

きょうとスポーツ

TAKE FREE



WORLD
MASTERS
GAMES
2021 KANSAI
JAPAN

WMGで待ってる！



特集 人生が変わる2週間！

ワールドマスターズ ゲームズ2021関西

～スポーツが彩る人生～ Sportsful life

かねだ しょうふく
ハンドボール 金田 鐘福さん

スポーツ講座ダイジェスト ストレッチ講座

おしゃべり屋さん和田りつ子の ピッチサイドReport

北京五輪メダリスト
朝原 宣治さん



スポーツ振興くじ助成事業



京都サンガF.C.

舞台は亀岡へ。新スタでJ1への挑戦が始まる



©KYOTO.P.S.

@sangafc

kyotosanga_official

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

◀ 新加入の2016年J1得点王 ピーター・ウタカ

今季、新ホームスタジアム「サンガスタジアム by KYOCERA」(亀岡市)が舞台になり、ピッチと観客席一体の盛り上がりも武器に。昨季はJ1復帰が見えかけたが、結果は勝点68で22チーム中8位。今季は、2016年J1リーグ得点王のピーター・ウタカ(当時広島)らが新加入、新監督には立命館大学出身の實好礼忠(元G大阪主将)だ。ホーム初戦の予定だった3月1日の長崎戦は、新型コロナウイルス感染拡大のため延期となった。



京都ハンナリーズ

失意の13連敗から巻き返し。
2年ぶりプレーオフ出場目指す



©KyotoHannaryz/B.LEAGUE

@kyotohannaryz

kyotohannaryz

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

◀ ハンナリーズで3シーズン目のJ・マブンガ

Bリーグ4シーズン目の今季は昨年10月に開幕。西地区(6チーム)のハンナリーズは開幕6連勝のスタートだった。その後、13連敗で順位を下げ、12月29日から7連勝。浮き沈みが大きく、J・マブンガ、D・サイモン両選手の好不調が影響しているようだ。リーグは全60試合。前半を折り返した39試合時点で19勝20敗の4位。新型コロナウイルスの影響で試合日程が変則になるが、プレーオフに無条件で出場できる西地区2位以内を目指す。



京都フローラ

エース龍田ら若手中心の新シーズンへ



©Japan Women's Baseball League

@florabaseball

jwbl_official

◀ 今季はエースとしてチームをけん引する龍田

シーズン11年目の女子プロ野球。京都フローラは昨年、秋季が9勝10敗3分で2位だったが、年間総合は36勝22敗8分で1位。今季は若手を中心にしたチーム。エースは速球派の右腕・龍田美咲。4番候補の田中亜里沙は昨年、わかさスタジアム京都で本塁打も記録した。監督は3年目の川口知哉だ。リーグは3月28日に開幕予定だったが、4月23日に延期。フローラ、愛知ディオーネ、埼玉アストライアが出場し前期48試合、後期33試合の予定。

おこしやす京都AC



サッカーの全国リーグ「JFL」初昇格、さらにJリーグを見据えるチーム(旧アミティエSC京都)。関西リーグ1部(8チーム)に所属し昨年は無敗優勝。全国地域チャンピオンズリーグでは3位で、2位以上のJFL昇格に肉薄した。今季は元Jリーガー10人を加え戦力強化。リーグは2回戦制で14試合。1戦必勝で臨む。



KYOTO BB.EXE



東京2020の新競技3人制バスケットボール「3x3スリーエックススリー」。5月より行われるプロリーグ「3x3.EXE PREMIER」で京都唯一のチームKYOTO BBは昨年関西地区2位、プレイオフ進出を果たした。今年は更に上位を目指す。地域貢献や子供の育成にも力を入れ、イベントやスクールの開催、各地への大会参加等、3x3普及に努める。



BUNITS バニーズ京都SC



女子サッカー「プレナスなでしこリーグ」2部のバニーズ京都は昨年、10チーム中9位で、下部リーグのチームと入れ替え戦をして残留した。今季は「得点力をアップし、攻守両面で主導権を握るプレーを」と元井淳監督。登録選手は29人。新型コロナウイルスの影響で、開幕は4月以降に延期された。



～スポーツが彩る人生～

Sportsful life

vol.4

ハンドボール



金田

かねだ

鐘福

しょうふく

さん

WMG（ワールドマスターズゲームズ2021関西）のハンドボールは京田辺市が会場だ。1988年の京都国体の同競技開催地でもある。京都のシニアチーム「みやびマスターズ」監督兼選手で、出身校の伏見工業高校（現京都工学院高校）OBの伏見クラブでもプレーする金田鐘福さんは、1年余後に近づくWMG出場を仲間とともに楽しみにしている。



金田さんは同志社大学でもハンドボールを続け、2年生のときインカレで3位になった。「学生時代は、勝つことに必死でしたからね。シニアでプレーするようになって、ハンドボールの面白さがわかってきたからでしょうか」と、60歳代半ばになった今も熱中する。今年の5月に開催の全日本マスターズ大会は、競技性の高い「順位

