

# みんなで楽しくスポーツを

No. **252** 2005年11月

夢中!



マイスポーツ発見事業  
クライミング H17.9.19

スポレクいわて2005  
H17.10.1~4

熱中!



# われらのスポーツ

香川県教育委員会

## 国民体育大会における

## 香川の競技力



元香川県教育委員会競技力向上対策室室長

上原 尚真

戦後の混乱のなか誕生した国民体育大会も、今年で六十回を数え、一つの節目の大会が岡山県で開催されております。先に開催された夏季大会で香川は、開催の九競技中、七競技に入賞し、夏季大会だけの成績は、全国の十二位、冬季、夏季大会を合わせると全国の十五位で、今年も二十位台を目標にしている香川にとっては、格好の位置につけています。秋季大会香川県選手団の活躍が期待されるところです。

「天皇杯順位が二十位台は、良い成績ですか？」と聞かれたことがあります。香川は総人口百二十万人余、国体の少年の部に出場する高校生の生徒数は、約三万人で、ともに全国の四十番目ぐらいです。

人口の多い都道府県にあっては、当然ながら競技人口も多いでしょうし、なかには、有力な実業団や体育系の大学などが所在しています。組み合わせによっては、そうした強豪県と対戦しながらベストエイトに入ることを目指しますが、かなりの力がないと勝ち上がりません。香川が二十位台上位の成績を挙げていることは、選手やチームが、確実に全国レベルの実力をつけてきた証です。各県からも香川の強化対策については高い評価を受けています。

そもそも、国体が、都道府県對抗になったのは、昭和二十三年（第三回大会）に天皇杯、皇后杯が下賜されたことにはじまり、その年から都道府県が互いに競い合う

形となりました。昭和三十九年、開催県新潟が常勝の東京都を破って天皇、皇后両杯を獲得したことから、各都道府県に「やればできる」の機運が盛り上がり、それ以降開催県の総合優勝が続いております。

平成五年、第四十八回国体「東四国国体」は、これまで四十位台に低迷していた香川の競技力を再建することでした。

当時の強化対策の第一は、「天皇杯を獲得する」という高い目標を設定したことでした。

第二は、競技団体の意識改革でした。これまで負けに慣れた団体を勝つ集団に変えるため、団体の組織を改革し、強化担当者の責任を明確にし、ハードな強化練習を積み重ね、真の実力をつけることでした。

第三は、高校に運動部のない未普及競技の指導者の確保でした。知らない土地で雪からの選手の育成に当たったこれらの指導者は、本番の「東四国国体」で、きっちり結果を出し、今も、その卓越した指導力で情熱を持って真剣に子どもを指導しています。「東四国

国体」は香川の総力を結集しての総合優勝でした。

「東四国国体」から十二年、香川の競技力は、十位台から二十位前半の順位を保持し、順調に推移しております。昭和二十八年第八回国体で香川が開催した陸上競技、ヨット、バレーボール、バドミントン、ソフトボールなどは、今も香川の競技力を支え活躍しています。加えて東四国国体で育ったカヌー、レスリング、ボクシング、フェンシング、ホッケー、ウエイトリフティングなどが新たな得点競技として成長しています。また、これまで国体の全得点の六割以上を成年勢が占めていましたが、ここ四年前から少年勢が全得点の六割以上を占めるなど高校生活躍が目覚しいのも香川の特徴でしょう。

国体は、大会規模の拡大、地方財政の圧迫、過度な選手強化などいろいろな批判はありますが、国体が六十年も全国を巡り、日本スポーツの底辺の拡大に大きな役割を果たしていることは、否定できないと思います。

## 山があなたを待っている



登山・野外活動指導者  
高松市 佐藤 忠男

登山は、年齢に関係なく、自分のペースで登れば、だれでもできる生涯スポーツといわれます。

他のスポーツと異なって勝敗を競うこともなく、装備も非常に良くなっております。それだけに道標の完備した一般的な登山道では、初心者とベテランの見分けはつきませんが、一旦悪天候に遭うとか、アクシデントが発生した場合に、いかに冷静に対応し、正確な判断をして、適切・迅速な行動がとれるかどうかによって、その真価が問われると思います。そこに登山の易しさと難しさ、単純さと複雑さがあり、このスポーツの奥深さを味わうことができます。

