

きょうとスポーツ



特集

「関西ワールドマスタース
ゲームズ2021」の可能性

特集

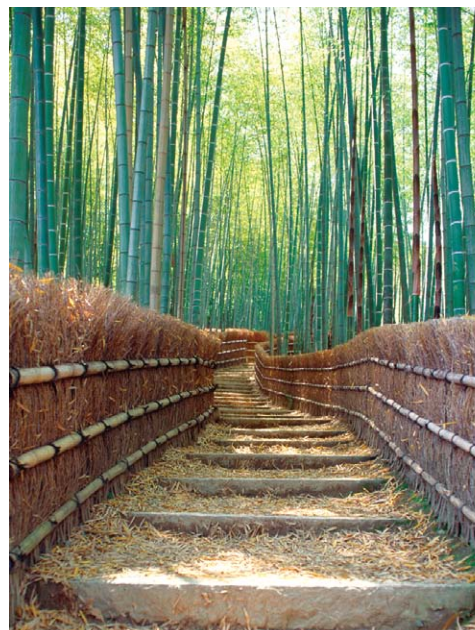


インタビュー特集

京都ゆかりの
オリンピックに聞く



新時代を



京都市は国際文化観光都市として世界から注目を集め、日々、町の表情を進化させています。一方、古くから、大学の町としての顔を持っています。この2つの要素は、京都市のスポーツのキーワードになるでしょう。

近年、プロ野球やサッカーで、多くの日本人選手が海外でプレーするようになりまし。また、治安の良さやスポンサーの存在を背景に、日本で開かれる国際大会も増えて

います。スポーツはますますボーダーレスの傾向にあります。一方で、国際的なビッグゲームを誘致するには、大規模なスポーツ施設が不可欠と考えがちです。しかし、スポーツによる国際交流はビッグゲームの開催だけではないはず。もっと、視野を広げてもいいのではないのでしょうか。

例えばアジアにも、さまざまな民族スポーツがあります。ソウル五輪では、韓国の「テコンドー」がデ

ビューしました。大相撲を通して「モンゴル相撲」を知りました。アジア大会では、セパタクロ、カバディなども行われます。京都市を舞台に、アジアの伝統スポーツを広く紹介し、交流を深める、というのも「スポーツ観光」の一つの姿ではないでしょうか。

「大学のまち京都」から連想することもあります。日本のスポーツ界は、競技団体の運営健全化、審判のレベルアップ、ドーピング防止策など、さまざまな課



きょうとスポーツ 創刊にあたって

公益財団法人京都市体育協会 会長 内田 昌一

2016年夏、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックの開催を目前に控え、スポーツに対する「ワクワク」が高まる中、京都市体育協会は広報誌「きょうとスポーツ」を創刊します。「なぜ、このタイミングで広報誌を？」と思われるかもしれませんが。インターネット、テレビ、新聞…私たちは知りたい情報を、より簡単に手にすることができるようになりました。しかし、そのような中で京都市体育協会は、情報が溢れかえった現代だからこそ、広報誌を発行することに意味があり、それが京都のスポーツに携わる公益法人としての責務だと考えました。

「きょうとスポーツ」の創刊には3つの目的があります。京都のスポーツの情報を「集める」、「掘り下げる」、そして「伝えていく」ことです。

前述のように、多くの情報が簡単に手に入る現代は、一方で情報が氾濫した社会でもあります。京都市体育協

会はまず、点在する京都のスポーツ情報を集めることから始めます。市民のスポーツに対する関心や要求が多様化している今、より多方面からスポーツに係る情報を集約します。

次に集めた情報について、「もう一步」掘り下げます。「京都」という視点から、更に一步踏み込み、様々な角度から考え、その本質に迫ります。

そして、それらの情報を積極的に伝えていきます。多くのスポーツを愛する人に、そしてこれからの京都のスポーツを支えていく世代に向かって発信していきます。一人でも多くの方々に、京都のスポーツを深く理解するための考える材料、新しい発見を提供することができれば本望です。

「京都のスポーツ情報なら、まずはきょうとスポーツ」そんな信頼される広報誌を目指しきょうとスポーツはここに創刊します。



index	
きょうとスポーツ 創刊にあたって	p2
京都市のスポーツ 新時代を「拓く」	p3
特集「関西ワールドマスタースゲームズ2021」の可能性	p4
インタビュー特集 京都ゆかりのオリンピックに聞く	p6
アスリートのためのスポーツメンタルトレーニング	p8
'88国体遺産 ～地域に根差したスポーツ～	p9
縁の下の力持ちをたずねて	p9
「魅」、そして「未来」へ	p10
スポーツと食	p11