決定型」と、男性60歳、女性50歳以上を対象にした「シニア大会」が京田辺市で開かれる。「WMGのプレ大会ということになっています」と金田さん。来年のWMG本番へ向けては「どういうメンバーでチームを組むか、考えている最中なんですよ」と笑顔がこぼれる。

伏見クラブと同志社大学の先輩には、ミュンヘン五輪の飯田信行さん（当時・大崎電気）、ミュンヘン、モントリオール両五輪の中井武三さん（当時・大同製鋼）がいる。WMGでは、名選手も愛好者も、和気あいあいに交流を深める。





特集

人生が変わる 2週間！

ワールドマスタースゲームズ2021関西



スフラ

WMG 2021 関西大会マスコット
~Sport for Life~

／ 概ね30歳以上であれば ／
誰でも参加可!!

予選はなく、参加登録すれば、
スポーツ経験や実績、障がいの
有無など問わず出場できます。

／ 参加目標人数は ／
5万人!

国内3万人、海外2万人の
参加者を目標に
しています。

／ メダリストが ／
1万人以上誕生!?

年代別・競技経験別で
対戦するので、あなたにも
金メダルのチャンスが!!

2021年5月14日から約2週間、関西を中心に9府県4政令指定都市で開催されるワールドマスタースゲームズ2021関西。オリンピック・パラリンピックと同じ4年に1度の生涯スポーツの国際祭典がアジアでは初めて行われる。今号では大会の魅力からエントリーの方法、楽しみ方までを大特集。あなたの人生が変わるかもしれない2週間に向けて準備を始めよう!



ワールドマスタース
ゲームズ2021関西
応援大使

武井 壮 さん



ワールドマスタースゲームズは、およそ30歳以上の方なら誰でも参加できる最も身近なスポーツの世界大会です! 競技種目もバラエティに富んでいて誰もが楽しめる競技が満載です!

自分自身の力を磨いて、今の自分の力試しに参加するもよし、仲間とチームで参加して絆と思い出を作るもよし。もしかしたらあなたの隣のレーン、相手チームに世界記録保持者や世界王者がいるかも知れません! みんなで世界と戦いましょう!

大会アンバサダー
スペシャルインタビュアー

勝敗までの 「プロセス」を 楽しんで

文＝スポーツライター 井上 年央

大阪ガス株式会社
地域活力創造チームマネージャー
北京五輪銀メダリスト

朝原 宣治さん

スーパースタースーツ姿がよく似合う朝原宣治さんは2008年・北京五輪で、400メートルリレーの日本チームアンカーとして銀メダルを獲得した。今は、マスターズ陸上を「熱く楽しむ」「アスリートだ。ワールドマスターズゲームズ(WMG)2021関西の大会アンバサダーの一人でもあり、その魅力を広く発信している。



北京五輪の直後の9月、スーパー陸上(等々力陸上競技場・神奈川)の100メートルで、36歳のラストランを披露した。特別ゲストのウサイン・ボルト選手から、ねぎらいの言葉と花束が贈られた。それから10年。朝原さんはトラックに帰ってきた。2018年8月に北海道旭川市で開かれた第33回北海道マスターズ陸上100メートルのスタートラインで「緊張していましたね。

ゴールできるかどうか…なんて考えましたし。引退後の10年は、指導する立場として体は動かしていましたが、レースにはまったく出ていなかったの」と、笑顔をのぞかせながら振り返る。その翌9月に、目標だった世界マスターズ陸上選手権(スペイン)に初出場した。45・49歳・400メートルリレーに武井壮さん、佐藤政志さん、譜久里武さんと一緒に出場。43秒77で優勝したが、メンバーの目標だったこの種目の世界記録に0秒35届かなかった。

「世界新」を求めるかのように、2019年12月には、第21回アジアマスターズ陸上選手権(マレーシア)に出場した。譜久里さんと、水口政人さん、古賀功亮さん、朝原さんのメンバーで、43秒27をマーク、45・49歳クラスの世界記録をつくった。「来年のWMGには、このメンバーで出ようと考えています」と朝原さんは、筋肉に力を込める。

陸上競技・マスターズ大会の5歳刻みの種目設定では、出場者の年齢差があまり大きくないので、「互角」に戦える面白さがあるそう。しかし、「WMG2021関西では」私は5歳刻みの最年長になるので、ちよつと不利かな」と苦笑いの朝原さん。

一方で、トップアスリートとしての実績、経験があると「マスターズ大会に出場するのは、実は難しい面もあります。恥ずかしいレースはできない、というプライドがあったりしますから」と続ける。

