

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.6

2023.5

イベントレポート／駅伝特集

鹿児島チームの強み
「総合力」を発揮し、
男女とも総合第2位!

新連載企画

スポーツ医科学
ワンポイント講座

特別インタビュー

オリンピックへの
道のりと経験を
地元の子どもたちへ
伝えたい。

バドミントン元日本代表 前田美順さん

巻頭インタビュー 鹿児島市発・未来のトップアスリート

IBTF世界バドントワーリング選手権大会 男子ジュニア部門

鹿児島県勢初の世界大会出場

中間 遥斗 選手

スポーツLJ



「SPORTS×KAGOSHIMA」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。



IBTF世界バトントワーリング選手権大会 男子ジュニア部門 鹿児島県勢初の世界大会出場

中間 遥斗 選手

学校法人神村学園中等部3年

8月にイギリスで開催されるIBTF世界バトントワーリング選手権大会。その日本代表選考会が去る3月下旬に行われました。男子ジュニア部門の「スリーバトン」と「アーティスティックトワール」で見事第2位を収め、鹿児島県勢初の世界大会出場を果たす中間遥斗選手に、競技の魅力と夢について語っていただきました。

8月の世界大会、目指すは世界

私がバトントワーリングを始めたのは4歳のときです。母が、鹿児島バトン研究所で先生をしていたので、最初は練習場所に遊び感覚でついて行っていました。ふつうの子どもがキャッチボールをして遊びたいな感じで、私はバトンを転がして遊んでいたんです。幼稚園のときは野球もし



ていたのですが、「やっぱりバトンがいい」と思いました。だって、野球だとたくさん子どもたちがしてるじゃないですか。バトンは特殊ですからね。それからはもう、バトン一色の人生です。

世界バトントワーリング選手権大会の日本代表選考会には去年から参加していましたが、去年はあと一人というところで落選しました。今回は「スリーバトン」と「アーティスティックトワール」で2位になり、現在8月の世界大会に向けて練習中です。

「スリーバトン」は、3本のバトンを使って技の難易度を競います。2位ではありましたが、自分的には70点でした。やはり東京や関西、福岡など都会の選手が強いんです。でも少しだけその差を詰められたかなとは思っています。「アーティスティックトワール」は、1本のバトンを使ってテクニックと身体表現を総合して競います。表情をしっかり見せながら指の先まで意識して演技します。こちらは自分的に100点！去年できなかったこともできたし、ノーマスで終えることができました。

演技する直前、私はバトンに声をかけるようにしています。以前は、「頼むからお願い！」とバトンにお願いしていました。でもバトンを落とすことが多かったんです。だから先日の日本選手権では声かけを変えてみました。バトンにお願いするのではなく、「僕が投げてるから、やったとおりに飛んでね！」と。自分がバトンを支配するという意識に変えま

した。もしかしたらその効果もあったのかもしれませんが。イギリスのリバプールで開催される世界大会には、15カ国の選手たちが参加します。アメリカやフランスの選手たちが強いですね。でも僕が世界一になりたい。そんな風に世界を意識したのは今年になってからです。

一日中、一年中、バトンのことだらけ。

いま、神村学園中等部特別能力コースに所属しています。私以外のクラスの男子は全員サッカー部。それでも孤独感みたいなのは感じたことがないですね。野球やサッカーと違って、バトントワーリングを見る機会ってあまりないと思うので、見たときに観客のみなさんをどれだけ魅了できるかが大切だと思っています。

私の毎日は、朝5時半に起きて6時半に学校に到着。行き帰りの電車ではバトンのYouTubeを観ています。朝練は1時間半。授業が終わったら学校で練習です。学校のアリーナの天井が高いので、学校で練習することが多いですね。自分なりにその日の目標があって、それができるまでは帰りません。

部活にも所属しています。吹奏楽部です。校舎から練習場まではバトンを回しながら歩いています。バトンとどのくらい仲良くなれるかって大事ですからね！吹奏楽部の中でバトンをするのは私だけなので、練習内容も他のみんなとは違います。でも集団行動なので、練習の最初と最後は一緒にいるように心がけています。楽器を演奏しているみんなと同じ想いで練習しています。手に持っているものが、「みんなは楽器で、私がバトンという違いだけ」という気持ちです。部活でバトンをするときは、あくまでも吹奏楽部がメイン。そこに私が華を添えるイメージで演技しています。