登山は、大自然を舞台とするスポーツ、プラス生活技術です。機械文明から非日常の時間・空間へ心身を委ね、人として原初に帰って五感を活かし、サバイバル体験をする、それによって自然への気づき、ひいては環境問題を考える

上でのよすがとしたいものです。

ゴミの持ち帰りはもちろんのこと、「テイクイン、テイクアウト」を徹底して美しい自然を次世代に伝えてゆく責務を果たしましょう。

同じ山でも季節・コース・天候により、また同行者の個性で無限の変化があり、百人百様の味わい方ができるでしょう。

山があなたを待っています。



フィットネス指導者  
豊中町 竹内 珠代

## 「細く長く」

スポーツクラブや公民館、カルチャースクールなどで、フィットネスを指導させていただいております。

エアロビクスと聞くと、TVで見る競技系のを思い浮かべる方も多いようですが、大丈夫です！歩く動きをベースにしたものもあります。多くの方はこちらを経験されていると思います。

私が好きなのは、競うわけではなく（競技エアロは別です）、順番が付くわけではなく、自分のペースでできることです。その分、目

標を失いがちですが、自転車に乗りたい、階段の上り下りをスムーズにしたい、血圧を安定させたいなどと身近なところで目標を持つと達成感が得られ、日常生活

も楽しくなってくると思います。

今では、ストレッチ、ボールや椅子を使ったエクササイズ、ヨガ、エアロビクスなど多くの選択肢があります。

是非、ご自分の体に合ったもの、フィットするものを見つけて自分のためのフィットネスを多くの方に細く長くチャレンジしていただきたいと思っております。



ウォーキング指導者  
高松市 谷岡 弘

## ウォーキングで健康管理を！

ここ数年のウォーキングへの関心度は、非常に高くなっています。なぜこのように高くなったのでしょうか。それは、いつでも、どこでも、だれにでも楽しく、体に優しく運動効果が期待できることが認識された結果ではないでしょうか。

そこで、楽しく行うための基礎を復習しておきましょう。

まず大切なのは、姿勢。前屈みにならないように、十五m二十m先あたりを見ながら歩くと姿勢が良くなり気持ちよく歩くことができます。

シューズ。ウォーキングでは、振り子のように足を振り出しながら歩くと良いので、少し重みのある方が楽に足を出せます。

服装。上着は厚手と薄手の二種類とウインドブレーカーを用意。

まめに体温調節をしましょう。下着は吸汗性、通気性の良いものにしたいたいです。

歩く時は、荷物を持つと姿勢が崩れるのでリュックサック等を活用しましょう。

水分補給は特に大事。脱水症にならないように歩き出す前とウォーキング中にも三十分一回程度は水分をとりましょう。

忘れてはならないのがストレッチ。始める前と途中の休憩時やゴールした後も必ずストレッチをするように心がけましょう。

ウォーキングルールを守り、家族や仲間と楽しく歩き、心と体を鍛え元気に頑張りましょう。

# スポーツレクリエーション祭



10月1日(土)～10月4日(火)

県で「いきいき、わくわく、てんこもり」

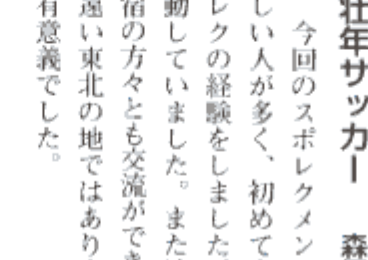
勢135名の選手団が参加し、大いに活  
楽しんできました。



種目	チーム名
グラウンドゴルフ	さぬきチーム
ゲートボール	瀬戸大橋クラブ トリプルかがわ大野
壮年サッカー	香川シニア50
ソフトバレーボール	丸亀ドリウム
ラージボール卓球	仏生山クラブ
ターゲット・バードゴルフ	坂出瀬戸大橋チーム
男女混合綱引	丸亀市綱引同好会
年齢別テニス	讃岐うどんて腹一杯
年齢別ソフトテニス	いご参れ・源平合戦屋島
バウンドテニス	さぬき一ノ谷
年齢別バドミントン	さぬきうどんパワーズ
マスターズ陸上	香川県選抜
インディアカ	香川県インディアカ協会
フォークダンス	香川県フォークダンス連盟
エアロビック	まんのうカリンズ



