

S U P O K Y O

スポ協ながよ

N A G A Y O

N A G A Y O

発行日	令和4年3月16日
発行	長与町スポーツ協会
住所	長崎県西彼杵郡 長与町岡郷 614-4 長与町民体育館内
TEL/FAX	095-887-5374
印刷	ほほえみの家 ふれあい工房
T E L	095-855-8564



令和3年度
長与町スポーツ講習会



私たちは、「健全な精神は、健康な身体に宿る。」と聞かされてきましたが、「健全な精神がなくば、健康な身体は保持できない。」という逆説があるのはご存じでしょうか。

また、「食育」という言葉がありますが、スポーツによって栄養の摂取方法や種類、重点は異なるようです。

昨年、11月27日(土)午後7時から長与町民体育館で行われた、長崎スポーツ栄養研究会会長“外山信子”先生(管理栄養士、公認スポーツ栄養士)による“『スポーツと栄養』～競技力アップのための食べ方とは～”と題する講演は、上記の素朴な疑問に多くの示唆を与えてくれる貴重な内容でした。

コロナ禍における人数や時間制限がなければ、もっと多くの方が参加できて、質疑応答にも十分な時間が取れたらと、とても残念に思われました。

本誌を通じて、少しでも皆様と共に感を持っていただき、苦境を乗り越えていきたいと願うばかりです。

スポーツ講習会の感想

スポーツ講習会に参加して

長与中学校バレーボール部

保護者 成瀬 聖末

この度は、スポーツ講習会「競技力アップのための食べ方」に参加させていただき、ありがとうございました。私にとって、成長期で運動部に所属している子どももあり、今回の講習会はものすごく心惹かれる内容でした。とても勉強になる講習会だと感じ、娘と同じ部活動の仲間にも声掛けをしました。みんなとても関心があったようで、子どもと保護者の大人数で参加させていただきました。

講師の外山先生の講習会は、とても人気があるという評判を聞いていました。講習の内容も今までの栄養関係の講習会とは違い、成長に関してはもちろんですが、体力面の持続、ケガをしない身体づくりの為の食事内容・取り方等、子どもにとっても保護者にとっても大事なお話を聞くことが出来ました。

スポーツ協会の方々には、このようなお話を聞く機会を設けてくださり、本当に感謝しております。こういった講習会に、また是非参加させていただきたいと思っております。ありがとうございました。

【食事のとのえ方】

3つの色の皿をそろえましょう

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)
 エンジンオイル・ネジ
 ・細胞の粗立て
 ・疲労回復・抵抗力

主食 (炭水化物)
 ガソリン
 ・基礎代謝量(心臓・呼吸・体温)
 ・脳・活動・運動エネルギー

主菜 (たんぱく質)
 ガソリン エンジン
 ・基礎代謝・脳・活動エネルギー
 ・筋肉や骨・血液の材料・抵抗力

副菜 果物 乳製品
 主食 主菜

主食・主菜・副菜を
 揃え、乳製品と果物を
 毎日2~3回とりましょう

スポーツ講習会に参加して

長与中学校バレーボール部

二年 成瀬 桜

私はスポーツ講習会を通して、学べる事がたくさんありました。朝ごはんの大切さや、三食しっかり食べないといけない事がわかりました。朝ごはんを食べないと、集中力の低下や、筋力の低下、バテやすくなってしまうという事も理解できました。私はバレーボールをしていて、試合の日などは朝練があり、朝ごはんを食べる時間がとれていません。

だけど、外山先生の講話を聞いて、朝ごはんをしっかり取れる時間に起きなければならぬという事が大切なのだと思いました。

これからは早起するたためにも、寝る時間も考えながら生活していこうと思います。

そして、偏りのないバランスのとれた食事をしていくことで、朝のダラダラも軽減されると思います。

外山先生の講話は自分にとって、とても大切な講話でした。ありがとうございました。

試合当日の昼食(時間があるとき)

