

スポーツふくしま

# SPORTS Fukushima

みんなでスポーツも!  
▲題字 (財) 福島県体育協会会長 佐藤宗祐

位置について!  
ヨイ!スポーツ!

第14号  
2005.11



▲サッカー (スポレクいわて2005)



▲ソフトボール (スポレクいわて2005)



▲3B体操 (生涯スポーツキャンペーン2005)



▲スポーツ吹矢 (生涯スポーツキャンペーン2005)

## 巻頭言

# 本県選手の 更なる活躍のために



財団法人福島県体育協会副会長  
平出孝朗

9月1日、結団式において副知事から県旗をお預かりし、169名の選手団とともに「おokayama国体夏季大会」に参加してまいりました。団長として、県民を代表し全国のつわものや戦う選手団の活躍に声援を送り、特に競泳少年女子200m個人メドレーの加藤和選手の二連覇やフェンシング競技サーブルの優勝の瞬間に立ち会うことができたのは大変幸せなことであり、選手の皆さんに感謝しております。

オリンピックやワールドカップでの日本選手の活躍は、日ごろ日本人であるという意識が希薄な現代人にとって、改めて日本国民としての自覚や連帯感を与えてくれます。同じ意味で国体における本県選手団の活躍は、県民に勇気と誇りを与えてくれるものと考えております。自らの誇りと地域の誇りをかけて競い合い、競技が終われば互いに相手の選手の健闘を称え合い恨みや争いを残さない、正にスポーツの素晴らしさだと思います。古代ギリシャ人の知恵に深く感謝しなければなりません。

さて、本県選手団に活躍していただくためには、競技施設の充実は大変重要な問題であると考えております。施設の整備については、先のふくしま国体において、そのほとんどが終了した事になってはいますが、残念ながら水泳競技の室内プール整備だけは見過ごされてきました。本県には50mの室内プールは医大にしかなく、医大の配慮から4月から9月まで水泳連盟に貸していただいておりますが、期間延長は難しい状況であると聞いております。私は、夏季国体終了後の9月議会でこの問題を取り上げ、その使用について何とか延長していただきたいことを要請したところでもあります。

先日、交流と選手強化のため、中国から飛込競技の

選手が来県しましたが、施設がないために合同合宿は仙台で行われました。こうしたことは、他の競技種目では考えられないことです。来年の国体からは夏・秋季大会が一化され、水泳競技は室内プールでの開催が主流になり、施設を持たない本県にとっては大きなハンデを背負っての参加になるのではないのでしょうか。私は、議会質問の際に、国体での感動とともにこの問題を取り上げました。自民党の県会議員はすべて賛同し、室内プールの完成を望んでいるところであります。

また、本県は県立武道館を有しない全国でも数少ない県であることから、会津若松市やいわき市、白河市、さらには武道協議会などから建設の強い要望があります。商労文教委員会では、県立武道館建設の先進県である愛媛県を視察し、委員全員が一日も早い県立武道館建設に向けて動き始めようと考えております。

県では、富岡高校を中心にサッカー・ゴルフ・バドミントンの3競技において、県内全域更には全国から生徒を募集し、世界に通用する人材の育成を中高一貫で行うことになりました。是非ともこの取組みを成功させ、他競技・他地区においても実施してほしいと願うものであります。

本県は、浜、中、会津という3つの県を併せたような県土を持っています。広い県土の中ですべてのスポーツの底上げを図り、子どもから高齢者までの多くの人々が、自由に参加し楽しめる施設整備をしていくことが大切です。今後とも選手の皆さんの活躍にふさわしい施設の整備に、全力をあげて取り組んでまいりたいと思います。

## もくじ

### ページ

- 1 スポレクいわて2005 生涯スポーツキャンペーン2005
- 2 巻頭言
- 3 第60回国民体育大会(冬季・夏季)成績
- 6 寄稿
- 8 生涯スポーツキャンペーン2005  
ニューススポーツ体験教室・公開イベント開催報告
- 10 スポレクいわて2005 大会報告  
ふくしまスポーツフェスタ2005inだて 実施報告
- 11 平成17年度第1回福島県スポーツ指導者研修会実施報告  
「ジュニア期のスポーツ指導」から

### ページ

- 12 うつくしまスポーツ月間実施報告「うつくしまスポーツ月間」  
生涯スポーツ実践者の紹介「スポーツと私」
- 13 ニューススポーツ種目の紹介「キンボール」  
体育施設とスポーツ教室の紹介  
「磐梯熱海アイスアリーナ」
- 14 みんなでつくろう総合型「NPO法人そうま中央スポーツクラブ」
- 15 スポーツと健康  
INFORMATION
- 16 福島県民スポーツ振興協会会員名簿  
編集後記

