

スポーツを通して鹿児島市民の健康増進、活力あるまちづくりを目指す

SPORTS x KAGOSHIMA

vol.4

2022.5

巻頭インタビュー

鹿児島市発・未来のトップアスリート

第70回インターハイ

柔道競技男子81kg級 優勝

東郷 丈児 選手

NEW SPORTS 紹介! ディスクゴルフ

もっとスポーツが身近になる! 新連載企画

地域スポーツクラブ &
スポーツ少年団訪問

ソリタスポーツクラブ | 田上バドミントンスポーツ少年団

今日から実践! スポーツ栄養学
すぽどんが行ってみた!

連載

加盟団体紹介

鹿児島市地区柔道会 | 鹿児島市バトン協会

県下一周駅伝

第69回 県下一周駅伝

総合力で掴み取った、
5年ぶりの総合優勝

他、各イベントレポート

スポーツくじ
BIG

スポーツ振興くじ助成事業

第70回インターハイ柔道競技男子81kg級 鹿児島県勢初の日本一！

東郷 丈児選手

学校法人原田学園鹿児島情報高等学校(令和4年3月卒)

力強い柔道で、全試合一本勝ち。
見事インターハイ優勝を掴んだ、東郷丈児選手。
そこにいたるまでの道のりには、
柔道への熱意と支えてくれた人たちへの感謝、
そしてゆるぎない信念がありました。
鹿児島情報高校卒業を明日に控えた2月末、
未来への夢について語っていただきました。

悔しさをバネにして掴んだ、インターハイ優勝

インターハイは、最初から日本一を狙って挑みました。柔道の試合は初戦から決勝戦まで、一日で一気に進んでいきます。あっという間の一日でしたが、試合中は長く感じました。絶対に優勝するという強い気持ちを持てたのは、去年の春に開催された、高校柔道選手権での経験があったからです。決勝で惜しくも敗れ、準優勝。あれは人生の中で、一番悔しい経験でした。技術自体は悪くなかったと思いますが、決勝に進むのが初めてだったため、プレッシャーも感じていました。水分補給もあまりできておらず、決勝で両手がつってしまうなど、準備不足も理由の一つだったのかもしれませんが。でもあのとき、「決勝という舞台は他の試合とは違う



んだ」ということを経験できたからこそ、今回の優勝につながったのだと思います。

高校柔道選手権の直後は気持ちも落ち込みましたが、すぐに切り替えることができました。次のインターハイで優勝している自分を想像してみたんです。優勝旗を持つ自分を想像し、それを達成するにはどうすればいいかを必死で考えました。たとえ落ち込んだとしても、すぐに切り替えられるのは、私の長所だと思っています。

柔道の強みは立ち技だけではなく寝技もこなせるオールラウンダーだという点です。インターハイの決勝も寝技で決めました。あと、普段は左利きですが、右の技も左の技もできます。これは高校生になってからできるようになりました。左右両方の技をかけられるのも、私の持ち味の一つだと思います。

支えてくださった方々に、恩返しをしたい

私が柔道を始めたのは、幼稚園の年長のときでした。父に連れられて修道館柔道場に行き、そのまま小学校6年生ま



で通い続けました。初日だけ、なんだか痛そうという印象を持ちましたが、2日目からはすでに楽しかったのを覚えています。

その修道館の館長先生に言われた、「勝って兜の緒を締めよ」という言葉は、18歳になった今でも私の指針となっています。「戦いに勝っても油断することなく、成功しても慢心することなく、さらに心を引き締めよ」という意味ですが、今回優勝したことで、さらに自分の中で心に留めておきたい言葉となりました。

また、柔道を始めたことで幼い頃から礼儀を身につけることができました。柔道は、相手がいてこそできるもの。礼に始まり礼に終わると言われるとおり、相手を敬う心を持ち続けたいと思います。

小学校卒業後、進学した中学校には柔道部がなかったため、父が経営する工場の一角にトレーニングスペースを作ってくれました。父の手作りの練習場があったからこそ、毎日欠かさず練習を積み重ねることができました。これまで一番近くで支えてくれた家族には、感謝の思いでいっぱいです。

そして鹿児島情報高校の柔道部では、毎日チーム一丸となって練習に取り組んできました。私たちの道場には、「絆」という大きな旗が掲げられています。その言葉のとおり、個人が強くなるのではなく、みんなで強くなることを目指しています。練習中は全員真剣そのものですが、ONとOFFをしっかり分け、練習が終わるととても仲のいい仲間たちです。

また、高校1年生からインターハイが終わるまでは、ずっと黒木徳男先生にお世話になりました。黒木先生の口癖は、「柔道に夢中になれ。そして楽しんでやれ」です。これまでの柔道人生を振り返ったとき、私には恩師の方々や支えてくれた方たち、そして仲間たちがいます。みなさんのためにも努力を惜しまず、これからも結果を出して恩返ししていきたいです。

名門 東海大学柔道部で、世界を目指す

インターハイで日本一になれたのはもちろんうれしかったですが、私にとって日本一はあくまでも通過点でしかありません。やはり最終目標はオリンピックです。パリ大会も目指せたらいいとは思いますが、現実的なのはロサンゼルス大会だと思っているので、そこに向けて努力するのみです。

