

スポーツ時報

第 135 号 2021.3



～関係者懇談会・府民総体表彰式～

【御報告】

令和3年3月7日（日）京都東急ホテルにおいて開催予定でありました令和2年度関係者懇談会・第43回京都府民総合体育大会閉会式（表彰式）は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を中止とさせていただきます。

CONTENTS

第76回国民体育大会冬季大会 ～チャレンジしようよ スポーツの森～
指導者だより 少年団だより 総合型クラブだより スポーツ医・科学室

～第76回国民体育大会冬季大会～

男女総合 第18位

女子総合 第12位

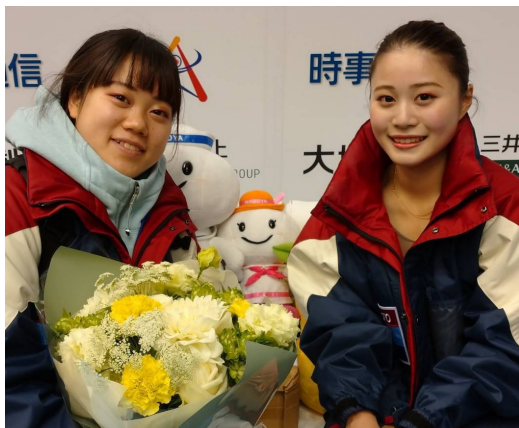
第76回国民体育大会冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会が愛知県名古屋市を中心に1月27日（水）～31日（日）の5日間にわたり開催されました。

スケート競技会ではフィギュアスケート（少年女子）の優勝をはじめ、全種別で入賞を果たし、アイスホッケー競技会では今年も初戦突破と、京都府スポーツのシンボルである三色旗を胸に精一杯力を発揮し、奮闘されました。

また、残念ながら2月18日（木）から秋田県鹿角市で開催予定であったスキー競技会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止となってしまいました。京都府からは、28人の選手と12名の本部役員・監督・コーチが参加予定でした。

入賞者のみなさん、おめでとうございます!!

フィギュアスケート



成年女子 8位

十倉 日和（関西大学）

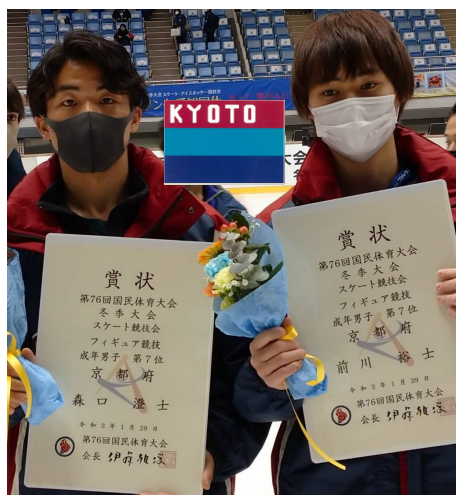
白岩 優奈（関西大学）



少年女子 優勝

河辺 愛菜（京都両洋高等学校）

吉田 陽菜（宇治市立宇治中学校）



成年男子 7位

森口 澄士（同志社大学）

前川 裕士（大阪市立大学）



少年男子 5位

森田真沙也（京都両洋高等学校）

中村 俊介（宇治市立宇治中学校）

~チャレンジしよう スポーツの森~

アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)を活用した運動遊び促進事業

京都府スポーツ協会では、新型コロナウイルス感染症の影響により、運動不足になっている子どもたちに、スポーツをする機会を少しでも提供するために、スポーツ庁からの委託を受け「チャレンジしよう スポーツの森」と題したアクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)を活用した運動遊び促進事業を行いました。

11月1日(日)に京都府立山城総合運動公園体育館、11月21日(土)に福知山市三段池公園総合体育館の2会場で行い、新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者を各会場、午前の部・午後の部それぞれ50名に制限して密を避けての実施となりました。参加募集後すぐに各会場とも定員数がほぼ満員になり、多くの参加者にスポーツを楽しんでいただく機会となりました。

体験種目のスラックラインでは、元世界チャンピオンの大杉徹さんにお越しいただきました。スラックラインは、木やポールなど二点間に張り渡した専用ラインの上で楽しむスポーツで、初めて体験する子どもたちも楽しそうにチャレンジしてくれていました。