# 第60回国民体育大会(冬季・夏季)成績

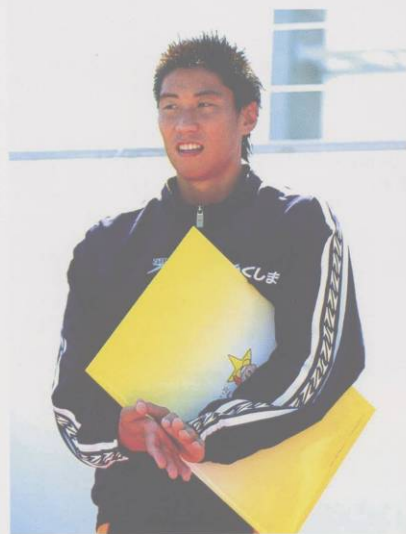
## 1 参加状況

大会	区分	会期	開催地	団長	参加 競技数	派遣人数			
						役員	監督等	選手	合計
冬季大会	スケート競技会	平成17年1月30日(日)~2月3日(木)	山梨県富士吉田市 他	星 本文	2	14	5	39	58
	アイスホッケー競技会	平成17年2月2日(水)~2月6日(日)	東京都渋谷区 他						
	スキー競技会	平成17年2月22日(火)~2月25日(金)	岩手県安代町	浅川 静英	1 (1)	15	6 (21)	52 (5)	73 (26)
夏季大会		平成17年9月9日(金)~9月13日(火)	岡山県倉敷市 他	平出 孝朗	9	17	28 (19)	124 (4)	169 (23)

※1 参加競技数の( )はバイアスロンで外数 ※2 派遣人数の( )は競技団体派遣者で外数 ※3 氷上・アイスホッケー競技会の監督のうち1名は選手兼任 ※4 夏季大会の監督の内2名は選手兼任

## 2 競技成績

大会	区分	天皇杯				皇后杯			
		競技得点	参加得点	得点合計	順位	競技得点	参加得点	得点合計	順位
冬季大会		22.0点	30点	52.0点	24位	10.0点	20点	30.0点	22位
	スケート競技会	10.0点	10点	20.0点	23位	2.0点	10点	12.0点	21位
	アイスホッケー競技会	0.0点	10点	10.0点	12位	—	—	—	—
	スキー競技会	12.0点	10点	22.0点	14位	8.0点	10点	18.0点	9位
夏季大会		123.0点	90点	213.0点	27位	37.0点	90点	127.0点	32位



競泳 成年男子 背泳 山口雅文(中央大学)  
(写真提供:福島民友新聞社)



飛込 成年男子 3m板飛込  
西川友章(清陵情報高教)  
(写真提供:福島民友新聞社)

競泳 少女女子 バタフライ  
加藤和(桜の聖母学院高)  
(写真提供:福島民友新聞社)



### 3 冬季大会入賞者一覧

スケート競技 競技得点10点 天皇杯23位・皇后杯21位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年女子	2000mリレー	7	2	遠藤千種	仙台医療秘書専門学校	
				後藤綾香	大妻女子大学2年	
				長尾ナツ工	(株)ランチBOX	
				松尾弘美	東北福祉大学1年	
少年男子	5000m	5	4	鈴木洸翔	郡山北工業高校3年	
				鈴木洸翔	郡山北工業高校3年	
	10000m	6	3	鈴木洸翔	郡山北工業高校3年	
				田中幸賢	清陵情報高校3年	
	2000mリレー	8	1	香月丈	猪苗代高校1年	
				佐藤健司	郡山北工業高校2年	
				鈴木洸翔	郡山北工業高校3年	

スキー競技 競技得点12点 天皇杯14位・皇后杯9位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年男子	Bコンパインド	5	4	渡部 巧	会津学鳳高校教員	
成年女子	Aジャイアントスラローム	8	1	三星佳代	(財)福島県体育協会	
	Bクロスカントリー	3	6	小橋山千佳	郡山自衛隊	
	Bクロスカントリー	8	1	磯谷 圭	会津自然の家	

### 4 夏季大会入賞者一覧

水泳競技 競技得点41点 天皇杯19位・皇后杯23位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年男子	30歳以上50m背泳ぎ	2	7	三浦俊樹	(財)県都市公園・緑化協会	
	100m背泳ぎ	2	7	山口雅文	中央大学3年	
	飛板飛込	3	6	西川友章	清陵情報高校教員	
	高飛込	4	5	江川克彦	日本体育大学1年	
少年男子	B400m自由形	3	6	山田浩平	向陽中学校3年	
				内山和也	白河旭高校3年	
	800mリレー	8	1	山田篤未	会津工業高校3年	
				白井孝幸	安積高校3年	
				蛭田尚宏	磐城高校3年	
高飛込	8	1	佐藤央庸	昌平高校2年		
少年女子	200m個人メドレー	1	8	加藤 和	桜の聖母学院高校1年	

フェンシング競技 競技得点30点 天皇杯6位・皇后杯14位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年男子	フルーレ サーブル	7	6	阿曾 毅	NOKメタル株式会社	
				田代大幸	中央大学4年	
				今野 勝	専修大学4年	
				高木芳建	日本大学4年	

