公益財団法人京都市体育協会 発行

2018.03 vol.4

きょうとスポーツ

特集

Link to the Future

つなぐジュニア育成 2018

スポーツくじ toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

［WMG準備レポート］

WMG 2021関西
京都市実行委員会が始動

開会式、市内実施４競技で“京都らしさ”模索

WMG2021関西
大会マスコット スフラ
～Sport for Life～

東京2020オリンピック・パラリンピックの翌年に関西一円で開催される生涯スポーツの祭典ワールドマスターズゲームズ（WMG）2021関西。競技を開催する各府県市においても準備が進められており、京都市でも「WMG2021関西」京都市実行委員会が設立された。市内での競技の開催に向け動き出した同実行委員会に現状を聞いた。

開会式・市内競技の準備進める

昨年4月、競技団体をはじめとするスポーツ関係者、観光、報道関係団体などによって京都市実行委員会（会長＝門川大作京都市長）を設立しました。この実行委員会では市内で実施する開会式と4競技（陸上（トラック&フィールド）、バドミントン、スカッシュ、空手道）の開催準備・運営や、大会の広報などを行います。

京都市で開催する開会式は関西・京都らしさが溢れる式典になるよう、会場の選定を含め検討しています。市内実施競技については来年（2019年）秋頃に要項を発表し、翌2020年2月から参加者の募集を開始する予定です。

2018（平成30）年度には実行委員会のホームページを開設し、情報発信を強化していきます。

国際スポーツ3大会が連携、外大連合も大会をバックアップ

昨年11月には、「ラグビーワールドカップ2019」、「東京2020オリンピック・パラリンピック」、「WMG2021関西」の国際スポーツ3大会の組織委員会が、それぞれの成功に向けて、準備・運営面で相互に協力する連携協定を結びました。2019年からの3年間は「ゴールデン・スポーツイヤーズ」と呼ばれており、先の2大会は「みる」スポーツとして、WMG2021関西は「する」スポーツの大会として、京都市でも広報していきます。

また、世界の競技大会などで必要になる多言語対応が可能なボランティアリーダーの育成を推進している全国外大連合（京都外国語大はじめ国内7つの外国語大学で構成）と、大会組織委員会は、人的、教育・研究、PR活動などの連携を目的とした協定を結びました。市実行委員会では観光都市としてのノウハウを生かしながら、同連合とも連携を図っていきたいと考えています。

全国外大連合との連携協定締結式の様子（（一財）関西ワールドマスターズゲームズ2021 組織委員会提供）

Topics　WMG2017オークランド大会参加者の集いを開催

大会組織委員会は2月17日、京都市勧業館「みやこめっせ」で、WMG2017オークランド大会参加者の集いを開いた。京阪神から参加した男女14人が昨年4月に開催されたオークランド大会を振り返り、関西大会への「思い」などを話し合った。

