

# みんなで楽しくスポーツを

No.287 2023年2月



スーパー讃岐っ子育成プログラム  
(カヌー競技体験)  
R4.7.9 (坂出市府中湖カヌー競技場)  
講師：香川県カヌー協会



かがわドリームスポーツ教室 (バドミントン)  
R4.9.25 (三豊市豊中町体育館)  
講師：奥原 希望 選手

## 美しく 笑顔あふれる 毎日を



第33回県民スポーツ・レクリエーション祭  
R4.11.13 (国営讃岐まんのう公園ドラムドーム)

- スポーツのすすめ  
カウピリフラスタジオ 講師 松本沙織
- わが町のスポーツ自慢  
丸亀市、宇多津町
- かがわのスポーツ・インフォメーション
  - 学校部活動の地域移行
  - 全国高校総体・全国中学総体
  - かがわドリームスポーツ教室
  - スーパー讃岐っ子育成事業
  - 県民スポレク祭の開催
  - 生涯スポーツ指導者養成講座
  - 総合型地域スポーツクラブマネージャー養成講習会
  - 栃木国体の結果



## 『フラの魅力』

カウピリフラスタジオ  
講師 松本 沙織

ハワイの伝統的な踊り『フラダンス』

フラとは古来、神にささげる神聖な儀式のひとつでした。日本ではフラダンスという名前がよく呼ばれています。実は『フラ』とは日本語で『踊り』という意味があるため、フラ (hula) もダンス (dance) も、両方【踊る・ダンス】という意味になり、ダンス・ダンスという意味になってしまいます。ですので、ハワイ語では「フラ」というのが正しい呼び方です。昔、文字を持たなかったハワイの人々が神への信仰の表現、体験、出来事を後世に伝える手段として、フラⅡ踊りが広まりました。それがフラダンスの歴史のはじまりとなります。ハワイアンミュージックにあわせゆったり踊るフラは人気が高く、近年ではフラ人口約200万人と言われています。性別年齢問わず幅広い人々が踊ることができるので、私達の教室でも就

学前のお子様から90代の方まで幅広い年代の方にフラを楽しんで頂いています。

フラの基本はハンドモーションと足のステップを組み合わせ、歌に合わせて踊っていきます。ハンドモーションとは歌の歌詞に合わせて花、雨、太陽、愛など、意味のある動作を手の動きで表していきます。フラはただ踊るのではなく、歌の心情を振り付けや動きにして表現し、相手に思いを伝えるという奥深さがあります。

足のステップはフラの基本となる動作です。私達の教室ではまず足のステップの練習をしています。背筋を伸ばして真っ直ぐに立ち、腹筋背筋を意識し猫背にならないように気を付けながら、腰を真下に落とし、膝を軽く曲げます。この基本姿勢を保ちながら足のステップを踏んでいきます。この動きをする事で表面的な筋肉ではなく、体の奥底にある内

臓脂肪を減らして、インナーマッスルを鍛えることができます。フラは実は体幹を使った運動なのです。ダイエット効果のある運動として注目を集めるほどです。決して激しい動きではないので運動神経や年齢に関わらず誰にでも気軽に始められます。

そしてフラの魅力のひとつ。美しい衣装です。色とりどりの衣装を装っているのが特徴です。衣装と装飾品にはそれぞれ意味があり、踊りとともに歌詞の内容を伝える役割を果たします。

またフラを踊るのに欠かせないハワイアンソング。優しい音色とゆつたりとした音楽に身を委ねていると、いつの間にか日常を忘れ笑顔になっていきます。笑顔になると日々が楽しくなり、周りの人も笑顔になります。フラには皆を笑顔にする素晴らしい魅力があります。フラの歌には「ALOHHA (アロハ)」という言葉がよく登場します。このALOHHAはフラを踊る上でまた仲間と接するとき

に大切な心です。

Akahi (アカハイ) ・  
「思いやり」

Lokahi (ローカヒ) ・  
「協調性」



Olu, Olu (オルオル) ・  
「喜び」

Ha, a Ha, a (ハアハア) ・  
「謙虚」

Ahonu (アホヌイ) ・  
「忍耐」

この5つのハワイ語の頭の文字を組み合わせたのが「アロハ (ALOHHA)」です。この5つがバランス良く調和している事で日々の生活を豊かに、そして心身の健康へと導いてくれるとされています。

