

# みんなで楽しくスポーツを

No. **258** 2008年6月



日韓バドミントン競技坂出大会  
H20. 5. 24  
於) 坂出市立体育館

さあ **できることから始めよう!**

Team KAGAWA 指定証交付式  
H20. 5. 24  
於) 綾歌総合文化会館アイレックス



Club KAGAWA  
ボクシング練習風景  
於) 高松工芸高等学校

香川県教育委員会

## スポーツのすすめ

「地域の盛り上がりやイベント、子どもたちの育成が重要」



高松ファイブアローズ

監督 丸岡茂樹

高松ファイブアローズの監督に就任し、2シーズンが終了しました。成績は100%満足できるものではありませんでしたが、地域密着の基本理念のもと、高松市をはじめ香川県の盛り上がりに貢献できたことは、2シーズンを終えた現時点で及第点を得ることができると感じています。

もちろんプロとして優勝という目標を掲げ、その目標を達成できていないチームは更なるレベルアップが必要と考えております。ただ、これは1シーズン毎の短期的な目標です。優勝というチーム目標と同時に、中長期的な目標で重要と考えているのが「子どもたちの育成」です。

私が育った香川県。その香川県

の県民性は都会人などとは違い、引っ込み思案な気質であると思います。昨シーズン開幕前に、この

引っ込み思案の県民性に派手でシヨアアップされたbjリーグが受け入れられるのか、不安がありました。ただ、その不安を開幕戦で払拭してくれたのが、子どもたちの大声援だったのです。シーズン開幕前に「クリニック」と称してできるだけ開催したバスケットボール教室。チーム結成の7月から開幕直前の10月という限られた期間ではありましたが、県内を中心に約20回、延べ1,500人の子どもたちを教え、その子どもたちが開幕戦で一心不乱にチアステイクを振って高松ファイブアローズの応援をしてくれたのです。いつ



の間にかその子どもたちにつられるように親御さんたちまでもが応援。中にはお孫さんとおばあさんが一緒になって応援している姿まで。

他のチームに比べ子どもたちのブースター（ファン）が多い高松ファイブアローズ。これまで会場チームを盛り上げてくれたのは、この子どもたちの力だと思っています。

その子どもたちのレベルが少しでも上がり、ファイブアローズの選手となって活躍する日がきたとき、初めて私達の目標が達成されるものだと思います。私もその日が来るのを楽しみに、これからもたくさんの子どもの指導をしています。



# スポーツリーダーバンク登録指導者の声

## オリエンテーリングの魅力



オリエンテーリング指導者  
多度津町 西原 隆

皆さん、オリエンテーリングをすることがありますか？その歴史は、昭和41年（1966年）に健康増進と体力づくりのため「徒歩オリエンテーリング」の大会が東京の高尾山で開催されたのが始まりです。オリエンテーリング（以下OLと呼称）は、北欧の諸国で特に人気があるスポーツです。最初の大会は、1919年にスウェーデンのストックホルムで開催されています。OLは野山の自然の中で地図とコンパスをもち、地図に示された地点を順に回り、できるだけ早くゴールするスポーツです。特にねばり強い体力、気力と集中力が要求されます。

日本OL協会（JOA）に加入する高校、大学や地域のOLクラブなどの会員は、約3000人とやや少ないのですが、日本にOLが導入されて以来ずっと永く続けている愛好家が多いのも特徴といえます。

私がOLを始めたきっかけは、20年ほど前、長野県駒ヶ根高原で開催されたサマーキャンプに誘われて参加した時、その奥深いスポ

ーツとしてOLの魅力に惹かれて熱中しました。さっそく千葉OLクラブに加入、仲間と関東各地の大会に参加したり、指導員の資格を取得し、充実した年月を過ごしました。

数年前に郷里の多度津町に帰郷したあと、近隣の大会に参加するとともに、大会の運営スタッフとしてOLの普及活動に努めています。OLは野山の自然とふれあい、仲間ととけあい、心と体をリフレッシュする素晴らしい生涯スポーツです。皆さん一緒にOLを始めませんか？