卒業後、春からは東海大学に進学します。数々のオリンピックを輩出してきた、柔道界においては世界一とも言える大学です。「ここでトップに立てたらオリンピック」というレベルの高い環境で、自分の信念を貫きたいと思います。

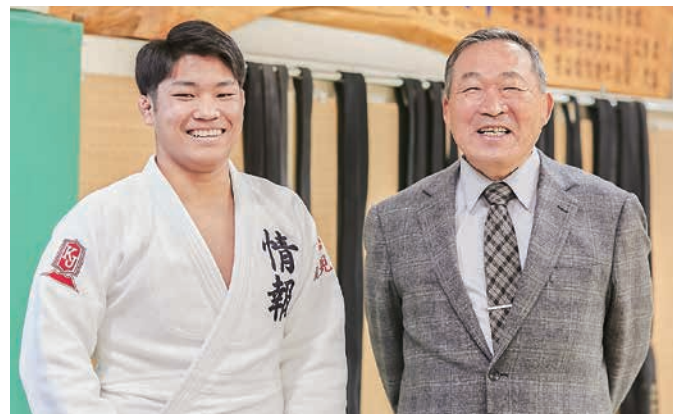
実は、東海大学柔道部の上水研一朗監督は、私が中学生のときから声をかけてくださっていました。上水監督は、就任1年目から全日本学生柔道優勝大会7連覇、1年おいてさら



に5連覇に導いた名監督です。私の柔道スタイルを認めてくださった上水監督のもとで、今の自分よりもっと高いところへいけるよう、前だけを向いて努力し続けたいです。

ときどき、「憧れる柔道選手はいますか？」という質問を受けることがありますが、特にはいません。でも、周りから憧れられる選手に自分自身が早くなりたいという想いはあります。昔から一つのことをやり始めたら、とことん集中するタイプ。少しばかりの不安はありますが、未来が楽しみという気持ちの方がずっと大きいです。

世界という夢を掴むため、これまで支えてくださった方々への感謝の想いを胸に、ふるさと鹿児島から胸を張って行ってきます。



入学してからインターハイまでお世話になった黒木徳男先生と。楽しく、そして夢になって柔道に取り組む大切さを教えていただいた恩師



東郷 丈児 選手 (とうごう・じょうじ)

2003年生まれ。小学校6年生まで修道館柔道場に通い、中学校3年生のとき全国中学校柔道大会3位。その後、鹿児島情報高校柔道部へ入部。高校3年生のときインターハイで鹿児島県勢初の優勝。4月から東海大学へ進学。

ディスクゴルフ

「ディスクゴルフ」は、小さな子どもからお年寄りまで、誰でも簡単に楽しめるスポーツです。
ルールもシンプル、ディスクとゴールさえあればすぐできます。
週末は公園に出かけて、家族みんなでディスクゴルフをやってみよう！

ディスクゴルフとは？

〈概要〉

ディスクゴルフはフライングディスク競技の一種です。フライングディスク競技は、プラスチック製ディスクを使った世界公認11種目の競技の総称で、かごしま国体では、デモンストレーションスポーツとして「ディスクゴルフ」と「アルティメット」が、かごしま大会では、スロー・コントロールの正確さを競う「アキュラシー」とディスクの飛距離を競う「ディスタンス」が行われます。

世界フライングディスク連盟公認の11種目

- ディスクゴルフ・かごしま国体のデモンストレーションスポーツ。今回の特集で紹介
- アルティメット・かごしま国体のデモンストレーションスポーツ。次ページで紹介
- ディスタンス・かごしま大会で実施
- アキュラシー
- ガッツ
- フリースタイル
- ダブル・ディスク・コート
- ディスクソング
- セルフ・コート・フライト
- マキシマム・タイム・アロフト
- スロー・ラン・アンド・キャッチ
- ビーチアルティメット

ドッジビー ※日本フライングディスク協会の独自公認種目

〈ディスクについて〉

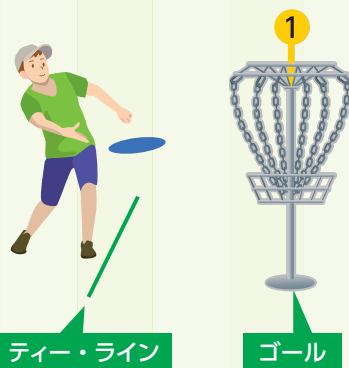
競技に使われる色とりどりのディスクは1つ1つ飛行性能が違います。ディスク表面の4桁の数字は、左から「投げるときのパワー」「ディスクの上がりやすさ」「ディスクの回転方向への曲がりやすさ」「ディスクの回転方向と逆方向への曲がりやすさ」を示しています。



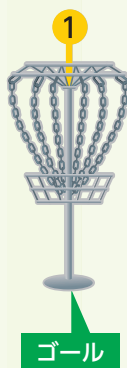
ルール説明

〈基本ルール〉

ディスクゴルフは、ゴルフのボールの代わりにディスクを投げ、専用のゴールに何投で入れられるかを全18ホール（または9ホール）のトータルスコアで競うスポーツです。通常4人1組でホールを回ります。
1投目（ティー・ショット）はティー・ライン（スタート地点）の後ろから投げ、2投目以降はディスクが止まった地点から投げます。