心地よいリズムに身を委ね、ステップを踏み、可愛い衣装を纏い、笑顔で踊りハワイの大自然を表現するフラ。また、無理のない自然な動作で行うフラは、体を痛める心配もありません。フラを踊って健康で笑顔溢れる毎日をごしませんか？

## あの町この町 わが町のスポーツ自慢

### 丸亀市

#### 『香川丸亀国際ハーフマラソン大会』

丸亀市は、毎年2月第1日曜日に「香川丸亀国際ハーフマラソン大会」を開催しています。

戦後間もない1947年に「香川マラソン大会」として始まり、2009年(第63回)には、「国際ハーフマラソン大会」となり、その翌年には世界陸連からラベル認定を受け、世界で活躍する選手から初心者まで誰でも参加できる早春の県一大イベントへと成長しました。

超一流選手の走りを身近で体感することができるだけでなく、沿道からは絶えることのない温かい応援が選手を後押しします。

また、前日土曜日には、3キロの部、小学生駅伝を実施しており、幅広い年齢層に健康・体力づくりに関心をもっていただけのように取り組んでいます。

そして例年1万人を超える参加者を支えるのは、4000人近くのスタッフ・ボランティアです。給水係、沿道警備、医療救護などといった各

分野における献身的な協力があったからこそ成り立っています。

レースだけでなく、大会会場にある屋台「にぎやか村」ではうどん、骨付き鶏などの地域特産品を堪能でき、地域の魅力発信、地域振興に貢献しています。

2021年、2022年は残念ながらコロナ禍のため延期となりましたが、2023年の大会は75回目の伝統を引き継ぎ、無事開催することができました。

全国各地で多くの大会が開催されていますが、今後も「丸亀らしさ」が感じられる大会となるよう取り組んでいきます。



連絡先 丸亀市市民生活部

スポーツ推進課

電話 0877・24・1392

FAX 0877・85・3800

### 宇多津町

#### 『みんなで楽しくポッチャに挑戦!』

宇多津町では、毎年9月から10月ごろに、町内に在住・在学・勤務している小学生以上の方を対象に、「ニュースポーツを体験しよう&町民体力テスト」を実施しています。

これまでのニュースポーツ体験では、宇多津町スポーツ推進委員の方々にご協力いただき、「キンボール」や「スポーツ玉入れ（アジャタ）」、「カローリング」など、性別や年齢に関わらず誰もが楽しめる競技を行ってきました。

令和4年度には、障がい者スポーツ支援として24時間テレビからご寄贈いただいたパラスポーツ体験キットを活用してポッチャに挑戦しました。「ポッチャ」は、障がいをもつ人々のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、東京2020パラリンピックでは日本人選手がメダルを獲得したことで注目を集めました。

今回の体験には小学生から高齢者まで約40名が参加し、それぞれ3名ずつのチームに分かれて、家族や友

人と対戦を楽しんでいました。ルールはシンプルで、誰でも簡単に挑戦できるポッチャですが、チーム内で

作戦を考え、ボールをうまくコントロールして的近づける必要があります。ポッチャの奥深さを実感する良い機会となりました。

宇多津町は、町民の体力づくりや健康増進に寄与し、ニュースポーツの普及を図るため、この行事をさらに発展させていきたいと考えています。



連絡先 宇多津町教育委員会

生涯学習課

電話 0877・49・8007

FAX 0877・49・0618

## 学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する 総合的なガイドライン

スポーツ庁・文化庁は、令和4年12月に、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を示しました。

### 【本ガイドライン策定の趣旨等】

- 本ガイドラインは、少子化の中でも将来にわたり、生徒がスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保することを目指し、学校部活動が生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術環境となるよう、適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方について示すとともに、新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応について、国の考え方を示すものである。
- 学校部活動の地域移行は、「地域の子供たちは、学校を含めた地域で育てる。」という意識の下で、生徒の望ましい成長を保障できるよう、地域の持続可能で多様な環境の一体的な整備により、地域の実情に応じたスポーツ・文化芸術活動の最適化を図り、体験格差を解消することを目指すものである。