## 運動を楽しくするヒント



スポーツ指導者  
東かがわ市 和田 佳子

スポーツ指導者として活動を始めて十年が経ちました。幼稚園児から熟年層まで幅広く指導する中で、多くの事を学びました。

「教える」立場でありながら、「教えられる」こともたくさんあります。

ある日、体操教室が始まるまでの少しの時間に子ども達が、ボールやフラフープを使って遊んでいました。その様子を見ながら、「大人の頭では思い浮かばないなあ」「面白い使い方してるなあ」「こ

れ何かの練習で使えそうだなあ」と感じ、早速その日の教室で少しアレンジして取り入れたら、大喜びでした。豊かな発想力には感心しました。また熟年の人達との交流でも得るものがたくさんあります。毎年恒例になっている「お花見」ですが、このイベントも、生徒さんから「先生、桜がキレイに咲いてたよ」という一言で、「じゃーたまには外でウォーキングでもしようか」という話になり、それ以降みんな毎年楽しみにしてくれています。

私自身、指導者として今日までやってこれたのも多くの人達から得た「指導につながるヒント」があるからだと思っています。これからも、みんなが笑顔で楽しく運動ができるように、「ヒント」を活かし、それぞれの年齢層のニーズに応えられる指導者でありたいと思っています。



## みんな楽しくスポーツを



スポーツ指導者  
高松市 半田 和士

わたしは20年近く前に指導するためではなく自分たちがソフトボール競技に参加するために資格を取り、そして10年前から子どもがソフトボールを始めて、指導方法を気にするようになりました。

たとえば、チームワークを大切にし練習もせず子どもとの話し合いに時間を費やす指導者。また、「この商売は子どもにはなめられたらいかん」と常に鬼のようにしている指導者。練習や試合の時には選手に罵声をあびせるが、競技から離れるとやさしくなる指導者など、結果を残している指導者は選手を勝たしてやりたくて熱くなり、信頼関係を得るためにコミュニケーションをとり、このバランスを保つことで結果が生まれていると思います。

最近気になるのは、保護者の思う気持ちは強くなりすぎ、指導者批判などを平気で子どもの前でするのを目にすることです。そのため、選手と指導者の信頼関係が生まれず、いい結果は望めないと思います。この情報誌名のとおり「みんな楽しくスポーツを」するのは、選手や指導者はもちろん、応援者も楽しむことだと思います。

## 三木町

### 『さめき三木 スポーツクラブ』

「スポーツが育む ひと・まち・みらい」をテーマに、三木町最初の地域総合型スポーツクラブとして設立されました。合言葉は、「『ひと』づくり」「『まち』づくり」「『仲間』づくり」「『健康』づくり」。スポーツに気軽に親しむ環境づくりと、日常生活の中にスポーツを楽しく取り入れ、だれもが、それぞれの体力や年齢、技術、趣味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことのできる「生涯スポーツ社会」の実現をめざしています。テニス教室、バドミントン教室、フットサルサークルなど、20の教室・サークルを開催していますが、今年度は、子どもの体力向上と高齢者の健康に特に力を入れて活動を進めています。



【オリエンタルエクササイズ教室】

も実施しています。高齢者の健康を含めた生涯スポーツの振興のため、東京から講師をお招きして、だれもが気軽に楽しめる「室内ウォーキング」教室を昨年度に開催しました。また、中国の健康体操を中心として新たに開催された「オリエンタルエクササイズ」教室は三木町の老人大学の講座としても好評を博しました。

スポーツクラブカレンダーを作成するなど、広報活動にも力を入れ、野球・卓球・バレーボールなど、他種目が幅広い世代にわたって楽しめることが知られるようになります。会員数も増加しています。皆様も、ぜひ一緒に生涯スポーツを楽しみましょう。

連絡先 三木町生涯学習課  
電話 087・891・3314

## まんのう町

### 『ほしぞらウォーク』

夜更けになると、飼い犬が何かしらに反応して、吠えはじめます。イノシシ？野良犬？それとも・・・健康を目的としたウォーキングをする時間帯になるとよくある光景です。

「ほしぞらウォーク」は、まんのう町主催で同町体育指導委員が中心となり、実施しているナイトウォーキングです。

コースは、まんのう町長炭小学校から国営讃岐まんのう公園までの往復約5kmをウォーキングします。平成19年度は約100名の参加者が、それぞれの楽しみ方で夜の里道を闊歩しました。平成20年度は8月9日の土曜日を計画しております。

