

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. 7

2024.1

巻頭特集

かごしま国体と 今後の鹿児島ラグビー界

桑水流 裕策さん

特集②

燃ゆる感動かごしま国体・
かごしま大会を支えた人々



令和5年度 イベントレポート

インラインフィギュア
スケート体験会ほか

スポーツレジ



「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。

ラグビーにかけてきた情熱を 鹿児島の未来のスポーツへ注ぐ。

元 7人制ラグビー日本代表・**桑水流 裕策**さん
かごしま国体代表

3年越しに開催された「燃ゆる感動かごしま国体」。大会名の改称で、「国体」と呼ばれるのは今回で最後となりました。同じく今大会が選手として最後のプレーとなった、ラグビーフットボール成年男子の桑水流裕策さん。実は2021年に現役を引退していましたが、県ラグビー協会の郷之原理事からの熱いオファーもあり、今回の国体復帰が決まりました。そんなお二人に見事準優勝に輝いた鹿児島チームの軌跡を語っていただきました。



ーお二人にとって「かごしま国体」はどんな大会でしたか？

桑水流 元々はコロナがなければ2020年のはずだったので、そこに向けてチームを作ってきたと思います。でも気持ちを切らすことなく、鹿児島成年男子チーム「Brave Seven Kagoshima（ブレイブセブン鹿児島）」の存在を示すことができた大会だったと思います。

郷之原 選手たちが小学生の頃から2020年に向けて強化していたので、延期になった当初はやはり残念な気持ちはありましたね。でも2020年の開催だったら、東京五輪を目指していた桑水流さんは参加できなかったんです。2023年だったからこそ参加できた。そういう意味では3年待った甲斐のある、かごしま国体だったと思います。



決勝戦は三重との対決。12対12で決着がつかずに試合は延長戦へ、サドンデスで惜しくも12対12となったが、3連勝を狙う三重を早に胸を張れる結果となった。

ー地元開催というプレッシャーはありましたか？

桑水流 地元開催だからというプレッシャーはあまり感じませんでしたけど、2021年に現役を引退しているので、復帰する方にプレッシャーを感じていました。

郷之原 プレッシャーはもちろんありました。2016年の岩手国体で準優勝して以降、「優勝して当たり前」という空気になっていましたけど、そこから予選を勝てずにいたので。でも諦めたくはありませんでした。私だけずっと「日本一」を言い続けてきましたね。周りは少し冷ややかな目線ではありましたが（苦笑）でもここ1、2年はみんなも「日本一を目指そう！」と言うようになりましたね。だから苦しいこともちゃんと乗り越えようという雰囲気になってきました。

ー郷之原理事の強い気持ちの実を結びましたね。桑水流さんのスカウトに関してもずっと強い気持ちでオファーを続けたそうですね。

郷之原 2016年からずっとスカウトしていました。ちょうどリオ五輪が終わった頃からです。リオ五輪では、桑水流さんは7人制ラグビーの日本代表主将として出場し、4位入賞という好成績を残してくれました。ようやく桑水流さんの気持ちが固まったのは、かごしま国体の3ヶ月前。7月に開催された北海道の大会でのことでした。この北海道の大会には鹿児島県代表チームも出場していたのですが、「タイミングが合えば、鹿児島代表の選手としてプレーしてほしい」と伝えていたんです。

桑水流 私は今、女子ラグビーチーム「ナナイロ プリズム福岡」のヘッドコーチを務めているのですが、北海道での大会はそのヘッドコーチとして参加していました。事前に郷

之原さんから打診はあったので、スパイクは準備して行きました。でもみなさんが期待しているようなプレーは正直できないと思っていました。7人制は15人制と比べてスピードが必要です。2年のブランクがあると迷惑をかけるかもしれないという不安もありました。あと、「10人しかいない出場枠を自分が出ると・・・」という思いも少なからずありました。

ーでも実際にプレーしてみたら、その不安は杞憂に終わったのですね？

桑水流 そうですね。自分で思っていた以上にいい意味でギャップがありました。「まだできるな。これならチームに貢献できるかも」という実感があったので、藤崎総監督にお願いしました。