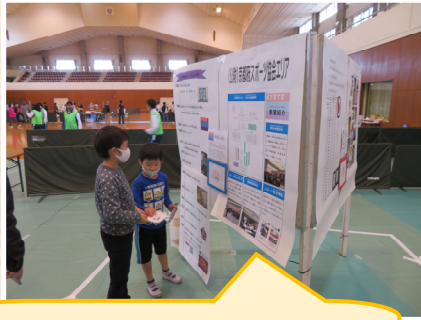
また、2本のロープを使った縄跳びダブルダッチでは、世界大会に出場経験のある、日本ダブルダッチ協会公認インストラクター4名の講師にお越しいただきました。縄跳びが苦手な子どもたちも、講師の先生に教えてもらい、失敗しても何回もチャレンジし、2本の縄を上手く跳ぶことができたときには、大喜びしている姿がありました。

本会では、今後も京都府民が年代を問わずスポーツに親しむ機会を提供し、「輝け、強く、心躍る 京都のスポーツ」の実現を期す活動を充実させていきます。



【南部会場】京都府立山城総合運動公園体育館

会場（全体の様子）



資料館
（京都府スポーツ協会の歴史を紹介）



スラックライン



魚釣り



ACP（ボール遊び）



～チャレンジしようよ スポーツの森～

【北部会場】福知山市三段池公園総合体育館

ストラックアウト



何匹釣れるかな？



医科学ブース
InBody 測定



連続 100 回以上跳べたよ

パーツを集めて紙飛行機作り
飛行距離測定大会



親子で意気を合わせてキャッチ



～指導者だより～

◆ 令和 2 年度 京 都 府 ス ポ ー ツ 指 導 者 研 修 会 ◆

公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者のさらなる資質向上と活動の促進及び指導者の連帯感を深めることを目的に、本年度も京都府スポーツ指導者研修会の実施を2回予定しておりましたが、7月は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しました。12月5日（土）は感染防止策を講じ、講師のお二人をはじめ、指導者委員の方々にも御協力いただき、無事終了する事が出来ました。京都府内の指導者の方々64名が熱心に受講されました。

宮崎 志帆氏（本協会スポーツ科学委員）より「スポーツ栄養学」と題して、栄養に関する基礎の内容からアスリートに必要な栄養、食事のタイミングなど実際に現場で行われている栄養指導について御講演をいただきました。また、豊田 則成氏（びわこ成蹊スポーツ大学）より「スポーツ指導におけるインテグリティを考える～スポーツ心理学の視点から～」と題して、“スポーツインテグリティ”という言葉をわかりやすく解説してくださり、実例を元に体罰根絶に向けた指導方法について御講演をいただきました。暴力・体罰をしてしまった指導者、受けた選手の両者を救う取組について、今回の研修会は充実した時間になりました。



宮崎 志帆 氏



豊田 則成 氏

◆ 令和 2 年度 公 認 コ ー チ 1 養 成 講 習 会 ◆

地域スポーツクラブ等において、スポーツに初めて出会う子どもたちや初心者を対象に、競技別の専門的な知識を活かし、個々人の年齢や性別などの対象に合わせた指導にあたるとともに、施設開放において利用者の指導支援を行う者を養成することを目的に毎年、競技団体により実施されています。

今年度は、京都府バレーボール協会と京都府空手道連盟が実施され、バレーボール競技9名、空手道競技32名の指導者が新たに日本スポーツ協会公認コーチ1の資格を取得されました。

◆ 京 都 府 公 認 ス ポ ー ツ 指 導 者 数 ◆

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	合計	割合
男性	274	580	653	654	540	313	3,014	77.9%
女性	98	159	189	215	114	80	855	22.1%
合計	372	739	842	869	654	393	3,869	
割合	9.6%	19.1%	21.8%	22.5%	16.9%	10.2%		