関西ワールドマスターズゲームズ2021



大会マスコット
スフラ
~Sport for Life~

特集

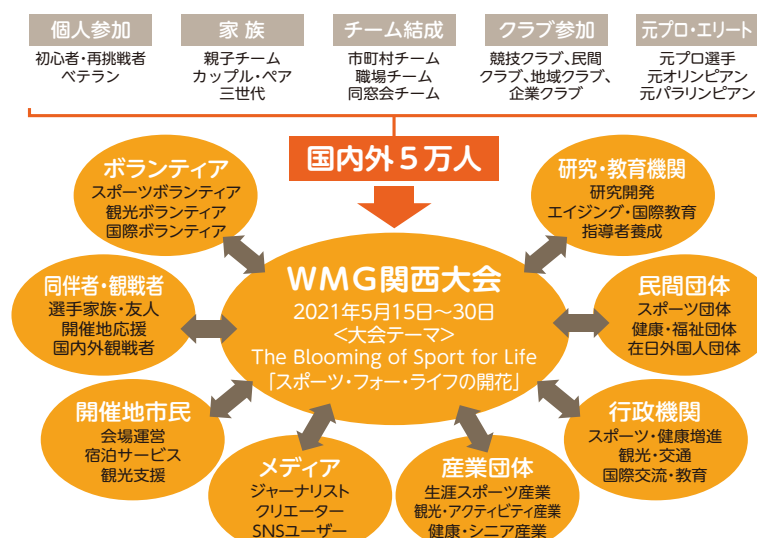
「関西ワールドマスターズゲームズ2021」の可能性

長ヶ原 誠

神戸大学大学院人間発達環境学研究所教授
関西ワールドマスターズゲームズ2021
組織委員会評議員

2021(平成33)年、生涯スポーツの国際競技大会「ワールドマスターズゲームズ」がアジアで初めて日本の関西を舞台に開催されます。今年の秋には実施競技と開催地が決定し、いよいよ本格的に始動するスポーツメガイイベントについて、その特徴や可能性を考えます。

図. 過去のワールドマスターズゲームズにおける大会参加例に基づく
関西大会に向けての「する」と「ささえる」大会参加プロモーションの可能性



キャリア形成に繋がった例も多数報告されており、これらのマスターズ世代だからこそ可能な参加方法と大会プロモーションを我が国でも促進していく好機となります。同時に、過去の大会では「ささえる」参加を同時に推進し、ボランティア、同伴者・観戦者、開催地市民による大会サポートの育成に努めながら、マスターズスポーツの視点から生涯スポーツのサポーター文化を

関西大会は参加型大会としてのプロモーション(振興)により、具体的な大会参加の可能性を積極的に呼びかけていくことが重要です。図はこれまでのワールドマスターズゲームズの参加対象者を挙げたものです。「する」参加では、初心者、再挑戦者、ベテランというような、スポーツの開始・再開・継続の呼びかけ、親子、カップル・ペア、三世代チームという家族を単位としたファミリースポーツの

促進、高齢化と共に組織が拡大する市町村、職場、学校・大学、職場等の同窓会におけるOB・OGスポーツチームの結成、また、競技・民間・地域・企業での各クラブチームが世界舞台に出場する機会として本大会を活用していくことも可能です。また過去の大会では、元プロ・元五輪選手の出場により一般参加者とのドリームマッチが実現し、元トップ選手としての新たなセカンド

拡大してきました。同時に、メディア、産業、行政・民間、研究・教育に関わるスポーツ機関・団体が、これまでのユースやトップスポーツに特化していた「競技」というスポーツの本質的な楽しみ方を、一般の成人・中高年層にまで拡大していくために、施設・エリア等の環境面や、製品・プログラム・サービス・情報等のソフトウェア面をユニバーサルデザイン(生涯化)することで、人生後半期のスポーツを本格的に「すること」を「ささえる」生涯スポーツ文化の活性化を生み出してきました。我が国においても、アジア初となる生涯スポーツのメガイイベント開催がこのような様々な「する」と「ささえる」大会参加を生み出し、2021年、関西大会が掲げる「The Blooming of Sport for Life」の実現と、このテーマが意味する生涯スポーツ文化が開花する歴史的瞬間を迎えることを信じています。

一般財団法人
関西ワールドマスターズゲームズ
2021組織委員会

会長：井戸敏三(関西広域連合長)
// 森詳介(公益社団法人関西経済連合会会長)
〒530-6691 大阪市北区中之島6-2-27
中之島センタービル23階
MAIL:kansai-wmg@wmg2021.jp