郷之原 もう別格でしたよね。そのひと言に尽きます。北海道の大会の2日後には、『桑水流復活』とメディアが報じていました。かごしま国体に向けて、「最強ドリームチームを作ろう！」と私を含めみんなが言っていたのですが、これで本当に最強チームになったと感じました。桑水流さん含め、東芝ブレイブルーパス東京に所属する桑山聖生選手、さらに2016年当時は鹿児島大学の学生だった三浦選手や久津和選手がずっとこのチームにいてくれたことも大きかったですね。

ーそこから3ヶ月間でどのようなチームづくりを目指したのですか？

桑水流 普段は「ナナイロ プリズム福岡」のヘッドコーチの仕事があるので、日曜日の練習に参加していました。プレーではチームを引っ張れないと思っていたので、試合中は全力でプレーし、グラウンドの外では試合のリカバリーやストレッチ、水分補給などについて、みんなに積極的に声をかけるようにしていました。国体は1日3試合あるので、試合後の対応が次の試合にも大きく影響します。たとえば氷水で体を冷やすアイスバスなども、「こういうタイミングで、こうした方がいい」などのアドバイスをしよう心がけていました。

郷之原 こういうサポート一つにしても、日本トップレベルのものを落とし込んでくれるのでありがたいですね。絶対的な信頼感と仲間を巻き込む力があるんです。チームメイトからしても、「桑水流さんがいるから大丈夫！」という精神的な柱になったと思います。

ーそうして迎えた「かごしま国体」。試合の感想を教えてください。

桑水流 今回私は監督兼選手という立ち位置で臨んだのですが、ほぼ選手でしたね。藤崎総監督からは、「裕策は裕策のプレーをしてくれたらいい」と言われました。そのアドバイスどおり、自分らしいプレーを心がけました。まずは1日目の初戦、広島戦に集中しました。広島は去年の準優勝チームだったので。あいにくの雨でしたが、初戦だけど落ち着いてプレーできたと思います。練習の裏付けもあり、結果として0点で抑えることができました。初戦をいい形で勝てたら、どんどん良くなるチームなんです。好循環となって決勝戦まで行くことができました。決勝戦で戦った

チームメイトの柱として、技術的にも精神的にもサポートした桑水流さん。試合中はもちろん、グラウンドの外で次の試合を待つ合間も仲間を鼓舞し続けた。



三重のチームは、リーグワンの三重ホンダヒートの選手たち。トップチームを相手に延長線まで引っ張って、あれだけの試合ができたのは、チームみんなの自信にもなったと思います。悔しいけどいい試合になりました。

郷之原 決勝トーナメントの栃木戦と東京戦は、全部計算して計画的に試合を運べました。日本一を言い続けてきたから最後は悔しかったですが、いいゲームでしたね。

ー女子チームの応援も支えになったのでは？

桑水流 とても心強かったですね。女子チームの応援に引っ張られて、周りのみんなも応援してくれました。女子チームが作詞作曲してくれた応援歌もあったんですよ。国体前は男子チームと一緒に練習しましたし、女子チームから学ぶことも多かったです。女子ラグビーチームの「ナナイロ プリズム福岡」のコーチをしていても感じるのですが、女子の方が純粋に「ラグビーが好き！」という人が集まっているように思います。「もっとラグビーがうまくなりたい」というピュアな気持ちが、一緒に接していると伝わってくるんです。ラグビーを始めた頃のワクワクした気持ちをずっと持ち続けながらプレーできるのは素晴らしいことだと思います。



桑水流さんと県ラグビー協会の郷之原理事（右）。郷之原理事からの熱いオファーが実を結び、今回のかごしま国体出場そして準優勝へつながった。

ーこれから鹿児島ラグビー界をどのように盛り上げていきたいですか？

郷之原 現在、男女ともに良い選手たちが県外の高校に行ってしまうことが多いんです。みんなに鹿児島に残ってもらえるような環境づくりが大切だと思います。特に女子に関しては、企業が採用してくれるようになるといいですね。ラグビーを続けられる環境を整えることが必要です。