カヌー競技 競技得点31点 天皇杯17位・皇后杯10位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年男子	レーシング・カヤックシングル500m	4	5	佐藤 滋	丸や運送	
	レーシング・カヤックシングル200m	5	4	佐藤 滋	丸や運送	
成年女子	ワイルドウォーター1500m	7	2	和田 藍加	福島柔整鍼灸専門学校	
	ワイルドウォーター・スプリント	7	2	和田 藍加	福島柔整鍼灸専門学校	
	スラローム25ゲート	8	1	関根 智美	東和中学校教員	
少年男子	レーシング・カヤックシングル200m	8	1	和田 恭平	二本松工業高校2年	
少年女子	レーシング・カヤックシングル500m	1	8	久野 綾香	安達高校3年	
	レーシング・カヤックシングル200m	1	8	久野 綾香	安達高校3年	

ボウリング競技 競技得点21点 天皇杯15位・皇后杯16位						
種別	種目	順位	得点	選手名	所属	
成年男子	年齢別個人戦 ユースの部	2	7	伊藤 丈	東北装美	
	ミドルの部	6	3	角田 照彦	タンガロイ	
	ハイミドルの部	6	3	中田 明	福浜大一建設	
成年女子	年齢別個人戦 ハイミドルの部	8	1	鈴木 英子	日立製作所オートモチブシステム	
少年女子	個人戦	2	7	林 さおり	平商業高校3年	



ボウリング 成年男子 伊藤 丈 (東北装美)  
 (写真提供: 福島民友新聞社)



フェンシング 成年男子 サール団体 高木芳健 (日本大学)  
 (写真提供: 福島民友新聞社)



スケート 少年男子 5000m  
 鈴木洸翔 (郡山北工業高校3年)  
 (写真提供: 福島民友新聞社)

# 寄稿

## 世界と戦うための自己理論とテクニック



小柳 隆行 コーチ

福島県水泳連盟  
国体女子監督(2005年度)  
福島スイミングスクール

水泳界における国際大会の派遣標準タイムは、世界ランキング16位に相当するのが現状であり、日本で戦うためには世界に目を向ける必要がある。さて日本(世界)で戦って行くためにはどうすべきか? 日本代表の北島選手をはじめ、日本選手の泳ぎ作りは、外国選手に比べると非常に繊細で、身体の動きの特性を十分に理解し技術(泳ぎ)を有効な動きに改良されていて、世界との体格差があるゆえの「克服するための技術進化」が多く見られる。また、「水中の回避抵抗」から見ても技術や繊細さの改良が伺える。

自分も独自の指導(理論・技術)法を持って指導している。その考えは「体幹」「浮き」「初動負荷(筋の収縮と髓の反発)」の理論と「2軸」と「2段階の加速局面」の技術等で構成されている。この考えは、従来の指導・技術論を否定したりするものではなく、速く泳ぐための「自己進化論」であり現在の自己の指導法である。

また、そのためには「技術習得のための身体作り(陸上トレーニング)」と「選手個人の自覚(理解力)」

が必要となる。(最近の一流選手は皆、論理的思考力や状況分析力をもつ知性的な選手が多いのが現状)

水泳は個人競技だが、個人では練習や壁を乗り越えられない。自分を理解できていれば、他人も理解できる。それが円滑な人間関係を生み出し、同時に水泳の強さにもつながっていくと考える。

自分はこの場にいることを誇りに大切に思う。選手や仲間を信じて「絶対にあきらめない気持ち」を強く持ち「夢実現」へ向かっていきたい。

## 夢はオリンピック



久野 綾香 選手

福島県立安達高等学校3年  
国体2年連続2種目制覇(少年女子K-1)  
日本選手権2005女子K-1 1000m優勝  
(ジュニア資格で初)

北京オリンピックまで三年をきりました。私は、今年の八月にハンガリーで行われた世界ジュニアカヌー選手権に出場し、「オリンピックに出たい。」という気持ちが大きくなりました。私は、今まで、四回の国際大会に出場してきましたが、世界ジュニアは、これまで味わったことのない大会でした。

私は、決勝で戦うことを目標にしていたが、

決勝にあがれずに終わってしまいました。日本で一番でも、世界となるとこんなにも差があるのか…。悔しさを一杯でした。

この悔しさを、絶対オリンピックで返そうと思いました。その日から、私の目標は、「オリンピック出場」という大きな目標になりました。

しかし、帰国後、すぐに行われた、ジュニア日本カヌー選手権では、思う通りのレースができず、500Mでは優勝したものの、200Mでは二位でした。同級生に負けたという悔しさは、今まで味わったことのない悔しさでした。油断していた自分がありました。

しかし、私は冷静に考えました。目の前の大会に照準を合わせるのではなく、三年後の北京を目標にしようと。

それには、パワーアップとして筋力トレーニング。そして、持久力としてランニング。毎日、日本ジュニアナショナルチームのコーチである、顧問の小久保先生のもとで、辛い練習もこなしています。