1 生涯スポーツの国際オープン大会

人口の高齢化と共にスポーツに対するニーズが多様化している中、ユース世代だけではなく、成人・中高年期のマスターズ世代が、自己のスポーツ参加意欲や技術楽しみ方を成熟化させていくという「マスターズスポーツ」の気運とその受け皿となるイベントが国内外で拡大しています。この中でワールドマスターズゲームズはマスターズ世代の誰もがエントリーできスポーツ競技を楽しむ

むことができる唯一の国際オープンイベントです。この大会は過去8回開催され、来年2017年4月にはニュージーランド・オークランドで第9回大会、そして2021年5月にはアジア初としてこの関西で第10回大会が開催されますが、関西大会では5万人の参加者目標を掲げており、これが達成されれば、これまでの最大規模となる歴史的なスポーツメガイイベントとなります。

2 ワールドマスターズゲームズとは？

成人の国際オープン大会として最大の魅力を持つワールドマスターズゲームズは以下の5つの大きな特徴があります。

1 「参加」

オリンピックを代表するメガスポーツイベントの多くはトップスポーツの「観戦型」大会ですが、ワールドマスターズゲームズは生涯スポーツの「参加型」大会です。出場資格は原則30歳以上という年齢のみで上限はありません。過去大会では102歳の最高齢アスリートが参加しています。予選大会はなく複数の競技出場も可能です。レベル別登録も設定されており、初心者や競技経験が無い人でも出場できます。

2 「観光」

参加者は交流機会と共に、開催地の文化に接する体験も重視しており、過去の大会では観光を

含めた滞在日数は国内参加者が約9日間、国外参加者は約16日間です。競技体験と観光体験を融合したスポーツツーリズム大会としての特徴があり、観光収入による経済効果が過去の開催地で報告されています。

3 「祝祭」

選手権大会ではなく各人のスポーツライフを祝う祭典として、各種目・年代・レベル別にメダルセレモニーが多数開催されます。開催地の歴史や伝統を取り入れた開閉会式や中間祭が行なわれ文化的イベントも各地で開催されます。さらに各競技会場にはマスターズビレッジと呼ばれる選手村が設けられ、選手や同伴者、ボランティア、地元関係者も参加する交流の場が多く提供されています。

4 「国際」

約100ヶ国以上からの参加者・同伴者の訪問により国際色豊かな大会となり、国際交流はもとより開催地での多文化教育や国際理解を生み

出す効果が報告されています。また、複数国のチームでの出場や、開会式では国別ではなく競技別の入場行進によって、各国の選手の直接交流による国際的体験を提供しています。

5 「啓発」

生涯スポーツの啓発と教育の大会でもあり、これまで「Age is no barrier」(年齢はバリアではない)、「Never too late」(遅すぎることはありません)等の大会スローガンが掲げられ、大会期間中には国内外からの参加者が生涯スポーツの実践者モデルとなつて開催国の人々を刺激することにより、マスターズ世代だけでなくユース世代に対しても生涯スポーツの価値を伝える機会としての啓発効果が報告されています。関西大会は世界で最も高齢化の進んだ最長寿命国での開催となりますが、2021年はスポーツを通じた活力ある高齢化と成熟社会を世界に向けて発信する絶好の機会となります。

京都ゆかりのオリンピックに聞く

リオデジャネイロ五輪まであとわずか。今回、京都にゆかりのあるオリンピック2人にご登場いただき、改めてスポーツの持つ力に迫ります。

伝えたいのは、
「できないことを理由に
あきらめない」と
いうこと。

●ソフトボール 田本博子さん

2000年 シドニー五輪 レギュラー選手として銀メダル
2008年 北京五輪 コーチとして金メダル
2011年 京都市立中学校に保健体育教諭として
着任 ソフトボール部の顧問に就任する他、全日本
U15女子ソフトボールの後進の育成に励む
2015年 京都スポーツの殿堂入り



セカンドキャリアについて
私は京都市教育委員会が実施している保健体育科の特別選考で教師の道に進みました。でも実は、いつも目の前のことで精いっぱい、遠くを見て、というのは苦手なタイプ。だから偉そうなことは言えません。ただ、早い段階で自分の得意なことを知っておくのは、大切なことだと思います。

私の転機は、シドニーが終わったあと怪我をして、イチからのスタートを切ったこと。若い子と練習したり励ましたりしているのを見て、監督が、私にコーチをと声をかけてくれました。ふと、若い子を指導するのは好きかも、できるかも、と思ったことが今につながっています。

その状況に置かれたときの頑張り、が次のステップになることもあるんですね。そのことを含めて、私が、ささやかでもひとつの道を指し示すことができたなら、スポーツ界へのご恩返しにもなるのかなと思っています。