桑水流 鹿児島のラグビーに携わりたいという想いはもちろんあります。その上で、ラグビーに限らずスポーツの楽しさや喜びを伝えていけたらと考えています。スポーツをすることで人生を豊かにし、生涯を通してスポーツを楽しむことをみなさんに伝えていきたいという想いから、2022年に会社を立ち上げました。大人になると、スポーツをする機会が大幅に減ると思います。日本におけるスポーツといえば部活が多いですが、社会人になってからこそスポーツをするべきなんです。仕事でのストレスを発散し、スポーツを通じて人生をより楽しくより豊かにするお手伝いをしたいです。

ー具体的にはどのような活動を行っているのですか？

桑水流 企業においては、「会社の運動会」を開催したりしています。コロナ禍の影響で社員同士のコミュニケーションが減ってきているので、運動会は喜ばれますね。ワークライフマネジメントが重視されるこれからの時代は、社員の健康や余暇をサポートするのも会社の大切な役割となります。また社会人向けだけではなく、子どもたちに向けても活動しています。「スポーツテイスティング」といって、さまざまなスポーツを試食するように経験できる、新しい

形のスポーツの楽しみ方です。「スポーツテイスティング」は、鹿児島の民間の学童とも契約して行っています。3ヶ月周期で年間4つの競技を体験していく方法で、ラグビー、次は剣道、その次はゴルフ、そして陸上と体験できるようになっています。

ー7人制ラグビーの普及にも尽力されているそうですね。

桑水流 国内に先駆けた7人制ラグビーリーグへと発展させて競技力の向上につなげるべく、2021年に「Kyusyu Island 7's」の大会を開催しました。第1回、第2回は福岡で開催したので、2024年には国体のレガシーとして鹿児島で開催する方向で現在すすめています。こちらは郷之原さんにもご協力いただいています。

郷之原 7人制は15人制とグラウンドの広さは一緒ですが、運動量が全然違います。とにかく走るんです。7人制には7人制に向けた選手が必要なんです。

ー最後に今後の目標について教えてください。

郷之原 来年の国体改め国民スポーツ大会「国スポ」は佐賀での開催です。出場チームが減るのですが、今回このような好成績を収めたので次につなげていきたいですね。子どもたちが見て「カッコいい」と思ってもらえるようなチームにしたいです。

桑水流 繰り返しになりますが、私がラグビーで学んだことを伝えていきたいです。技術に限らず、スポーツを純粋に楽しむ心や、スポーツには人生を豊かにする力があることを多くの方に知っていただきたいですね。20年の競技生活で培ったことを子どもたち、そして社会に恩返ししていけたらと思います。



2023年11月に開催された「小学生スポーツ体験会」（主催：鹿児島市スポーツ振興協会）にゲストとして参加した桑水流さん。15分間のデモンストレーションを行ったほか、ラグビーのブースでは子どもたちにラグビーの楽しさを伝え交流を深めた。「小学生スポーツ体験会」ではラグビーの他にも18種目から体験できるようになっており、子どもたちの「やってみたい!おもしろそう!」というスポーツへの興味関心を高めるイベントとなった



桑水流 裕策 さん（くわずる・ゆうさく）

1985年生まれ、鹿児島県出身。鹿児島工業高校から福岡大学に進学し、その後コカ・コーラレッドスパークスへ。大学在学時にセブンズ日本代表に初選出される。2016年にブラジルで開催されたリオデジャネイロオリンピックにキャプテンとして出場し、4位入賞を果たす。現在は女子ラグビーチーム「ナナイロ プリズム福岡」でヘッドコーチを務めながら、企業や子どもたちにスポーツの楽しさを伝えるイベントや講演会を行っている。



郷之原 茂樹 さん（ごうのはら・しげき）

1956年生まれ。鹿児島県立宮之城高校ラグビーに入部し競技生活がスタート。花園に主将として出場。その後専修大学に進学ラグビー部入部。鹿児島にて就職し、クラブチームで競技する。現在、鹿児島県ラグビーフットボール協会の理事 強化委員長として鹿児島のラグビー界を牽引している。伊田食品株式会社勤務。



特集②

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会を支えた人々

3年の延期を乗り越え、開催された「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」。鹿児島県選手団の活躍の舞台裏には、たくさんの人々の尽力がありました。