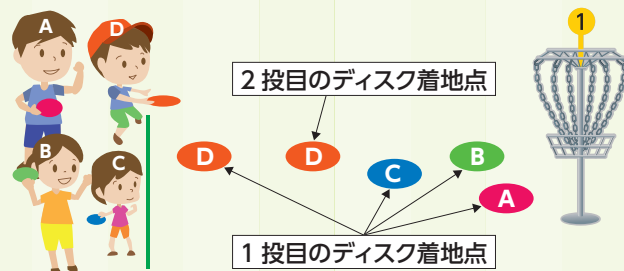
ティー・ライン



ゴール

〈投げる順番〉

1番ホールのティー・ショットはじゃんけんで順番を決め、2投目以降は投数に関係なく、ゴールより遠い人から先に投げます。



Dさん→Dさん→Cさん→Bさん→Aさんの順番に投げる

2番ホール以降のティー・ショットは、前のホールでスコアの良かった人（投数の少ない人）から順に投げます。もし同スコアの場合はさらにその前のホールのスコアの良い人から順に投げます。

安全に楽しくプレーするために

- ・ディスクを投げる時は前方に十分注意し安全を確認しましょう。
- ・他のプレーヤーがディスクを投げる時は、ディスクが当たらないように投げる人の前方には出ないようにしましょう。



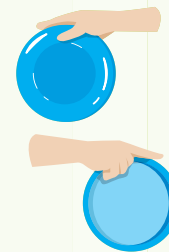
※上記は公園などで仲間内でプレーすることを想定した簡易版です。公式ルールは、日本ディスクゴルフ協会公式ルールブックをご覧ください。[日本ディスクゴルフ協会公式HP] <http://www.jpdg.jp/>

投げ方 ディスクは、投げてても転がしてもOK！基本の2つの投げ方をご紹介します。

① バックハンド・スロー

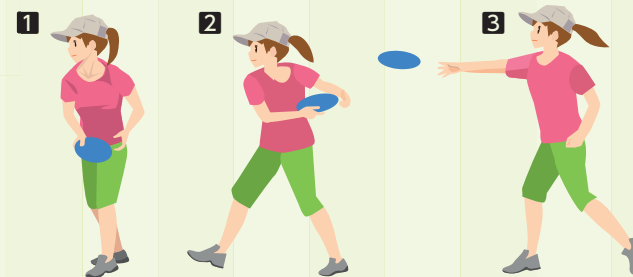
● 握り方

- ① 人差し指の第一関節をリム（ディスクのふち）の下にあてる
- ② 親指はディスクの表面に自然におく
- ③ 残りの指はリムを包み込むようにしっかり握りこむ



● 投げ方

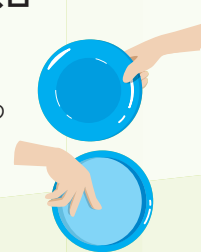
- ① 目標に対して、体を横に向けて立つ。右利きの人なら、右足が前になる
- ② 手首をまげて、ディスクを巻き込むようにテイクバックする
- ③ 手首のスナップを効かせ、投げ出す



② サイドアーム（フォアハンド）・スロー

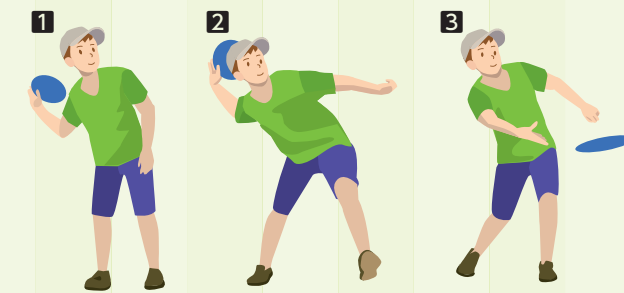
● 握り方

- ① 親指をディスクの表面におく
- ② 人差し指と中指はリムの内側に付ける
- ③ 薬指と小指は握り込む



● 投げ方

- ① 目標に対して、やや斜めに向いて立つ。右利きの人なら、左足が前になる
- ② 脇を締めて、ディスクを小さく後方へ引く
- ③ 体の横で、腕の振りを鋭く止めるようにして、ディスクに回転をつけることを意識して投げ出す



KAGOSHIMA CITY 2023
燃ゆる感動 かごしま国体
デモンストレーションスポーツ

フライングディスクを
鹿児島市で開催！

開催日 令和5年5月28日（日）

開催場所 県立吉野公園

令和5年度に開催される特別国体「燃ゆる感動かごしま国体」で、県民が広く参加できる「デモンストレーションスポーツ」の1つとして、鹿児島市でフライングディスクが開催されます。実施種目は、ディスクゴルフとアルティメットの2つ。今から練習して、あなたも国体に参加してみませんか？