気候が過ごしやすくなると、夫婦で家族でウォーキングをする方が増えてきます。

最近では、家庭で会話をする時間あまり多くないといわれています。暗くて視界が遮られたとき、人は孤独になります。共にウォーキングすることによって、会話ははじまります。「今日は学校でこ

んなことがあったんだよ。」「今鳴いている虫って何ていう虫か知ってる？」「あの星座って何ていうの？」「夏休みの自由研究なんだけど・・・」

ふだん、気にも留めなかった出来事や、一緒に歩く人の違った一面も見られるでしょう。

記録を作るスポーツ、限界に挑戦するスポーツ、たまには、ウォーキングで会話を楽しみながら、こころのスポーツを楽しむ時間はいかがでしょう。

連絡先 まんのう町社会教育課  
電話 0877・73・0108



【ほしぞらウォーク】

# かがわのスポーツ・レクリエーション

## 第19回県民スポーツ・レクリエーション祭を開催します!!

誰もが気軽に、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9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、タグラグビー、キンボール、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、ニュースポーツ体験、体力テスト、健康相談など

### 《レクリエーション大会》

11月9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。当日申込みも受け付けます。  
オリエンテーリング、ウォークラリー、ウォーキング、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、実施要項に従ってそれぞれの主管団体へお申し込みください。実施要項及び参加申込書は、7月頃、県立体育施設や各市町教育委員会などに配付の予定です。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みも受け付けます。ふれあいスポレク広場は、誰でも自由に参加できます。

#### 詳しくは

- 香川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/>

### 《スポーツ大会》

県内各地で開催される種目別の大会です。

種目名	会場	期日
1 親子バドミントン	坂出市立体育館	9/7(日)
2 インディアカ	飯山総合運動公園体育館	
3 実年者バレーボール	丸亀市民体育館 (他)	
4 ソフトボール (壮年、女子)	トクヤマ坂出グラウンド 坂出市林田運動公園	
5 年齢別卓球	三豊市高瀬町総合体育館	
6 パドルテニス	高松市牟礼総合体育館	
7 ホッケー	三菱化学人工芝グラウンド	
8 ボウリング	太洋ボウル	
9 スポーツチャンバラ	高松市西部運動公園体育館	
10 年齢別テニス	香川県総合運動公園テニス場	
11 男女綱引	三豊市三野町体育センター	9/14(日)
12 ゲートボール	綾川町総合運動公園グラウンド	
13 ターゲット・バードゴルフ	瀬戸大橋記念公園	
14 ベタンク	香南小学校第2運動場	
15 マスターズ陸上競技	屋島陸上競技場	
16 ソフトバレーボール	香川県立大川体育館 白鳥中央公園体育館 香川県立大川体育館	9/15(月・祝)
17 バウンドテニス	観音寺市立総合体育館	9/21(日)
18 軟式野球	香川県総合運動公園第2野球場	
19 トランポリン・シャトル	高松市牟礼総合体育館	
20 グラウンド・ゴルフ	瀬戸大橋記念公園球技場	9/23(火・祝)
21 サッカー	瀬戸大橋記念公園球技場	9/28(日)
22 フォークダンス	高松市総合体育館第1武道場	
23 マウンテンバイク	峰山公園	
24 家庭婦人バレーボール	香川県立体育館(予定)※	
25 クレー射撃	高松国際射撃場	10/5(日)
26 エアロビック	香川県立体育館	10/26(日)

※会場の県立体育館は改修工事の状況により決定する。

## 第21回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレク滋賀2008

### —びわ湖から あふれる元気 きらめく笑顔—

全国スポレク祭とは、勝敗を「競う」のではなく、年齢や体力にあわせて気軽に誰もが楽しめるスポーツやレクリエーション活動を、楽しみながら世代や地域を越えて交流を広げようと始まった、みんなの手で創る生涯スポーツの一大祭典です。

毎年、全国各地を巡って開催されており、今年は滋賀県で開催されます。

平成20年10月18日(土)～10月21日(火)

\*種目別大会には、各主管団体の推薦により参加者が決定する「都道府県代表種目」と、どなたでも参加できる「フリー参加種目」があります。



# インフォメーション

## 平成20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、本年度より(財)日本体育協会公認スポーツリーダー資格の取得が可能となりました。

(資格取得の条件:「認定料とテキスト代が必要(6,300円)」

4回～6回の講義をすべて受講・認定試験に合格・18歳以上)

