん 滋賀県すべてが好きです。特に生まれ育った長浜は格別。冬は雪が積もって大変ですが、それもまたいい景色だし、星もものすごくきれいなんですよ。春になれば竹の子も

採れます。あとは…具体的な場所はナイショなんですけど(笑)、湖西にとってもいい日の出スポットがあるんです。琵琶湖から島を通して上がっていく朝陽が美しくって、世界一だと思っています。あ、それとクラブハウスのバームクーヘン。美味しくて大好きです！

滋賀の皆さんへ

2025年の滋賀国スポ、障スポを目指すアスリートや県民の皆さんにメッセージをいただきました。

私が大切にしているのは「できる・できない」ではなく、「やりたいかどうか」。好きなものに真剣に取り組めば、きっと結果はついてきます。私も2025年の滋賀障スポに出たいと思っていますので、出場を目指している皆さん、一緒に頑張りましょう！そして応援して下さる方々へ。皆さんのおかげで、疲れた選手も体が動きます。これからも応援のほど、よろしくお願ひします。まだバラスポーツをご存じない方は、オンライン観戦ができるバラスポーツもありますので、一度ご覧になってみませんか。私のインスタグラムでいろいろな情報を発信していますので、ぜひのぞいてみてください。

Instagram icon: 清水選手のInstagram
<https://www.instagram.com/chinasan2018/>



将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



深尾俐瑠紀

Fukaori Riruki

滋賀ジュニアフェンシングクラブ 所属
2006年9月18日、栗東市生まれ。葉山中学校2年生。幼少から運動が好きで、空手や陸上を経験。全国小学生陸上競技交流大会地方大会で、4年生時と5年生時に100m走1位、6年生時には80mハードルで2位に。中学では顧問の先生に勧められ、棒高跳びにも挑戦し始めた。レイキッズに選ばれたことがきっかけでフェンシング競技と出会った。

もともと陸上競技の有望選手だった深尾選手。「他にもいろいろ経験して、自分に合うスポーツを知りたい」という想いから、滋賀レイキッズ(※)に応募し、4期生として選ばれた。フェンシングを本格的に始めてまだ2年ほどだが、陸上で鍛えられたスピードと脚の筋力、空手で培った瞬発力や強い体幹などが強みになっている。また同時に、学校の部活動で陸上競技を続けており、棒高跳びに手応えを感じるようになった。2つの競技に取り組んでいるが「陸上の練習をしていると、前日のフェンシングのトレーニングが効いているなあと感じることもあります。逆に、陸上の筋トレや走るスピードを掴んだ時の感覚が、フェンシングに生かされていると思うこともあります」と、相互にいい影響をもたらしているようだ。

陸上では「全中標準記録を突破して、全中大会に出場、上位入賞」を目標としている。しかしフェンシングでの具体的な目標は立てにくい。対面競技だけに、競技力向上には試合という実践の場が欠かせないのだが、昨年は大会がほぼ中止に。自身がフェンシング選手としてどのくらい上進しているのか、見極めにくい状況と言える。それでも「全国で戦える実力を身につけたい」と意欲旺盛だ。

フェンシングクラブの練習では、コーチからマンツーマン指導を受けた後、機械を使った実践的な「ファイティング」がおこなわれる。試合のような形式だが「勝ちを意識するより、教わったことを体に覚えさせようと考えています」と深尾選手。そうした冷静な視点も大きな武器になることは間違いない。一方、表立っては見せないが「負けず嫌い」なのだそう。前腕の筋力や握力の強化、剣さばきの練習などは家でも欠かさなかったのに、遠征での実践練習の際、思うような動きができなかった。その悔しさは今後、大きくするどい踏み出しへの原動力になるだろう。

最後に、目指す選手像を尋ねてみた。「スピードがありながら、しっかり技を扱える選手です。目標は太田雄貴さん。過去の試合を観て、スピードとキレのあるアタックがすごいと思いました。また、日本でフェンシングを有名にした方でもあります。自分も滋賀から世界に羽ばたき、活躍できる選手になれるよう、努力と挑戦を続けたいです」陸上では、桐生選手、我孫子選手が目標だそう。将来的には、両方の競技で世界を目指したいと話してくれた深尾選手。大舞台での活躍に期待がかかる。



師匠が語る

滋賀県フェンシング協会
ジュニアコーチ
田部井崇博さん

すでに筋力も瞬発力も脚力も備わっていたので、初めて会った時から「このまま練習していけば必ず上達する」という印象を受けました。今ではフェンシングに必要な技術面はかなり向上しています。あとは試合の経験を重ねて、相手との駆け引きなど戦略的な部分を体得して欲しいですね。まずは2025年の滋賀国スポで県の主力となり、いずれは日本代表選手として大いに活躍してくれることを期待しています。

(※)滋賀レイキッズ…滋賀県の次世代アスリート発掘育成プロジェクト



近江兄弟社 Strong

近江兄弟社高校 ハンドボール部

困難を乗り越え、より頼もしく。全国上位を目指す強化拠点校



「滋賀国スポ」の強化拠点校である近江兄弟社高校のハンドボール部。監督の飯田先生は、部を「一流の社会人になるためのベース」と話す。「報告・連絡・相談の徹底」を前提に、部員のやりたいことにあまり制限は設けない。「ハンドボールを通じて個性を表現し、卒業する時には大志を抱く人になってほしい。誰かが敷いたラクな道ではなく、自分の手で開けた扉から歩き出すことが大切だと思うんです」。

水曜日には近江八幡市運動公園の体育館で小学生～高校生のハンドボール教室が開かれており、部員たちは中学生の練習をサポートしている。中学生へのアドバイスを通して学ぶことも多い。一方で、大学生や社会人OBが練習に参加する時期があり、監督より年齢に近い先輩に課題や悩みを相談しているそう。こうした多様な環境があるからこそ、柔軟でたくましい選手へと成長するのだろう。

「昨年は選抜大会もインターハイも中止になりましたが、3年生はみんな驚くほど気丈にふるまっ



部員にインタビュー



中村陽大 選手 (2年生 キャプテン) ※ポジション/レフトバック
近江兄弟社高校のハンドボール部は、厳しさの中に楽しさを求める部。「昨年全国大会に出られなかった3年生の分まで戦おう」という気持ちで、1日1日を大切にしながら練習に臨んでいます。目標は、3月の選抜大会でベスト8。インターハイではベスト4です。競技をいつまで続けられるかまだ分かりませんが、将来的には何らかの形で滋賀県のハンドボール競技をサポートしていきたいと考えています。