アルティメットとは？

アルティメットは7人からなる2チームが、100m×37mのコート内でディスクをパスによって運び、敵陣のエンドゾーン内で味方からのパスをキャッチすると得点となるスポーツです。スピード感あふれる試合展開と、ダイナミックなプレーが魅力。身体接触禁止、審判を置かないセルフジャッジ制という紳士的なスポーツであることも、大きな特徴です。かごしま国体では、5人チームの特別ルールで開催されます。



※募集のお知らせ等は「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会鹿児島市実行委員会」のHPをご確認ください。

鹿児島県内で
ディスクゴルフ
常設コースが
ある公園

● 鹿児島県立吉野公園

所在地：鹿児島県鹿児島市吉野町7955番地 TEL：099-243-0155
ホール数：9ホール
ディスクゴルフ料金：利用料100円、ディスク貸出料200円
（うち100円はディスク返却後に返還）

● 霧島ヶ丘公園

所在地：鹿児島県鹿児島市浜田町1250番地
TEL：0994-40-2170
ホール数：9ホール
ディスクゴルフ料金：無料（ディスク無料貸出あり）

鹿児島県フライングディスク協会会長・有川さんに聞いた「ディスクゴルフの魅力」



◀ 有川 満 会長

だれでも簡単に、3世代で楽しめる！

ルールが簡単なので、小さな子どもでもできます。私の娘は4歳のときに18ホールを回って、スコアがぴったり200だ！なんて喜んでました。高齢の方もたくさん楽しまれていて、ある大会では60歳以上の部で96歳の方が優勝したこともあります。

突き詰めると奥が深い！

初心者のうちは、ディスクが2枚（遠くへ飛ばす用と近くを狙う用）あれば十分プレーできますが、ディスクによって飛行特性が違うので、状況によってディスクを使い分ける面白さがあります。私は20枚くらい持っていますよ。遠くに飛ばすパワーはないけど転がすのがうまい人とか、技術もいろいろあって、本当に奥が深いです。

手軽に自然とふれあえる！

自然の中の起伏のあるコースを歩きますから、2～3回ラウンドすればけっこうな運動になります。歩きながら野鳥観察してみたり、くっついたヌスビトハギをとるのに難儀したり、そんな自然との触れ合いも楽しいものです。

※ルール説明と投げ方については、日本ディスクゴルフ協会「ディスクゴルフガイドブック」を参考に作成

地域スポーツクラブ 訪問！

ソントスポーツクラブ



ソントスポーツクラブの山下理会長(左)と、事務局長の加治原真美さん

クラブ・学校・地域の連携プレーで、だれもがスポーツを楽しめる“ソント”に

草牟田小学校に拠点を置き、スポーツ少年団と一般団体、ジュニアスポーツ教室の3部構成で活動するソントスポーツクラブ。校区のスポーツ振興と地域住民の健康増進のために活動しています。

年度初めには、所属団体が一堂に会して「結団式」を実施。同日にスポーツ少年団が一堂に体力テストを行うなど、クラブの一体感が自慢です。また、年2回の「クリーン作戦」も特徴的な活動の一つで、貴重な多世代交流の場となっています。



4つのスポーツ少年団合同の体力テスト



結団式

今後について、「これからは草牟田小以外の校区からも会員を増やし、中学校の部活動との連携(※)も検討していきたい」と語るのは、山下理会長。やわらかい語り口の中にも、時代の要請に対応しながら“地域のため”に前進していく強い意志を感じました。

※文科省が推進する、学校の働き方改革を踏まえた部活動改革。令和5年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行を行うとしている。

DATA

設立／平成16年 種目／スポーツ少年団／サッカー、バレーボール、軟式野球、ドッジボール
一般(夜間)団体／3B体操、卓球、ソフトバレーボール、バレーボール
ジュニアスポーツ教室／3B体操
問合せ先／〒892-0813 城山二丁目3-1 草牟田小学校屋内運動場内ソントスポーツクラブ
TEL 099-225-3625(草牟田小学校)



ソントスポーツクラブのマスコットキャラクター「ソスポー」。デザインは、草牟田小学校の児童が考案

加盟団体紹介 | 鹿児島市スポーツ振興協会に加盟している各競技団体をご紹介します。



柔道を通して人間としての強さを育てる

鹿児島市地区柔道会

DATA

担当者／鹿児島市地区柔道会 会長 山崎逸郎
電話番号／099-222-7770(鹿児島県柔道会)
メールアドレス／kagoshima-judokai@y2.dion.ne.jp(鹿児島県柔道会)

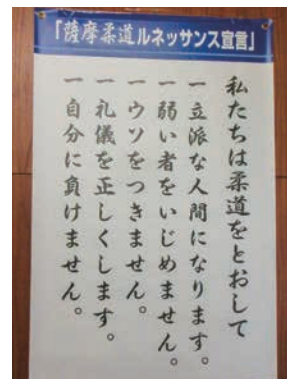


鹿児島市地区柔道会は、鹿児島県柔道会と一体となつて、昇段審査や夏期講習会などの運営の中心となり、鹿児島の柔道を盛り上げる活動をしています。

柔道には、人としての立ち振る舞いや礼節が、試合に勝つことより素晴らしいという考え方があります。鹿児島県柔道会では、柔道を通して人間としての強さを育てるべく、「薩摩柔道ルネッサンス宣言」を提唱しています。市柔道会としても、県柔道会と連携しながら、柔道を通した人間教育に一層力を入れていきたいと思っています。



ルネッサンス宣言の唱和



薩摩柔道ルネッサンス宣言

ココが自慢!

