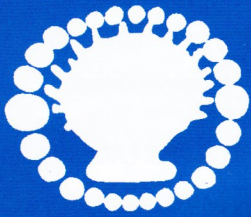


第 20 号

平成 31 年 1 月  
◆ 発行 ◆  
大 村 市 体 育 協 会  
広 報 委 員 会  
◆ 印 刷 ◆  
株 式 会 社 康 真 堂 印 刷



# OMURA 体育協会

大村市体育協会記章

## 福井国体に参加して



大村市体育協会 会長  
島 信行

第73回国民体育大会（福井しあわせ元気国体にグラウンド・ゴルフ長崎県代表として、大村市協会から男女2チームが参加した。グラウンド・ゴルフ競技は、第69回長崎がんばらんば国体においてデモンストラション競技として取り上げられ、翌年の第70回和歌山国体から公開競技とされて今年度で4年目を迎えた。

長崎県代表チームの選考については、今年3月14日古賀島スポーツ広場において県内各市町から選抜された男子チーム、女子チームが参加して開催された。その大会において、大村チームは地の利もあって男女アベック優勝を勝ち取り、長崎県代表に選抜された。同じ市町協会から男女2チームが共に国体に参加するのは今回が初めてのことなので、グラウンド・ゴルフ協会長の私がチームの世話役と取りまとめを兼ね監督として参加することとした。

大会は、福井県小浜市において、9月22日・23日の2日間にわたり開催された。公開競技は正式競技と異なり、県からのユニフォームの支給はなく、また、参加費用は、一部を除き原則として参加者負担とされている。こうした状況から、経費削減を図るため、リース会社のマイクロバスで小浜までの片道800キロを往復することとした。12名の選手の中には80歳半ばの女子選手2人を始め、殆どが70歳後半の年代であったため、多少疲れを心配したが、全員長距離ドライブをむしろ楽しんでながら無事大村に帰着した。

大会初日の22日の小浜市は、前日からの雨が朝になっても降り続いており、実施が危ぶまれたが、日本グラウンド・ゴルフ協会及び実行委員会の判断で、当初3ゲームの競技内容を2ゲームに変更して実施された。

開会式の時間になっても雨は止まず、参加者は各県の選手控用に設けられたテントの中

その後、天候は急速に回復し、ゲーム開始の時間には降り止み、時々日差しが見られるようになった。しかしながら、自然芝のグラウンドは水はけが悪く、あちこちに水溜まりが点在していた。参加全選手はこの水溜まりとの戦いで、日頃の練習の成果を十分に発揮するには至らなかった。そうした中、優勝した兵庫県チーム及び準優勝の石川県チームの成績は立派であり賞賛に値するものがある。長崎県チームも全員良く戦ったが、残念ながら48チーム中21位に終わった。

グラウンド・ゴルフの特徴の一つは、誰にでも勝つチャンスがあることされている。しかしながら、事前の特別訓練及び国体本番の競技内容を概観すると、グラウンド・ゴルフも他のスポーツ同様、平素の地道な訓練と訓練に裏打ちされた自信が極めて重要であることを改めて痛感した。大会等でたまにま好成绩を出すことがあっても、十分な技能と強い精神力がなければ、常統的に好成绩を期待することは出来ないということである。

一方、成績は成績として、参加者一同、他県の選手との交流を含め、国体特有の雰囲気を感じることが出来たことは、何ものにも代え難い良い経験となった。参加者全員異口同音に、更に訓練を重ね、再び県代表チームになれるよう努力したい旨決意を新たにしていた。

今後とも大村市体育協会の中から長崎県代表チーム・選手として、一人でも多くのアスリートが国体を目指し、国体の雰囲気を感じることが出来るよう精進することを切に期待したい。

結びに、今回の国体参加に際して、大村市、大村市体育協会、長崎県、大村市グラウンド・ゴルフ協会、市協会所属のクラブ、個人からの心温まる激励金に対して参加者を代表して衷心から感謝申し上げます。



## おめでとう! 日本一



服部 良成 (60歳代の部)

