

きょうとスポーツ

TAKE FREE

～スポーツが彩る人生～

Sportsful life

バドミントン 川口 敏夫さん

WMG2021関西 大会アンバサダー

阪本 章史さん

スポーツ講座ダイジェスト

筋力トレーニング講座

特集: **手に入れろ!**
オリンピック初代王者!!
BMXフリースタイルパーク 五輪代表
中村 輪夢選手

～スポーツが彩る人生～ Sportsful life

vol.5

バドミントン



WMG2021関西のバドミントン競技は、来年5月16日から23日まで、京都市のハンナリーズアリーナ及び島津アリーナ京都で開催される。北区原谷に専用体育館を持つ民間クラブ「バドミントンビレッジ」コーチの川口敏夫さんは、WMGホスト役を自任しながら「シングルス、ダブルス、ミックスダブルス、それに団体戦のすべてに出場するつもりです」



かわぐちとしお
川口敏夫さん

と、ワクワクしている。中学校で出会ったバドミントン歴は半世紀となり、会社員時代は社会人チームも経験した。「バドミントンビレッジ」のコーチになつて16年だが、この間にも全日本シニア大会のシングルスとダブルスで2回ずつ優勝している。WMGには以前から興味があり「前回のニュージーランド大会に行ってきた。試合運営も、どこか、おだやかな雰囲気でした」と、大会の魅力を語る。昨年夏は、ポーランドで開かれた世界シニア大会に出場。「WMG2021のバドミントン会場の」京都から来た、と選手たちに言くと、打ち解けましたね。また、京都で会いましょうと約束もできました」。



BADMINTON VILLAGE

〒603-8487 京都市北区大北山原谷乾町109-8
<http://www.haradani.com/>

は、毎年、全国から腕自慢のシニア選手が集まり、合宿練習も行う。川口さんは「年齢を超えて本気になるのがバドミントンの良さでしょう。京都に顔なじみを迎えて開くWMGでは、『かかってこい！』の気持ちで楽しみたいです」と、万年青年そのままの笑顔を見せる。



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

ワールドマスタースゲームズ(WMG)2021関西とは？

WMGは、国際マスタース協会(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、空手道、スカッシュが行われる。



熱京京闘

KYOTO Top Sports Now 2020.04-09



京都サンガF.C.



▲新スタジアムでの町田戦(8/2)で、決勝ゴールを決めた金久保
©KYOTO.P.S.

新スタジアムでは負けないサンガ。
過密シーズンは総力戦で昇格をめざす



J2は2月23日の開幕戦を消化してすぐに4ヶ月の中断に入る。リーグは6月28日に再開。サンガスタジアム by KYOCERA初の公式戦はリモートマッチ(無観客試合)になったが、昨年J1の磐田に2-0で完勝して好スタートを切った。

7月11日の初の有観客試合は2-0で福岡を完封。8月8日には山形で初の連勝とアウェイ初勝利を挙げた。新加入のFWピーター・ウタカはここまで13得点でJ2の得点ランクトップ。ホームでは6勝2分と新スタ元年にふさわしい戦いぶりだ(2020/09/13時点)。

今季はプレーオフは行われず、J1昇格は上位2チーム。年末まで過密日程が組まれている。経験豊富なベテランが多いサンガは総力戦で2010年以降のJ1復帰を目指す。収容約21,000人の真新しい観客席をサポーターで埋め尽くし、紫のイレブンを応援できる日が待ち遠しい。

@sangafc

kyotosanga_official



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

ホームゲーム日程 @サンガスタジアム by KYOCERA	
10/10(土) 14:00	アルビレックス新潟
10/18(日) 14:00	レノファ山口FC
10/21(水) 18:30	ギラヴァンツ北九州



京都ハンナリーズ



▲福岡から新加入のベテラン石谷
©KyotoHannaryz/B.LEAGUE

小川ヘッドコーチが就任。
「本気で日本一を目指す」変化のシーズンが開幕



昨シーズンは終盤のコロナ禍で、3月下旬以降の公式戦とプレーオフが中止に。ハンナリーズは19試合を消化できず、不完全燃焼のまま西地区4位で4年目のリーグ戦を終えた。

今オフ最大のトピックは、9シーズンチームを指揮した浜口炎前ヘッドコーチの退任だ。新たに滋賀で若手育成に手腕を発揮した小川伸也氏(洛南高・法政大)を招へいし、新体制で臨む。

