

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. 11

2026.3



巻頭インタビュー

鹿児島初！プロ女子  
サッカーチームの夢

# 松下みなみ選手

## プロ女子サッカーチームをここ鹿児島から！

特集②

### 歩こう、鹿児島！ 今日から始める“+10分”習慣

スポーツLJ

WINNER 0000 BIG

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



## プロ女子サッカーチームを ここ鹿児島から！ 松下みなみ選手

株式会社ミゴカリッサ鹿児島 代表取締役 / 監督 / DF

「鹿児島にプロ女子サッカーチームをつくりたい」という強い想いのもと、ゼロから始めたチームづくり。「ミゴカリッサ鹿児島」の代表取締役でもあり、監督でもある松下みなみ選手。1人で何役も引き受けながら、強いチームへと引き上げていく熱意と原動力、未来の目標について語っていただきました。

### 一度はやめたサッカーの道を再び歩む

「ミゴカリッサ鹿児島」の始まりは2022年4月。当初は「社会福祉法人汰功樹会 ミゴカリッサ鹿児島」として創設されました。社会福祉法人の前理事長が大のサッカー好きであり「鹿児島でプロ女子サッカーチームをつくりたい」という気持ちと、松下選手自身の「鹿児島の為、女子サッカーの為に何か力になりたい」という強い想いが合わさりスタートしました。チーム名もエンブレムも無ければ選手もいない。まったくのゼロのところから歩みを重ねていった松下選手。最初の合宿はわずか3人でしたが一人ずつ増え、現在は想いを同じくする24人の選手がメンバーとなりました。

これまで支えてくださったみなさんへ恩返しをするために「もう一歩進みたい」という気持ちと、前理事長の想いを形にするため、2025年に法人化して「株式会社ミゴカリッサ鹿児島」へ。「クラブが鹿児島にしっかりと根づいて、地元のみなさんに愛されるチームとなるための決断でしたが、私にとっては初めてのことであり。慣れない作業は大変です。でも誰かが先頭を切らなければという想いで覚悟を決めました」と振り返ります。

松下選手は鹿児島市出身。神村学園中等部2年のときに大きな怪我をしたことが転機となり、その後は仙台の学校へ進みました。しかし大学3年のときにも再び同じところ

を怪我したことで大学卒業と同時に一度引退し、サッカー以外のことも始めようと思ひ、鹿児島に帰ってきたといいます。それから3年間ほどはサッカーには関わらず、高校の教員として別のスポーツを担当していたそうですが、「サッカーしていたことって周りは分かってしまうものなんですよ（笑）それで別の高校でサッカーを教え始めました」と松下選手。このとき教員として教えていた経験が、今の代表や監督の基礎にもつながっているのかもしれない。

### 個性的な24人が集まった最高のチーム

現在チームに所属する24名は、ふだんはそれぞれ別の仕事に就いています。松下選手と同じようにサッカーをやりきって他の仕事をしていたところ、鹿児島にプロチームができたのでもう一度本気でサッカーをやりたいと思った人たちが集まってくれたそうです。「一人ひとりがとても個性的でキャラクターも濃いのですが、不思議と余計なぶつかり合いはありません。みんながお互いの特長を受け入れて理解しあっている素晴らしいチームだと思います」と松下さん。最初は週2回の練習でしたが、現在は月曜日以外は毎日練習しているとのこと。もちろ



んそれぞれに仕事があるので全員集まれるのは土日だけ。「仕事もプライベートも大切にしてほしいですが、結果はしっかりと残さないといけないので、そのバランスをとるのが監督として難しいですね」と語ります。

監督という立場から意見すると、どうしても自分の発言が大きくなってしまいうため、チームメイトと対話するときは一人の選手として話すように心がけているそうです。しかし実際の試合前などは監督としての仕事が忙しく、選手のマインドになれるのはいつもギリギリなのだとか。テーピングを巻きつつピッチに入りながら、選手のマインドに切り替えられる速さが身についたといいます。

### 目標の「WEリーグ」を目指して

「ミゴカリッサ鹿児島」の最終目標は全国に12チームある「WEリーグ」です。現在所属しているのは「県リーグ」で、その上が九州リーグなどの「地域リーグ」、さらに「なでしこリーグ1部・2部」とあり、トップにあるのが「WEリーグ」です。「ミゴカリッサ鹿児島」は2025年11月、初めて全国の舞台である「皇后杯」に出場しました。九州からは2チームの出場枠でその1つが「ミゴカリッサ鹿児島」だったので。しかし残念ながら初戦敗退という結果に終わりました。「全国の舞台に立つのが初めての選手もいる中、悔しさも怖さも経験できたことは一つの前進だと思います」と試合を

