

滋賀県文化スポーツ部 国スポ・障スポ大会課からのお知らせ

寄附のお願い

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会の開催準備のために寄附を募集しています。御協力をお願いいたします。

次世代アスリート発掘育成プロジェクト
通称『滋賀レイキッズ』



税制面でのメリット

- 法人は、法人税法に基づき、寄附金の全額を損金算入できます。
- 個人は、一定額を超える金額の寄附は所得税・住民税の寄附金控除の対象となります。

寄附者への謝意の表明

- 礼状または感謝状を贈呈します。
- 寄附額に応じて、感謝状贈呈の実施、施設への寄附者の銘板設置、開会式への招待を行います。

寄附金の活用用途

- アスリートの発掘・育成・強化
- 両大会の会場施設の整備
- 大会の運営経費



プロジェクト修了生には
将来の有望選手がいます！

1期生

渋谷樹里さん

大津市立比叡平小学校

大津市立皇子山中学校出身

●アーチェリー競技U-17日本代表

●JOCエリートアカデミー生

寄附金の納付方法

大会専用ホームページ(<https://www.pref.shiga.lg.jp/2024/bokin/index.html>)に掲載の寄附申込書に記入し、郵送・メール・FAXのいずれかで下記連絡先まで送付ください。後日、金融機関で振込みいただける納付書をお送りします(振込手数料不要)



湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

問い合わせ先

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

滋賀県開催準備委員会事務局(滋賀県文化スポーツ部 国スポ・障スポ大会課内)

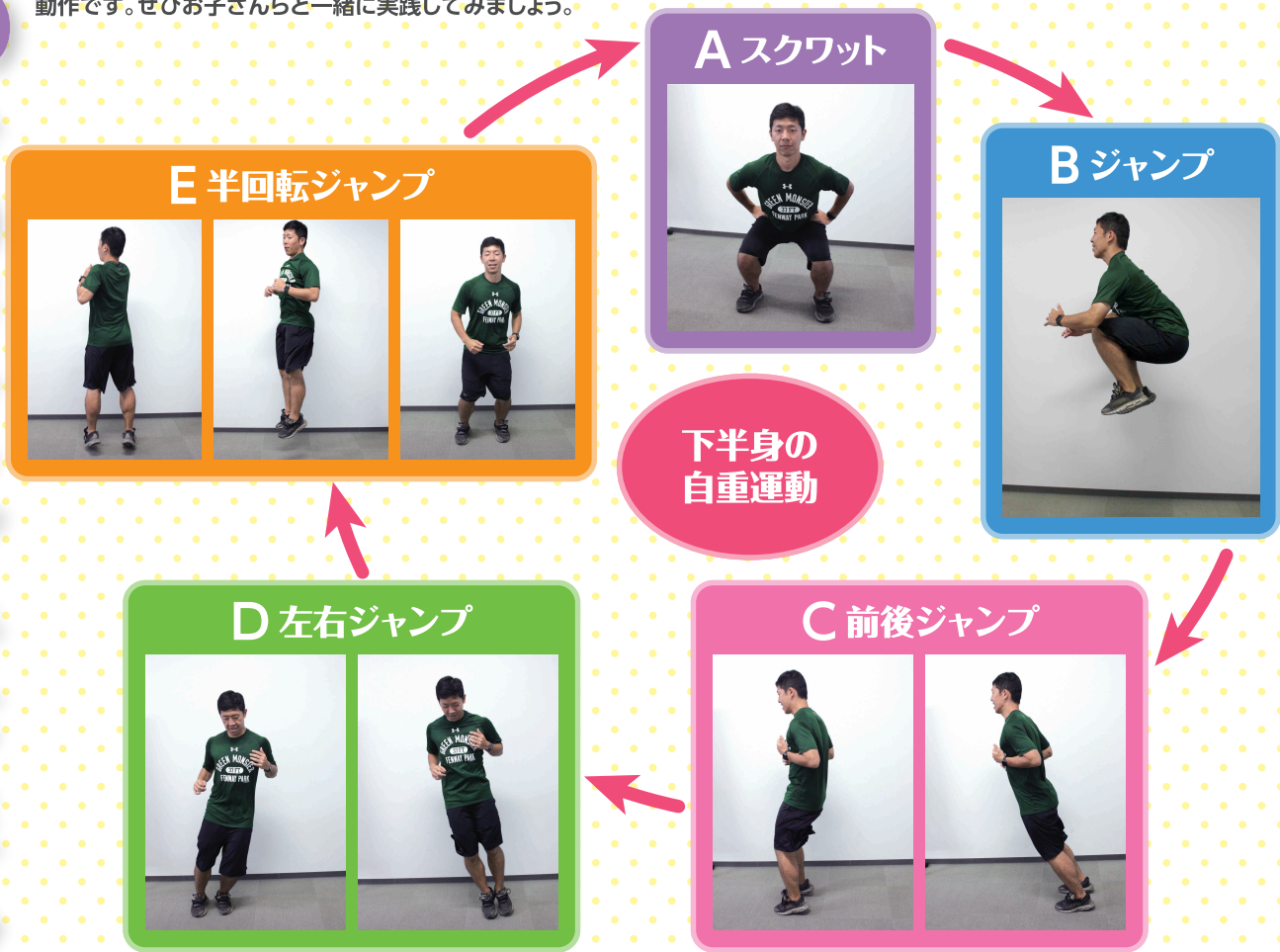
TEL:077-528-3321 FAX:077-528-4832 E-mail: kokusupo-syosupo@pref.shiga.lg.jp