### I 学校部活動

教育課程外の活動である学校部活動について、実施する場合の適正な運営等の在り方を、従来のガイドラインの内容を踏まえつつ示す。

### II 新たな地域クラブ活動

学校部活動の維持が困難となる前に、学校と地域との連携・協働により生徒の活動の場として整備すべき新たな地域クラブ活動の在り方を示す。

### III 学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行に向けた環境整備

新たなスポーツ・文化芸術環境の整備に当たり、多くの関係者が連携・協働して段階的・計画的に取り組むため、その進め方等について示す。

### IV 大会等の在り方の見直し

学校部活動の参加者だけでなく、地域クラブ活動の参加者のニーズ等に応じた大会等の運営の在り方を示す。



学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン  
(令和4年12月)

香川県教育委員会は、令和3年度からスポーツ庁の「運動部活動推進事業」の委託を受け、運動部活動の地域移行に関する実践研究を行っています。

### 東かがわ市の取組み

#### 地域クラブ活動+クラブイベントから新たなスポーツ・文化芸術活動の創出

東かがわ市は、生徒数の減少に伴い、単独校での出場が難しい部があることや専門的な指導を行うことができる教員の不足等が、地域の課題としてあるのが現状です。

そこで軟式野球部は、新たな試みとして、平日は3中学校合同部活動として、休日は地域クラブ活動として、活動を行っています。その中でも地域クラブ活動は、現在は東かがわ市教育委員会が運営事務局となり、地域の指導者5名と指導を希望する教員1名、大学生1名の計7名で指導を行っており、充実した指導体制を整備することができています。今後は文化部を含めてすべての種目において、休日の部活動を地域クラブ化したいと考えています。

また、もう一つの取組みとして、クラブイベントを実施しています。これは、地域のスポーツ少年団等と連携し、市内小中学校の児童生徒が気軽にスポーツや文化活動に触れ合うことができるようなクラブイベントを計画し、今年度は、剣道、バレーボール、バスケットボール、軟式野球で実施しています。

このように、東かがわ市では、地域クラブ活動とクラブイベントの2つの取組みによって、**学校単位にとらわれず学校と地域が協働する活動により、新たなスポーツ・文化芸術活動の創出にチャレンジ**しています。





## 令和5年度全国中学校体育大会（夏季大会）8月開催！

令和5年8月に四国4県で全国中学校体育大会が「君の夢 四国の蒼空で 咲きほこれ」の大会スローガンのもと開催されます。香川県開催競技等については次のとおりです。

競技種目	競技日程	競技会場	
水泳競技	8月17日（木）～19日（土）	香川県立総合水泳プール	
バスケットボール	8月21日（月）～24日（木）	高松市総合体育館 善通寺市民体育館	高松市香川総合体育館 三豊市総合体育館
サッカー	8月19日（土）～24日（木）	香川総合運動公園 屋島レクザムフィールド Pikara スタジアム 瀬戸大橋記念公園 綾川総合運動公園	高松市立東部運動公園 （高松市屋島競技場） （香川県立丸亀競技場） 三木町総合運動公園
ソフトボール	8月18日（金）～21日（月）	丸亀土器川公園	



## 令和4年度全国高等学校総合体育大会開催終了！

令和4年7月23日（土）から約1ヶ月間、四国4県と和歌山県で「全国高等学校総合体育大会（通称インターハイ）」が開催されました。香川県では、新体操、バスケットボール、バレーボール（男子）、登山、自転車（トラック・ロード）、フェンシング、アーチェリー、なぎなた、カヌーの9競技10種目が行われ、選手・監督コーチ合わせて約7,000人が参加しました。また、県内役員として各競技団体、県市町関係者、教職員等が約1,700人、補助員として約2,200人の県内高校生が運営に携わり、大会が無事終了しました。県勢選手においては、5競技7種目での優勝を含め、17競技76種目で8位以内入賞を果たしました。

### 令和4年度かがわ ドリームスポーツ教室 （バドミントン）開催！

将来、オリンピックなどの国際大会に出場し活躍できる本県出身選手を育てることを目的とした「かがわドリームスポーツ教室（バドミントン）」が9月25日（日）三豊市豊中町体育館で開催されました。

