

高松体指犬より

VOL. 25



H19.7.8(日)
スポーツカレッジ (仏生山体育館)



H19.10.8(月・祝)
トリムの祭典 (サンポート芝生広場)

H19.10.28(日)
高松市ファミリー&クォーターマラソン in AJI



めざせ オンリーワン!!

第9回 高松市50歳以上男子 ファーストピッチソフトボール大会

香西校区 西川 良二

大会実施予定日の五月六日は生憎の雨、一週間順延となり二チーム棄権が出たのが残念でした。

当日も雨こそ降りませんでしたが、終日風が強く勝敗を分ける落球も有りました。テントも張れる状況で無く、女性体指は日焼け対策が大変だったのでではないでしょうか？

十五の校区から出場したチームの組合せは当日朝に行われ、昨年の準決勝の組合せが一回戦で再現されたりして、昨年の三位までのチームが二回戦までに姿を消す波乱の展開となりました。一方で初出場の下笠居校区が3位に入るなど、上位チームの入れ替わりがありました。決勝戦で木太南との接戦を制し優勝した円座チームのみなさん、おめでとうございます。



◆ソフトボール大会に参加して

川添校区 窪田 純子

今年も雨で一週間順延となり、参加チームの中で棄権となるチームあり、体指の方も地区行事と重なり…の大会運営となりました。

新緑の中、「熟年パワーでハツラツプレーの大会テーマ通り好プレー、珍プレー続出の中、皆さん生き生きとプレーしていました。これからも、生涯スポーツの一つとしてお手伝い出来れば幸いです。

優勝 円座校区

準優勝 木太南校区

第三位 下笠居校区

第四位 檀紙校区



●優勝チームコメント

円座校区 福田 正裕

大会テーマ「まだ、まだ元気熟年、パワーでハツラツ…」のもと、高松市南部運動場において、校区別の十五チームの参加で大会が実施されました。決勝まで四試合でしたが、一回戦を勝利し勢いに乗ることができ、その後の試合は、気力で体力を補いながら練習の成果を発揮して、第五回大会以来四年ぶりの栄冠を手にする事ができました。今後においても、円座校区の仲間とともに、ソフトボールを楽しみ、体力づくりに努めてまいります。

部長講評

ソフト部部长 釜埜 房夫

若葉が茂る五月、高松市南部運動場で第九回高松市五十歳以上男子ファーストピッチソフトボール大会が行なわれました。各校区から十五チームの参加があり熱戦が繰り広げられました。決勝戦では投手戦となりすばらしい試合を見させていただきました。四

対三で円座体協が優勝、準優勝は木太体協でした。選手の皆様お疲れさまでした。また、体育指導委員の皆様には早朝からお手伝いありがとうございました。

第30回 高松市さわやかママさん バレーボール大会

古高松南校区 柳川 邦江

去る六月二十四日(日)に第三十回高松市さわやかママさんバレーボール大会が初参加となる牟礼町・香川町を含む二十三チームで実施されました。この大会は三十年という息の長い競技種目の一つです。その変わらぬ人気の秘密は何なのか？を会場で選手の方々に尋ねてみました。

第二回大会から参加されている築地体協の方からは、「おしん」のようにラリーが続く、自分自身の精神力が試されるところが「一番楽しい」という声を聞きました。確かにラリーは長いですが、また「ふとした気の緩みとムキになると失点に繋がってしまう珍しいルールがおもしろい」とたくさん参加選手が口にしていました。では、高松市独自のルールはどのようなのでしょうか。

花園体協の選手として参加されていた、初代女性体育指導委員の古家澄子さん



んにお聞きしました。第二回大会後の反省会で「今のままのルールでは盛り上がり欠けるため、何か良い案はないものか。」という意見があり、その答えとして女性体育指導委員が考案したのが現在のルールだということでした。誰もが思っていた「補欠ゼロ」を実現し、チームメンバー全員がコートに入りプレーでき、全員が楽しむことができる内容になったのです。本当に先輩体指の皆様のお知恵と努力に敬服いたします。