選手の育成・強化から当日の大会運営・選手サポートまで、多方面からかごしま国体・かごしま大会を支えた競技団体のお二人に、両大会の振り返りと今後について、お話を聞きました。



ごくよかった。オール鹿児島で戦った!という感じがしましたね。2020年の「少年」に向けて強化してきた世代が、今年「成年」で活躍してくれたことも、嬉しかったです。

組織面でいえば、国体をきっかけに、競技人口を増やせたことが良かった。国体後にも、国体を観戦した方から、「水球はどこでやっているのか」とか、問い合わせがあります。

それから、国体のために各地区で競技会を実施したことで、競技役員の審判力やモチベーションが上がりました。延期になったことで、その3年の間に審判員の数を増やすことができて、スムーズに国体を運営できました。その点は良かったです。

鹿児島の水泳界から、オリンピック選手を育てたい

国体があったことで、競泳だけでなく、飛込などでも競技人口を増やせたことは大きな収穫です。今後は、もっと競技人口を増やして、全国や世界で上位が狙える選手育成・強化を図っていきたいと考えています。

水球では、鹿児島出身で、リオ五輪や東京五輪に出た選手がいました。今も鹿児島の選手が何人か、日本代表や代表候補になっていますが、その子たちはみんな、2020年の国体に向けて強化をしてきたメンバーです。延期の影響でかごしま国体に出られなかった彼らが、パリ五輪に出られるんじゃないかと思って、ワクワクしています。

もちろん競泳でも、他の種目でも、鹿児島から五輪出場選手を育てたいですね。夢は大きく！



かごしま国体水泳競技スタッフ(大会役員・競技役員)集合写真



KAGOSHIMA CITY 2023 燃ゆる感動かごしま大会 卓球競技 鹿児島県代表チーム 監督 三角 政美さん

障スポ^(※)の卓球競技とは？

身体障害、知的障害、精神障害のある選手が出場する一般卓球と、視覚障害のある選手が出場するサウンドテーブルテニス(STT)の競技を実施。同じ障害・程度の中で競い、3人または4人のリーグ戦を行う。かごしま大会では、鹿児島県代表選手は金メダル10、銀メダル9、銅メダル4を獲得した。

※全国障害者スポーツ大会の略称

よね。この審判の育成が大変でした。審判技術を上げるために、岡留秋信STTコーチが志布志から月1回は必ず練習会に参加して指導していただきました。選手も一緒に練習を頑張ってくれたこともあって、STTは今回成績が良かったのかなと思います。5人中3人が金メダル。素晴らしいですね。

監督の仕事は、選手一人ひとりが競技しやすい環境をつくること

2016年の岩手国体から障スポの監督をしています。障害の種類もいろいろあります。選手との接し方なども勉強する必要性を感じたので、障害者の指導員資格をとりました。また、毎週水曜日にある練習会にはなるべく参加して、選手たちと関わる機会を多くもちました。知的障害や精神障害の選手は、なるべく普段通りに、いつのもの気持ちでやれるような雰囲気づくりも大切です。選手が安心して試合ができるように、施設の方や先生にベンチに入ってもらうことも行いました。

選手にとって、今後の人生の“ステップ”になってほしい

障スポは、勝ちを求めるだけではなくて、選手たちがこれを足掛かりとして、次の大会を目指したり、日常生活の中での自信をつけてもらったり、そんな風に役に立つ大会だと思っています。ここで卓球の楽しさを知って、障害者の大会だけでなく、一般の大会にも出て頑張ろうとか、そんなステップになる大会になってほしいですね。

選手たちには、これからも卓球をやりながら、社会参加して、自信をつけて、自分でももっとやれる!と思うきっかけになっていれば、この大会は成功だったのかなと思います。



鹿児島県代表の田島興太郎選手

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会を終えて

市民や競技団体をはじめ関係の皆様のご尽力により、無事に両大会を開催することができました。両大会に関わった全ての皆様に、心より感謝申し上げます。

両大会は、選手達の迫力あるプレーはもとより、熱い支援を送っていただいた市民をはじめとする観客の皆様、大会を支えた競技団体やボランティアの皆様姿など、スポーツの「する・みる・ささえる」それぞれの魅力が詰まった素晴らしい大会になりました。