子ども達へ、そして後進へ
ひとつは「諦めない」こと。私は149cmしかなくソフト

ボールのエリートでもありません。シドニー五輪のときもギリギリで五輪の舞台に立つという夢を叶えました。子ども達が小柄な私を見て、経験を聞いて、「諦めんでもいいやん」「一歩間違えたらオリンピック行けるやん」と思ってもらえたらうれしいです。

私の夢はオリンピックを育てることですが、最近では、できない子ができるように、なったりやる気を見せてくれる喜びは、それ以上かもしれないとも思っています。

もうひとつは「感謝」。忘れられないのは、私は五輪チームのメンバーに選んでいただきましたが、社会人チームに入ったころは控え選手で、個人の練習ができるのは夜の10時過ぎ。ある日、一人の先輩がお風呂上りにやって来て無言でボールをトスしてくれました。私は泣きながらバットを振りました。

子どもたちには言うんですよ、「ソフトボールに打ち込めるのは仕事をしてお父さん・お母さん・友人、先輩、先生、周りの人たちがすべてのお



陰だ」と。それを忘れないのがスポーツマン精神の原点だと。

京都のスポーツへの期待
例えば大文字駅伝は、スポーツを身近にするとてもいい試みです。反面、マナースポーツの立場でいえば、競技人口が増えないのが悩み。それを解消する手段として、オリンピックを招いて一般の方、特に若い人と交流する機会が増えればいいなと思います。

また国際大会に出たような選手が部活を指導するようになれば、スポーツ界はもっと盛り上がるのでは。私も卒業生を、教師として学校に戻す努力をしています。学校に帰ると、いろいろな形で、一線の選手とスポーツを愛する人達の互いの門戸が広がればいいなと思います。

「どんな局面も
笑顔で乗り切ろう」、
それがチームの
約束です。

●アーチェリー 林 勇気さん

2008年北京五輪 団体で日本初の8位入賞
2015年W杯アンタルヤ大会で団体優勝
世界選手権コペンハーゲン大会で
リオデジャネイロ五輪出場権を獲得
株式会社堀場製作所所属



2度目の五輪代表について
前回出場した北京五輪は私にとって夢の舞台。決まったときには信じられないという気持ちでした。今回は狙って取った五輪切符です。ロンドンのときは代表選考を兼ねた大会で怪我をし、自分自身に悔しい思いをしまったので、悔いのない試合ができたことがうれしかったです。代表にもなれ、あきらめないでやってきて本当によかったと思います。

ロンドンでは後輩たちが銅メダルを取ってくれました。今度は違う色のメダル、また個人戦でもメダルを取るという強い思いで毎日練習しています。挫折もありますが、目指すべき目標があることは競技者としても人としても幸せなことですし、その思いを胸に、試合に臨みたいと思います。

団体戦と個人戦の違い
団体戦は楽しいですよ。個人戦ではやはりピリピリとした空気になるんですが、団体戦の日本チームは賑やかです（笑）。なぜかといえば、「どんな局面も笑顔で乗

り切る」が私たちのモットーだから。

昨年3月、今のチームになった直後のW杯上海大会の3位決定戦で、みんな硬くなつてしまい4位に終わりました。「笑顔で試合できたよかったね」と反省し、挑んだトルコ大会では金メダル。以前にも増して緊張しているときや苦しいときこそ普段通りに笑顔で、というのが私たちのテーマになりました。

技術以外に大切なことは？
驚かない、焦らないことでしょうか。アーチェリーは気象条件などに大きく左右されます。たとえば風の向きや強さを読んで狙う位置を変えないといけません。突然の雷雨ということもあります。どういふ状況になっても対応できるような準備を整えておくことはとても重要で、常に自分に言い聞かせていること。それを8年間積み重ねてきたわけですから、北京の頃より成長できていると思いますし、そんな自分がどういふ風に試合に臨めるのか、今は少しワクワクしています。



アーチェリーの魅力
何といつても狙った的を射た時の爽快感！そして、子どもさんからご年配の方まで年齢を超えて、生涯スポーツとして楽しめることも魅力だと思います。私も指導を兼ねていろいろなところへ出向いたり一緒にプレーを楽しんで、さまざまな方と触れ合うことができました。

また社会人として働きながら競技を続けていることで、多くの方に出会えました。そういう出会いこそが私の財産。オリンピックイヤーは競技人口を増やすチャンスでもあります。もっと多くの方にアーチェリーの魅力を知っていただけるよう、その裾野を広げられるように、笑顔をパワーに変えて頑張ります！