ていました。そういう姿に、代替わりした2年生も何か感じたのでしょうか。12月に春の選抜大会の県予選があり、その直前に大黒柱の選手がケガをしてしまって急きょ1年生が出場することになったのですが、2年生たちが『ミスしてもいい。俺らがフォローするから』という頼もしさを見せてくれて、その1年生が大活躍。優勝したんですよ」。

一丸となって困難を乗り越え、県内の大会では無敗だった2020年。今年こそは、全国の舞台で大きく羽ばたいてほしい。じつはインタビュー当日、飯田先生から「昨日、近畿予選中止の連絡が入りました」と打ち明けられた。本来は、近畿予選の上位5校が選抜大会に出場することになっていたのだ。しかし後日、「選抜大会は、各都道府県代表1校ずつの参加で開催」と発表され、すでに県予選で優勝している同部に希望の光が差しこんだ。選抜大会は3月下旬。今号が発行される頃である。無事に開催され、近江兄弟社高校が出場・活躍していることを切に願う。

一丸となって困難を乗り越え、県内の大会では無敗だった2020年。今年こそは、全国の舞台で大きく羽ばたいてほしい。じつはインタビュー当日、飯田先生から「昨日、近畿予選中止の連絡が入りました」と打ち明けられた。本来は、近畿予選の上位5校が選抜大会に出場することになっていたのだ。しかし後日、「選抜大会は、各都道府県代表1校ずつの参加で開催」と発表され、すでに県予選で優勝している同部に希望の光が差しこんだ。選抜大会は3月下旬。今号が発行される頃である。無事に開催され、近江兄弟社高校が出場・活躍していることを切に願う。



吉岡陽起 選手 (1年生) ※ポジション/センター
12月の県予選直前に先輩がケガをして、僕が出場することになりました。プレッシャーに弱いので不安でしたが、先輩方が「外してもいいから思いきりやれ」と言ってくれたり、シュートを決めると同級生たちがベンチから大きな声で喜んでくれたりして、優勝できた時は嬉しかったです。僕はあと2年ありますが、先輩方同様「高校最後の1年」という気持ちで、春・夏の大会も勝てるよう頑張ります。

※このインタビューは2021年1月にこなりました。学年は取材当時のものです。



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 2025年滋賀県で開催!!



2025年 国民スポーツ大会・ 全国障害者スポーツ大会の モザイクアートポスターを 新しく作製しました!



滋賀の魅力や
スポーツの魅力を
表現した写真を使って
作製したポスターです。
県内各地のスポーツ施設や
公共施設に
掲示していますので
ぜひ、ご覧ください。



※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。

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プチャー・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

家筋力トレーニングしながら、 のお掃除に挑戦!

自宅でのトレーニングでは物足りず、外で走り回りたいと考えている人が多いのではないのでしょうか? 皆さん、ここはもう少し我慢して、自宅でのトレーニングを続けましょう。
今回紹介するのは、お腹と背中筋の筋力トレーニングです。
雑巾や古着を用いた3つの方法を紹介します。(A)はお尻に雑巾や古着を敷いて、膝の屈曲と同時に尻を踵の方に近づけます。お尻が動いたら、また足を前方に伸ばし前進し続けます。キッチンや廊下の床で行うと、動きやすいです。おそらく、前進ばかりでなく方向転換時に円を描くような動きを繰り返すことになるでしょう。(B)は(A)と同様の姿勢を取りますが、上半身を左右に動かしながら前進します。この運動はAと違って、足(踵)には意識せず、お尻を左右に動かしヨチヨチ歩きをイメージしながら前進してみましょう。(C)は「アメンボ運動」です。両手・両足を雑巾や古着を使いながら滑らせるように移動します。アメンボが水面を移動するような姿に見えることでしょうか。お母さんの声かけで、キッチンや廊下が綺麗になるかも…。どのように手足を動かせばいいのか、子どもさんに考えさせてみましょう。子どもさんなりの工夫が発見できます。忘れてはならないのは、「すごいネ!」という誉め言葉です。
今回紹介した方法は、体育館ばかりでなく、ご自宅でも実践できます。懐かしいな～と思い出されている方もおられるでしょう。ぜひ、ご両親の方々も実践してみてください。定番の腹筋運動・背筋運動よりも楽しい運動になることでしょうか。お尻の皮膚が赤くなることは、許してください。

A お尻をよいしょ!

膝が少し屈曲する状態で構える
腹筋に力を入れてお尻を踵に引き寄せる
前進したらまた足を最初の状態に伸ばす

B お尻でヨチヨチ歩行

上体を左右どちらかに少し傾ける準備をする
上体が右方向に傾いたら左側のお尻を前進させる
次に左方向に傾いたら右側のお尻を前進させる

C アメンボ運動

4つの雑巾を用意し手足を載せます
雑巾を滑らすように手足を動かします
両手を動かした後、両足を動かすと... 苦しい!!
右手を動かしたら左足を動かすと容易に前進します

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授

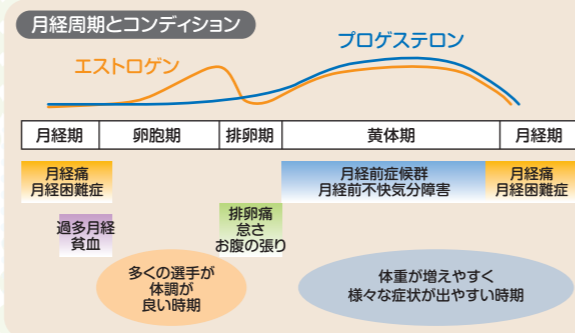
女子アスリートのコンディションに影響を与える要因とその対策



森宗愛菜 • 滋賀医科大学附属病院 病院助教 • 日本スポーツ協会公認スポーツドクター • 日本医師会認定健康スポーツ医

女性アスリートと月経

女性には男性にはない月経(生理)があります。小さな卵子が成熟、そして排卵し、妊娠が成立しなければ、月経がくるという約25-38日間の月経周期の中で、体内では2種類の女性ホルモンが大きな変動を繰り返しています。エストロゲンは女性らしさを出すホルモンで、月経周期前半に多く分泌されます。一方、月経周期後半に上昇するのがプロゲステロンであり、妊娠を維持させるホルモンですが、妊娠が成立しなかったときには、不快に感じられるような症状を引き起こすホルモンです。この2つのホルモンの変動は、こころとからだのコンディションにも変化をもたらす、運動パフォーマンスに影響を及ぼす可能性があるのです。



コンディションに影響を与える要因とは

①月経困難症

主な症状は下腹部痛ですが、吐き気、下痢、頭痛、怠さ、眠気などの症状もコンディションに影響を与えます。超音波検査で異常が見つかる月経困難症もあり、強い月経痛がある場合には、産婦人科で検査を受けてみましょう。痛みに対する対策としては、鎮痛薬ですが、できれば痛みが強くなる前から、定期的に薬を飲むほうが効果的です。痛みを我慢する必要はありません。薬の種類も複数ありますよ。

②月経前症候群

月経3~10日前頃に身体症状(体重増加、便秘、むくみ、肩こり、頭痛、乳房の張りなど)、精神症状(イライラ、気分の落ち込み、不安など)で日常生活に支障を来しますが、月経と共に症状は改善します。病気を疑い、数カ月間、自分の症状を記録することが重要です。対策としては、自分の症状を把握し、練習スケジュールの調整や、症状出現時期のストレスを減少させることが重要です。

月経周期を味方につけよう!