JBC会長杯 第33回全日本年齢別ボウリング選手権大会  
開催期間: 平成30年2月10日~12日



松尾 光希 (5年生の部45kg以上級)

第4回全国女子相撲選抜ひめじ大会  
開催期間: 平成30年6月10日



青島 鉄也 (大村工業高等学校)

第27回全日本室内アーチェリー選手権大会  
開催期間: 平成30年3月17日~18日

平成29年度JOCジュニアオリンピックカップ第36回全国高等学校アーチェリー選抜大会  
開催期間: 平成30年3月26日~28日

## 祝・国際大会出場



松尾 翔輝 (大村工業高等学校)

第12回世界男子ジュニアソフトボール選手権大会  
開催期間: 平成30年7月7日~15日  
開催地: カナダ・プリンスアルポート



青島 鉄也 (大村工業高等学校)

第3回世界ユースオリンピック競技大会 (アーチェリー-競技)  
開催期間: 平成30年10月7日~21日  
開催地: アルゼンチン・ブエノスアイレス

2018年ワールドカップ・ベルリン大会  
開催期間: 平成30年7月16日~22日  
開催地: ドイツ・ベルリン

2018年アジアカップ・バンコク大会  
開催期間: 平成30年3月3日~8日  
開催地: タイ・バンコク



原田 朝美 (長崎国際大学)

2018 F I S U 世界大学スポーツライミング選手権大会  
開催期間: 平成30年6月20日~23日  
開催地: ブラチスラバ・スロバキア共和国

第18回アジア競技大会テストイベント  
開催期間: 平成30年2月9日~15日  
開催地: インドネシア・ジャカルタ

# 福井しあわせ元気国体2018

第73回国民体育大会が、平成30年9月29日(土)～10月9日(火)まで福井県で開催されました。  
大会成績及び大村市選手団は次のとおりです。

**優勝** 山岳 成年女子 ボルダリング競技 原田 朝美 選手

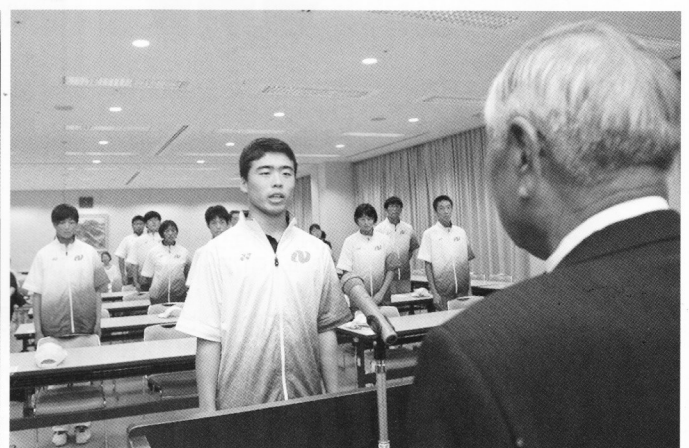
**第3位** 陸上 少年女子A 3000m 廣中 璃梨佳 選手

※選手の成績のみ掲載しています。

## 第73回国民体育大会 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	成年男子	選手	永田 駿斗	慶應義塾大学
	成年女子	選手	田川 浩子	鹿屋体育大学
	少年男子	選手	花尾 恭輔	鎮西学院高等学校
	少年女子	選手	森山 奈葉絵	純心女子高等学校
		選手	廣中 璃梨佳	長崎県立長崎商業高等学校
ソフトテニス	少年女子	選手	北里 朱里	長崎県立大村高等学校
		支援コーチ	中島 哲弥	中島ストア
ゴルフ	成年男子	選手	石崎 真央	東北福祉大学
ボウリング	少年男子	監督	久保 和幸	大村市役所
フェンシング	成年女子	選手	福田 優香	諫早市役所
		選手	松崎 麻美	日本女子体育大学
柔道	女子	選手	古瀬 舞	帝京大学
ボート	成年男子	選手	中島 希世紀	株式会社チョープロ
		選手	福田 海人	東レ株式会社
		選手	上原 信太郎	長崎県立大村高等学校(職)
		選手	藤本 航太	たちばな鍼灸整骨院
		選手	田出 有人	山口大学
	少年女子	選手	林田 瑞季	中央大学
		選手	尾崎 杏樹	長崎県立大村高等学校
		選手	山崎 明音	長崎県立大村高等学校
		選手	石田 麗奈	長崎県立大村高等学校
		選手	樋口 莉胡	長崎県立大村高等学校
		選手	川添 萌花	長崎県立大村高等学校
		選手	金崎 麗菜	長崎県立大村高等学校
		選手	末岡 瞭	ロンドスポーツ