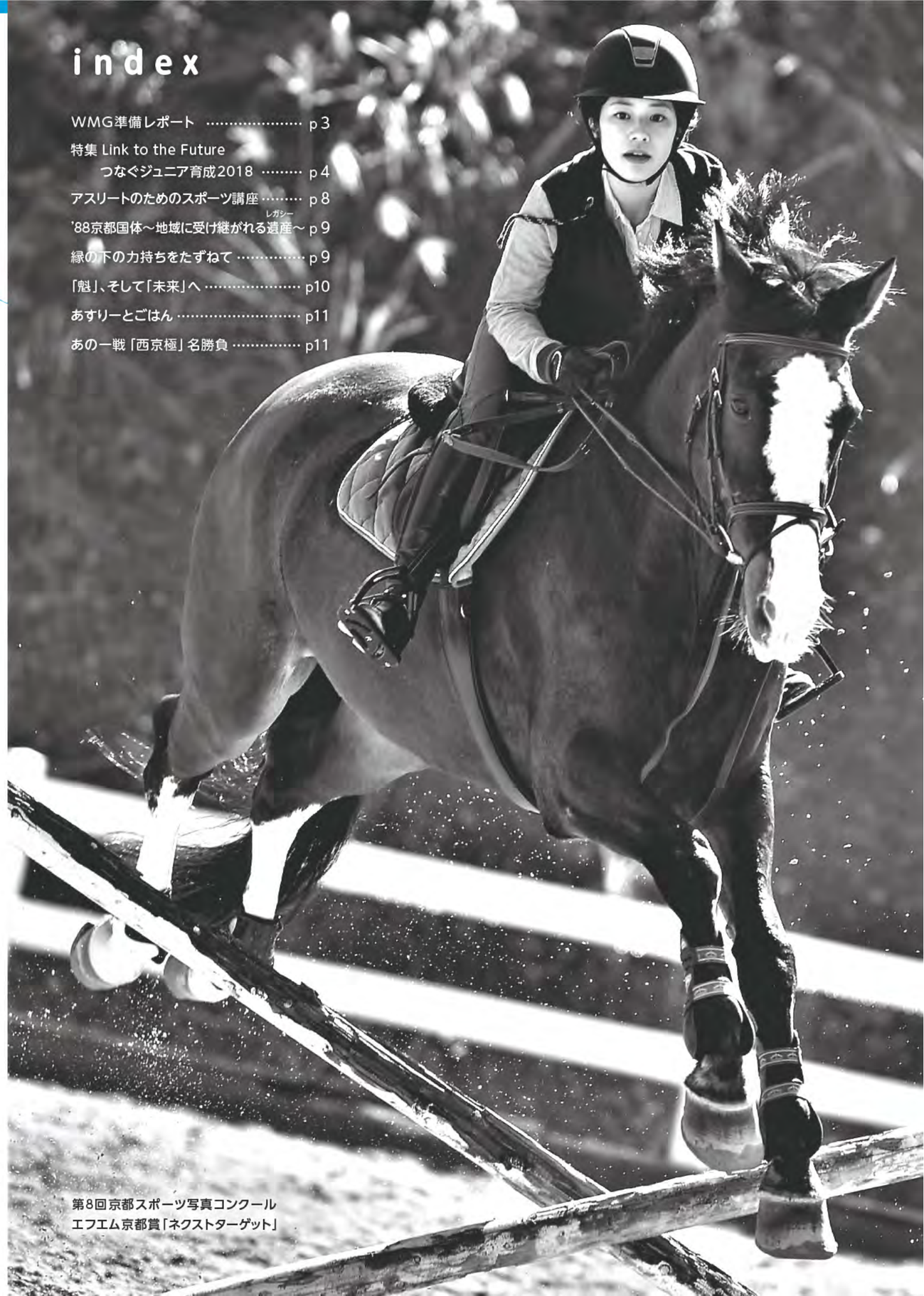
オークランド大会（2017年4月21～30日）では、「競技をするだけでなく、いろいろな国の参加者と交流が生まれ、観光も楽しめた」という声も多く、関西大会の会期、開催場所を聞かれることもあったそうだ。

一方で、「開会式終了後にホテルまでの移動が大変だった」という経験談も。京都市で行う開会式は、「祭の縁日のように、参加者みんなが一つの輪になれたら」などの意見もあった。

この日は「みやこめっせ」で京都マラソンの前日イベントもあり、WMG組織委員会はブースを設けてオークランド大会参加者と一緒に関西大会をアピールした。

index

WMG準備レポート …… p3
特集 Link to the Future
つなぐジュニア育成2018 …… p4
アスリートのためのスポーツ講座 …… p8
'88京都国体～地域に受け継がれる遺産（レガシー）～ p9
縁の下の力持ちをたずねて …… p9
「魁」、そして「未来」へ …… p10
あすりーとごはん …… p11
あの一戦「西京極」名勝負 …… p11



第8回京都スポーツ写真コンクール
エフエム京都賞「ネクストターゲット」

第25回Jリーグユース選手権で16年ぶり2度目の優勝を果たした京都サンガF.C. U-18チーム＝長野Uスタジアム　© KYOTO.P.S.