月経周期に伴う変化は個人差があります。まずは自分の月経周期、そして月経周期に伴うからだやこころの変化を見つめ直してみましょう。多くの人は、卵胞期(月経の終わった頃から排卵まで)に調子が良く、パフォーマンスも上がることが分かっています。月経困難症を鎮痛薬で乗り越えている人は、月経を試合に重ならないようにする、さらにコンディションの良い時期に試合が迎えられるよう月経周期をコントロールすることが、婦人科で処方されるホルモン製剤、LEP製剤(低用量エストロゲン・プロゲステロン製剤)でできます。LEP製剤は月経困難症や月経前症候群の薬にもなります。

産婦人科はなかなか行きにくい場所かもしれませんが、滋賀県的女子アスリートのお手伝いをさせていただきたいと思っています。是非お気軽にご相談下さい。



中西恭介

所属
医療法人 あそうクリニック
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

膝・腰の怪我予防 トレーニング

今回は、膝痛・腰痛予防のトレーニングを紹介いたします。膝のスポーツ障害は、臀筋群・内転筋群・ハムストリングスなどが適切に使えず、大腿四頭筋が過度に使われることで膝に負担がかかり、痛みを生じるケースが多くあります。また、スポーツ中に臀筋群・内転筋群・ハムストリングスの

いずれかが機能していない状況では、動作時・姿勢保持にその機能不全を腰部が代償してしまうことがあり、腰痛の原因になる場合があります。これらの怪我を防ぐため、今回は腹筋群・背筋群・臀筋群・内転筋群を同時に使う練習を紹介します。

この練習は、①体幹(腰ではなく腹筋群と背筋群)の力をしっかり発揮し腰椎を安定させ、②臀筋群・内転筋群とで股関節を中心に動くことで、膝・腰へのストレスを減らす身体の使い方を身につけることが目的です。動きはオーバーヘッドスクワットと似ていますが、手の位置や足の幅、脊柱の姿勢・動きが異なります。意識しないといけないことも多く強度も高いので、実施には十分注意し、どこか痛みが出そうな場合は無理をしないでください。

1. 体幹を倒す

まずは体幹を倒す練習です。椅子の真ん中に座るとやりにくいので前の方に座りましょう。

始まりと終わりの姿勢は次のようになります。(図1)

基本的なポイントは、3つです。(図1~4)

- ①しっかり股関節を開き、爪先と膝の向きが揃っているか
- ②バンザイは手が頭の上、もしくは頭より後ろまで来ているか
- ③腰が反る・丸まっていないか

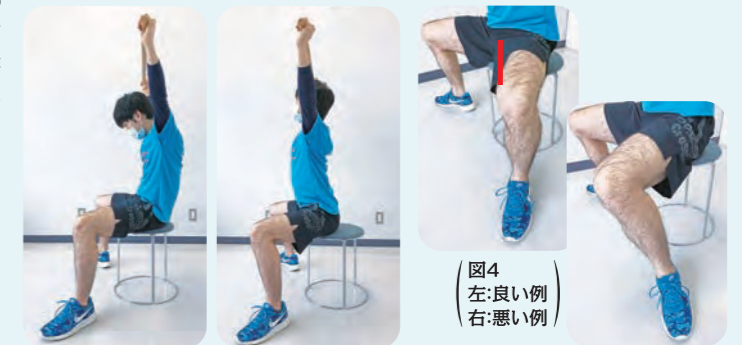
この姿勢はまず腹筋群にしっかり力を入れます。そのまま臀筋群の力(図1赤○)で膝と爪先の向きをキープします。臀筋群の力が抜けていると、膝の向きを保てないことがほとんどです。(図4)しっかり臀筋群に力が入っていれば、内転筋群(図4赤線)が伸びているように感じられると思います。最後にバーを持ってバンザイし、腰の丸まり・反り(図3)に注意しながら、背中(図1赤線)で手を頭の上もしくは後ろへ持って来ます。(上記4部位以外は出来るだけリラックスします)

開始姿勢が確認出来たら、そのまま体幹を前へ倒し、下半身に体重をかけます。体幹を倒す時も、姿勢に変わりがないか、特に膝が内に入っていないかなど確認してください。体幹を倒す程、膝が内に入りそうになりますが、ここは臀筋群の力で耐えましょう!



(図1 始まりの良い例)

(図2 終わりの良い例)



(図3 腰の丸まり・反りの悪い例)

(図4 左:良い例 右:悪い例)

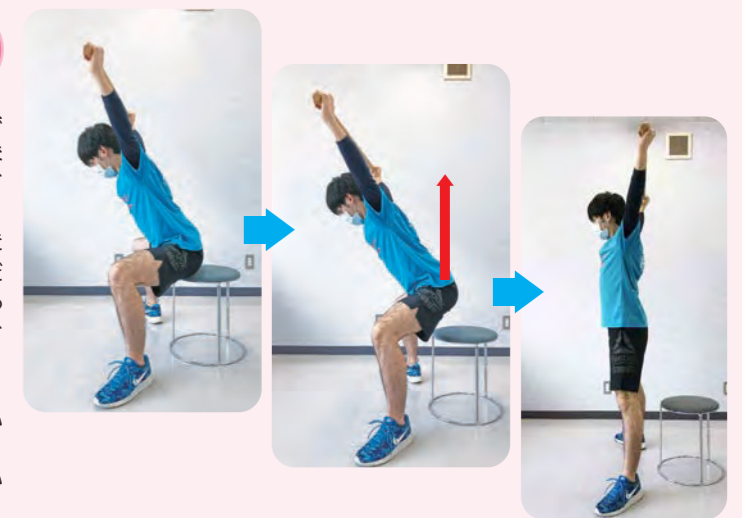
2. 立ち上がり

足の裏全体で踏ん張れるところまで体幹を倒したら、反動を使わずにゆっくりと立ちます。この時、骨盤と膝が前へ滑らないようそのまま骨盤を上へ持ち上げます。お尻が上がった瞬間に骨盤・膝が前へ滑ってしまうことが多いです。(赤矢印の方向へ上がりましょう)

体幹を倒して伸びを感じていた内転筋群が、立ち上がる時に力を発揮してくれるので、「お尻と内腿で立つ!」意識を持ってください。少しずつ体幹を起し、バンザイのまま立ちましょう。立ち上がった状態でも先程の基本的な3ポイントが達成出来ているか確認してみてください。これで完成です。

膝や腰・肩・首など自分の動き方で負担のかかっている部分がないか、痛みがないか確認しながら行いましょう。

トレーニングの後はしやがみやすい・走りやすい・バンザイしやすいなどの効果が感じられたら上手にトレーニング出来ています!