レガシー '88 国体遺産 ～地域に根差したスポーツ～

第1回

1982（昭和57）年、船井郡旧丹波町と旧瑞穂町は、6年後の京都国体ホッケー競技の開催地に内定した。今でこそ、女子日本代表「さくらジャパン」の活躍などもあり知名度を上げつつあるホッケーだが、当時はメディアに取り上げられることも少なく、両町にとっても「未知のスポーツ」だった。

1984（昭和59）年6月、国体成年男子チームの京都クラブが創設され、本格的な強化が始まる。京都市内選手を中心にセレクションを実施しチームを編成。週末には片道数時間かけて瑞穂グリーンスタジアムへ練習に通った。国体前年に開催された全日本社会人選手権大会で初優勝を遂げるなどチームは着実に実力をつける。そして迎えた国体本戦、成年男子・少年男子が優勝、成年女子・少年女子が第3位と強化策は見事に結実、京都選手団はホッケー競技総合優勝を飾った。町全体が歓喜に包まれた。

京都ホッケー協会副会長で男子京都クラブ初代監督の宮野正喜氏は「当時の両町職員によるホッケーという新しいスポーツを地元で根付かせたい、という熱い思いと行動が大きかった」と振り返る。国体を機に創設されたスポーツ少年団は、今も競技の裾野を広げる重要な役割を果たしている。また最近では、町教育委員会が主導し小学4年生以上を対象としたアカデミーを創設、新たな選手強化の場を生み出している。京丹波出身の選手が指導者として地元に戻る循環も生まれている。

町は東京五輪の海外選手団の合宿誘致や、ターゲットエイジ（東京五輪の強化世代）への支援も検討する。京都国体という経験から生まれた情熱は、四半世紀以上たった今もホッケーの町・京丹波で息づいている。



1988年京都国体 ホッケー競技総合優勝を飾る京都選手団

ホッケー×京丹波町

（2005（平成17）年、丹波町・瑞穂町・和知町が合併）



縁の下の力持ちをたずねて

第1回



芝生の育成状況を入念に確認する宮岸さん＝西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場

市内施設の芝管理

雪印種苗株式会社
宮岸 慎さん

京都サンガサポーターの熱気が残る、試合後間もない西京極の天然芝ピッチ。雪印種苗株式会社の宮岸慎さんにより、熱戦の跡が補修されていく。えぐられた場所には砂をまき、乾燥しがちなゴール前やピッチサイドには水を撒く。ナイトゲーム時には作業が深夜に及ぶこともある。

同社は札幌に本社を構え、全国の陸上競技場や球技場、ゴルフ場などの芝造成や維持管理を担う。京都では西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場やわかさスタジアム京都などで、日々芝生の育成状況の確認や、芝刈りなどの作業を行っている。

一昔前までは、冬の競技場には褐色の芝が目についた。それが今では、全国的に1年通して、青々とした芝上を選手がプレーする姿が普通になっている。「暖地型芝（夏芝、コウライシ

バやティフトンシバなどで夏場の成長が旺盛だが、冬になると休眠する）と寒地型芝（冬芝、ベレニアルライグラスなどで夏場の暑さに弱く、秋から春まで成長が旺盛）の二種類を採用し年間を通して緑を維持しています。どちらの芝もそれぞれ異なった特性を持っているので特徴を活かす管理技術が必要になってきます」。

昨年夏には U22 サッカー男子日本代表の合宿地として西京極が選ばれた。チームは合宿を通して連携を深め、その後、見事にリオ五輪出場を決めた。「世界を舞台に戦うチームから西京極を選んでいただいたことが本当に誇らしいですね」。もちろんサッカーだけではなく、競技や環境に応じて最良のピッチコンディションに整えるため、今日も西京極に芝刈り機の音がこだまする。

Peak performance & Routine

アスリートのための スポーツメンタルトレーニング

ピークパフォーマンス分析と ルーティンの確定

講師 菅生貴之

大阪体育大学准教授

2006年トリノ五輪日本代表選手メンタルトレーニング担当



競技スポーツでは勝敗という結果がついてくるものであるが、そのどちらにおいても、自信、動揺、忍耐、不安などのキーワードを用いて、心理的な要因が語られることが多い。長年のトレーニングの成果を競い合う競技会などの緊迫した場面では、心理面のコントロールがきわめて重要であることを物語っているといえる。スポーツメンタルトレーニング（以下 SMT）では、こうした場面で心理的な側面をコントロールして、実力を発揮するための方策を、競技者とともに探していく作業を行う。