特集

Link to the Future つなぐ ジュニア育成 2018

京都のジュニアスポーツが元気だ。全国大会で優勝したり、来年に迫ったラグビーワールドカップの日本開催をはずみに、大きな夢を描く子どもたちもいる。ジュニアの子どもたち、選手たちを、どう導き、大きな花に育てるのか。スポーツ界の大きなテーマの一つだろう。様々なものを未来につなごうと奮闘する指導者の姿を追ってみた。

文：スポーツライター　井上年央

京都サンガF.C.U-18チーム
岸本 浩右 監督

京都市山科区出身。府立東稜高、大阪体育大を経て、日本リーグの富士通などでゴールキーパー（GK）としてプレー。引退後は千葉、山形などでGKコーチを務め、2014年京都U-15監督に就任。U-18監督に就いた昨年、Jユース選手権でチームを日本一に導く。

次のステージで必要とされる人材を育てたい

Jリーグ加盟の各クラブはトップチームとともに、育成部門として、U-18、U-15（18歳、15歳以下）などのチームを持っている。2017年秋に開催された「Jユースカップ 第25回Jリーグユース選手権大会」で、京都サンガF.C.のU-18チームが16年ぶり2度目の優勝を飾った。京都市出身の岸本浩右（こうすけ）監督は「スーパーハードワーク」を提唱している。

Jリーグユース選手権は、Jクラブ以外の地域代表クラブの4チームを含む計55チームが参加、トーナメント戦で行った。岸本監督は「ハードワークはどこのチームでもやっています。さらに『スーパー』といえる内容の練習をしますが、選手がそれぞれ自立し、自分たちで切磋琢磨、努力できていました」と振り返る。1回戦から5試合、すべて際どい接戦を勝ち抜いた。決勝もガンバ大阪ユースに2―1で競り勝った。

「若原智哉主将（U-19日本代表GK／サンガトップチーム昇格）をはじめ、守備、攻撃それぞれに試合を組み立てられる、自分で判断できる選手が並んでいました」という岸本監督は、選手たちが中学生のときから、一貫して指導に当たってきた。「中学生では、まだ幼さが見えますし、スキルも不安定です。だから、指導も見守ることが大切です。高校生になると、自分自身で考え、実践する能力が重要です。選手個々の特徴、個性を、それが正しいものであれば、壊さないようにします」と指導方針を貫く。

Jリーグユース選手権で優勝したチームは、その後「インターナショナルユースカップ」に出場した。国内外計8チームで戦い、決勝ではガンバ大阪ユースに敗れたものの準優勝。2018シーズンは、選手28人で活動する。4月開幕の高円宮杯U-18リーグでは、高校生年代最高峰のトップリーグ・プレミアリーグWEST（西地区、10チーム）で、年間18試合を戦う。岸本監督は「勝たなくてはならない試合も負けていい試合もない」と強調する。

将来性豊かなU-18の選手たちだが、京都サンガのクラブハウス・練習場（城陽市）近くの立命館宇治高校と京都翔英高校で学び、クラブの寮で生活できる態勢が整っている。すでに、京都サンガのトップチームや、海外のクラブでプレーする選手も巣立っており、岸本監督は「選手たちが、大学、プロなどのチームでプレーを続けるにしても、それぞれの環境で、必要とされる人材になってほしい」と、熱い視線を送っている。

桂中学校陸上部・駅伝チーム

片山 典子 監督

京都市出身。学生時代は短距離で競技に打ち込み、2013年に桂中学に赴任。陸上部長距離部門の指導を始める。翌年、女子チームが全国中学駅伝で初出場初優勝。以後連続で優勝を重ね、'17年に史上初の大会4連覇を達成した。保健体育教諭。

選手と向き合う片山典子（のりこ）監督のよく通る声が、ときには笑いを誘い、チームを元気にする。2017年12月、滋賀県野洲市の希望が丘特設コースで開かれた第25回全国中学校駅伝大会で、市立桂中学校の女子チームは4年連続4度目の優勝を飾り、男子チームは初の5位入賞と力走した。陸上部で、男女の長距離走部門を指導する片山監督は「チームの中では、実際に走るメンバーにならなくても、みんな一人一人に役割があります。それを達成するために努力することが大切」と、選手たちの"やる気"を引き出す。

片山監督は、高校で陸上・短距離、大学ではサッカーに親しんだ。2013年に桂中学の教諭になり、陸上部の指導を始める。校区の桂徳小学校は、京都市小学校大文字駅伝で優勝経験もある強豪で「その子どもたちが、桂中学に進学してくれます。私の指導1年目の3年生部員たちがすごく素直で、長距離種目は我慢するスポーツ、ということもよく理解してくれました」。2013年は、市立樫原中学校の女子チームが全国中学駅伝で2位になっていた。