「真っ向勝負」は団の合言葉。正々堂々、がんばって戦おう!

全国大会出場者も多数。団を通じて生涯の仲間づくりを 安土ジュニアソフトテニススポーツ少年団



団長 長田寛さん

近江八幡市内で唯一、ジュニアの指導をおこなう「安土ジュニアソフトテニススポーツ少年団」。今年度は、男女合わせて25名が在籍。団長の長田さんを始め6名の指導者のもと、「あづちマリエート」のテニスコートで週に2回、練習に励んでいる。

同スポ少は2001年12月に発足。これまでたびたび全国大会出場選手を輩出してきた。今年3月に千葉県白子町で開催される全国選抜大会にも、5年生男子1名の出場が決まっている。卒団後は、中学や高校の全国大会で活躍する選手も多い。「時々来て後輩たちに指導してくれる卒団生もいます。先輩の胸を借りて成長した選手がまた、卒団後に教えに来てくれる。バトンではなく、テニスボールでリレーをしている感じです」と長田さん。

もちろん初心者には、ラケットの握り方からしっかり丁寧に指導。毎年秋には1年生も出場できる新人戦があるので、みんなが目標を持ちやすいそうだ。ただし試合での結果が最重要ではない。長田さんは「試合で勝つこともモチベーションの1つですが、まずは生涯の友達・仲間をつくってほしい」と話す。数年前からは、近江八幡市が「夫婦都市提携」を結ぶ静岡県富士宮市のスポ少と交流するようになった。

「昨年は開催できませんでしたが、毎年交互に泊まりがけで行き来しています。そこで知り合った団員同士が県外の強豪高に進学し、同級生として再会したこともありました」。学校・学年・地域の垣根を越えた友達ができることは、これからの人生をより豊かに彩ってくれるに違いない。長田さんは「ソフトテニスは高齢になってからもできる生涯スポーツ。卒団後も長く続けて、後輩たちを教えにきてくれたら嬉しいですね」と期待を込める。

2021年は結成20周年。状況を見ながらだが、OB・OGたちにも声をかけ記念の交流会を開く予定とのこと。昨年は我慢が続く日々だったが、今年は団員たちにとって楽しい思い出や新しい友情がたくさん生まれる年になることを願うばかりだ。



団員募集中 **ラケットがなくとも体験可能。初心者もぜひ!**

近江八幡市内在住の小学生を対象に、随時団員を募集中。まずは見学・体験から。体験希望者にはラケットの貸し出しあり。練習日や場所など詳しくは問い合わせを。

問い合わせ / 土肥道代さん (0748-46-4422 / 090-7889-4611)

団員インタビュー① 初古彩純さん / 老藤小学校6年生

入団は4年生の時。努力すると上達するし、大きな大会に行くと友達も増えるので、どんどん楽しくなります。富士宮との交流会でも友達ができ、時々連絡を取っています。去年11月の県大会で3位になり、近畿大会に出られた時には「今までソフトテニスをしてきて良かった」と思いました。でも全国大会に行けなかったのが、中学校では全国大会に出られるように頑張りたいです。

団員インタビュー② 中村悠飛さん / 北里小学校5年生

1年生の時に入団しました。うまく打てるようになるとラリーがたくさん続いて楽しいし、試合で勝つことも多くなります。合同練習した時に仲良くなった八日市スポ少の保海君とペアを組むようになり、去年11月の県大会で優勝しました。2人で3月の全国大会に出るので、よく話し合いながら自主練習をしています。全国大会ではまず予選に勝って、1位トーナメントで戦いたいです。

※学年はインタビュー時(2021年2月)のものです。

長時間、力を発揮するための食事とは?

スポーツジュニアのみならず、毎日しっかり食べ続けていますか?「体は食べたものでできている」、覚えていますか?成長期のみならずは、運動の分と成長の分の栄養をとることが必要です。

そのために毎日してほしいのが「栄養フルコース型の食事」です。①主食、②主菜(おかず)、③副菜(野菜)、④果物、⑤牛乳・乳製品の5つを毎食そろえましょう。

今回は「持久力アップ」のための食事を紹介します。後半にバテる、ラストパートができない、なんて悩みはありませんか?長距離(陸上、水泳)、クロスカントリースキー、ダンスや登山など、長い時間、力を出すには十分なエネルギーが必要です。エネルギー源になるのは炭水化物(糖質)です。

十分にエネルギー源を体の中に蓄えるためには、①主食、④果物をまずは多めに。ビタミンB群、特に糖質を上手にエネルギーにするためのビタミンB1(豚肉、納豆、玄米など)も一緒にとるといいですね。疲労回復に必要なビタミンCは果物からとれますが、パプリカやブロッコリーにも豊富に含まれています。体のすみずみまで酸素を運ぶ赤血球にはヘモグロビンが含まれ、ヘモグロビンには鉄分が必要です。走る時間が長くなると、赤血球はかかとでつぶれて壊れます。再生のために鉄分をレバーや赤身の肉・魚、アサリ、大豆製品、緑黄色野菜からとりましょう。汗をたくさんかくと出ていく塩分、カルシウムなどのミネラルは、いろいろなものを食べることでとることができます。レシピでは持久力アップに大事なものが同時にとれるメニューを紹介しました。

3食しっかり食べる事に加えて、必要なタイミング(練習前、練習後)に補食をとるのもいいアイデアです。「なりた自分」になるために、練習でがんばったら、「食事」「睡眠」もがんばってしようぶな体をつくってください!皆さんが楽しくスポーツをして、目標達成をして笑顔になることを期待しています。