柔道を通して人間としての強さを育てる「薩摩柔道ルネッサンス宣言」を少年大会を中心に各種大会の開会式で唱和している他、選手や監督が柔道を通して学んだことを語る「薩摩柔道ルネッサンス講話」を実施し、柔道の魅力と人間教育の側面を伝えています。この取り組みは、全国的にも注目されているものです。

スポーツ少年団訪問

田上バドミントンスポーツ少年団

永年の指導の功績から、令和3年度日本スポーツ少年団顕彰を受賞した四ツ永智子さん。四ツ永さんが代表指導者を務める「田上バドミントンスポーツ少年団」を訪問し、お話を聞きました。



指導歴は34年。「長く続けて来られた1番の理由は、子どもが好きだから」。子どもたちを見る目が優しい。

卒団しても帰りたくなる、アットホームな団

小1～中3までと一緒に練習しているので、上の子が下の子の面倒を見たり、下の子が上の子を慕ったりと、異年齢のコミュニケーションがよくとれています。子どもたちと同じように保護者の方々も仲良しで、とても雰囲気が良いです。OB・OGも時々お手伝いに来てくれます。高校生になっても顔を出す子もいますよ。

わが子を育てるつもりで、社会に出たとき役立つ力をつけたい

指導者というより、おばあちゃんのような感じで子どもたちに接しています。勝つことだけが目的ではないので、負けて悔しい気持ちや、強い相手に立ち向かっていく姿勢も教えます。さらに礼儀作法も厳しく言いますね。社会に出たとき、ここで身に付けたことを自然にできる子になってほしいです。



小学部団長 田淵 幹馬さん
(取材当時6年生)
「先輩と打つのが楽しいです!」



中学部団長 堂免 遙花さん
(取材当時中学2年生)
「先輩に優しくしてもらったから、自分も下の子たちに優しくしようと思っています」



DATA 団員数／小学生16名、中学生3名
活動日／週3回(木・土・日)
活動場所／田上小学校体育館 取材当時(令和4年3月)



華やかな演技で見る者を魅了する

鹿児島市バトン協会

DATA

担当者／中間 直子
電話番号／090-4357-9752
メールアドレス／nakama2770810@kih.biglobe.ne.jp



私たちは日本バトン協会に所属し、スポーツ競技としてだけではなく、鹿児島市内にバトントワリングを普及する為に活動しています。近年はコロナ禍で、イベントや催しが開催されず残念でしたが、これまでは、市内の様々なイベントや大会のアトラクション等で華やかな演技を披露してきました。

現在会員は未就学児から社会人まで。鹿児島にもたくさんのバトントワラーが育成されるよう普及活動中です。あなたもバトンをクルクル回してみませんか?



ココが自慢!

競技としてのバトントワリングは、ソロトワール・トゥーバトン・スリーバトン・ダンストワール・ソロストラット・ペアの6種目あります。近年は全日本バトントワリング選手権九州大会にて、鹿児島市バトン協会よりたくさんの選手が入賞し、その中から九州代表として出場する選手も増えてきました。また、チームの全国大会でも優秀な成績を収めています。

第69回鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会

開催日 令和4年2月19日(土)～23日(水・祝) 場所 県下一円

「頂点を衝け！繋続の赤櫻」をスローガンに、総合優勝を目指して臨んだ今大会。鹿児島県地区チームは、目標通りに全53区間で襷を繋ぎ、第3日・第4日・第5日の日間優勝と、5年ぶりの総合優勝という素晴らしい結果となりました。



総合力で掴み取った、5年ぶりの総合優勝!



第35回鹿児島県地区対抗女子駅伝競走大会

開催日 令和4年1月30日(日)
場 所 霧島市隼人運動場発着の21.0975km
結 果 総合4位(1時間11分48秒)



※当協会は、鹿児島県地区駅伝運営委員会の事務局として、両駅伝の鹿児島県地区チームのサポートをしています。

県下一周駅伝選手・県地区対抗女子駅伝選手と走ろう!「小学生走り方教室」

開催日 令和4年3月21日(月・祝)
講 師 森 賢大氏 (OFFICE YAGI)
指導補助 県下一周駅伝・県地区対抗女子駅伝の選手、スタッフ
参 加 者 小学生106名

県下一周駅伝・県地区対抗女子駅伝鹿児島県地区チームへの興味・関心を高めるため、両駅伝の選手・スタッフとふれあえる走り方教室を開催。子どもたちは、選手たちからアドバイスを受けながら走り方のコツを学び、間近で見る選手の走りに歓声を上げました。



◀白熱の三駅伝!

▶ダッシュ、ダッシュ!