そして、過程ではありますが、日本カヌー選手権の、シニアでの優勝。少しずつですが、結果にもつながり、私自身の自信となりました。

今の私があるのは、いろいろな人のおかげだと思っています。一緒に頑張り励ましてくれた部員。一生懸命指導してくださり、カヌーの楽しさ、そして今の私を作ってくれた先生。そして、いつも温かく見守ってくれる家族がいたからです。そして、私は、その人たちに恩返しができるように、オリンピックに出場して、戦っていきたくと思っています。



カヌー 少年女子 レーシングカヤックシングル  
〈写真提供：福島民友新聞社〉

第18回全国スポーツ・レクリエーション祭

## スポレクいわて2005 大会報告

雨にも負けず、  
とっても華やかな  
開会式だったよ。



今年で第18回を迎えた「全国スポーツ・レクリエーション祭」。全国から約1万人もの参加者が岩手県に集いました。

平成17年10月1日～4日までの4日間、本県からも175名の選手団が参加し、北上市で行われた開会式に臨んだのち、それぞれの種目開催地で他県選手との交流試合を楽しみました。

「交流」とはいえ、試合が始まればみんな真剣です。ですが必ずどこかで「ひと息」つく場面があり、互いに笑顔が見られるのは「スポレク」ならではの楽しみです。来年は鳥取県での開催。みなさんにもぜひ一度は参加いただきたい大会ですので、来年はみんなで鳥取県へ行きましょう！



グラウンド・ゴルフ(水沢市)



男女混合綱引(北上市)



インディアカ(花巻市)



エアロビック(雫石町)



フォークダンス(江刺市)



ボウリング(盛岡市)

### ☆県選手団派遣種目

- |              |           |
|--------------|-----------|
| グラウンド・ゴルフ    | 年齢別ソフトテニス |
| ゲートボール       | バウンドテニス   |
| 壮年サッカー       | 年齢別バドミントン |
| ソフトバレーボール    | 壮年ボウリング   |
| ソフトボール       | マスターズ陸上競技 |
| ラージボール卓球     | インディアカ    |
| ターゲット・バードゴルフ | エアロビック    |
| 男女混合綱引       | フォークダンス   |
| 年齢別テニス       | トランポリン    |

(財) 福島県スポーツ振興基金助成事業

## ふくしまスポーツフェスタ2005inだて 実施報告 (兼第25回福島県レクリエーション大会)

本大会は、広く県民にスポーツ・レクリエーションの場を提供するため毎年行われています。今年も去る10月9日(日)をメイン会期として伊達郡内3町(伊達町、保原町、梁川町)の各公共施設を利用し、たくさんの方に参加していただきました。

県内各地より参加者3,026名、各種目(28種目)役員381名、計3,407名の方々が集い、まさに「スポーツの秋」を存分に楽しんでいただきました。

来年は相双地区で開催予定です。みなさん、楽しみにしててください。



※各種目名右の数字は参加人数

競技種目	①インディアカ	141人	⑦ソフトバレーボール	252人	⑬バウンドテニス	21人
	②バドミントン	8人	⑧グラウンド・ゴルフ	498人	⑭ラージボール卓球	64人
	③綱引き	90人	⑨ベタンク	60人	⑮スポーツ吹矢	80人
	④ターゲット・バードゴルフ	80人	⑩ディスクゴルフ	31人	⑯スポーツチャンバラ	17人
	⑤オリエンテーリング	10人	⑪チュックボール	30人		
	⑥パークゴルフ	162人	⑫木球	40人		
実践種目	①3B体操	204人	⑤キャンプ	27人	⑨ネイチャーゲーム	32人
	②フォークダンス	131人	⑥健康ウォーキング	84人	⑩ヘルス体操&ダンス	90人
	③武術太極拳	226人	⑦日本民謡	178人	⑪サイクリング	13人
	④レクリエーションダンス	269人	⑧社交ダンス	38人	★体験ひろば	150人



木球(梁川町希望の森公園)



3B体操(保原町体育館)



ベタンク(伊達町東公民館)



## 「ジュニア期のスポーツ指導」から

本年度最初の研修会は、公認スポーツ指導者の義務研修として9月11日（日）、原町市の原町市文化センターにて開催しました。本研修会では、「ジュニア期のスポーツ指導」をテーマとした講義や研究協議などの研修を行いました。



中澤氏の講演の様子

中澤謙氏（福島県立会津大学講師）による講演『ジュニア期の発育・発達に沿ったスポーツ指導のありかた』では、指導者にとっては大変興味深い内容を説明していただきました。