《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」



ステーキのつけミルクライス

にんにくしょうゆの香りで満足感アップ!食べごたえのある一皿です。



下準備
・米は洗って炊飯器に入れ、分量外の水1と1/4カップを加えて30分ほど浸します。

- 作り方**
- 1) 下準備しておいた炊飯器に、牛乳、コンソメ、ローリエ、塩を加えて、普通に炊きます。
 - 2) レタスは細切りにします。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきります。
 - 3) 牛肉に塩、こしょうをふり、サラダ油を熱したフライパンで、両面を焼いて取り出します。
 - 4) 空いたフライパンにAを混ぜ合わせて入れます。煮立させてアルコール分がとんだら、火をとめてバターを加えて余熱で溶かします。
 - 5) 1)を器に盛って2)のをせ、食べやすい大きさに切った3)のをせて4)をかけます。

材料(2人分)

牛も肉(ステーキ用)	2枚	バター	大きじ1
塩、こしょう	各少々	サラダ油	大きじ1/2
レタス	2~3枚		★
紫玉ねぎ	1/8個	*ミルクライス	(作りやすい分量・3~4人分)
		米	2合
		ローリエ	1枚
*A		牛乳	1カップ
にんにく(すりおろし)	1/2かけ	塩	少々
しょうゆ、酒、みりん	各大さじ1と1/3	顆粒コンソメの素	小さじ1

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
	692kcal	27.4g	79mg	2.8g	45分

ミルク担々麺

ピリ辛スープに牛乳をプラスしてマイルドな口当たり。



作り方

- 1) ザーサイは薄切りにして水に10分ほどつけ、余分な塩気をとってから水気をしぼってみじん切りにします。
- 2) にんにくしょうゆがはみじん切りにします。長ねぎは5cm長さの白髪ねぎにします。青菜を茹で、適当な大きさに切っておきます。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、にんにくしょうゆを炒めます。いい香りがしてきたら豚ひき肉とザーサイを加えて、ひき肉がぼろぼろになるまでしっかり炒めます。
- 4) 3)に豆板醤を加えてサッと炒め合わせ、Aを合わせたものを加えます。
- 5) スープが沸いてきたら牛乳を加え、しょうゆで味をととのえて、一煮立ちしたら火を止めます。
- 6) 麺をたっぷりの熱湯で茹でて器に盛り、5)を注ぎます。1)の白髪ねぎと青菜をのせ、お好みでラー油をかけていただきます。

材料(4人分)

豚ひき肉	200g	長ねぎ(飾り用)	適宜	*A	
ザーサイ	40g	青菜(飾り用)	適宜	水	800ml
にんにく	1かけ		★	鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	1かけ	牛乳	2カップ	ねり白ごま	大きじ4
豆板醤	小さじ1~2	中華麺	4玉	しょうゆ	大きじ4
サラダ油	大きじ1	ラー油	適量	酒	大きじ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
	542kcal	24.3g	183mg	4.6g	25分

スポーツを頑張るすべての子供たちに向けた、「瞬発力」「疲労回復」「持久力」などのテーマ別レシピ集。スポーツ栄養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。



～輝く女性アスリートを応援します～ Vol.14



小学生から入れる女子ラグビーチーム ガールズラグビークラブ BREEZE

今回ご紹介する「BREEZE (ブリーズ)」は、滋賀県内唯一の女子ラグビークラブ。BREEZEのキャプテンである杉江芽衣奈さん(高校3年生)に、お話を伺いました。



BREEZEに入ったきっかけや競技の魅力を教えてください。

小学生の時にタグラグビーをしていましたが、中学からはバドミントン部に。高校生になってBREEZEを知り、練習に参加して「もう一度ラグビーをやりたい」と思いました。最初は体当たりが怖かったのですが、それも醍醐味。ラグビーはパスをつなぐ、タックルをする、ボールを持って走るなどいろいろなプレーで構成されるスポーツなので、独特の面白さがあると思います。

BREEZEはどんなチームですか。

幅広い年代の仲間が集まる楽しいチーム。あいさつやコミュニケーションを大切にしています。小学生と中・高生の練習メニューは異なりますが、最後に全員で障害物リレーなどもするので、連帯感が生まれやすいですね。練習は週に2回。私のように他の競技の部活動をしている人も参加しやすいし、ラグビー未経験者でも大丈夫です。

新リーグに参加してみたいか。

全然かなう相手じゃなくて、悔しい想いもありました。他のチームには社会人がいますし、練習量もBREEZEよりかなり多いです。でも、練習の成果を発揮できる機会を設けていただいたことはとても嬉しいですね。「次は1つでも多く勝ちたい」という励みになります。

女性アスリートとして思うことはありますか。

私は全然気にならないのですが、例えば男性コーチにタックルをする練習もあるので、初めての人は戸惑うかもしれませんがね。個人的には、ラグビーをしていると下半身ががっしりしてくる感じがちょっと気になるかも…。でもそれより、「強くなりたい」という想いの方が勝ります(笑)。

この日のジュニアの練習には、滋賀レイキッズのメンバーも参加。



今後の進路や目標についてお聞かせください。

大阪の大学に進学しますが、BREEZEの練習には今まで通り参加します。リーグ戦はもちろん、滋賀国スポに出場して活躍できるよう、頑張ります！7人制女子ラグビーはワールドカップもあるし、オリンピック種目にもなっている競技。BREEZEの活動を知ってもらうことで、女子ラグビー人口が増えるといいなと思います。



思わず目を奪われる迫力のタックル。大人の男性相手でもひるまない。

BREEZEとは

2013年に設立された女子7人制のラグビーチーム。女子7人制ラグビーは2016年の岩手国体、リオオリンピックから公式種目となっており、2025年開催の滋賀国スポでの活躍と未来の日本代表入りを目指して練習に励んでいる。部員は約30名。小学生(低学年はキッズ/3年以上はジュニア)、中学生(ユース)、高校生以上(トップ)のカテゴリーチームで構成されている。

セントラルウィメンズセブンズシリーズ

2020年度に発足した、福井・石川・富山・滋賀の女子7人制ラグビーの新リーグ(今後、岐阜も加入)。BREEZEは高校生中心の若いチームで参戦し、全2ラウンドを戦い抜いた。2021年度からは各県で1ラウンドずつ開催されるため、試合数が増える予定。

活動日・場所・活動内容

- 毎週木曜日 / 19:00～21:00 瀬田公園体育館(大津市)
- 毎週土曜日 / 14:00～16:30 三ツ池運動公園(草津市)
- 小学生…タックルをしない安全優先のタグラグビーで、ラグビーボールを扱う楽しさを体感する。
- 中学生以上…本格的なラグビーを学び、国スポやオリンピック出場を目指して技術に磨きをかける。

