



大村市スポーツ協会記章

# 大村市スポーツ協会

OMURA CITY SPORT ASSOCIATION

第 27 号

令和8年1月

◆発行◆

大村市スポーツ協会  
広報委員会

◆印刷◆

株式会社康真堂印刷

大村市玖島1丁目25番地 TEL:53-4111 E-mail:omura-taikyou@city.omura.nagasaki.jp

今年度、大村市スポーツ協会の会長に就任いたしました宮地と申します。歴代会長並びに前会長である上松会長に深く感謝申し上げます。歴史と伝統ある協会に発展し続けたことを心から敬意を表する次第であります。

大村市は、数多くの優秀なアスリートを輩出してきた誇らしい土地です。最近では、陸上競技選手の廣中璃梨佳さんが2025世界陸上大会で1000m6位入賞の好成績を残されました。また、わたしHIGA輝く国スポ2025では、銃剣道成年男子2年連続8度目の優勝・少年男子ソフトボール13年ぶり4度目の優勝と彼らの活躍は大村市スポーツ文化の豊かさを示すものであり、地域の誇りでもあります。

今後、大村市出身のアスリートが国内外で輝けるように、協会として全力で支援してまいります。

また、大村市中学校部活動の地域展開については、部活動の活動場所の変更問題、指導者の確保及び指導力のス

大村市スポーツ協会 会長  
宮地 繁博

会長就任  
あいさつ

キルアップなど様々な課題があり、引き続き検討が必要な状況にあります。すでにいくつかの競技団体では取り組みが進んでおり、保護者や地域の方々が審判やサポート役として競技に参加されておられます。

これにより、地域全体が一体となつてスポーツを盛り上げ、次世代の育成に寄与できると考えていますので、加盟団体・関係団体と協力しながら、支援してまいります。

さらに今後は、これまでの市主催スポーツイベント等への支援だけでなく、地域の特色を生かした新たなイベントの創出にも注力してまいります。山や海岸沿いの自然を活用したスポーツ大会や、地元企業とのコラボレーションによるスポーツイベントなどを企画したいと思っています。これらのイベントを通じて、市民の皆様がスポーツに親しみ、楽しみながら健康維持に努められる環境を作り上げていきます。

私自身、大村市出身であり、幼少期から地域の方々と一緒にスポーツ活動をさせていただきました。その経験を通じて、身体的、精神的な成長を感じ、現在の自分があることを痛感しています。その経験を活かし、協会全体として一層の発展を目指す所です。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

最後に、大村市スポーツ協会が市民の皆様にとってかけがえのない存在となるように、全力で努めてまいります。皆様と共に、大村市のスポーツ文化をさらに発展させ、未来のアスリートを育てていくことを誓います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## おめでとう!日本一!



### ◆富の原バレーボールクラブ

▶大会名：  
スミセイ Vitalityカップ  
JVA第45回全日本バレー  
ボール小学生大会

▶開催期間：  
令和7年8月4日～7日



### ◆大村工業高等学校ソフトボール部

▶大会名：第60回全日本高等学校男子ソフトボール選手権大会  
▶開催期間：令和7年8月2日～5日



### 【わたしSHIGA輝く2025 (第79回国民スポーツ大会)】

開催期間：令和7年9月28日～10月8日

### ◆ソフトボール競技(少年男子)

大村工業高等学校ソフトボール部

(監督・選手  
8名)



### ◆銃剣道競技(成年男子)



中前 圭輔  
馬場 大地  
高濱 雄太

(大村駐屯地  
第16普通科連隊)

# わたSHIGA輝く国スポ

## 第79回国民スポーツ大会

【本会期】9月28日(日)～10月8日(水) 【会期前】9月6日(土)～9月25日(木)

