

# きょうとスポーツ

TAKE FREE

特集

## 世界を突け！ 京都フェンシング

～スポーツが彩る人生～

Sportsful life

### 空手道

くめだ ひろゆき あつこ  
桑田 裕之<sup>さん</sup> 厚子<sup>さん</sup>

スポーツ講座ダイジェスト

### スロージョギング講座

「魁」、そして「未来」へ

### 綱引競技

京都消防ろぶすたあ





## 京都サンガF.C.

多彩な攻撃で9年ぶり1へ。昇格争いはいよいよ佳境



ここまで13得点。サンガ躍進に大きく貢献するFWの一美和成  
©KYOTO.P.S.

今季就任した中田一三監督の下、好調な滑り出しを見せたサンガ。試合を重ねるごとに得点力もアップ、前半戦を勝点37、2位で折り返した。第24節岐阜戦では6年ぶりに4連勝を達成。9月14日現在、勝点55で4位につけ、2位以内の自動昇格争いもいよいよ大詰めを迎えている。

今シーズンはパスを繋いでボールを保持し、相手の守備を崩すスタイルが実を結んだ。これまで13得点の一美をはじめ、重廣、福岡、仙頭、小屋松ら、前線の若手選手が多彩な攻撃で「たけびしスタジアム京都」のネットを何度も揺らしている。一方で複数失点の試合が多いことは、昇格に向けて克服すべき課題だ。

「新スタジアムの船出をJ1で」。ファン・サポーターの思いが叶う瞬間は、着実に近づいている。



@sangafc



kyotosanga\_official



<https://www.facebook.com/KyotoSangaofficial>

J2 暫定順位表(9/14時点)		
順位	チーム名	勝点
1	柏レイソル	63
2	モンテディオ山形	57
3	横浜FC	56
4	京都サンガF.C.	55
5	水戸ホーリーホック	54
6	大宮アルディージャ	54
7	ファジアーノ岡山	52

ホームゲーム日程 @たけびしスタジアム京都	
10/6(日)14:00	愛媛FC
10/19(土)14:00	横浜FC
11/4(月・祝)14:00	ヴァンフォーレ甲府
11/16(土)14:00	ジェフユナイテッド千葉



## 京都ハンナリーズ

新シーズン開幕戦は10.5、ハンアリで京滋ダービー



新加入のSG松井啓十郎は海外経験も豊富な元日本代表  
©KyotoHannaryz/B.LEAGUE

2018-19シーズン、一時はチャンピオンシップ出場圏内の2位につけるも、シーズン終盤で勝ち切れない試合が続ぎ、31勝29敗、西地区3位でBリーグ3年目を終える。このオフは昨季のリーグアシスト王のマブंगा、1試合平均24.3得点を上げたサイモンの両外国籍選手と契約を更新。新戦力として、トヨタ自動車アルパルク(現アルパルク東京)などでプレーした元日本代表のシューティングガード(SG)、松井啓十郎らが出場した。

2019-20シーズンの開幕戦は10/5(土)、ホームのハンナリーズアリーナで滋賀レイクスターズとの「京滋ダービー」だ。昨季は4勝2敗と勝ち越した相手との、いきなりの対戦は熱戦必至。ホーム・ハンナリーズを京都ブースターで埋め尽くし、新シーズンのスタートダッシュを切りたい。



@kyotohannaryz



kyotohannaryz



<https://www.facebook.com/kyotohannaryz>

ホームゲーム日程 @ハンナリーズアリーナ	
10/5(土)17:05	滋賀レイクスターズ
10/6(日)13:05	滋賀レイクスターズ
10/12(土)17:05	富山グラウジーズ
10/13(日)14:05	富山グラウジーズ
10/23(水)19:05	島根スサノオマジック



## 京都フローラ

春夏リーグを連覇。10.26、27開催の女王決定戦に進出



三浦伊織は地元愛知で史上初の500本安打を達成  
©Japan Women's Baseball League

春夏秋の3季制を採用する今シーズンの女子プロ野球リーグ。3月に開幕した春季リーグ(京都開催)ではフローラは14勝4敗4分、勝率7割を超える圧倒的な強さで優勝を決めた。6・7月の夏季リーグ(愛知開催)でもその勢いは止まらず、12勝7敗1分で春夏連覇。6月13日(木)の埼玉戦では、三浦がリーグ史上初の通算500安打を達成。9・10月の秋季リーグ(関東開催)は9月17日時点、3勝3敗2位で首位の埼玉を追う。