鹿児島市スポーツ振興協会功労者表彰・優秀選手表彰 表彰式

開催日 令和3年12月27日(月) 場所 鹿児島市役所特別会議室

功労者表彰では、永年にわたり鹿児島市のスポーツの発展に功績のあった6名の方々が、優秀選手表彰では、令和2年度において優秀な成績を収めた6名の方々が表彰されました。



令和3年度功労者表彰 受賞者(前列左から)

渡 邊 真 也 様(鹿児島市銃剣道会) ※写真は代理人
白 坂 哲 也 様(鹿児島市ソフトテニス連盟) ※写真は代理人
徳 田 隆 様(鹿児島県弓道連盟鹿児島支部)
海江田 順三郎 様(鹿児島市太極拳連合会)
瀬戸山 重 行 様(鹿児島市ボクシング協会)
片 野 由美子 様(鹿児島市水泳協会)

令和3年度優秀選手表彰 受賞者(後列左から)

東 郷 丈 児 様(鹿児島市地区柔道会)
中 間 遥 斗 様(鹿児島市バトン協会)
中 俣 蓮 翔 様(鹿児島市バトン協会)
仮 屋 透 子 様(鹿児島市水泳協会)
佐々木 快 様(鹿児島市水泳協会)
池 下 樹莉亜 様(鹿児島市水泳協会) ※写真は代理人

トップアスリートと大運動会!

開催日 令和4年3月12日(土) 場 所 西原商会アリーナ
参加者 市民68名、(鹿児島銀行陸上部、鹿児島ドリームウェーブ、アスリート8名、エクスプローラーズ鹿児島)

鹿児島市で活躍するアスリートと、ニュースポーツで楽しく交流!



鹿児島ドリームウェーブ下池選手とハイタッチ!



◀赤組の優勝でした!



▲「ニチレクボール」をアスリートと一緒にプレー



▲アスリートと協力! ふうせんバレー

スポーツ能力測定会

開催日 令和4年3月19日(土) 場 所 鴨池ドーム
参加者 小学4～6年生 134名

最新の技術を使った能力測定&分析で、自分にあったスポーツを発見!



▲ボクシングの体験

同会場で、10種目のスポーツ体験会を実施。測定結果を参考に、その場でいろいろなスポーツを体験してもらいました。



▲ジャンプ力の測定



▼10mスプリント

すぽどんKIDSワンデースクール

開催日 令和4年3月27日(日) 場 所 あいハウジングアリーナ松元
参加者 小学1～3年生 259名

どんなスポーツが向いているかな?
3つの種目を選んで気軽に体験できる1日



▲全員で準備運動!鹿屋体育大学の講師によるダンス風エクササイズ「Exseed」



◀パルクールの体験



▲ソフトテニスの体験

その他、バレーボール、空手、バスケットボール、ストリートダンスの体験がありました。

Exseedって?

約5分間の音楽に合わせてしっかりと身体を動かすことで、走る・跳ぶといった基礎的な動作を楽しく身に付けられるエクササイズです。鹿屋体育大学とKKBが共同開発。

今日から実践！ スポーツ栄養学

第1回 スポーツのおともに 栄養満点おにぎり



KAGO 食スポーツ 代表
田畑 綾美
[管理栄養士、公認スポーツ栄養士]

スポーツ少年団でバスケットボールを始め、そこから大きなケガもなく競技に打ち込むことができたのは食の支えがあったから。と気づいたのは栄養学を学んでからでした。スポーツと食をつなぎ、エビデンスに基づいた栄養サポートで、せっかく頑張るならプラスの方向へ向かえるように、一人ひとりに寄り添ったサポート活動に取り組んでいます。
(活動内容：講演、レシピ・メニュー監修、個別栄養指導など)

みなさんがスポーツするときに準備するものの中に、“食”はありますか？

You are what you eat。私たちは食事から様々な栄養素をとり入れ、それが生きるためのエネルギー源となり、筋肉や骨をつくり、体の調子を整えるために利用されています。また、スポーツをすると活動量が増えたり、子どもの場合は成長するためにも必要なエネルギー量が増加するので、スポーツ少年団の子どもからスポーツ愛好家まで、食事からしっかりと栄養をとることが、健康で丈夫な体を維持しながらスポーツを楽しむためには大事になります。

特に、スポーツ時に利用する栄養素＝「炭水化物(糖質)」がポイントです。最も効率よくエネルギーに代わるので、スポーツ時のパフォーマンスを支え、疲労回復にもはたらきます。炭水化物をとりたいタイミングは大きく3パターン。

- ①食事：1日3回毎食としてエネルギー源を確保しましょう
- ②運動前：消化までの時間を考慮し、体を動かす1～2時間前までにとりましょう
- ③運動後：疲労回復のために、運動後できるだけ早くとりましょう