見学・体験は随時OK

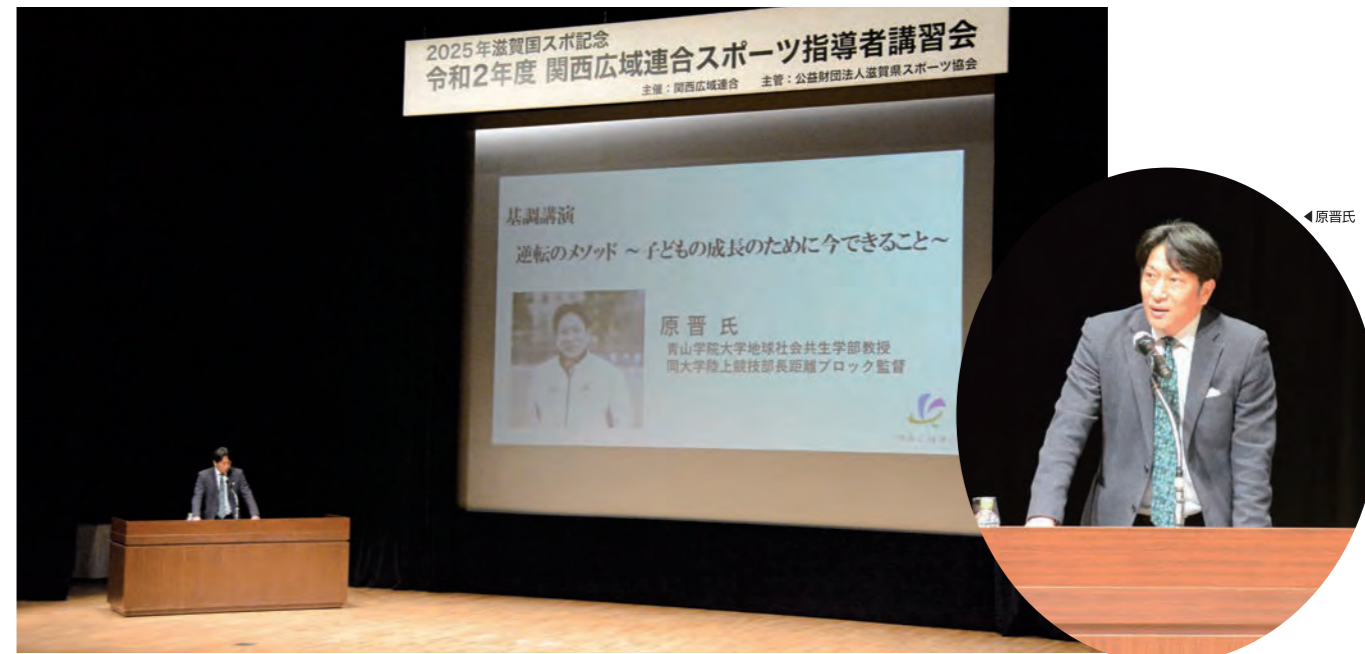
体験や見学は随時募集。活動日が変更になる場合があるので、希望者は事前にメールで問い合わせを。

✉ info@shiga-breeze.com

体験会なども定期的に開催。公式HPやインスタグラム、フェイスブックなどで情報を確認できる。



「2025年滋賀国スポ記念」 令和2年度 関西広域連合スポーツ指導者講習会 開催!



原晋氏

2025年に滋賀で開催される「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」に向けて、多くの方にスポーツに興味関心を持っていただくとともに、関西圏域内のスポーツ指導者の資質向上を図るため、1月17日(日)栗東芸術文化会館さくらにて、「令和2年度関西広域連合スポーツ指導者講習会」を開催しました。この講演会に、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者と一般参加の皆さま約300名の方が参加されました。

まず青山学院大学地域社会共生学部 教授 同大学陸上競技部長距離ブロック監督 原晋氏より「逆転のメソッド～子どもの成長のために今できること～」というテーマでご講演いただきました。原氏からは、「練習計画を自分で考えアレンジさせることで自主性を伸ばす」「数字などの明確な目標を持たせ反省を行わせる」ことや、「知識や技術を身につけ、それを伝えることができるような教養も持たせてあげる」ことなど、チーム作り・指導方法について青山学院大学を箱根駅伝で優勝できるチームに育て上げた経験をもとにお話しいただきました。



最後に、立命館大学スポーツ健康科学部 教授 岡本直輝氏、滋賀県立体育館・武道館管理センター 所長 辰巳直樹氏を加え4名の講師に「コロナ禍におけるスポーツ現場の現状と課題」をテーマにシンポジウムを行っていただき、新型コロナウイルスの危機管理マニュアルについて、より多くの人に周知・共有することで意味のあるものにする必要があると情報共有をしていただきました。

次に一般社団法人関西学生バスケットボール連盟理事長 北波正衛氏、近江高等学校保健体育科教諭 近藤高代氏から「コロナ禍におけるスポーツ指導」について事例発表を行っていただきました。

北波氏からは、関西学生リーグの開催に向けた取組と、学生個々のトレーニングの成果やコミュニケーションについて、近藤氏からは、学校の消毒作業や動画授業等の取組、部活動や陸上競技大会へ出場した際の感染対策について発表いただきました。

お二人からは新型コロナウイルスに対する意識の個人差や、個人行動の不透明さが課題だが、この経験を踏まえ指導者が前向きに挑戦することが重要とお話しいただきました。



公認スポーツ指導者の皆さまへ

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格有効期限は4年間と定められており、資格を更新するためには有効期限の6か月前までに義務研修を受講する必要があります。ご自身の有効期限を確認のうえ忘れずに受講してください。

滋賀県企業スポーツ振興協議会

「選手派遣協力賞」表彰式

「輝く企業選手支援事業」「滋賀国スポ活躍選手等支援事業」助成金贈呈式

令和3年1月19日(火)、琵琶湖ホテルにおいて「選手派遣協力賞」表彰式ならびに「輝く企業選手支援事業」「滋賀国スポ活躍選手等支援事業」助成金贈呈式が行われる予定でしたが、本県の新型コロナウイルス感染症に対する判断ステージが「警戒ステージ(ステージⅢ)」となったことに鑑み、本年度の上記式典は中止となりました。そのため本誌において披露に代えさせていただきます。

選手派遣協力賞

「選手派遣協力賞」は、国民体育大会および近畿ブロック大会に10回以上、監督・選手の派遣にご協力いただいた会員企業を称え、表彰するものです。令和2年度は2企業が受賞されました。

「選手派遣協力賞」受賞企業	
桑野造船株式会社	東レエンジニアリング株式会社 滋賀事業場

(敬称略・順不同)

輝く企業選手支援事業

「輝く企業選手支援事業」は、今後ますます活躍が期待される企業所属の選手やチームに対し、さらなる競技力向上に向けた支援を行うものです。令和2年度は個人選手9名と団体2チームに助成金が贈呈されました。