オリンピックの正式種目になってほしい。

鹿児島バトン研究所で後輩に教えることも楽しいです。チームの振り付けを考えることもあります。あと週1でバレエもやっています。バトンで一番大切なのは体幹なので、バレエから学ぶことは多いです。おかげで軸が前よりもぶれなくなりました。

そんな感じで私の毎日はバトン三昧です。鹿児島市バトン協会の松村理事長からは、「バトンおたく」って言われています(笑)。松村理事長には幼少期から本当にお世話になっているので、8月の世界大会を含め、これから私がいい演技をすることで一つひとつ恩返ししていきたいです。

バトントワーリングはまだこれから競技。一度も見たことのない人も多いと思います。私が大人になる頃までには、国体やオリンピックの正式種目になってほしいですね。そしてもちろん最終的な目標はオリンピック金メダルです。みなさん、応援よろしくお願いします。



恩師からのメッセージ

指導者としてももう45年になりますが、遥斗は稀な子どもです。小さいときから欲しがるものはすべて、バトンに関するものでした。バトンはスポーツ芸術。その人の心も演技に表れます。ちなみに遥斗のお母さんは私の生徒。だから彼は孫弟子みたいなものです。鹿児島にいても大きな夢を叶えられることを遥斗が証明してくれてうれしいです。世界大会に送るのは、私の人生の最後のご褒美だと思っています。



鹿児島市バトン協会理事長の松村美千代さん。「夢を持っているすべての子どもたちに、自分の夢を叶えてほしい」と語る。



中間 遥斗 選手 (なかま・はると)

神村学園中等部3年。小学校3年で全日本バトントワーリングジュニア選手権九州大会「トゥーバトン男子アンダージュニア」で第1位。中1で全日本バトントワーリングジュニア選手権「スリーバトン男子ジュニア部門」で第1位。今年イギリスリバプールで開催される世界大会への出場権を獲得。

オリンピックへの道のりと経験を 地元の子どもたちへ伝えたい。

●バドミントン 元日本代表
前田 美順さん

バドミントン元日本代表として、北京そしてロンドンオリンピックに出場した前田美順さん。現在は、ご自身の経験を子どもたちに伝える活動をしています。今回、「すぽどんKIDSワンデースクール」の講師もされた前田さんにお話を伺いました。

—子どもたちに教えた感想は？ご自身はどんな子どもでしたか？

今回、「すぽどんKIDSワンデースクール」では、小学校低学年の初心者の子どもたちに向けて教えました。最初はみんな、打とうとしてラケットを振ってしまうんです。そうではなくて、「ラケットに羽を当てる」ことを伝えました。すると、30分で上達する子どもも出てくるんですよ。バドミントンって当たらないと面白くないですもんね。だから1回でも面白さを味わえたら、まずはそれでOKなんです。私自身は、子ども時代は引っ込み思案でした。コートに入っているときは自己主張できるのですが、日常生活では大人しかったです。父は仕事が終わるとすぐに練習を見に来てくれて一生懸命支えてくれました。母もやさしく見守ってくれました。コツコツと練習を継続するのは苦手でしたが、中3のときに目標ができてからは自分から黙々と練習できるようになりましたね。高校で親元を離れてからは性格も変わり、きちんと自己主張できるようになりました。その頃の目標は、まずは日本一になること。オリンピックを意識したのは実業団に入ってからでした。

—これまで、どんなことを乗り越えてこられましたか？

本気で辞めたいと思ったことはなかったですが、「プチ辞めたい」みたいなことは何度かありました。2008年の北京オリンピックの前、まだ代表に選ばれるか分かっていないときに、つらくなって母に連絡したことがありました。そのとき母が言ってくれたのは、「もう少しがんばってみたら？」という言葉。あの頃、オリンピックに行きたい気持ちが強すぎて、心が折れそうになることも多かったです。周りの人たちも本当にたくさんサポートしてくださいますが、最後の一踏ん張りは自分自身で超えるしかないんですよ。私はつい強がってしまい、自分の中でパンクしてしまうところがあります。練習が上手いかずに悔しくて泣いたこともありましたが、泣いてスッキリしたあと冷静になって思ったのは、「自分がやれるのは、私のプレースタイルであるパワーで打つことしかない」ということ。自分の長所は自信をもってやろうと決意すると、できないことに対しても前向きになれました。