いろいろな意味で、桂中学が全国優勝を狙える「土台ができていた」と思います。（2014年の全国中学駅伝で）初出場初優勝できたのはビックリしましたが、次の年は、勢いがあり、優勝を狙えました。3連覇のときは、京都市内の大会で樫原中学に負けていたので、とにかく初心を思い出して、全国ではのびのび走れました。4連覇は、本当に試行錯誤の結果でした」と振り返る。

いろいろな「つながり」を大切に、たすきに思いを込めて

片山監督は、シーズンのオン、オフの使い分けにメリハリをもたせている。冬は、選手たちに、栄養のこと、体のケアの仕方、メンタル面の強化、ケガを防ぐ方法などを「こちらから先に答えを言うのではなくて、選手が自分で調べて、それぞれ実行できるように、と伝えています。寒い時は、グラウンドで鬼ごっこや、サッカーなどをして、楽しみながら基礎体力をつけます。春からの陸上練習では、どうしてもタイム、記録に意識が向きますので」と、合理的なプログラムを組んでいる。

昨年の全国大会では、主力選手の主将が故障で走れなかった。しかし、3年生3人、1、2年生各1人のメンバーは、1区（3キロ）を6位でスタートすると、2、3、4区（各2キロ）は首位をキープ、5区（3キロ）アンカーが、そのままゴールテープを切った。今年2018年は5連覇がかかる。片山監督は「選手同士だけでなく、学校、地域、保護者を含めて、いろいろな『つながり』をこれからも大切にしたいですね。選手たちは、互いに尊敬し、一生の仲間をつくっていってくれたら…」と願う。駅伝の「たすき」に込めた思いが、ますます膨らみそうだ。

▲ 昨年12月の第25回全国中学校駅伝大会で前人未到の大会4連覇を達成した桂中学女子駅伝チーム（京都新聞社提供）

「キウイズ」の練習は水・土曜の夜間。週末に活動するスクールが多い中、平日に練習日を確保して基礎を磨く。

Kiwi's（キウイズ）

大島 健志 代表

京都市出身。花園高、近畿大で選手としてプレー。2014年に活動を再開した「キウイズ」の代表を務める。'16年のヒーローズカップで全国準V。「子どもから大人までラグビーでつながれるプレイヤーズ・ファーストの地域クラブ」を理念に掲げる。

2019年ラグビーワールドカップの日本開催が迫り、国内のラグビー熱が高まる。世界のトップチームのプレー観戦に期待が膨らむと同時に、楕円球を追う子どもたちの夢を大きく育みたい。京都では、いわゆる"練習づけ"、"勝利至上"、"一方的な上下関係"などに陥らない運営をしている。その先頭に立つ大島健志（けんじ）代表のプレないない姿勢に触れた。

ラグビー強国・ニュージーランドの国鳥「キーウィ」をチーム名にして、「2004年に立ち上げましたが、活動休止の時期があり、4年前に再スタートしました」と大島さん。自身も40歳まで京都のクラブチームでプレーしたラガーマンだ。

「キウイズ」の練習は、水曜日の午後6時半から8時までと、土曜日の午後6時から7時半にしている。大島さんは「土曜日の昼間や、日曜日は、試合をするとき以外は家族と過ごしたり、別のスポーツや趣味に使えるように、と考えています。練習時間そのものも、多くありません。保護者の中からは『もっと練習させて』という声を聞かないこともないのですが…」と苦笑も。以前に、ニュージーランドのラグビークラブを訪れ、日本の学校体育と異なる運営、真にスポーツを楽しむ姿勢を目の当たりにした経験が生きる。

他にも、子どもたちには、「質問やあいさつのときにも『コーチ』と言わず、名前で呼ぶようにさせています」と、指導の一方通行でなく、スクール生とコーチ陣のコミュニケーションが深まるように工夫している。

日本では育成過程のジュニアスポーツでも、「優勝というゴールを実現するためにはどうするか、どうすべきか、という逆算で練習を考える傾向にあります。しかし、基本となるプレーをしっかり身につけて、それを（試合で）実行できたときに、結果がついてくる」と大島さん。2016年2月に花園ラグビー場（東大阪市）で行われた全国大会の第8回ヒーローズカップで、「キウイズ」は準優勝した。チームの直接指導は大学生コーチが行っていた。大島さんは「もう少し戦術的にも勝ちにいく練習をしたら優勝できたかもしれない。しかし、コーチは、勝負にこだわる色気を出さずに、徹底して選手一人一人（のスキル）を伸ばすことに集中していた。それで良かった。準優勝という結果に、自分たちが日ごろしていることが間違いではないことを実感できました」と振り返る。

