

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. 9

2024.12

末松 竜馬 選手

少林寺拳法の教えを胸に、切り拓く人生。

巻頭インタビュー

鹿児島から全国へ！輝くトップアスリート



特集

みんなで楽しもう！
やさしい・楽しい
ニュースポーツ

スポーツクジ
WINNER
BIG

「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。



末松 竜馬 選手

鹿児島大学4年生

少林寺拳法の教えを胸に、切り拓く人生。

2023年、第57回少林寺拳法全日本学生大会および第54回少林寺拳法九州学生大会にて、ともに単独有段の部1位に輝いた末松竜馬さん。現在鹿児島大学の4年生で、少林寺拳法部の部長を務めています。競技歴はすでに15年目。その末松さんに、部の活動や少林寺拳法の魅力、今後の夢などについて語っていただきました。

廃部寸前だった部を立て直すための秘策

「アー！」と大きな掛け声が鳴り響く、鹿児島大学少林寺拳法部の道場。部長の末松さんを筆頭に、大勢の部員たちが真剣な眼差しで練習を行っています。女子部員もかなり多く、この様子からは2年前に廃部寸前だったのが信じられないほどです。末松さんが大学1年生で入部したとき、すでに部員は数人だったのだそう。その中でもきちんと練習に来ているのは、わずか1人や2人。それが今では29人の部にまで成長しました。部長を任されたのは去年、大学3年生のとき。最初は部費も0円で人手も足らず、しかし時間だけはあったといいます。「60年くらいの歴史がある部なので、私が潰すわけにはいかないと思いました」と末松さん。1学年下の松元さんと一緒に、新歓の準備を進めました。立て看板にビラ配り、インスタグラムも活用して初心者でも楽しめることをPR。「松元さんが盛り上げ役として雰囲気を作るのが上手で助かりました」。事実、新歓の様子が楽しそうだからという理由で入部してきた部員もいたそうです。また少林寺拳法は護身術のため、女子には「電車で痴漢にあったときや、町でからまれたときのために」と伝えたところ、女子部員が一気に増えたといいます。

生まれは福岡の末松さん。大学進学に伴い鹿児島に来たそうですが、あることに気づいたそうです。「大学に入学したとき、居場所がない人が多いと感じました。だから少林寺

拳法をするだけの場所ではなく、学部をこえて人と人がつながれる場所にしたいと思ったんです」。そう話す末松さんの想いは、少林寺拳法の教えに由来します。

他の武道とは異なる少林寺拳法の魅力

そもそも少林寺拳法は、「人づくりの行」。修行を通して社会に役立つ人づくりを目指し、勇気、慈悲心、正義感を育む



武道です。末松さん自身も少林寺拳法の魅力は、「教えがきちんとしているところ」と話します。「少林寺拳法読本というものがあり、その中で『本当の強さとは、相手を倒す強さではなく、しっかりした自分、頼れる自分、生きる力のことで』とあります。力だけだと暴力になる。でも愛だけだと無力になる。精神面も肉体面もどちらも大切にしているところが、少林寺拳法の魅力です」。

お父さんの影響で小学校2年生から始めた少林寺拳法。その教えはしっかりと末松さんの芯の部分に根つき、だからこそ「人のつながりを大切にする部にしたい」という想いにいたったのでしょう。

また少林寺拳法のもう一つの特徴として挙げられるのが、「スピードの武道」であること。空手や柔道をする選手は体が大きい人が多いですが、少林寺拳法は当てるタイミング、相手の虚を突いてスピードをもってするのが特徴。力の強さではなく速さが求められるため、男性だけではなく女性も始めやすい武道だそうです。

全国1位の感動をふたたび

少林寺拳法の大会において求められるのは、技の正確性が6割、表現が4割。「技術が一番評価されたのではないかと思います」と、去年の全国1位、九州1位の実績を振り返って語ります。日本武道館で行われた去年の全国大会。廃

部の危機を乗り越え、後輩たちも入部してきたので、「口だけじゃない！とみんなに思ってもらえるように、絶対に1位をとる気でいました」と末松さん。何より感動的だったのは、応援にかけつけてくれた先輩が、自分よりも先に号泣してくれたことだそうです。「先輩にも恩返しできたし、後輩にも示すことができた瞬間でした」。中学生のときもすでに全国大会で優勝した経験をもつ末松さんですが、背負っている重みが違う去年の全国優勝の方が、喜びが深かったのかもしれない。今年の全国大会は11月。同じく日本武道館で開催されます。もちろん目指すは2連覇。29名いる部員のうち、なんと22名が武道館に行くそうです。