岡田優介、ジュリアン・マブンから主力選手が退団、京都で8季戦った村上直は引退を決定した。ヨーロッパや中東でプレー経験のある196cmのPGレイヴンテ・ライスや、長く福岡に在籍した35歳のベテラン・石谷駿ら新加入選手が新しい風を吹き込む。

20-21新シーズンの開幕は10月3日(土)・4日(日)、ハンナリーズアリーナで富山グラウジーズと対戦。「日本一を本気で目指すための新しい文化を構築する」変化の1年が始まる。

@kyotohannaryz

kyotohannaryz

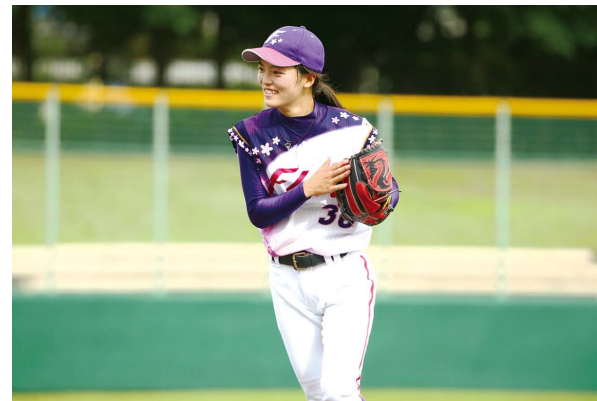


<https://www.facebook.com/kyotohannaryz>

ホームゲーム日程 @ハンナリーズアリーナ	
10/3(土) 18:05	富山グラウジーズ
10/4(日) 14:05	富山グラウジーズ
10/10(土) 18:05	秋田ノーザンハピネット
10/11(日) 14:05	秋田ノーザンハピネット
10/21(水) 19:05	シーホース三河
10/24(土) 18:05	新潟アルビレックスBB
10/25(日) 14:05	新潟アルビレックスBB



京都フローラ



▲プロ初勝利し早くも2勝目をあげた、2年目の坂原
©Japan Women's Baseball League

若手の躍動に光。
無観客の異例のシーズンは大混戦のまま終盤へ



11シーズン目の女子プロ野球は3月の開幕が無期限の延期に。6月23日に当初より3ヶ月遅れて開幕した。関西を中心にフローラ、ディオーネ、アストライアの3チームで無観客でのリーグ戦を実施する。

開幕戦はエース龍田美咲の粘りの投球で勝利したフローラは、7月は連勝なしで波に乗り切れず。2ケタ失点で大敗する試合もあったが、2年目の坂原愛海(さかはらあみ、京都両洋高出身)のプロ初勝利や、高卒ルーキー右腕・亀田織音(かめだしおん)の好投は希望がある。21試合7勝10敗4分(2020/09/12時点)で最下位だが、首位とのゲーム差は3で混戦が続く。

一方グラウンドの外では、オンラインでの野球教室やZOOMを使った選手とファンのコミュニケーションを行うなど「女子プロ野球の普及」という原点に返った活動も地道に行っている。

@JWBL_official

jwbl_official

手に入れろ！オリンピック 初代王者！！

BMX

り む
中村 輪夢 選手

フリースタイル
パーク五輪代表

RIM
NAKAMURA



(文・スポーツライター 井上年央)



で、逆に練習はしっかりできている」と、落ち着いた表情の中村選手は、BMX経験のある父の辰司さんにくっついて3歳から始めた。2015年ごろからは、国内外のさまざまな大会で優勝を重ねている。2018年に「ウイングアーク1st」に所属（スポンサー契約）、今年1月には、宇治市の山中に屋内型専用練習場が完成した。4月に岡山市の環太平洋大学（IPU）に入学し、通信制で勉強しながら、週に6日は練習場で、1日5時間ほど自転車に乗りまわす。本当は難しい技でも「簡単にこなしているように見せられたらいいですね。自分の個性をもっと出して、誰もやっていない技をつくりたい。他の選手がやって『カッコいいな』と思った技を自分もやってみたい。（ジャンプの）高さをもっと上げて、（技の流れを）さらにきれいに……。若いチャンピオンの競技への欲望は無限だ。父の辰司さんは「私自身は、自宅近くの公園でスケボーで遊び始めたのがBMXに進むきっかけでした」と振り返る。現在は、BMX日本代表らが競技で使うバイクのメンテナンスなどに携わっている。いわば、「BMX好き」のDNAを受け継いだ中村輪夢選手は、「五輪」というスポーツの伝統的な舞台に、さわやかな新風を吹き込むのだろうか。

