SUPOKYO

スポ協ながよ

NAGAYO

NAGAYO

発行日　令和6年3月21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
TEL　095-855-8564

長与町出身 S／Jリーガー誕生！

〈小川星実（おがわほみ） 経歴〉
長与町立長与第二中学校
長崎県立諫早商業高等学校
日本体育大学
2024年4月
実業団チーム
プレンティグローバルリンクス

プレンティグローバルリンクス

スポーツ講習会 テーピング

スポーツに怪我は付き物といいますが、怪我をしたからといってスポーツを休めない時もあります。そんな時に役立つのがテーピングです。

テーピングは怪我をした時だけでなく、怪我の予防にも役立ちます。

今回は、テーピングに視点を当てたスポーツ講習会を実施いたしました。

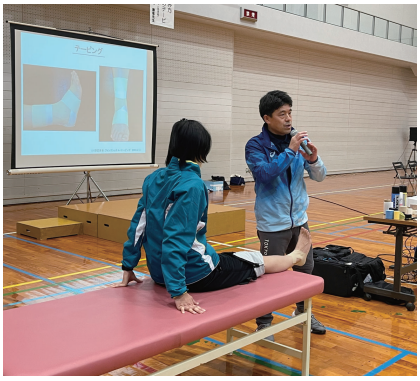
長与町スポーツ講習会についての感想

こころ医療福祉専門学校
大石 勝規

この度は長与町スポーツ講習会に講師としてお招きいただき、ありがとうございました。

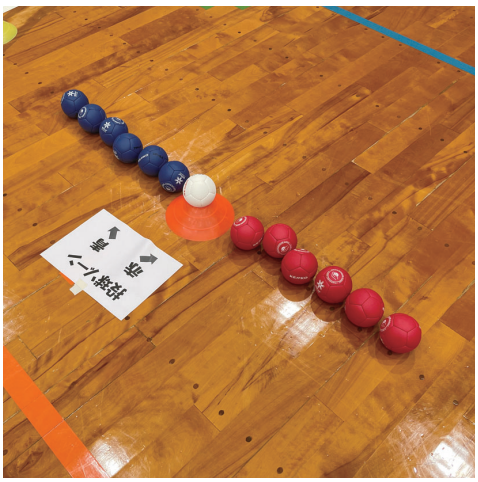
今回、多くの方々に参加いただき、日頃からスポーツの指導に関わる方々や、ご自身でもスポーツをされている方々の、テーピングに対する関心の深さを実感しました。試行錯誤しながら日常使いされている方や、指導する選手たちのために熱心に理論や方法を入手して実践しようとする方々など、少しでも有益な情報を提供できていれば何よりです。ボッチャについては、少しずつ世間でも知られているスポーツであると思いますが、まだまだ普及活動も半ばです。誰もが簡単に楽しめるスポーツである一方、重度障がい者も一緒に、本気で挑み、生きがいをもって取り組めるパラスポーツです。是非、生涯スポーツの一つとして地域で楽しんでいただければ嬉しいです。

そして、もしも障がい者がスポーツとして〝踏み出す勇気〟を悩んでいたら、「知ってるよ」「楽しいよね」と背中を押してあげてください。これからも、大好きなスポーツで、共に地域を盛り上げていきましょう！



スポーツ講習会　ボッチャ

ボッチャという競技を知っていますか？
東京パラリンピックでも大きな話題になったので、ご存じの方も多いと思いますが、実際に体験した方は少ないのではないでしょうか。
ボッチャという競技は年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。様々な垣根を越えて楽しめるスポーツを皆さんと体験してみました。



ボッチャを体験して

長与町バドミントン協会
園田　朗

ボッチャを初めて見たのはリオパラリンピック。当時はペタンクの室内ゲームのような感覚だった。その後の東京パラリンピックで大きく取り上げられ「楽しそう」な印象をもった競技だった。

1月20日(土)初めてボールを握ると、思った以上に重かった。軽々と投げていたアスリートのすごさを感じた。投げ方を教わり、いざ投げてみるも、方向と距離感が全くつかめなかった。何度か投げた中で偶然にも相手ボールを飛び越え、白球に近づくスーパーショットが一球あった。両手を挙げて声を上げるほど嬉しかった。「よし次も!!」と試みるが、あれが最後のスーパーショットだった。

この競技の魅力は、相手よりも白球に近づけ得点を得ることだが、ボールをコントロールできるか自分との戦いもあると感じた。次こそはもっと正確なショットを投げてみたい。次に体験できるときが楽しみだ。

Ⅰ．究極の歩き方 ～手軽なスポーツ ウォーキング～

40歳以上の方必見 !!