### わたSHIGA輝く国スポ2025 (第79回国民スポーツ大会) 大村市選手団名簿

競 技 名	種 別	区 別	氏 名	所 属 先 (学 校 名)	
陸 上	少年B女子	選手	本田 佳穂	長崎県立長崎商業高等学校	
サッカー	成年男子	選手	中原 智央	大村市役所	
トライアスロン	成年男子	選手	池田 圭介	SUMCO TECHXIV株式会社	
		選手	末岡 瞭	大村市立富の原小学校(教)	
	成年女子	選手	池田 千春	ユニクロ大村松並店	
スポーツライミグ	成年・少年女子	支 援 コ ー チ	松崎 文彦	長崎県山岳・スポーツクライミング連盟	
	成年女子	選手	安達 晴香	大村市立中央小学校(教)	
	少年女子	監督	安達 淳子	長崎県立諫早特別支援学校(教)	
ソフトボール	少年女子	監督	森 日香里	向陽高等学校(教)	
		選手	川本 そら	向陽高等学校	
		選手	湯浅 恵莉菜	向陽高等学校	
		選手	柏木 仁美	向陽高等学校	
		選手	山口 結叶	向陽高等学校	
		選手	泊 みひろ	向陽高等学校	
		選手	山辺 夏己	向陽高等学校	
		選手	篠崎 柚陽	向陽高等学校	
	少年男子	監督	山口 義男	長崎県立大村工業高等学校(教)	
		選手	北川 氷悟	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	濱野 恵成	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	平山 未来	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	遠藤 隆正	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	持原 力	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	村上 有翔	長崎県立大村工業高等学校	
		選手	大島 拓人	長崎県立大村工業高等学校	
	銃 剣 道	成年男子	支 援 コ ー チ	小川 淳	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊
			選手	中前 圭輔	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊
選手			馬場 大地	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊	
選手			高濱 雄太	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊	
少年男子		監督	北 慎一郎	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊	
		支 援 コ ー チ	山下 圭太	陸上自衛隊大村駐屯地第16普通科連隊	
		選手	赤瀬 怜央	長崎県立大村高等学校	
		選手	入口 陽斗	長崎県立諫早農業高等学校	
		選手	小山 哲央	鎮西学院高等学校	
テ ニ ス	少年女子	選手	本川 澄	海星高等学校	
相 撲	少年男子	選手	大浦 朋晃	長崎県立諫早農業高等学校	

競 技 名	種 別	区別	氏 名	所属先(学校名)
バドミントン	少年男子	監督	片岡 直茂	諫早市立北諫早中学校
	少年女子	監督	茂見 祥平	向陽高等学校(教)
		選手	藤原 菜桜	向陽高等学校
		選手	前山 夏里奈	向陽高等学校
ローイング	少年男子	監督	名切元 尊秀	長崎県立大村高等学校(教)
		選手	渡邊 航希	長崎県立大村高等学校
		選手	山添 佳慈	長崎県立大村高等学校
		選手	江副 晃樹	長崎県立大村高等学校
		選手	梶崎 遼志	長崎県立大村高等学校
		選手	野口 千歳	長崎県立大村高等学校
		選手	山田 遥斗	長崎県立大村城南高等学校
		少年男女	監督	佐藤 瑞季
	少年女子	監督	溝上 貴稔	長崎県立大村高等学校(教)
		選手	小野 美嘉	長崎県立大村高等学校
		選手	坂田 琴美	長崎県立大村高等学校
		選手	木下 ひなた	長崎県立大村高等学校
		選手	眞崎 那雪	長崎県立大村高等学校
		選手	泓 佳音	長崎県立大村高等学校
		選手	松尾 苺香	長崎県立大村高等学校
		選手	木村 篤海	長崎県立大村城南高等学校
		選手	稲田 沙久良	長崎県立大村城南高等学校
レスリング	少年男子	選手	濱崎 康太郎	長崎県立島原高等学校
ウエイトリフティング	少年・成年男子	監督	浦川 正也	長崎県立大村城南高等学校(教)
剣 道	成年男子	選手	開 健一	大村市役所(会計課)
	成年女子	監督・選手	田上 幹子	長崎県立大村高等学校(教)
		選手	糸瀬 理恵子	長崎県立長崎北高等学校(職)
自 転 車	成年男子	選手	田方 力也	NEST nagasaki
		選手	清水 稜太郎	明治国際医療大学
水泳(競泳)	少年男子	選手	平田 真太郎	長崎県立大村工業高等学校
		選手	大原 輝也	長崎県立大村工業高等学校
体 操	少年男子	支 援 コ ー チ	奥野 禎浩	長崎県立大村工業高等学校(教)
		選手	森山 琉生	長崎県立大村工業高等学校
		選手	橋本 永久	長崎県立大村工業高等学校
	少年女子	監督	杉下 佳帆子	鎮西学院高等学校
ホッケー	少年女子	監督	志田 達広	長崎県立川棚高等学校(教)