マスターズ大会であつても「勝ち負け」はある。しかし、五輪や世界選手権を目指し、周囲のサポートが手厚いトップ選手と、いわば自分一人の意志で楽しむマスターズ層では「勝敗」までのプロセスが違う、と朝原さんは見る。陸上競技の中で「100メートル」は、一番シンプルな種目に思われがちだが、「レースのその瞬間までの準備に、(時間を捻出したり、体調管理など)マスターズならではの工夫も必要で、レースに出場するモチベーションも造らないといけない」。そんな物心両面の奥深さを、朝原さんは「100メートルは人間力」と、目ごろから表



朝原 宣治
(あさはらのぶはる)さん

1972年生まれ、兵庫県出身。夢野台高校で陸上を始め、3年生でインターハイの走り幅跳び優勝。同志社大学3年生時の国体100メートルで、10秒19の日本記録を樹立。大阪ガス入社後はドイツへ陸上留学。五輪は1996年・アトランタから4大会連続、世界選手権には6回出場し、100メートルの日本記録を3度更新した。自己最高記録は10秒02。2008年北京五輪では4×100メートルリレーで銀メダルを獲得した。現在、大阪ガスが運営する「NOBY T&F CLUB」を主宰し、次世代の育成や地域貢献活動に力を注いでいる。

現している。

WMG2021関西は、競技者の間では「出てみたい」という希望が多いそうだ。朝原さんは「WMGで初めてスポーツに触れる、楽しむという参加者がたくさんいたらいいですね」と「スポーツの伝道師」の横顔を見せる。京都市で行われる陸上に限らず、五輪メダリストとも一緒にプレー、レースを楽しめるチャンスがありそうなWMG2021関西。そんな「夢の舞台」が1年後にやってくる。

プレーする！観光する！支える！

ワールドマスターズゲームズを徹底攻略！



スポーツ好きにはたまらない
夢の2週間を楽しみ尽くそう！

15,000円でエントリー！ 家族、友達みんなで参加できる世界大会

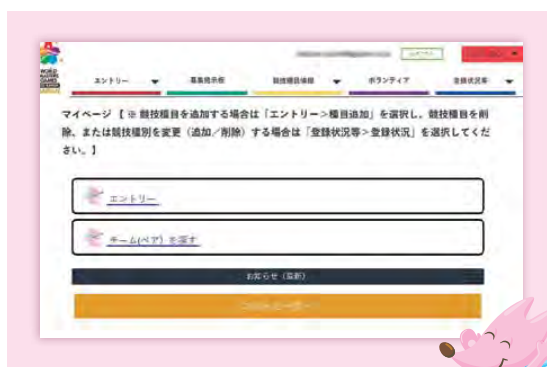
エントリーの区分は「**競技出場者**」、「**競技関係者**」、「**サポーター**」の3種類。競技出場者はひとり15,000円で5競技種目までエントリー可。この参加料金には競技への出場権をはじめ、式典への参加権、リュックやTシャツなどの大会参加キットが含まれている。



▲参加キット(予定)

	参加者区分	基本料金
競技出場者	競技種目に出場する方	15,000円
競技関係者	競技に関与する方 (監督、コーチ、マネージャー等)	5,000円
サポーター	上記2種以外の方(家族、友人等)	5,000円

エントリーは先着順。人気競技は早期に募集を締切ること



▲大会へのエントリーはマイページから行う

エントリーは2月1日から既に始まっており、公式WEBサイトにて、2021年2月28日まで先着順で申し込みを受け付けている。**基本料金の5競技種目までエントリー**できるので、学生の頃にやっていたスポーツや、週末に開催される競技、行きたい場所から出場競技を探すのもいいかもしれない。職場の同僚や、学生時代の部活のメンバーでチームを組むのも面白いだろう。

まずは大会ホームページからエントリーページに進み、アカウントを作成する。マイページにアクセスして、必要情報や競技種目を入力。人気種目の中には既に定員に達しているものもあるが、その場合でもキャンセルが出たり、定員を増枠したりする場合がありますので、定期的に募集状況を確認しよう。

マイページには募集掲示板の機能があり、ペア競技の相手や出場チームのメンバーなどを募集することができる。

観光がメイン!? スポーツ×旅行の新しい体験

ワールドマスターズゲームズは観光と組み合わせることにより、楽しみ方が無限に広がる。特に今大会は関西各地で競技が行われるので、家族や友人と旅行をしながら、競技に参加するのがおすすめ。

ワールドマスターズゲームズは電車を使おう！

今回、ぜひ購入したいのが、大会独自の鉄道交通パス「**オリジナルKANSAI ONE PASS**」(3,000円)と「**オリジナルJR関西ワイドエリアパス**」(7,000円)。特に開催エリアのJR路線が連続した7日間乗り放題になるオリジナルJR関西ワイドエリアパスには鉄道好きからも熱い視線が。なんと新大阪～岡山までの新幹線自由席にも乗れてしまう。交通パスは大会にエントリーした人しか購入することができない夢の切符だ。