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

ロコモティブシンドローム（運動機能低下）を減らすために～歩行姿勢の加齢変化～

50歳を過ぎると

加齢変化の指標

- 歩行速度が急激に落ちてくる。
- 腰の曲がりが大きくなる。
- ストライドの距離が短くなる。
- ※歩隔が広がってくる。

※歩隔とは、人を正面から見た時の両足の間の距離をいう。

60歳代は

- 前かがみの姿勢になる。
- 腕の振りも小さくなる。

そして歩行速度が落ちてくる

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る。
- 身体を安定させようと歩隔は開き、足も外向きになる。
- 左右方向の揺れが表れる。

筋力の低下

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る。

膝の痛み

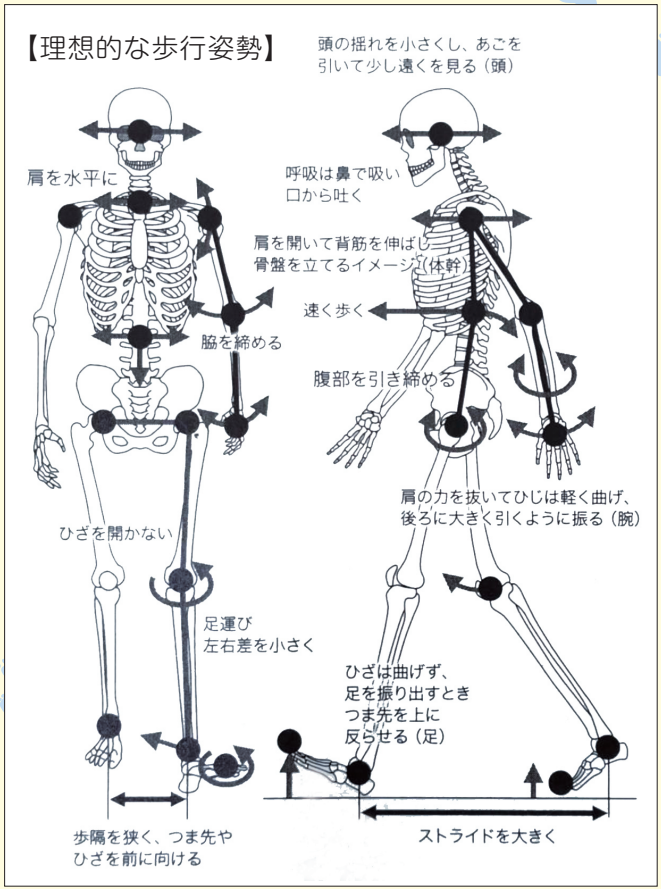
ひざの内側に力がかかりやすくなり、膝の痛みを訴える人が増えてくる。

筋力の衰えを無意識にカバー

- つま先を持上げずにペタペタとすり足で歩く。
- 足を外側に向けたりして体重重心の揺れを安定させる。
- 左右の足を離してつく。

理想的な歩行姿勢

一般的に、楽に歩くと姿勢は悪くなるし、筋力も衰える。
逆に身体にある程度負荷を与えると、筋力は維持され、70代後半になっても元気に歩けるようになることが期待できる。
歩行速度を保つこと、理想的な姿勢をキープすることが元気に歩くためには大切である。
これを若い時から心がけよう。



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～

メタボ解消は食後のウォーキングで

ゆっくりとした軽めのウォーキングを長時間続け、たくさんのエネルギーを消費し（有酸素運動）、結果、ダイエットや生活習慣病の予防になる。

しかし、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い。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る。

いつまでも歩ける体力をつけるために

時速７㎞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㎞のウォーキングを目標とする。ストライドの小さな方は時速６㎞を目標してもかまわない。

※時速７㎞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100mを50秒で進むぐらいの速さをいう。総合公園に100m走のコースがあるよ。

インターバルウォーキングのすすめ

インターバルウォーキングはゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで心肺機能と筋力を無理なく向上させることを目指している。