### 主な内容

- ①「プレ・ゴールデンエイジ（3、4歳～8、9歳頃）」の年代は神経系の発達が著しい年代であり、様々な神経回路が形成される。ここで多種多様な動きや遊びを経験させ、次のステージへ移行させることが重要である。
  - ②「ゴールデンエイジ（9～12歳頃）」の年代は、見たまま、感じたままを吸収でき、動作習得に有効な時期であることから、創造的な習慣を身につけることで、大きく成長するための鍵となる。
- ※ゴールデンエイジ～一生に一度訪れる「即座の習得」を備えた特異な時期



講義・実技『ジュニア期におけるスポーツ指導の留意点』では、講師を吉田仁郎氏（ARCクリニックよしだ整形外科院長）に務めていただき、

①ジュニア期では、スポーツ傷害が発生した場合でも将来に後遺症を残さないことが重要。

②この時期は、スポーツに参加できる体をつくり技術を習得できるので、スポーツに参加しなければ運動能力の向上につながらない。

などの内容を説明していただきました。

このほか実技指導では、突然死を防ぎ、スポーツ傷害の予防をするためには身体的特徴の把握が重要であるということで、身体的特徴を把握する方法である全身関節弛緩チェック、バランス感覚チェック、体を支える筋力チェックなど、またスポーツをするための体づくりトレーニングとしてボールブリッジ体操、バランスボード体操、スライドボード体操、ストレッチ体操なども紹介していただきました。



実技講演の様子



研究協議『スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブの設立について』では佐々木清一氏（NPO法人双葉ふれあいクラブ副理事長兼ゼネラルマネージャー）より、全国的にも有名な総合型地域スポーツクラブである双葉ふれあいクラブについて、「スポーツ少年団連絡協議会」を発足させて立ち上げたことや、現在は、NPO法人化してスクール、サークル、イベント、広報の部を有し、指導者も77名に及んでいることなどの事例が発表され、その中で、「以前は、「やらされていた」スポーツが「やろう」に変わった。子供たちも大人と一緒に楽しんでいる」という貴重なお話も伺うことができました。



## 「うつくしまスポーツ月間」

～位置について！ヨーイ！スポーツ！～

うつくしま広域スポーツセンターでは、10月1日から31日までの1か月間を「うつくしまスポーツ月間」と位置づけました。月間中は、できるだけ多くの人にスポーツに親しんでもらおうという趣旨のもとに、テレビコマーシャルやポスターなどを用いて広報活動を行いました。

ポスターとチラシには、スポーツを始めるきっかけづくりとなるように、当日行っても参加できるスポーツイベントを掲載しました。また、この取り組みに関心を持ってもらえるようスポーツギフト券や温泉宿泊券、トップアスリートのサイン入りグッズなどが当たる懸賞クイズを実施したところ、1か月間で1,832通の応募がありました。11月7日に抽選会を行い、当選者に賞品を送りましたが、これを機にスポーツを始めたり、より一層スポーツを楽しんだりしていただければと願っています。

今年度、初めて取り組んだ「うつくしまスポーツ月

間」ですが、今後さらに定着させ、県民の皆さんのスポーツ実施率の向上と、さらには総合型地域スポーツクラブの普及につながっていくように努めます。



スポーツイベントでの  
広報活動▶



抽選会の様子



抽選会にはグッズを提供していただいた福大陸上競技部の川本監督、400mH日本記録保持者の吉田真希子選手、400m日本記録保持者の丹野麻美選手にも参加していただきました。

### 生涯スポーツ実践者の紹介

#### スポーツと私

福島県ヘルス体操&ダンス協会  
会長 武藤 ヤイ



私と体操、ダンスとの関わりは今年で21年になります。次男が誕生し、会社退職後、毎日の生活に軽運動はないかと模索していた時、公民館事業の健康体操教室に参加したのがきっかけで現在に至り活動しています。その間、3B体操講師として11年間指導し、平成8年からフリーとなり、現在のヘルス体操&ダンス教室として県北地方を中心に活動しています。主な活動の概要は、週1回午前、夜に5つの教室の実施、月曜日から木曜日の午後には県レクリエーション協会事務局員の仕事、その他市町村教育委員会など各団体から講師依頼を受けて活動しているところです。

教室には参加者も増えてきており、体操を通して自分の健康は自分でと気をつけようとする人々が多くなってきているようです。年齢層も20代から70代までと幅が広がっており、生涯ス



ポーツへの関心が高まってきているものと感じています。

私が最も力を入れていることは、初めての方も高齢者の方も気軽に無理なく楽しくできるものを提供することであり、そしてそのテーマは“心身ともに美しく老いる”です。美しい姿勢づくりは健康の源であり、美しい歩き方で「10歳若く」を目標として軽い有酸素運動で筋力を増やし、基礎代謝を大きくして脂肪が燃えやすい身体づくりを目指しています。

身体に心地よい動きで、いかに運動効果を高められるか、意識して行える指導方法を考え、また参加者同士のコミュニケーションを図るため、レクリエーション、レクダンス、ゲームなどストレス解消と乳酸などの疲労物質がたまらないようにストレッチ、リラクゼーションを取り入れながら楽しく行っています。