現在大学4年生。大学生としては最後の大会になります。今後の進路を聞くと、大学院にあと2年残り、研究を進めるとのこと。来年からは指導者として、部を見守っていきたいと話します。「就職しても少林寺拳法は続けていきたいです。昔は勢いがあったらしいですけど、今は少し衰退気味。昔のように盛り上がりればいいですね」。

そんな末松さんの好きな言葉は、少林寺拳法の教えでもある、「半ばは自己の幸せを、半ばは他人(ひと)の幸せを」。まずは自分自身を大切すること。その上で、自分と同じように相手も大切にすること。少林寺拳法読本にある「生きる力」を、末松さんは人生をかけて一つずつ手に入れていくのでしょう。



末松 竜馬 選手 (すえまつ・りょうま)

2003年生まれ、福岡県出身。小学校2年生で少林寺拳法を始め、中学校3年生のとき、第10回少林寺拳法全国中学生大会にて単独演武優勝。鹿児島大学入学後、少林寺拳法部に入部。廃部寸前だった部を立て直し、現在部長を務める。2024年の全国大会では2連覇を目指す。

みんなが楽しもう! やさしい・楽しいニュースポーツ

ルールがやさしく、年齢や体力にかかわらず、だれでも気軽にプレーできる『ニュースポーツ』。小さな子からお年寄りまで、同じ目線でワイワイ楽しめるのが魅力です!
実は鹿児島市では、7つのスポーツ施設でニュースポーツ用具を無料で貸出ししています。家族のレジャーや地域のレクリエーションで、『ニュースポーツ』やってみませんか?

グラウンド・ゴルフ

昭和57年(1982年)に鳥取県で生まれた日本生まれのスポーツ。ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。

ボッチャ

重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された、ヨーロッパ生まれのスポーツ。ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ディスクゴルフ

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ホールのトータルスコアで競います。ディスクは、投げて転がしてもOK!

ストラックアウト

1~9の数字が書かれた的にボールを投げる、的当てゲームです。ビンゴを目指したり、得点を競ったり、いろいろな遊び方ができます。

輪投げ

緑日などでお馴染みの遊びですが、1970年頃からスポーツとしてルール整備が行われ、「公式ワナゲ」として全国大会も開催されています。公式ルール以外にも、工夫次第でさまざまな楽しみ方ができます。

ベタンク、室内ベタンク(ニチレクボール)

南フランス発祥のボールスポーツです。ピュット(目標球)を目掛けてボール(金属製のボール)を投げ、相手より近づけることで得点を競います。室内ベタンクは、室内でも床を傷つけることなくプレーできるよう、ボールの代わりにゴム製の柔らかいボールを投げます。

貸出し用具の紹介

- ボッチャ
- ストラックアウト
- ディスクゴルフ
- グラウンド・ゴルフ
- 輪投げ
- ベタンク
- 室内ベタンク

ニュースポーツ用具 貸出施設

施設名	用具の種類	住所	TEL	利用時間	休館日
西原商会アリーナ	他26種目	〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30-1	TEL.099-285-2244	利用時間 8:30~21:00	休館日:12/29-1/3
鹿児島市民体育館	他3種目	〒891-0150 鹿児島市城之上1丁目21-1	TEL.099-261-5115	利用時間 9:00~21:00	休館日:毎週水曜、12/29-1/3
南栄リース桜島アリーナ	他3種目	〒891-1419 鹿児島市桜島横山町1722-17	TEL.099-293-2967	利用時間 8:30~22:00	休館日:毎週月曜、12/29-1/3
あいハウジングアリーナ松元	他1種目	〒899-2703 鹿児島市上谷口町3400	TEL.099-278-5100	利用時間 8:30~22:00	休館日:毎週月曜、12/29-1/3
喜入総合体育館	他3種目	〒891-0203 鹿児島市喜入町6166-3	TEL.099-345-2383	利用時間 8:30~22:00	休館日:毎週月曜、12/29-1/3
吉田文化体育センター	他1種目	〒891-1303 鹿児島市本城町46	TEL.099-294-4477	利用時間 8:30~22:00	休館日:毎週月曜、12/29-1/3
郡山体育館	他6種目	〒891-1102 鹿児島市東僕町1464	TEL.099-298-8448	利用時間 8:30~22:00	休館日:12/29-1/3

シーカヤック体験講座

開催日 令和6年5月～6月
(親子対象6回、
中学生以上対象2回)

きらめく錦江湾、
海上から望む桜島！
鹿児島の自然を満喫



ZUMBA®

開催日 ZUMBA® in吉田文化体育センター 令和6年7月27日(土)
ZUMBA® inよかセンター 令和6年9月14日(土)

リズムに乗って、
楽しく激しくダンス&
エクササイズ!



