

S U P O K Y O

スポ協ながよ

NAGAYO

NAGAYO

発行日 令和5年3月15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



久々に町民ソフトボール大会が開催されました

第66回町民ソフトボール大会が3年ぶりに開催されました。この大会は昭和29年から開催され、町民の親睦融和に大いに貢献してきました。大会当日は、選手の皆さんの真剣なプレーと地域の方の熱い声援を受け、大会は成功裏に終了しました。そんなソフトボールが盛んな長与町は、昭和58年に、長与ひまわり（家庭婦人）、長与イーグルス（一般男子）、長与町役場（実業団）の町内3チームが全国大会に出場した歴史があります。これは、当時の日本新記録だったそうです。



目次

- P2～3 スポーツ講習会
- P4 卓球と私
～太田選手インタビュー～
- P5 手軽なスポーツ ウォーキング
- P6 勝知恵手

令和 4 年度 スポーツ講習会

11 月 19 日 (土)、約 80 名の方が参加して賑やかに開催されました。

エアロビックという事で激しい運動を思い描いていましたが、スローエアロビックは、ゆったりとした音楽でリラックスしながら体を動かして筋肉を緩めていく、といった感じでしたので、幅広い年齢の方にぴったりの運動でした。

日頃から、肩こりもひどいのですが、ちょっと教えていただいただけで首から肩にかけてほぐれていく感じがしました。脳フィットネスにもなるとの事です。

「スローエアロビック」で検索するとホームページが出てきますので、皆さんご家庭でも是非おこなってみてください。



『スローエアロビック®』は JAF が提唱する健康寿命の延伸を目的とした健康体力づくりのための運動プログラムです。JAF は 2006 年から静岡県袋井市と『エアロビックの町づくり』をすすめてまいりましたが、『脳フィットネス』を提唱する筑波大学の征矢英昭教授^{そや ひであき}の指導のもと、認知症予防にも効果が期待できる軽運動として再構築を図りました。

講習に参加された方の声 ～感想・要望など～

○ パプリカの曲に合わせて、家でも続けようと思う。

○ 参加する前の想像と違っていたが、とても良かった。また参加したい。

○ 年齢に関係なく手軽にできることが、とても良いと感じた。

○ きつい運動をしなくても、呼吸の仕方を意識すれば軽運動でも体に良いことが分かった。

○ 普段運動しないので、良い機会となった。日常生活に、毎日 10 分間取り入れたい。



○ 軽運動により体と心がほぐれ、気持ちよかった。肩こりに効いた。体が柔らかくなった。

○ 車いすの母に丁度良い運動でした。簡単な軽運動で体がスッキリし気持ちよかった。



○ 簡単な運動で脳の刺激になり、体調も良くなるなら続けたい。

○ 深呼吸の大切さがわかった。

○ マイクを使用すると声が聞き取れないので、今後の対応策を検討してほしい。

○ デスクワークが多いので、教えていただいた運動を取り入れたい。



○ 定期的に町民に勧めるべく『長与町体操』をつくってはどうか。

○ 体を動かす内容だったので、日中の陽の光を浴びながらでもよかったのではないのでしょうか。



卓球と私

目標は、パラリンピック出場、

メダルを獲得ことです。

序章

太田歩美(21歳)、軽度の知的障害と自閉傾向があり、コミュニケーションや初対面の人への挨拶、会話が苦手だった。

社会人になり、職場の上司や同僚、卓球部の仲間、応援してくれる卓球愛好者のサポートが太田歩美を卓球の成長とともに自信に変える。「感謝の気持ちを忘れず、パラリンピックに出場しメダルを獲って恩返しをしたい。」
若きパラアスリートが大きな舞台へ挑戦する。



○今日はよろしくお願ひします。まず、太田選手の卓球を始めてからの経歴を教えてください。

太田 卓球を始めた当時、長与町内のすべての小学校に卓球部があり、友人に誘われて小学校3年から長与南クラブで卓球を始めました。長与南クラブでは、長与町卓球協会の中村博「コーチ、浦川末子」コーチに卓球の基礎を教わりました。

その後は、障害者の卓球チーム「長崎県障害者卓球協会(ポート長崎)」「チーム愛長崎」で活動し、現在は三菱重工卓球部に所属しています。

○パラ卓球のクラス分けは、どのようになっていますか？

太田 クラス分けは、1〜10クラスが肢体不自由者で、クラス11が知的障害になります。肢体不自由卓球連盟、知的障害者卓球連盟(FIID)と別団体で、FIIDの全日本の大会は、6月と12月に行われます。

○パラリンピックを目指しているとのことですが、パラリンピックに出場する条件はどのようなものですか？

太田 女子の出場枠は8名。パラリンピックに出場するためには、パラリンピック開催年の1年前に行われる各大陸大会でのアジア選手権の優勝者、世界ランキングの上位者、パラリンピック最終予選トーナメント優勝者となっています。