「投手陣が先発、中継、抑えの役割を全うしている」今季のフローラの強さの要因を分析する川口監督。防御率1点台の龍田、小西はともにリーグ最多の9勝を挙げ、抑えの森はリーグ最多セーブ記録まであと2に迫る。

10/26、27に開催される女王決定戦で2015年以降の女王奪還を目指す。



@florabaseball



<https://www.facebook.com/JWBLofficial/>

ヴィクトリアシリーズ秋季リーグ日程	
10/4(金)17:30	愛知(船橋市民)
10/6(日)11:00	愛知(所沢航空公園)
13:30	埼玉(所沢航空公園)
10/7(月)18:00	愛知(上尾市民)
10/10(木)18:00	愛知(朝霞中央公園)
10/11(金)18:00	愛知(朝霞中央公園)
10/13(日)13:30	埼玉(川口市営)

日本シリーズ女王決定戦	
10/26(土)13:00	第1戦(わかさ)
10/27(日)13:00	第2戦(わかさ)
(第1戦にフローラが勝利した場合、第2戦は実施しない)	



くめだ  
**桑田**  
ひろゆき  
**裕之**  
さん

あつこ  
**厚子**  
さん



松涛館流空手は、直線的でダイナミックな動きに特徴があるそうだ。医療法人大澤会大澤クリニックに勤務している裕之さんは、「実は私自身、先天性の心臓疾患がありまして。手術も経験しています。主治医の松原欣也ドクターには、空手道を続けてもいいように体の管理をしてもらっています」と信頼を寄せる。妻の厚子さんも、夫の心技体の生き



方を見守る。  
2人とも全日本空手道連盟「5段」だ。国内のマスターズ大会などに出場するが、「(2年後の)初めてのワールドマスターズゲームズは、今から楽しみにしています。外国の選手のレベルに興味がありますし、私たちの人生にとっても、きつと良い経験になりそう」と夫婦の息はピッタリだ。  
空手道に出会った裕之さんは、「強い」とはなにか、を探索しているといい、厚子さんは、いつも『青春』していられると。WMGの舞台で、2人の新しい世界が一層広がらそうだ。



WORLD  
MASTERS  
GAMES  
2021 KANSAI  
JAPAN

## ワールドマスターズゲームズ(WMG)2021関西とは？

WMGは、国際マスターズ協会(IMGA)が4年ごとに主宰する生涯スポーツの国際総合競技大会。概ね30歳以上のスポーツ愛好者なら誰でも参加できる。第10回大会となる2021年はアジアで初の開催。関西広域(13府県政令市)を舞台に35競技を行い、過去最大規模となる国内外5万人参加を目標にしている。京都市では総合開会式をはじめ、陸上のトラック&フィールド、バドミントン、スカッシュ、空手道が行われる。2020年2月からエントリーが始まる。



ワールドマスターズゲームズ  
2021関西」公式サイト  
<https://wmg2021.jp/>

特集

世界を突け!

# 京都フェンシング



(C) Augusto Bizzi / FIE

五輪の伝統競技であり、本場ヨーロッパでは紳士淑女の“教養”とまでいわれるフェンシング。単独の競技以外にも、近代五種競技の1種目という顔も持つ。日本のフェンシングは、長く世界レベルを追う立場だったが、近年は、互角の戦いができるまでに発展している。中でも京都は、世界チャンピオンの太田雄貴さん（日本フェンシング協会会長）を生み、後に続くホープが育っている。また、車いすフェンシングの日本の中心地でもある。2020年東京五輪、パラリンピックまで1年を切った今、京都のフェンシングの表情を紹介する。