主 催 香川県教育委員会  
 受 講 料 無 料  
 申込み・問合せ先

香川県教育委員会

無 料

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:レクリエーションゲーム)



回	日 時	場 所	内 容
1	6月22日(日) 9:30~15:30	五色台少年自然センター	(実技) 野外活動 レクリエーションゲーム
2	7月6日(日) 9:30~15:30	香川県青年センター	(実技) キンボール 健康体操
3	9月7日(日) 9:30~15:30	香川県青年センター	(実技) 救急法 正しいテーピング法
4	9月21日(日) 9:30~16:30	香川県青年センター	(講義) 文化としてのスポーツ* 地域におけるスポーツ* スポーツ指導者に必要な医学的知識 I
5	10月26日(日) 9:30~15:00	香川県青年センター	(講義) ジュニア期のスポーツ トレーニング論 I・スポーツと栄養
6	11月16日(日) 9:30~15:00	香川県青年センター	(講義) 指導者の役割 I・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。

### 第五十七回

### 香川県青年大会

#### 県内勤労青年のために

この大会は、日頃から地域を舞台にしてスポーツや文化活動といった様々な活動に取り組んでいる勤労青年たちが集まって、日頃の活動の成果を発表する場です。

また、参加者一人一人がその技術と成果を競い合うことによって、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

#### 【文化の部】

平成二十年七月十三日(日)

香川県青年センター

(種目)

人形劇、演劇、合唱、郷土芸能、創作芸能、のどじまん、将棋、美術展、生活文化展、パフォーマンス

#### 【体育の部】

平成二十年七月十四日(月)

～九月十四日(日)



香川県青年センター  
 香川県立三豊体育館 他  
 (種目)

バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、柔道、剣道、軟式野球、ボウリング、フットサル

#### 「参加資格」

次の各号に定める要件をすべて有するもの。

一、昭和四十八年四月一日以降に出生した者

二、平成二十年五月一日から引き続き香川県内に住民登録のある者

※その他、各競技によって一部参加資格が異なります。詳細は香川県青年大会基準要項によりご確認ください。

# インフォメーション

## 新しいスポーツとの「出会い」「体験」「新発見」!

スポーツをしていますか? 今まで経験したことのないスポーツを実際に体験し、自分に合ったスポーツを探す **マイスポーツ発見事業**

### 1日目

**と き**:平成20年10月25日(土) 9:00~15:40  
**と ころ**:綾川町総合運動公園(集合場所)、府中湖  
**対 象**:小学5・6年生、中学生  
**体験競技**:ウエイトリフティング、クライミング、相撲、銃剣道、ボクシング、ホッケー、レスリング、カヌー、セーリング、ボート  
**申 込 み**:9月に参加申込書を各学校に配付します。必要事項を記入し、各学校の先生に提出してください。



昨年の一場面(ボクシングとカヌー)

### 2日目

各競技のスポーツ教室へ参加  
 自分が興味を持った競技に参加してみよう。  
 (競技によって、日時・場所が異なります。)

## かがわジュニア育成プラン 「Club KAGAWA 強化プロジェクト事業」

ジュニア期からの一貫指導体制の確立を目標にした、「Club KAGAWA 強化プロジェクト事業」では、平成20年度、以下のクラブを対象に活動しています。小学生から高校生まで、興味のある方は、ぜひ参加してください。