○世界から8名しか出場できないのですか。それでは今年1年が大事な年になりますね。昨年11月には、自身初の日本代表として国際大会へ参加されましたがどうでしたか？

太田 昨年はオーストラリアで行われた「ブリスベン2022バーストアセアニア・アジア大会」で、シングルスベスト8、ダブルス3位銅メダルを獲得することができました。

初めての国際大会で環境や食事に苦しみましたが、たくさん得るものもあり他国の選手とお友達になることができて、とても良い経験になりました。

○他の今年度の大会での成績など、教えてください。

太田 6月のFIIDの全日本では、シングルス6位入賞、ダブルスでは優勝(2連覇)。9月のFIID年代別大会(20代の部)では準優勝。10月の全国障害者スポーツ大会(栃木国体)では金メダル獲得。12月のFIIDの全日本ではシングルス6位入賞です。

○現在、三菱重工に入社され企業スポーツとして仕事と卓球の両立されていると思いますが大変ではないですか？

太田 仕事では1つの事を数人でチームを組んで行うこともあるのですが、リーダーを任される時は、きついときもあります。でも、上司や同僚の皆さんが優しく、卓球もすぐ応援してくださるので頑張れます。卓球部の皆さんには練習から大会時の支援など、とてもサポートしていただいています。長与町在住で卓球部OBでもある、現長崎県卓球連盟理事長の平川さんや、週2回体のケアをしてくださる久米さん、部外でも高田駅

前にあるフルタチカーケアセンターの古館社長にも練習場をお借りしたりと、皆さんにはとてもお世話になっています。

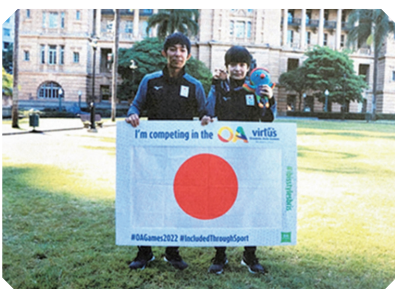
○太田選手の周りには多くの方が支援してくださっているですね。卓球の技術でお聞きしますが、太田選手の得意な技術を教えてください。

太田 サーブとフォアハンドスマッシュです。巻き込みサーブからの3球目攻撃、バック面には変化が出るラバーを使用しているのですが、バックで変化をつけてフォアハンドスマッシュに繋がっています。

○最後になりますが、今後の課題と抱負をお願いします。

太田 昨年10月より本社からの支援をいただけるようになり、これまでより競技環境が良くなりました。まずは国内大会で好成績を残し、国内、海外でランキングを上げること。そのためには、練習は打球練習だけではなく、フットワークや筋力トレーニングに取り組んでいます。ハードな内容で苦しい時もありますが、目標に向かって石谷コーチと頑張っていきます。

今後は、メンタルトレーニング、ビジョントレーニング、県内強豪校での練習も取り入れる予定です。2024年にパリで開催されるパラリンピックを目標に練習に励みたいと思います。応援よろしくお願ひします。



【特 集】せっかく歩くなら 早歩き！ 手軽なスポーツ ウォーキング

【歩く前に】

- ①ウォーキングに適した服装・シューズを選びます。
 - (1) 春夏は、暑さ対策・紫外線対策・汗対策を意識して通気性や吸汗速乾性の高いウェアを着ると快適です。寒い時期は、ウィンドブレーカーや、保温性の高いインナーなどを着用しましょう。また手袋、マフラーなども必要に応じて着用しましょう。
 - (2) シューズはウォーキング専用か、履きなれたスニーカーで。
- ② 体調を確認し、準備運動をして出かけましょう。



運動としてのウォーキング ～ふだんやっているスポーツの 1 位はウォーキング～

出典：究極の歩き方（アシックススポーツ工学研究所）※5,000 人以上の歩行データを分析、研究

【歩行を意識しなかったら】

- ① 50 歳を過ぎると、歩行速度が急激に落ち、ストライドの距離が短くなり、そして歩幅が広がり、腰の曲がりが大きくなります。※ 歩幅とは、人を正面から見た時の両足の間の距離をいう
- ② 60 歳代では、前かがみの姿勢になり、腕の振りも小さくなります。そして歩行速度が落ちていきます。
- ③ 70 歳代では、60 歳代での傾向がさらに進み、歩行速度がより遅くなります。さらに身体を安定させようと歩幅は開き、足も外向きになり、そして左右方向の揺れが表れます。
- ④ 歩行を意識しなかったら、膝の痛み、筋力の低下とともに、より楽で安全な歩き方をするようになります。
- ⑤ つま先を持上げずにペタペタとすり足で歩き、足を外側に向けたりして体重重心の揺れを安定させようとしていきます。また、左右の足を離してつくだなど、筋力の衰えを無意識にカバーして歩くようになります。



