

# みんなで楽しくスポーツを

No.272 2015年6月



スーパー讃岐っ子育成事業(H27.4.25 なぎなた競技体験)



第70回国民体育大会冬季大会スケート競技  
ショートトラック成年男子5000mリレー  
7位入賞 成年男子香川県選抜(H27.2 群馬県)

## 運動大好き! スポーツ仲間!



スーパー讃岐っ子育成事業(H27.2.14・15 大山スキー場)



- スポーツのすすめ  
四国学院大学 准教授 片山 昭彦
- スポーツリーダーバンク登録指導者の声  
石田 則子、小西 正訓、堀田 恵美
- わが町のスポーツ自慢  
観音寺市、琴平町
- かがわのスポーツ・レクリエーション
- かがわのスポーツ・インフォメーション



## スポーツと健康の素敵な関係

四国学院大学 准教授

片山 昭彦

「そんなのじゃあダメ！」「なにをやるうとしているの？」あるミーティングでの一コマです。地域行政にて行われる健康教室開始前のミーティングにて、運動プログラムを任せられた私は、ベテラン保健師さんから強烈な洗礼を受けました。健康教室の成果を求めるために、ご参加いただく方々のために、根拠（エビデンス）に基づいたしっかりとした運動の計画を立てたのに、いったいなにがダメなのだろうか？

いま、運動、スポーツの健康への効果が注目されています。メタボリックシンドローム対策、ロコモティブシンドローム対策、そして認知症にも効果が期待されています。多くの地域で運動面から生活習慣を見直し、地域の方々とともに健康増進、健康維持に向かう健康教室が数多く開催されています。健康教室の初回、ほとんどの場合は、参加者のみなさんでグループワークを実施し、日頃の生

活習慣を振り返り、これからの目標を設定していきます。その段階で、多くの方々が設定する目標は、「体重を〇〇kgにする」「毎日30分歩く」などです。そこで、スタッフは参加者のみなさんに問います。「みなさんは、なにのために健康になりたいの？」

健康のために30分歩きましよう、健康のためにストレッチングしましよう、などなど、「健康のために……」という言葉が、ひとり歩きして、すべてを正当化しています。ある先生曰く、「人は健康のために生きていてのではない」なるほど、そうなのです。健康のためにすべてを我慢して、節制して、健康のためだけに生きることは、なにかがずれているように感じるのには、私だけでしょうか？

人生には、人それぞれいろいろな楽しみがあると思います。人生の楽しみは、十人十色なのでしょう。その楽しみを、より大きな楽しみにすることができると、健康という手段

なのです。健康な状態を維持することによって、あれもできる、これもできる。さまざまなことにチャレンジすることが出来ます。そうなのか、健康とは、魔法の手段だったのですね。

ベテラン保健師さんからの洗礼は、とても大切な二つのことに気付かせてくれました。ひとつは、結果の先に何かが見えるように、何かを見つめられるようにすることが、本当に大切なことだということです。運動プログラムを提供して、実践して、健康関連の数値をよくしていくことは、とても大切です。しかしその過程で、運動することや、カラダを動かすことが、キライになってしまったら、もしかすると、その運動プログラムは失敗なのかもしれません。運動の楽しさ、運動の喜び、カラダを動かすことの爽快感の発見があれば、プログラム終了後も、向上は期待できます。

そして、もうひとつの気付きは、仲間の存在でした。参加者間の交流は、想像以上の効果が期待できます。一人ひとり個別の運動プログラムに頼るのではなく、同じ目標をもつ仲間

の存在は、笑顔を生み、暖かさを育て、継続の原動力となります。

スポーツも同じだと思います。練



習の苦しさ、痛み、つらさの向こうに、何かが見えていなければならない、最高の喜びです。そして、それを支えてくれる仲間がいることは、この上のないシアワセなのかも知れません。いつも何気なく接している、皆さんのスポーツ仲間も、そんな視点から見ると、もっともっと輝いて見えるかもしれません。スポーツと健康、素敵な関係ですね。

## 卓球とピンポン



卓球指導者

高松市 石田 則子

先日、卓球の世界選手権が放映されました。テレビで見られた方も多いいと思います。

「福原愛、石川佳純、平野早矢香、みう（平野美宇）、みま（伊藤美誠）」など国民的な人気選手も出てきて、今卓球人口が増えています。

「見ても楽しい卓球」ですが、やってみると、かなり奥がふかく、ハマってしまう楽しいスポーツです。テレビで見ると激しいスピードのスマッシュや、鋭い回転を繰り出す「卓球」もいいですが、「ピンポン」として、その名の通り心地よい打球音と共に仲間と打ち合い、ラリーが続く楽しさは、また格別です。そんな楽しい、ピンポンを始めてみませんか？