選手代表の  
ことば





令和7年度 長崎県高等学校総合体育大会成績(優勝のみ)

■バレーボール

大村工業高校

2年ぶり  
20回目



男子

■ソフトボール

大村工業高校

2年連続  
14回目



女子

向陽高校

29年ぶり  
15回目



男子

男子ダブルスカル  
山添佳慈・江副晃樹



男子総合 大村高校  
(6大会連続25回目)



女子総合 大村高校  
(3年連続30回目)



女子ダブルスカル  
坂田夢美・木下ひなた



女子シングル  
スカル  
小野美嘉



大村城南高校  
男子シングルスカル  
山田遼斗



■水 泳

大村高校

1500m自由型  
柴原涼太



2年連続  
2回目

大村工業高校

男子総合



50m自由形 立花琉真

200mバタフライ 大原輝也

400m個人メドレー 平田真太郎 **大会新**

4×100mフリーリレー  
立花琉真・平田真太郎・大原輝也・亀渕隼太郎

4×200mフリーリレー  
平田真太郎・大原輝也・立花琉真・岩本幸大

4×100mメドレーリレー  
立花琉真・平田真太郎・大原輝也・堀内結翔

200m平泳ぎ 平田真太郎 **大会新**



■陸 上

大村高校

男子200m  
安藤直哉



男子個人  
笠井悠斗

大村工業高校



2年連続  
25回目

男子団体  
大村工業高校



女子個人  
石川満愛

大村城南高校



女子団体  
大村高校

3年ぶり  
9回目



■ライフル射撃

大村高校

チームピストル  
男子個人  
大浦泰正



女子シングルス  
藤原菜桜

女子ダブルス  
前山夏里奈・藤原菜桜

第44回日本シニアバドミントン選手権大会



■バドミントン 向陽高校

令和7年度 第59回大村市民スポーツ大会結果

令和7年10月12日(日)シーハットおおむらを中心に開催されました。各競技の結果は次のとおりです。

8競技計【総チーム数】192チーム【総参加者数】877名

種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ソフトボール		鬼橋町	木場	赤佐古 黒丸町ソフトボールクラブ
バレーボール		古賀島桜	鬼橋町バレー部	—
ソフトバレーボール		水計	小路口町	富1・木場
グラウンド・ゴルフ		古賀島西 GGC-A	大村レインボー	坂口町A
ゲートボール		桜和	さくら	—

種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ペタンク		上諏訪A	上諏訪B	協和町
ボウリング(一般)		マリカー	久保ファミリー	ガッターズ
ボウリング(会員)		CODE LADYS	なんてこったII	マンディマンディ
ファミリーPK(U-12)		山下ファミリー	吉田ファミリー	古賀ファミリー
ファミリーPK(U-10)		門畑ファミリー	矢野ファミリー	石橋ファミリー

## 令和 7 年度 長崎県中学校総合体育大会成績

令和7年7月26日(土)から県内各地にて開催されました。大村市の選手の上位成績は次のとおりです。

### ◆陸 上

男子共通400mリレー	第2位	大村(田中・中尾・森・濱崎)
女子2年800m	第3位	土井柚希(西大村)