### ●クラブ概要

ミゴカリッサの名前の由来は、「みごち(素敵な・美しい)」という鹿児島弁と「RISUS(笑顔)」というラテン語を合わせた造語。エンブレムは、QUEENの王冠の両サイドに白熊をレイアウト。サッカーへの情熱と女性らしく可憐な桜、さらに鹿児島のシンボル桜島とブルーグリーンは錦江湾を表現しています。チームカラーはRoyal Purple。女性らしさ、かっこよさ、強さを表しています。



振り返ります。皇后杯に出場したことで「テレビ観たよ、応援しているよ!」という声を頂くことも増え、やはりスポーツは結果がすべてだと改めて実感したそうです。「私たちよりも熱いファンの方々がいらっしゃるのも、とても励みになります。すでに九州内なら負けられないという自信はあります。ここからは自分たち次第。諦めずにボールに食らいついていくのが私たちのスタイルです。一人の人間として、そして憧れられるチームとして、これからももっともっと大きく強くなっていきたい。みなさんの応援、どうぞよろしくお願いいたします」。



真剣ながらも仲の良さが垣間見える練習風景。火曜と金曜は午前中、水・木・土曜は夜、日曜は試合。全員が想いを一つにしてボールを追いかける



松下 みなみ 選手 (まつした・みなみ)

鹿児島市出身。神村学園中等部から仙台の常盤木学園高等学校、そして日本体育大学へ進学。一度は引退したサッカーの道を再び歩み始めたのが2022年4月。2025年には「株式会社ミゴカリッサ鹿児島」を設立し、代表取締役と監督を務めながら選手としてもピッチに立つ。サッカーを続ける上で大切にしていることは睡眠6時間の確保。鹿児島はもちろん全国から愛されるチームを目指す。

## 鹿児島市出身の4選手も活躍中！

「ミゴカリッサ鹿児島」で活躍する4人の選手にインタビュー。それぞれの熱い想いについて語っていただきました。



神宮司 千尋 選手  
背番号17 / GK

サッカーを始めたきっかけは、弟が小学校に入学した際に何かスポーツをやりたくて一緒に少年団に入団しました。神村学園高等部に進学し、元々高校でサッカーは辞めようと思っていましたが、最後の選手権で試合に出ることができず悔しい思いをしました。

「このままでサッカーを辞めたくない！」と思い、「ミゴカリッサ鹿児島」へ加入を



横路 友加里 選手  
背番号31 / GK

小学校2年生からサッカーを始め、大学卒業後はなでしこリーグ1部に加入しました。しかし怪我で思うようにプレーできず退団になり、鹿児島に帰ろうと思っていた矢先、「ミゴカリッサ鹿児島」設立の話を聞いて練習に参加したことがきっかけで現在にいたります。鹿児島からWEリーグ参入という目標に少しでも力になりたいです。私の強みは、後ろからのロングフィ



前原 渚沙 選手  
背番号14 / MF

私がサッカーを始めたのは周りの影響からで、気づいたらいつのまにか始めていました。小学生から中学生になるときにサッカーを続けるかどうか迷う子どもたちが多いと思いますが、サッカーを通しての出会い、必ずこれから先の人生の財産になることばかりなので、きついことや辛いことが多くてもぜひ続けて欲しいと思います。今は怪我をしています、またいつか心か



安庭 ひな 選手  
背番号9 / FW

小学校6年生から少年団に入りサッカーを始めました。現在は鹿児島純心大学で看護の勉強をしながら「ミゴカリッサ鹿児島」でサッカーをしています。本気で上を目指しているこのチームなら、もっと成長できると思い加入しました。意識の高い仲間たちと素晴らしい環境で一緒にがんばれるところに魅力を感じています。私の強みはFWとして相手を背負いながらボールを

決意。GKはひとつの判断が大きな影響を与えるポジションなので、自分の手足の長さを生かしたプレーができるよう精進したいです。これから女子サッカーを目指す人たちに伝えたいことは、思うようにいかないことや、不安を感じる場面は必ずあると思いますが、努力を惜しまなければ必ず自分の力になるということ。自分を信じてがんばってください。