競技名	種別	区別	氏名	所属先(学校名)
弓道	成年男子	監督	松岡 誠二	海上自衛隊 大村航空基地隊
		選手	福壽 桂吾	長崎医療こども専門学校
ソフトボール	成年男子	選手	山田 圭介	諫早市役所
		支援コーチ	麻生 啓介	長崎県立川棚特別支援学校
	少年男子	選手	永留 大輝	長崎県立大村工業高等学校
		選手	野崎 温貴	長崎県立大村工業高等学校
山岳	成年男子	選手	斉野 祐人	県央地域広域市町村圏組合大村消防署
	成年女子	選手	原田 朝美	長崎国際大学
	成年男子・成年女子	支援コーチ	松崎 文彦	長崎県立大村高等学校
アーチェリー	少年男子	監督	前田 貴史	長崎県立大村工業高等学校
		選手	隅田 大海	長崎県立大村工業高等学校
		選手	前田 幸希	長崎県立大村工業高等学校
	少年女子	支援コーチ	西村 義貴	長崎県立大村工業高等学校
		監督	藤原 真也	長崎県立諫早東高等学校
バレーボール	少年男子	選手	前田 莉琴	長崎県立大村工業高等学校
		監督	朝長 孝介	長崎県立大村工業高等学校(教)
		支援コーチ	伊藤 孝浩	長崎県立大村工業高等学校
		選手	浅川 波琉斗	長崎県立大村工業高等学校
		選手	山川 翔大	長崎県立大村工業高等学校
		選手	金子 大晟	長崎県立大村工業高等学校
体操	少年男子	選手	田中 真史	長崎県立大村工業高等学校
		支援コーチ	中田 宏紀	長崎県立大村工業高等学校
		支援コーチ	松尾 清忠	長崎日本大学高等学校
		選手	中塚 健太	東急スポーツオアシス王禪寺
水泳(競泳)	成年男子	選手	藤永 正人	自営業
クレー射撃	成年男子	選手	藤永 正人	自営業



# 平成30年度 第69回県民体育大会

○平成30年11月10日(土)～11日(日)  
○佐世保市ほか10市2町(60会場) うち県外2市(2会場)

## 団体の部

### 優勝

- ソフトボール(成年男子実年の部SP)
- バレーボール(一般女子)
- バレーボール(壮年男子)
- 銃剣道(団体の部)
- ラグビーフットボール(壮年男子)
- 新体操
- 山岳(成年女子)
- バドミントン(青年男子)
- バドミントン(青年女子)



## 個人の部

### 優勝

- 陸上
  - ・男子砲丸投(30～39歳)
  - ・男子砲丸投(45～49歳)
  - ・男子走幅跳(50～59歳)
  - ・男子走幅跳(30歳未満)
  - ・女子800m(30歳未満)
- 水泳
  - ・女子30歳以上200mメドレーリレー
  - ・女子30歳以上200mリレー
  - ・女子一般200mリレー
  - ・女子一般200m混合リレー
  - ・女子一般100m自由形
  - ・女子一般50m自由形
  - ・女子50歳以上50m自由形
  - ・女子60歳以上50m平泳ぎ
  - ・男子50歳以上50m背泳ぎ

- 山内 哲郎
- 上杉 篤史
- 前田 祥紀
- 笹本 健太
- 鶴田 彩希
- 木下・中道・永田・松尾
- 木下・中道・永田・松尾
- 日高・菅・山下・丸尾
- 菅・永田・松尾・大角
- 菅 晴瑠奈
- 菅 晴瑠奈
- 岡 慎子
- 峯 ひさ子
- 中塚 弘幸