オリジナル KANSAI ONE PASS 3,000円	関西主要公共交通各社を切符の買い換えなしで利用できる交通系ICカード
------------------------------------	------------------------------------

オリジナル JR関西ワイドエリア パス 7,000円	5月11日～6月7日内の連続した7日間、エリア内のJRの普通電車及び特急・山陽新幹線(新大阪～岡山)自由席が乗り放題。
-------------------------------------	---



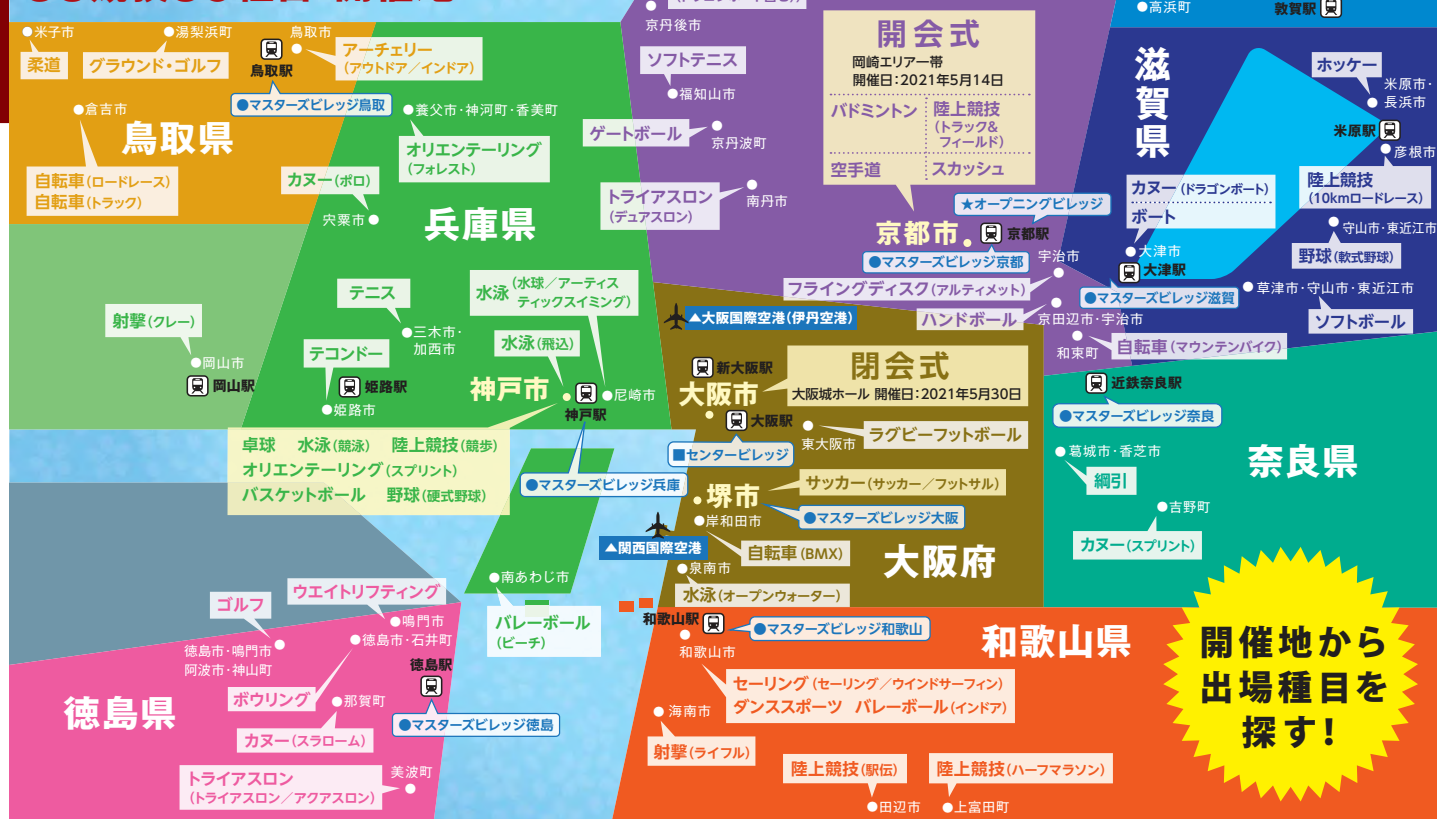
約150の「WMG特別体験プラン」も

スポーツの合間に観光を楽しめるよう「WMG特別体験プラン」も発売されている。開催各地の特色を生かした体験ができる約150のプランが順次公開される予定。

福井県(高浜町)	日本の海を肌で感じるビーチヨガ
徳島県(鳴門市)	陶芸体験と「醤油蔵&酒蔵」見学
堺市	マイ包丁作り体験
和歌山県(上富田町)	お寺でZEN体験ツアー
奈良県(吉野町)	吉野町森林セラピー体験