ドです。守るだけではなく後ろから攻撃のチャンスをつくるよう常に意識してプレーしています。若い世代に伝えたいことは、たくさんボールと触れ合って仲間と一緒にサッカーを楽しむこと！勝敗のつくスポーツではありませんが、勝ち負けどちらも経験することが自分の成長につながります。すべてのことに感謝の気持ちを持って過ごしていってほしいです。

ら楽しくサッカーをして、勝ったときの喜びや点を決めたときにチームのみんなが駆け寄ってくれるあの瞬間の幸せをかみしめたいです。若い世代の人たちも、好きなことをとことん好きなままでいてほしい。大きな夢を持ち、それに向かって努力して、いい経験と思い出をたくさんつくってください。

キープできる場所です。前線で起点となり、時間をつくれるようなプレーを意識しています。サッカーは続けるほど楽しくなって、自分の成長を感じられるスポーツです。うまくいかない時でもあきらめずに続ければ、必ず上手くなれるので、女子サッカーを目指すみんなには、自分を信じて楽しむ気持ちを大切にしてほしいです。



## 地域スポーツクラブ 訪問！

### 松元スポーツクラブ

#### 幅広い活動を強みに、地域連携への挑戦

松元スポーツクラブは平成21年2月、あいハウジングアリーナ松元を拠点に設立されました。モットーは「初心者も安心して運動が楽しめる入口の広いスポーツクラブ」。卓球の町・松元で、子供から高齢者まで幅広い世代がスポーツを通じて健康づくりと交流を続けています。活動は地域の皆様の温かいご支援によるものです。今後も誰もがスポーツに親しめる環境を守り、地域に愛されるクラブを目指します。

クラブの最大の魅力は活動の幅広さ。卓球を核に、多彩な種目を提供しています。生涯スポーツの充実に努めるとともに、競技力向上を目指すプログラムも整備し、初心者から上級者まで、レベルに応じた挑戦ができます。さらに、地域住民が心身ともに健康で暮らせる「地域スポーツの拠点」を目指し、今後の課題は中学校部活動との連携です。弓道での長年の指導実績や硬式テニス・柔道での初心者指導経験を活かし、他種目へも連携を広げ、学校や地域と協力して子どもたちが安心して高いレベルでスポーツに取り組める環境を築いていきます。(代表者 坂元さん)



卓球



弓道



テニス



バスケットボール

#### DATA

設立 / 平成21年  
種目 / 卓球・弓道・剣道・柔道・バスケットボール・ソフトテニス・硬式テニス・フットサル  
問合せ先 / 松元スポーツクラブ事務局  
メールアドレス: matsumoto.sports.club@gmail.com



## スポーツ少年団訪問

### 清和サッカースポーツ少年団

ミゴカリッサ鹿児島で活躍する横路友加里選手の原点・清和サッカースポーツ少年団を訪ね、指導者の岩田さんに、指導への思いと当時の横路選手の姿を伺いました。



横路友加里選手(ミゴカリッサ鹿児島)

#### 基本をていねいに、楽しさを忘れずに

##### 指導者インタビュー 岩田 正剛さん



小学年代は基本がすべて。ここで身につけた動きは、中高ではなかなか修正が難しくなるので、ボール以外の体の使い方も大事にしています。また、子どもたちには自分で考えて判断する力も育ててほしい。失敗して次を考える、その積み重ねが成長につながります。

横路は当時フィールドの選手で、男の子に混じって物おじせず、本当に練習熱心でした。今もサッカーを続け、地元で活躍してくれているのは嬉しいですね。今後も、サッカーに興味を持った子が自然と集まる、そんなチームでありたいと思っています。



清和で学んだサッカーの基礎・楽しさ、仲間の大切さは今の自分の原点です。団員のみんなには、支えてくれている方への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の練習を楽しみながら成長して欲しいです。

DATA 団員数 / 10名(小学2~6年生)  
活動日 / 毎週火曜・木曜、土曜は東谷山SSSS合同  
活動場所 / 清和小(火・木、土の3・4週)、東谷山小(土の1・2・5週)