少子高齢化に伴い、地域に根ざしたスポーツ、レクリエーションを福島県ヘルス体操&ダンス協会としてさらに力を注ぎ、総合型地域スポーツクラブづくりを目指し、活動、貢献していければと思っています。



ニュースポーツ種目の紹介

## 「キンボール」

福島県キンボール連盟  
会長 高橋 義明

キンボールは、1984年カナダの体育学士マリオ・ドゥマース氏が考案し、その後試行錯誤を重ね、1988年に現在のルールが確立されました。共遊種目であるキンボールは、1チーム4名ですが最大12名まで登録できます。したがって3チームでのゲームとなるので1チーム12名の最大36名が同時に共遊できるニュースポーツです。



ゲームはヒット（サーブ）により開始されますが、ヒットの場合は声を出して（オムニキン：全体運動感覚の意）相手チームのカラーを指定しなければなりません。

指定されたカラーのチームはボールを床に落とさないようキャッチするというゲームです。簡単なようですが、ボールの大きさは直径122cm、重さ1kg、荷重耐久は100kgとなっており、巨大なボール（色は主にピンクですが最近では黒やグレーのボールも出ています）をキャッチするにはチームワークが鍵となります。誰もが主役になりながら、個々の技量や体格差を問わないキンボール。競技としての大会もありますが、競技型ゲーム（コンペティション）から独立し、参加者も自由に創意工夫し、互いに学び合う創造リードアップゲーム（段階別プログラム）もあります。

私たちはこれから福島県内に多くのキンボールプレイヤーを増やしていきたいと考えています。「ニュースポーツ」と聞くと自分でバリエーションを張ってしまう人がいますが、ぜひ一度は体験していただきたいと願っております。

問い合わせ先

福島県キンボール連盟事務局  
TEL 024-553-7663

体育施設とスポーツ教室の紹介

～冬、夏、多彩に使える多才なアリーナ～

## 磐梯熱海アイスアリーナ

磐梯熱海アイスアリーナは、平成7年1月に開催された第50回国民体育大会冬季大会のアイスホッケー競技会場として建設されました。

冬季は県内唯一の室内アイスアリーナ（30m×60m）として、各種大会からレジャーまで利用することができ、夏季はテニス（3面）、バドミントン（6面）、ゲートボール（2面）、さらにはイベント会場としても幅広く利用できる充実した施設です。

隣接している郡山ユラックス熱海には、露天風呂など8種類のお風呂が楽しめる健康温泉、温水プール、会議室及び3,000名収容の多目的ホールなどがありますので併せてご利用いただけます。

さらに当地には、伝説の乙女・萩姫ゆかりの「美人をつくる湯」として知られる磐梯熱海温泉もありますので、スポーツで心地よい汗を流した後に、良質の温泉でゆっくりと疲れを癒すことができます。



Summer Season

夏はテニスで思いっきり楽しもう！



イベント会場としても利用できるよ。



問い合わせ先

磐梯熱海アイスアリーナ  
TEL024-984-5377  
FAX024-984-5380

みんなで作ろう総合型！

## NPO法人 そうま中央 スポーツクラブ

【問い合わせ先】  
スポーツアリーナそうま  
TEL0244-37-2309  
FAX0244-35-0140

野馬追いで有名な浜通りの北部に位置する相馬市（人口約3万8千人）のスポーツクラブです。平成14年12月に発足し、平成17年1月にNPO法人格を取得しました。



パークゴルフ

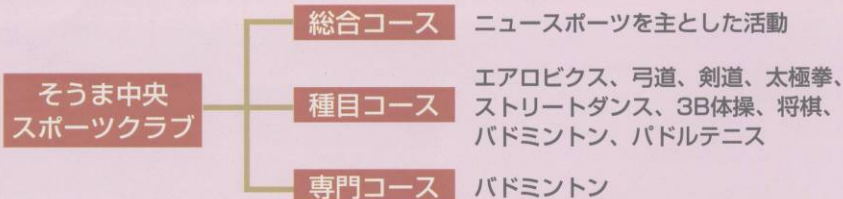


総合コース



頭と心のスポーツ将棋

- ・クラブ員は小学生から80代の方まで総勢200名で、「みんな楽しく」をモットーに活動しています。
- ・誰もが参加しやすいように日中、夜、休日に活動日を設定しています。
- ・クラブ員の交流として、パークゴルフ大会、いも煮会、福祉バザーを行っています。



子どもの居場所づくり 楽しいスポーツと遊びいろいろ

## プレイスポットそうま

体と心を動かすことを中心とした安心、安全な子どもの居場所を設け、子ども達の自主的な遊びの中に、いろいろな活動を行っています。

【活動日】

月曜日 PM1:30~3:30 小学1、2年生

金曜日 PM2:30~4:30 小学3~6年生

土曜日 PM1:30~4:00 小学1~6年生

(第1・3 スポーツ中心の活動)