現在、チームの子どもたちは小学1年から6年まで約65人、コーチは約15人。「これからは、コーチ陣のレベルを上げることも課題でしょう。ジュニア世代ですでに『こじんまりまとまっているプレーヤー』はつくりたくないのです」。長い目で見た日本のラグビー界底上げの一つのヒントだろう。

基本を身につけ実践できたとき、結果がついてくる

アスリートのための
スポーツ講座

スポーツパフォーマンスと歯の関係

(公財)日本体育協会公認スポーツデンティスト 竹内 正敏

スポーツデンティストとは

平成23年に公布されたスポーツ基本法においてスポーツ科学研究を担う学問分野として歯科が入り、同じころ日本体育協会の公認スポーツデンティストの養成も行われるようになりました。既にあった日本スポーツ歯科医学会の認定医資格が学問的色彩が濃いのに対して、日本体育協会の資格はより実践色を強めたものです。現在京都では、これらの資格を持つ7名の歯科医師が活動しており、そのサポート内容は次の三つに要約されます。

① 口のケガの防止と治療
② 口の健康づくり
③ スポーツパフォーマンスの向上研究

スポーツパフォーマンスと歯の関係

歯は、噛み合わせること(咬合)により ① **静的筋力を発揮しやすくなる** ② **身体の平衡感覚をとりやすくなる** などの点でスポーツパフォーマンスに役立ちます。逆に言えば、「歯並びが悪い」や「歯が抜けている」などの選手は①、②の能力が低下しています。このような選手は、歯の修復(冠や義歯)、矯正などの歯科治療を行ったり、マウスガードを使用したりすることによりスポーツパフォーマンスが回復します。ここでは、歯の噛み合わせは視力と同じようなものだと考えてもらうとよいでしょう。歯科治療はレーシック手術、マウスガードはメガネです。歯科的な処置によりその人の持っている能力以上のパフォーマンスが出るわけではありません。

噛むと力が出るって本当?

皆さん、一度は「噛む(噛みしめる)と力が出る」という話を聞かれたことがあると思います。しかし、これは握力などの静的筋力に限っての話であり、スポーツで重要な動的筋力を向上させるわけではありません。"噛みしめ"は身体を固めやすくするため、スポーツでは姿勢制御やディフェンス動作の時には役立ちますが、投てきやランニングなど身体が外へ向かう動作の時は逆に不利に働きます。

要は、"噛みしめ"をどのようなスポーツシーンで利用するかです。これには競技の特性や、選手の個性などいろいろ考慮しなければならないことが多くありますので、コーチやトレーナー同伴のもとでスポーツデンティストに相談されると良いでしょう。

最後に、虫歯の治療をしなかったため、試合当日痛みでパフォーマンスを落す選手が毎年沢山おられます。また、最近ではヘルメットの使用が義務づけられている競技が多くなっており、歯が腫れたためヘルメットが装着できず、試合に出場できなかったというトラブルも起きています。まずは歯の治療から始めて下さい。

'88京都国体 ～地域に受け継がれる遺産(レガシー)～

第4回

バドミントン × 長岡京市

京都国体のバドミントン会場になった長岡京市の西山公園体育館は、西山の麓の丘陵地に建っている。五山送り火「大文字」が遠望でき、市民の憩いの場にもなっている。

京都国体の3年前、1985年に「若葉カップ全国小学生バドミントン大会」が始まった。第1回は京都府立体育館で行われたが、第2回以降は毎年夏休み期間中に西山公園体育館を会場に、全国各地の予選を勝ち抜いた男女のクラブチームが集う。試合は、3単2複のクラブ対抗団体戦で行っている。近年は男女とも48チームが出場、京都府代表チームとは別に、地元長岡京市からは男女1チームずつが出場する。

今では"小学生バドミントンの甲子園"とまでいわれるようになった。2016年のリオ五輪に、日本代表の男女計9人が出場したが、そのうち7人が小学生時代に「若葉カップ」に出場していた。高橋礼華選手は奈良・橿原ジュニアから3回、松友美佐紀選手は徳島・藍住エンジェルから4回、それぞれ出場し、2人はリオ五輪でダブルス金メダルに輝いた。2012年ロンドン五輪でダブルス銀メダルの垣岩令佳選手も、小学生時代に滋賀・坂本倶楽部から4年連続で若葉カップに出場していた。