文：スポーツライター 井上年央

# 頂点への 助走

史上最年少でW杯本戦に出場

## 飯村 一輝 選手



2019年7月のインターハイ(鹿児島県)。1年生の飯村選手は「上級生のようなプレッシャーはない。自分らしいプレーをしよう」と、持ち前のスピードに磨きをかけて臨んだ。5人1組の予選プール(リーグ)は全勝して勝ち上がり、64人の決勝トーナメントへ。選手としてはスロースターター、という自覚もあるが、1年生で優勝をもぎ取った。かつて、太田さんは平安高校(現龍谷大平安高)時代にインターハイ3連覇を達成している。飯村選手も、その偉業と同じスタートラインに立つこと

上り調子の日本フェンシング界で、最も期待されるフルール種目のホープの一人が龍谷大学付属平安高校1年生の飯村一輝(かずき)選手だ。幼いころから父の栄彦(ひでひこ)さん(同志社大学フェンシング部ヘッドコーチ)の指導を受けている。目標とするのは、高校の先輩でもあり、2008年北京五輪の男子フルール銀メダルの太田雄貴・日本フェンシング協会会長だ。飯村選手は今、「ジュニア選手」から、日本、さらに世界のトップレベルへの「脱皮」に突き進む。



取材協力：同志社大学



飯村一輝(いむらかずき)

2003年京都府生まれ。父(栄彦さん、写真左)の勧めでフェンシングを始め「京都市きつず」2期生として基礎を磨いた。中学3年時には全国中学選手権個人フルールで優勝。今年の1月に東京で開催されたW杯では史上最年少で予選を突破した。7月のインターハイは1年生で優勝を果たす。

ができたのだ。父に勧められて始めたフェンシング。小学生のときは、京都府競技力向上対策本部などの強化制度「京都きつず」―京の子どもダイヤモンドプロジェクト―の2期生として練習に励んだ。中学1年生で全日本選手権に初出場し、アジアジュニア・カデ選手権大会(下バイ)では7位。2年生で出場した全日本選手権は、高校3年生選手に勝つなど、32強入りした。3年生だった2019年1月の高田宮杯ワールドカップ(東京)は、初めてのシ

ニアクラスの国際大会だった。史上最年少で予選を突破し、本戦に進出して周囲を驚かせた。着実に国内外で実績を重ねる飯村選手だが、身長168センチと、フェンシング選手としては小柄な方だ。しかし、フルール、エペ、サーブの3種目の中で、飯村選手のフルールは、単に相手より早く突いた選手が勝ちというルールではない。いわば、防御、攻撃を組み合わせた戦術、駆け引きが重要な。小柄なりに、戦う方法を考え、いろいろなアイデアが大

切だと思っています。(自分より年上の)シニア選手とも、頑張れば戦えると思えるようになってきました」と飯村選手は力強い。その「決意」に、無言で耳を傾ける父の栄彦さんは、同志社大学時代に全日本選手権大会で3位になり、かつて、太田さんを指導していた。飯村選手がさらに言葉をつないで「最近、お父さんにも、ちよつと勝てるようになってきたし」。栄彦さんは、かすかな苦笑いで、その剣先をかわした。

# 京都生まれのパラフェンサー

2020メダルへ一直線

## 櫻井杏理 選手



鋭い剣先の、その先に2020東京パラリンピックの「メダル」が見える。車いすフェンシング女子の国内トップの櫻井杏理(あんり)選手は京都市出身。高校までは陸上・長距離に打ち込んだが、20歳のときに受けた手術が

もとで車椅子生活に。スポーツからは離れず、夏はサーフィン、冬はチェアスキーをしていた。5年ほど前に、勤めていた京都市内のスポーツ用品店のお客さんだった日本車いすフェンシング協会の役員から「車いすフェンシング

をやってみないかと、声をかけてもらいました。オーリンズンでみるし、人と向かい合って対戦するスポーツに興味もあつて」と、櫻井選手のチャレンジが始まる。

京都市障害者スポーツセンター(左京区)で初めて練習を見た。「もう一度、競技者の第一線に戻りたい」。決心した櫻井選手は、2016年リオパラリンピックの代表選考に飛び込んだ。国際大会などの成績によって決まる世界ランクの12位までがパラリンピックに出られる。2015年7月に