「輝く企業選手支援事業」対象選手・チーム	
近藤 寛子	パラ陸上競技(株式会社滋賀銀行)
福家 育美	パラバドミントン競技(ダイハツ工業株式会社)
小梶 孝行	カヌー競技(株式会社たねや)
鶴飼 風音	ライフル射撃競技(株式会社たねや)
宇田 秀生	パラトライアスロン競技(信楽産業株式会社)
井上 舞美	パラ水泳競技(株式会社いずみ二)
奥田 翔悟	カヌー競技(医療法人幸生会 琵琶湖中央病院)
新岡 浩陽	カヌー競技(公益財団法人滋賀レイクスターズ)
出口 尚巳	カヌー競技(株式会社寺嶋製作所)
日本精工女子ソフトボール部	(日本精工株式会社 石部工場)
東レ滋賀ボート部	(東レ株式会社滋賀事業場)

(敬称略・順不同)

滋賀国スポ活躍選手等支援事業

「滋賀国スポ活躍選手等支援事業」は、県競技力向上対策本部の選手採用促進事業により滋賀県企業スポーツ振興協議会会員企業に採用された選手および指導者に対し、競技活動の支援を行うものです。令和2年度は個人選手4名に助成金が贈呈されました。

「滋賀国スポ活躍選手等支援事業」対象選手	
中口 遥	ライフル射撃競技 (滋賀ダイハツ販売株式会社)
中川 杏香	ホッケー競技 (大塚産業マテリアル株式会社)
西村 顕志	陸上競技 (公益財団法人滋賀レイクスターズ)
瀬古 優斗	陸上競技 (公益財団法人滋賀レイクスターズ)

(敬称略・順不同)

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 | ALSOK京滋株式会社 | 東レエンジニアリング株式会社 滋賀事業場 | 有限会社バンバスポート |
| びわ湖大津プリンスホテル | つけもん屋 いし井 | 滋賀ダイハツ販売株式会社 | 心温家 |
| 近江鉄道株式会社 | 東びわこ農業協同組合 | 株式会社小寺製作所 | 光交通社株式会社 |
| 湖国精工株式会社 | みつわ物産株式会社 | ダイワ看板株式会社 | 株式会社明光ファクトリー |
| 株式会社滋賀銀行 | 光舗道建設株式会社 | 株式会社ケイセイ社 | 滋賀ローリング療法治院 |
| 帝産湖南交通株式会社 | 株式会社山崎砂利商店 | 株式会社松吉土地 | 株式会社ヤマゼン・ロックザ・キッズ |
| 東洋紡株式会社 総合研究所 | 日本黒鉛工業株式会社 | 株式会社大日本精工 | ハヤミ工業株式会社 |
| 東レ株式会社 滋賀事業場 | 株式会社中村七助 | 株式会社大新塗料店 | 細藤織物株式会社 |
| 株式会社中村組 | 株式会社三東工業社 | 信楽産業株式会社 | 安曇川スポーツセンター株式会社 |
| 日本電気硝子株式会社 | 大崎設備工業株式会社 | 生活協同組合コープしが | 高島鉛建株式会社 |
| 株式会社関西みらい銀行 | キタイ設計株式会社 | ダイハツ工業株式会社 | 株式会社日野ドリームファーム |
| 株式会社平和堂 | 湖東興産株式会社 | 琵琶湖汽船株式会社 | びわこ総合サービス株式会社 |
| パナソニック株式会社 アプライアンス社 | 日新製菓株式会社 | 小林運送株式会社 | 日新薬品工業株式会社 |
| アイズ株式会社 | ニッケイ工業株式会社 | 有限会社トラスト | 日新産業株式会社 |
| 公益財団法人青樹会 滋賀八幡病院 | 新江州株式会社 | コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 | 株式会社SIN |
| 近江度量衡株式会社 | カネ上株式会社 | 株式会社tiwaki | 桑野造船株式会社 |
| 株式会社秋村組 | 平和観光開発株式会社 彦根カントリー倶楽部 | 株式会社シンコーメタリコン | 株式会社長浜スタジオ |
| オプテックスグループ株式会社 | 株式会社ベストーン | 株式会社エスサーフ | 名鉄観光サービス株式会社 |
| 京都信用金庫 滋賀支店 | 株式会社 叶 匠壽庵 | 上西産業株式会社 | 株式会社近畿工コサイエンス |
| 株式会社JTB滋賀支店 | 株式会社いずみ二 | 株式会社千成亭風土 | 甲西陸運株式会社 |
| 東洋ビジュアルソリューションズ株式会社 守山製造所 | 株式会社ナショナルメンテナンス | 白浜荘 | 株式会社坂海工業所 |
| 新木産業株式会社 | 株式会社ファイブスター | 株式会社笹川組 | 株式会社TADコーポレーション |
| 滋賀県ゴルフ場協会 | 高橋金属株式会社 | 株式会社ビルディングコンサルタント ワイズ | 株式会社GALLERY空 |
| 株式会社近新 | 株式会社三久保商會 | 株式会社アールビーズ | 株式会社ナカザワ |
| 有限会社竹田膳写堂 | 滋賀建機株式会社 | 黒田紙業株式会社 | 株式会社江口グループ |
| 株式会社奥村組 | カナフレックスコーポレーション株式会社 | 株式会社水口テクノス | 株式会社平山組 |
| 株式会社エフエム滋賀 | 株式会社大兼工務店 | 株式会社きんでん滋賀支店 | 株式会社友輝建設 |
| 梅山税理士法人 | 株式会社山正 | 大塚産業マテリアル株式会社 | 株式会社馬場電気工業所 |
| 三陽建設株式会社 | 有限会社チャンピオンインターナショナル | 草津電機株式会社 | 株式会社ジーザック |
| 三恵工業株式会社 | 株式会社材光工務店 | 甲賀バラス株式会社 | 株式会社春日ゴルフ |
| 株式会社モリヤマスポーツ | 株式会社堀場製作所 | 甲賀高分子株式会社 | 株式会社鮮魚たかぎ |
| 近江化学工業株式会社 | 豊栄建設株式会社 | 株式会社文教スタヂオ | 株式会社山協 |
| 株式会社寺嶋製作所 | 株式会社エッチ・エヌ・オー ホテルニューオウミ | 浅野運輸倉庫株式会社 | カシロ産業株式会社 |
| 滋賀交通株式会社 | 株式会社桑原組 | 日本ソフト開発株式会社 | 滋賀近交運輸倉庫株式会社 |
| 日本精工株式会社 石部工場 | 京豊エンジニアリング株式会社 | 藤野商事株式会社 | ワールドテック株式会社 |
| 株式会社近畿日本ツーリスト関西 | 大五産業株式会社 | 山科精器株式会社 | 株式会社泰平組 |
| 株式会社中山スポーツ | 株式会社Mi-Oスポーツ | 税理士法人 淡海総合会計 | 株式会社久保工業 |
| 公益財団法人滋賀レイクスターズ | 守山環整株式会社 | 日本ブリックス株式会社 | 株式会社尾賀亀 |
| たねやグループ | 株式会社パールライス滋賀 | 株式会社伊藤佑 | エールコーポレーション株式会社 |
| びわ湖放送株式会社 | 有限会社立岡写真館 | 株式会社清水合金製作所 | 株式会社くさつビル |
| ラケットショップイチムラ | 株式会社ケイロジ | 王子コンテナー株式会社 滋賀工場 | 日産プリンス滋賀販売株式会社 |
| 株式会社スポーツショップキムラ | 株式会社R&P | トヨタカラー滋賀株式会社 | 川重株式会社 |
| 株式会社重森スポーツ | 株式会社エムズ・システムサービス | 株式会社マツバ | 株式会社近江兄弟社 |
| 司法書士法人古都総合事務所 | オセアン滋賀株式会社 | 株式会社中谷組 | 株式会社ライフアドバンス |
| 東亜工業株式会社 | HPL株式会社 | 株式会社滋賀レンタリース | 株式会社キントー |
| 株式会社川村鉄工 | 東武トップツアーズ株式会社 滋賀支店 | 株式会社馬場製作所 | 株式会社東京濃道山村製作所 |
| 大阪シーリング印刷株式会社 | 株式会社日本旅行 草津支店 | トラヤ商事株式会社 | 株式会社密口精工 |
| 京阪ホテルズ&リゾート株式会社 琵琶湖ホテル | 株式会社エム・ジェイホーム | 株式会社まごころ | ナカショウ株式会社 |
| オムロン株式会社 草津事業所 | 大塚製菓株式会社 | 雄飛産業株式会社 | 株式会社ココヨ工業滋賀 |
| 有限会社レイホープ | 有限会社かんとりーはーばー | 日本観光開発株式会社 | 会員企業208社 |
| 株式会社メガスポーツスポーツオーソリティオンタウン彦根店 | 医療法人幸生会 琵琶湖中央病院 | 株式会社南洋軒 | |
| 大阪ガス株式会社 | 滋賀中央信用金庫 | ホテルボストンプラザ草津 | |
| 一般財団法人近畿健康管理センター | 株式会社三陽 | 滋賀県勤労者住宅生活協同組合 | |
- 令和3年2月現在 順不同敬称略

