

# 四国中央スポーツたより

第14号

令和元年11月1日



「第6回 しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2019」大賞作品

撮影者：佐伯 登 さん

## CONTENTS

P2：(公財)四国中央市スポーツ協会新会長挨拶、役員紹介

P2-3：第6回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2019 結果発表、作品集

P4-5：「夢に向かってチャレンジ！」  
〜川之江TRACK&FIELDクラブ〜

P6：U21デフバスケットボール女子日本代表  
三宅渚紗選手の凄さに迫る！

P7：加盟団体の紹介  
○グラウンド・ゴルフ協会 ○水泳協会  
スポーツ少年団紹介

P8：ちょっとそこまで、  
熱中症予防ガイドブック改訂版紹介



「しこちゅ〜」  
SHIKOKUCHUO SPORT NEWS

■伊予三島運動公園体育館  
TEL (0896) 28-6071 FAX 28-6105

■川之江体育館  
TEL (0896) 28-6255 FAX 28-6193

■発行／公益財団法人四国中央市スポーツ協会  
■編集／広報委員会

名譽会長	井川俊高
名譽副会長	井原巧
名譽顧問	井原実
副会長	三木雅人
顧問	大西英彦
顧問	岩井正典
顧問	高橋章夫
顧問	宗次英子
顧問	本田積司
顧問	曾我部宏文
顧問	藤田恭二
顧問	伊藤啓子
顧問	長野正次
顧問	鈴木誠
顧問	森賢仁
顧問	今井康浩
顧問	大尾浩二
顧問	妻鳥哲朗
顧問	大西緑
顧問	鈴木義彦
顧問	大西亮至

# ごあいさつ

会長 篠原 実



この度、公益財団法人四国中央市スポーツ協会の会長に就任いたしました篠原でございます。

本協会は、平成18年4月に川之江、伊予三島、土居、新宮の体育協会、体育会がひとつになって「財団法人四国中央市体育協会」として発足しました。平成24年6月には公益財団法人へ移行し、新しいスタートを切り、そして平成31年4月より「公益財団法人四国中央市スポーツ協会」に名称変更いたしました。

昭和60年から長きにわたり、本協会の会長を務めてこられた井川俊高前会長におかれましては、これらの節目をご経験され、四国中央市のスポーツ発展に多大なるご尽力を賜りましたことに深く感謝申し上げます。

今後も、加盟団体をはじめ、各種スポーツ団体やその他関係諸機関と協働し、各種事業を積極的に展開することで、生涯にわたって安全に楽しくスポーツに親しむことができ、健康で、活力あふれる四国中央市を目指すとともに、より一層市民の皆さまから信頼され、親しまれるスポーツ協会を目指し、努力して参ります。

結びに、日ごろから本協会にご支援を賜っております各関係者の皆様方に心より感謝申し上げますとともに、今後も引続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 第6回しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト2019結果発表!

### ■大賞 「みんなでジャンプ」※表紙 撮影者：佐伯 登さん

春の町民運動会で孫が出場した地区対抗の縄跳びのシーンです。躍動感をねらいローアングルで撮りました。全員の呼吸がうまく合い何回も跳べて、それぞれの表情や動きに楽しさや一生懸命さが伝わってきます。

今回の応募に快諾してくれた出場者、選考して下さった関係者の皆様方に心よりお礼申し上げます。

事務局コメント  
「ジャンプしている皆さんの脚が、見事同じ高さまで上がり綺麗に揃っています！瞬を回す方も含め、まさに一体感が表現された一枚ですね！」



### ■スポーツ協会賞 「強力なライバルに惜敗」

撮影者：斉藤 理沙さん

目標達成に向かって一生懸命走る息子を撮りました。大事な時に限って私の方が緊張してしまい、上手く撮れないのですが、ようやく何とか撮れるようになったのかな？と受賞の連絡を受け、とても嬉しかったです。これからも息子の成長と共に自分のカメラの腕も成長できたらと思います。



事務局コメント  
「後ちょっとで勝つたのに!!」という悔しさがとても伝わってきます。見ているこちらにも、思わず「あー!!」と悔しい表情になってしまいそう。今後も、色々な表情の息子さんを撮影してください。」



「♡運動会」 撮影者：村上 麗子さん



「突破」 撮影者：寺尾 太一さん



「行け!!!」 撮影者：吉田 勇さん

### 次点



「体を張って。」 撮影者：森川 美穂さん



「ギア20!」  
撮影者：近藤 恵里さん



「パパ号発進!」  
撮影者：橋内 博之さん



「運動会」 撮影者：長井 千恵さん



「指先が眩しい」  
撮影者：北條 早苗さん



「ここで、決める!」  
撮影者：高橋 智洋さん



入賞された皆様  
おめでとうございます。  
ご応募いただいた  
皆様ありがとうございました。  
応募多数のため、今回は  
審査委員より選出された  
作品を掲載しております。

次年度も「しこちゅ〜スポーツフォトコンテスト」開催予定です!