私は、中学から卓球を始め、実業団まで選手として、その後は選手時代の恩返しとして長年この世界に携わってきました。その間、卓球を通じてたくさんの良い経験をし、素晴らしい人たちと出会い、充実した日々を送ってきました。現在は、幅広い年齢層、様々

なニーズの人たちを対象に楽しいピンポンを伝えようと活動しています。

卓球は、病院でのリハビリにも使われたい、認知症の予防にもなる生涯スポーツです。下は4才から、上は90才まで、一緒に打ち合えるスポーツなのです。

「卓球とピンポン！」この生涯スポーツを通して、たくさんの人たちが楽しく輝いて生きられるよう願っています。

## 人、人、人、 すべては人の質にある



少林寺拳法指導者

観音寺市 小西 正訓

表題は、少林寺拳法創始者・宗道臣先生が自身の体験から呼びかけていた言葉であり、指導者育成の重大さを説かれました。

3年前より、観音寺市体育協会会長を仰せつかり、各競技団体の大会に出席させていただく機会に恵まれ、今まで少林寺拳法の組織だけを見てきた自分にとって大きな体験・学びをさせてもらっています。各競技団体にはいろいろな特色があることは認識していたのですが、大会を通じて指導者の元気な組織には活力がみなぎっていると感じています。

今更ながらスポーツ界でも「指導者の大切さ、人づくり」を強く感じています。

指導者としての質を高めて、より身近なスポーツの普及発展のために努力をしていきたいと思っております。今後ともよろしくご指導ください。

## 気軽にテニスをしてみましょう

香川県テニス協会 普及指導委員  
テニス上級指導委員 堀田 恵美



写真をご覧ください

さい。これは、キッズテニスの後片付けをしている所なのですが、こどもでも楽々とネットを担いで、しかもその表情は

とても楽しそうでしょうか？これは、「PLAY+STAY（プレイ・アンド・ステイ）」という、テニス普及のためのプログラムの一場面です。写真のようなコンパクトなネットや柔らかくて飛び過ぎないボールを使うことで、初めてテニスに接することもや大人も、ラケットを持ったその日から簡単な試合まで出来るのです。そうすることでテニスの楽しさに触れることができ、さらに上達

していくのに役立つように考えられた、近年注目されているテニス・プログラムです。

みなさんテニスといえばアウトドア。スポーツで、天気の良い日に外のテニスコートでプレーするイメージがあると思います。その為、夏は暑さ、冬は寒さ、特に女性は紫外線による日焼けが心配なことから敬遠され、女性の競技人口が減少傾向にあるのが現状です。一方、こどもたちジュニアの間では、あの錦織圭選手の大活躍や松岡修造さんの熱い応援メッセージの影響もあって、現在人気急上昇中のスポーツでもあるのです。

みなさんも「PLAY+STAY」で楽しくテニスを始めてみませんか？「PLAY+STAY」用の小型のネットが置ける所であれば、芝生の校庭、多目的広場、体育館など何処でもテニスをする事ができます。この機会に是非気軽にテニスを体験、体感してゲームを楽しんでみて下さい。



お問い合わせ先 香川県テニス協会  
メール [kta@kagawa-tennis.org](mailto:kta@kagawa-tennis.org)  
電話 087-869-3643

## 観音寺市

### 『ニュースポーツの出前講座』

4月26日(日)観音寺市立常磐小学校区の出作北子供会の申出による、ニュースポーツの出前講座が行われ、子供56人・役員5人・指導者として参加したスポーツ推進委員18名が直径122cmのキンボール競技とバランスボールを行い、楽しく、イイ汗をかきました。

当日はスポーツ推進委員よりケガをしないようにと、準備運動の指導から教わり、1・2年生15人はバランスボールの色々な使い方、お尻や腹でバランスを取ったり、3個位並べて上を泳ぐように進んで行ったりと、わいわい、ガヤガヤと指導を受けました。

また、3・6年生41人と役員・スポーツ推進委員は、子供たちの身長と同じくらいあるキンボールを、1チーム4人、3チーム対抗でコートの中で行われる競技を楽しみました。このニュースポーツは、コールドされた色のチームが、ボールが床につくまでに、体のあらゆる部分を使ってレシーブし、レシーブしたチームは別のチームにボールをヒットし、反則があるまでプレーを続け、反則があった