また、選手や監督をはじめ多くの来訪者が、本市の多彩な魅力やホスピタリティあふれるおもてなしに触れ、鹿児島ファンの拡大につながったものと確信しております。

これら多くのきっかけが、両大会のレガシーとして、さらなるスポーツ振興や交流の促進、障害のある方の社会参加の推進等に寄与することを期待しております。

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会 会長 下鶴 隆央
鹿児島市実行委員会



満員の観客席



ボランティアの皆さんの活躍

今日から実践！ スポーツ栄養学

特別編 かごしま国体に 向けた 栄養面の取組



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、チーム栄養サポート、個別栄養指導など)

燃ゆる感動かごしま国体が閉幕しました。県対抗の全国大会ということで、間近にトップレベルの試合を「みる」ことができたのではないのでしょうか。今回は国体に向けて行った栄養面の取組について簡単にご紹介したいと思います。

① 競技力向上のための支援

鹿児島県スポーツ協会のスポーツ医・科学委員会には、国体に出場する選手・監督等がスポーツ医・科学の知識を身につけ、スキルアップに生かすことを目的とした事業があり、その中で栄養指導(講習)を実施しました。内容は、競技特性に合わせたり、試合期・トレーニング期などの期分けに合わせたりとさまざま。一部の競技においては、メディカルチェック(血液検査)のデータを用いて体の状態と栄養・食事との関連性や、メディカルチェックで見える化された課題への対策を実施しました。



▶なぎなた競技の選手・監督等への栄養指導

② 食環境整備の支援

全国各地から大会へ参加する選手・スタッフの方々が、最良のコンディションでパフォーマンスを発揮できるよう、受け入れる宿泊施設において栄養面や衛生面に配慮した食事を提供することができるよう、鹿児島県が「標準献立レシピ集」を制作し、それらを参考に講習会も開催されました。レシピ集の制作や講習会には鹿児島県栄養士会が関わり、スポーツ栄養に関する情報作成やレシピ作成、講習会の講師などを担当しました。また、お弁当の制作にも関わりました。
(レシピはかごしま国体・かごしま大会 HP でご覧いた

だけです。

<https://kagoshimakokutai2020.jp/kondate/>)



◀「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」ホームページより

③ 普及・啓発

鹿児島県栄養士会では2017年にスポーツ栄養部会を設置し、県内でスポーツに取り組む人々の健康増進や競技力向上を目的としたセミナーを実施してきました。県内各地でスポーツジュニアの保護者を対象に行ったり、コロナ禍以降はオンラインにて前述したレシピ集を用いた試合期の食事をテーマに行ったりしながら、スポーツ栄養の普及・啓発を行ってきました。



スポーツは「する」「みる」「ささえる」関わり方がありますが、栄養・食事においては「ささえる」側の環境づくりも大切です。それだけでなく「する」選手自身がその重要性を理解し実際に食べることが重要になります。スポーツ栄養学は競技レベルの高い特別な選手にのみ適応するのではなく、スポーツ活動を行う人であれば誰もが生かせる学問であり、これまでの取組も参考に、今後のスポーツ活動にぜひ生かされてほしいなと思います。

どこでもヨガ

開催日 毎月1回程度

ヨガと一緒に、鹿児島島の魅力を味わう
人気イベント♪



▲4/22マリンポートヨガ

▶6/17新茶ヨガでは、ヨガの前に松元茶の
茶も体験!(写真2枚)



NEW



▲7/29磯ビーチヨガ



▲8/26Nightヨガ

NEW

KAGOSHIMAシティウォーク

開催日 令和5年7月22日(土)城山タぐれウォーク～夏の陣～
令和5年10月21日(土)五社まいりウォーク

歴史に思いを馳せながら、
楽しくウォーキング!