この教室は平成26年度から始まり、今回で9年目の開催となりました。

バドミントン女子日本代表で、リオデジャネイロオリンピック女子シングルスで銅メダルを獲得し、現在も国際大会の舞台で活躍している奥原希望選手が講師を務めました。

午前は、小学生の県強化指定選手など51名の参加による強化練習会、午後からは、小学生60名の参加によるバドミントン教室が行われました。

奥原選手は実演を交えながら様々なショットの打ち方やフットワークについて熱心に指導され、「小さな事の積み重ねが大切。行動を起こすことで夢に近づく」などと、小学生に熱く語りかけました。参加した小学生は、奥原選手の指導のもと、元気

いっぱい活動し、爽やかな汗を流しました。教室終了後には、「奥原選手と試合ができて楽しかった。」「直接教えてもらえて嬉しかった。日々の練習で教えてもらったことを意識して、もっと強くなりたい。」などと、貴重な体験を振り返りました。



# かがわのスポーツ・インフォメーション

## 第33回県民スポーツ・レクリエーション祭開催!

11月13日(日)国営讃岐まんのう公園で、第33回県民スポーツ・レクリエーション祭(ふれあいスポレク広場、レクリエーション大会)が3年ぶりに開催されました。朝から雨が降り続く中、家族連れから高齢者までたくさんの皆様が参加して、スポーツやレクリエーション活動に親しみ交流を深めました。

ウオーキングやオリエンテーリングなどのレクリエーション大会や、讃岐っ子チャレンジ大会、ニュースポーツ体験などのふれあいスポレク広場、健康啓発ブースはどのコーナーにも多くの人で賑わいました。

ステージイベントでは、7団体が、ダンスや演技を披露し、スペシャルサポーターのmimikaさんのステージや、香川ファイブアローズ公



式パフォーマー United Archers のパフォーマンスもあり、大いに盛り上がりました。

一方、9月・10月を中心に、県内各地で開催されたスポーツ大会には、グラウンド・ゴルフ、ママさんバレーボール、キッズサッカーなど20種目の大会に3000名を超える参加者があり、和やかな雰囲気なのか、さわやかな汗を流しました。



## めざせ! 未来のトップアスリート! 令和4年度「スーパードッグ」讃岐っ子育成事業

### スーパードッグっ子育成プログラム

事業開始14年目となりました。今年度は、書類審査や体力測定を経て選考されたスーパードッグっ子36名を加え、小学4年生から6年生まで、101名で活動しました。育成プログラムでは、身体能力を向上させる運動や様々な競技の体験を行いました。また、子どもたちをサポートする保護者の方も、スポーツ障害や栄養学などの講義を受講していただきました。

今後もトップアスリートを目指す活動を続けていきます。

### スポーツ体験プログラム

小学校3・4年生の約80名が、走・跳・投の基礎動作を中心としたプログラムに参加しました。

各競技の専門の指導者から実技指導を受けたほか、マイスポーツ発見プログラムでは、銃剣道、なぎなた、ウエイトリフティングなど、普段の生活で経験できない競技を体験し、運動に取り組むよいきっかけづくりとなりました。



スーパードッグっ子育成事業について

# かがわのスポーツ・インフォメーション

## 令和4年度生涯スポーツ指導者養成講座

生涯スポーツの積極的な推進や高度化・多様化するニーズに対応できる指導者の養成を目的に、6日間の講座を開催しました。

6	5	4	3	2	1
指導者の役割 文化としてのスポーツ 地域におけるスポーツ振興 香川大学 米村 耕平 神戸親和女子大学 田中 聡	ジュニア期のスポーツ・指導計画と安全管理 トレーニング論Ⅰ・スポーツと栄養 四国学院大学 片山 昭彦 高松大学 田中 美季	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ クラブアドバイザー 日本体育大学 成田 和穂 山家 春香	テーピング基礎 アクティブチャイルドプログラム 松本接骨院 松本 和子 あそび塾とむそや 澤 宣英	トレーニング・コンディショニング 救急法 日本赤十字社香川県支部 香川トレーナー協会 阿部 純也	障がいのある方とスポーツ 健康づくり運動の理論と実践 六条 可奈子 日本エアロビクス連盟 塩津 陽子

昨年に引き続き、マスクの着用やこまめな手指消毒、検温の実施等、新型コロナウイルス感染症の感染防止策をとりながらの実施となりました。

スポーツに関する理論と実技についての研修を修了した8名の方々に県教育委員会から修了証が授与されました。また、公益財団法人日本スポーツ協会のスポーツ指導者資格である、「スポーツリーダー」に11名の方が認定されました。