【理想的な歩行姿勢】

理想的な歩き方とは、(1) 肩を水平に (2) 脇を締める (3) 膝を開かない (4) 歩幅を狭く、つま先などを前に向ける (5) 肘は軽く曲げ、後ろに大きく引くように振る (6) ストライドを大きく などです。やってみましょう。



【いつまでも歩ける体力をつけるためには、時速 7 km のウォーキングを】

- ① メタボ解消は、食後のウォーキングで
軽いウォーキングを長時間続けると（有酸素運動）、ダイエットや生活習慣病の予防になります。
- ② 筋力の維持は難しい
加齢によって衰える筋力を維持することは難しくなります。しなやかで力強い体を維持するためには、強度の高い無酸素運動もバランスよく取り入れる必要があります。今回は脂肪を減らすというよりも筋肉を増やし、基礎代謝を上げることを目的とします。結果、何もなくても脂肪を燃焼する体に変貌することになり、長い目で見れば脂肪も体重も減ってきます。

③ 時速 7 km のウォーキング ～ランニングに匹敵する効果～

ウォーキングの負荷はランニングの半分。ダイエットというよりは、いつまでも歩ける体力をつけるため、同速度帯のランニングと同じくらい運動効果があって、なおかつ故障が少ないという理由で、時速 7 km のウォーキングを目標としましょう。まずは時速 6 km (100 m を約 60 秒) をめざしましょう。

※ 時速 7 km とは、一般的にウォーキングから徐々に速度を上げていったときに、自然と走り出す速度で 100 m を 50 秒で進むぐらいの速さをいう。総合公園に 100 m 走のコースがあるよ。



勝 知 恵 手

「第34回

ねんりんピックかながわ2022・

太極拳交流大会」に参加して

長与町太極拳協会

原口 真弓

第34回全国ねんりんピック大会が11月14日に神奈川県で開催されました。ねんりんピックは60歳から参加できる高齢者のための大会です。各競技が神奈川県下の都市でとりおこなわれました。太極拳交流大会会場は、大和市大和スポーツセンター。今年は全国から57チームが晴れの舞台に集いました。

長与町太極拳協会チームは、5月13日の県ねんりんピック大会で優勝し、全国への切符を手に入れました。

太極拳競技は、6または7人で4分間、集団演技を行います。技術はもとよりコートの使い方、芸術性、風格と多方面から採点される競技です。

長与チームは太極拳大好きおばさんばかり。今崎監督の指導のもと、半年間、皆で知恵を出し合い、汗をかき、恥をかきながらも、常に笑いと相手への気遣いに溢れる中で、みっちりと練習を積み重ねました。



そして臨んだ本番。見事全国9位、入賞を果たしました。
今回の体験で思ったことは、チームワークが何より大切だということ。ご指導頂いた今崎監督、メンバーの皆さんに心より感謝です。また大会に携わって下さった方々にも感謝の気持ちでいっぱいです。いろいろな場面で、スタッフの皆さんの気遣いがありがたかったです。本当に気持ち良く大会を楽しませてもらいました。他県チームの方々と交流も貴重な体験でした。
「健康と長寿のために生きがいを持つ」というのがねんりんピックの精神です。私達の次の目標は、第36回の鳥取大会出場。2年連続出場はできない規約があるからです。少なくともあと2年太極拳に真剣に取り組まないと！
夢と目標を掲げて、私達は生涯スポーツとして太極拳をこれからも続けていきます。

長崎ベイサイドマラソン

長与町トライアスロン協会

山野 健二

2022年11月20日、長崎ベイサイドマラソンに出場しました。コロナ禍を経て3年ぶりの開催で、ハーフマラソン、10km、1.9kmの3部門に計2900人が出場しました。大会当日の朝、会場の長崎水辺の森公園は、スタートを待つ選手たちで大賑わいでした。

私は毎年10kmに出場しています。



30代までは前年の自己記録を更新すること、40代は記録を維持できるようにトレーニングを重ねてきました。50歳以降は、筋力低下でケガすることが多くなり、整形外科通いが増えました。日々体幹や股関節まわりの補強に努め、前年の記録に少しでも近づくことを目標にしています。

11月にしてはやや暑い日でしたが、風弱く好タイムが狙えそうなのが、コンディション。結果は38分54秒、60代1位でフィニッシュすることができました。

来年は、10kmを38分台で走ること

は叶わないかもしれませんが、でもチャレンジは続けます。ライバルは1年前の自分です。



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)

☎887・5374 まで

編集後記

【卯年】
おとなしくて、穏やかなイメージのあるウサギ！
ウサギの特徴・象徴として、安全、跳躍力、飛躍や向上という意味が込められているそうです。

スポーツ協会も、さらなる飛躍向上をしたいと思います。皆様のご協力よろしくお願いいたします。