### ◆水 泳

男子200m自由形	第2位	亀渕瑛太郎(西大村)
男子400m自由形	第3位	亀渕瑛太郎(西大村)
男子100mバタフライ	第1位	江口颯真(西大村)
男子100mバタフライ	第3位	馬渡洸徳(桜が原)
男子200mバタフライ	第1位	江口颯真(西大村)
男子200mバタフライ	第2位	馬渡洸徳(桜が原)
男子200m個人メドレー	第1位	岳藤武蔵(桜が原)
男子200m個人メドレー	第3位	福家有作(桜が原)
男子400m個人メドレー	第1位	岳藤武蔵(桜が原)
女子200m自由形	第3位	久田彩海菜(桜が原)
女子400m自由形	第2位	遠藤悠希(郡)
女子100m背泳ぎ	第2位	永田笑子(大村)
女子100m平泳ぎ	第1位	萩原真心(桜が原)
女子200m平泳ぎ	第1位	萩原真心(桜が原)
女子200mバタフライ	第1位	遠藤悠希(郡)
女子400mフリーリレー	第3位	桜が原 (萩原・久田・堀内・北野)
女子400mメドレーリレー	第2位	桜が原 (北野・萩原・久田・堀内)
女子総合	第2位	桜が原

### ◆相 撲

男子個人戦	第1位	陣ノ内颯大(桜が原)
男子個人戦	第3位	大川耀士(両国倶楽部／玖島)
男子団体戦	第1位	両国倶楽部
男子団体戦	第3位	桜が原

### ◆剣 道

男子個人の部	第2位	田添喜有(玖島)
男子団体の部	第1位	玖島
女子団体の部	第3位	玖島

### ◆新体操

団体の部	第2位	友ステーションNEO
------	-----	------------

### ◆体 操

男子団体総合	第2位	高田章介(スポーツクラブ内村／大村)
--------	-----	--------------------

### ◆柔 道

男子90kg超級	第3位	陳内勇志(郡)
女子40kg級	第2位	馬場実咲(大村)
女子48kg級	第2位	上本瑠花(桜が原)
女子52kg級	第2位	岩城奈乃(大村)
女子57kg級	第2位	松本琉愛(大村錬成会／玖島)



### ◆卓 球

女子シングルス	第3位	和佐野樹李(桜が原)
女子団体の部	第1位	玖島

### ◆ソフトテニス

男子個人戦	第1位	帯山葉琉(NCT長崎／桜が原)
男子団体戦	第1位	NCT長崎
女子団体戦	第2位	長島ITC

### ◆バドミントン

男子シングルス	第2位	茂見怜歩(玖島)
男子ダブルス	第3位	増田壮一郎・浦上優聖(桜が原)
女子ダブルス	第1位	入江笑叶(Evergreen／大村)・ 納富心寧(Evergreen／桜が原)
女子団体の部	第1位	Evergreen

### ◆ソフトボール

女子	優 勝	野澤里奈(島原JHS女子ソフトボール クラブ／大村)
	第3位	大村



※一般チーム(特別枠)の団体戦等には、大村市外の選手も含まれている場合があります。

## 令和 7 年度 大村市中学校駅伝競走大会成績

令和 7 年 10 月 2 日(木)、トランスコスモススタジアム長崎及びジョギングコースにて開催されました。  
(男女 2 位までが県大会出場)

### ■男子大会記録

順位	チーム名	記 録
1	郡 中	59分36秒
2	玖 島 中	1時間01分37秒
3	桜 が 原 中	1時間01分40秒
4	西 大 村 中	1時間01分46秒
5	大 村 中	1時間02分01秒
6	萱 瀬 中	1時間04分12秒

### ■女子大会記録

順位	チーム名	記 録
1	郡 中	37分39秒
2	玖 島 中	37分51秒
3	西 大 村 中	38分14秒
4	桜 が 原 中	39分57秒
5	大 村 中	40分33秒
6	萱 瀬 中	42分17秒



### ■男子区間賞

	1区	2区	3区	4区	5区	6区
	3.0km	3.0km	3.0km	3.0km	3.0km	3.0km
チーム名	郡中	桜が原中	大村中	郡中	大村中	玖島中
選手名	角 光稀	廣瀬倫太郎	佐伯 悠太	原田 徠鳳	戸北 蓮	宮本 陸汰
区間記録	8分54秒	9分44秒	9分58秒	9分38秒	10分00秒	9分52秒