- ボート
  - ・成年女子舵手付クォドルプル
- トライアスロン
  - ・女子40歳代
- 弓道
  - ・女子個人
- 銃剣道
  - ・35歳以下の部



# 平成30年度 長崎県高等学校総合体育大会成績 (優勝のみ)

## 陸上 女子200m



山下 実紗 (大村高校)

## ソフトテニス 女子団体



大村高校 (4年連続5回目)

## ソフトテニス 女子個人



竹添 すみれ・福田 明日香 (大村高校)

## 水泳 男子400m個人メドレー



今 琉真 (大村高校)

## ソフトボール



大村工業高校 (4年ぶり9回目)

## レスリング

125kg級



入 和喜 (大村工業高校)

92kg級



竹村 龍太郎 (大村工業高校)

## ボート

男子シングルスカル



小林 晃太 (大村高校)

女子シングルスカル



松尾 美里 (大村高校)

女子舵手付クォドルプル



大村高校

## バレーボール



大村工業高校 (9年連続16回目)

## アーチェリー



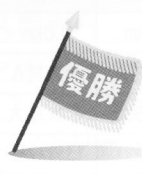
男子団体

大村工業高校 (5年連続20回目)



男子個人

青島 鉄也 (大村工業高校)



女子総合



大村高校 (2年連続25回目)

# 平成30年度 長崎県中学校総合体育大会成績

平成30年7月28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1年1500m 第2位 山田孝駿(西大村)  
男子1年400mリレー 第2位 桜が原

男子3年1500m 第2位 山下 蓮(桜が原)  
第3位 田中快晴(西大村)

男子共通200m 第2位 河内祥吾(郡)  
男子共通400m 第1位 河内祥吾(郡)

男子共通110mハードル 第1位 久木山晴紀(桜が原)  
男子総合 第2位 桜が原中学校

女子2年800m 第3位 薦野萌々香(桜が原)  
女子共通砲丸投 第3位 長岡寿々花(西大村)  
女子低学年400mリレー 第3位 大村  
(松尾・渡海・太田・音西)

## ◆水泳

男子100m自由形 第2位 田中智志(郡)

## ◆相撲

男子個人の部 第1位 大浦宏文(郡)  
男子団体の部 第1位 郡中学校

## ◆柔道

男子60kg級 第3位 岡田樹治(桜が原)  
男子66kg級 第3位 橋本太陽(玖島)  
女子44kg級 第2位 松本梨那(桜が原)  
女子70kg超級 第1位 山口心夏(玖島)

## ◆剣道

女子団体の部 第3位 大村中学校

## ◆硬式テニス

男子シングルス 第3位 中原健士郎(桜が原)  
男子ダブルス 第2位 萩尾 翼・矢田 翔(大村)

女子シングルス 第1位 川上くるみ(桜が原)  
女子ダブルス 第3位 大石 心・山内美弥(大村)

## ◆ソフトテニス

男子ダブルス 第3位 清水楓太・松尾颯大(大村)  
女子ダブルス 第3位 櫻田友夏・吉次莉沙(玖島)

## ◆バドミントン

男子シングルス 第3位 野田尚央(西大村)  
男子ダブルス 第2位 峰 侑・井上浩志(大村)  
男子団体の部 第3位 桜が原中学校

## ◆卓球

男子シングルス 第2位 小鉢純太(郡)  
男子団体の部 第1位 郡中学校

## ◆バレーボール

第3位 玖島中学校(男子)

## ◆ソフトボール

第1位 大村中学校(女子)

## ◆軟式野球

第3位 郡中学校

# 平成30年度 第69回大村市中学校駅伝競走大会成績

平成30年10月3日(水) トランスコスモススタジアム長崎及び周辺コースにて開催され、  
男女2位までが長崎県大会に出場しました。

### 男子大会記録

順位	チーム名	記録
1	西大村A	1時間05分05秒
2	桜が原A	1時間06分34秒
3	大村A	1時間06分58秒
4	郡A	1時間09分55秒
5	西大村B	1時間10分18秒
6	萱瀬A	1時間12分44秒
7	玖島A	1時間15分05秒
8	桜が原B	1時間16分10秒