（男女・年齢別 令和2年10月1日時点）

～少年団だより～

本年度登録状況

年度	市町村	単位団	指導者数			役員・スタッフ数	団員数		
			男子	女子	計		男子	女子	計
R1	24	565	2,457	348	2,805	—	10,628	2,770	13,398
R2	24	537	1,429	241	1,670	1,036	9,331	2,452	11,783
増減	—	-28	-1,028	-107	※-1,135	※1,036	-1,297	-318	-1,615

本年度は男女団員ともに減少し、団員については平成22年度以降減り続けている状況です。

指導者についても昨年度より減少しております。引き続き、多くの指導者・団員が少年団へ加入して頂きますよう、お声かけの程よろしくお願いします。

※令和2年度からの指導者制度の改定により、これまで指導者として登録されていた方々が、指導者(JSP0 公認指導者資格保有者)と役員・スタッフに分かれています。

令和2年度「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム普及促進研修会」

今年度の研修会が9月26日(土)に長岡京市で、12月19日(土)に福知山市で開催されました。講師には河原慶子氏・田中正志氏を招き、理論編と実践編で約3時間の研修会を行いました。令和3年度も府内で2コースの開催を予定しておりますので、多数の御参加をお待ちしております。



アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) とは・・・ (日本スポーツ協会 HP 抜粋)

子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、日本スポーツ協会が開発しました。以来、「子どもの体力・身体活動の現状や体を動かすことの重要性」「多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方」「遊びプログラムの具体例として、運動遊びや伝承遊び」「身体活動の習慣化を促すアプローチとして、ポイントや実践例」の4つのテーマについて、指導現場への普及を図っています。

令和2年度「京都府スポーツ少年団指導者研修会」

今年度の研修会が12月6日(日)に京都テルサ大会議室で開催されました。「指導者資格の必要性、今後のスポーツ少年団が目指すもの・未来像」と題し、講師には佐藤充宏氏(日本スポーツ少年団指導育成部会/徳島大学教授)を招き、約2時間の研修会を行いました。令和3年度も指導者研修会の開催を予定しておりますので多数の御参加をお待ちしております。



令和2年度京都府スポーツ少年団表彰

◆京都府スポーツ少年団表彰者名簿（敬称略）

【功 労 者】	歌丸 孝治	木南 哲也	松崎 久米	榎木蘭鉄也	小川佐代子	山本 哲也
【指 導 者】	安達 眞司	小田 長秀	木村 明子	辻川 裕樹	矢作 志信	吉田 良人
	浅田 博史	浅野 雄介	岩松 久登	大島ひとみ	小阪 英樹	高見 均
	南 昌文	浅井真希子	岡井 辰郎	加茂 孝祐	中西 剛志	野村 政晴
	長谷川 誠	馬場 道生	堀 誠典	山崎 益雄	三浦 俊	川端 泰彦
	菊田 泰司	清原 朗	中川原法善	井上 成美	大西 伸佳	中田 一博
【リ ー ダ ー】	上田 波穂	澤 菜々穂	山本陽茉莉	伊藤宏志郎	桑原 紬	片桐こころ
	元田 佳希					
【単 位 団】	大原野バレーボールクラブスポーツ少年団					
	錦林VBCスポーツ少年団					
	吉田バレーボール部スポーツ少年団					
	昭和少女バレーボールクラブスポーツ少年団					
	成仁ジュニアスポーツ少年団					
	京都清練会					
	加茂F.Cスポーツ少年団					
	久御山パuffersローズスポーツ少年団					

