



公益財団法人

福島県体育協会

福体協ニュース

令和元年12月 5日 (No.19-7)

スポーツ医事・トレーニング相談事業を実施しています。

本協会では、スポーツ医事・トレーニング相談事業を実施しています。この事業は、スポーツ愛好者や選手のけが・病気等に関する相談をはじめ、体力や種目の特性に応じたトレーニング処方を行い、健全なスポーツ活動の推進を図ることを目的としています。依頼に応じて本協会のスポーツ医・科学委員、スポーツドクター部会員、アスレティックトレーナー部会員、JADA 公認スポーツファーマシストなどの相談員・講師を派遣しています。

令和元年10月8日(火)には、南相馬市の鹿島農村環境改善センターにおいて、鹿島生涯学習センターからの依頼による「スポーツ教室」が開催され、15名の希望者が参加しました。

講師はARCクリニック所属の二瓶敦志氏が務め、「バランスボールを使用した健康法」というテーマで実技講習が行われました。バランスボールに腰を下ろし、背筋を伸ばして様々な姿勢をとったり、足踏みをしたりするなどの「バランスボールに親しむ体操」をはじめ、背中を伸ばしたり、肩甲骨を伸ばしたりするなどのストレッチ体操を行い、心身をほぐしました。また、バランスボールに足を乗せてお尻を上げて一定時間キープする体幹トレーニングや、バランスボールを足で持ち上げて上下させる腹筋運動、バランスボール上での腕立て伏せなどの筋力トレーニングを行いました。様々な種類があるトレーニングの中から、高齢者の健康維持に適したプログラムを選択して実施することで、参加者も無理なく楽しく実施することができました。参加者の感想からは、「辛いけど楽しかった」という感想や、「これなら家でも継続できそう。バランスボールを購入して家でもやってみよう」といった感想が聞かれました。



【スポーツ教室の活動の様子：テーマ「バランスボールを用いた健康法」】

同じく10月10日(木)には、県立田村高等学校において、発達期の高校生を対象にした「栄養教室」を開催しました。公立藤田総合病院の山崎有理子氏を講師に迎え、栄養・健康についての基礎知識をはじめ、高校生の時期における食事のとり方の工夫や、スポーツ活動中の有効な栄養の摂取方法などについて学びました。山崎氏の、ユーモアを交えたわかりやすく参考になる話に生徒も興味を惹かれ、質問タイムでは多くの質問が出されました。高校生の素朴な疑問に一つ一つ丁寧に答えていただき、生徒にとって有意義な時間になったと思います。生徒からは、「とても勉強になった。自分自身の食事の摂り方について見直していきたい。」といった感想が聞かれ、依頼された担当の先生からも「専門的な知識を教えてもらってありがたかった。またぜひお願いしたい。」といった感想をいただきました。



【栄養教室の様子：テーマ「スポーツと栄養（栄養バランスのよい食生活）」】

このスポーツ医事・トレーニング相談事業は、今年度は2月上旬まで依頼を受付けております。ぜひ本協会まで御相談ください。

「茨城いきいき夢国体 2019」が開催されました！

第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体 2019」が、令和元年9月7日（土）～9月16日（月）の前会期、9月28日（土）～10月8日（火）の主会期で開催されました。今大会に出場した本県選手団は昨年度の410名を超え、34競技438名の選手が参加し、各競技で熱戦を繰り広げました。

冬季大会の結果も含めると天皇杯39位（昨年度44位）、皇后杯36位（昨年度45位）という結果になり、目標であった35位にはあと一步届かなかったものの、本県選手団の健闘が光る結果となりました。また、競技種目ごとの成績では、20競技で入賞を果たしました。その中でも、ウエイトリフティング競技の近内三孝選手、トライアスロン競技の鋤崎隆也選手、陸上競技（3000m）の藤宮歩選手の3名が、見事に優勝を果たし、「ふくしまプライド」を見せつけてくれました。

昨年度を上回る福島県選手団の活躍に心から感謝と敬意を表します。選手の皆さん、そして支えてくださった関係者の皆様、大変ありがとうございました。また、来年度はさらなる好成績を目指し、選手それぞれが掲げる新たな目標に向かって、チャレンジしてほしいと思います。来年は、鹿児島で「福島の底力」を見せつけましょう。



【近内三孝選手】



【鋤崎隆也選手】



【藤宮歩選手】

第74回国民体育大会 入賞競技一覧

a 冬季大会

スケート競技	競技得点	16点	天皇杯	19位	皇后杯	18位
スキー競技	競技得点	11点	天皇杯	13位	皇后杯	10位

b 本大会

陸上競技	競技得点	42.5点	天皇杯	20位	皇后杯	25位
水泳競技	競技得点	2点	天皇杯	44位	皇后杯	36位
ボート競技	競技得点	12.5点	天皇杯	14位	皇后杯	8位
ボクシング競技	競技得点	5点	天皇杯	27位	皇后杯	21位
バレーボール競技	競技得点	10.5点	天皇杯	20位	皇后杯	18位
体操競技	競技得点	4点	天皇杯	20位	皇后杯	19位
レスリング競技	競技得点	5点	天皇杯	44位	皇后杯	14位
ウエイトリフティング競技	競技得点	59点	天皇杯	7位	皇后杯	9位
自転車競技	競技得点	54点	天皇杯	5位	皇后杯	15位
ソフトテニス競技	競技得点	25点	天皇杯	13位	皇后杯	6位
馬術競技	競技得点	6点	天皇杯	27位	皇后杯	24位
フェンシング競技	競技得点	15点	天皇杯	15位	皇后杯	17位
ソフトボール競技	競技得点	20点	天皇杯	14位	皇后杯	15位
バドミントン競技	競技得点	15点	天皇杯	11位	皇后杯	9位
弓道競技	競技得点	3点	天皇杯	28位	皇后杯	21位
スポーツクライミング競技	競技得点	33点	天皇杯	9位	皇后杯	5位
カヌー競技	競技得点	37点	天皇杯	16位	皇后杯	26位
トライアスロン競技	競技得点	8点	天皇杯	3位	皇后杯	9位

上記は、入賞した競技を記載しています。個人の競技成績については、12月下旬に発行される発行物、「スポーツふくしま4号」に掲載していますので、ぜひご覧ください。