### 女子大会記録

順位	チーム名	記録
1	桜が原A	41分55秒 <b>新</b>
2	郡A	45分28秒
3	西大村A	45分32秒
4	大村A	45分55秒
5	玖島A	46分04秒
6	桜が原B	47分59秒
7	萱瀬A	51分48秒



### 男子区間賞

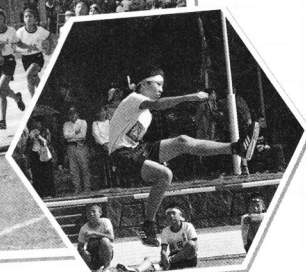
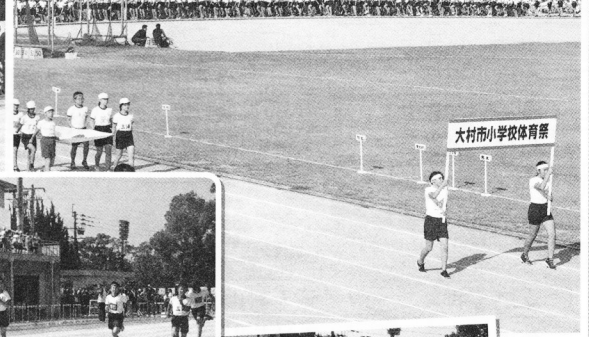
	1区	2区	3区	4区	5区	6区
	4.0km	3.0km	3.0km	3.0km	3.0km	4.0km
チーム名	桜が原A	西大村A	西大村A	西大村A	西大村A	西大村A
選手名	山下 蓮	森山 太斗	牛島 大輔	田中 秀弥	田中 快晴	寺本 祐大
区間記録	12分37秒	9分28秒	9分45秒	9分43秒 <b>新</b>	9分29秒 <b>新</b>	13分22秒

### 女子区間賞

	1区	2区	3区	4区	5区
	3.0km	2.0km	2.0km	2.0km	3.0km
チーム名	玖島A	桜が原A	桜が原A	桜が原A	桜が原A
選手名	藤丸 結	林田 苑子	田中 実来	朝長 倭乃	花尾 真綺
区間記録	10分07秒 <b>新</b>	6分50秒 <b>新</b>	7分00秒	7分30秒	10分26秒 <b>新</b>

# 平成30年度 第69回大村市小学校体育大会

平成30年10月24日(水)大村市陸上競技場において、市内小学校、ろう学校の5・6年生を中心に2,072名が参加しました。  
平成最後となった小学校体育祭、さわやかな秋晴れの中、元気いっぱいに日頃の成果を発表しました。



種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ソフトボール		黒丸町	徳泉川内町	中里下・鬼橋町
バレーボール		古賀島東	富の原二丁目	古賀島西・鬼橋町
ソフトバレーボール		荒瀬	南野岳	坂口・原
ゲートボール		福重クラブ	上杭出津	富の原
グラウンド・ゴルフ		池田新町福寿会	上久原町A	宮小路G・G愛好会A
ボウリング(一般)		かっぱ娘	フレッシュ	コスモス
ボウリング(会員)		カプチーノ	フォーチュンクッキー	OK牧場
サッカーPK(U-12)		高田ファミリー	坂田ファミリー	鈴木ファミリー
サッカーPK(U-10)		佐藤ファミリー	犬束ファミリー	塩谷ファミリー

**第54回**  
**大村市民スポーツ大会結果**  
平成30年10月7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。

# 平成30年度大村市体育協会スポーツ表彰受賞者一覧

大村市体育協会スポーツ表彰式が、平成 30 年 10 月 7 日(日)シーハットおおむらメインアリーナにて、大村市民スポーツ大会開会式の中で行われました。

今年度は、体育功労賞5名、社会体育功労賞3名、社会体育優良団体賞3団体、スポーツ特別賞4名、スポーツ賞 17 名・5 団体が受賞されました。受賞された皆様は次のとおりです。

## 【体育功労賞】

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
藤岡 喜久雄	大村市グラウンド・ゴルフ協会
吉村 次男	大村市ラグビーフットボール協会
護広迫 博子	大村市スポーツ推進委員協議会
朝長 靖彦	大村市卓球協会
野澤 博	大村市バスケットボール協会