場合、反則をおかしたチーム以外に1点が与えられるスポーツです。

最初はおそろおそろしていましたが、だんだんと慣れ、大きな声や笑い声、すばやい動きで、楽しい時を過ごしました。

今後においては親の参加もお願いし、親子で楽しめるスポーツとして推進していきます。

連絡先 観音寺市教育委員会教育部

市民スポーツ課

電話 0875-23-3941

FAX 0875-23-3954



## 琴平町

### 『健康は健脚から〜春風を感じながら高燈籠を目標して歩こう!』

琴平町にある高燈籠は昔、瀬戸内海を航海する船の指標として建てられ、船人がこんぴらさんを拜む目標灯となっていました。

毎年、4月29日祝日にこの高燈籠を目標して歩く「こんぴら健脚大会」をスポーツ推進委員さんの協力を得て開催しています。開催の目的は、春の陽ざし、やわらかな風を感じて楽しみながら歩き、参加者の健康増進、日々の運動習慣をつけてもらうことです。

今年の参加者は5歳から80歳の総勢50名が参加しました。琴平町役場を出発し、牛屋口を通過して大麻山テレビ塔まで登り、山頂から讃岐平野を臨みながら昼食をとり、厳魂神社(奥社)、金刀比羅宮本宮でお参りをして、石段を下って高燈籠を目標す14キロのコースです。途中、険しい山道もありましたが、天候にも恵まれみなさん最後まで楽しそうに歩きました。

今後も多くの方に参加していただけるウォークにしていきたいと思っています。



連絡先 琴平町教育委員会生涯教育課

電話 0877-75-6716

FAX 0877-75-4120



## 第26回県民スポーツ・レクリエーション祭を開催します!!

だれもが気軽に、それぞれの年齢や体力、目的にあわせてスポーツ・レクリエーション活動を楽しみ、これを契機に、県民の皆さんが健康で豊かなスポーツライフを営んでくださることを目的として、今年も県民スポレク祭を開催します。



### 《ふれあいスポレク広場》

11月8日(日)にサンポート高松で行われる自由参加の体験コーナーです。

3B体操、健康体操、スポーツチャンバラ、キンボールスポーツ、パークゴルフ、スポーツ吹矢、竹とんぼづくり、釜揚げうどんづくり、障害者スポーツ体験、ボールルームダンス、車椅子レクダンス、導引養生功、スナッグゴルフ、ニュースポーツ体験、体力テスト、健康相談、栄養士会・食育改善推進連絡協議会・理学療法士会による啓発活動 など

### 《レクリエーション大会》

11月8日(日)にサンポート高松とその周辺で行われるレクリエーション4種目です。

当日申込も受け付けます。

- ★ オリエンテーリング
- ★ ウォークラリー
- ★ ウォーキング
- ★ ファミリーサイクリング

### 《参加申込み》

スポーツ大会、レクリエーション大会は、要項に従ってそれぞれの主管団体へお申込ください。実施要項及び参加申込書は、7月上旬頃県立体育施設や各市町教育委員会などに配布の予定です。

(6月開催のスポーツ大会については、5月下旬頃配布)

また、「かがわスポーツ情報ネット」ホームページからもダウンロードできるようになります。

なお、レクリエーション大会は当日申込も受け付けます。ふれあいスポレク広場は、誰でも自由に参加できます。



オリビー



体力向上で  
たくましい讃岐っ子に!

### 《スポーツ大会》

No	主管団体	会場	期日	
1	グラウンド・ゴルフ	瀬戸大橋記念公園球技場	5/28(木)	
		さぬき空港公園	8/29(土)	
		高松市立東部運動公園	9/9(水)	
2	ママさんバレーボール	飯山総合運動公園体育館	6/21(日)	
		サンビレッジ土器川		
3	インディアカ	飯山総合運動公園体育館	8/30(日)	
4	ゲートボール	綾川町総合運動公園多目的グラウンド	9/2(水)	
5	親子バドミントン	坂出市立体育館(サブ)	9/5(土)	
6	ベタンク	坂出市番の州多目的広場		
7	実年者バレーボール	土庄町総合会館(フレトピア)他	9/6(日)	
8	バドルテニス	高松市香川総合体育館		
9	ホッケー	三菱化学人工芝グラウンド		
10	ボウリング	太洋ボウル		
11	ソフトボール(壮年・女子)	丸亀市土器川公園ソフトボール球場		
12	ソフトバレーボール	とらまるてぶくろ体育館		
		白鳥中央公園体育館		
13	ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園		9/13(日)
14	バウンドテニス	観音寺市立総合体育館		
15	年齢別ラージボール卓球	丸亀市民体育館		9/21(月)
16	キッズサッカー	瀬戸大橋記念公園球技場	9/23(水)	
17	ミニテニス	高松市立香南中学校体育館	9/26(土)	
18	クレ射撃	高松国際射撃場	10/18(日)	
19	合気道	県立武道館	11/15(日)	
20	エアロビック	県青年センター体育館	11/22(日)	
21	男女綱引	未定	未定	
22	マウンテンバイク			
23	3on3バスケットボール			