WMG特別体験プランの一例

35競技59種目・開催地



開催地から
出場種目を探す！

日程から
出場種目を探す！

各地に交流拠点を設置！

大会期間は各地に交流拠点が設置される。大会の受付や案内、海外選手との交流やグッズ販売など、各地で楽しめるイベントが開催される予定。

大会受付及び交流拠点

★オープニングビレッジ

開会式会場付近の交流拠点
ステージイベントのほか、関西らしさを生かした飲食ブース等を出展
場所：みやこめっせ（京都市）
期間：2021年5月11日～5月14日

●マスターズビレッジ

大会期間中の交流拠点
オフィシャルグッズ販売や交流の場、地域魅力発信ブース等を出展
場所：開催府県ごとに1か所（計9か所）
※臨時大会受付会場：競技会場又は競技会場付近に臨時大会受付会場（13か所）を設置する予定です。
※期間や機能は場所により異なるため、大会ホームページを確認してください。

■センタービレッジ

大会期間中の情報発信拠点
大会情報の発信やイベントの実施
場所：うめきた SHIP ホール・うめきた広場（大阪市）
期間：2021年5月15日～5月30日

案内所

▲ゲートウェイ案内所

「次の目的地」へ橋渡しする情報拠点
大会参加に係る必要な情報を提供
場所：関西国際空港、大阪国際空港（伊丹空港）、JR京都駅
期間：2021年5月9日～5月30日（JR京都駅は5月11日～14日）
※各拠点の詳細については、今後変更になる可能性があります。

競技	種目	5月14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	開催地
アーチェリー	アウトドア★																		鳥取県
	インドア★																		鳥取県
陸上競技	トラック&フィールド★																		滋賀県
	10kmロードレース★																		滋賀県
	ハーフマラソン★																		和歌山県
	駅伝競歩																		和歌山県
バドミントン	バドミントン																		和歌山県
野球	硬式野球																		和歌山県
	軟式野球																		和歌山県
バスケットボール	バスケットボール★																		和歌山県
	マラソン（ドラゴンポート含む）★																		和歌山県
カヌー	スプリント★																		和歌山県
	スラローム																		和歌山県
	ボロ																		和歌山県
	ドラゴンポート★																		和歌山県
自転車	トラック★																		和歌山県
	ロードレース★																		和歌山県
	マウンテンバイク★																		和歌山県
	BMX★																		和歌山県
ダンススポーツ	ダンススポーツ																		和歌山県
サッカー	サッカー★																		和歌山県
	フットサル★																		和歌山県
フライングディスク	アルティメット																		和歌山県
ゲートボール	ゲートボール																		和歌山県
ゴルフ	ゴルフ																		和歌山県
グラウンド・ゴルフ	グラウンド・ゴルフ★																		和歌山県
ハンドボール	ハンドボール																		和歌山県
ホッケー	ホッケー																		和歌山県
柔道	柔道★																		和歌山県
空手道	空手道																		和歌山県
ライフセービング	ライフセービング																		和歌山県
オリエンテーリング	スプリント																		和歌山県
	フォレスト																		和歌山県
ボート	ボート★																		和歌山県
ラグビーフットボール	ラグビーフットボール★																		和歌山県
セーリング	セーリング★																		和歌山県
	ウインドサーフィン																		和歌山県
射撃	クレー★																		和歌山県
	ライフル★																		和歌山県
ソフトボール	ソフトボール																		和歌山県
ソフトテニス	ソフトテニス																		和歌山県
スカッシュ	スカッシュ★																		和歌山県
	競泳★																		和歌山県
	飛込																		和歌山県
水泳	水球																		和歌山県
	アーティスティックスイミング★																		和歌山県
	オープンウォーター																		和歌山県
卓球	卓球★																		和歌山県
テコンドー	テコンドー																		和歌山県
テニス	テニス★																		和歌山県
ボウリング	ボウリング★																		和歌山県
	トライアスロン★																		和歌山県
	アクアスロン★																		和歌山県
トライアスロン	デュアスロン★																		和歌山県
綱引	綱引★																		和歌山県
	インドア																		和歌山県
パレーボール	ビーチ★																		和歌山県
ウエイトリフティング	ウエイトリフティング																		和歌山県

※★は障がい者部門を設置する競技種目 ※★は一般部門への障がい者の参加に配慮する競技種目

はじまりは京都から！岡崎エリアが開会式の舞台に

ワールドマスターズゲームズは開会式も盛大に開催される。今大会は来年5月14日に、京都の岡崎エリアで行われる。過去の大会では式典で歌や踊りのパフォーマンスなどが行われたあと、参加者が出場競技ごとにパレードで行進した。今回も大会の幕開けにふさわしい、一体感のある式典の開催に向けて準備が進められている。開会式には「競技関係者」「サポーター」でエントリーした人も参加できる。



前回オークランド大会の開会式の様子



6万人を募集中！ボランティアで参加も

ボランティアでも世界規模のスポーツイベントに参加ができる。現在、大会組織委員会、京都市をはじめとした各府県政令市実行委員会が延べ6万人のボランティアを募集している。競技に出場する人も日程さえ合えば、ボランティアに参加できる。個人ボランティアはマイページ（組織委員会）で受け付けている。

〔ボランティアの主な活動内容〕大会受付・競技受付／会場案内／式典イベント補助／総合案内／競技補助／語学対応など

ワールドマスターズゲームズ2021 KANSAI / JAPAN

Q & A

Q.