勝ち弁
 ビタミンCたっぷりのオレンジで疲労回復をめざしましょう。

持久力、パワーの源となるおにぎりをしっかり食べましょう。

メニュー
 ・おにぎり・ゆで卵
 ・野菜の肉巻き
 ・ミートボール
 ・プロコリー・ミニトマト
 ・オレンジ

主菜は揚げ物を避けて、量を控えめにとりましょう

プロコリー・ミニトマトは食べやすい大きさにしましょう。

試合当日の昼食(時間がないとき)

朝 昼 夜

長崎スポーツ栄養研究会 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 外山信子

「スポーツと栄養」講習会に参加して

長崎西高等学校水泳部

一年 河内 堇

栄養に関する講演会に参加したのは今回が初めてです。食事の大切さについて以前から興味がありましたので、参加できることになり大変楽しみにしていました。

さて、私は小学4年生から本格的に競泳をしています。それに伴い私の生活は大きく変化しました。朝練時は、起床が早くなるので朝食はあまり食べることが出来なかったり、夕練後の食事は遅い時間になってしまいました。練習がきつかったので食事が喉を通らない事も度々でした。そのせいだったかは不明ですが、4、5年生頃周囲の友達と比べると身長伸びや体重の増加があまりなかったように感じていました。そこで自分なりに調べたり、母と相談しながら、栄養素に気を配ったり食べ方等を工夫するようになりました。それからは、ハードな練習にも耐えることができましたし、練習した分がしっかりとタイムにあらわれていました。しかし、中学生になり生理が始まると、生理前後の不調等でも思うような結果を出せない大会が続きました。また、急な体重の増加やむくみといったこれまでになかった問題にも直面しています。女性として避けられない問題であることは分かっています。うまく対処できていない現状があります。

「昨日の食事で、今日の体ができてくる」という話を聞いたことがあります。毎日の食事が体にとっていかに重要かと言うことだと理解はしていましたが、今回のお話を聞いて改めて痛感しました。

これまでよりも丁寧に自分の体と向き合い、自分に合った食事をしていくことで、競技力の向上だけでなく、体の不調も軽減されていくのではないかと考えています。その最初の取り組みとして、高校生になつてからは、朝食の支度を自分でやっています。まだ簡単なものですが、これから徐々にパートナーを増やしていきたいと思っています。

また先生のお話をじっくり聞くことができ、楽しむにしています。貴重なお話をありがとうございました。

「スポーツと栄養」 「筋力アップ」

長与町太極拳協会

出口 八重子

「スポーツと栄養」「筋力アップ」軽く運動しているだけの高齢者なのに、こんな内容で…?

多少、首を傾げながらの参加でしたが、話の中味の濃かったこと。

諸々の事情により制限のある人は別として、糖質制限することは筋肉や骨を痩せさせてしまう…。

昨今、世間でまかり通っている糖質制限食の危うさに気付かされました。

特に印象に残ったのが「大人のごはんの食べ方」で、講師の言葉のままに再現すると「ヤサイ、ヤサイ、カラアゲ、ヤサイ、ゴハン、ヤサイ…」という強烈な食べ順。

具体的には消化酵素を豊富に含む、生野菜等を最初に摂り、次に肉や魚などのタンパク質、最後に炭水化物を…という事なのだろう。ほっこりした言葉が「おやつは心の栄養」。

問食に罪悪感を持たなくて良いのだなど。肝に銘じた言葉が「刺激を与えないと骨も筋肉も育たない」でした。年を重ね、食が細くなった分、好きな物から食べている現状とのあまりの違いに少なからず衝撃を受けました。

程々に心に栄養を与えながら、体を甘やかすことなく、健康寿命を延ばし、邪魔にならずに元気で長生きを目指したいものです。欲張り過ぎかな…。

試合前日の夕食、当日の朝食

酸っぱい果物で疲労回復を助けるビタミンCやクエン酸をとりましょう。

メニュー
・うどん (もち 豚肉 ほうれん草)
・おにぎり
・オムレツ(ニラ入り)
・果物(キウイ)
・ヨーグルト

朝からも持久力やパワーの源となるおにぎりを食べましょう!