◀▼史跡散策と城山登山!
「城山タぐれウォーク」

NEW

NEW

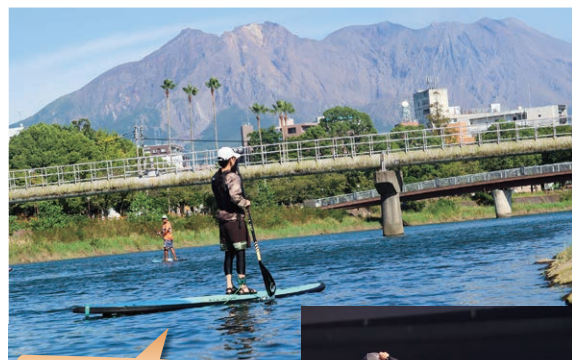
▼▶かつて島津家が参拝
した5つの神社を巡る「五
社まいりウォーク」



SUP体験in甲突川

開催日 令和5年9月24日(日)

NEW



桜島に向かって、
のんびり水上散歩♪



ジュニア体力アップ教室(体操教室)

開催日 令和5年9月10日(日)

講師 池田 智浩
(カラフルスポーツクラブ)

“スポーツができる
身体”の土台をつくる!



▲▶バランス、柔軟性、体
幹の強さなど、スポーツの
基本となる力を楽しみな
がら身につけます



インラインフィギュアスケート体験会

開催日 令和5年8月6日(日) 場所 西原商会アリーナ(サブアリーナ)

日本インラインフィギュアスケート協会から2名の講師を迎え、鹿児島では初のインラインフィギュアスケート体験会を開催しました。ジュニアトップスケーターによる演技を鑑賞した後、レベル別に分かれて体験!はじめての動きに苦戦しながらも、フィギュアスケートの面白さを身近に感じられ、充実した体験会となりました。



▲デモンストレーションの様子。写真左は高橋采歩さん(全日本インラインフィギュアスケート選手権小学生低学年クラス第1位)。写真右は高橋蓮歩さん(全日本インラインフィギュアスケート選手権小学生高学年クラス第1位)



▲座学や陸上トレーニングなどを通して、上達に必要なポイントを子供たちに伝える



▲実技指導は笑顔も垣間見える楽しい時間に

◀講師は、日本インラインスケート協会長の河合宏幸さん(左)と同協会インストラクターでプロスケーターの林清さん(右)

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。



スピードやフィギュアなど、多岐に渡る種目で幅広く楽しめる

鹿児島市スケート連盟

DATA 担当者/中筋
電話番号/090-2082-9371
メールアドレス/os.sue.3@gmail.com



▶初めてスケートを履く方でも楽しくその魅力に触れられる体験会

▶市民体育大会は幅広い年齢層の方々が参加しました。子供から大人まで、年齢や性別を問わず楽しめるのがスケートの魅力です



ココが
自慢!

アイススケートとインラインスケート競技の種類は、フィギュア、スピード、スラローム、アグレッシブ、ホッケーと多岐にわたります。自分に合った種目を見つける楽しさと生涯スポーツとしても魅力ある競技です。

鹿児島市にアイススケート場はありませんが、鹿児島市スケート連盟は、アイススケート競技とインラインスケート競技の普及、競技力向上、選手の育成を行っています。

〈活動実績(令和5年)〉

- 2月 鹿児島市民体育大会(えびの高原)
- 7月 インラインスケート体験会(アミュ広場)
- 8月 インラインフィギュア体験会(西原商会アリーナ(サブアリーナ))
- 11月 小学生スポーツ体験会(鹿児島国際大学)等

年数回、教室、体験会、交流会を行い、参加者や競技人口共に増えています。また、県連盟の方では、南さつま市(吹上海浜公園スケート場)、南九州市(川辺旧田代小体育館)を拠点に毎月定例でインラインスケート交流会を行っています。鹿児島市内にも拠点を設けインラインスケートの楽しさを広げていきたいです。



地域スポーツクラブ 訪問！

中郡校区地域スポーツクラブ

クラブ内の“つながり”を深めて、より良いスポーツクラブへ

中郡小を拠点に活動する12団体が構成される中郡校区地域スポーツクラブ。チアリーディングやキッズハンドボールなど、珍しい種目が多いのが特長です。

令和5年5月に会長交代があり、長年会長を務めた麓川さんから、新会長の長濱さんへバトンが渡されました。「これまでは、各団体に所属していても1つのスポーツクラブという意識がありませんでした。会長をやるなら、その意識から変えていきたいと思って。皆さんでやっていきましょう!と。」そう話してくれたのは、新会長の長濱さん。これまで会長と事務局長が2人で担っていた役割を、各団体のメンバーで分担するようになり、少しずつ団体間の横のつながりができてきたそうです。