エントリーをしたので、練習相手や、練習の機会を探したい。

A.

マイページの掲示板を使って練習相手を探したり、ポータルサイト「Team Do Sports Portal」では練習会などのイベント検索ができます。

Team
DoSports



Team Do Sports Portal
<https://team-do-sports.com/>



Q.

チーム競技に個人で参加することはできるの？

A.

競技によって参加できるものがあります。
【個人で参加できるチーム種目例】
軟式野球／カヌー（ドラゴンボート）／フットサル／ハンドボール／ホッケー／ラグビーなど

Q.

競技を体験して出場種目を決めたい！

A.

京都市スポーツ協会と競技団体が共同で、全12競技の体験会を行います。詳細は京都市スポーツ協会ホームページで随時公開します。



Q.

既に定員に達している競技種目もある？

A.

陸上、空手道、水泳などの人気種目は定員に達しているものも。キャンセルが出たり、定員を増員することもあるので、定期的に最新情報をチェックしてみてください。

Q.

実際のところ、初心者が本当に参加できるの？

A.

初心者でも参加できます。競技別の実施要項で【楽しむレベル】【レクリエーション】などのクラスはビギナーの参加を想定しているので狙い目です。

Q.

エントリーしたいけどインターネットが使えない…

A.

PCやスマートフォンを持っていないなど、インターネット環境が整っていない方に対して、京都府スポーツ協会が対面で、エントリーや大会情報の連絡などをサポートしてくれます。（TEL:075-692-3455）

A.

大会の最新情報はどこから手に入る？



大会公式 HP
<https://wmg2021.jp/>



京都市実行委員会 HP
<https://www.wmg2021.kyoto/>



知る人ぞ知る“中の人”
「ワマス課長」のツイートも要チェック！
ワマス課長(wmgmanager)
@wmg2021manager

Q.

申し込んだあとにキャンセルはできるの？

A.

2021年2月末までのキャンセルであれば、手数料5%を除く全額が返金されます。



ストレッチ講座

京都医健専門学校
スポーツ科学科
専任教員

平岡 義光
先生

～自分でできる健康維持のためのストレッチ法～

体が硬いってどんな状態？

あなたの体、硬くなっていませんか？年齢を重ねると体が硬いことに悩みを感じる方が増えてきます。そもそも体が硬いということは、**関節の可動域が狭くなっている状態**です。筋肉だけでなく、関節周辺のじん帯などのコラーゲン繊維も硬くなっていることが多いです。

体が硬いと日常生活でスムーズに動けなかったり、疲れやすかったり、けがをしやすくなります。また太ももや股関節、足首が硬いと**姿勢も悪くなります**。

リラックスするためのストレッチ

ストレッチをすると関節の可動域が広がります。筋肉が脱力し、筋肉や関節が柔らかくなります。また筋肉がほぐれると、**リラックスできるという効果もあります**。緊張が解けると副交感神経が働き、良い睡眠（休息）にも繋がります。さらに血液の循環も良くなります。

よく誤解されますが、ストレッチでは「痛い＝効いている」ではありません。「痛い」とは筋肉の悲鳴です。「**イタ気持ちいい**」程度に伸ばすことを意識してください。伸ばしているときに息を止めてしまう人が多いですが、ゆっくりと自然な呼吸を続けてください。筋肉が伸びないだけでなく、血圧も上がってしまいます。お風呂上がりは確かに筋肉が良く伸びますが、毎日気が向いたときに少しでも続ける事の方が大切です。

コア体操（動的ストレッチ）

→ 静的ストレッチで効果を高めよう

コア体操とは**動きの中で筋肉を伸ばす動的ストレッチ**で、体をほぐすことを目的に行います。コア体操では「肩甲骨」「体幹」「股関節 & 骨盤」の3つの部位を中心に伸ばします。その後に**姿勢を止めたままじっくりと伸ばす静的ストレッチ**をすることで、高い効果が得られます。

今回はコア体操、ストレッチともに体幹系のものを一つずつご紹介します。当日紹介した他の部位のやり方は京都市スポーツ協会のホームページでも公開させていただきます。



脇腹のストレッチ

腕を真上に伸ばし、片方の手で手首を掴み横に倒していきます。そのまま手首を真横、斜め前、前方にゆっくり引く張ると、肩から腰にかけて伸びていきます。ストレッチは**15秒～30秒キープ**。自然な呼吸を続けてください。