一日10分のジャンプで下半身を強化しましょう

「コロナ自重運動～」を考えよう!と学生らに問いかけると(学生は笑ってくれませんが)、多くの学生はスクワットと答えます。足腰(土台)を鍛えることが、基本といったところでしょう。

そこで、下半身に焦点をあてた運動を皆さん方と実践してみたいと思います。今回の運動は、自身の体重を上方に移動させることに焦点をあてました。コロナ禍の中で、ストレッチや上肢の運動(前回示した)は取り組みやすく広く実践されていますが、ジャンプ系の運動はそれほど行われていません。子どもらにとって、ジャンプは脚筋力やパワーを向上させる上で重要な動作です。ぜひお子さんと一緒に実践してみましょう。



Aはスクワット運動です。準備運動の気持ちで、腰に手を当て20回程度スクワットをしてみましょう。できるだけ、お尻が踵に付くぐらいまで沈めてみましょう。

Bは抱え込みジャンプです。出来るだけ高く、膝が胸に付くようにジャンプしてみましょう。膝を抱え込むようにジャンプすると跳躍している時間が長く感じられます。5回程度繰り返しジャンプできれば完璧です。

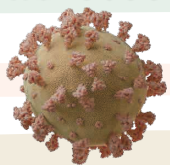
Cは前後ジャンプです。前後に身体が移動するように軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。着地してからジャンプする向きを変更するのが難しく感じるかもしれませんね。

Dは左右ジャンプです。左右に身体が移動するよう軽めのジャンプを合わせて10回程度行ってみましょう。簡単だよ!という方は、Bで行ったように高くジャンプしてみましょう。

Eは半回転ジャンプです。できるだけ高く跳躍してください。右回りの次は左回りへそれぞれ3回(合計6回)程度行ってください。ジャンプする瞬間に、頭、腕=肩の順で後方を向きましょう。ジャンプはできるけど、「ピタッ!」と着地できない場合があります。少し沈み込むような姿勢で着地をすれば完璧です。上手にできるようになれば、1回転ジャンプに挑戦してください。

5種目行うことを1セットし、まだまだできるよ~という方は2セット目に挑戦してください。1セット行うのに5~7分程度を目安に行ってください。アキレス腱を伸ばしてから実践してください(無理しないでください)。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授



コロナ感染とは？

普通の風邪が重篤な病気か？

COVID-19は恐ろしい病気です。元気な人がCOVID-19を持っていて、日本では市中感染状態です。医療現場では、COVID-19で重症化すると現代医療のベストを尽くしても救えないという経験が蓄積されています。3月に志村けんさんがお亡くなりになったことで、COVID-19の危険性が周知され、お花見・送別会・歓迎会・入社式・入学式・外出や外食の制限につながりました。7月にはPCRや抗体検査による診断の迅速化と早期の治療介入によって医療現場は落ち着いています。一方で、7月以後、経済再生や社会活動の活性化（スポーツ活動も含まれる）によってCOVID-19感染の第2波が到来しました。COVID-19は普通の風邪なので心配しすぎず、元の生活に戻そうという流れがあります。確かに50歳以下では死亡率が極めて低い感染症です。しかし、糖尿病、癌、心臓や肺の病気を持っている高齢者には死に至る恐ろしい病気です。症状がない若者が感染させて高齢者の命に危険を及ぼします。医療現場では、COVID-19患者は軽症化してはなりません。ベストの治療を尽くしてもどんどん悪化して、死に至る病気であることを確認したいと思います。テニス、サッカー、ラグビー、相撲、柔道などのスポーツでCOVID-19感染のクラスター（感染者集団）となっています。スポーツ関係者は十分な注意が必要です。