その方法は

①時速４キロ程度（100mを90秒ぐらいのスピード）のゆっくり歩き、足慣らしをする。

②３分間、時速７キロを目標にできるだけ早く歩く。

③３分間、普段どおりの歩く速さに替える。

以上を繰り返して歩く。基礎代謝も上げられ、長期的には健康的な身体になることが期待できる。

食前に歩くか？食後に歩くか？

痩せるためのウォーキングは食後にやるが、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する。結果、何もしなくても脂肪を燃焼する体に変貌することになる。長い目で見れば脂肪も体重も減っていく。

50歳以上でウォーキングをするなら、筋肉をつけることを最優先にした方がよく、食事の前に歩くことを勧める。

３つのウォーキングプランでいつまでも運動できる体づくりを

①初級プラン：ウォーキングを生活の一部にするため、まずは１０分歩く習慣をつける。（入門編）

②中級プラン：２０分間、より速いスピードで歩く。
余裕のある人は、ここからインターバルウォーキングを行う。

③上級プラン：３０分間さらに速く歩く。インターバルウォーキングを取り入れながら、出来る限り時間を伸ばしていく。ただし４５分を目途に歩くこと。長く歩き過ぎは故障原因となる。
最大４５分という数字は「無理なく楽しくがいつまでも運動を続けるコツ」である。

運動としてのウォーキング用シューズを

ウォーキングシューズとランニングシューズでは、シューズの設計がまったく別になっている。歩くことに特化したウォーキングシューズには、歩きやすさや運動効果を上げるための機能設計がなされている。購入時にチェックしよう。

勝知恵手（かっちえて）

新たな挑戦

プレンティグローバルリンクス　小川 星実

バドミントンを始めたきっかけは、2人の姉がバドミントンに熱中している姿を見て触発され、興味を持ったからです。ジュニア時代は、週5回の厳しい練習に欠かさず通い、監督やコーチからの指導を真剣に受け止め、苦手な事でも逃げずに克服する努力を重ねてきた事が、今の自分の礎になっていると思います。

長与町のこどもたちへのメッセージとして、目標を持ち、その実現に向けて日々全力で努力し続けることの大切さを伝えたいです。

バドミントンに限らず、いろいろなスポーツにおいて、練習の積み重ねが試合での結果に直結することを理解し、常に目的意識を持ち続けることが成功へと繋がります。

最後に、私がこれまでのバドミントン人生を通して感じた事があります。それはフットワークの重要性です。バドミントンにおいてフットワークは全ての基礎であり、1番大切だと感じています。強くなりたい選手は、ぜひ実践して欲しいです。

私も4月からは新たな挑戦が待ち受けています。S／Jリーグの舞台で、プレンティグローバルリンクスの選手として日本代表に負けじと、自らに厳しい目標を掲げ、日々前進していこうと思います。

マラソンに向き合う人生

長与町在住　横山 航希

2歳から22歳まで水泳を頑張ってきた私がマラソンに出会ったのは、2017年復興マラソンと位置付けられた「熊本城マラソン」でした。2016年に発生した熊本・大分地震では甚大な被害があり、私もボランティアとして熊本に行きました。

その10ケ月後に熊本でマラソンが開催されることを知り、フルマラソンに初参加し、結果は3時間23分58秒でした。途切れる事がない沿道の応援に感動し、またマラソンを走りたいと思いました。

それから7年。数々のマラソン大会に出場しました。昨年の12月には夢舞台だった「福岡国際マラソン」にも出場することができ、2月に開催された「別府大分毎日マラソン」では、自己新記録の2時間25分33秒を出すことができました。

マラソンの魅力は、普段は走ることができない道路を走れることと、沿道からの絶え間ない応援です。

42・195㎞は長く苦しい距離ですが自分の目標とした記録で走りきれた時の達成感は最高です。たくさんの方の協力で開催される大会に感謝の気持ちを大事にし、これからも家庭や仕事とのバランスを大切にしながらマラソンを続けていこうと思います。

長与町スポーツ協会 賛助会員募集

スポーツ協会活動の広がりをめざして、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】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

ウォーキングをする前は、腰痛に悩まされていましたが、ここ四年ばかりで改善され、行き交う年配の方から「元気かなぁ～六十過ぎには見えんばい。」などと褒め言葉までいただけるようになりました。

梅の咲き始めに、たどたどしく鳴くウグイスの声が、春の訪れを知らせてくれ、暖かい気分になり足どりもますます軽くなりました。