

愛媛国体5つの理念

1 手づくりの国体

県出身の「手づくり選手」が大活躍し、「手づくりスタッフ」が支える

2 実になる国体

県民のスポーツ活動（する、みる、支える）の活性化につながる

3 身の丈にあった国体

既存施設を最大限に活用するなど簡素化に努める

4 ふれあいの国体

全国からの参加者と県民が民泊等により交流を深める

5 愛媛らしさをあふれる国体

愛媛の自然や文化等を全国に発信する

●今後の取り組み

年度	取り組み内容
平成24年度	施設整備計画策定・国体準備委員会設立
平成25年度	施設整備開始・各専門委員会設置
平成26年度	国体実行委員会設置
平成27年度	施設整備完了
平成28年度	リハーサル大会実施
平成29年度	第72回愛媛国体開催

●競技の開催場所

正式競技種目	開催場所
空手道	伊予三島運動公園体育館
フェンシング	伊予三島運動公園体育館
ラグビー(少年)	スカイフィールド富郷
軟式野球	浜公園川之江野球場
公開競技種目	開催場所
綱引	土居総合体育館(アリーナ土居)

●市内開催競技：空手道・フェンシング・ラグビー(少年)・軟式野球  
●公開競技種目：綱引

第72回国民体育大会が、平成29年(2017年)に愛媛県で初めて単独開催されることとなりました。本県では、昭和28年に第8回大会が四国4県で共同開催されており、県内で開閉会式が行われたほか、各競技会場で熱戦が展開され、天皇杯9位、皇后杯8位という好成績を納めました。愛媛国体は、先の5つの理念のもと、県民がふるさと愛媛に誇りを持ち、愛媛の魅力を全国に発信する晴やかな大会を目指しています。

本市での開催競技は、空手道、フェンシング、ラグビー(少年、軟式野球)の4種目と、公開競技として、綱引の開催が内定しています。

●市内開催競技：空手道・フェンシング・ラグビー(少年)・軟式野球  
●公開競技種目：綱引

64年ぶり、初の単独開催!

平成29年(2017年)  
**愛媛国体**



第72回国民体育大会

★ウォーキング(三島・川之江)教室

- A1 自己流ウォーキングより効果的
- A2 退職後時間ができ、何かするきっかけになればと思った。膝・腰が痛い。
- A3 初めはこのような教室に参加したが、すーっと入れた。向かっている所が皆同じだから良い。

★いきいき健康教室

- A1 無理させず ゆっくり指導していただくのはありがたい。優しい、穏やか。
- A2 以前からヨガをしてみたかった。女房に勧められた。
- A3 1時間であつたという間だが、内容が濃くてためになる。参加者が多くてビックリ!とて もリラックスできてる。



★健康ヨガ教室

- A1 以前からヨガをしてみたかった。女房に勧められた。
- A2 1時間であつたという間だが、内容が濃くてためになる。参加者が多くてビックリ!とて もリラックスできてる。
- A3 無理させず ゆっくり指導していただくのはありがたい。優しい、穏やか。

皆さんの生活の中に、スポーツはありますか?生きがい、健康増進、仲間作りなど、スポーツには皆さんの魅力があります。色々なスポーツに挑戦し、生涯スポーツを見つけてみましょう。今回は、体育協会主催のスポーツ教室参加者の方々に実施した、アンケートを紹介します。皆さんがスポーツを始める参考になればと思います。

みんなでスポーツを始めよう!

★ウォーキング(三島・川之江)教室

- A1 自己流ウォーキングより効果的
- A2 退職後時間ができ、何かするきっかけになればと思った。膝・腰が痛い。
- A3 初めはこのような教室に参加したが、すーっと入れた。向かっている所が皆同じだから良い。

★いきいき健康教室

- A1 無理させず ゆっくり指導していただくのはありがたい。優しい、穏やか。
- A2 以前からヨガをしてみたかった。女房に勧められた。
- A3 1時間であつたという間だが、内容が濃くてためになる。参加者が多くてビックリ!とて もリラックスできてる。

★健康ヨガ教室

- A1 以前からヨガをしてみたかった。女房に勧められた。
- A2 1時間であつたという間だが、内容が濃くてためになる。参加者が多くてビックリ!とて もリラックスできてる。
- A3 無理させず ゆっくり指導していただくのはありがたい。優しい、穏やか。