◆日本スポーツ少年団顕彰（敬称略）

【団 体】	京都市スポーツ少年団
【個 人】	長野 享司（京都市）
	西田 廣道（亀岡市）

令和2年度全国・近畿スポーツ少年団交流大会

【近畿大会】

○第39回近畿ブロックスポーツ少年団サッカー交流大会

参加：京都葵フットボールクラブ（Bブロック優勝）

深草少年サッカークラブスポーツ少年団（Aブロック2位）

※下記の大会については新型コロナウイルス感染症の影響で今年度の開催は中止となりました。

【全国大会】

○第58回全国スポーツ少年大会

○第42回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会

○第43回全国スポーツ少年団剣道交流大会

○第18回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会

○第42回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

【近畿大会】

○第52回近畿スポーツ少年大会

○第42回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会近畿ブロック予選大会

○第33回近畿ブロックスポーツ少年団軟式野球交流大会

○第38回近畿ブロックスポーツ少年団バレーボール交流大会

○第18回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会近畿ブロック予選会

○令和2年度近畿ブロックスポーツ少年団剣道交流大会

～総合型クラブだより～

研修会（研修部会企画）

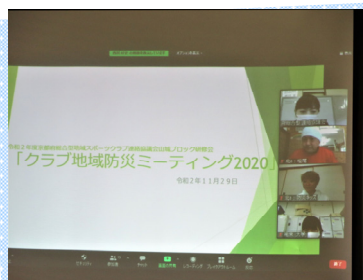
クラブ地域防災ミーティング2020 〈11月29日(日)開催〉

オンライン
初開催!!

京都府総合型地域スポーツクラブ連絡協議会は4つのブロック（北部ブロック、中部ブロック、乙訓・京都市ブロック、山城ブロック）に区分しており、それぞれのブロックが主体的に企画・運営を行い連絡協議会の自立やクラブの活性化に繋がる取組を進めています。

今年度研修部会を担当している山城ブロックが中心となって企画し、11月29日(日)に「クラブ地域防災ミーティング2020」と題し、地域にある総合型クラブだからこそできる防災について、府内4ヶ所からオンライン形式で研修会を実施しました。それに先立ち、11月6日(金)にZoomを活用した会議や研修会の開催方法を学ぶ研修会を開催しました。

各クラブのオンラインへの対応力の差を考慮し様々な工夫を凝らし自主的に企画・運営・実施することで連絡協議会としてとても大きな一歩を踏み出すことができました。地域防災を考えることで総合型クラブを改めて考える良い機会となりました。



地域スポーツクラブ満足度アップ研修会（京都府広域スポーツセンター事業）

9月5日（土）に京都テルサにて地域スポーツクラブ満足度アップ研修会を開催しました。第1部はNPO法人I・K・O市原アカデミー理事長の池上正氏に「地域とスポーツ」、第2部はびわこ学院大学講師の祐末ひとみ氏に「これからの総合型クラブを考える」をテーマに御講義いただきました。コロナ禍の中で感染対策を講じながらではありましたが、内容の充実した研修会となりました。



第1部講師 池上 正氏



第2部講師 祐末 ひとみ 氏



熱心に受講する参加者

〈お知らせ〉

中止：10月25日（日）京都ご当地グルメリレーマラソン

中止：12月6日（日）近畿ブロッククラブネットワークアクション2020

→ 代替事業として12月21日（月）にリモートネットワークアクションを開催しました。

延期：12月12日（土）第16回クラブ交流会

* 総合型地域スポーツクラブ活動写真コンテスト *

京都府内の総合型地域スポーツクラブを対象に写真コンテストを実施しています。
 グランプリ作品は今年度発行の総合型クラブ広報誌「京のクラブネット」の表紙を飾ります。
 例年はイベント時にコンテストを開催していますが、今年度はコロナ禍のためイベントが中止になりましたので、京都府スポーツ協会ホームページにてオンライン投票を行いました。
 今年度のグランプリはNPO 法人東宇治スポーツクラブの「サンドバッグを打つ！」に決定しました。

エントリー
NO.1

NPO法人京都日蓮スポーツクラブ
【京都市伏見区】



「インクルーシブスポーツ開催」

エントリー
NO.2

本間が丘スポーツクラブ
【宇治市】



「得点チャンス！」

エントリー
NO.3

NPO法人東野スポーツクラブ
【京都市東山区】



「Twin Pole レポリューション」



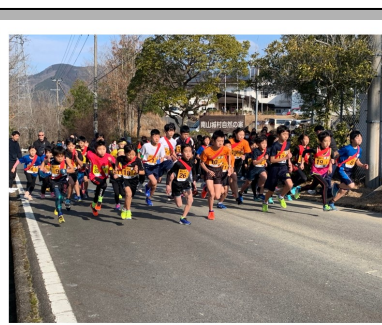
NPO法人東宇治スポーツクラブ
【宇治市】



「サンドバッグを打つ！」



南山城村お茶つむクラブ
【南山城村】



「高山ダム駅伝へスタート！」

◇ 総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度について

総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度が令和4年度から始まります。現在、制度の整備に向けて京都府内の総合型クラブと調整しながら(公財)京都府スポーツ協会が準備を進めています。スポーツ基本計画では、総合型クラブの質的充実を推進するため都道府県レベルで中間支援組織を整備することにしており、登録・認証制度とともに整備を進めています。