### 修了おめでとうございます



## 総合型地域スポーツクラブマネジャー養成講習会

令和4年度総合型地域スポーツクラブマネジャー養成講習会を、12月3日、4日に開催しました。

この講習会は、総合型地域スポーツクラブの創設や運営において中心的役割を果たすクラブマネジャーと、それを補佐するアシスタントマネジャーの育成を目的とし、5名が参加し4名が修了されました。

既存のクラブに所属されている方やクラブの活動に興味がある方が参加していただきました。修了された皆様、修了おめでとうございます。それぞれの地域やクラブにおいてご

活躍されることを期待しております。

12/4	12/3	令和4年度講義内容
クラブの運営・実践事例 特定非営利活動法人 新町スポーツクラブ理事長 小出 利一 クラブのつくり方 特定非営利活動法人 しまもとパンブークラブ 理事 国立大学法人大阪教育大学附属高等学校 平野校舎 教諭 松田 雅彦	地域スポーツクラブとは 地域スポーツクラブの現状 立命館大学スポーツ健康科学部 教授 長積 仁 クラブマネジャーの役割 龍谷大学経営学部 教授 松永 敬子 クラブの運営・実践事例 香川県広域スポーツセンター クラブアドバイザー 山家 春香	



## 「いちご一会とちぎ国体 2022」

### 香川県選手団の国体成績 入賞者一覧（3位以上）

順位	競技名	種別	種目	氏名	所属名
優勝	水泳競技 (競泳)	成年男子	100m 平泳ぎ	花車 優	キッコーマン
	空手道競技	少年女子	組手個人	崎山 紬	高松中央高等学校
2	陸上競技	少年男子 A	ハンマー投	秋山 玲二郎	四国学院大学 香川西高等学校
	陸上競技	少年男子 共通	走高跳	須崎 遥也	丸亀高等学校
	レスリング競技	少年男子	フリースタイル 80kg 級	吉田 泰造	高松北高等学校
	レスリング競技	少年男子	フリースタイル 92kg 級	岡 大智	多度津高等学校
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	55kg 級 スナッチ	伊藤 凱厘	香川中央高等学校
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	55kg 級 トータル	伊藤 凱厘	香川中央高等学校
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	67kg 級 スナッチ	松葉 壮志	香川中央高等学校
	自転車競技	少年男子	ケイリン	香西 玲良	高松工芸高等学校
	ソフトテニス競技	少年男子	団体	宮本 颯人 上田 泰大 岩田 皓平 中川 雄太 宮田 智友	尽誠学園高等学校
	ライフル射撃競技	成年男子	10mエア・ピストル (60 発)	堀水 宏次郎	香川県警察本部
	カヌー競技	成年男子	スプリントカヤックシングル (200m)	井上 暉央	香川県カヌー協会
	ゴルフ競技	少年男子	個人	松井 琳空海	四国学院大学 香川西高等学校
3	レスリング競技	成年男子	グレコローマン スタイル 77kg 級	日下 尚	日本体育大学
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	55kg 級 クリーン & ジャーク	伊藤 凱厘	香川中央高等学校
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	61kg 級 スナッチ	橋田 晃斗	多度津高等学校
	ウエイトリフティング 競技	少年男子	61kg 級 トータル	橋田 晃斗	多度津高等学校
	ハンドボール競技	少年男子	—	藤川 淳 他 11 名	香川中央高等学校
	ゴルフ競技	成年男子	団体	谷本 伊知郎 亀井 壮汰 古瀬 幸一朗	医療法人谷本内科 東北福祉大学 東北福祉大学
	ゴルフ競技	少年男子	団体	田村 軍馬 山本 詠太 松井 琳空海	四国学院大学 香川西高等学校

#### 総合成績について

天皇杯得点 800.0 点

天皇杯順位 第 36 位

皇后杯得点 440.5 点

皇后杯順位 第 43 位

第 77 回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体 2022」が 10 月 1 日（土）から 10 月 11 日（火）まで栃木県で開催されました。国民体育大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、3 年ぶりの開催となりました。

本県からは会期前を含め、35 競技に 502 名の選手団が参加し、20 競技 62 種目で入賞を果たしました。来年度の国体は鹿児島県で開催されますので、皆さん、香川県選手の応援よろしくお願いします！