# 歩こう、鹿児島!

## 今日から始める“+10分”習慣

あなたは1日にどれくらい歩いていますか。

鹿児島市が推進する「かごしま市民すこやかプラン」では、日常生活における歩数の増加を目標に掲げていますが、

**市民の平均歩数は全国より少ない**という課題があります。

今回は、幅広い世代が日常に無理なく取り入れられるウォーキングの魅力と、今日から始められる“+10分”のヒントをお届けします。



## かごしま市民すこやかプラン担当者に聞く!～今日からできる“歩く習慣”のススメ～

### 鹿児島市の現状と課題

令和4年度に実施した最終評価アンケートでは、市民の平均歩数が全国平均より全世代で少ないことが明らかになりました。特に20～64歳の女性で減少が顕著で、子育て・仕事・家事などで運動時間が確保しにくいことが背景にあると考えられています。また、車移動の多さや生活環境の変化により、日常の歩行機会が減っていることも要因の一つとみられています。



### プランの目標と改善策

歩数の少なさは、肥満や生活習慣病のリスク増大だけでなく、高齢者では筋力低下やフレイル、要介護状態の進行につながる可能性があります。市としても重要な健康課題と捉え、改善に向けた取り組みを進めています。

## KAGOSHIMAシティウォーク

当協会では、市民の健康増進・地域経済の活性化を目的に、鹿児島市内各地の歴史・文化・食・自然など豊かな地域資源に触れながら楽しく歩く、ウォーキングイベントを開催しています!お気軽にご参加ください♪



詳細はHPへ!



現在の平均歩数が全国より低い状況を踏まえ、無理なく取り組める段階的な目標として、令和16年度に20～64歳男女が7,000歩、65歳以上男女が6,000歩などの目標値を設定しています。ウォーキングイベントや市民向けウォーキングマップの周知、公園・遊歩道の情報提供などを通して、歩く機会の創出を図っています。

### ウォーキングの効果

特別な準備が不要で取り組みやすく、継続することで体力維持、血圧・血糖値の安定、認知機能や精神面への良い影響も期待されます。高齢者や運動習慣のない方にとっても体力維持や外出機会の増加につながり、生活の質の向上に役立ちます。

### 市民の皆様へメッセージ

まずは1日プラス10分、約1,000歩の追加から始めてみませんか。通勤で一駅歩く、階段を使う、買い物に歩いて行くなど、小さな積み重ねが大きな変化につながります。無理のない範囲で、日常の中に“歩く”時間を取り入れてみてください。



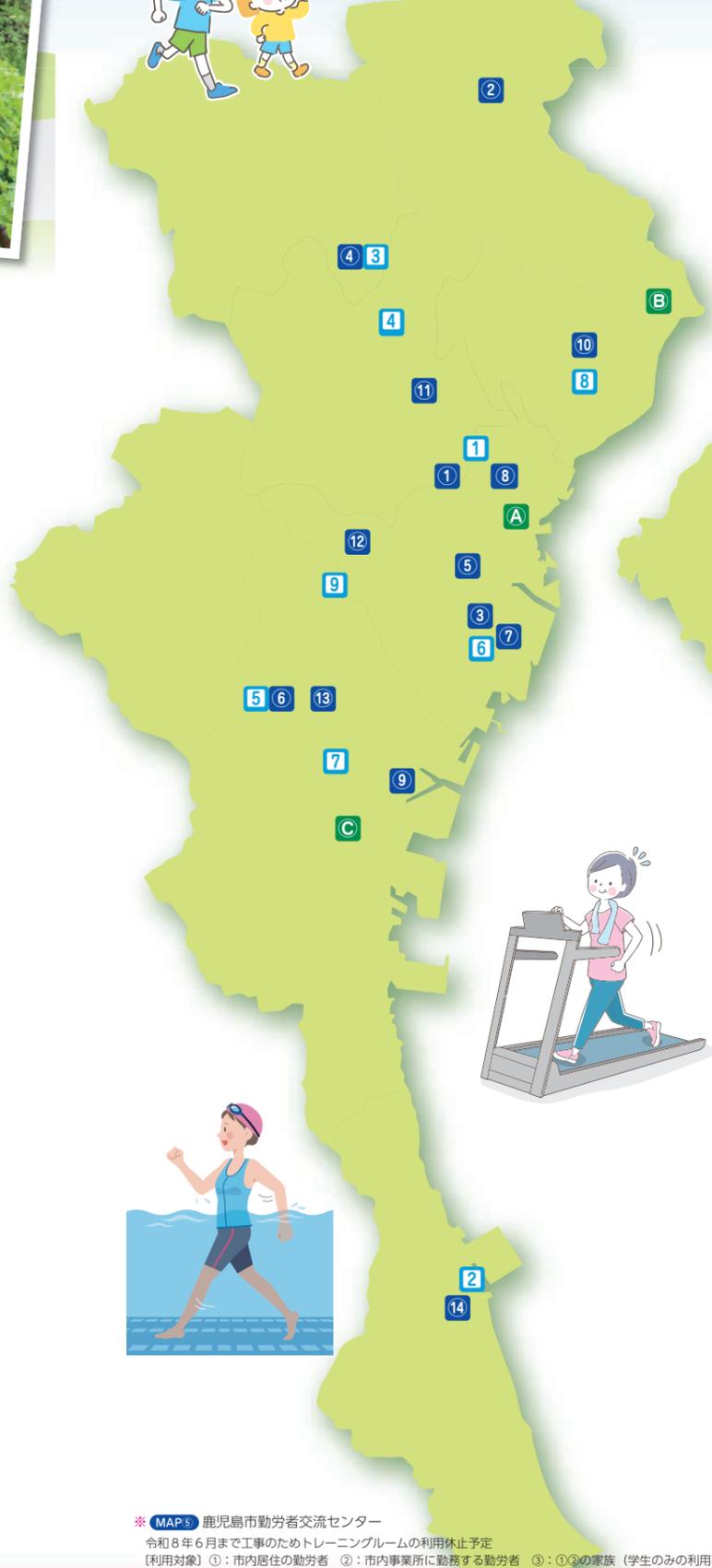
健康づくり情報を発信中! フォローはこちらをチェック!