コロナ感染のスポーツへの影響

コロナ時代におけるスポーツ活動

スポーツの目的の一つは健康増進です。スポーツ活動でCOVID-19が広がる事例があるため、スポーツ活動は制限されています。3月から学校が休校となり、体育授業やクラブ活動も休止となりました。それ以前に卒業式・入学式、授業も縮小されました。高校野球・インターハイなど全国大会の中止、プロ野球・Jリーグ・大相撲など国内のスポーツが一旦中止されましたが、無観客試合や観客数を制限しての再開となりました。見るスポーツとしても無観客試合、観客の人数制限や応援制限のため、スポーツの楽しさが減っています。COVID-19が終息するまでスポーツの萎縮が続くと、スポーツの衰退が起こります。

一方、遠隔でスポーツを楽しむ時代がやってきました。メディアがテレビからスマホに変わっています。大がかりな装置のいらないスマホでのスポーツ情報提供や応援は新しいスポーツのツールになっています。本、雑誌、新聞、テレビを見なくなりました。スマホでニュース、スポーツの実況や結果を見る移行期です。5Gという高速通信を利用したスポーツの活動を地域から進めることが可能になってきました。



アスリートとして今できることは

**アフターコロナに向けて、準備する時期です。
今十分な準備をしましょう。**

1. COVID-19に感染しない。

感染症対策の基本はCOVID-19前から同じです。手洗い、うがい、マスクです。新しい生活様式とされる不必要な外出・外食を避ける、3密を避ける、生活のリズムを整えるなどもコンディショニングと同じように対応すれば難しくないと思います。普段の練習、合宿、遠征、試合、オフの日などに分類して生活様式を見直すことが重要です。

2. COVID-19を広げない。

症状がない人がCOVID-19を広げます。僕たち医療者は自分がCOVID-19を持っているかもしれないと思って生活しています。ちょっとした症状があれば、早目に医療機関を受診しましょう。PCR検査が出来る病院、保健所の情報を集めることが大切です。

3. COVID-19になったら、すぐに治療を受ける。

病気の対応は早期発見、早期治療が肝心です。熱や咳や味覚障害があれば、練習や試合は休んで、すぐに医療機関を受診しましょう。強度の高い運動後は免疫が落ちて、感染症のリスクが増えるので、注意しましょう。



高橋正行

●倉病院 内科部長
●日本スポーツ協会公認スポーツドクター
●びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授

JUMPの基本

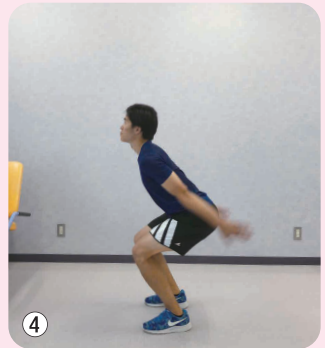
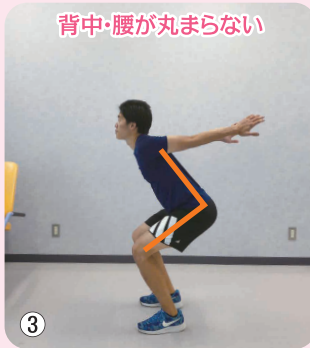
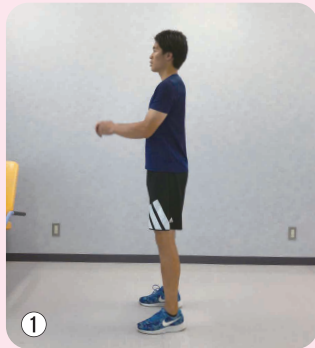
松下大輔

所属
あそクリニック

資格
 ・理学療法士
 ・日本スポーツ協会
 公認アスレティックトレーナー
 ・全米エクササイズ&コンディショニング
 協会認定パーソナルトレーナー
 (NSCA-CPT)
 ・全米エクササイズ&コンディショニング
 協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
 (NSCA-CSCS)



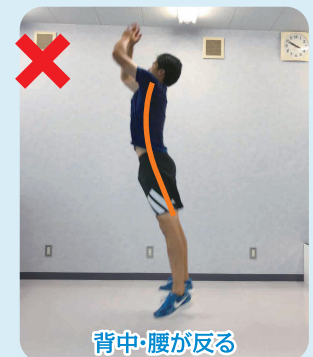
もっと高く跳びたいと思っているアスリートはたくさんいると思います。
 JUMPは強度の高い運動になります。
 間違った方法でたくさん練習すると上達が望めないだけではなく怪我の原因にもなります。
 実際にJUMPをたくさんする競技の選手は膝関節、足関節、腰部の
 スポーツ障害で困っている選手も多くいます。
 今回は怪我をせずにJUMPするためのチェックポイントをご紹介します。
 まずは、自分のJUMPを知ることから始めましょう。
 スマートフォン等をお持ちの方は正面からと横から自分のJUMPを撮影してみてください。



①～③は重心の下降(いわゆるしゃがみ込み)=跳ぶためのパワーをためる
 ④～⑥は重心の上昇(いわゆる跳び上がり)=①～③でためたパワーをしっかりと発揮
 ⑦～⑧は着地(衝撃吸収)=安全な着地は障害予防に重要

チェックポイント
 ①動作中に背中や腰が丸まったり、反ったりしていないか?
 ②しゃがんだ時にお尻ともも裏の筋肉に伸張感があるか?
 ③しゃがんでから飛び上がるタイミングで腕がしっかりと振れているか?