## 【社会体育功労賞】

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
山崎 勇	大村市グラウンド・ゴルフ協会
田中 尚彦	三浦地区体育振興会
中嶋 博孝	松原地区体育振興会

## 【社会体育優良団体賞】

永年地域において、組織的に社会体育活動を行った方に贈られます。

氏名	推薦団体
旭が丘サッカースポーツ少年団	大村市スポーツ少年団
鈴田少年野球クラブスポーツ少年団	大村市スポーツ少年団
大村相撲クラブ	大村市相撲協会

## 【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	JBC 会長杯 第 33 回全日本年齢別ボウリング選手権大会 60 歳以上の部	優勝
松尾 翔輝	大村工業高等学校	第 12 回世界男子ジュニアソフトボール選手権大会	第 2 位
青島 鉄也	大村工業高等学校	2017 世界ユース選手権アルゼンチン大会 アーチERYー競技	第 3 位
松尾 光希	大村市相撲協会	第 4 回全国女子相撲選抜ひめじ大会 5 年生の部 45 kg 以上級	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
原田 朝美	大村山岳会	2018FISU世界大学スポーツクライミング選手権大会	第 7 位
林田 瑞季	大村市ボート協会	平成30年度国民体育大会第38回九州ブロック大会ボート競技 成年女子シングルスカル	第 2 位
川添 翔真	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会バレーボール競技 長崎県選抜少年男子	第 2 位
市川 健太	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会バレーボール競技 長崎県選抜少年男子	第 2 位
馬場 菖平	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会バレーボール競技 長崎県選抜少年男子	第 2 位
東 海斗	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会バレーボール競技 長崎県選抜少年男子	第 2 位
伊藤 友健	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会バレーボール競技 長崎県選抜少年男子	第 2 位
中村 祥悟	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会ソフトボール競技 長崎県選抜少年男子	第 5 位
山本 清音	大村市福祉保健部	2017INAS世界陸上競技選手権大会 陸上女子800m	第 7 位
前田 幸希	大村工業高等学校	平成30年度全国高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会 高門宮賜牌第51回全国高等学校アーチェリー選手権大会 個人戦	第 5 位
塚崎 大地	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会アーチェリー競技 長崎県選抜少年男子	第 6 位
隅田 大海	大村工業高等学校	平成29年度第72回国民体育大会アーチェリー競技 長崎県選抜少年男子	第 6 位
廣中 璃梨佳	大村市陸上競技協会	平成30年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会秩父宮賜杯第71回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 女子3000m	第 6 位
永田 毬乃	大村山岳会	第18回九州ブロックスポーツクライミングジュニア選手権大会 中学生女子の部	第 2 位
河内 祥吾	大村市中学校体育連盟	平成30年度全国中学校体育大会第45回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子400m	第 3 位
本澤 真澄	大村市レスリング協会	平成30年度第32回九州少年少女レスリング選手権大会 小学5・6年生女子の部 28kg級	第 2 位
永野 智寛	大村市レスリング協会	平成30年度第32回九州少年少女レスリング選手権大会 小学3・4年生の部 36kg級	第 2 位
坂口 惣真	大村市レスリング協会	平成30年度第32回九州少年少女レスリング選手権大会 小学3・4年生の部 27kg級	第 2 位
WISH	大村市バレーボール協会	平成29年度ソフトバレーボール九州ブロック・総合フェスティバルin大分 1位グループ	第 1 位
大村市立大村中学校ソフトボール部	大村市中学校体育連盟	平成30年度九州中学校体育大会第45回女子中学校ソフトボール競技大会	準優勝
長崎県立大村高等学校女子ソフトテニス部	大村高等学校	平成30年度全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会平成30年度全日本高等学校ソフトテニス選手権大会	第 5 位
長崎県立大村工業高等学校アーチェリー部	大村工業高等学校	平成30年度全国高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会 高門宮賜牌第51回全国高等学校アーチェリー選手権大会 団体戦	第 3 位
長崎県立大村工業高等学校ソフトボール部	大村工業高等学校	平成30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53回全国高等学校男子ソフトボール選手権大会	準優勝

8月4日 開催

銃剣道



問い合わせ先 大村市銃剣道協会  
 浦 健一郎 090-4487-9583

スポーツ普及委員会報告

委員長 畑田 憲一

大村市体育協会主催において、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!!