ク ラ ブ 紹 介		活 動
<b>ダイビング</b> 香川ダイビングクラブ <b>たった1.8秒! 君なら何をやる…?</b> 高さ10mの高飛び込み。ボードがしなる飛板飛び込み。飛んで、回って、ひねって、一気に入水。鳥とイルカを一度に体験できる。こんな快感、他の競技じゃ味わえない! まずは一緒に LET'S DIVE!!		○活 動 日:毎週水・土・日曜日 ○活動時間:水 17:30~20:00 土・日 9:00~12:00 ○活動場所:香川県立総合水泳プール <連絡先> 香川県立総合水泳プール 植村佳員 087-885-3821
<b>ボクシング</b> かがわアマチュアボクシングクラブ <b>みがこう! 君の心とパンチ力</b> アマチュアボクシングはプロボクシングとルールが異なります。打撃の強度でなく、ヒット数のポイントによって競うので安全です。		○活 動 日:毎週土曜日 ○活動時間:10:00~12:00 ○活動場所:高松工芸高校 <連絡先> 高松工芸高校 林田 豊 087-851-4144
<b>クライミング</b> かがわクライミングクラブ <b>スパイダーマンになろう!</b> 昔の子どもは、木に登ったり堀に上ったりといった遊びの中で、自然に体がきたえられていました。でも、最近は部屋の中で遊ぶモヤシっ子が増えています。ぜひ、「よじ登る」楽しさを体感してください。		○活 動 日:毎週水・金曜日 ○活動時間:19:00~21:00 ○活動場所:高松東高校池戸グラウンド <連絡先> 香川県山岳連盟 087-822-7388
<b>銃 剣 道</b> 香川銃剣道ジュニアクラブ <b>銃剣道って知ってる?</b> 銃の形をした木刀で決められたところを突き、勝敗を決めます。武道としてきたえることで、気力や体力、心の発達に役立ちます。		○活 動 日:毎週土・日曜日 ○活動時間:9:00~11:00 ○活動場所:尽誠学園高校 <連絡先> 尽誠学園高校 石川慎也 0877-62-1515

# かがわのスポーツ・レクリエーション

## 讃岐っ子元気アップフェスタに参加しよう！

讃岐っ子チャレンジ種目で友だちと競い合ったり、県内のプロスポーツ選手とふれ合ったりできます。また、親子でいろいろなニュースポーツを楽しむプログラムもあります。

県内の小学生、園児なら、だれでも参加できるよ。



◇◇今年度の開催予定◇◇

《中讃地域大会》 平成20年6月28日(土) 綾川町総合運動公園

9:00	開場 受付		
9:30	開会式		
9:50	〈讃岐っ子 チャレンジ〉 〈ベア種目〉 ・れんぞく馬とび ・キックパス	〈アスリートとのふれあい〉 〈アスリートにチャレンジ〉 【香川オリーブガイナース】 野球教室など 【高松ファイブアローズ】 バスケットボール教室など	〈運動遊びにチャレンジ〉 フライングディスク スポーツチャンバラ ロケットボール バンブーダンス リングキャッチ など
11:00	〈グループ種目〉 ・ドッジキャッチラリー ・8の字大なわとび ・みんなで馬とび50m		〈チャレンジクッキング〉 10:10～ 「親子おやつ作り」 — 講師 — 中讃地域学校栄養職員の先生方
11:45	〈スペシャルタイム〉 トップアスリートによる模範演技		
12:20	閉会式 表彰 挨拶		

《高松地域大会》 平成20年11月9日(日) サンポート高松 (県民スポレク祭と同時開催)

- ◇申込み等◇
- 申込みは、小学校や幼稚園、保育所等を通して行いますので、詳細は学校(園)までお問合せ下さい
  - 当日参加も可能です。各会場の受付にお越し下さい。

## 知っ得コーナー

### 熱中症の予防対策 ～水分補給のススメ～

スポーツによる熱中症の予防には、まず第一に水分補給が不可欠です。体重の1%の水分減少ではほぼ0.3℃の体温上昇を起こします。水分の補給によって、体内の温度調節機能の低下を防ぎましょう。

#### 運動時の水分補給のコツ

- 1 「のどが乾いた」と思う前に飲む。  
(乾いたと思ったときには脱水症状が始まっています。)
- 2 運動の前に、あらかじめ水分補給を。  
(250～500ml程度を。短時間の運動には特に効果的です。)
- 3 運動が1時間を越えるときは、お茶や水よりスポーツドリンクを。  
(汗で失う水分と塩分を補給し、エネルギー源の糖분을素早く摂取します。)  
※0.1～0.2%の塩分と、4～8%程度の糖分を含んだものがお勧め。
- 4 自分の感覚に頼りきらず、時間を決めて定期的に休憩を入れ、水分補給を。  
(水分補給の判断ミスを防ぎ、体温上昇を抑えます。20～30分毎に250ml程度が目安。)

汗の量には個人差があります。普段から運動前後に体重を計り、水分補給の目安を作っておきましょう。