私の性格やプレーを客観的に見てくださる監督や周りの人たちがいたから、「そういう風に考えれば強くなれるんだ！」と気づくことができたし、素直になれました。私は人と出会う運がとて素晴らしいと思います。

みなさんにお伝えしたいのは、オリンピックだからと



「すぽどんKIDSワンデースクール」に初めて参加した前田さん。子どもたちから「オリンピック選手なの!?」と言われ驚かれたのだそう。30分の中で教えるのは、フォームよりも球に当てること。バドミントンって楽しいと思ってもらえることが大切と語ります

いって特別に上に見なくていいですよ、ということ。「オリンピックだからできる」のではなく、「弱い自分を乗り越えて努力した結果がオリンピックなんです」とお伝えしたいです。

—若い選手や子どもたちに教えたことは何ですか？

なんとなく練習するのではなく、「何の意味をもって練習しているのか？」を教えるようにしています。バドミントンはミスしなければ勝てるスポーツ。「ネットを超えるために、どんな気持ちで球に想いをのせるのか」を意識すれば、1球にかかる想いがおのずと変わり、球の質が上がるんです。打ち方よりもまずは気持ちが大切。それができて初めて、勝つ効率を上げるためにフォームを見直すという順番でいいと思っています。

教える子たちの中には、口では「優勝したい」と言っているけど行動が伴わず、ベスト8くらいの練習しかできていないときがあります。でもそれでは優勝できないんです。優勝したいのなら、それに見合った意識で練習しなければ夢は叶わない。

でも私自身も振り返ると、オリンピックに出場するための努力はしましたが、メダルを取るための努力はできていませんでした。だからこそ、教える子たちには意識して練習することの大切さを伝えたいですね。

もう一つは、感謝することの大切さ。バドミントンは一人ではできません。対戦相手、パートナー、審判、シャト

2008年の北京オリンピックでは、末綱聡子選手とともに日本バドミントン界初のベスト4進出を達成。「スエマエ」コンビの愛称で多くの人たちに感動を届けた



ルを作ってくださった人、健康に生きてくれた両親など、数え切れない人たちの支えがあって競技できていることを忘れずにいること。そうすると、1球に対して簡単に諦めるなんてことができなくなります。

今、オリンピックとして活動している中で、子どもたちから「初めてオリンピック選手に会えてうれしかった」など、お手紙を頂くことがあります。人生でオリンピックに会う経験ってあまりないと思うので、これからもっと多くの学校を訪れて、子どもたちにワクワクする新しい世界を届けたいですね。



前田 美順さん (まえだ・みゆき)

鹿児島県出身。霧島市立国分中学校を卒業後、熊本中央高校へ進学。2008年北京オリンピック4位、2012年ロンドンオリンピック出場。現在は熊本中央高校女子バドミントン部でコーチをしながら講演会・講習会を行っている。

すぽどんKIDSワンデースクール

開催日 令和5年3月12日(日)

場所 西原商会アリーナ

参加者 小学1~3年生 423名

子どもたちにスポーツの楽しさや気持ち良さを知ってほしい!という思いで開催。運動を得意にするためのダンス風エクササイズ「Exseed」の後には、8つのスポーツの中から3つを選んで体験!



鹿屋体育大講師による「Exseed」で子どもたちも楽しく汗を流しました



トップアスリートと大運動会!

開催日 令和5年2月5日(日)

参加者 市民189名、アスリート4チーム8名

場所 西原商会アリーナ(メインアリーナ)

鹿児島市内で活躍するアスリートと
交流しながら、ニュースポーツで運動会!



▲鹿児島ドリームウェーブの選手がバッティング指導!