8月4日 開催

テコンドー



問い合わせ先 大村市テコンドー協会  
 木下 建作 090-3410-3888

8月5日 開催

アーチェリー



問い合わせ先 大村市アーチェリー協会  
 馬久地 隆幸 080-1696-8621

初心者スポーツ体験教室

9月23日 開催

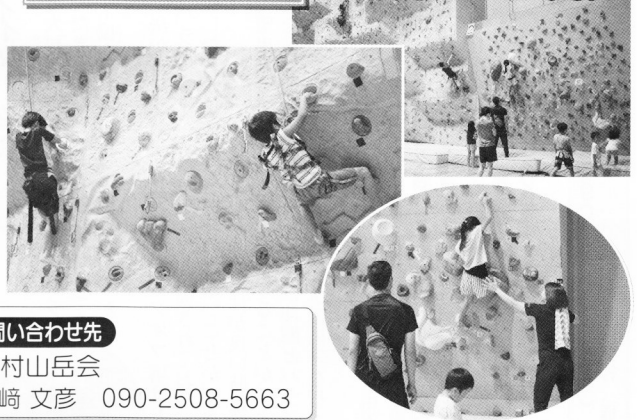
ヨット



問い合わせ先 大村ヨットクラブ  
 橋本 信一 080-1532-0855

クライミング

8月29日 開催



問い合わせ先 大村山岳会  
 松崎 文彦 090-2508-5663

体操

10月7・8日 開催



問い合わせ先 大村市体操協会  
 中田 宏紀 090-5604-9065

少林寺拳法

9月8日 開催



問い合わせ先 大村市少林寺拳法協会  
 才津 行弘 090-5292-2843

# スポーツ医・科学講習会

## 「本当に正しい体幹トレーニングとは？」



特定医療法人慧名会貞松病院  
トレーナー  
小田 宏紀 先生

十一月二十日（火）、大村市コミュニティセンターに慧明会貞松病院のトレーナーである小田宏紀先生をお迎えし、「本当に正しい体幹トレーニングとは？」と題してスポーツ医・科学講習会を開催しました。

この講習会は毎年、スポーツに関する様々なテクニックを取り上げて開催しているもので、今年度も小・中学生の運動部員やその保護者、スポーツ関係者など約130名の参加がありました。

近年、「体幹」という言葉を聞くことが多くなりました。体幹を鍛えると「健康に良い」とか「競技力の向上に繋がる」というイメージはあってもその意味を正しく理解している人は少ないと思えます。色々な情報もあふれており、何が正しいのか自分で選択するのが難しくなっています。

今回、講習会の前半では、体幹についての基礎知識を学び、後半では簡単にできる体幹トレーニングを紹介していただきました。

では「体幹」とは？  
身体の中にある胴体部分のこと、狭義ではお腹まわりの4つの筋肉（横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群）を指します。インナーマッスルとも呼びます。スポーツ競技では外側の筋肉だけを鍛えても、この体幹を強くして



いないと力を十分に発揮できません。体幹を鍛え、必要最小限の筋活動で身体を動かす能力をつけ、スポーツの多様な動作の中や外圧が多い中で身体をしなやかにコントロールすることが重要です。

では「正しい体幹トレーニング」とは？  
器具を使わずに簡単にできる七種類の体幹トレーニングを紹介してもらいました。

講義と実践の二時間があつという間に過ぎました。これからは、外側に見える筋肉だけでなく、見えない内側の「体幹」を鍛え、スポーツのレベルアップや生活の質の向上にもつなげていきたいと思ひます。