### ■女子区間賞

	1区	2区	3区	4区	5区
	2.0km	2.0km	2.0km	2.0km	2.0km
チーム名	西大村中	西大村中	郡中 西村 夏帆 西大村中 長與 葉那	郡中	玖島中
選手名	土井 柚希	渡部千彩子		貞松莉乃愛	畠山 瑠海
区間記録	7分05秒	7分13秒	7分39秒	7分35秒	7分19秒



## 令和7年度 第76回大村市小学校体育祭

令和7年10月23日(木)大村市陸上競技場において大村市小学校体育祭が開催され、市内小学校、ろう学校の6年生を中心に1,084名が参加しました。

当日はさわやかな秋晴れとなり、絶好の運動日和となりました。

晴天の中、運動の楽しさの体験、競技力の向上や他校児童との交流をねらいとして、元気いっぱいに日頃の成果を発表しました。



## 令和7年度 第76回長崎県民スポーツ大会

○令和7年11月8日(土)～9日(日)

○諫早市ほか9市1町(55会場)



### 優勝【団体の部】

- バドミントン(一般女子)
- アーチェリー(団体の部)
- グラウンド・ゴルフ(男子の部)
- ソフトテニス(成年女子)
- バスケットボール(一般男子)
- 剣道(青年男子の部)
- 山岳・スポーツクライミング(成年男子/壮年女子)
- ソフトボール(男子壮年SP)
- ラグビーフットボール(壮年男子)
- 少林寺拳法(団体の部)
- バレーボール(一般男子)
- 弓道(女子近的)



### 優勝【個人の部】

- |     |                    |                      |
|-----|--------------------|----------------------|
| ■陸上 | ・50歳～59歳 走幅跳       | 前田祥紀                 |
| ■水泳 | ・一般男子50m背泳ぎ        | 野間剣太郎                |
|     | ・一般男子100m個人メドレー    | 野間剣太郎(大会新)           |
|     | ・40歳代男子50m背泳ぎ      | 中村隆彦                 |
|     | ・40歳代男子50mバタフライ    | 中村隆彦                 |
|     | ・50歳代男子50m背泳ぎ      | 飯森久輝                 |
|     | ・70歳以上男子25m自由形     | 木下洋介                 |
|     | ・70歳以上男子25m背泳ぎ     | 木下洋介(大会新)            |
|     | ・一般男子混合4×50mフリーリレー | 野間剣太郎・岳藤 翔・中村隆彦・飯森久輝 |
|     | ・30歳代女子50m背泳ぎ      | 竹田純江                 |
|     | ・50歳代女子50m自由形      | 松尾智子                 |
|     | ・50歳代女子50m背泳ぎ      | 松尾智子                 |
|     | ・70歳代女子25m平泳ぎ      | 峰ひさ子                 |

■銃剣道 ・銃剣道の部51歳以上の部

中村弘志

■アクアスロン ・男子30歳代

末岡 瞭

■少林寺拳法 ・壮年の部A  
・単独演武有段の部

安永 雅・才津行弘  
福島 操

■アーチェリー ・900ラウンドの部  
・壮年男子の部  
・成年男子の部

西村拓也  
水出和之  
坂本幸一

■弓道 ・女子近的

宮本美幸

## 令和 7 年度 大村市スポーツ協会スポーツ表彰受賞者一覧

大村市スポーツ協会表彰式が、令和 7 年 10 月 12 日（日）シーハットおおむらメインアリーナにて、大村市市民スポーツ大会開会式の中で行われました。

今回の表彰式では、スポーツ功労賞 5 名、生涯スポーツ功労賞 1 名、スポーツ特別賞 1 名 2 団体、スポーツ賞 15 名 5 団体の方々が受賞されました。受賞された皆様は次のとおりです。

### 【スポーツ功労賞】

永年大村市のスポーツの普及、発展に貢献した方に贈られます。

氏 名	推薦団体
相 田 勝 利	大村市グラウンド・ゴルフ協会
大 藺 隆 志	大村市剣道協会
福 本 利 彦	大村市ラグビーフットボール協会
瀬 尾 真 理	大村市バドミントン協会
木 下 建 作	大村市テコンドー協会