地元長岡京市の男女選手たちも、日ごろの練習に励み、若葉カップでは上位に食い込む健闘を見せている。

一方、バドミントンで健康づくりも…と、老若男女が気軽に親しめる「ファミリーバドミントン」が、京都国体を機に長岡京市で誕生した。ラケットのシャフトを短くし、シャトルはスポンジボールとナイロンコックを使い、スピードを抑えている。2003年には、日本ファミリーバドミントン協会を設立、西山公園体育館に事務局を置いて、大会開催や普及に取り組んでいる。

毎年夏に行われる「若葉カップ全国小学生バドミントン大会」には、将来の五輪選手をはじめ、多くの有力選手が出場する。((公財)長岡京市体育協会提供)＝西山公園体育館

縁の下の力持ちをたずねて

第4回

京都マラソンのペースランナー

京都ランニング連合会会長
古野 修さん

「あと少し、頑張りましょう!」。2月18日に行われた京都マラソン2018。平安神宮前のゴール付近では最後まで周囲のランナーに声を掛けながら、制限時間ギリギリでフィニッシュテープを切る男性の姿があった。「6時間」と書かれた赤いビブスに42kmを走り切った直後とは思えない軽い足取り。「脚よりも喉がしんどいです」と苦笑いも、充実感を滲ませた。

国内外から訪れた16,000人のランナーが真冬の都大路を駆け抜けた。一方、給水や警備、交通整理など、様々なかたちで大会を支えたボランティアの数は8,000人に上った。冒頭のランナー・古野修さん(京都ランニング連合会会長)はペースランナーとして大会をサポートした。

古野さん(右から3人目)らペースランナーの皆さん

京都マラソンでは3時間30分から6時間まで、30分刻みでペースランナーが出走、参加ランナーの目標タイムの目安になっている。今大会では同連合会に所属する市内ランニングクラブ8チームから選出された19人によってペースランナーチームが構成された。

今回で6回目の「6時間」を担当した古野さんはペースランナー全体のリーダーも務める。ベストタイムや年齢などから、適切なランナー配置を心掛ける。「3時間30分はそのタイムで走りきるだけの走力が求められます。6時間の場合、コースに8箇所設けられた関門(制限時間)をギリギリで通り抜けなければならない難しさがあります」。

古野さん自身、サブ2.5(2時間30分を切る記録を持つ)の市民ランナーだが、「支える側に立つことで沿道の風景が変わって見えた」という。「京都マラソンは応援が最初から最後まで途切れません。最後尾を走るペースランナーとして、「今回も(16,000人のランナーを)走らせていただきありがとうございました」という気持ちを沿道の皆さんに伝えるようにしています」。大会を築き上げる一員としての気配りを忘れない。

30年以上お世話になった陸上に恩返しをと、誰もが参加できるジョグイベントなども企画する。「ランニングは得手不得手関係なく誰もができるスポーツ。その魅力を伝えていきたい」と意気込む古野さん。これからも"誰かのため"に走り続けることを誓った。

日本新薬 硬式野球部

日本がまだ、連合国軍の占領下にあった1947年に、京都社会人野球連盟が発足、京都に「球音」がよみがえった。多くの名勝負が生まれたが、近年、企業のスポーツ活動撤退が相次ぎ、チームが減った。そんな中、"老舗チーム"の日本新薬は元気いっぱいだ。

国内中堅の製薬会社、日本新薬硬式野球部の創部は1955年。2年後には早くも、社会人野球の最大の目標ともいえる「都市対抗野球大会」に京都市代表として初出場した。2017年までに計34回出場し、最高ベスト4の実績がある。また、社会人野球日本選手権大会には20回出場して8強入り7回だ。

かつてのライバル、三菱自動車京都も、企業チームとしては活動を終えており、京都府野球連盟（旧京都社会人野球連盟）加盟の企業チームは日本新薬、ニチダイ、島津製作所のわずか3チーム。高校野球のOBらが集まったクラブチームは11チームあるが、練習環境など活動面でのハンディは否めなく、自ずと京都の社会人球界で、日本新薬への役割は重くなる。