スポーツに関する自慢の作品をお待ちしております。お気軽にご応募ください。

※詳しくは、スポーツ協会ホームページ、市内体育施設のポスター及び募集要項をご覧ください。

# 『夢に向かって チャレンジ!!』

## 川之江TRACK & FIELDクラブ

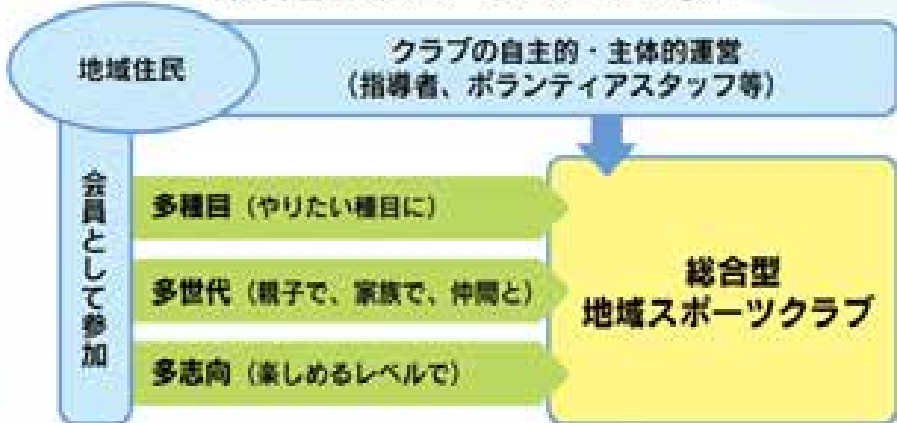
● 疲れたら休むのも自由。「サボる」という言葉は使いません！  
● 理想を目指す新しい挑戦。「変なクラブ」と思われてもいい！

→ 来年、創立20周年を迎える総合型地域スポーツクラブ（※）、「川之江TRACK & FIELDクラブ」の魅力と代表の石川コーチの熱い想いに迫ります!!

川之江TRACK & FIELDクラブ（以下「クラブ」）は2000年4月に創立された。現在のメンバーは、市外の方も含み、3歳から70代の方まで220名が所属している。設立当初から、「石川コーチと奥様の千恵美コーチの二人三脚で試行錯誤を繰り返して歩んでこられた、温かいアットホームな雰囲気」のクラブだ。当初は10名という少人数だったが、現在では22倍にもメンバーが増え、その人気ぶりがうかがえる。



### 「総合型地域スポーツクラブとは」



課題意識をもったことがクラブ設立への後押しに

大学時代の講義で、ヨーロッパのスポーツは、学校ではなく地域のスポーツクラブでオリンピック選手も子どもたちも一緒に練習するという内容を学び衝撃を受け、「日本にもこんなクラブがあればいいのにな」と思ったのが初めだったという石川コーチ。「卒業後、小学校教員となり、



競技も続ける中で幾つかの課題意識をもちました。まずは、子どもたちの環境がライフスタイルと大きく変化し、外で遊ぶ場の減少が目立っていること。二つ目は、少年スポーツの早期専門化や過度のトレーニング、勝利至上主義の傾向がみられること。三つ目は、陸上競技の普及・強化です。学校体育だけでは、進学という節目により、指導の一貫性が持たせられないという問題が生じます。また、社会人が競技を続けられる場というのも、この田舎ではなかなか限られています。以上の問題を解決するために、小さい子どもから大人までみんなが一緒に活動できるヨーロッパのようなクラブを、自分で作ればいいじゃないか！子どもたちに望ましい運動の経験をさせてあげたい！と思ったのです。」

このような熱い想いを沸々とさせていた1999年6月に10名でクラブを設立し新たなチャレンジをスタートさせた。「新しいことを始めるのは勇気がいるので、クラブ設立となる責任もあるし、妻と相談、情報交換し合って、試行錯誤を繰り返しながら、運営をしてきました。口コミだけで参加者が増え、翌年春には70名程になっていました。」

クラブに人が集まる 具体的な理由はどこに？

「クラブがこんな大所帯になるなんてその時は想像していませんでした（笑）。珍しかったんでしょ？ね？いろんな種目もするし、昔の遊びもするし、年齢層がすごく広いし。保護者の方も子どもと一緒に楽しく体を動かせる場の提供になっているのだと思います。」と千恵美コーチ。