朝から汁物をとって体を温めましょう。

ニラ入りオムレツでビタミンを補給しましょう。

コロナ禍でスポーツが 与える力

日本大学陸上競技部

一年 廣田 麟太郎

(長与第二中出身)

2019年12月初旬、中国の武漢市で第1例目の感染者が報告されてから、わずかな月ほどの間にパンデミックと言われる世界的な流行となった新型コロナウイルス。私たちの日常は突如として奪われた。

このウイルスが流行し、コロナ禍となった際にこの禍の中にいたのが当時高校三年生の私であった。前述の通り新型コロナウイルスは数ヶ月の間に世界的に大流行した。2020年4月には青春の集大成であるインターハイの中止が発表された。その日、長崎日本大学高等学校陸上競技部に所属していた私は全国優勝を目標として掲げる1人の少年であった。当然のごとく私は絶望し悲しみの淵に立たされていた。私が抱いた感情は「なんで報われないんだ」という感情であった。人生を変えてくれた恩師にインターハイの金メダルをかけたいたいと考えていたからだ。インターハイ中止が発表されて、私は陸上競技に対して生まれて初めて辞めたい、きつい、辛いという感情が心の底から湧き出た。その夜、私は悲しみにくれ行き場のない怒りに苛まれた。翌日、恩師が私の元を訪れ、ただ抱きしめ

てくれた。何の言葉も言わずに……。

私は溢れ出る涙を抑えることが出来なかった。「なんで報われないんだ」という感情は、恩師に恩返しをしたいという気持ちから来ていたものだったということをごの時に認識した。

恩師が私の元を訪れた翌日、私は競技場にいた。私には陸上競技しか無かった。私には陸上競技でしか、恩師を初めとした自分に関わってくれた人達に対する恩返しするすがなかつたのだ。そのような考えに至った私は苦しい中でも希望を抱き、目標を持ち続けるということを決意したのであった。しかし、新型コロナウイルスの感染者は増える一方であり、私たちの日常はますます奪われて行った。

そんな中で私を、私の心を助けてくれたのは、スポーツの力だった。決意した私は止まらなかつた。止まらなかつた。そして、インターハイ代替大会で、優勝することができた。長い悪夢から覚めたような感覚であった。それと同時に暗闇に光がさした。私は



陸上競技に打ち込むことによって希望の光を得たのである。まだまだ収まることを知らないウイルスの猛威。しかし、私が陸上競技に取り組み希望の光を得たようにスポーツに取り組むことでこの薄暗い、明日が見えない現代ですら打開する力がスポーツにはあると私は信じている。



「東京2020オリンピック 競技ボランティアに参加して」

長与町バドミントン協会

横山 優子

オリンピックに関わることは子供のころからの夢でした。

東京2020オリンピックが決定し、何かの形でオリンピックのバドミントン競技に関わりたいと思っていた時に「線審」の話が協会より来ました。残念ながら「線審」枠には入れませんでした。バドミントン競技ボランティアとして参加することが2019年の夏に決定しました。実際の業務は、会場に行ってから振り分けがあるのですが、主な業務は、最終ウォーミングアップコートにいる選手を主審が待つアッセン

ブルエリア(選手待機所)にエスコートする役割でした。

今回のオリンピック日本代表として出場した選手は、ジュニア時代から審判で関わった選手だったので、競技場にエスコートする役割を担うことができ、本当に光栄なことでした。

ただ海外の選手を担当することもあり、会場内で質問をされた時に英語がうまく話せず、選手とのコミュニケーションに苦労しました。「なぜもっと学生時代に勉強しておかなかったのか。」と悔やむばかりでした。ジュニアの皆さんには、ぜひ語学をしっかりと学んでほしいと思います。

ジュニア時代より長く競技をしていても、オリンピックの舞台に立つということは並大抵のことではありません。ただ競技には審判員(主審・線審)といった役員が必要です。これは様々な資格を取ればチャンスがあります。オ

リンピック選手と同じコートで時間を共有して、夢の舞台に立つこともできるのです。今回の大会に参加して、本当にたくさんの方がこの壮大なスポーツの祭典



を支えていることがわかりました。選手として競技を頑張ることも大切ですが、そのスポーツを支えるということも大事な役割です。東京2020オリンピック開催には様々な意見があり、本当に参加して良いのかと迷うこともありました。派遣を支援していたいただいた、県・町・バドミントン協会には感謝しています。これからも後方支援にはなりますが、自身の審判技術を磨き、スポーツの発展に尽力していきたいと思っています。