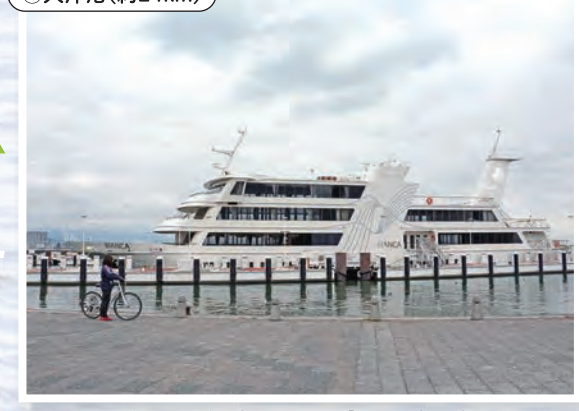
ぐるっとびわ湖



「近江高島駅」を朝9時に出発!



⑮大津港(約24km)



ミンガクルーズや琵琶湖内の島を1日でめぐる「ぐるっとびわ湖めぐり」、冬季は南湖遊覧ポートなどを楽しむことができます。チェックポイントは総合案内所の右側の壁にあります。

前回の12月号では、米原駅から近江高島駅までの区間と「ビワイチ」がナショナルサイクルルートに認定されて1周年を迎えたことを紹介しました。今号は、2月某日、近江高島駅からフルビワイチの終点「瀬田の唐橋」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46kmクロスバイクのペダルをこぎました。スタートの高島方面はまだ雪が残っており、冬の最後の寒さを感じながらビワイチ特集の最後を飾る湖西エリアを駆け抜けました。

⑭志賀観光協会(約15km)



近江高島駅から約15km、志賀観光協会に到着。志賀駅のすぐ横にあります。湖西エリアは交通量が多く、近江高島駅から志賀観光協会までの区間は特に注意しながら走行しましょう。湖西エリアのビワイチルートにはJR湖西線が並走しているので疲労やバイクの故障など、トラブルが起きた時は無理せずエスケープ!



志賀駅から先、蓬萊駅までは琵琶湖沿いの、のどかな道が続きます。蓬萊駅からは県道558号線と合流。交通量が多いので、初心者は蓬萊駅からすぐの高架下交差点を右に入ると広い道を走ることができます。



終点 瀬田の唐橋(約7km)



ビワイチ特集の起点であった「瀬田の唐橋」に帰ってきました。日本三名橋のひとつで近江八景の「瀬田の夕照」として知られ、織田信長によって現在の状況に整備されたといわれる名橋。達成感で旅の疲れも吹き飛ばすこと間違いなし!

15時30分
フルビワイチの終点
「瀬田の唐橋」
に到着!



ちょっと寄り道
しませんか!



JR近江高島駅から国道161号線を約3キロ南進すると白鬚神社の湖中大鳥居が見えてきます。近江最古の神社でその景色から「近江の厳島」とも呼ばれる白鬚神社の総本社。絶好のフォトスポットですが、交通量が多いので十分注意しましょう。

滋賀県の東西を結ぶ琵琶湖大橋。北側のもっとも高い場所に展望台があります。展望台まではゆるやかな上り坂となっており、比良山系の山々と湖面をすべる船など美しい景観が広がりを癒してくれます。初心者や体力に自信のない方は、琵琶湖大橋を起点・終点とする北湖ビワイチもオススメです!



琵琶湖大橋から約2キロ、満月寺へ。湖上に浮かんでいるように見える浮御堂があり、お堂の中には「千体仏」が安置されています。近江八景のひとつ「堅田の落雁」とされ、白鬚神社同様、湖上の交通安全が祈願されています。松尾芭蕉など歴史上の俳人、文化人が愛した風景を眺めてみるのはどうですか?

●無事にびわ湖一周することができました! コロナ対策のもと、皆さんも自分にあった計画を練ってビワイチを楽しんでみてください!!

Bspo!

ピエポ Vol.28 (令和3年3月26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