写真提供：NPO法人日本車いすフェンシング協会

は、ポーランドで開かれたワールドカップに出場した。「まだ、車いすフェンシングという競技がよく分からない状態でした。予選ラウンドを通過したことは覚えて

いますが、ただ夢中で……」。リオパラリンピック出場枠の世界ランクが決定した時点で、櫻井選手は16位だった。悔しさを胸に、リオは観客席にいた。



2017年に、京都市の旧山王小学校校舎が、車いすフェンシングのナショナルトレーニングセンターとして文部科学省から指定を受けた。櫻井選手の練習にも一層、熱がこもった。さらに、2018年秋からは、ロンドンにあるフェンシングクラブに活動拠点を置いている。所属する(株)日阪製作所(本社・大阪市)の理解もあり「指導を受けられるのと同時に(試合に必要な)詳しいデータ分析も

### 車いすフェンシング

競技用のピスト(床)に、車いすを固定して行う。用具、ルールは健常者とはほぼ同じ。1998年に、京都で日本車いすフェンシング連盟が設立された。一時活動が低迷したが、2015年に、協会をNPO法人化して再スタートした。2020東京パラリンピックに向けて、全国で強化選手12人を指定している。京都の強化指定は櫻井選手だけで、同協会の小松真一理事長は「ケガなどがないように注意して、(東京パラリンピックでは)メダルを目標にしてほしい」と、エールを送る。

櫻井杏理(さくらいあんり)

京都市出身。(株)日阪製作所所属。2014年に車いすフェンシングの世界に。翌年のW杯に初出場。2018年秋からロンドンに拠点を移し、同年12月に日本初開催のW杯京都大会でフルレ3位に。日本人選手唯一のメダルを獲得。世界ランク4位(2019年7月時点)



中世ヨーロッパの騎士道を背景にしたスポーツ「フェンシング」は、単に勝ち負けを競うのではなく、「貴族の」大切な教養の一つなのです。試合会場も、体育館が当たり前ではなく、時には豪華なホテルで、シャンデリアの下で……と話すのは、京都フェンシング協会会長で、同志社大学名誉教授の田淵和彦さんだ。1960年ローマ五輪のフェンシングに出場した後、フランスに留学してこの競技の本質を体感。4年後の東京五輪ではフルール団体4位に入賞した。



## 世界に目を向け続けた60年、 京都フェンシングの大きな役割



の金メダルに輝いた。

京都市出身の太田さんは「京都スポーツの殿堂」(京都市制定)入りしており、京都はフェンシング界にとって、大きな役割を担っている。その一つが、1980年から続く「牧杯ジュニアフェンシング選手権大会」だ。京都フェンシング協会が主管し、全国から200人以上が出場する。京都フェンシング協会会長も務めた牧真一さんの遺志を継いだ大会だ。田淵さんは「牧さんは同志社大学で講師をされていて、私のフェンシングの師でした」と話す。

大会創設時から、上位者を世界ジュニア選手権に派遣し、強化につなげた。今年9月14日から16日まで、大山崎町体育館で開催。第40回記念大会で、サーブル種目を新設した。会場の大山崎町は1988年の京都国体でフェンシング会場になって以来、今も同競技の国内有数の拠点だ。毎年、小学生の全国大会を開催、地元には「京都フューチャー」というクラブも育っている。

### 2020東京オリパラ注目競技!

## フェンシングとは?

フェンシングには男女別の個人、団体戦があり、それぞれ「フルール」「エペ」「サーブル」の3種目があります。

	個人戦 (予選プール)	個人戦 (決勝トーナメント)	団体戦
試合時間	3分	3分×3セット (サーブルはどちらか8ポイント先取で1分休憩)	・1対戦3分 ・3選手×3選手の 総当たり戦(9対戦)
勝敗ポイント	5ポイント	15ポイント	45ポイント/9対戦 (5ポイント/1対戦)

■ **基本的なルール** 勝敗の決め方は個人戦(予選プール、決勝トーナメント)と団体戦で違いがあります。勝敗ポイントを先取るか、時間内に多くのポイントを取った方の勝ちです。

### ■ 3つの種目

#### 「フルール」

得点ゲット範囲

**胴体のみ**



胴体のみ有効面を突いた方がポイントを獲得。先に攻撃を仕掛けた方に「攻撃権」が与えられ、防御側は相手の攻撃を阻止する(剣を払う・叩いて剣先を逸らす、逃げ切るなど)ことで反撃の権利を得る。攻撃—防御—反撃—再反撃の応酬が魅力。