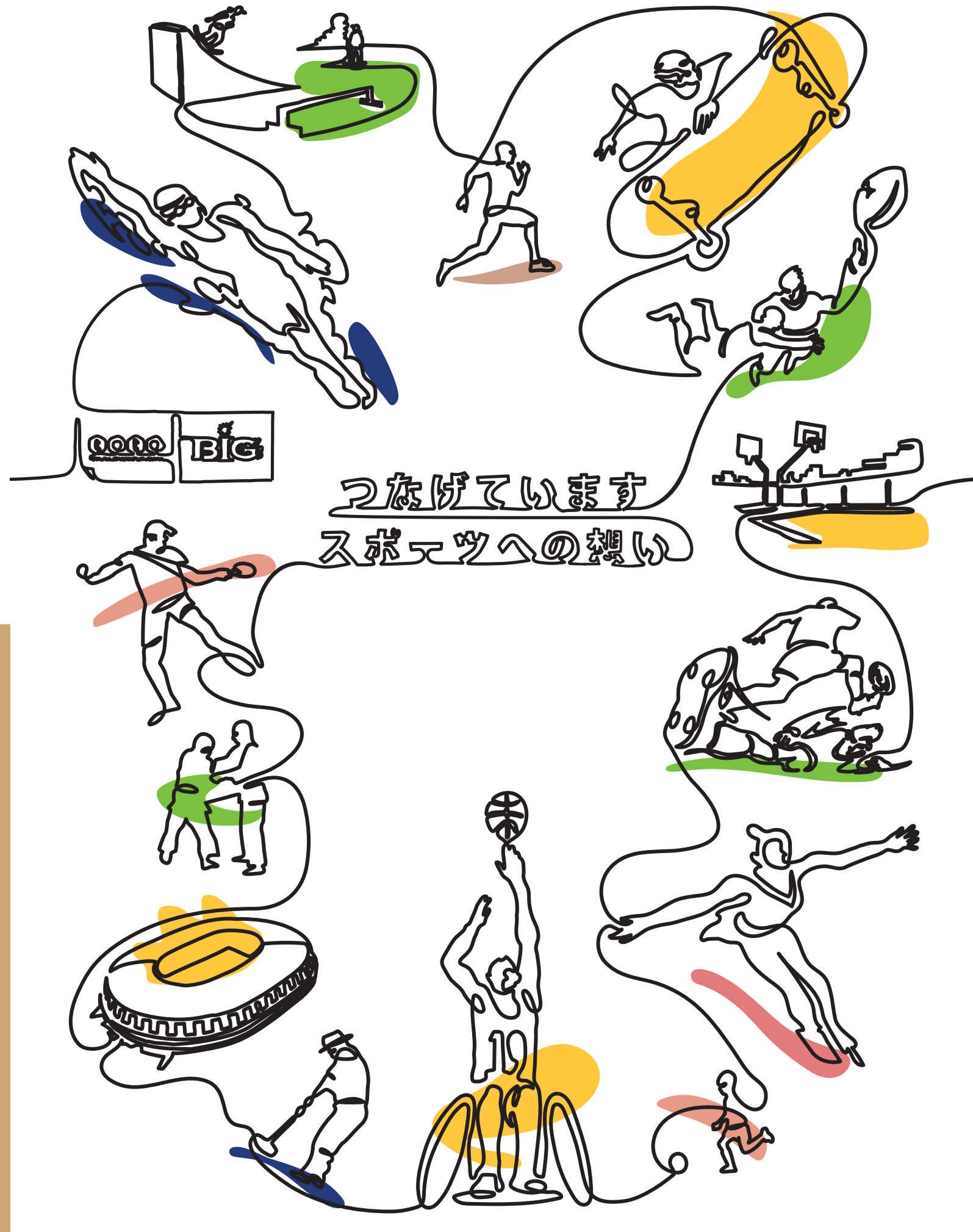


写真手前より「鮭、チーズ、昆布」、
「梅、枝豆、ひじき」、「ツナ、大葉、ごま」

炭水化物がとれるおすすめの食品は「おにぎり」です。混ぜ込む具を工夫すると1つのおにぎりで栄養をいろいろとることができます。栄養価をアップするのなら具の数や色味を工夫するのもポイントです。スポーツするなら栄養満点おにぎり、ぜひ取り入れてみてください。

●使いやすいおすすめのもの

- 運動前 さつまいも、梅、かつお節
- 疲労回復 鮭、ツナ、豚みそ、大葉
- 骨強化 しらす、桜エビ、チーズ、ごま、昆布
- 血液作り ひじき、枝豆、大根葉、のり



すぽどんが行ってみた！

かごしまスポーツ観戦記

鹿児島ユナイテッドFC [3/13(日)]

「鹿児島ユナイテッドFC」の2022シーズン開幕戦に行ってきたよ～！
会場は、試合前から大にぎわい！
この日お客さんの数は4,832人だったんだって。すご～い！



3x3 WEST (鹿児島県内開催日程)

5月15日(日)アミュプラザ鹿児島開催予定
8月28日(日)開催会場未定
※写真は昨シーズンアジアミスマスの試合



3x3WEST開幕！ EXPLORERS KAGOSHIMAを応援しよう！

エクスプローラーズ鹿児島 [5月～9月]

エクスプローラーズ鹿児島の試合は、5月からスタート！西日本No.1チームを決める大会「3x3WEST」が鹿児島でも開催されるから、観戦に行きたいな～

3x3(スリー・エックス・スリー)とは？

3x3とは、かつてストリートなどで「3on3」として知られていた三人制バスケットボールに、国際バスケットボール連盟(FIBA)が世界統一ルールを設け、推進する競技です。駅前やショッピングセンターなどの人通りの多い場所で、音楽、ダンス、ファッションなどと融合してプレーするエンターテインメント性と、スピーディーな試合展開などが魅力です！