鹿児島市役所保健政策課 山内 夏芽さん

今日からできる!

# あなたにぴったりのウォーキングスタイルを見つけよう

## 鹿児島市内のタイプ別おすすめウォーキングスポットをご紹介します



### 日常のウォーキングに自然の癒しをプラス。おすすめ遊歩道3選

**MAP A 城山自然遊歩道(城山町)**

特徴 市街地の中にあり、約600種以上の植物が茂る自然豊かな道

距離 約2km 所要時間 約30分

おすすめポイント 展望台から市街地と桜島を一望

**MAP B 寺山自然遊歩道(吉野町)**

特徴 世界文化遺産「寺山炭窯跡」や錦江湾のパノラマが広がるコース

距離 約2.5km 所要時間 約1時間

おすすめポイント 展望台から霧島連山や大隅・薩摩半島を一望

**MAP C 慈眼寺自然遊歩道(下福元町)**

特徴 和田川沿いに史跡や四季の自然が楽しめる散策コース

距離 約3km 所要時間 約1時間

おすすめポイント 稲荷神社や湧水「酒水の井戸」など、見どころ満載

その他、自然遊歩道の詳細はこちらをチェック!



### 雨の日も安心! 天気にも左右されない室内ウォーキングスポット

ウォーキングマシンやエアロバイクなどを備え、雨の日でも快適に運動できる! 詳細は、各施設・公民館へお問い合わせください。

- トレーニング室のある施設〈有料〉
    - MAP ① 西原商会アリーナ
    - MAP ② 吉田文化体育センター
    - MAP ③ 鴨池公園多目的屋内運動場
    - MAP ④ スパランド裸・楽・良
    - MAP ⑤ 鹿児島市勤労者交流センター\*
    - MAP ⑥ 鹿児島ふれあいスポーツランド
  - 地域公民館の「健康づくり学習室」〈無料〉
    - MAP ⑦ 鴨池
    - MAP ⑧ 城西
    - MAP ⑨ 谷山
    - MAP ⑩ 吉野
    - MAP ⑪ 伊敷
    - MAP ⑫ 武・田上
    - MAP ⑬ 谷山北
    - MAP ⑭ 喜入
- 【利用対象】市内居住者が市内への通勤・通学者で、利用講習を受けた方(高校生以下は不可)



### 体に優しい! 水中ウォーキングスポット

足・膝・腰への負担を大きく減らしながら「効果はしっかり」万能エクササイズ

- メリット
  - ・ 膝や腰への負担が少ない
  - ・ 体脂肪の減少に効果的
  - ・ リハビリにも適した安全な運動
  - ・ 足を中心に筋力アップ
  - ・ 骨粗しょう症予防にも役立つ
- MAP ① かがしま温泉健康プラザ
- MAP ② マリンピア喜入
- MAP ③ スパランド裸・楽・良
- MAP ④ かがしま健康の森公園
- MAP ⑤ 鹿児島ふれあいスポーツランド
- MAP ⑥ 鴨池公園水泳プール
- MAP ⑦ オアシスケア ウェルネスセンター谷山 ※注1
- MAP ⑧ オアシスケア ウェルネスセンター吉野 ※注1
- MAP ⑨ 知的障害者福祉センター ※注2

その他、水中ウォーキングスポットの詳細はこちらをチェック!