【受賞者代表謝辞】  
大藺 隆志様

### 【生涯スポーツ功労賞】

永年地域スポーツの普及、発展に貢献した方に贈られます。

氏 名	推薦団体
池 田 輝 彦	三浦地区体育振興会

### 【スポーツ特別賞】

権威ある大会において、特に優秀な成績をおさめた方に贈られます。

氏 名	推薦団体	大会名等	成績
服 部 良 成	大村市ボウリング協会	第17回アジアシニアボウリング選手権大会 男子グランドシニア部門 マスターズ戦	優勝
富の原バレーボールクラブ	大村市バレーボール協会	スミセイ Vitalityカップ JVA第45回全日本バレーボール小学生大会	優勝
大村工業高等学校ソフトボール部	大村工業高等学校	令和7年度全国高等学校総合体育大会ソフトボール競技大会 第60回全日本高等学校男子ソフトボール選手権大会	優勝

### 【スポーツ賞】

権威ある大会において、優秀な成績をおさめた方に贈られます。

氏 名	推薦団体	大会名等	成績
西 納 光 治	大村市ボウリング協会	第57回全九州シニアボウリング選手権大会 男子ハイシニア部門	準優勝
松 永 雅 俊	大村市テニス協会	日本マスターズ2024長崎大会 テニス競技 男子シングルス	第 3 位
山 田 雄 大	大村市ボウリング協会	第25回全九州新人ボウリング選手権大会 成年の部	準優勝
松 尾 光 希	萱瀬地区体育振興会	第20回全九州女子相撲選手権大会 個人一般中量級(50kg以上65kg未満)	準優勝
松 尾 咲 也 加	萱瀬地区体育振興会	第79回九州陸上競技選手権大会 WOMEN 4×100mR	第 1 位
山 田 遥 斗	大村城南高等学校	令和7年度国民スポーツ大会 第45回九州ブロック大会ローイング競技 少年男子シングルスカル	第 1 位
富 永 虹 子	萱瀬地区体育振興会	第7回九州女子中学生ラグビーフットボール大会 長崎県中学生女子選抜	準優勝
松 尾 寿 哉	大村市中学校体育連盟	第9回ネーションズ・ウインターカップ(バレーボール競技)	国際大会 出 場
土 井 颯 太	大村市中学校体育連盟	2025年度 男子U16バレーボールアジア選手権大会	国際大会 出 場
原 口 和	大村市テコンドー協会	第10回全九州テコンドーブムセ選手権大会 有段ブムセ初等ジュニア男子の部	優勝
入 江 笑 叶	大村市バドミントン協会	令和7年度九州中学校バドミントン競技 第54回九州中学校バドミントン競技大会 女子ダブルス	優勝
納 富 心 寧	大村市バドミントン協会	令和7年度九州中学校バドミントン競技 第54回九州中学校バドミントン競技大会 女子ダブルス	優勝
原 口 莉 里 子	大村市テコンドー協会	第10回全九州テコンドーブムセ選手権大会 有段ブムセ初等ジュニア女子の部	優勝
藤 田 智 源	大村市テコンドー協会	第34回全九州テコンドー選手権大会 中学生男子-61kg・+61kg級統合	準優勝
木 下 葵	大村市テコンドー協会	JOCジュニアオリンピックカップ第18回全日本ジュニアテコンドー選手権大会 ブムセ 有段個人 小学生 女子	第 3 位
大村壮年バレーボールチーム	大村市バレーボール協会	長崎県民体育大会バレーボール競技 壮年男子の部 (平成30年度～令和6年度)	5大会 連続優勝
大村高等学校漕艇部 女子ダブルスカルフルー	大村高等学校	令和7年度国民スポーツ大会 第45回九州ブロック大会ローイング競技 少年女子ダブルスカル	第 1 位
大村高等学校漕艇部 男子ダブルスカルフルー	大村高等学校	令和7年度国民スポーツ大会 第45回九州ブロック大会ローイング競技 少年男子ダブルスカル	第 1 位
大村高等学校漕艇部 男子クワドルプルフルー	大村高等学校	令和7年度全九州高等学校体育大会 第60回全九州高等学校ローイング競技大会 男子舵手付きクワドルプル	第 2 位
Evergreen	大村市バドミントン協会	令和7年度九州中学校バドミントン競技 第54回九州中学校バドミントン競技大会 女子団体	優勝