◀ZUMBA® inよかセンター

▼ZUMBA® in吉田文化体育センター



あちこちピラティスinかごしま水族館

開催日 令和6年5月26日(日)



朝日差し込む黒潮大水槽前で、
身体とじっくり向き合う



どこでもヨガ

開催日 月1回程度

鹿児島の魅力や四季を
感じられるさまざまな
場所で開催!



▶朝日と桜島からパワーをたぎり浴びる!



◀夏の夜空を眺めながら、心も身体もリフレッシュ

城山夕ぐれウォーク～鹿児島城のひみつ～

開催日 令和6年7月27日(土)



鹿児島城を知る(学習)×
城山ウォーキング(体験)



かごスポ親子教室with鹿児島レブナイズ

開催日 令和6年8月12日(月・振休)

鹿児島レブナイズの選手やコーチと
一緒に、親子でバスケ!



▲鹿児島レブナイズから安慶大樹くん、
だいじU18ヘッドコーチ、松崎圭介さま、きけい
すけセカンドチームヘッドコーチ、兒玉貴通こ
だまたかゆき選手、ジラ伴馬のぼんは選手に参
加いただきました

地域スポーツクラブ 訪問!

ひろきスポーツクラブ

ひろきスポーツクラブは2007年に設立し、広木小学校を拠点に活動するスポーツクラブです。現在は200名を超える会員が在籍しています。活動は少年団を含む10種目。一般ではソフトバレー、バレーボール、卓球、バドミントン、健康体操、ドッジボール、児童では賢友流空手道、ソフトテニス、ドッジボール、バレーボール、ボクシング、ミニバスケットとさまざまな種目で活動しています。一般のバレーボールとドッジボールは、児童のバレーボール、ドッジボールの親が立ち上げた種目で、親子で楽しむ方も多いクラブです。

また、他に類を見ない「ボクシング」は、一見危険なスポーツに見えますが、安全性に配慮した環境の中で体力や運動神経を高めるスポーツとして会員を募集しています。勝敗を決めるポイントが、忍耐力や激しく戦いながら冷静に対応する心であり、強い心の子どもたちへの育成には最適なスポーツです。内に秘めた闘争心や負けない心を養い、対戦相手に敬意を払い、心身の育成や礼儀やあいさつを学び、大人と一緒に楽しみながら元気に運動を行っていきたくて思っています。(ひろきスポーツクラブ・徳利浩司会長)



徳利会長

DATA

設立/2007年(平成19年)
種目/児童(賢友流空手道、ソフトテニス、ドッジボール、バレーボール、ボクシング、ミニバスケット) 一般(健康体操、ソフトバレー、卓球、バドミントン、バレーボール、ドッジボール)
問合せ先/ひろきスポーツクラブ(とくり書店)
TEL: 099-253-7642



ボクシング



健康体操

今日から実践! スポーツ栄養学

第5回
冷え対策
～身体を温めて
コンディションを整えよう～



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)

冬になれば気温が下がり、温かい飲み物が冷めるのは早くなりますね。でも、私たち人間は気温が下がっても体温は下がりません。なぜでしょう?それは、例えば、鳥肌が立つのは皮膚表面の血管が収縮されている状態で、血流を抑えて熱を逃がさないようにしたり、身震いして熱を作り出したりして、体温を維持しているからです。体温が1℃下がると基礎代謝が10～20%、免疫力は30～40%低下すると言われてるので冷えは大敵です。また、スポーツで普段からハードな練習をしたり疲労がたまっていると免疫力が低下するため、これまでに「風邪やインフルエンザが流行る時期にはよくかかっている」という人は特に、身体を冷えから守ることは、体調管理においても大切です。

食事のできる、冷え対策のおすすめポイントを3つご紹介します。

- 1 身体の中から温める食材を使用する
(香味野菜や香辛料、根菜類、発酵食品など)
- 2 とろみをつける・あんかけ料理
(保温効果があります)
- 3 たんぱく質をとる
(消化吸収の過程で熱を産生します)