\* MAP ⑤ 鹿児島市勤労者交流センター  
令和8年6月まで工事のためトレーニングルームの利用休止予定  
【利用対象】①: 市内居住の勤労者 ②: 市内事業所に勤務する勤労者 ③: ①②の家族(学生のみ利用不可)

### どこでもヨガ

開催日 月1回程度

鹿兒島の魅力や四季を感じられる場所で心と体をリフレッシュ!



◀豪華クルーズ船を目の前に!マリンポートヨガ

▼移り行く空の色で癒されるNightヨガ



### あちこちピラティス in かがしま水族館

開催日 令和7年5月25日(日)

講師 shinobu先生、ミキ先生



黒潮大水槽の前に、特別なピラティス体験

### 体力アップ親子運動教室

開催日 令和7年7月13日(日)

講師 加藤凌先生  
(鹿兒島国際大学 福祉社会学部 児童学科 講師)



幼児期に経験しておきたい動きを取り入れながら、親子で楽しくカラダを動かす♪



### 女性限定! BOXING×EXERCISE

開催日 令和7年6月29日(日)

講師 鹿兒島市ボクシング協会、安達良先生(BoxFitnessRyo)、小倉健太郎先生(NINECOUNT)、鹿兒島工業高校ボクシング部

音楽に合わせて、二音にパンチを繰り返すボクサーフィットネスは、圧巻の迫力と一体感!会場のボルテージも最高潮に達しました。



#### 参加者の声

ボクシングの本格的な動きと、音楽による躍動感の両方を楽しめた



気持ち良い汗と心地よい疲労感で、心身ともに軽くなった気がした



何歳でも楽しめる内容だと感じたので、娘や友人も誘いたい



#### ボクサーフィットネスの魅力

元世界チャンピオン考案の本格的な動きを、音楽に合わせて初心者でも楽しく体験!全身の筋肉を使うため、脂肪燃焼とシェイプアップ・体力アップに効率的です。ミット打ちなどの動作はストレス発散にも最適。短時間で心身ともに健康的にリフレッシュできます。



### ZUMBA® in かんまちあ

開催日 令和7年6月22日(日)

講師 心貴先生、大山博之先生、丸尾勉先生



屋外ZUMBA®では開放的な空間で大地を踏み締め、風を感じながら踊る心地よさが最高のリフレッシュに繋がりました!

#### 参加者の声

暑かったが風が吹いて、とても気持ちよかったです



ZUMBA®は今後も屋外での開催を続けてほしい



家族や友達、職場の同僚にも勧めたい



#### ZUMBA®の魅力

ZUMBA®は、ラテンを中心に世界中の音楽を楽しみながら踊るダンスフィットネスエクササイズ!ダンススキル関係なく老若男女楽しく参加でき、心肺機能向上やストレス解消に効果的です!



### ヨットとふれあう体験帆走

開催日 令和7年6月7日(土)・9月20日(土)

世代を超えて楽しめる大人気の帆走体験!



### かがしまヨット教室

開催日 令和7年9月27日(土)・28日(日)・10月4日(土)・5日(日)



命を守る基本のロープワークを習得



大海原へ、いざ出帆!

協力 鹿兒島県セーリング連盟

ヨット上から見る錦江湾や桜島の絶景は鹿兒島ならではの!



### 体力アップ陸上教室

開催日 令和7年8月30日(土)

講師 鹿兒島大学陸上競技部 (監督・塗木淳夫先生、部員の皆さん)



さまざまなスポーツで大切になる「走る」動きを楽しく身につける!