**インディアカ** 小岩 文彦  
魅力てんこもり!の花巻市で大会は開催されました。さすが温泉地の花巻!三日間の宿でのお湯は十分堪能させてくれました。大会も全国の仲間たちと流し思い出に残る「スポレクいわて」でした。



**壮年サッカー** 森塚 佳明  
今回のスポレクメンバーは新しい人が多く、初めて全国スポレクの経験をしました。大変感動していました。また地元民宿の方々とも交流ができました。遠い東北の地ではありましたが有意義でした。



**ゲートボール(坂出)沼野 憲夫**  
毎朝6時からの練習に励み、スポレクを楽しみにしていました。雨の中のゲームでしたが、懸命の水取りをするなど競技の運営は素晴らしかったです。おかげでスポレク賞を頂き、心に残る大会となりました。



**男女混合綱引** 岩崎 道彦  
花巻温泉で三泊しました。他県のチームは鹿兒島、京都、奈良、山形、秋田の人々とともに、食事をし、温泉に入り、仲良く食事し、試合の時は応援し合いました。わがチームは一日目、全勝して楽しかったです。



**エアロビック** 小亀 恵美  
栗石というのどかな町で開かれた大会は、地元の方の温かい歓迎に包まれました。おにぎり、栗石牛のお接待、競技中の声援、拍手、最後は、皆さんの拍手のアーチで送られました。最高!

**ターゲット・バードゴルフ** 坂本 芳美  
岩手の澄んだ秋空の下、いいパートナーに恵まれ、和やかに楽しくプレーができ、超最高でした。これからもターゲット・バードゴルフを生涯スポーツとして楽しみたいと思います。



**バウンドテニス** 宮武 秀昭  
地元の熱烈な歓迎に始まり、隣県チームからの応援、香川に縁のある方との交流、対戦チームとの親睦。あらためてスポーツ、友達、家族、健康のありがたさを感じた心温まる三日間でした。



**ソフトバレー** 岡内恵美子  
優勝を念じていましたが、ピククリ二位!素晴らしい仲間たちとの楽しく忙しい、朝から笑いばかりの五日間でした。全国大会という緊張も楽しみに変わっていました。素晴らしい思い出ができました。

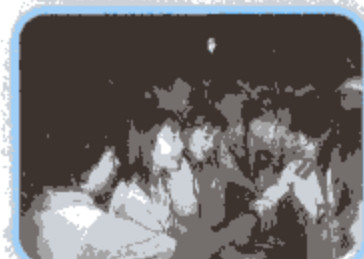
**マスターズ陸上競技** 河合 昭夫

# スポレク

平成17年10月1日

今年の全国スポレク祭は、岩手県でスローガンに開催されました。

香川県からも15種目に16チーム、総躍し、大いに交流し、存分にスポーツここに参加者の感想を紹介します。



**グラウンドゴルフ** 藤井 可那  
今年岩手でのスポレクで、グラウンドゴルフに限っては、一昨年香川での開催と比し、競技場、その他設備を含め、岩手の方が大変よかったです。特に、開始式の流れが万全でスムーズでした。

**ラージボール卓球** 松岡 昭正  
ウミネコの泣き声が聞こえる大船渡市で試合した結果、二位グループ三位に入賞でき、また私自身も七十三歳出場のため「これからで賞」の特別表彰を受け感激しました。遠い所でしたが行ってよかったです。



**フォークダンス** 田村ちよの  
情緒豊かな北上川を渡って雨の降る開会式場へ行きました。主催者も参加者も礼儀正しく一生懸命の取組に感動しました。フォークダンスでは全国の皆様と心一つにして楽しく有意義に過ごしました。

**年齢別ソフトテニス** 池内 計博  
雨の開会式。何としても大会をやり遂げようとする地元の人々ならぬ情熱と心意気を感じました。ゲームの勝敗もさることながら、多くの人々との交流で全国に仲間が広がってゆくのを実感しました。



**ゲートボール(大野)** 小野 宣子  
悪天候の中で始まった全国大会。マナーのよさに感心し、地元の方の接待にも心温まりました。全国から集まった代表チームの磨きのかかったプレーを見、今後一層の努力をしたいと思いました。

**年齢別バドミントン** 東条 美希  
同じスポーツをしている全国の人々と交流できるスポレクは、大変意義のある大会だと思いました。また、地元の伝統ある行事にふれることができ、日本のよさを改めて感じ取ることができました。



**バウンドテニス** 宮武 秀昭  
楽しくプレーすることを合言葉に試合に臨みましたが、思いがけない好成績を取ることができました。それだけでなく全国レベルでの同好と友情の輪を広げることができ、感謝しています。