#### 「エペ」

得点ゲット範囲

**全身**



全身すべてが有効面。フルールのような「攻撃権」の移動はなく、先に突いた方にポイントが入り、同時の場合は双方にポイントが入る。スピーディーで多彩な展開は初心者にも分かりやすい。

#### 「サーブル」

得点ゲット範囲

**上半身**



両腕、頭部を含む上半身の有効ポイントを突く、もしくは斬ることでポイントが入る。フルールと同様に攻撃権があり、斬りが加わることによる、ダイナミックなプレーに注目。



## スポーツ講座「フェンシング講座」を開催!

フェンシングの基本的なルールや見どころを、実際のプレーを観戦しながら学びます!

日時: 2019年11月30日(土)

場所: 宝が池公園 運動施設体育館  
(京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町)

詳細、申し込みはこちらから!



# スロージョギング講座

スポーツ講座ダイジェスト

## 健康状態の向上にはスロージョギング®がおすすめ

生活習慣病の原因の一つが、運動不足です。

人間の筋力は20代がピークで、年齢を重ねると筋力の低下により代謝が落ちていきます。摂取したエネルギーが余るようになると、脂肪が溜まり、病気が発症しやすくなります。代謝を促すためには、体に酸素を取り込む力＝全身持久力を高める必要があります。

今回紹介するスロージョギングは、全身持久力を向上させるのに適した運動です。時速4～6kmの場合、ウォーキングよりもジョギングの方が、エネルギー消費が2倍も高いにもかかわらず、体感的なきつさは変わりません。走り出すと身体がシャキッと、姿勢の改善にも繋がります。

## 「がんばらない」方がいい理由

スロージョギングの考案者である福岡大学身体活動研究所の田中宏暁名誉教授は、「息が切れる直前の強度で1日30分以上の運動を続けると、筋力の低下、脂肪の蓄積を予防できる」と報告しました。持久力をつけるためにはキツイ運動が必要だ、と思いがちですが、

**持久力は息が切れない強度の運動を続けることによって高めることができる**のです。

人は安静時には、糖と脂肪を1:1で使ってエネルギーを作り出します。そこから徐々に運動強度を上げていくと、あるポイントから糖のみを使用するようになり、脂肪は燃えなくなります(表)。糖と脂肪が1:1で燃焼される最大値を乳酸閾値(LT)と呼び、そのポイントこそ、息が切れる直前の強度です。つまり、頑張り過ぎる運動は、脂肪は燃えなくなると言えます。

スロージョギングでは、人それぞれのLT＝息が切れないペース(にこにこペース)を見つけることが大切です。

息が切れない、笑顔が保てる、会話ができるペース

心拍数は1分間で100～120が目安

足の指の付け根で着地(フォアフット着地)

スロージョギングのポイント

1日30～60分を目標に(続けてでも、細切れでもOK)

15秒間で45歩(1分間で180歩)を目指す

一般社団法人  
日本スロージョギング協会  
アドバンスインストラクター

小野 隆 先生

## にこにこペースを見つけよう

最も運動効果の高い「にこにこペース」は年齢によって異なりますが、**心拍数が1分間に100～120の範囲**に収まる程度が目安です。心拍数はあくまでも目安なので、「息が切れない」「笑顔が保てる」「会話ができる」ペースを見つけてみましょう。

走り方のポイントは、足の指の付け根(土踏まずの前)で着地すること(フォアフット着地)と、1分間に180歩踏むこと。地面を蹴るイメージではなく、押すイメージを持ちましょう。おそらく、あなたが思っている以上に「ちょこちょこ走り」です。フォアフット着地と小刻みに走ることは、着地の際の体への衝撃を抑え、膝や足への負担を減らします。

スロージョギングを続けて、体力がついてくると、にこにこペースも変化していきます。自分の体力に合わせた合理的なトレーニングで、身体持久力を高め、健康的な生活を実現しましょう。