昨年のワールドカップは3戦のうち、初戦が広島開催。「国内なので、応援もいっぱいあって、やりやすい雰囲気でした」と中村選手。準決勝に残った24人中、日本人選手はただ1人。結果は2位で「ワールドカップは何度か出ていましたが、表彰台に上がったのは初めてで、うれしかった」と振り返る。第2戦はフランスで5位、第3戦は中国・成都で1位になり、総合優勝を果たした。「自信になったし、（これからの）可能性が見えてきました」と、少しはにかむ。京都市スポーツ最高栄誉賞にも輝いた。

五輪代表の座をすでに確保しており、今から結果が楽しみ。「ほかの大会も、今は（新型コロナウイルスの影響で）無い状態なののか……と思わせた。」

東京五輪から自転車競技の新種目に採用されたBMX（ビー・エム・エックス）は、バイシクル（バイク）とフリースタイル・パーク（種目の日本代表に決まっている中村輪夢選手は、西京極総合運動公園の近くで生まれ育った。今年春に大学に進学したばかりの18歳は、2019年ワールドカップ総合優勝という日本人選手初のタイトルを手にした。この競技のホープであり、すでに第一人者の役割を担い、五輪のメダリスト候補と大きく期待されている。盛夏のある日の午後、その素顔に出会った。

フリースタイル5種目のうちの「パーク」は自転車に乗って、持ち時間1分の間に、ジャンプ、回転、ひねり技など、身体能力のすべてを繰り出す。技の難易度、完成度、オリジナリティーが採点される都市型スポーツだ。当然、転倒によるケガの恐怖もつきまとうが、「涼しい笑顔」のこの青年アスリートのどこに一流の闘志が隠れているのか……と思わせた。

BMX レース

別名「自転車の格闘技」！

レースって？

北京オリンピックから正式種目として採用された競技。

最大8名が一齐にスタートし、土やアスファルトで作られた大小様々な起伏のある1周300～400m程のコースを8mの高さからスタートし、一気に時速60kmのスピードに乗って約40秒でゴールまで駆け抜け順位を競う。

バイクは、強度を保ちつつも、各パーツの軽量化を追求してカスタマイズされたものを使用し、フルフェイスヘルメットやゴーグルといった防具の装着が義務付けられている。

見どころ

先行逃げ切りが有利とされているため、勝敗はスタートが7割を占めると言われている。そのため、スタートの緊張感は観ている側も息を呑む瞬間だ。また、レース中は転倒や落下、自転車同士の接触が付き物で、たとえ優勝候補であったとしても、油断をしていたら足をすくわれる。逆に言えば、メダルを獲得したことがない日本勢にもメダルのチャンスがあり、ゴールまで目が離せないハラハラドキドキするスリリングな試合展開に注目！

今、オリンピック
注目の種目！

BMXレース フリースタイルとは?!

BMX(Bicycle Motocross)は、主に「レース」と「フリースタイル」の2つに分かれ、その中でも「フリースタイル」は、さらに「パーク」「ストリート」「フラットランド」に分けられます。

BMX フリースタイル (パーク)

世界のトップライダーが初代金メダリストの座を狙う!!

パークって？

2020年東京オリンピックから正式種目になった。

様々なサイズのジャンプ台や斜面、壁を使い、ジャンプ中に高難度の技を連続的に繰り出していく。

1分間2回のランを3～5名がジャッジ(99.99点満点)し、点数が競われる。採点基準としては技の難易度や完成度、ジャンプの高さを元にトリックの組み合わせ「コンボ数」の多さ等が重視される。

BMX(フリースタイル)練習施設
「サイクルパーク京都」



京都向日町競輪場内
京都府向日市寺戸町西ノ段5番地



なんといっても空中で自転車ごと宙返りをするトリックや、自転車を360度回したり、ハンドルから両手を離したりなど、大迫力のトリックから目が離せない!!