**マスターズ陸上競技** 河合 昭夫  
みちのくの大会で、かなり期待していましたが、終始、雨にみまわれ苦勞の多い五日間でした。でも、六位入賞十二名と好成績を残すことができました。来年は、鳥取大会です。

## わが町のスポーツ盛博

高松市

### 「市民登山学校」

二十一世紀に入った今日、少子・高齢社会の進展、週休五日制の浸透による自由時間の増大など生活環境の変化がさらに顕著になっていく中で、スポーツの振興は、人々の健康の保持・増進、体力の向上に資するのみならず、生活に潤いを与え、家庭・地域の絆を深め、明るく豊かな生活を送るうえでも、極めて有効な役割を果たすものと思われまます。

こうした背景から、高松市では、二十一世紀におけるスポーツ振興マスタープラン」を策定して、スポーツ情報の提供に努めながら、だれでも・いつでも・どこでも気軽に楽しめるスポーツ・レクリエーションの普及・振興を図っているところだ。

現代は、登山ブームになっておりますが、かつては、一部の人がしか実践できなかった登山が、健康志向などから、広く一般大衆のものとなり、それぞれの目的、技術、体力などに応じて、各種の登山が

行われるようになってきました。

そこで、高松市教育委員会では、市民ハイキングやワンダーフォーゲルでは物足りない、できればより高い山を目指したい、また、登山そのものについて学びたいという人たちを対象に昭和五十四年六月に市民登山学校を開校して、毎月講座と実技を重ね、今日までに二千二百五十八名の卒業生を送り出してきました。

今年も、七月五日に市民登山学校第二十七期を開校し、来年六月の卒業式までの一年間に渡り、八十二名の受講生が、より一層自然への関心を深めるとともに、山岳登山事故を未然に防止するための正しい登山知識と技術の習得に努めております。

連絡先 高松市教育委員会  
市民スポーツ課  
電話 ○八七―八三九―二六二六



## わが町のスポーツ盛博

豊中町

### 「ともに楽しめる障害者スポーツ」

豊中町は、障害者を持っている方でもいろいろなスポーツを楽しめる機会が、定期的に設けられています。主に、豊中町民体育館において、毎月第三土曜日の午後三時から高齢の方まで幅広い年齢層の方々が、健常者とともにスポーツを楽しんでいます。

どんなスポーツを？ 例えば、卓球バレーは、卓球台の周りに六人ずつ椅子を置いて座り（車椅子の方は、そのまま車椅子で）、かまぼこ板のようなラケットを使ってピン球をバレーボールのように三打以内で相手コートに返します。ピン球は、必ずネットの下を通過させることから、だれにでもすぐでき、しかも白熱したゲーム展開が期待できるスポーツです。

このような健常者もともに楽しめる障害者スポーツが自分たちの生まれ育った地域で楽しめるようになったのは、県福祉センターをはじめ、支援センター、各市町、

並びに各社会福祉協議会、ボランティアの皆様、そして障害を持たれた方自身とご家族、障害者スポーツ指導者等の熱意の賜です。今後、

障害を持たれた方自身が、主体性をもって運営していくのを、他の支援者は、側面から支えていきたいと思っております。

さらに、十二月三日(土)には、障害を持たれた方と健常者からなる実行委員会が主催者となり、第一回香川卓球バレー大会が実施されます。「目標ができた！」と、目を輝かせて、練習にも力が入っています。障害の有無を問わず、参加者を募集しています。ぜひ一度、卓球バレーを体験してみてください。

連絡先 障害者生活支援センター  
結(ゆい)  
電話 ○八七五―七四―七二二一



## 第16回県民スポレク祭開催！



スポレクファミリー

第16回県民スポーツ・レクリエーション祭が開催されました。

9月4日(日)の県立丸亀競技場では、午後からあいにくの雨となりましたが、様々なニュースポーツが体験できる「ふれあいスポレク広場」とサイクリングやウォーキングなどの「レクリエーション大会」が開催され、約1,800名の参加がありました。

また、9月を「県民スポレク月間」として、各週末に県内23の会場で25種目の「スポーツ大会」が開催され、6,000名を超える県民の皆さんが、スポーツを楽しみながらさわやかな汗を流し、お互いの交流を深めました。