## 讃岐っ子チャレンジ大会 同時開催!

体力を向上させるには、様々な運動体験を積み重ねることが大切です。

友達や家族の人を誘って、いろんな運動にチャレンジしてみましょう。

当日は、ベア種目で「ドッジキャッチ」「馬跳び」「キックパス」を、グループ種目で「8の字大なわとび」の種目を予定しています。

種目ごとに表彰しますので、たくさんの方のご参加、お待ちしております。

<詳しくは>

県教育委員会事務局 保健体育課 生涯スポーツ担当まで

TEL 087-832-3762

FAX 087-806-0235

かがわスポーツ情報ネット <http://www.pref.kagawa.jp/sportsnet/>

# かがわのスポーツ・インフォメーション

## 第六十四回

## 香川県青年大会

### 県内の勤労青年のために

この大会は、日頃から地域で様々なスポーツや文化活動などに取り組んでいる勤労青年たちが集まり、活動の成果を発表する場です。

また、参加者それぞれがその技術と成果を競い合うことにより、青年同士の友好・連帯を深め、これを通して健全な郷土社会の建設に寄与することをめざし開催するものです。

たくさんの方々のご参加と応援をお願いいたします。

主催 香川県連合青年会

香川県教育委員会

### 「参加資格」

一 昭和五十五年四月二日以降に出生した者

二 平成二十七年五月二日から引き続き香川県内に住民登録のある者

※学生の参加条件など、競技種目によっては参加資格が一部異なります。詳細は、香川県青年大会基準要項によりご確認ください。

### 【文化の部】

(日程)平成二十七年九月六日(日)

(会場)香川県青年センター(予定)  
(種目)意見発表、合唱、舞台発表、郷土芸能、写真展、生活文化展、のどじまん、将棋

### 【体育の部】

(日程)平成二十七年八月三十日(日)、九月五日(土)、六日(日)

(会場)県内各会場

(種目)バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、柔道、剣道、軟式野球、ボウリング、フットサル

※本大会の成績に基づいて、全国青年大会への派遣チーム・参加者等が決定されます。



※写真は昨年の大会の様様

# 運動遊び (アクティブチャイルドプログラム)

## 勝利は我にあり!

### ●効果

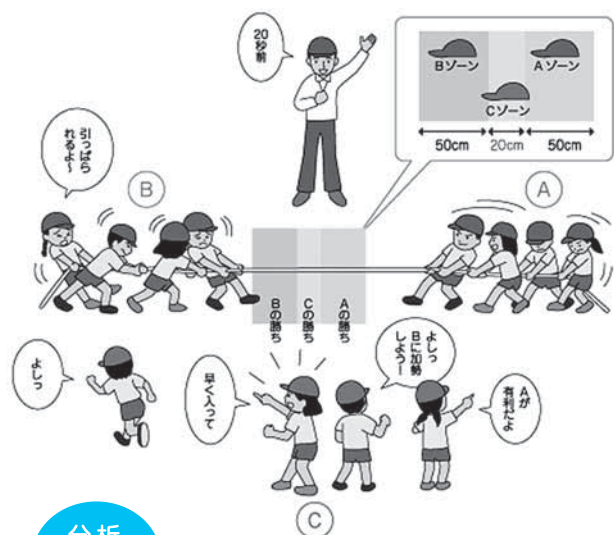
- ・下半身の強化
- ・状況の判断、対応能力の向上

### ●進め方

- ①4~5人組のチームを3チームつくります。Aチーム対Bチームで綱引きを30~40秒間行います。
- ②Cチームは状況を見て、負けそうなほうに手伝いに入ります。
- ③真ん中のCゾーンで終了すればCチームの勝ち、AゾーンかBゾーンで終了すればAチームあるいはBチームの勝ちです。
- ④リーグ戦を行い、勝率の高いチームが優勝です。