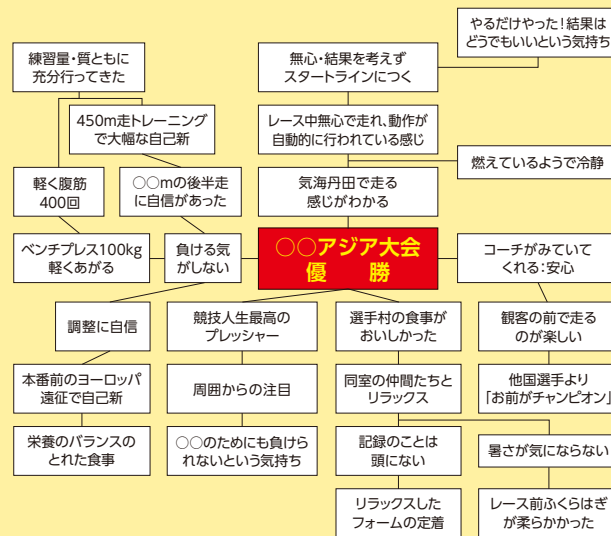
「ルーティン」という言葉は最近ではメディアでもよく取り上げられ、SMTの技法の中でも世間一般に最もよく知られている技法といえる。一方で競技力を高める「魔法」のように捉えられてしまっている一面があるが、本来はそういったものではない。

ルーティンを確定していくためにはまず自分自身の最高のパフォーマンスを分析する必要がある（図1 クラスタリングの例）。できるだけ最近の、最高の成績を収めた試合場面を具体的に特定して、最適な心理状態である「ゾーン」に入った状況を振り返る。自分にどのようなことを語り掛け、どのような意気込みで試合に臨み、しんどい場面を乗り越えるためにどの

ような工夫をしたか、などを振り返ってもらう。良い結果を収めた試合であっても、順風満帆ということはむしろ少なく、苦しい場面や重大な局面はあったはずで、そこをどう乗り切ったかを振り返ってもらう。

そうした振り返りの中から、ラグビー日本代表の五郎丸選手が実施していた「ポーズ」のようなものを探していくのである。しかしこのようなルーティンの「仕草」や「ポーズ」そのものには本来意味はない。五郎丸選手のポーズをとれば誰もがキックを決められるわけではないのだ。ルーティンの確定という作業では、こうしたもともと「意味のない」行動に対して、心理的な「意味づけ」を行っていく。例えば「集中」などのキーワードを、ルーティンの動きやしぐさにしみこませていくような作業である。こうした作業では、試合のみならず練習の段階からルーティンを何度も使ってみて、うまくいかない部分を修正していき、最終的に試合で「集中」状態を作り上げられるルーティンとして確定していく。私は選手に対しては、「ルーティンも練習をしてほしい」と常に伝えている（図2 ルーティンの有効活用法）。

図1 最高のパフォーマンス分析の例 クラスタリング（例）



中込四郎（1994）より、演者により一部改変

図2 ルーティンの有効活用法

- ★ ルーティンは複雑なものよりシンプルなもの。
- ★ たくさんのルーティンよりも、数少ない自分に合ったルーティンを厳選して、しっかりと自分のものにすることが大事。
- ★ ルーティンを普段の練習の中から取り入れて、いざというときに使えるように習慣づける

ルーティンは、重ねて言うが「魔法」ではないので、大舞台でも理想的な心理状態を作り上げてくれるような技法を、こうした地道な作業の積み重ねにより自分独自のものを探していくものといえるだろう。

この内容は、2016（平成28）年3月15日に京都市体育協会が主催したスポーツ講座の内容を一部編集し掲載しています。スポーツ講座の最新情報は京都市体育協会ホームページをご確認ください。



豚ロース肉のソテー 茸ソース

アサリのスパゲッティー

グレープフルーツと ササミの爽やかサラダ

お料理・お菓子・パン・フラワーの教室
ラ・キャリエール クッキングスクール
Copyright(C) La Carriere. All rights reserved.



● 豚ロース肉のソテー 茸ソース

豚肉はビタミンB1を多く含み、
疲労回復を助けてくれます。

肉や骨になる

■ 材料2人分	豚ロース肉 100g×2枚	<ソース> 玉葱 1/8個
	<付け合わせ> カボチャ 1/24個	シメジ 1/2パック
	三度豆 10本	エリンギ 1本
	塩 少々	ウスターソース 大さじ1
	コショウ 少々	ケチャップ 大さじ2
	オリーブオイル 少々	水 35ml
		コンソメ(顆粒) 小さじ1/4