最後に今回は三十回記念として「チャレンジマッチ(敗者戦)」や(現)女性体指との対戦も行なわれ、より層大会を盛り上げていたことを記述しておきます。

※追記 高松市ルールの特長とは

★ネットの高さは1m三〇cm。

★九人制ルールを基に、メンバー十二名、十五名によるポジションローテーション方式の全員参加型である。

優勝 一宮校区

準優勝 太田南校区

第三位 香川町校区

第四位 屋島東校区

チャレンジマッチ 優勝 鬼無校区



●優勝チームコメント

一宮チーム 山奥 瑞希

今回、第三十回という節目の大会で優勝することができてとても嬉しいです。メンバーが全員揃う練習はなかなか難しかっ

たのですが「集中」を合言葉にチーム一丸となつて頑張りました。

この経験とチームワークを大切にしていきたいと思ひます。

ありがとうございます。

● チャレンジマッチ優勝チーム

鬼無体協 北谷 光子

第三十回高松市さわやかママさんバレーボール大会に参加し、初戦で負けてしまいましたが、記念トーナメントに出ることになりそこでなんと優勝することができました。毎週土曜日の練習も全員が揃うことがなくて心配でしたが、みんなが励まし合いながら「粘りと根性」そしてわきあいあいとして試合を進めていくことが良かったと思ひます。

思い出に残る一日(優勝)でした。

部長 講師

バレー部部長 森 綾子

六月二十四日、さわやかママさんバレーボール大会が開催され、宮校区が優勝しました。今年で三十回を迎え、記念大会のイベントとして、合併町の合同チームを参加資格に加えましたところ、香川町と牟礼町が参加しました。また、全チーム初戦で負けたところは、三十回チャレンジマッチ(敗者戦)に回り、一セットマッチでしたが、大変喜んでいただき、来年も続けてほしいとの声までありました。大会運営に当たった体指は、審判がフル回転になり、大変ご苦労いただきました。この大会が、数ある大会の中でも、記憶に残る思い出深い大会になったと思

います。皆様、本当にありがとうございます。

■ 初出場チーム 選手コメント

香川町チーム

今回、初出場で三位！入賞できて嬉しかったです。普段と違うルールやポジションで不慣れな中、少し緊張気味でしたが、メンバー全員が楽しくプレーできました。これからの課題もできたし、また来年に向けて練習しぜひ出場したいと思ひます。

牟礼町チーム

この大会ではじめて組んだチームのうえ練習の回数が少なかったのにもかかわらずチームワークも良く、みんなで楽しめたのが良かったです。もう少し練習できたらもっともつと良い試合ができたかも…。また、このメンバーでやりたいな。

2007 こんびら健脚大会

香西校区 西川 良二

四月二十九日 高松市・坂出市・丸亀市観音寺市 普通寺市として琴平町を出発してこんびら高灯籠のゴールを目指す健脚大会が実施されました。私達が沿道警



備を担当した高松コースは今年からルートが変更になり中央公園を出発の三十五kmコースと円座小学校を出発の二十四kmコースになりました。

七台の車に三名ずつ二十一名の体指が移動しながらの警備でしたが、ルート変更で三十二号バイパスの警備ポイントが初めてだったので、なんとか警備ポイントを確認すると近くの駐車場に車を止め待機して

いました、すると目の前を参加者が通過、到着予想時刻より遥かに早いペースに慌ててポイントに走っていくことも何回か、各車共慌てまくりでした。

来年は今年のデータを生かしてより正確なタイムスケジュールが組めるでしょうね。最後になりましたが五月晴れの中鯉のぼりが気持ちよく泳いでいたのが印象的な一日でした。

平成十九年度 香川県体育指導委員研修会

太田校区 齊藤 信博

六月十日(日)、東かがわ市の香川県立大川体育館において、平成十九年度の香川県体育指導委員研修会が開催され、回生病院循環器センター長の成田和穂先生を講師に迎え「スポーツと栄養パフォーマンスを上げるための栄養学」と題して講演が行なわれました。

三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂肪)の中でエネルギーとなるものは、炭水化物であり、炭水化物をグリコーゲンとし

ていかに筋肉中に多く溜めた状態で競技を開始することによりパフォーマンスを上げる

グリコーゲンをローディングという手法があり、ご飯中心の日本食(たんぱく質

15・脂肪25・炭水化物60)は、欧米(たんぱく質20・脂肪40炭水化物40)の食事と比較すると、もともと高炭水化物の食事であるため、グリコーゲンをローディングに近い状態にあるということや、たんぱく質の摂取は体重1kgあたり1日0.6g、1.5gの範囲で摂取すれば問題がない。

また、日本の食品成分表示はグラム表示とすることで脂肪分を少なく見せており、知らず知らずのうちに脂肪の過剰摂取に陥りやすい等、今後の食生活に参考となる講演でした。

◆ 実技研修に参加して ◆

二番丁校区 福井 真里

香川県体育指導委員研修会の午後から実技研修。限目は「キンボール」、カナダの大学の先生が考案したニースポーツ。「キンボール」の「キン」は「運動感覚、運動感性」を意味し、キンボールは「運動感覚を楽しむゲーム」だそう。