ミスをして転んでしまうと点数が減点されるなど細かく規定されているため、僅差で勝負が決まってしまう。いかにミスを少なく難しい技を決められるかが鍵だ。見た目のダイナミックさとは裏腹に繊細なスポーツでもあり、繰り出される技の駆け引きにも注目だ。

見どころ

WMG
大会新種目の
BMXレース

阪本章史さん

WMG2021 関西 大会アンバサダー

WMG2021 関西(以下WMG 関西)の新種目に採用された自転車競技の一つ「BMXレース」。五輪では、2008年の北京大会から正式種目になっているが、その北京五輪に出場した阪本章史さんが、WMG 関西の「大会アンバサダー」に今年5月、就任した。BMXというスポーツの魅力を発信し、WMGへの関心を高めようと、日本の「第一人者」が懸命に加速中だ。

阪本さんは、出身地である大阪府堺市内で、2017年に「GANTRIGGER」という、日本初のBMXプロレーシングチームを立ち上げた。メンバーは、自身を含めて4人だ。BMXは8歳のころから始め、13歳で日本代表に。26歳だった北京五輪は、アジアからの男子第1号出場者でもあり、注目された。この年、堺市民栄誉賞を受賞。2010年には、広州アジア大会で銀メダル。この間、2006年から2012年までは、BMXの本場といえる米・ロサンゼルス郊外のハンティントンビーチで活動し、アメリカトップリーグで、アジア人初の最高峰プロクラス「AAPRO」に昇格した。

WMG 関西の競技会場となる「サイクルピア岸和田BMXコース」は、阪本さんが設計した。スタートは高さ5m(五輪では

8m)から一気に下り、山あり谷あり、カーブの約400mのダートコース。「難易度で言えば、まあ、中級というところでしょうか。30秒でゴールという感じですね」と阪本さん。競技は、1組8人が同時スタート、選手同士の接触もあり、阪本さんは「自転車の格闘技ともいわれます。倒されたら取り返しつかないタイムロスになります。その一方で、スタートは、飛び出すタイミングが難しく、メンタル面での戦いが潜んでいます。アメリカでは、テレビ中継の視聴率が高いアクションスポーツです」と魅力を語る。

国内では、BMX単独の大会の露出度はそれほど高くない。「多くのスポーツが集うWMGは、参加して充実感を味わうと同時に、より多くの方に競技の楽しさを知ってもらう機会になると思います」と期待する。自身も35歳39歳の部にエンタリーするが「北京五輪で知り合った選手たちも来るようなので、いいレースをした」と阪本さん。まだまだ現役選手の姿勢だが、使命感といってもいい大きな夢がある。国内のBMX大会の一つの「エンターテイメント」として、華やかで、楽しく、選手と観客が一体になれるように高めていき、さらに、「WMGが競技人口を増やすきっかけになれば」。アンバサダー阪本さんの挑戦が始まっている。



'88 京都国体 ～地域に受け継がれる遺産～

レガシー

第7回

ソフトテニス × 福知山市

京都府といわず、全国でも福知山市は“ソフトテニスのまち”として知られる。京都国体のソフトテニス競技の会場選定で、当然のように決まったのもうなずける。会場は三段池公園テニスコートで、来年度の「ワールドマスターズゲームズ(WMG)2021 関西」のソフトテニス会場がここだ。そのためにコート



▲ 2019年、三段池公園テニスコートで開催された、全日本シニア選手権の様子。(提供：福知山市ソフトテニス協会)

かれ、福知山は主会場になった。

三段池公園総合体育館に、「軟式庭球」と呼ばれた時代からのソフトテニスの各種資料を展示している。日本生まれで、全国に広く普及したスポーツだけに、貴重なコレクションといえるだろう。

京都のソフトテニス関係者の中には、合宿練習や研修もできるように、宿泊施設などの充実を望む声もある。今後の一層の発展に期待しよう。

福知山市

京都府

京都市

目となるインターハイを今年予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大のため、中止になった。

今年、同協会は創設95年目を迎えた。毎年小学生からシニア選手までが一堂に集まる、秋の伝統、全福知山選手権大会は94回目となる。また、WMG 関西のプレ大会として、昨年は全日本シニア選手権が京都市内4会場で開

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。

アイスホッケー アジアリーグ 日光神戸アイスバックス VS ノルディック・バイキングス



▲ 京都アクアリーナで開催されたアジアリーグの様子。(提供：京都府アイスホッケー連盟)