京都市スポーツ協会は年間を通して様々なテーマの最新の情報や知識を学べる「スポーツ講座」を開催しています。詳細はホームページからご確認ください。



(表) エネルギー消費量と速度、乳酸値の関係



スロージョギング®は(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

# '88 京都国体 ～地域に受け継がれる遺産～

## 体操 × 向日市

1988年「京都国体」体操会場の向日市民体育館は熱気に包まれていた。大会直前のソウル五輪で、団体総合「銅」メダルを獲得した西川大輔選手（現日本大学教授）、池谷幸雄選手（現タレント）の大阪・清風高校コンビが国体に登場したのだ。観客は、長蛇の列をつくった。

国体から9年後の1997（平成9）年には、京都でインターハイが開かれ、当時、洛南高校の富田洋之選手が、この体育館で優勝した。富田選手は2004年のアテネ五輪で団体総合金メダル、平行棒では銀メダルを獲得。2008年北京五輪でも団体総合の銀メダルと、日本体操陣を引っ張った。向日市民体育館に思い出を持つトップ選手は多い。

今も同体育館は、新体操を含めた体操競技の京都の中心施設になっている。毎年、インターハイ予選や国体選考会、京都ジュニア、京都中学の大会、府民総体、京都新人選手権などが開かれる。新体操も、向日市長杯大会や、京都クラブカップなどが行われている。また、大学を含めた近畿、全国レベルの大会もよく開かれ



る。2019年8月には、全国中学大会の体操競技＝写真＝を開催、次代をになう選手たちが躍動した。

京都体操協会主催の京都GYMカーニバルは、今年で10回目を迎え、11月3日、この体育館で開かれる。京都ジュニア体操クラブ連盟に登録している各クラブの幼児、小・中学生（1級から4級）が出演。「大会」の雰囲気味わった子どもたちが将来の夢を膨らませる。

体操競技は、各種目の器具の新調や、維持管

理が必要だが、京都体操協会では、役員や学校の体操部員らが“手弁当”でメンテナンスを行うなど、競技を盛り上げようと活動している。同協会の山形敏明会長は「京都国体後も、向日市、京都府の行政から本当によく支援いただいている」と、「体操京都・向日市」発展へ思いを新たにしている。



### 第1回

## スポ協の賛助会員を訪問！ 京都スポーツサポーター

### ● アイケアコンタクト四条



代表の菊井さん（左）とビジョンアドバイザーの中西さん（右）



・阪急「烏丸」駅下車1分  
・地下鉄「四条」駅下車2分  
京都市下京区立売中之町92 Aokiビル7F  
TEL：075-229-6801  
平日：11:00～19:00 土日祝：11:00～17:00  
木曜休



スマホの普及など、近くを見ることが増えた現代社会では近視に悩むアスリートも多い。四条烏丸のコンタクトレンズ専門店・アイケアコンタクト四条（下京区）では、2008年にスポーツに最も適した視力とコンタクトレンズを提供する「アスリート・ビジョンサポート・プログラム」をスタートし、野球やサッカーなど、多くのトップ選手を支えている。今年の6月には京都サンガF.C.のオフィシャルサプライヤー（商品提供スポンサー）になった。

スポーツをするには、もちろん最低限の視力は必要だが、アイケアコンタクトでは、個人の目の使い方や力の入り方、目の方向（眼位）などを細かく測定し、その選手に最適な視力の提供を心がけている。さらに、例えば、力が入りがちな選手には、目の力を緩めて楽に見る方法を伝えるなど、選手がプレーに集中できるように「整



える」ことを大切にしている。

最近では学生を対象に、低価格でレンズを提供しサポートする「部活のミカタ」を始めた。代表の菊井知彦さんは「（レンズの作成を通じて）学校の視力検査だけでは分からない、『自分の目がどう使われているか』を知ってもらえれば」と話す。「自分は『見えている』と思っていても、実際は『見えていない』ことがよくあります。良いパフォーマンスを発揮するために、まずは『ちゃんと見えていること』が大事。これからも多くの競技に携わりながら、トップ選手から学んだことをより広く伝える機会をつくっていききたいです」。