# 今日から実践！ スポーツ栄養学

第7回  
忙しい朝に“簡単な”  
朝ごはんを、  
からだの調子を整える！



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、レシビ、メニュー監修、チーム栄養サポート、個別栄養指導など)

学校・仕事・部活・スポーツなど、どんな活動を行うにも、朝ごはんは体と頭を動かすための「スイッチ」となる大切な食事です。

朝ごはんには、大きく2つの役割があります。1つ目は**エネルギー補給**。私たちは寝ている間もエネルギーを使っており、朝ごはんをとらないとガス欠の状態1日を始めることとなります。集中力が続かなかったり、体が思うように動かなくなったりする原因にもなるため、午前中に勉強や仕事、スポーツを行う人にとっては欠かせません。

2つ目は**体のリズムを整えること**。朝ごはんをとることで体内時計がリセットされ、自律神経や腸の動き、体温の上昇がスムーズになることで、体調管理やコンディショニングの土台となります。

### ■ できる形から始めよう

基本の食事は「バランスよく食べる」ことですが、“朝が苦手な時間がない”、“食欲

がわからない”など、実践が難しい人も少なくありません。そんなときは完璧を目指さず、まずは「主食+たんぱく質」を意識した朝ごはんから始めましょう。

常備食品としてたんぱく質がとれるものを用意しておき、ご飯やパンに組み合わせるのもおすすめです。

### ■ おすすめの常備食品

**たんぱく質源**: ツナ、鮭フレーク、鶏そぼろ、かつお節、ちりめんじゃこ、豚みそ、カツおみそ など



### ■ アレンジメニュー例

● **栄養満点混ぜおにぎり**  
ごはん+かつお節+ちりめんじゃこ+塩昆布+ごま

● **栄養満点チーズトースト**  
食パン+ツナ+鶏そぼろ+枝豆+チーズ

食欲がわからない場合は、お茶づけにして常備食品をトッピングしたり、作るひと手間を加えて、豆腐や豚肉を入れた具だくさんスープにうどんを入れたり、パンパディングにするなど、喉を通りやすい形でのものよいでしょう。

### ■ 朝から食べられる人は強い

アスリートでも、朝食をしっかりとする選手ほど、1日に必要な栄養の確保や食事リズムが安定し、イレギュラーな状況にも対応しやすくなります。こうした積み重ねが、日々の体調管理やパフォーマンスにもつながります。朝ごはんを体の調子を整え、元気に1日をスタートさせましょう。

## 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。



世界のリズムに乗って、心も体もリフレッシュ!

## 鹿児島フォークダンス協会

DATA 担当者/梅田 望  
電話番号/099-243-5593  
メールアドレス/nozo28mu@yahoo.co.jp

私たち鹿児島フォークダンス協会は、昭和28年6月に設立され、日本フォークダンス連盟鹿児島県支部に所属しています。世界各国の民族舞踊(フォークダンス)を仲間と手を取り合って楽しく踊り、心身のリフレッシュを図るとともに、地域への普及活動にも取り組んでいます。主な活動は、月3回の例会、年3回の伝達講習会、九州各県の愛好者を対象としたイングリッシュ・カントリー・ダンス講習会の開催、さらに県・市のレクリエーション祭への参加です。



フォークダンスで身体を動かすことで、健康維持や仲間との交流が促進され、老化防止や脳の活性化にも繋がります。適度に頭を使い、身体に優しいこの活動は、生涯にわたって継続できる、高齢化社会に最も適した身体活動です。音楽と仲間との触れ合いは「幸せホルモン」を活性化し、笑顔と美を保ちます。皆様も始めてみませんか。

# 育てる! 競技力を引き出す! スポーツ現場の ヒント帳 vol.01



●執筆  
日本スポーツコーチング協会  
認定コーチ  
KOTOBAsc 代表  
田原 直弥

スポーツの楽しさを最大限に感じ、成長し続けられる現場づくりを目指しています。理想と現実のギャップに悩んだ経験から、選手や指導者の想いが届く「コミュニケーション」の力に着目。心に届く関わり方で、競技力と楽しさの両立を支援しています。  
(活動内容：指導者向け研修、個別コーチング、講演、チームサポートなど)

## 好プレーを生む“笑顔”の効果

人は安心を感じるとき「積極的なチャレンジ」や「自ら考えて判断して行動すること」ができます。動物は不安や恐怖があるときは、身を隠したり逃げたりし、安心感があるときは、自由に移動して新しい場所に行くように、人もそうです。