▲アスリートも真剣…(鹿児島銀行陸上部の上原選手)



▲たくさんのご参加ありがとうございました



▲Explorers鹿児島島の選手がシュートのアドバイス



▲勝負!(鹿児島銀行陸上部の野村選手)



▲鹿児島レブナイズオフィシャルチアダンスチーム「REIBES」も応援に駆け付けてくれました



▲アスリートとのふれあいが楽しい(トヨタカローラ鹿児島金城選手)



▲専門競技のデモンストレーションも(トヨタカローラ鹿児島岩崎選手)



▲ちびっこも楽しいニュースポーツ

かごスポ親子教室

開催日 令和4年11月6日(日)、令和5年3月18日(土)

おとな・子どもそれぞれの
スポーツ教室の後は、
親子一緒に楽しく運動!

▶大人はゆるっと運動



▲親子でバスケ



▲子どもたちはカラフル運動あそび

KAGOSHIMAシティウォーク

開催日 令和4年10月29日(土)日本遺産ウォーク～喜入旧麓～
令和4年11月27日(日)せごどんウォーク

歩いて学んで、
かごしまの魅力再発見!



▲11/27「せごどんウォーク」



▶10/29「日本遺産ウォーク～喜入旧麓～」

すぽどんジュニアスポーツEXPO

開催日 令和4年11月23日(水・祝)

場所 鹿児島国際大学フィールドハウス

参加者 小学4～6年生 117名



全18種目のスポーツを
体験!気になるスポーツに
出会えたかな?

◀初めて触れるパトン
にワクワク!



▲体力測定ブースもありました

◀大人気だった相撲ブース。本物のお相撲さんと、のこったのこった!

女性限定!《BOXING×EXERCISE》

開催日 令和4年11月19日(土)

場所 広木小学校体育館

女性限定だから気軽に
参加できる♪はじめての
ボクシングでストレス発散!



▲グローブをつけてミット打ち!



◀初開催ながら大盛況でした

Reチャレ部-おとなのためのバレーボール教室-

開催日 令和5年2月26日(日)

場所 西原商会アリーナ・サブアリーナ

▼経験者と初心者
にわかれてレッスン

子どもの頃、経験した
スポーツに再挑戦
(Rechallenge)!



すぽどんジュニア体カアップ教室

開催日 令和4年11月20日(日)

「運動が得意になりたい!」コース(吉田文化体育センター)

令和4年11月23日(水・祝)

「足が速くなりたい!」コース(鹿児島国際大学フィールドハウス)

参加者 小学4～6年生 80名

「運動が得意になりたい!」「足が速くなりたい!」
子どもたちのための運動教室



◀11/20「運動が得意になりたい!」コース(吉田文化体育センター)



▶11/23「足が速くなりたい!」コース(鹿児島国際大学フィールドハウス)

どこでもヨガ

開催日 毎月1回程度

鹿児島らしさや四季を
感じられる場所で、
心身と向き合う時間



▲10/30秋桜ヨガin都市農業センター



▲12/4よしだふるさとまつり



▲2/12仙巖園ヨガ



▲3/25春ヨガin都市農業センター

競技力向上セミナー

開催日 11月26日(土)、12月3日(土)

参加者 指導者、保護者等

各分野の専門家による、
ジュニア期のスポーツ
指導に関する講座

11/26 田畑綾美 KAGO食スポーツ代表取締役
「スポーツ栄養学」
桑原祐一 アーバンウェルネスクラブ・エルグ支配人
「トレーニング指導法」
12/3 與儀幸朝 鹿児島大学講師
「発育発達に応じた指導法」
前園恵慈 今村総合病院スポーツ整形外科
「スポーツ障害の予防と対策」



鹿児島チームの強み「総合力」を発揮し、男女とも総合第2位!

第36回鹿児島県地区対抗女子駅伝競走大会

開催日 令和5年1月29日(日)

場所 霧島市隼人運動場発着の21.0975km

実力のある中高生～社会人が揃い、高い総合力が自慢の鹿児島チーム。区間賞は0ながら全員が区間4位以内で走り、前回から2つ順位を上げて準優勝!