みんなでトライを目指せ  
(ラグビー体験教室)

### ふれあいスポレク広場 レクリエーション大会



うまく的に当たるかな  
(フライングディスク)



初めての車椅子バスケット  
(障害者スポーツ体験)



軽快な音楽に合わせてみんなで準備  
体操 (開会式)



150食分がなくなる程の大  
盛況(釜揚げうどん体験)

## スポーツ大会



ネット上でのきわどい攻防  
(インディアカ)



今日はお母さんと試合だ！  
(キッズサッカー・ママの部)



緻密な戦略とチームプレーで勝負  
(ゲートボール)

## 平成十七年度 表彰関係

### 祝 文部科学大臣表彰

○生涯スポーツ功労者表彰  
濱岡 徹

香川県ウエイトリフティング協会理事長  
多田 章

香川県バレーボール協会名誉会長  
梅下 久

○生涯スポーツ優良団体表彰  
香川県アマチュアボクシング連盟会長

香川県武術太極拳連盟  
（会長） 藤井 賢

サーパス穴吹アイスホッケークラブ  
（会長） 遠藤陽太郎

社団法人日本3B体操協会香川県支部  
（支部長） 鎌田 郁子

○体育指導委員功労者表彰  
黒原 忠雄

香川県体育指導委員連絡協議会理事長  
取上市体育指導委員会委員長

### 祝 教育文化功労者表彰

○スポーツ功労者  
伊藤 正信

香川県体操協会会長  
山下 晃弘

香川県ライフル射撃協会理事長  
木村 進

香川県オリエンテーリング協会副会長  
社団法人日本フオークダンス連盟香川県支部

（会長） 京谷 弘  
香川県スポーツチャンバラ協会  
（会長） 立野 省二

香川県ベタング協会  
（会長） 竹内 亀造

\*日頃より地域スポーツの振興に、御尽力されている実績が認められての表彰です。おめでとうございます。今後の御活躍を期待しています。

## ニュースポーツ用具貸出OK!

県教育委員会保健体育課では、県民の体育・スポーツの振興、健康・体力づくりを目的として、ニュースポーツ用具の貸出を無料で行っています。

### ○貸出対象

市町教育委員会、学校及び各種団体

### ○貸出期間

7日以内

### ○貸出方法

貸出承認申請書を保健体育課に提出

↓  
貸出承認通知書を提示

↓  
借受、返納

### ○主な貸出用具

キンボール、フライングディスク、シャフルボード、  
グラウンドゴルフ、クロリテなど30種類

\* 詳しくは、下記アドレスの香川県教育委員会ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kagawa.jp/kenkyoni/hotai/dosuru/6-5.php>

問合せ：県教育委員会保健体育課 TEL087-832-3762

## 総合型地域スポーツクラブ訪問 スポーツクラブ飯山(丸亀市)

スポーツクラブ飯山は、旧飯山町地区のスポーツ振興、地域住民の健康づくりとコミュニティづくりを目的として、平成十六年二月に設立された総合型地域スポーツクラブです。平成十七年二月にはNPO法人格を取得し、飯山総合運動公園を活動拠点に、約千名の会員が様々なスポーツを楽しみ、健康・体力づくりに取り組んでいます。

基本の年会費は大人二千円、六十歳以上と中学生以下が二千円で、その他経費が必要な場合は、参加する教室やサークルごとに集めています。

活動内容としては、ゲートボールやグラウンドゴルフ、インディアカなどのサークル活動、エアロビック、ダンベル&ストレッチ体操、ウォーキングなどの各種教室、スポーツフェスティバルや各種スポーツ大会などのイベントがあります。また、要請に応じて、中学校の部活動に登録指導者を派遣する事業も行っているそうです。

三好事務局長さんは、「魅力あるプログラムと広報活動を充実させ、さらに会員を増やしていくこと、自主財源の確保が今後の課題」とお話

しされていきました。

九月下旬に訪問した時は、今年度、健康・体力づくり事業財団から委託を受けた「シニア体力アップステーション事業」として、健康体操教室が開催されていました。講師の方の時折ユーモアを交えた質の高い指導のもと、六十名余りの皆さんが本当に楽しそうに体を動かしている様子を見学し、クラブの活動が地域住民の健康づくりに大きく貢献していると感じました。



拠点施設の飯山総合運動公園



会員証



笑顔の絶えない「健康体操教室」の二コマ