では、どんなときに人は安心を感じるでしょう? 代表例は笑顔です。

笑顔の効果はスポーツでも実証されるようになりました。2014年、甲子園出場をかけた星稜-小松大谷の石川県大会決勝では、9回裏0-8で迎えた星稜の攻撃で8点差をひっくり返す大逆転劇がありました。最終回が始まる前にベンチからは笑顔を意識するジェスチャーと「笑え」という声飛び交い、バッターボックスに入る選手たちもピンチを楽しもうとするほほ笑みがありました。

青学駅伝部の原晋監督も「笑顔」を大切に指導され、激しいレースでも選手自ら果敢に勝負を仕掛けていく姿がTVでよく観られます。

選手は指導者の笑顔を見ると、安心に加えて承認を感じるようになり、やる気が高まる研究もあります<sup>(※1)</sup>。さらに、笑顔

は緊張緩和を促すため余計な力が抜けて足が速くなったり投球速度が上がったりした実験結果もあります<sup>(※2)</sup>。心理的には笑顔は幸福感を生むエンドルフィンの放出を促し、ネガティブな感情のリセットにも繋がります。

余談ですが、「Smile(笑顔)」と「Miracle(奇跡)」は両方ともラテン語の「mirari(驚き)」と語源が同じです。人がほほ笑むときは奇跡を感じ、奇跡を創り出す瞬間でもあると言えるはず。安心と「笑顔」で選手のチャレンジを応援していきましょう。



(※1) 吉澤洋二(2018)スポーツ指導者の指導理念にかかわる課題-指導場面における指導者の褒め方、叱り方を考える-名古屋経済大学機関リポジトリ

(※2) 日経ビジネス(2016)「苦しいときほど〇〇」スポーツ心理学者が明かす「プレッシャーに強い人」の共通点

## 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。  
初対面でもあつ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。

# ささえる力が、スポーツを動かす

スポーツの現場には、選手だけでなく、  
見えないところで「ささえる」多くの人たちがいます。

大会運営、指導、地域の見守りなど、  
背中をそっと後押しする存在があるからこそ、  
選手の力を引き出し、参加者は安心して楽しむことができます。  
鹿児島市の“ささえるスポーツ”に、あなたも参加してみませんか。

## かごスポボランティアとは？

スポーツイベントや活動の趣旨に賛同し、スポーツをささえる  
方々です。当協会が関わるイベントに参加し「ささえるスポーツ」  
を広げる大切な担い手として活躍しています。

### ●ポイント制度を新設！

当協会のイベントでボランティア活動を行うとポイントが付与され、  
ポイントに応じた特典が受け取れます♪

対象イベント	協会ホームページで募集をしたイベント
付与ポイント	イベント1回あたりの活動時間 4時間以内/10pt 4時間超/15pt
特典	20pt/オリジナルグッズ 40pt/クオカード千円分
ポイントの有効期限	毎年度3月31日 ※年度末でリセット
ポイントの管理方法	当協会にてデータで管理

詳細と登録は協会ホームページから！



## 鹿児島市スポーツ推進委員とは？

市内の小学校区を基本に、地域の身近な場所で大会や教室を  
企画・運営し、住民が気軽に体を動かせる場をつくりながら、人  
と人がつながる地域づくりを支えている皆さんです。

### ●活動紹介例

- ・校区運動会や各種スポーツ大会の運営
- ・ボッチャ、モルック等のニュースポーツ体験会
- ・ウォーキングイベントや体力づくり事業への協力
- ・市内で開催される大規模スポーツイベントの運営協力



## 団体会員のご紹介(令和8年2月時点・五十音順)

### ●ゴールド会員



ERG

URBAN WELLNESS CLUB

日本ガスグループ



オフィス専門リサイクルショップ  
せっぴん  
株式会社円商事

### ●シルバー会員 (公財)鹿児島観光コンベンション協会

#### ●ブロンズ会員

- (株)アクティブスタイル
- 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
- (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
- 鹿児島市ホテル旅行組合
- 鹿児島ユナイテッドFC
- (有)トップ商事

- (株)NeviQo
- (株)はやま
- (株)南日本新聞開発センター
- (株)メルメイク
- (税)ワイ・エム・シー

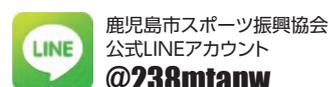
## 鹿児島市スポーツ振興協会のイベント情報は、協会ホームページ・SNSから！

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！

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！



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/