第70回鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会

開催日 令和5年2月18日(土)～22日(水)

場所 県下一円

12地区のうち唯一、3年連続繰り上げスタートのない鹿児島チームは、今年も襷を繋ぎ続けることを目標に、5日間を戦いました。惜しくも総合2連覇は逃したものの、第3日・第4日の日間優勝を飾り、目標通り今大会も最後まで襷を繋ぎ続けることができました。



県下一周駅伝・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5年3月19日(日)

講師 鹿児島地区チーム監督・コーチ・選手

県下一周駅伝・県地区対抗女子駅伝鹿児島チームへの興味・関心を高めるため、毎年開催している走り方教室。今年も111名の子供たちが参加し、笑顔あふれる1日となりました!



駅伝選手とふれあい、走る楽しさを感じよう!

地域スポーツクラブ訪問!

めいざんスポーツクラブ

地域の中で、長く運動・スポーツを続けられる場を

名山小校区を中心に活動するめいざんスポーツクラブ。長年実施している種目のほか、最近では「パルクール」が仲間入りし、小学生から80代まで幅広い世代がスポーツを楽しんでいます。全体的には高齢の会員が多いですが、設立の頃からずっと継続しているお元気な方が多いです。また、少年団でバレーをしていたけれど、中学校ではバレー部がなく、クラブでバレーを続けているという子もいます。そんな風に、好きなスポーツを長く続けられる場であることを、大事にしたいと思っています。



バレーボール

今後は、中央地域の他校区のスポーツ推進委員とも連携を進めながら、地域のみなが年をとっても身体を動かせる場として、これからも活動していきます!(上野洋一会長、事務局・白石浩子さん)

DATA

設立/平成18年
種目/卓球、ソフトバレーボール、ハードバレーボール、バドミントン、パルクール、グラウンドゴルフ、なぎなた
問合せ先/めいざんスポーツクラブ事務局 090-5087-8615(白石)



バウンドテニス



バドミントン

スポーツ少年団訪問

原良城西JFCスポーツ少年団

歴史ある名門チーム

「原良城西JFCスポーツ少年団」は、令和5年度で創部60周年を迎えます。卒業生の中には、Jリーガーや国際審判で活躍した方も。令和5年2月に行われたフジパンカップ(県大会)ではベスト8に入り、選手のプレイやピッチ内外の行動等が評価され、大会全体を通してフェアプレイ賞も受賞しました。



前列左端が代表指導者の有川さん
後列左から2番目の吉峰さん、前列右端の上久保さんは、長年の指導の功績から「令和4年度鹿児島県スポーツ少年団顕彰」を受賞しました

一人ひとりの「良さ」を引き出し、生かせる環境を 有川健一さん(代表指導者)

小学生まではゴールデン・エイジと呼ばれ、人生の中で一番大切に育てなければならぬ時期です。サッカーを通じて色々なことを経験し、人の話を聞き、周りを見てそして考え、行動する習慣を作る大事な時期でもあります。

子ども達の運動能力や体格には個人差がありますが、その差をどの部分で補い、また、その子の良さをどう生かすのか、それを保護者や指導者が長い目で見て育成することが大事だと考えます。ご家庭と指導者、小学校と連携を取り合って、その子しか持っていない良さを引き出し、自信を持って生かせる環境を作りたいと考えながら指導しています。



技術だけでなく、団活動を通じて、友だちとの関係や上下関係、挨拶、靴を揃えるなど生活態度もしっかり教えています。

吉峰裕二さん(相談役)

チームのモットーは「楽しむ心を忘れずに、一生懸命」。楽しみながら、何事に対しても一生懸命になる心を持たせたいと思っています。

上久保孝志さん(顧問)

DATA 団員数/小学生13名
活動日/毎週水・金、第2・4土曜日、第1・3・5日曜日
活動場所/原良小学校グラウンド



今日から実践！ スポーツ栄養学

第3回

飲物だけじゃない！ 「食事」とセットで 考える水分補給



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だからでした。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、チーム栄養サポート、個別栄養指導など)