スポーツが与える力

宮崎梅田学園

林 健太

(長与中出身)

私は宮崎梅田学園というチームで社会人野球をしています。

去年の11月に社会人野球の最高峰の大会「第92回都市対抗野球」の本戦に、ホンダ熊本の補強選手として参加させていただきました。準優勝をすることができました。

この大会を終えて多くの方々から「感動をありがとう。」「勇気づけられました。」な

どたくさんの方がありがとうございます。今、世の中はコロナ禍ということですが

皆さんの方が苦しんでいると思います。

私はこれまで、「このコロナ禍で自分ができることはあるのだろうか。」と考えるながら日々を過ごしてきました。

その中で、今回は野球を通して、勇気や感動を与えることができる

ということを感じ、また、それと同時にたくさんの方々に支えられて野球が出来るということも改めて感じるようになりました。

スポーツというのは勇気や感動を与えられることや、人に感謝をする大切さを学ぶことができると思います。

私はこれからも感謝の気持ちを忘れずに多くの方々に勇気や感動を与えられるように、野球を頑張ってくださいと思います。



勝 知 恵 手

明るい笑顔はコートから

長与ソフトテニス協会

上戸 健

ソフトテニス協会では、毎月第2・第4週の日曜日に講習会を開催し、各人が自身の技術力に合わせて練習に励んでいます。コートからは、明るく楽しそうな声が響いています。技術の向上はもちろん、ソフトテニスをおとして健康増進と会員相互の親睦を深めながら、競技の普及を目指しています。また、年4回大会を開催し、毎回参加者の皆さんが、真剣に、そして楽しくコートを飛び回っている光景が見られます。

さらに、協会では、毎年5月から7月にかけて初心者講習会を開催しています。退職を機に、健康増進のためにこの講習会に参加していた初心者の方も、今では、毎回練習に参加していただいています。ソフトテニスは文字どおり柔らかいボールを使用

します。身体への衝撃も少なく、生涯スポーツに適していると思います。

天気の良い日にコートを覗いてみてください。楽しそうな笑顔が見られますよ。気楽に声をかけてください。



太極拳で健康増進

長与町太極拳協会

今崎 留美子

長与町太極拳協会は、発足して20年が経ちます。

3年目の平成17年には、長崎県で開催された「第18回ねんりんピック」に初出場しました。その年からは、陳氏太極拳の第20世伝承者「陳沛山老師」を招き、

定期的に講習会を開催。本物の太極拳に触れて、その素晴らしさを体験してもらっています。

また、平成20年からは、全日本武術太極拳選手権に11回出場し、長崎県代表として多くの選手を送り込んでいます。

会員は61名（令和3年度現在）で、その中には20年にわたり、太極拳を続けている会員もあり、体力維持と脳の活性化に大変役立っています。また、コロナ禍になる前は旅行に出かけるなどして、会員の親睦を深めていました。

今後太極拳の普及と会員の健康増進、技術の向上を目指します。会員募集も随時行っていますので、ご希望の方は、スポーツ協会事務局へご一報ください。お待ちしております。



長与町スポーツ協会 賛助会員募集

スポーツ協会活動の拡がりをめざして、自主財源の確保に取り組みんでいます。皆様方のご理解、ご賛同をお願いいたします。

お問合せは、スポーツ協会事務局

(長与町民体育館内)
☎88715374 まで

編集後記

コロナ禍が続く、ロードレースも2年連続で中止。各競技団体の活動も新型コロナウイルスの感染拡大状況に振り回される日々が続いています。

煉獄さんの言葉を借りるとしたら、まさに「よもや、よもや・・・」です。

そんな中で私たちに何ができるのか。それはきっと「心に秘めた熱き炎」を消さないこと。

スポーツの持つ力は時として心の健康にもつながります。どんな形でもいいからその力を消さないこと。そのことを考えて今回の広報誌の発行としました。

いつかマスクをはずしてスポーツを楽しめる日常が来ることを信じています。

一緒に頑張りましょう！