特に、体温を上げて体にスイッチを入れる働きがある朝食には、とろみ付きのスープ(かきたま汁やコーンスープ)をとったり、屋外スポーツなど身体が冷えやすい環境下でス

ポーツをする場合には、お弁当のおかずには生姜焼きや金平ごぼうを入れたり、水筒に温かい豚汁を入れて準備するのもよいでしょう。

スポーツの前にはアップをして筋肉をほぐし温めると思っています。冬のコンディショニングには「体の中から温める食事」も普段から心がけ、冷えに負けず元気にスポーツをしましょう。

【身体の中から温める食材とメニュー例】



スポーツ少年団訪問

原良体操スポーツ少年団

市内唯一の「体操」のスポーツ少年団を訪問!

子どもたちが主役。一人ひとりの意欲と「考える」力を伸ばす

「先生!跳び箱出しますか?」「あなたはどうしたいの?やりたい人がいるなら、出さない!」

用具の準備中、子どもたちと知識先生との間で、こんな会話がありました。

「『あしろ、こうしろ』というのは言いません。やらされるとやりたくなくなりますから、この団では、基礎練習の後は自分がやりたいことをやる時間になっています。」

原良体操スポーツ少年団では、選手育成ではなく、みんなに活動の場を与えるという主旨で、一人ひとりの「できるようにになりたい!」という気持ちを大切にしているそう。自らやってみようという挑戦し、補助や助言が必要となるときに先生に声を掛けるという、子どもたち主体の活動です。団員はみんな目を輝かせ、のびのびと活動していました。

知識先生が心がけていることは、子どもたち自身が「考える時間」をつくることだといっています。取材中も、「今の技は、どこがよかった?どこを直したらもっとよくなると思う?」と問いかける場面が多くありました。

「技術面ももちろんですが、子どもたちとの接し方は日々勉強です。」と語る知識先生。指導者研修会等にも積極的に参加し、学び続けています。

DATA 代表指導者/知識 哲郎 団員数/33名(年長～中学2年生)
活動日/毎週火曜・金曜・日曜
活動場所/原良小学校体育館

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4回 リラクゼーション・トレーニング
～パフォーマンス発揮のために～
作業療法士 園田 征志

漸進的筋弛緩法(ぜんしんてききんしかんほう)

筋肉の緊張と弛緩を繰り返して行うことにより身体のリラクセスを導く方法です。力を抜くことを学習し、心理的な緊張とリラクセスをコントロールできるようになります。1日2～3回練習しましょう。

- 1 準備 両手は腰の横に置き、両足は肩幅に開く。
- 2 緊張 両手を強く握り、肩とお尻に力を入れ、5～10秒ほど息を止めて、全身を緊張させる。
- 3 リラクセス 息を吐きながら力を抜いてリラクセス。身体全体のリラクセス感を味わって。



自律訓練法

注意の集中や自己暗示の練習によって、全身の緊張を解き、心身の状態を自己調整するものです。自律訓練法にはいくつかの練習がありますが、ここでは「重感」と「温感」の練習をお伝えします。

- 1 準備 両手は腰から離れた場所に置く。深呼吸をしながら全身の力を抜き、気持ちを落ち着かせる。
- 2 重感練習 右手に注意を向けて、「右手が重たい」と頭の中で繰り返す。次に左手、右足、左足と、この作業をそれぞれ両手両足に行う。
- 3 温感練習 右手に注意を向けて、「右手が温かい」と頭の中で繰り返す。重感練習と同様に両手両足に行う。



「すべての人に明るい未来を。」みらいリハビリテーション病院は2025年4月、鹿児島市下荒田に開院します。最新鋭のリハビリテーション機器を駆使し、患者さまの社会復帰、在宅復帰をサポートします。





老若男女が楽しく学べ、「技」と「教え」で「人づくり」をめざす武道
鹿児島市少林寺拳法協会

DATA 担当者/福田 元之
 電話番号/090-3737-9735
 メールアドレス/kago-nishi.fukuda@ae.auone-net.jp



私たち、鹿児島市少林寺拳法協会は(一財)少林寺拳法連盟に所属する道院拳友会、スポーツ少年団、大学支部で構成されています。少林寺拳法は、1947年(昭和22年)に創始者 宗道臣先生により香川県多度津町に開設されました。少林寺拳法では、人がつくる社会は「人、人、人、すべては人の質にある」との教えのもと、相対練習や演武を通じ、心身共に頼りとなる自分と半ばは人のことも考えることのできる人間となれるように日々修練に励んでいます。少林寺拳法協会の各団体での練習は、真剣な練習の中にも、互いに協力して上達することを目標としています。