- 作り方 <付け合わせ> ① カボチャは薄切りにし、耐熱皿にのせてラップフィルムをして電子レンジで約2分加熱する。
- ② 三度豆は両端を切り、半分の長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②・①の順に炒めて、塩・コショウで味を調える。
- <豚ロース肉> ④ 豚ロース肉は筋切りをして、塩・コショウする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、④を両面焼き、中までしっかり火を通す。
- <ソース> ⑥ 玉葱はみじん切りにする。
- ⑦ シメジは石突きを取り除き、手でほぐす。エリンギは石突きを取り除き、短冊切りにする。
- ⑧ 鍋にオリーブオイルを熱し、⑥・⑦の順に炒めて、ウスターソース・ケチャップ・水・コンソメを加えて、ひと煮たちさせる。
- <仕上げ> ⑨ 器に③・⑤を盛りつけて、⑧をかけて仕上げる。

● グレープフルーツと ササミの爽やかサラダ

体の調子を整える

野菜は、炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルの優れた供給源となります。ササミはタンパク質が豊富で脂肪が比較的少なく低カロリーです。グレープフルーツは糖質が少なく、ビタミンC、クエン酸は疲労回復に役立ちます。クレソンはカルシウムが豊富で強い骨や歯の形成維持にも欠かせません。

- 作り方 ① グレープフルーツは上下を切り落とし、皮を取り除き、房取りする。実は食べやすい大きさにする。絞汁も取っておく。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって水につけて、シャキッとすれば水気を取る。
- ③ クレソンは固い部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。水菜は根を取り除き食べやすい大きさに切る。クレソン・水菜は合わせて水につけてシャキッとすれば水気を取り除く。
- ④ ミントマトは4等分に切る。

● アサリのスパゲッティー

力や熱になる

アサリはビタミン、カルシウム、鉄分も多く含まれ貧血予防になります。ニンニクや香辛料には抗酸化成分や消化を助ける酵素も含まれています。

■ 材料2人分	スパゲッティー 160g	白ワイン 40ml
	アサリ 300g	水 50ml
	ニンニク 1片	オリーブオイル 大さじ3
	タカノツメ 1/2本	塩 適量
	イタリアンパセリ 1枝	

- 作り方 ① ニンニクは半分に切り、芽を取り除き、薄切りにする。
- ② タカノツメは種を取り除く。
- ③ イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ④ アサリは水洗いする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル・①・②を入れて弱火にかけて、香りが出てくれば④・水・白ワインを入れて蓋をして加熱し、アサリの口が開けば火を止める。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1%の塩を加え、スパゲッティーをアルデンテのやや手前になるまで茹でる。
- ⑦ 茹で上がればザルに上げる。(茹で汁は取り置く)
- ⑧ ⑤に⑥を入れて、様子を見て茹で汁を加え、しっかり混ぜ合わせ、③を加えて、器に盛りつけて仕上げる。

■ 材料2人分	グレープフルーツ 1/2個	鶏ササミ肉 2本
	グレープフルーツルビー 1/2個	酒 大さじ2
	サニーレタス 2枚	<ドレッシング>
	クレソン 4本	グレープフルーツ絞汁 大さじ2
	水菜 1/6束	EX.V. オリーブオイル 大さじ2
	ミントマト 4個	塩 少々
		コショウ 少々

- ⑤ 鶏ササミ肉は筋取りをし、耐熱皿にのせて酒を振りかけて、ラップフィルムをし、電子レンジ(600W約3分)で加熱する。冷めればほぐす。
- ⑥ ボウルにグレープフルーツ絞汁・塩・コショウを入れて泡だて器で混ぜ、EX.V. オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜてドレッシングを作る。
- ⑦ 器に②・③をのせ、彩りをみて、①・④・⑤を盛りつけて、⑥をかけて仕上げる。



旧武徳殿：2016(平成28)年で建立117年になる旧武徳殿は今も京都の武道愛好家にとっての聖地となっている

三條大橋：京都・鴨川三條大橋東詰の駅伝発祥の記念碑



旧

武徳殿は1899(明治32)年、現在の岡崎公園に建てられました。100周年の1999(平成11)年には、全日本剣道演舞大会を機に立派な記念碑を建立、今も武道

スポーツの「魁」は、京都市内に点在しています。そのいくつかを紹介しましょう。

「魁」、そして「未来」へ

さがけ

の聖地です。

第

一蹴の地碑が下鴨神社・糺の森にあります。1910(明治43)年、三高生がこの地で初めてラグビーの楕円球を蹴りました。石碑は、その歴史を示しています。翌年、東京・三田で三高と慶応が対戦、これが日本人同士の初のラグビー試合といわれます。

バ

スケートボールの国内の黎明期は、三条柳馬場の京都YMCAで始まりました。1915(大正4)年、米国生まれのこのスポーツがプレーされたのです。それから100周年を迎えたのを機に、京都バスケットボール協会では同地に記念碑を建てました。