(第2・4 将棋・昔遊び中心の活動)



プレイスポット

# ONE POINT

(財)福島県体育協会スポーツ医・科学委員会委員長  
(社)日本医師会・(財)日本体育協会公認スポーツドクター

本宿 尚 先生



「スポーツと健康」ワンポイント講座

## ～アミノ酸とスポーツ～

私たちの体は水分を除くと約半分が蛋白質で、その蛋白質を構成しているのが20種類のアミノ酸です。運動・スポーツにとっては、9種類の食品から摂らなければならない必須アミノ酸の中で、3種類のBCAA（分岐鎖アミノ酸）が最も関係があります。

BCAAの働きとしては、第一に蛋白質の材料になります。我々の体をレンガ造りの家に例えるとアミノ酸のレンガ一つ一つが積み重なってでき上がったものと言えます。

作用の2番目として、筋肉はエネルギー源がなくなると自分の体をつくっている蛋白質を分解し、その中のBCAAをエネルギー源としています。

BCAAは「バリン」、「ロイシン」、「イソロイシン」の3種類がありますが、そのうちのロイシンは筋肉蛋白質の合成を指示する信号になっていると同時に、蛋白質の分解を止めさせる信号にもなっています。第三の働きと言ってよいでしょう。

マラソンや自転車競技などの持続的な運動を必要とする競技では、スタミナ維持のために運動の直前やその途中に摂れば効果があります。

運動の疲れをとるためには、運動の直後や寝る前にBCAAを摂れば効果が期待できるでしょう。普通の食生活を送っていればアミノ酸が不足することは、まずありません。

アミノ酸飲料は不足を補うという効果より、むしろ「さらに足す」という感覚で使用すればよいと思います。

## INFORMATION

### "スポーツなんでも相談"

本協会では、スポーツ医事・トレーニング相談事業の一つとして、スポーツ愛好者や選手のけが、病気、栄養について、また体力や種目の特性に応じたトレーニング方法についてなど、スポーツに関することの無料相談を受け付けています。

下記の方法でお問い合わせください。

- 1 電話によるご相談 TEL 024-521-7896
- 2 FAXによるご相談 FAX 024-521-7971
- 3 メールによるご相談 E-mail info@sports-fukushima.or.jp

### スポーツ安全保険

スポーツ・文化・ボランティア活動に最適な保険です。5名以上でご加入下さい。

お問い合わせ

(財)スポーツ安全協会福島県支部

☎024-526-4600

### (財)日体協公認スポーツ指導者義務研修会のお知らせ

本年度、財団法人日本体育協会が公認するスポーツ指導員資格制度の改定が行われたところですが、従来通り資格を更新するためには4年に最低一度は義務研修を受けなければなりません。本県では例年3回の研修会を開催しており、本年度は残り1回の開催となりました。資格有効期限の6ヶ月前までには義務研修を受けなければなりませんので、有効期限をお確かめの上、必ず義務研修を受けるようにしてください。

今後の研修会の予定は右記の通りです。

第3回  
福島県スポーツ指導者研修会  
(県北ブロック)

期 日

平成18年2月5日(日)

会 場

あづま総合体育館研修室

## 平成17年度福島県県民スポーツ振興協力会員名簿

～私たちは福島県のスポーツ振興を支援します～

### ■法人・団体の部(加入順)

(株)東邦銀行	福島県商工会連合会	(株)クラコンスポーツ	福島県信用組合協会
福島県信用金庫協会	福島県信用保証協会	(有)ホンダ印刷	(有)吾妻印刷
(株)ホシ製作所	福島県旅館ホテル生活衛生同業組合	キング印刷(株)	(株)福島民報社
福島民友新聞(株)	東亜道路工業(株)福島営業所	福島県議会スポーツ振興議員連盟	磐城通運(株)
合資会社「東館」	福島テレビ(株)	東信建設(株)	佐藤工業(株)
福島交通(株)	(株)アルティア橋本福島工場	(株)東北装美	ゼビオ(株)
(株)環境分析研究所	(株)古瀧	(株)モリヨシ技研	花春酒造(株)
福島県ゴルフ連盟	(株)ウエディングエルティ	呉羽環境(株)	関場建設(株)
新田産業(株)	(有)番場産業	東北建設(株)	(株)ひらい
東開クレテック(株)	庄司建設工業(株)	富岡町体育協会	福島県中央商工振興協同組合
大和自動車交通(株)	原町港湾運送(株)	福島日産自動車(株)	福島県建設業協会双葉支部
福島トヨタ自動車(株)	タニコー(株)	(株)福島中央テレビ	楡葉町体育協会
クリナップ(株)いわき事業所	東京電力(株)福島事務所	(株)アクト	東北電力(株)福島支店
山木工業(株)	(株)山川印刷所	(株)民報印刷	小名浜製錬(株)小名浜製錬所
呉羽化学工業(株)錦工場	福浜大一建設(株)	(株)加地和組	クラハ建設(株)
福島運送(株)	堀江工業(株)	(株)福島テレビエンタープライズ	(株)渡辺組
(株)日進堂印刷所	名木製帽店	東急観光(株)福島支店	大塚製菓(株)郡山出張所
陽光社印刷(株)	江花建設(株)	(株)松崎	(株)海老名建設
(株)高橋建設	(株)ヤクルト本社福島工場	アサヒ通信(株)	福島ガス(株)
(株)ダイユエイト	タカラ印刷(株)	寿建設(株)	福島ヤクルト販売(株)
六陽印刷(株)	(株)NIPPOコーポレーション福島支店	クナカ(株)情報ビジネス福島営業所	平和印刷所(株)
(有)エンドスクリーン	名鉄観光サービス(株)	ふくしまスポーツネットワーク	北斗印刷(株)
オノヤスポーツ(株)		日本スポーツ振興センター	