9/13(土)  
テコンドー



9/20(土)  
少林寺拳法



7/27(日) トライアスロン



## 令和7年度 初心者スポーツ体験教室

スポーツ普及委員会委員長 坂本 幸一

大村市スポーツ協会主催において、今年度は7団体が初心者スポーツ体験教室を開催しました。各競技団体では、年間を通じ会員募集を行っておりますので、いつでもお気軽にご参加ください。詳しくは、各競技団体までお問合せください。

皆様のご加入を  
お待ちしております！

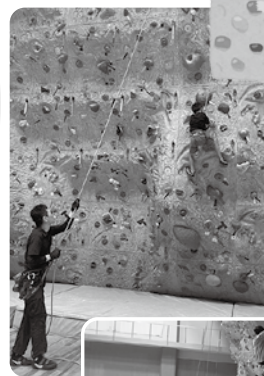
9/21(日) アーチェリー



10/12(日) 柔道



9/24(水)  
クライミング



10/19(日) ヨット



各競技団体へのお問合せ先は、大村市スポーツ協会ホームページでご確認ください。

## 「勝利のための食習慣」

「練習効果を高める食べ方、逆効果な食べ方とは？」

講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 外山 信子 先生



10月23日、令和7年度スポーツ医・科学講習会を開催いたしました。

外山先生には過去にもスポーツと食をテーマに講演をしていただいております。日々の生活がスポーツにどのように繋がっているのかという内容から毎回大好評で、今回も小中学生や高校生、保護者、各スポーツ団体などから総勢118名の参加がありました。

### ■練習効果を高める食べ方・環境とは？

- ①長時間、空腹（エネルギー切れ）状態を作らない。
- ②毎日、朝・昼・夜の3食と補食を十分にとって練習や試合に臨む。
- ③早寝・早起きをして朝食をしっかりとる。
- ④休日の朝食は、遅くとも8時頃までにとり、休日であってもしっかりと3食とる。
- ⑤練習量が多いほど、体を休ませる。
- ⑥指導者や保護者など周りの大人も実行して、一緒に努力する。

### ■練習効果を高める食事バランス

主食、主菜、副菜、乳製品、果物をバランスよくとることで練習効果を高めることができます。  
主食：炭水化物（基礎代謝・運動・活動・脳などへのエネルギーの原料、病気などへの抵抗力

例）米やパン、麺、芋やかぼちゃなど

主菜：タンパク質（筋肉・骨・血液・ホルモンなどの材料。基礎代謝、運動、活動エネルギー）  
例）肉、魚、卵、大豆製品など

副菜：ビタミン、食物繊維（細胞やエネルギー製造の活性化、けがや疲労の回復を助ける。）  
例）野菜類

乳製品：タンパク質、カルシウム

果物：ビタミン、食物繊維

最近では、炭水化物抜きダイエットなどもありますが、米は非常に重要なエネルギー源です。米の価格が高騰していますが、しっかりと食べましょう。また、牛乳も貴重なエネルギー源になります。毎日飲みましょう。

### ■競技力アップの食生活まとめ

- ・毎日食事は3回（休日も）とる。
- ・早寝早起きをして、朝食をしっかりとる。
- ・朝食をとって、空腹状態を長引かせない。菓子類や甘い飲料は、競技に影響がない程度とる。
- ・牛乳、乳製品を毎日とる。
- ・食事時間に水分をとりすぎない。
- ・気候の変化に対応する。（試合中の水分、食品（補食など）の温度、アップの場所、時間など）

このほかに、参加者が抱える食とスポーツに関する質問にお答えいただくなど、とても有意義な講義となりました。  
スポーツ普及員会では、今後さまざまなテーマでスポーツ医・科学講習会を開催してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。



スポーツ普及委員会委員長 坂本 幸一

# BOAT RACE 大村



### ■Webサイト



### ■イベント情報