少林寺拳法協会は、道院拳友会をはじめスポーツ少年団、大学支部の指導者、拳士、部員が交流を行いながら、みんな楽しく修練しています。大会は多くはありませんが、県や市の大会、高校生、中学生大会等には鹿児島から70歳代までの幅広い拳士が積極的に参加し、大会を通じて自信と勇気を得る貴重な経験を積んでいます。また、鹿児島大学支部の部員は、現在、30名ほどで活気のある活動を行っていて、全国、九州の大会での上位入賞の成績を取っています。



四股・股割りなど、伝統的な修練で「心・技・体」を鍛える格闘技
鹿児島県相撲連盟鹿児島支部

DATA 担当者/和田 信広(事務局)
 電話番号/099-247-7171 (鹿児島商業高等学校)
 メールアドレス/dosukoizakura@aiores.ocn.ne.jp



▲鹿児島市民スポーツ大会

鹿児島県相撲連盟鹿児島支部は、定期的開催される大会運営を中心に活動しています。所属する会員は、小学生から高校生、社会人と多岐にわたり、各種大会に出場し、全国大会や九州大会で活躍しています。また、小学生や中学生のクラブもあり、鹿児島商業高校の相撲場を拠点に活動しています。小学生から社会人まで合同で練習する機会もあり、高校生や社会人の方から優しく丁寧に指導をしてもらい、楽しく交流を深めています。随時体験会も行いますので、これから相撲を始めたいという小学生や中学生などいらっしゃいましたら、是非連絡をくださいますようお願いいたします。初心者大歓迎です。

ココが自慢! 武道の世界では「小よく大を制す」という言葉がよく使われます。小さい人でも大きい人を豪快に投げ飛ばすことができるのが相撲の面白さであり、魅力です。また相撲は、体全体の柔軟性を高め、体幹も鍛えられます。なかでも四股は、相撲の一番の基本でバランス感覚や股関節の柔軟性などを鍛えることができる手軽なトレーニングの一つです。



▲県民スポーツ大会の様子



▲県民スポーツ大会 一般の部：団体、個人完全優勝

これからももっと、
 私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
 なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、

スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
 すべての人のために、
 スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

スポーツボランティア

鹿児島市スポーツ振興協会では、「スポーツボランティア」を随時募集しています！

現在、当協会のスポーツボランティアには100名以上の登録があり、高校生から中高年の方まで、男女問わず幅広い年齢層の方が活躍しています。スポーツが好き。人とふれあうのが好き。だれかの役に立ちたい！きっかけは何でも大丈夫。あなたも、スポーツボランティアに参加してみませんか。



活動日時

イベント開催日程に準ずる
(主に土・日・祝日)



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で一緒に歩く/
運営・設営サポート/駐車場係・誘導係/資料やお弁当の配布



だれかの役に立つことができる。
「ありがとう」と笑顔は何より嬉しい！

参加者とふれあい、元気&パワーを送りあえる！

スポーツイベント運営の裏側を知ることができる！



日頃接することがない人たちと交流でき、世界が広がる！

詳細とご登録はこちらから！



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！



団体会員のご紹介

(株)アクティブスタイル	(公社)鹿児島市シルバー人材センター	(株)ニチガスクリエート
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)NeviGo
(公財)かごしま環境未来財団	鹿児島ユナイテッドFC	(株)はやま
(公財)鹿児島観光コンベンション協会	JPCスポーツ教室鹿児島東谷山店	(株)円商事
(公財)かごしま教育文化振興財団	斯文堂(株)	(株)南日本新聞開発センター
(一財)鹿児島市健康交流促進財団	(株)西部防災	南日本ソフトウェア(株)
(公財)鹿児島市公園公社	(株)中央スポーツ	(株)メルメイク
(公財)鹿児島市国際交流財団	(株)トイント	(株)吉田経営
(福)鹿児島市社会福祉協議会	(有)トップ商事	(令和6年11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！



鹿児島市スポーツ振興協会
公式X(旧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/