駅

伝競走が誕生したのは1917(大正6)年でした。鴨川三條大橋を出発し、東京・上野不忍池までの東海道五十三次を3日間で走

西

京極球場(現わかさスタジアム京都)は1932(昭和7)年に完成し、球史を刻んでいます。

軟

式野球は1919(大正8)年、旧成徳中学校で初の大会が開かれました。同校の正門横に記念の野球少年像が立っています。ゴムボールは京都市の文具商、鈴鹿栄さん(野球殿堂)が考案しました。実は、大正4年に全国中等学校優勝野球大会(現全国高校野球選手権)が始まり、京都二中が優勝した結果、京都で少年の野球熱が急速に高まっていたのです。軟式ボールの誕生で野球は一気に普及しました。



軟式野球少年像：日本で最初の軟式野球大会が開催された旧成徳中学校には、「軟式野球発祥の地」として野球少年像が建つ

国

民体育大会の第1回は1946(昭和21)年、戦後復興の願いと決意を込めて、西京極を主会場に開かれました。

五

大都市体育大会(現都市間交流スポーツ大会)は、1950(昭和25)年に横浜、名古屋、京都、大阪、神戸の政令指定都市によって始まりました。スポーツを通して大都市が互いに刺激し合い、発展を誓い合う場になりました。

そんなスポーツ史の「コマ」コマが、地元京都だけでなく日本のスポーツの発展を支えているのです。そして今、スポーツ基本法によっても大きな広がりを見せようとしています。国内の、世界の頂点を目指すチャンピオンスポーツばかりでなく、健康づくりで親しまれるニュースポーツがあります。その種目を一堂に集めて「ニュースポーツ総合交流大会」を創設、というのも夢ではないでしょう。京都市のスポーツは何かを「創造」するパワーを常に秘めています。

加盟団体

(平成28年5月現在)

特定非営利活動法人 NPO京都市陸上競技協会
京都市水泳協会
京都市ソフトテニス連盟
京都市卓球協会
京都市バレーボール協会
京都市バスケットボール協会
特定非営利活動法人 京都市サッカー協会
京都市軟式野球連盟
京都市柔道連盟
京都市剣道協会
京都市バドミントン協会
京都市相撲連盟
京都市弓道協会
京都市ソフトボール協会
京都市テニス協会
京都市ハンドボール協会
京都市なぎなた連盟
京都市ボウリング協会
京都市自転車競技連盟
京都市ウエイトリフティング協会
京都市空手道連盟

京都市アーチェリー協会
京都市ゲートボール連合
京都市ゴルフ協会
京都市ホッケー協会
京都市武術太極拳協会
京都市ペタンク・ブール連盟
京都市ターゲット・バードゴルフ協会
京都市合気道連盟
京都市スケート連盟
京都市オリエンテーリング協会
京都市ダンススポーツ連盟
京都市ラグビーフットボール協会
京都市スキー協会
サニースポーツクラブ京都
京都市グラウンド・ゴルフ協会
JAWA京都市アームレスリング連盟
特定非営利活動法人 京都府ウオーキング協会
特定非営利活動法人 京都ボールルームダンス振興協会
公益社団法人 日本3B体操協会京都府支部
一般社団法人 京都野球協会
京都市スポーツ少年団

編集後記

憧れの選手との真剣勝負も
関西ワールドマスタース
ゲームズ2021

きょうとスポーツ創刊号の最初
の特集として関西ワールドマス
ターズゲームズ(WMG)について
取り上げました。2019年ラグ
ビーW杯、2020年東京オリ

ピック・パラリンピックに続く世
界規模のスポーツ大会で、国内で
も徐々に知名度を上げています。
今年の秋には実施競技と開催地が
決まり、今後ますます注目されて
いくことは間違いありません。
他のスポーツ大会にないWMG
の大きな特徴は、やはり「参加型」
の大会ということでしょう。原則30
歳以上の方であれば誰でも参加で
き、予選大会もありません。エント
リさえすれば、いきなり元プロ
選手や元オリンピックと同じ舞台

に立てる可能性もあります。
学生時代に競技に打ち込んでい
た方や、新たに未経験のスポーツ
を始めたい方など、WMGへの参
加を目標にしてみるのもいいかも
しれません。5年後の2021年、
往年の名選手と同じフィールドで
真剣勝負することを夢見て……
きょうとスポーツの発行にあた
りましては多くの方々にご協力い
ただきました。この場をお借りし
て心よりお礼申し上げます。

前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツくじ
toto BIG

スポーツは育てることができる。



スポーツくじ(toto・BIG)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。
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