鹿児島レブナイズ [3/13(日)]
サッカーの後は「鹿児島レブナイズ」のホーム戦へ。
バスケットコートとの距離感が近くて、会場の一体感がすごい！
レブナイズの6連勝に立ち会えて、とっても楽しかったな！



鹿児島 プロスポーツ観戦 年間スケジュール



鹿児島ユナイテッドFC

参戦カテゴリ 明治安田生命J3リーグ
公式戦開催期間 3月～11月
(2022シーズン)



KAGOSHIMA REBUNISE

参戦カテゴリ B3リーグ
公式戦開催期間 10月～5月
(2021-22シーズン)



EXPLORERS KAGOSHIMA EXE

参戦カテゴリ 3X3 WEST
3X3.EXE PREMIER
公式戦開催期間 5月～12月
(2022シーズン)

令和4年度 イベントカレンダー Event calendar (4月～9月)

4月 どこでもヨガ「春ヨガinグリーンファーム」
KAGOSHIMAシティウォーク「マグマウォーク」

5月 どこでもヨガ「船上ヨガ」 ジュニアヨット教室

6月 どこでもヨガ「水族館ヨガ」 かごしまヨット教室
KAGOSHIMAシティウォーク「世界遺産ウォーク」 シーカヤック体験講座

7月 市民体育大会(～12月)

ヨットとふれあう体験帆走

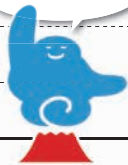
8月 南日本小学生バレーボール大会

南日本U-12サッカー大会

運動能力測定会

9月 県民体育大会(～10月)

「どこでもヨガ」
シリーズは
毎月1回開催予定!



※各イベント日程は変更になる場合があります。参加方法等、詳しくは「市民のひろば」や当協会HPをご覧ください。

鹿児島市スポーツ振興協会 賛助会員「サポどん」募集中!



私たちと一緒に鹿児島市のスポーツを盛り上げてくださる賛助会員(愛称:サポどん)を随時募集中です。

■年会費 / **1,000円** 個人会員(1口) **10,000円** 団体会員(1口)

お得な特典あり!
詳細は、協会ホームページをご覧ください。

団体会員のご紹介

(令和4年3月時点・五十音順・敬称略)

鹿児島オーシャンヨットクラブ

(公財)かごしま環境未来財団

(公財)かごしま教育文化振興財団

鹿児島サッカーマガジン

(一財)鹿児島市健康交流促進財団

(公財)鹿児島市公園公社

(公財)鹿児島市国際交流財団

(福)鹿児島市社会福祉協議会

(公社)鹿児島市シルバー人材センター

(公財)鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター

鹿児島市役所ソフトボール部

鹿児島市ホテル旅館組合

鹿児島ユナイテッドFC

鹿児島レブナイズ

樹もれび不動産(LOSASIA INVESTA(株))

斯文堂(株)

SOCIUS VALUE(株)

(株)西部防災

(株)中央スポーツ

(株)トイント

(有)トップ商事

(株)ニチガスクリエート

(株)はやま

(株)南日本新聞開発センター

南日本ソフトウェア(株)

Medical Health Care Ra.pport 鹿児島

(株)吉田経営



無料職業紹介所「アスリートかごしま」始動!

アスリートかごしま
(鹿児島市スポーツ振興協会内)

無料でマッチング



鹿児島市内の
企業・団体



スポーツ選手・
指導者

鹿児島市内に事業所をもつ企業と、鹿児島市内で就職を希望するアスリート・指導者(全国大会以上に出場経験がある方)をマッチングし、求職者・求人企業の発展と、鹿児島市のスポーツの普及・振興や競技力向上を図ることを目的に、令和3年9月、当協会内に無料職業紹介所「アスリートかごしま」を設置しました。

事業所登録企業一覧

トヨタカローラ鹿児島(株)

(株)鹿児島放送

(株)西原商会

(株)ニシムタ

(株)川北電工

鹿児島テレビ放送(株)

鹿児島国際観光(株)

(有)前村興産

(鹿児島サンロイヤルホテル)

(株)メルヘンスポーツ

(株)セイカスポーツセンター

※公開可としている企業のみを掲載しています

SNSでも情報を発信しています!

各種スポーツイベントなどの開催情報、レポートなどをお届けします。
みなさまのフォローをお待ちしています!



鹿児島市スポーツ振興協会
公式Twitterアカウント
@kagospo



鹿児島市スポーツ振興協会
公式Instagramアカウント
kspa_kagospo



鹿児島市スポーツ振興協会
公式Facebookアカウント
@kspa.kagospo



鹿児島市スポーツ振興協会
公式LINEアカウント
@238mtanw

公益財団法人

鹿児島市スポーツ振興協会 Kagoshima City Sports Promotion Association

【所在地】〒892-0816 鹿児島市山下町15番1号 鹿児島市山下分庁舎3階(かごしま市民福祉プラザ)

【電話】099-248-7718 【FAX】099-248-7738

【E-mail】info@kago-spo.or.jp 【ホームページ】https://www.kago-spo.or.jp/