京都市スポーツ協会  
賛助会員募集中

京都のスポーツを支えていただく  
る、個人、団体、法人会員を募集中。  
詳細はホームページから。



# 綱引競技

## 京都消防ろぶすたあ

さきがけ  
「魁」、そして「未来」へ  
みらい  
| 第7回 |



1本の「綱」に選手8人の力が結集し、細やかな神経が通い合う。一見、単純な競技だが、「やればやるほど、奥が深い」と選手たちは口を揃える。京都市消防局職員のサークル「京都消防ろぶすたあ」(吉岡直樹監督)は、2019年3月の全日本綱引選手権大会(駒沢体育館)で、悲願の初優勝を飾った。国体の公開競技・綱引の成年男子では2017年から3連覇。いかにも頼もしいファイヤーファイターたちだ。

自治体消防発足50周年(1998年)を記念して綱引大会が開かれ、京都から上京消防署チームが出場。勝てなかった悔しさから一念発起し、サークルを結成した。スポーツとしての綱引は選手8人の合計体重600キログラム以下、綱を4メートル引けば勝ち、などが基本。1981年に始まった全日本選手権で、京都は2013年から5年連続3位、18年が2位だった。

19年は、チームの「集大成」の決意を込めた。ブロック戦を通過、16チームの決勝トーナメントは3本引きで2回勝てばいいが、決勝を含めて、すべて2-0の完勝。「それでも、内容は厳しくて」と、選手たちは冷静

だった。2020年2月には、アイルランドでの世界選手権大会に出場する。京都府綱引連盟から日本一チームが誕生したとはいえ、大人のチームの普及は簡単ではない。一方で、ジュニアチームはなかなか活発だ。「ろぶすたあ」は、子供たちに大きな夢をプレゼントした。



2019年、全日本選手権で初優勝した京都消防ろぶすたあの選手たち

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。

## ラクロス WORLD CROSSE 2017' in JAPAN



歴史的な一戦を繰り広げる  
MLL選抜 VS Team CROSSCROSSE  
(提供: (株)LITTLE SUNFLOWER)

当日の試合の様子はこちら  
(CrossCrosse  
facebookページ)



この試合は、日本初のプロ選手山田幸代さん(京都産業大学OG)らが企画した。国内のラクロスは大学で普及が進んで来た。アメリカから「ラクロス」の一流選手を招いた初の国際親善試合「WORLD CROSSE 2017 in JAPAN」が2017年11月12日に、西京極陸上競技場現たけびしスタジアム京都で開催された。実行委員会主催で、男子のMLL(メジャーリーグ・ラクロス)選抜チームが、日本の「Team CROSSCROSSE」に22・10で勝った。観客は2,000人だった。

山田さんは、このドリームマッチ成功に「日本選手にとって、世界のトップチームと対戦し、良い経験になった。ラクロスを多くの方に知ってもらえたい」と、手応えを感じた。

2017年

あの「西京極」  
名勝負  
第5回

# きょうは Do 食べる？

第3回

## あなたは穏やかなほう？ 浮き沈みが激しいほう？



武田 哲子  
(たけだ さとこ)

びわこ成蹊スポーツ大学准教授。管理栄養士。競技力の向上のための栄養に関する研究をはじめ、自立した食生活を実践するための指導など、運動と栄養を切り口にしたスポーツ選手の育成、サポートを行う。日本セーリング連盟管理栄養士、滋賀レイクスターズ(B1リーグ)栄養アドバイザー。

これは血糖値の話です。血糖値のコントロールは糖尿病予防に重要ですが、実は血糖値とそれを下げるインスリンというホルモンはスポーツにおけるパフォーマンスや身体づくりにも深く関わっています。普段、学生たちを見ていて気になるのが、ジュースやお菓子をしょっちゅう口にしたり、食事の際に麺やパンなど主食だけを食べている様子。きっと体内では血糖値の急上昇と急降下が頻繁に繰り返されています。



このことはパフォーマンスにも影響する可能性があります。

血糖上昇時に運動すると血糖値は運動自体の影響とインスリンの作用で急降下します。運動中の低血糖はエネルギー発揮や集中力に影響し、パフォーマンス低下を引き起こします。また、身体づくりへの影響の心配もあります。血糖値が急降下することで空腹感が引き起こされます。つまり「食べたけどまた食べたい！」という状態で、食べ過ぎになる可能性があります。また、血糖値を低下させるために働くインスリンは脂肪の合成を促し、体脂肪増加につながる可能性もあります。