▲ 野球教室など、地域貢献活動にも積極的に参加する。

チームを率いる吹石徳一監督は「会社からの期待を含め、確かにプレッシャーでしょうが、ドロくさいプレーでもいいから、常に『上』を目指してやっている」と熱っぽく語る。吹石監督は、日本新薬で内野手としてプレー、1974年にドラフト4位で近鉄に入団。引退後、コーチ、スカウトなどを経験、2013年に古巣の日本新薬硬式野球部アドバイザーになり、ヘッドコーチを経て2017年から監督を務める。

2016年にはJABA東京スポニチ大会で優勝、昨年はJABA四国大会、伊勢松阪大会を制し、存在感を示した。今年のチームは、スタッフ8名を含む37人体制だ。都市対抗は、かつての京都、滋賀、奈良の各代表による予選から、近畿予選（本大会には5チーム出場）になっている。吹石監督は「大阪の強豪チームとも当たるし、予選突破は厳しい戦いです。ミスをしたら負け、の覚悟で練習に取り組む」と、全国の頂点をも見据えている。

▲ 昨年の第43回社会人野球日本選手権大会で初のベスト4進出を果たした。（写真提供：日本新薬硬式野球部）

運動によるケガの予防を

栄養の側面から考える

びわこ成蹊スポーツ大学
准教授　武田哲子

ケガをした時に早く治せる食べ物が知りたいなと思ったことはありませんか？あったらいいのですが、食べ物は薬とは異なるので残念ながらそのような即効性のある食べ物はありません。ただし、栄養の摂り方とケガは深く関わっています。今回は食事の仕方からケガの予防を考えてみましょう。

まず、ケガをする原因を考えてみましょう。接触時など避けられないケガもありますが、中には不注意（集中力不足）が原因の場合や、疲れていて起こるケガもあります。その場合に不足していると考えられるのは「エネルギー」です。空腹を我慢して運動をしていたりしませんか？運動時のエネルギー供給に最も重要なのは「糖質」です。糖質は筋肉のエネルギー源であるだけでなく、脳のエネルギー源でもあります。そのため、糖質不足は「動けないし、判断も遅い」といったケガをしやすい状況を招きます。特に練習や試合の時間の関係で食事が十分にとれないまま運動を行う際は、右の補食を参考に糖質補給を意識することをお勧めします。

ケガは、運動強度に体が耐えきれない（筋量が不足している）場合にも起こります。競技レベルが高くなるほど、大きな力を発揮する筋力やスピードが要求されます。そのためには筋肉量を増やす（トレーニングと栄養摂取による）必要があります。栄養摂取の点では、筋肉の材料である「タンパク質を十分にとること」と、筋肉づくりに「効果的なタイミングでとること」を意識するといいでしょう。まずは、普段の生活で1日3食、しかも毎食主菜（肉、魚、卵、豆製品のおかず）つきの食事ができているでしょうか？さらに、牛乳・乳製品は毎日摂取していますか？成長期やトップレベルのアスリートとなると、「毎食主菜2品＋乳製品」が基本と言われています。また、運動後なるべくすぐのタイミングでこれらの食品をとることは筋肉づくりの効果を高めます。糖質摂取と合わせてタンパク源の摂取も意識して補食をとるようにできるとよりいいですね。

● 運動時のおすすめの補食

運動前

筋肉・脳のエネルギー源に

糖質補給

おにぎり、あんぱん、カステラ、和菓子、バナナ、ゼリー飲料、スポーツドリンク など

筋肉量を増やす

タンパク質補給

牛乳、ヨーグルト、卵、魚肉ソーセージ、サラダチキン など

運動後

合わせて効率よく

糖質＋タンパク質補給

肉まん、おにぎり（鮭、焼肉、納豆巻など）、サンドイッチ（卵・ハム・ツナなど）など

あの一戦 西京極名勝負 第2回

◇ 京都のスポーツのメッカ、西京極では、さまざまな競技で名勝負を繰り広げてきた。その足跡を紹介する。

第1回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会 1983年1月23日

第1回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会
駆け出す第1区の選手
（1983年1月24日京都新聞朝刊より）
＝西京極競技場（当時）