◇ スポーツ活動継続サポート事業 (スポーツ庁令和2年度第2次補正予算事業)

スポーツ活動継続サポート事業は、日本スポーツ協会がコロナ禍において新しい生活様式の中でのスポーツ活動再開に向けて支援する事業として実施し、京都府内の総合型クラブからは8クラブが申請しました。この事業を活用し、コロナ禍でできることを模索しながら前向きに取り組んでいます。

◇ ACP を活用した運動遊び促進事業 (子どもの運動不足解消のための運動機会創出プラン)

ACP を活用した運動遊び促進事業は、日本スポーツ協会が新型コロナウイルスの影響により子どもの運動不足による体力の低下を解消することを目指し、子どもたちに身体を動かすことの楽しさを体験する機会を提供することを目的として実施しています。府内の総合型クラブからは2クラブが申請し、子どもたちの運動機会を創出しました。

～スポーツ医・科学室～

令和2年度の医科学事業は、検温や換気、使用物の消毒、団体利用は数日に分けて実施するなど新型コロナウイルス感染症対策を徹底しながら行いました。自身の健康や体重の変化、運動不足などを気にする人が増え、新規利用者が増加しました。また、継続して測定を行っている府内の選手は、この状況の中でも、筋力や体力、体格などが向上していました！

♪令和2年度 測定の様子



InBody 測定



立ち幅跳び



筋力測定(体幹)



筋力測定(膝関節)



フィードバック

スポーツ医・科学測定相談事業

スポーツ医・科学室では、京都府民の健康増進及び競技選手の競技力向上を目的とした様々な測定・相談事業を行っております。各測定・相談事業は、すべて予約制となっております。

基礎体力測定	筋力測定	栄養相談	スポーツ医事相談	基礎体力向上プログラム
一般：1,000 円 小中校生：700 円	一般：2,000 円 中高生：1,500 円	●全体講義 一般：300 円 小中高生：200 円 ●個別指導 一般：1,100 円 小中高生：800 円	一般：700 円 小中高生：500 円	一般：1,000 円
反応時間や持久力、瞬発力、バランス力など基礎的な体力をみることができます。	部位別の最大筋力やその左右比、伸屈比を測定して、筋力の発達をみます。	●全体講義(出張可) チームの状況に応じて、管理栄養士が講義をします。 【個別指導】 食事調査を行い、管理栄養士と面談形式で競技・個人に合った栄養指導を受けられます。	スポーツに関する怪我や病気、ストレッチの方法など、スポーツドクターや専門家の講義を聞くことができます。	健康維持増進を目的として、中高齢者を対象に、運動教室を実施しています。

InBody 測定は、基礎体力測定、筋力測定、栄養相談(個別指導)、基礎体力向上プログラムで受けられます。

～スポーツ医・科学室～

スポーツ医事相談

令和2年度から、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者更新研修認定事業として実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、第1回（7月18日（土））、第2回（2月21日（日））は**中止**になりました。

第1回『パフォーマンス向上のためのコンディショニング』→中止

- ・ストレッチの効果的な活用方法 武内孝祐氏（神戸国際大学リハビリテーション学部 助教）
- ・指導者として思考力をみがく 湯浅康弘氏（立命館大学スポーツ強化センター コーチ）