体幹の回旋

みぞおちを中心に左右に捻る動的ストレッチです。骨盤は固定して、背骨の上の方（胸椎）を胸から動かすイメージです。ろっ骨が動かしやすくなり、呼吸もしやすくなります。コア体操は**10～15回、片道2秒くらい**かけてゆっくり行います。





・ 会長の朝田さん(右)とスポーツケア部長の北川さん(左)

(公社) 京都府鍼灸マッサージ師会
上京区千本通り二条下る東入主税町1031-3 TEL:075-803-6078

京都府鍼灸マッサージ師会の仕事が、スポーツ分野にも着実に広がっている。毎年2月の京都マラソンでは、第1回から会員らがゴール付近にブースを設けて、ランナーに喜ばれている。同会の朝田聖二会長は「完走した参加者の中には、足が疲れ切って『あかん、家まで帰れへんわ』という方もいます。我々が足をマッサージしてあげると、痛みがしずまって、喜んでもらえることもありますね」と、笑顔で話す。

プロスポーツの世界では、選手寿命が延びている。一方で、高校生を含めた少年スポーツの障害が問題になる時代だ。鍼灸マッサージ師からの視点では、スポーツ障害が起こる前の予防策が大切で、少年スポーツでは、指導者らが技術面だけでなく、基礎体力に目配りが必要と指摘する。

鍼灸マッサージは、施術を受ける側の選手の体に直接触れる。それだけに「お互いの信頼関係が重要です。我々が、常にレベルアップを目指して、コミュニケーションを密にすることが大事でしょう」と朝田会長。

京都府鍼灸マッサージ師会は会員約320人で、2022年に法人設立70周年を迎える。来年、京都市で開会式があるワールドマスターズゲームズ(WMG)2021関西でも、会としてサポートを計画 중이다。



・ 2月の京都マラソンでは、例年、100人以上がボランティアで参加し、900人以上のランナーをケアしている。

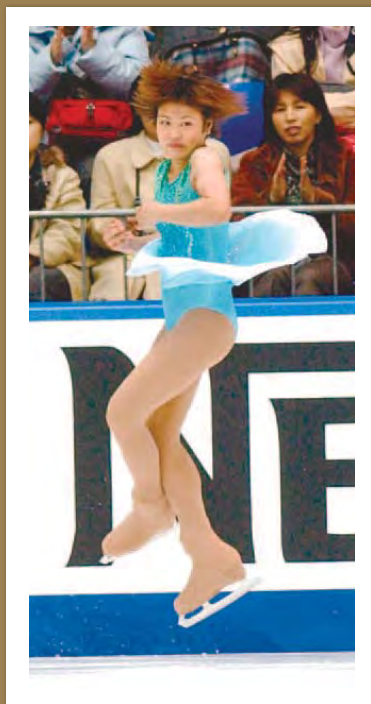
京都市スポーツ協会 賛助会員募集中

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



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。

フィギュアスケートNHK杯／ 第71回全日本選手権大会



男子はクリムキン(ロシア)が優勝、本田武史(法政大学)は連覇を逃がし2位。女子は恩田美栄(東海学園大学)が初優勝、4年後にトリノ五輪で金メダルに輝く荒川静香(早稲田大学)が3位だった。

NHK杯で初優勝した女子の恩田美栄(2002年11月30日京都新聞 朝刊より)
= 京都アクアリーナ

西京極の京都アクアリーナの開設は2002(平成14)年だった。完成を待ちかねたように、11月から12月にかけて、フィギュアスケートのNHK杯と第71回全日本選手権が相次いで開かれた。

NHK杯は11月28日から12月1日まで。オープニングでは京都醍醐スケートジュニアクラブの子どもたち40人が登場し、満員の観客3,500人もビッグゲームが可能なスケートリンク完成を祝った。

全日本選手権は12月19日から22日まで。選手宣誓は京都の太田由希奈(京都醍醐クラブ)が務めた。男子は本田武史が5度目の優勝。女子は村主章枝(早稲田大学)が3連覇を達成した。荒川静香は3位。当時12歳の浅田真央(グランプリ東海クラブ)が7位に入った。アイスダンスは京都の有川梨絵・宮本賢二組が2連覇を飾った。(敬称略、所属は当時)

2002年

あの「一戦」西京極
第6回
名勝負

第6回

あの「一戦」西京極

名勝負

きょうは Do 食べる？

第4回

「我慢しているせいで 我慢できないこと？」



武田 哲子
(たださここ)

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。

「食べない方がいいのに食べてしまう…」 「つつい〇〇しすぎて…」 など我慢できないことが生活の中にはよくあります。そうすることで健康を害してしまうのは避けたいのですが、食べてしまうことや、何かを偏ってし過ぎてしまうことだけが問題なのではなく、こういった行動の本当の問題(注目すべき点)は自分の生活のどこかに「無理」があり、その行動は、その「無理」が引き金になって起きている可能性があるということです。