### ■個人の部(加入順)

片平 俊夫	菅野 正行	下山田好宏	北村 孝男	本宿 尚	結城 勝夫	佐藤 十次
星 本文	内藤 繁	斎藤 久男	吉田 政勝	岩本 幸夫	朽木 耕作	岩本 忠夫
青木 稔	佐藤 昌志	前田 長	五十嵐源一郎	矢内 哲郎	本田 俊教	花井 宣明
星 光一	三瓶 昌久	国井 裕一	長岐 博	岩田 徹	伏見 俊哉	鈴木 浩一
服部 啓吉	吉田 伸一	穴戸 正幸	鈴木 義祐	佐藤 謙敬	橘 和彦	七宮 成夫
遠藤 均	福本 隆	上竹 毅	荒川 信郎	渡辺 知幸	渡辺 正仁	伊藤 隆司
真田 実	小椋 裕	滝田 勝彦	稲村 泰伸	菅波 智之	福士 寛樹	宗形 俊二
西郷 徹夫	神野美智男	柴山 進	須藤 博	関 博之	永澤 悦	佐藤 武彦
穴戸 啓光	池田 昭宏	佐藤 信行	宗田 昌史	長谷川清治	柳沼 徹	渡辺 洋司
酒井 卓	佐藤 弘樹	星 香里	矢澤 良伸	廣瀬 敬彦	田中 邦宏	東城 正幸

加入のお願い

「福島県県民スポーツ振興協力会」は、「ふくしま国体」の成功を契機に設立され、10年目を迎えました。この協力は、生涯スポーツを推進し、県民の「だれもが、いつでも、どこでも」気軽にスポーツに親しむことができるようにするために、また、県の競技力の維持・向上を支援するために活用されています。

本協会の趣旨を御理解いただき、会員は年々増加しておりますが、より多くの方にご加入いただき本県のスポーツ振興を支えていただきますようお願いいたします。

- 加入期間……入会後5年間
- 協力金額……毎年度あたり1口1万円。1口以上何口でも可。
- 加入窓口……財団法人福島県体育協会事務局 総務係 TEL024-521-1291

### 広域スポーツセンター

「総合型地域スポーツクラブ」の創設、育成、定着を支援します。お気軽にご連絡ください。

#### うつくしま広域スポーツセンター (県体育協会事務局内)

福島市杉妻町5番75号福島県庁東分庁舎3号館  
http://www.u-kouiki.jp/USC/USCtop.html  
E-mail utukushima@u-kouiki.jp

TEL 024-526-4680  
FAX 024-526-4681

#### 浜通り広域スポーツセンター (Jヴィレッジ内)

双葉郡権葉町大字山田岡字美シ森8番地  
http://www.u-kouiki.jp/HOSC/hamaSC.html  
E-mail hama@u-kouiki.jp

TEL 0240-26-0555  
FAX 0240-26-0556

#### 中通り広域スポーツセンター (たまか文化体育館内)

石川郡玉川村小高字大谷地71  
http://www.u-kouiki.jp/NDSC/nakaSC.html  
E-mail naka@u-kouiki.jp

TEL・FAX 0247-57-2585

#### 会津広域スポーツセンター (会津若松市民ふれあいスポーツ広場 ふれあい体育館内)

会津若松市一箕町大字八幡字八幡2の1  
http://www.u-kouiki.jp/ASC/ASC.html  
E-mail aizu@u-kouiki.jp

TEL 0242-37-0588  
FAX 0242-37-0933

### 編集後記

師走の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。間もなく今年一年が終わろうとしています。皆様にとって、今年の「スポーツ名場面」とはどんなシーンだったでしょうか?本県スポーツ界でも「スポーツ名場面」と言えるような数々の活躍が見られ、多くの人が「感動」を覚えた一年だったと思います。本協会としても一人でも多くの方に、スポーツが生み出す「感動」を味わっていただけるよう、様々な手法で情報提供していきたいと考えておりますので、今後ともご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。

※本誌は、財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業(情報提供事業)により作成したものです。