ウォーキングをしたい。メタボが気になる。男性ももつと参加したらいいのに...。1時間半、続けられるかなと心配だったが、みんな楽しくて、おもしろおかしく頑張れる。あこがれ。先生を目標にしている!知識、ユーモアが豊富で感動。

★はつらつ健康教室

- A1 体重が少し増えていたので慌てて参加。
- A2 明るい雰囲気でも参加しやすい。とてもリラックスできてる。
- A3 話が面白くてためになる。若い先生で元気!よく話を聞いてくれる。気兼ねなく話せる。

知っておこう! 誰でも出来る、ウォーキング!!

今流行のウォーキング。誰でも気軽に取り組める運動として親しまれています。お友達とお喋りしながら、景色を楽しみながら、ペットとともに...様々な楽しみ方がありますね。しかし皆さんは、正しいウォーキング方法をご存知ですか!? 一歩間違えれば、事故や怪我につながってしまいます。市民の皆さんに、正しい知識を持ってウォーキングを行っていただくため、今回は山根テル子先生(中高年スポーツ活動プログラマー、陸上競技上級コーチ)にお話を伺いました。

1 実施上(前)の注意点

1. 自己の健康状態の把握。
2. 生活に即した計画を立てる。
3. 安全な道路の決定。
4. 靴、衣服、給水に配慮。
5. ウォーキングアップとクーリングダウンは必ず実施する。
6. 体調の悪いときは中止する。
7. 満腹・空腹時はさける。

2 ウォーキング技術

1. 上体の前傾は4~6度くらいで上体をまっすぐに保つ。
2. ★踵外側より入り、足のうら全体で着地する。  
●キック足を伸ばし、振り出し脚は、大腿部を積極的に前にはこぶ。
3. ◆重心の下に着地脚がくるようにして、腰を後方に引かないようにする。
4. 上体を左右に振らない。
5. 上下運動を少なくする。
6. 腕はバランス良く、脚のリズムに遅れないようにする。
7. 腕はひじを軽く曲げ肩を中心に振る。
8. 呼吸は鼻と口を使用し、呼気に意識を持つ。
9. 歩行に合わせ、1拍子、2拍子、3拍子で呼気と吸気のリズム・バランスを保つ。



高校最後のインターハイ 目指すは優勝!

8月、富山県で開催されるインターハイが、三好選手にとって高校最後のインターハイとなります。これまで目標にしていた優勝を勝ち取ることができませんでしたが、今回こそは優勝しか狙っていないとファイティングです。今までは優勝ばかりに気をとられ、予選での1試合1試合に気持ちが向いていなかった。それが負けた原因の一つだと、今回は目の前の試合を大切に一つ一つ勝ちあがり、必ず優勝を勝ち取りたいと、すでに気持ちはインターハイへと向けられています。



試合をしている左側が三好修平選手です。

愛媛国体に向けて ジャンプアップ!

三好修平選手

4歳のころ、フェンシングをしていたお父さんに練習場へ連れて行ってもらい、気づいたらフェンシングを始めていた三好選手。フェンシングの一番の魅力は、自分で点数を感じられるスポーツで、1対1で相手を突いたらすぐ得点になるので、自分が点数をとったぞと実感できるところがとても魅力的だぞです。

◆これまでの主な成績◆  
中学1年生：全国大会優勝  
2年生：全国大会優勝  
3年生：全国大会優勝  
高校1年生：アジア大会3位

愛媛国体でも、目指すは優勝! 最終目標は、オリンピック出場

5年後の愛媛国体では、フェンシングが地元四国中央市で開催されます。大学を卒業したら四国中央市に帰ってきて、地元選手として愛媛国体に出場し、狙うは優勝の二文字。国体は3人の団体戦なので、3人も四国中央市のメンバーで揃って優勝したいと大きな目標を掲げています。

そして、地元でフェンシングの指導をしながら現役を続け、最終目標は、オリンピック出場四国中央市からオリンピック選手が生まれる、凄いことですが夢ではありません。

謙虚でありながら信念と目標をしっかりと持ち、トップアスリートの風格漂う笑顔の素敵な三好選手。これからアジアや世界へと大躍進していき、5年後の愛媛国体において、地元代表として活躍されることを期待しています。がんばれ三好修平選手!