### ●アレンジ

- ・手伝いに入るチームには、戦略を考えさせましょう(手伝うタイミングや声かけなど)。
- ・人数を多くしても楽しめます。



### 分析

このプログラムは、3チームで楽しむ綱引きです。4~5人組のチームを3チームつくり、Aチーム対Bチームで綱引きを行い、Cチームは状況を見て、負けそうなチームを手伝います。その結果、制限時間になったときに、中心が真ん中の引き分けゾーンにある場合はCチームの勝ちとなるゲームです。綱引きに第3のチームが加わって行うことで、一方的なゲームになることなく拮抗したゲーム展開が可能となること、また第3のチームの動き方として全体の動向を判断し、瞬時に対応する戦略性が求められること、などが面白さとなっています。

### ■体力要素から見た特徴

脚力、腕力、全身の筋力、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、制限時間内で2チームが綱引きをしながら、もう一つのチームが随時、仲間に入ってきて、拮抗状態が続くなかで、いつの間にか脚力、腕力、全身の筋力などが高まる遊びの構造になっている点が特徴です。1回に要する運動時間は短いのですが、運動強度は比較的大きいプログラムです。幼児から高学年まで、多世代で楽しめるゲームです。

## 平成27年度 生涯スポーツ指導者養成講座

この講座は、スポーツに関する理論と実技についての研修を深め、県民のスポーツニーズに適切に対応できる指導者の育成をめざしています。

スポーツに興味があり、スポーツ指導者を志す方々の参加を募っています。また、公益財団法人日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得が可能です。(条件：4回～6回の講義をすべて受講・認定試験に合格・18歳以上・テキスト代有料)

主催 香川県教育委員会  
 受講料 無料  
 申込・問合せ先 香川県教育委員会事務局保健体育課  
 スポーツグループ ☎087-832-3762 (直通)



(昨年度の一コマ：トレーニング実技)

回	日時	場所	内容
1	6月21日(日) 9:30～16:00	県青年センター	(実技) ●救急法(心肺蘇生法・AED講習) ●有酸素運動&レジスタンス運動
2	6月28日(日) 9:30～15:30	県青年センター	(実技) ●トレーニング実技 ●やさしいテーピング法
3	7月5日(日) 9:30～15:30	かがわ総合リハセン 体育館	(実技) ●スポーツ吹矢 ●障害者スポーツ
4	9月6日(日) 9:30～16:00	県青年センター	(講義) ●トレーニング論I・スポーツと栄養 ●文化としてのスポーツ* ●地域におけるスポーツ*
5	9月13日(日) 9:30～15:30	県青年センター	(講義) ●指導者の役割I ●スポーツ指導者に必要な医学的知識I
6	10月18日(日) 9:30～15:00	県青年センター	(講義) ●ジュニア期のスポーツ・指導計画と安全管理 ●安全と保障 (資格認定試験は15:00～16:00)

\*は総合型地域スポーツクラブ研修会を兼ねる。



私達のクラブは鶴尾地区を拠点に平成21年4月に活動を始め今年7年目を迎えました。  
 会員数は70名ほどで設立当初からほぼ変動はありませんが、2歳～90歳という幅広い年齢で障がいのある人もない人も様々な方が在籍しています。

総合型地域スポーツクラブ  
 『さらスポーツクラブ』  
 クラブマネージャー 田村 治仁

また、毎週参加が困難な会員の為に、毎月1回スポーツや文化的企画を加えた行事を開催して多くの参加を得ています。

年齢・性別・障がいの有無など本人の能力別に分けることなく、皆が一緒に安心・安全・そして本当に楽しめるよう道具やルールを工夫してスポーツや文化活動を行っています。

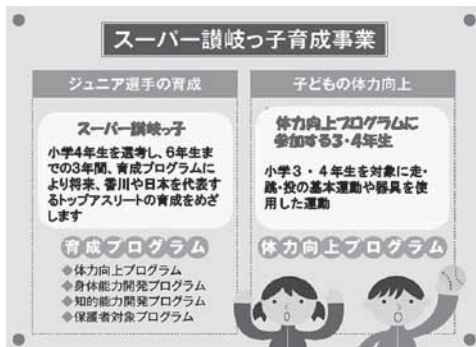
クラブでは会員の皆さんが楽しめる活動の他にも社会貢献の一環として会員がボランティアスタッフとなり香川県内の児童養護施設の子ども達を招いて地引網や魚の調理体験などのDAYキャンプを行っています。子ども達が喜んでくれるのはもちろんですが会員の中には今までの手を借りることが多く内向的だった人が人の役に立てることにより自信を持つことができ、積極的に活動に参加してくださるようになった方もいます。