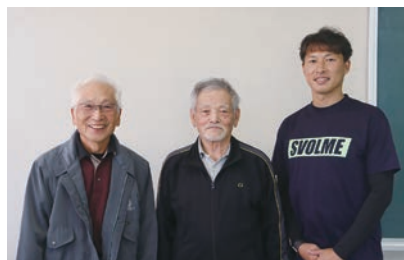
「中郡校区に限らず、他の地域からもたくさん参加してもらい、歴史あるクラブをもっと盛り上げていきたいです。横のつながりも深めながら、楽しく活動できればと思います。」(長濱会長)

DATA

設立／平成16年
 種目／ハンドボール、ソフトバレーボール、バドミントン、スポンジテニス、チアリーディング、ソフトボール、サッカー、グラウンドゴルフ、マット運動、ピクニックボール、バレーボール、空手(すべて中郡小で活動)
 問合せ先／中郡校区地域スポーツクラブ事務局(中郡校区公民館内)
 TEL:090-1975-3749(事務局長 郡山)



チアリーディング



左から、事務局長の郡山さん、前会長の麓川昭憲さん、会長の長濱一成さん。インタビューでは、団体間の交流を深めるイベントづくりなど、クラブの今後の取り組みについて話に花が咲きました。



ハンドボール



サッカー

スポーツ 少年団訪問

吉野東陸上スポーツ少年団

「吉野東陸上スポーツ少年団」で1993年から代表指導者を務め、令和5年度鹿児島県スポーツ少年団顕彰を受賞した元吉健二さんにお話を聞きました。

29年変わらない思い
「スポーツを好きになってほしい」

とにかくスポーツが好きになってくれればいい、というのが目標なんです。楽しくなれば自然と結果もついてきますからね。大会で上位を収めなさいということは言いません。でも、この大会で優勝すれば全国に行けるよと教えるだけで、そこに向かって努力して、全国大会に行く子もいます。

ここで陸上を好きになって、中学校でも続けてくれたらいい。でもね、他の競技に移っても、ここで身に着けたスポーツが好きという気持ちがあれば、きっと活躍できると思いますよ。

永年指導を続けてこられた理由を聞くと、「やっぱり子どもが好きだからですね。仕事で疲れていても、ここに来たら、疲れがとれる感じがします。」



代表指導者
元吉 健二さん(71歳)



普段の練習は基本が中心。「小学生は、とにかく基本。足の着き方や脚の上げ方など、基本がちゃんとできれば、自然に力がついてきます。」

時に真剣に、時に笑顔で、のびのびと練習に取り組む子どもたち。
元吉監督の思いはしっかりと届いているようでした。

DATA 団員数／小学生29名(1~6年生)
活動日／毎週(火曜・木曜・土曜)
活動場所／吉野東小学校グラウンド他

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2回 練習や試合に向けた“準備”が大事！
パフォーマンス発揮とケガ予防のための
『ウォームアップ』

いつもやっているウォームアップ、何のためにするのか説明
できますか？目的と効果をしっかり理解して行いましょう！

ウォームアップをすると身体はどうなるの？

ウォームアップは、体温・筋温の上昇を狙いとした準備運動です。筋温を上げると、体内に酸素を取り込む能力が向上し、エネルギー効率が良くなります。すると、以下のような状態になります。

- ▶ 筋肉の伸び縮みや関節の動きがスムーズになり、ケガの予防につながる
- ▶ 脳からの指令が身体へ伝わる速度が速くなり、素早い反応や複雑な動きがしやすくなる

ウォームアップの目的は？

ただ身体を動かす・温めるという考え方ではなく、「練習や試合のスタートから良い動きを引き出すこと」がウォームアップの本来の目的です。そのため、ウォームアップの最終段階では、競技動作に近く、爆発的な力を発揮する動き(ダッシュ、ジャンプ、ステップなど)を取り入れます。普段の練習から競技動作に似た動きを取り入れることで、動きのトレーニングにもなりますよ！