第2回『成長期のスポーツ障害の予防と対策』→中止

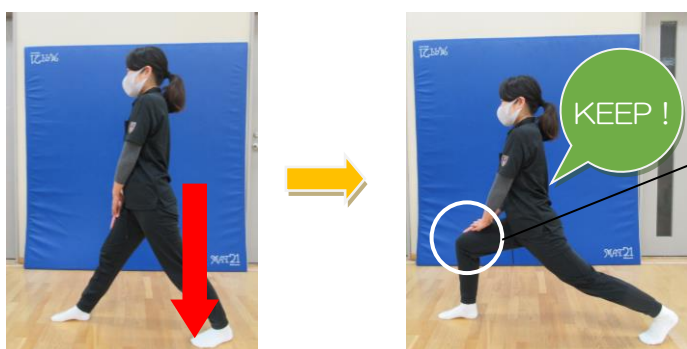
- ・成長期に知っておきたいスポーツ医学（内科系） 福山正紀氏（ふくやまクリニック 院長）
- ・末永くスポーツを続けるために知っておきたい骨・関節の話 中川泰彰氏（京都医療センター 整形外科診療部長）

ランニング前のストレッチ

前回は、“ながら”トレーニングを紹介しました。
今回はランニング前のストレッチをご紹介します！

★フォワードランジ ストレッチ→臀部（おしり）と腸腰筋

1. 足を前後に開き、手は前ももに添えましょう。
2. 膝を曲げて股関節を落とし、後ろのかかとを上げましょう。



膝がつま先より前に出ないようにしましょう！

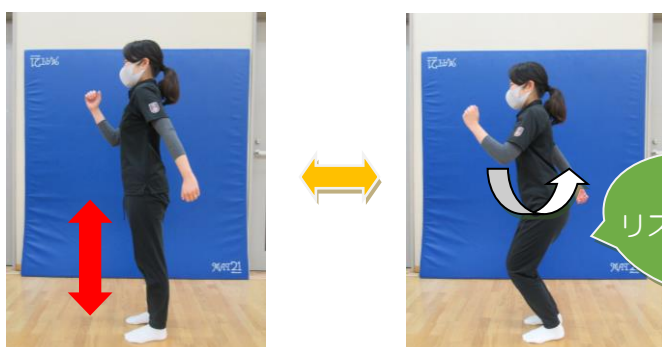
健康のために、感染症対策をしながら運動しましょう！

- ①一人または少人数で実施
- ②すいた時間・場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違うときは距離をとる

スポーツ庁『安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイント？』より

★アームスイング+屈伸→下腿、肩周り

両足を揃えて立ち屈伸をしながら、腕を振りましょう



リズミカルに♪

～訂正とお詫び～

前号スポーツ時報 No.134 の7ページ「賛助会員」団体一覧に記載しました下記団体名に誤りがございました。訂正と関係者の皆様にお詫びを申し上げます。

誤「NPO 法人京田辺市体育協会」 → 正「NPO 法人京田辺市社会体育協会」

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故/往復中の事故

保険期間

令和3年4月1日午前0時から

令和4年3月31日午後12時まで



加入区分・掛金・補償額

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)	死亡	後遺障害 (最高)	入院日額 (1日目から/ 180日限度)	通院日額 (1日目から/ 30日限度)	傷害保険金額 事故の日からその日を 含めて180日以内	賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
子ども (中学生以下) ※特別支援学校 高等部の生徒 を含む	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 (ただし、対人賠償は 1人1億円)	5億円	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段: 団体活動中およびその往復中の補償額 下段: 上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故 (ただし、対人賠償は 1人1億500万円)	5億500万円	
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償 合算1事故 500万円	500万円	
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和3年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 (ただし、対人賠償は 1人1億円) ⚠️自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象なりません。	5億円	180万円
		B 65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		5億円	
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象なりません。	A2 A2区分は65歳以上の方も加入できます。	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		5億円	
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円			

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

公益財団法人 スポーツ安全協会 京都府支部

TEL 075-692-3459 電話受付時間 午前9時～午後5時(土、日、祝日及び年末年始を除く。)

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険

検索



この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室 ☎ 0120-233-801
(平日9:00～17:00)

〈共同引受保険会社(令和3年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

令和2年12月作成 20-TC06924

発行日 令和3年3月 発行 公益財団法人京都府スポーツ協会
所在地 〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内
Tel: 075-692-3455 fax: 075-692-3457
ホームページ http://kyoto-sa.com/ E-mail: syomu-kyotofu@kyoto-sa.com