2005年

あの一戦「西京極」

第7回

名勝負

1966年に誕生したアイスホッケーの日本リーグは、強豪・西武鉄道の廃部をきっかけに消滅し、2003～04シーズンからアジアリーグに姿を変えた。2005(平成17)年11月27日、京都アクアリーナでプロチームの日光神戸アイスバックスとノルディック・バイキングスの試合が行われた。ノルディック・バイキングスは中国北京に本拠地を置き、選手は北欧の若手選手が主体で、京都での試合の時点でリーグ首位の強豪。試合はノルディック・バイキングスが3-1で勝った。

会場の京都アクアリーナは、その試合の3年前、2002(平成14)年7月にオープン。京都府アイスホッケー連盟が運営協力したトップリーグの試合とあって、観客約1400人。野球の始球式にあたる「フェイスオフ」は、ラグビーの名監督だった山口良治さんが務めた。

ハーフタイムには、京都のジュニアチームがミニゲームを披露した。

この試合は、アイスホッケーの関西での普及も目的の一つだった。京都アクアリーナでは、今もフィギュアスケートとともにアイスホッケーが根付いている。今年12月7日から13日まで、旧帝国大学による全国七大学総合体育大会(北海道、東北、東京、名古屋、京都、大阪、九州各大学)のアイスホッケー競技が予定されている。

新しい観戦スタイルの時代到来！

新型コロナウイルス感染症の終息はまだ見えませんが、スポーツ界では着々と大会が再開され始め、1歩ずつ前に進み出しています。

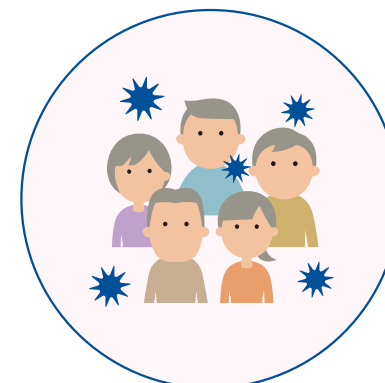
各競技でも徐々に観客を入れ始めており、少しずつ以前の姿に近づいていますが、また再び大会が中止となることがないように、今一度観戦マナーについて見直しましょう。

以下の内容に当てはまる方は、観戦を控えましょう。



体調が良くない方

(例：発熱・咳・咽頭痛・味覚症状の異常などの症状)



同居家族や
身近な知人に感染が
疑われる方



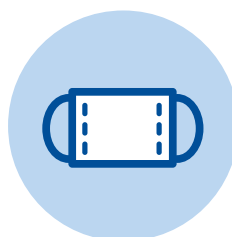
過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者と濃厚接触がある方

～ 観戦マナー 2020 with コロナ ～



検温

あらかじめ各自で検温、健康状態を確認してから、大会会場に向かいましょう。



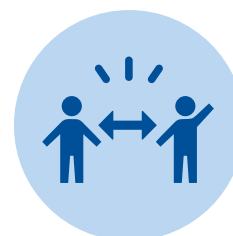
マスク
着用

マスクを着用(持参)し、咳エチケットを守りましょう。



手指
消毒

こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を徹底しましょう。



距離を保つ

他の観戦者やスタッフとの距離を確保し、密集・密接状態で観戦しないようにしましょう。ハイタッチも×



応援

大きな声で応援をせず、拍手で選手を応援しましょう。メガホンはもちろん、フラッグ・タオルマフラーを振り回す等の行為も×。



指示に
従う

感染防止の為に主催者が決めたルールに従いましょう。

※その他、各競技団体(主催者)で定められている観戦マナー項目がございますので、事前に確認をお願いします。

スポーツはルールの上に存在し、選手だけではなく、観戦する側にとっても最低限のルールがあります。一人の残念な行動により、大会が中止になる場合もあるという事を自覚し、安全に大会が続けられるよう、観戦マナーを守りながら、スポーツを応援しましょう！！

「新しい食事の楽しみ方？」



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。

会食の自粛で「きょうはDo 食べる?」といったワクワクする悩みを持ちづらいこの頃。一方で、おうちごはんが充実してきた人も多いのでは? かくいう私も「自宅&一人」でどこまで楽しめるか。お好み焼き、鍋、焼き鳥...と一人でも色々できるようになりました。