「やけ食い」や「やけ酒」という言葉があるくらいですから、そのことは皆さんご存じの通りでしょう。しかし、そういった何かの「無理」が引き金になって起こる行動は飲食だけでなく、人との関わり、買い物や運動など人それぞれで、様々な行動が「無理」から自分を守るための代償行動となります。これは誰もが経験する可能性があって、何らかの代償行動をとって日常生活を維持している人がほとんどなのではないでしょうか。どんな行動をとるかによって「病気」と言われる人もいれば「〇〇依存」と言われる人もいるでしょうし、人から嫌がられてしまうこともあるかもしれません。だから問題は、しない方がいいとわかっていることをしてしまう「ダメな自分」ではなくて、そうさせている「無理」を解決できないか？ということです。我慢できない人はもしかしたら、別の点で我慢強くとても頑張っている人かもしれません。

どうやって食べよう？と迷ったとき、まずはおなかに相談と以前コラムで紹介したところですが、心にも相談してみましょう。「なんでこんな気持ちになるのかな？」

おしゃべり屋さん 和田りつ子の ピッチサイド Report #3

今夏に開催予定だった東京五輪・パラリンピックを1年程度延期することが決定いたしました。心配は尽きませんが、アスリートの皆さんの前向きな発信コメントに勇気づけられる日々です。ポジティブな気持ちで期待を膨らませております。

◆ 五輪ではJリーグ中継やなでしこリーグの審判をしていたことから、男女ともサッカーに注目しています。男子の森保一監督は元サングの選手でキャプテンでした。女子の高倉麻子監督の現役時代には審判をさせて頂いたこともあります。自国開催のプレッシャーは計り知れませんが、期待しかありません。勝手な欲を言えば、京都に関わりのある選手を選んで欲しいです。

◆ パラリンピックでは陸上に注目しています。毎年京都市内では、全国車いす駅伝競走大会が行われております。実はわたくし陸上部(中長距離)出身で、京都放送ラジオでは毎年、機動力を生かして自転車で移動して中継地レポートを担当しております(今年は新型コロナウイルスの影響で大会が中止)。

レース用の車いすが、より速度が上がるようにカーボン化して改良



写真提供…全国車いす駅伝
競走大会実行委員会

声援が心をひとつに！

されたことに加え、選手の実力も年々レベルアップ。アスリート雇用されているプロレーサーも増えています。パラリンピックには都大路を駆け抜けた選手にも出場して欲しいです。活躍を期待しています。

◆ 「(声援によって)チームの一体感やチームの為に!という気持ちが増して、実力以上の力が出ます」。過去の取材でのアスリートの皆さんの言葉がKEYになると感じています。

東京オリパラの大会モットーは「United by Emotion (感動で、私たちは一つになる)」。ラグビーW杯で日本全体が「ONE TEAM」になったように、大きな声援は流行にも文化にもなり得ます。オリパラでも、全ての競技で応援側の心と声をつなぐことで、感動がより大きくなるのではないのでしょうか。

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大は、京都のスポーツにも大きな影響を与えています。1日も早くスポーツを楽しめる日々が戻ってくることを願っています。

今回はワールドマスターズゲームズ(WMG)2021関西を特集。京都スポーツの殿堂入りも果たされている朝原宣治さんにお話を伺いました。「スポーツをすることで得られる『自分を律している感覚』が重要」という趣旨の言葉がとても印象に残っています。

仕事に家庭に様々な役割がある働き世代。スポーツをすることは、どうしても後回しになってしまいがちです。しかし、時間的、環境的な制約が多い中でも、あえてスポーツをする人たちはたくさんいます。

なぜ彼らはスポーツをするのでしょうか。それは目標を自分で決めること、そして小さな達成を積み重ねることで得られる充実感を知っているからではないでしょうか。スポーツを続けるには「自分に合った目標をいかに設定できるか」が大切であって、「意志の強さ」はそれほど重要なことではないのかもしれない。



きょうとスポーツ第8号(2020年3月31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: spokyo@kyoto-sports.or.jp
TEL: 075-315-4561 FAX: 075-315-4521

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



vol.7
世界を突け！京都フェンシング



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

医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
<http://www.dojinkai.com>

ESTATE TOKYO
本会様
スポーツ団体
利用歓迎!!
西京極での宿泊・合宿は
エスタイト東久 西京極

学校法人 大和学園
2018年4月
太秦キャンパス開設



田中セツ子
京都結婚塾

公益社団法人
京都府鍼灸
マッサージ師会



ERP下鴨南治療院
接骨・鍼灸

「おたから」で健康な未来をサポート！
部活のミカタ
部活応援グッズ
アイケアコンタクト四條

Global
Community
Daiwa House Group

京都の中心地で10年の歴史を誇る「庭園」
審正館
<http://shinseikan.main.jp>