ラポール POINT 普段の練習から“試合”を想定したウォームアップを準備しよう！

- ☐ 試合前のウォームアップ時間はどのくらい？
 - ☐ どんな動きを取り入れておけば、ベストな状態を作れる？
 - ☐ アップ場所のスペースはどのくらい？
- など、普段の練習から試合当日の動きを想定しておく、本番、気持ちに余裕ができます！

私たちPFPケアソリューションズ@Ra.pport鹿児島は医療従事者(看護師・公認心理師)やトレーナー、健康運動指導士と共に、健康・運動・スポーツ・メンタルヘルスケアに関する活動を行っています。定期的にスポーツメンタルトレーニングや心理学・ヨガセミナー、スポーツ救護等を行っております。

日々の活動に関してはInstagramで配信中です。ぜひご覧ください。▶



ウォームアップの内容と順序

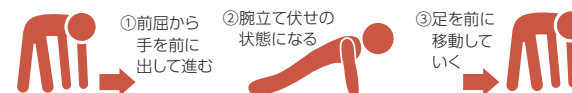
競技に関わらず行うストレッチングやランニングなどの「一般的ウォームアップ」から始め、徐々に競技特性に近い動きを取り入れた専門的なウォーミングアップに移行します。

●ウォーミングアップの一例(バレーボールの場合)

一般的アップ① 体幹トレーニング
(四股、腹筋、バランスエクササイズ)

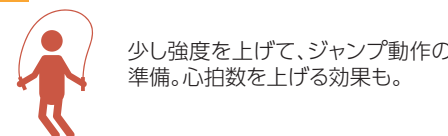


一般的アップ② 動的ストレッチング
動きながら関節可動域を広げ、体幹筋を使う



インチウォーム：足首〜ふくらはぎと太もも後面の柔軟性と体幹筋〜肩周りの筋肉など全身を使った準備動作。別名「シャクトリムシ」両手で前に進み、腰が落ちないように腹筋を使いながら手の位置まで足を動かす。

専門的アップ① ジャンプ系ドリル(二重跳び)



少し強度を上げて、ジャンプ動作の準備。心拍数を上げる効果も。

専門的アップ② ダッシュ
爆発的な力を発揮する動き。



変形スタート：体操座り、うつぶせなどいろいろな姿勢から立ち上がってダッシュ

ラポール POINT ウォームアップ後、試合で動くまでに時間があく場合は“リウォームアップ”！

ベンチで待機する選手などはリウォームアップ(体温の再上昇、動き直し)の工夫や保温がとても重要！予め計画しておきましょう。

例えば…その場ジャンプ、もも上げ、手先が冷えないように手袋を着けるなど

鹿児島市スポーツ振興協会功労者表彰・優秀選手等表彰



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2名の方々が、優秀選手等表彰では、令和4年度において優秀な成績を収めた7名の方と2つのチームが表彰されました。

令和5年度功労者表彰 受賞者

大園 清 信 様(鹿児島市陸上競技協会)
田 尻 寿 様(鹿児島市ソフトテニス連盟)

令和5年度優秀選手・優秀チーム表彰 受賞者

宮 元 良 魁 様(水泳) 末 重 美 空 様(バトン)
中 間 遥 斗 様(バトン) 坂ノ下 飛 龍 様(ライフル射撃)
徳 永 屈 彩 様(バウリング) 田 中 咲 子 様(卓球)
中 村 真優美 様(卓球)
鹿児島相互信用金庫卓球部
いちご一会とちぎ国体ボウリング競技鹿児島チーム

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



19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

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 (公財)かごしま環境未来財団 (公財)鹿児島観光コンベンション協会 (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 鹿児島市ホテル旅館組合 鹿児島ユナイテッドFC JPCスポーツ教室鹿児島東谷山店 斯文堂(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)NeviQo (株)はやま PFPケアソリューションズ@Ra.pport鹿児島 (株)南日本新聞開発センター 南日本ソフトウェア(株) (株)メルメイク (株)吉田経営 (令和5年12月時点・五十音順・敬称略)
---	---	---

■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!

かごスポ 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!

X 鹿児島市スポーツ振興協会
公式X(旧Twitter)アカウント
@kagospo

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

LINE 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 鹿児島市山下方庁舎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/