だんだん暑くなってくると熱中症のリスクが高まる時期になるので、対策として「水分補給」がより重要になってきます。人の体は約60%が水分であり、多くの働きを担っています。中でも、熱中症対策として重要な機能は体温調節で、汗を出すことで熱を外に逃がして体温を下げています。その他にも、血液の一部となって栄養素や酸素の運搬も担っているため、スポーツにおいては水分が不足するとパフォーマンスにも影響してきます。

汗をかく量が増えれば排泄量が増えるので、当然摂取量を増やす必要があります。ここで、水分は飲料からとるとイメージがあると思いますが、右の図を見ると、実は食事(食物)からの摂取も重要であることがわか

ると思います。注意が必要な点は、夏場に気温が上がって意識的に水分を多くとると、胃腸が疲れ、食欲低下を引き起こす選手も少なくないこと。ここで食事摂取量が減れば水分不足のリスクも高まります。体内の水分が不足しないように、飲料+食事を合わせた水分摂取を意識しましょう。また、食欲低下時にもできるだけで一品で多くの栄養素をとれるように工夫をすることも大切です。特に朝食はスポーツ活動前にとる重要なタイミング。夏が来る前から取り組んで暑さに負けずに、食べて夏を乗り切りましょう！

●1日の水分出入(例：70kgの方の場合)

摂取量	排泄量
食物……………1.0L	尿・便……………1.6L
飲料……………1.2L	呼吸や汗……………0.9L
代謝水……………0.3L	+() L
摂取量合計……………2.5L	排泄量合計……………2.5L + α

水分補給を考慮した献立例

- ☆汁物をとる
時間がない時はインスタントでもOK。
(豆腐などを足すと栄養価もアップ)
- ☆パン食の場合はごはんに比べるとパンは水分含有量が少ないため、汁とは別でもう1品水分をとる
(牛乳や豆乳がおすすめ。タンパク質も同時にとれます)



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。



その一射を通して己を磨き、人生を豊かにする武道

鹿児島県弓道連盟鹿児島支部

DATA メールアドレス/
kagoshima-shibu@kyudo-kagoshima.org



▲年齢や性別を問わず、各々が自分のペースで稽古に励んでいます。弓道場では技術の向上だけでなく、礼節を重んじて己を磨きます。写真左4枚

ココが自慢!

春と秋に市が実施する弓道教室には近年定員を超える応募があり、市民の関心の高さが伺えます。鹿児島県は弓道人口が多く、弓道が盛んな土地柄と言われています。古来伝統の武道でありながら、自分の体力に応じた弓を用いれば年齢・性別を問わず始められ、また続けられるという、生涯スポーツの一面もあるのが弓道の魅力のひとつです。

心も身体も元気にスポーツ！ スポーツ医科学 ワンポイント講座

第1回 知っておくべき！ スポーツ・運動時の熱中症対策

熱中症はスポーツ現場では身近なトラブルですが、適切な対策と対応をしなければ命を落としてしまうことも。悲しい事故が起きないよう、予防と対策の方法を見ていきましょう。

スポーツ・運動時に起こる熱中症の特徴

運動中は多量の発汗が伴うため、体液・塩分欠乏による熱疲労が生じます。すると、体の生理的な体温調節機能が低下してしまい、すぐに体温が上昇し熱中症に繋がります。

○熱中症になりやすい環境

- ・梅雨明けから7月・8月 ・12時および15時前後の日中
- ・気温が高くなくても湿度が高いときは要注意

○熱中症の死亡事故になりやすい運動内容と環境

- ・ダッシュの繰り返し ・持久走などのランニング
- ・陸上競技などのグラウンドでのスポーツ
- ・防具や厚手の衣類を着用するスポーツ(ラグビー・野球・柔道・剣道等)

熱中症を防ぐ！スポーツ・運動中の対策

- ①直射日光を避けるために帽子を着用する
- ②上着の裾はズボンにINではなくOUT!
(サーモグラフィでみるとOUTの方が表面体温が4℃低い)
- ③運動前後に体重を計測し、体重減少が2%以内に収まるように水分補給(スポーツドリンク等)をおこなう。

ラポール POINT スポーツドリンクは鉄分入りがGOOD。月経がある、持久系のスポーツをしている方におすすめ!