確かに、クラブには親子での参加者の姿が目立つ。一緒に走り、遊んだり、とても楽しそうなので、人気の理由はこういふところにもあるのだと、納得できる。

「2年生までは保護者同伴になつていたので、保護者の方も一緒にぜひと働きかけているのですが、皆さんどんどん入ってきてくれます」



よ。「ドッジボールや「ひまわり」、「列車オニ」などが人気で、子どもたちも保護者と一緒になるととても喜ぶんです。保護者同士のコミュニティ「シヨンの場」にもなっていますし、他の子どもさんの活動を見ると、年齢に応じた発達段階もわかり、「あ、うちの子にこういう経験もさせてあげたいな」という気付きにもなったりするし、いつ子どもにも「経験」をめぐり合わせてあげられるかということとは、保護者の方々が意欲をもつて取り組んだらいいことだなと、長年やつてきて感じていきます。そういつた、気づきの場の提供にもなっているといいですね。」



## メンバーインタビュー---

●青野薫さん（小学1年）

「お姉ちゃんを追いかけてクラブに入りました。陸上競技が大好きなので、県で一番になれるように頑張ります！」

●青野佑臣（薫さんの父）

「陸上クラブがあるよという噂を聞き入りました。子どもと一緒に活動できるのが魅力です。子ども達には、

同じグラウンド内には、中学校の陸上部と一緒に練習をしている時がある。顧問の先生と情報提供、協力し合いながら共に指導をし、競技力アップにつなげているという。もちろん部員の中には、小学校の頃からクラブに参加している生徒もいたり、まさに、石川コーチが挙げた「進学の節目により指導の一貫性が持たせられない」という問題を、払拭する環境が出来上がっている。社会人メンバーについても、仲間と一緒に練習、情報交換できる場がここにあり、また子どもたちからも刺激をもらえる良い環境にあるのではないだろうか。

## 20周年の節目に向けて、 やしてやちなる援助を！

発足当初、視察に来られた当時実業団リクルート陸上部監督であった金哲彦氏は、雑誌「ランナーズ」でクラブを「夢のような世界」と表現し、感想を紹介してくださったという。これまでの19年間に入会された方は

楽しく長く続けてもらいたいです。」

●伊藤薫さん（小学6年）

「他の学校の友達もできて、毎回来しいです。好きな練習は、体操の後にする動きづくりです。種目は走り幅跳びをしていて、自己記録は4m02mです。全国大会に出場したいです！」

●高津孝雄さん（社会人）

「クラブの魅力はズバリ、年齢や種目が違ってても皆仲がいいこと、それぞれが尊敬しあっていること、居心

延べ1500名余り。石川コーチは、このクラブの魅力について、「自由な雰囲気の中で、立場の違いを越えて、色々なメンバーが互いに尊重しあいながら自分の目標に挑戦したり、運動に親しんだりすることが出来る」と話しています。これは5つの活動方針にこだわりの地域クラブの理想を追求する姿が具現化したものでもあります。合言葉は「夢に向かっ挑戦！」です」と、目を輝かせて言いました。



クラブは東京オリンピックパラリンピックイヤーとなる来年、20周年の節目を迎える。「これまでクラブを理解し関わり支えて下さった方々に地がいいこと、だと思えます。大人チームの家族などで、パーベキューや年間優秀表彰式イベントなどもしています。」

●安藤コーチ

「子どもと一緒に入りました。それから十数年が経ち、子どもはクラブを卒業しましたが、私は続けて参加しています。その一番の理由は、子どもたちにパワーをもらえるからです。小さい子から大人まで、世代を超えてみんな楽しく活動できる、魅力あるクラブです。」

## 「総合型地域スポーツクラブがあればこんな夢が実現します。」

自分の体力や技術レベルに応じてチャレンジできる。



学校部活動と連携した一貫指導を受けることができる。



自分の体力や健康状態にあったスポーツプログラムを組んでもらえる。



世代を超えた交流の場ができる。スズキさんある。



感謝し、20周年記念行事を開催したいです。更なる躍進に向け、オリンピック精神を知り、一人一人がこれまでに以上に元気に挑戦できる雰囲気づくりや、小中高等学校との連携をより重視し、ジュニアの競技力向上を図ってまいります。」

石川コーチの熱い思いがぎゅっと詰まった川之江T&Fクラブ。無くてはならない地域スポーツクラブの一つとして、またまた「夢への挑戦」は続く。

活動日時…毎週土曜日9時30分  
活動場所…豊島小学校グラウンド

詳しくは… HP <http://kawanoetandf.web.fc2.com/>



# 加盟団体の紹介

四国中央市スポーツ協会には、市内計4名の団体が加盟しています。各団体では、日々、練習や市民のスポーツ振興のための様々な活動を行っています。今回は、その中の2団体を紹介します。