1984（昭和59）年のロス五輪で、初めて女子マラソンが正式競技に採用された。当時、日本の陸上界でも、女子の長距離強化が課題になっていた。81年の日本陸連強化部長会議で、女子の駅伝を実施することが発表された。

京都市で毎年開かれていた男子のマラソンが、82年2月11日の第14回大会で終了。翌83年に日本初の女子駅伝が開かれることになった。1月23日、改修前の西京極競技場（現 陸上競技場兼球技場）発着、9区間42・195キロのコースが、その舞台となった。

日本陸連の呼びかけに応じ、全47都道府県が参加した。大会前、最終9区の10キロを走りきる選手が全国にどれだけいるのか…という心配さえあった。トップでゴールテープを切ったのは千葉のアンカー、増田明美さんだった。

タイムは2時間29分02秒。2位には41秒差で京都が入った。以後、日本の女子中長距離のレベルアップは目を見張る。第1回優勝タイムは、今では40位台だ。全国女子駅伝は2018年に第36回を迎え、冬の都大路の風物詩にもなっている。

発行・編集
公益財団法人 京都市体育協会
未来につなごう、京都のスポーツ

編集後記

「負けていいとは絶対に言わないが、勝つことを求めない」、「正解を教えず、選手自らに考えさせる」、「練習は短く、それ以外の時間を大切に」…。今回取材させていただいたそれぞれの指導者の皆さんの考え方は、明らかに数十年前、自分が接していたものとは異なるものでした。もし、こんな指導を受けられていたならば…、そう想像せずにはいられませんでした。

一流のプレーがインターネットなどで気軽に見られ、効率の良い練習方法が確立され、そして、よい指導者がたくさんいる。今の子どもたちは「スポーツを学ぶ」という点では本当に恵まれています。この環境の下で育った選手たちが、世界を舞台に活躍する姿が、今から楽しみです。

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても　きっと負けない

スポーツは、
自分を超えるためにある。

スポーツくじ
toto　BIG
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-dream.com　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

京都市体育協会 賛助会員について

京都市体育協会では京都のスポーツを応援していただける団体・法人、個人のみなさまを賛助会員として募集しています。みなさまからご寄附いただいた年会費は、右記の事業をはじめとしたスポーツ事業に使用させていただきます。

京都のアスリートを応援する競技力向上事業	オリンピックなどでの活躍を夢見るジュニアアスリートの育成、スポーツ活動を支える指導者を養成するための講座、市民総体の開催など
いろいろなかたちでスポーツを楽しむ生涯スポーツの普及や情報提供事業	各種スポーツ講座などスポーツを楽しむきっかけづくり、京都のスポーツ情報を集約した情報誌の発行・ホームページの運営など
“するスポーツ”“みるスポーツ”の場づくり スポーツ施設の運営事業	個人の環境に応じて楽しめる“するスポーツ”、トップスポーツに身近に触れることができる“みるスポーツ”の拠点となる施設の運営

法人・団体会員

京都市弓道協会
京都市ゴルフ協会
京都市ソフトボール協会
京都市ペタンク・プール連盟
京都府弓道連盟
京都府ソフトボール協会
京都府野球連盟
一般財団法人京都陸上競技協会
アイケアコンタクト四条
エステイト東久西京極
京都の体育館で個人フットサル
公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会
少林寺拳法梅津スポーツ少年団
学校法人大和学園
NPO法人田中セツ子京都結婚塾
医療法人同仁会（社団）
美津濃株式会社
他 匿名希望

個人会員

内田　昌一
大前　茂
岡　寛
奥田　道治
小原　勉
鎌田　愛子
鎌田　功
草川　健治
岨田　正義
柴山　薫
須賀　庸昇
髙木　剛友
髙野　實
谷間　良治
辻　淺夫
内藤　幹夫
福林　文孝
堀　幸夫
山中昭治郎
他 匿名希望

（2018年3月現在、50音順、敬称略、掲載承諾者のみ）

申込み、問合せ　(公財)京都市体育協会 賛助会員担当　TEL：075-315-4561
ホームページからもお申し込みいただけます。
http://www.kyoto-sports.or.jp/support_sports/membership/

きょうとスポーツ第4号（2018年3月15日発行）
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地
URL：http://www.kyoto-sports.or.jp/
E-mail：k.taikyo@kyoto-sports.or.jp
TEL：075-315-4561　FAX：075-315-4521