- ④30分に一回は日陰で休憩をとる
- ⑤暑熱時はアイススラリーを上手に摂取する
アイススラリーとは、水と氷がシャーベット状に混ざった水飲料。低温で流動性が高く、氷が水に溶ける際に体内の熱を多く吸収するので、冷たい飲料水よりも高い冷却効果があります!

- ⑥手掌前腕冷却法
手のひらと前腕を冷水(水温:10~15℃程度)につけて身体外部から冷却する方法。冷たすぎると血管を収縮させてしまうため冷却効率が下がります。温度管理をしっかり行いましょう。



血液が冷水で冷却され、冷やされた血液が深部を冷却する

参考：ハイパフォーマンススポーツセンター/JISS「競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】」, 2020

ラポール POINT サッカーや剣道などグローブをつける選手は休憩中に外して手掌前腕冷却法を実施しましょう。

すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



私たちラポール鹿児島は医療従事者やトレーナーと共に、健康・運動・スポーツ・メンタルヘルスケアに関する活動をおこなっています。特にスポーツ救護活動に力を入れており、今年はおこしま国体も開催されるため私たちもしっかり選手・観客の皆さんをサポートしたいと思います。

日頃の健康管理に役立つ体調チェックシートを公式LINEで配信中！友だち追加はQRコードから▶



「ささえるスポーツ」のすすめ

皆さんは、「ささえるスポーツ」という言葉を聞いたことがありますか？
 指導者や審判、イベントの運営スタッフ、ボランティアなど、
 「する」人々を支える形の、スポーツとの関わり方です。
 「ささえる」人々はいわば裏方ですが、選手の活躍を支え、
 スポーツを楽しむ人々の笑顔を作る大切な存在です。
 また、スポーツが生み出す熱気や感動を、間近で味わうことができます。
 あなたも、「ささえるスポーツ」をはじめてみませんか。



当協会のイベントで活動いただけるスポーツボランティアを募集しています

活動内容例 (イベントにより活動内容は変わります)

受付、スタンプラリーのスタンプ押し、参加者のおもてなし・コミュニケーション、ウォーキング
 イベントと一緒に歩く、運営・設営サポート、駐車場係、誘導係、資料やお弁当の配布など

詳細とご応募は
 協会ホームページから。

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。

お得な特典あり!

詳細とお申し込みは
 協会ホームページから!



※ご希望の方には入会申込書を送付いたします。お気軽にお問合せください。
 ※法人会員(1口10,000円)も募集しております。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

- | | | |
|--------------------|--------------|----------------------------------|
| 鹿児島オーシャンヨットクラブ | 鹿児島市ホテル旅館組合 | (株)ニチガスクリエイト |
| (公財)かごしま環境未来財団 | 鹿児島ユナイテッドFC | (株)NeviQo |
| (公財)鹿児島観光コンベンション協会 | (株)鹿児島レブナイズ | (株)はやま |
| (公財)かごしま教育文化振興財団 | (株)グローイングアップ | (株)南日本新聞開発センター |
| 鹿児島サッカーマガジン | 斯文堂(株) | 南日本ソフトウェア(株) |
| (一財)鹿児島市健康交流促進財団 | (株)スペースE | Medical Health Care Ra.pport 鹿児島 |
| (公財)鹿児島市公園公社 | (株)西部防災 | (株)メルメイク |
| (公財)鹿児島市国際交流財団 | (株)中央スポーツ | (株)吉田経営 |
| (福)鹿児島市社会福祉協議会 | (株)トイント | (令和5年4月時点・五十音順・敬称略) |
| (公社)鹿児島市シルバー人材センター | (有)トップ商事 | |

■年会費 / 1,000円 個人会員(1口)

鹿児島市スポーツ振興協会のイベント情報は、協会ホームページ・SNSから!

当協会では年間を通して、さまざまなスポーツイベントを開催しています。対象年齢や
 種目は多種多様ですが、初心者歓迎&気軽に参加できるイベントを多くご用意してい
 ます。きっとあなたも心惹かれるイベントに出合えるはず!

最新情報はWebページをどうぞ!

鹿児島市スポーツ振興協会

検索

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/