## 水泳協会

### ●協会の紹介

当協会は、市町村合併により川之江と三島の水泳協会が一つとなり四国中央市水泳協会として発足しました。

### ●こんなことやっています！

昭和57年の川之江市民プール開業当時から、約40年間毎年開催している「泳げない子の水泳教室」の指導や水泳競技会への審判員の派遣、小学校の水泳特別練習の指導などを行い、水泳の普及に努めています。



### ●協会の自慢

「泳げない子の水泳教室」を通じて、水泳の楽しさ、水難事故の予防に役立っていると自負しております。協会員同士、和気あいあい楽しく活動できる雰囲気の良い自慢です。

### ●PR

水泳は水の浮力によって筋や関節の負担が減り、腰や膝の関節痛がある方にも可能です。若い人からご年配の方まで生涯スポーツとしてできる数少ない種目です。現在泳げない方でも大歓迎ですので、一緒に活動しませんか？



### ●お問合せ

会長：藤田 幸広  
TEL:090-8971-6980



# グラウンド・ゴルフ協会

### ●協会の紹介

平成18年4月1日（四国中央市に合併）、川之江グラウンド・ゴルフ（以下GG）協会と伊予三島GG協会が四国中央市GG協会を設立、当時の四国中央市体育協会に加盟し、以後今日まで四国中央市スポーツ協会の一団体として活動しています。現在は、川之江GG協会、三島GGクラブ、三島すいはクラブの3クラブで構成されています。

### ●こんなことやっています！

市GG協会としての現在の最大の事業は、平成26年9月から始めた「市GG協会月例GG大会」であり、令和元年5月現在で57回を数えます。その他、市GG協会の公式大会や民間団体が主催する大会を開催しています。また、各3クラブが独自に練習計画を立て、日々練習に励んでいます。



川之江GG協会



三島GGクラブ



三島すいはクラブ

### ●お問合せ

川之江GG協会：眞鍋 宏一  
TEL:0896-56-1213  
三島GGクラブ：高橋 保英  
TEL:0896-23-1162  
三島すいはクラブ：青木 三千男  
TEL:0896-23-6396

### ●協会の自慢

3クラブが月例会等で交流を図ることで、協会のスムーズな運営や発展につながっています。

### ●PR

GGは高度な技術を必要とせず、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組むことができます。皆が平等に楽しむことができます。当協会も、夫婦連れの参加者が多く、各クラブの主軸として活躍しています。これからも生涯スポーツとして、皆で続けていきたいと思えます。

## スポーツ少年団 元気いっぱい活動中！一緒に汗を流しませんか？

- 軟式野球 14チーム
- バレーボール 9チーム
- サッカー 2チーム
- 剣道 4チーム
- ミニバスケット 12チーム
- ソフトボール 1チーム

詳しくはスポーツ協会HPをご覧ください！ <http://sports.shikokuchuo.or.jp/>

ちょっとそこまで

四国中央市のちょっとした

ウォーキングコースをご紹介します！



## エコピアひうち発着

### 初心者向けコース

場所:土居町津根

(壬生川新原野田線 北斗運轉(株):ファミリーマートを北へ)

距離:約4.3km

時間:約1時間5分

特徴:勾配が無く、ジョギングにも適しているコースです。車がほとんど通らないので、海や市内を眺めながらゆっくりと自分のペースで歩けます。コース上に自動販売機が無いので水分携帯をお勧めします。



## 新田公園発着

### 上級者向けコース

距離:約12.4km

時間:約3時間6分

特徴:のどかな田園風景の中を歩く山道コースです。

6月頃は紫陽花の花がきれいに咲いており、秋には紅葉が楽しめます。県道9号は勾配がありますが、それ以外は緩やかな上り下りが続きます。



日本スポーツ協会発行

スポーツ活動中の

# 「熱中症予防ガイドブック」が6年ぶりに改訂されました。



- |         |                        |                   |
|---------|------------------------|-------------------|
| 改訂のポイント | 1 熱中症予防運動指針をより分かりやすく記載 | 2 最新データに更新        |
|         | 3 実践に近い、身近な情報を追加       | 4 身体冷却や暑熱順化について追加 |

冊子の入手および閲覧方法

日本スポーツ協会のホームページより閲覧およびお申込みが可能です。

デジタル版(PDF)のダウンロード

冊子版の申込(有料)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>



## 改訂内容の一部をご紹介

### 身体冷却

身体冷却を実施するには①冷却方法②タイミング③冷却時間を考慮して行うと良いでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって得られる効果異なります。

冷却方法

× タイミング

× 冷却時間

外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしくみを利用して身体を冷却するものです。一方、内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近では氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作成した場合、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。