このように、私達はクラブの活動を通して色々な人とのつながりを増やし自然とお互いへの理解や思いやりを深め、また誰もが孤立することのない生き生きと生涯を過ごせる社会を目指して活動しています。

「さらスポーツクラブ」

電話 087-813-5016  
 FAX 087-898-4491

## めざせ！未来のトップアスリート！ 平成26年度スーパー讃岐っ子育成事業活動報告



### スーパー讃岐っ子育成プログラム

事業開始6年目となる平成26年度は新しく6期生(4年生36名)が選考され、3学年で計105名(6年生34名・5年生35名)で活動しました。

6年生(4期生)は多くの競技体験を、5年生(5期生)は基礎能力の伸長プログラムから競技体験への移行を、4年生(6期生)は身体やコミュニケーションの基礎能力を伸長させることをねらいとしたプログラムを受講しました。

スポーツ少年団などで活動している競技やプログラムで体験した競技から、自分の適性にあった競技を見つけ、県や日本を代表するトップアスリートを目指して、活動を続けていきます。

	前期(4月～8月)	後期(10月～3月)
4年生(6期生) プログラム12回	募集・書類選考・最終実技選考	身体・コミュニケーション能力I 基礎能力育成 競技体験：マيسポーツ発見プログラム 保護者プログラム
5年生(5期生) プログラム18回	身体・コミュニケーション、基礎能力育成II 競技体験：飛込み、コーナー、陸上競技 感動体験：サッカー(J2リーグ) 保護者プログラム	身体・コミュニケーション能力II 競技体験：テニス、ボウリング、バドミントン、 ゴルフ、スケート 保護者プログラム
6年生(4期生) プログラム19回	競技体験：なぎなた、銃剣道、ゴルフ、 バレーボール、ハンドボール 感動体験：サッカー(J2リーグ) 保護者プログラム	競技体験：ソフトボール、ウエイトリフティング、 ホッケー、アーチェリー、フェンシング、 レスリング、ボクシング、スキー 保護者プログラム

### 第4期生(6年生)修了式

1年間先頭に立って取り組んできた6年生(4期生)が3月21日に修了式を迎え、西原教育長から修了証が手渡されました。西原教育長からは、「皆さんの未来の活躍は、今後の努力や生活の積み重ねといった準備が大切です。自信と誇りを胸に、これからも仲間とともに目標に向かってたゆまぬ努力を続けてください。」と送別のことがあり、修了生を代表して香西修吾くん(高松市)が、「プログラムで学んだことや感謝の気持ちを忘れずに、夢に向かってがんばります。」と誓いのを述べました。今後は定期的な研修会への案内や個別相談などのサポートを行い、修了生がそれぞれの競技でより良い成績を残していけるように見守っていきます。



### 体力向上プログラム

小学校3・4年生の約150名が、走・跳・投の基礎動作を中心に計5回のプログラムに参加しました。

各競技の専門の指導者やプロスポーツ選手から実技指導を受けたほか、マيسポーツ発見プログラムにおいては、ホッケー・ボクシング・なぎなた・銃剣道などこれまで体験したことのない競技の体験をすることができました。普段の学校・家庭生活で経験できないことを体験し、運動に取り組むよききっかけづくりとなりました。

回	月	日	会場	内容
1	9	15	県立丸亀競技場	走動作・基礎(香川陸上競技協会)
2	10	11	県立丸亀競技場	跳動作・基礎(香川陸上競技協会)
3	11	16	県立丸亀競技場	投動作・基礎(香川銀行チーム/ハンド) 保護者プログラム(ゴールデンエイジとは) 高松大学発達科学部教授 田中美季先生
4	12	13	香川中央高等学校	マيسポーツ発見プログラム(各競技団体)
5	1	25	県立丸亀競技場	球技(カマタマーレ讃岐)

## 集まれ！未来のトップアスリート！ 平成27年度スーパー讃岐っ子募集について

募集要項および申し込み用紙は、各小学校を通じて配付します。詳しい内容や申込方法は、そちらをご覧ください。