そんな中、今年はオンライン飲み会も話題に。私も、父の誕生日にオンライン夕食会を企画してみました。実際、開催を計画したのは母の日でしたが、北海道にいる両親にまずはパソコンにカメラが付いているかの確認。無いので購入してもらい(その時点で母の日は断念)、スカイプをインストール。カメラを使って通話ができるようになるまで、紆余曲折を経て、ようやく7月の父の誕生日に決行となりました。遠く離れた両親と記念日に食事ができたのは、この時代だからこそ! 私も両親も大満足の食事会となりました。

さて、オンライン飲み会には賛否両論ありますが、今回私たちが満足できた要因は2つあると分析しています。一つは、両親の料理は私がプレゼントしたもの(鴨鍋セット)で、両親はプレゼントをもらったワクワク感、私は喜んで食べてくれるかなというワクワク感があったこと。もう一つは、こちらの料理もそれに合わせて同じようなもの(鍋料理)にしていたことです。「ワクワク感」と「一体感」があることは食事を楽しむ上で大切なことなのだと実感しました。

もちろん今後、また色々な人と同じ食卓を囲む機会があることを待ち望んではいますが、大切なのはただ一緒に食べるのではなく、相手のことを想う気持ち、一緒に過ごす時間を大切にしたい気持ちなのだと感じる事ができた時間となりました。どんな形でも、そんな風に一緒に食事ができるっていいものです。

おしゃべり屋さん 和田りつ子の **ピッチサイド Report** #4

私事ですが、コロナ禍自粛と感染予防を継続しつつ、日常を取り戻す作業が7月から始まりました。目覚めれば「検温」。家を出る際は「マスク着用」「アルコール消毒など持参」、帰宅後は「手洗い」「うがい」「お風呂で全身洗浄」などです。仕事のTV収録やサッカー関係の会議・研修会もリモートで行われていました。半年ぶりに、野外でマイクを持つ仕事をしたときは、嘘ではなくウルッときてしまいました。

スポーツ界では、開幕出来ていなかったプロ野球が6月に開幕、中断していたJリーグも再開。その他アマチュアスポーツも徐々に開催されています。



▲京都FA「女子審判トレセンweb研修会」

学生の全国大会は軒並み中止となりましたが、地域や都道府県ごとに代替試合のニュースを見聞きする度に「スポーツを支える」方々のご尽力は相当だったに違いないと感じます。そんな方々のおかげもあり「ス

ポーツをする+観る」ことに制限はありますが開催出来るようになりました。

なでしこ(2部)リーグのバニーズ京都SCは、7月18日から吉祥院公園球技場で開幕。8月は西京極総合運動公園補助競技場で2試合行われました。8月22日は審判アセッサーとして久しぶりに西京極総合運動公園に向かうと、猛暑にも負けず青々と生い茂った木々から元気な蝉の鳴き声。止まらない汗を拭きながら夕立にも遭い、足止めを食いました。非日常的な期間が続く中、選手達の頑張りの含め、例年と変わらないモノに触れたことで、心が熱くなり嬉しくなっている自分がいました。スポーツのある日常がこんなに幸せだったんだ! スポーツを愛する仲間達がいることの喜びに気付かされました。また、スポーツ好きとしては、女子駅伝発祥の西京極でもあるので、女子サッカーの聖地にもなってほしいな...と思いながら観戦しておりました。

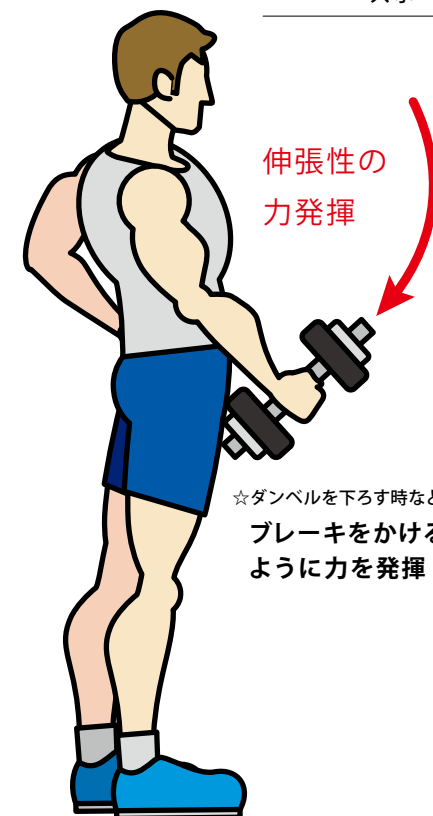
スポーツ界のコロナウイルス感染症のニュースから、明日は我が身と引き締め、誹謗中傷、偏見や差別を無くし、スポーツに触れる不安のある方々への理解と思いやる気持ちも大切です。戦いはまだまだこの先どうなるのか判りませんが、一人ひとりが出来る感染予防や、コロナ禍の最前線で戦って下さっているソーシャルワーカーの皆様への感謝の気持ちを忘れずに持ち続けましょう。