怪我の原因になる可能性があるエラー動作



しゃがむ時・着地時の共通エラー動作

跳び上がり時のエラー動作

まとめ

今回の目的はJUMP動作の基本を理解する事です。JUMP動作は大きく分けて重心の下降局面(しゃがみ込み)と上昇局面(跳び上がり)の2つに分けて考えることができます。どちらの局面にエラーがあるのかを知ることが出来れば修正点が明確になります。まずは自分の修正点を意識してJUMPの練習することから始めて下さい。



「全員バレー&笑顔で楽しく」県大会での活躍を目指す

金城スポーツ少年団バレー部



男子監督/吉岡直真さん

男子7名、女子13名が在籍する「金城スポーツ少年団バレー部」。男子の吉岡監督、女子の友本監督に、指導理念や方針を尋ねてみた。「男子は、横断幕にも掲げている『全員バレー』。コート

内の選手同士はもちろん、控え選手や指導者、そして応援してくれる家族も全員一体となって頑張ろうという気持ちを表しています」と吉岡監督。女子の友本監督は「理念としては『笑顔で楽しく』。勝って笑顔になるチームを目指しています」。もちろん男女とも技術の向上だけが目標ではない。「礼儀やあいさつ面はもちろん、「つなぐ」ことへの強い気持ちを育てたい。ミスをカバーしたり、それに対する感謝の気持ちを持ったりすることから、チームワークの大切さを学んでほしいと思っています」。



今年は男女でゲーム形式の練習も

活動日はおもに土日祝日。基本的には、金城小学校体育館の隣り合うコートで男女別に練習するが、例年お楽しみ会やクリスマス会などの行事も開催しており、コートを離れれば一緒に楽しんでいるという。



女子監督/友本圭昭さん

また2年ほど前から、金城スポ少の主催で県内の複数のスポ少チームと合同合宿をするようになった。練習試合や食事、宿泊体験を通して、団員同士の交流を深めているそうだ。残念ながら今年は新型コロナウイルスの影響で各種大会が中止になり、団の行事や合宿も計画できない状況。しかし団員たちは自粛期間を経て練習を再開し、ボールの音と元気な声を体育館に響かせている。

今後の目標は、「まず県大会で1勝。応援に来る保護者に、勝つ姿を見てもらいたい」と吉岡さん。女子は「最終的には、近畿や全国大会での活躍。そういう大きな舞台上で喜びを分かち合えるよう、日々の厳しい練習をみんな



んで頑張ります」と友本さん。インタビューの時点では秋の大会の予定が未定だったが、開催されるならばぜひ県大会にアベック出場して大いに練習の成果を発揮してほしい。



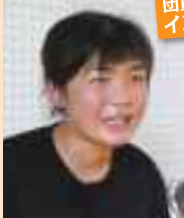
随時、団員募集!初心者も大歓迎

彦根市内在住の小学1年~6年生の男女を対象に、随時団員を募集中。まずは見学・体験から。

問い合わせ 男子担当・山根さん(090-5656-2410)
女子担当・橋本さん(090-3276-5718)

団員募集ポスター▶

団員インタビュー① 山元宝珠さん/金城小学校6年生 女子キャプテン



3年生の時に入団しました。ポジションはセッターで、アタッカー1人1人に合わせて打ちやすいトスを上げることを心がけています。目標は、秋に開催される予定の小学校最後の県大会で勝つこと。2月のアミンチュ杯(県新人戦)では1回戦で負けて悔しかったので、最後まで諦めずにボールを追いかけたり、みんなで声を出し合ったりしながら、気持ちよく終われるようにしたいです。

団員インタビュー② 東凜空さん/河瀬小学校6年生 男子キャプテン



姉の影響で、2年生の時に入団しました。今までで一番印象に残っているのは、3年生の時に先輩たちが県大会の決勝で活躍していたこと。「自分もあんなふうになりたい」と思いました。ポジションはセッターで、速攻のタイミングが難しいけど、僕が上げたトスでアタックを決めてもらえるとうそく気持ちがいいです。目標は秋の県大会に出て優勝すること。頑張ります!

※このインタビューは8月上旬におこないました。