普及委員会では、今後ともいろいろなテーマでスポーツ医・科学講習会を開催していきま

「右手と右足を同時に伸ばして」「手を交互に入れ替えて。」  
実際にやってみるとなかなか簡単にいきません。「筋力はそれほど必要としませんがバランスのとれず、先生の指導どおりに手足が動きません。張力・腕力・インバランスの中で必要最小限の筋力で身体を動かすことがポイントで、いろんなポジションでトレーニングすることも効果的とのことでした。

講習会を開催していきまので市民の皆様の多数の参加をお待ちしています。  
スポーツ普及委員会  
委員長 畑田 憲一



### 新規加盟団体のご紹介

### 今年度から大村市パラグライダー協会が大村市体育協会に新たに加盟いたしましたのでご紹介いたします。

#### 大村市パラグライダー協会

初めまして、この度大村市体育協会に加盟させていただきました大村市パラグライダー協会です。宜しくお願ひ致します。

土日を中心に、琴平岳からフライトしております。パラグライダーは風を利用して楽しむスカイスポーツです。

琴平岳は大村湾を一望出来るフライトエリアで、晴れた日は穏やかな海風が入り、高い確率でフライトが出来る絶好のエリアです。

琴平スカイパークは公園になっており、展望台や様々な遊具施設があり、小さなお子様から年配の方まで楽しめる快適なエリアです。また、大村インターから10分の近さにあり、交通の便にも恵まれています。

#### 大村市パラグライダー協会の

大村市パラグライダー協会の会員数は約40名です。下は30代からは60代の方がいらつしやいます。

琴平岳のテイクオフ場はとても広く、よう整備されておき、気持ち良く飛び立つことが出来ます。また、風の条件が良い時は、数時間フライトすることが出来ます。飛べない時は仲間とパラ談義をしたり、エリア整備等を行っております。

日常では味わうことの出来ない空を飛ぶということ、より自然を感じること、仲間と語り合うことで週末を楽しく過ごすことが出来、心身共に癒されます。

興味がある方は是非琴平岳へ遊びに来て下さい。

《連絡先》電話 090-3664-4743  
西村 健

### 平成30年度大村市体育協会加盟団体一覧

- 大村市陸上競技協会
- 大村市水泳連盟
- 大村市相撲協会
- 大村市山岳会
- 大村市体操協会
- 大村市剣道協会
- 大村市柔道協会
- 大村市弓道協会
- 大村市銃剣道協会
- 大村市テニス協会
- 大村市空手道連盟
- 大村市ボート協会
- 大村市ボウリング協会
- 大村市ゲートボール協会
- 大村市少林寺拳法協会
- 大村市レスリング協会
- 大村ヨットクラブ
- 大村市グラウンドゴルフ協会
- 大村市アーチェリー協会
- 大村市バレーボール協会
- 大村市バスケットボール協会
- 大村市サッカー協会
- 大村市野球協会
- 大村市ソフトテニス協会
- 大村市卓球協会
- 大村市ソフトボール協会
- 大村市バドミントン協会
- 大村市ラグビーフットボール協会
- 大村市テコンドー協会
- 大村市トリアスロン協会
- 大村市ベタンク協会
- 大村市ダンス連盟
- 大村市パラグライダー協会
- 大村市小学校体育連盟
- 大村市中学校体育連盟
- 大村市内高等学校体育連盟
- 大村市スポーツ少年団

### 編集後記

平成三十年度は、サッカーワールドカップや二年後の東京オリンピックの話題等スポーツに対する関心が盛り上がる年でありました。

今年の福井しあわせ元気国体では大村市選手団結団壮行式で、長崎県民総スポーツ祭では各競技会場で、選手を激励するとともに取材させていただきました。

その他、スポーツ表彰式、各団体の初心者教室、スポーツ医科学講習会等の現場も取材させていただきました。小学生から年長者まで幅広い世代でスポーツに参加し、本当に楽しんでいることを強く感じました。

ぜひ多くの方に、スポーツが生活の一部になるよう、週に一度はスポーツに親しんでいただければと思います。

結びに、取材及び記事の投稿にご協力頂きました皆様には衷心よりお礼申し上げます。

広報委員長 沖田 秋徳

大村市体育協会 広報委員会  
《連絡先》電話 53-4111  
(内線 808)  
大村市スポーツ振興室内  
大村市体育協会事務局