▲8月22日なでしこ2部バニーズ京都SCの試合

筋力トレーニング講座

～スポーツパフォーマンスの向上を目指して～

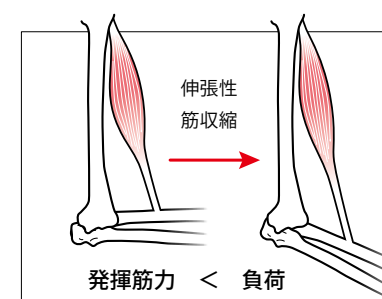


伸張性の
力発揮

☆ダンベルを下ろす時など、
ブレーキをかける
ように力を発揮

下ろす意識で
効果が
高まる!

筋力
トレーニングは
ゆっくり



筋肉の収縮を学ぼう!

伸張性 (エキセントリック)
トレーニングって?

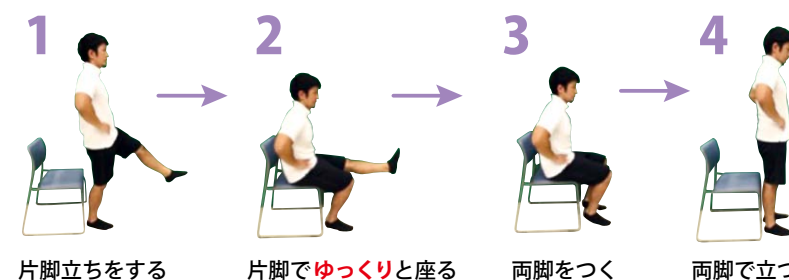
その名の通り、筋肉が伸ばされながら力を発揮するトレーニングです。筋肥大を目指すのであれば、常に大きな力発揮が可能な伸張性トレーニングが効果的!! また、脚の伸張性の筋力を高めると、ジャンプ力や方向転換能力の向上、転倒防止に繋がります。

自宅でできるトレーニング

伸張性 スクワット

大腿四頭筋(太もも前部)

片脚 10回 +
逆脚 10回 × 5 set



片脚立ちをする

片脚でゆっくりと座る

両脚をつく

両脚で立つ

※余裕がある人は
重りを持ちま
しょう。
※余裕がない人は、
全て両脚で行い
ましょう。

伸張性 シットアップ

腹部筋群

10回 × 5 set



両腕を上げる

そのままゆっくり
と後ろに倒れる

両腕を胸の前で
組む

そのまま上体を
起こす

※余裕がある人は、
重りを持ちま
しょう。
※余裕がない人は、
腕を胸の前
に行いましょう。

編集後記

これほどまでに応援は力となっていたんだ…。と実感した年は無いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスの影響で、多くのスポーツ大会が中止となり、やっと再開してきた今でも、観客数や応援の仕方にも制限がかかっています。以前のような大きな声援が聞こえてこないのは、選手だけではなく観ている側もどこか寂しく感じるものがあります。

今回は、オリンピック追加種目BMX競技（パーク）の日本代表に内定している中村選手にお話を伺いました。

コロナ禍にも関わらず、その目にはオリンピックへのみなぎる闘志と共に、非常に力強い想いを感じました。

2020年東京オリンピックが近代オリンピック史上初の「開催延期」となり、見通しのつかない日々が続きますが、こんな状況だからこそスポーツで日本を元気に！そんなきっかけになれるような広報誌を制作していきたいです。



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れ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



vol.8
WMGで待ってる！



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

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



スポーツ団体
利用歓迎!!
西京極での宿泊・会館は
エステイト東久 西京極

学校法人 大和学園
2018年4月
太秦キャンパス開設



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

コンタクトレンズで健康な視力をサポート！
部活のミカタ
部活応援学習
アイケアコンタクト四條

京都の中心地で九十年の歴史を誇る弓道場
審正館
http://shinseikan.main.jp

健康と快適の明日を考える
ワタキューセイモア株式会社