「色々な食材を食べること」に加えて最近では「食べる順序」の重要性も注目されています。和食の会席料理では先付(前菜)、向付(刺身)、鉢魚(焼き魚)、最後に米飯や果物が出てきます。このような順序で食べることで血糖値の上昇を緩やかにします。いつもこのような会席形式で食べるわけではありませんが、普段の食事でも、まずは色々な食材をそろえること、三角食べ(ご飯とおかずを交互に食べる)、食事の際にジュースをがぶ飲みしないなど心がけてはいかががでしょう。気分と一緒に血糖値も目に見えませんが、食べ方でコントロールすることができます。血糖値を制することが、健康や競技力向上の鍵と言えるでしょう。

## おしゃべり屋さん 和田りつ子の ピッチサイド Report #2

2019年8月1日、「京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場」が命名権(ネーミングライツ)契約締結により「たけびしスタジアム京都」になり、アナウンサーとしては言いやすくなりました(笑)。

「たけびしスタジアム京都」での思い出は山のようにあります。

『京都サンガF.C.』のホームゲームの中継や全国車いす駅伝競走大会、京都マラソン、女子サッカーなでしこリーグ2部に所属する『パニーズ京都SC』のホームゲームも行われています。私の話で恐縮ですが、以前、サッカーの女子1級審判として全国のスタジアムで主審を任されていました。このスタジアムでも何度も試合を担当。2010年の女子1級審判の主審引退試合(皇后杯「大阪体育大学vs日テレ・メニーナ」戦)では、両チームのサポーターさんや京都府サッカー協会の方々、審判の先輩後輩の皆さんに見守られ、無事に終えることができました。

現在は審判1級インストラクターになり、パニーズのホームゲームで審判アセッサー(審判を評価・指導を担当)として訪れることも。足下が滑りにくくなり、観客席も綺麗に。大型ビジョンが設置され、トイレが快適になり授乳室なども完成しました。利用者の一人として、快適に楽しめるスタジアムに進化中なのだと、ネーミングライツをきっかけに感じる事ができ



## たけびしスタジアム まだまだ進化中!

ています!

皆さんもサッカーに限らず、陸上、ラグビー、アメリカンフットボール、その他のスポーツイベントで「たけびしスタジアム京都」での思い出があるのではないのでしょうか。名前は変わっても、応援したり参加したりした素敵な記憶は色あせないはずです。

これからも皆さんの心に残る! またスポーツの歴史に残る! シーンがここで生まれることでしょ! そのシーンの瞬間を一緒に噛みしめて頂きたいです!

# 編 集 後 記

時間がいくらあっても足りない。インターネット配信やテレビなど、より気軽に国内外のスポーツ観戦を楽しめるようになりました。星の数ほどあるスポーツの試合の中から、限られた時間の中で何を観るか。あれもこれもと、選ぶ作業に時間を使ってしまうと、結局スポーツそのものを楽しむ時間がどんどん減っていく…。選択肢があり過ぎるといっても過言ではない。

先日ラグビーW杯が開幕、東京2020というビッグイベントも目前に迫り、これからスポーツを「観る」機会がもっと増えてきます。私たちスポーツ協会は、みなさんのスポーツ観戦がより楽しく、ワクワクするものになるために、どんなサポートができるのだろうか。そんなことを考えながら、この広報誌も誰かのきっかけになればと毎号制作しています。

つなげていきます  
スポーツへの想い

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツくじ

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。私営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

## ご感想・ご意見をお寄せください！

BACK NUMBERS

「きょうとスポーツ」への感想・意見を募集します。皆様からのお声がこのからの誌面作りに活かされます。感想等をお寄せいただいた方には『きょうとスポーツ』のバックナンバー過去3号分をお届けします。

また京都のスポーツに関わる情報の提供や、取材依頼などもお待ちしております！

アンケートの回答(バックナンバーの希望)はこちらから →



.....

[きょうとスポーツ編集担当]

〒615-0864  
 京都市右京区西京極新明町1  
 E-mail [dash@kyoto-sports.or.jp](mailto:dash@kyoto-sports.or.jp)



vol.6  
京都スポーツ平成史



vol.5  
「新しい魅力」求めて 宮原知子



vol.4  
つなぐジュニア育成2018