また、ゲームのなかでヒットする時に発す



る「オムキン」はすべての人が楽しめるスポーツを意味する造語とか：

一チーム四名で三チームに分かれ、「ピリオド五分で競技しましたが、参加した人たち全員、少年少女に帰ったかのように燃え、大きなピンクのボールを追い、あつと、いう間の一限目でした。「オムキン」の意味するとおり経験・未経験を問わず誰でもできる楽しいスポーツだと思いました。

二限目は「バランス改善エクササイズ」、早とちりの私は先生の服装と「エクササイズ」でピリ隊長のような動的な体を動かすエクササイズだと勘違いし、楽しみにしていました。するとなんと、全く逆な静で、ヨーガ・ピラティスと同じ呼吸法でした。先生は照れ屋なのか、隣の「キンボール」が気になるのか、自分の伝えたい事が十分指導できなく不完全燃焼だったように思いました(私だけ?)。時間も短くマイク片手で指導しにくかったのかも分かりませんが：

でも、呼吸法は体内の改善であることだけは分かりました。機会があればゆつくりご指導を受けたいと思えました。いずれにしても実技研修は楽しかったです。

市民スポーツカレッジ

⑥⑦に参加して

川岡校区 岸上 正

仏生山公園体育館にて、平成十八・十九年度市民スポーツカレッジ⑥⑦が七月八日(日)に開催され、体育指導委員の七十七名が参

加しました。

救急救命法とスポーツ指導論の二単位の勉強会です。救急救命法では四ブロックにそれぞれ分かれ、車座になり、消防隊員の説明に熱心に耳を傾けて聞き入っている班、実技で使う人形の壊れたところを自分でちで直して実技を続けた班などがあり、積極的な取り組みはさすがに体育指導委員。数多くの訓練を得て、いざという時、落ち着いてAEDが使えるようになりたいものです。「人命の大切さ」を手助けすることの「難しさ」を少し会得した内容でした。なお、消防署出張所では地元で同様の講習を希望するところには出張していただけるそうです。この機会に輪を拡げてみませんか。

スポーツ指導論はおなじみの野崎先生で進められました。「楽しいスポーツ指導」「上手に育てるスポーツ指導」のコツは指導される側の状況に見合った指導が重要だということ。少しずつでも成果を上げたいものです。経験に裏付けされた内容は非常に力強く十分に満足できる内容でした。

野崎先生は四月より香川大学教育学部の教授になられました。紙面をお借りしてお慶び申し上げます。



市民スポーツカレッジ

⑧⑨⑩に参加して

川島校区 多田 幸子

本年度最後のスポーツカレッジは台風も去り、早朝より蒸し暑いコンディションの内に始まりました。山神先生の緊張と興奮の二時間、突然のマイクの襲撃にも臆さぬ指導委員の皆さんの返答！さすがです。

また、米村先生のソフトな口調の講義にはリラックスしすぎの方もチラホラ？
メンタルトレーニングの定義、社会体育の豊かなスポーツライフの実現等々、改めて指導委員としての役割を実感させられる三時間でした。

「トリム」の祭典

前田校区 篠原 薫

体育の日の十月八日(月)、サンポート高松の芝生広場で、「トリムの祭典」が開催されました。朝は小雨がパラついていましたが次第に天気が回復し、午後には秋晴れとなりました。体指はニュースポーツ紹介コーナーを担い、「輪投げ」「ダイヤゾーンボール」「ディスクターナー」「アイスゲッター」「ダイク」の五



種目をスタンプラリーをしながら回つてもらうようにしました。小学生くらいまでの小さな子ども連れ家族がたくさん参加されニュースポーツを楽しみながらスタンプラリーの賞品をゲットしていました。

インフォメーション

〈お見舞い〉

新潟沖地震義捐金 壹拾萬円也

〈お悔やみ〉

塩江校区 東 義昭さん(実子)

編集後記

猛暑の夏がやっと終わり、秋風が吹く季節になりました。スポーツ真つ盛りの季節、体育指導委員の皆様にはこのほか忙しい時期ではないかと存じます。夏の疲れを癒しつつ後半の事業に頑張りますよー！
我が広報部も二年間の活動のまとめ「体指連報」作成に向けてエンジンをかけていきたいと思っております。取材等へのご協力よろしくお願いたします。

広報部長 今井由美子

発行／高松市体育指導委員
編集人／城門 政文
編集／広報 社
印刷所／万成 社