

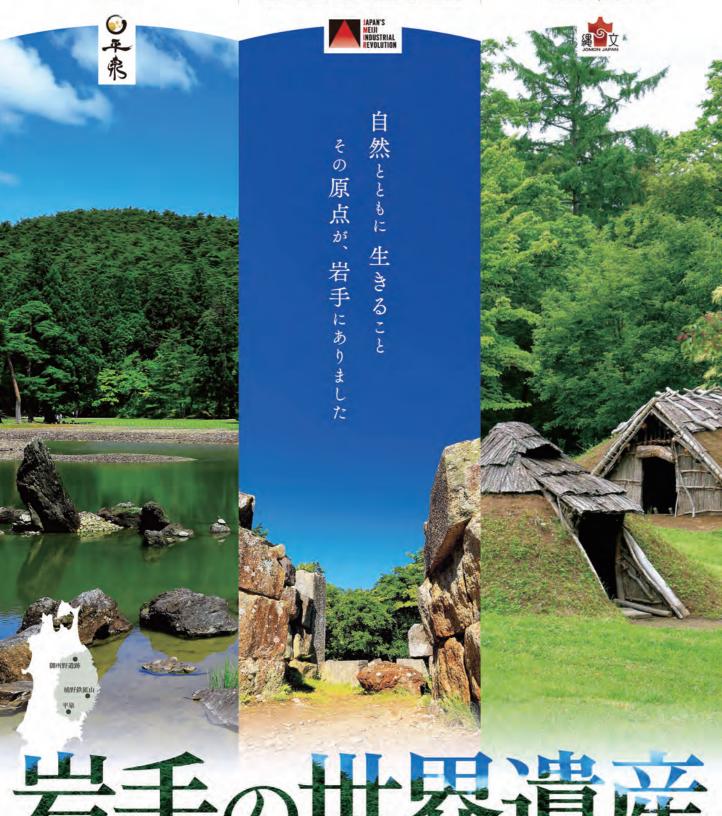


令和5年度

東北地区スポーツ推進委員研修会

岩手県大会報告書

北海道・北東北の縄文遺跡群



WORLD HERITAGE IN IWATE

お問い合わせ/岩手県文化スポーツ部文化振興課 TEL:019-629-6488 E-MAIL:AK0002@pref.iwate.jp



岩手県政150周年記念

記念期間 令和4年度~令和8年度



祝150周年!写真とコメントを投稿してアルバムを作ろう!

いわて150周年おめでとラアルバム

あなたの好きな岩手の風景や、自慢したい岩手のモノ コトを写真に振って、 フォトアルパムに投稿しませんか?投稿には一言コメントとニックネームが 必要で、お一人様何度でも投稿可能です。



ハッシュタグ「#いわて150」を付けてインスタグラム、ツイッター









開会のことば 北村 義剛 東北地区スポーツ推進委員研修会 岩手県大会実行委員会副委員長



主催者あいさつ 菊池 幸子 東北地区スポーツ推進委員協議会会長



主催者あいさつ 阿達 雅志 (公社) 全国スポーツ推進委員連合会長



主催者のいさつ 達増 拓也 岩手県知事 (鈴木 忠 岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課総括課長代読)



歓迎のあいさつ 上田 東一 花巻市長 (菅原 一憲 花巻市生涯学習部スポーツ振興課課長)



次期開催県挨拶 石川 一美 宮城県スポーツ推進委員協議会会長



閉会のことば 大弓川 和徳 岩手県スポーツ推進委員協議会副会長



(ステージの様子)



















謝 辞 蓮田 君夫 岩手県盛岡市スポーツ推進委員

目 次

1	開催要項・・・・・・・・・・・・・・・・
2	参加者数一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ (
3	功労者表彰者名簿
4	講演 I · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
5	講演Ⅱ・・・・・・・23
6	実技研修・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

令和5年度東北地区スポーツ推進委員研修会岩手県大会開催要項

1 目 的

地域スポーツの推進者としての役割を担うスポーツ推進委員の資質向上を図るため、地区内各 県から、市区町村において中心になって活躍しているスポーツ推進委員の参集を求め、地域スポーツ振興に関する諸事項について研修を行う。

2 主 催

公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合 東北地区スポーツ推進委員協議会 岩手県 岩手県スポーツ推進委員協議会

3 共 催

花巻市 北上市 西和賀町教育委員会

4 主 管

東北地区スポーツ推進委員研修会岩手県大会実行委員会、花巻市スポーツ推進委員協議会

5 後 援

スポーツ庁 青森県教育委員会 宮城県 秋田県 山形県教育委員会 福島県

6期日

令和5年7月7日(金)~8日(土)

7 会 場

花巻市総合体育館アネックス(第3アリーナ) 〒025-0066 岩手県花巻市松園町 50(TEL:0198-23-1611(代) FAX:0198-23-1775)

8 日 程

令和5年7月7日(金)〔1日目〕

11:45~13:00	12:50~13:00	13:00~14:00	15 分	14:15~15:00	15 分	15:15~16:00
東北地区 研修会受付 昼食	表彰式 リハーサル	開会式 表彰式 アトラクション	休憩	講演 I	休憩	講演Ⅱ

令和5年7月8日(土)〔2日目〕

8:30~9:00	9:00~11:00	11:00~11:30
受付	実技Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ	閉会式 (各会場)

9 参加対象

東北各県のスポーツ推進委員東北各県及び各市区町村教育委員会生涯スポーツ担当者

10 内 容

令和5年7月7日(金)〔1日目〕

(1) 開会式・表彰式・アトラクション

鹿踊(ししおどり) 花巻農業高等学校 鹿踊部

(2) 講演 I 「いわてスーパーキッズの取り組みについて」

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 主幹兼特命課長

三ヶ田 礼一 氏

(3) 講演 Ⅱ 「レッツ! ぺっこトレ!! 〜家庭で取り組める運動プログラム紹介〜」 岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 上席スポーツ医・科学専門員 髙橋 一男 氏

令和5年7月8日(土)〔2日目〕

- (4) 実 技 I 卓球バレー(岩手県障がい者スポーツ協会)
- (5) 実 技 Ⅱ ボッチャ(岩手県障がい者スポーツ協会)
- (6) 実 技 Ⅲ ウオーキング(岩手県ウオーキング協会)

11 参加申込

- (1) 参 加 料 1,500円(資料代)
- (2) 申込方法 市町村ごとに下記 URL によりお申し込みください。
- (3) 申 込 先 https://amarys-jtb.jp/tohokusports_iwate2023/
- (4) 問い合わせ 株式会社 JTB 盛岡支店

〒020-0024 岩手県盛岡市菜園1-12-18 盛岡市菜園センタービル4階 TEL:019-651-7474 FAX:019-623-4425

Email:morioka_mice@itb.com

(5) 申込締切日 令和5年6月1日(木)必着

12 その他

- (1) 本研修会についてはスポーツイベントの開催における感染拡大予防ガイドラインを遵守して開催します。
 - ※ 今後政府の方針や岩手県内の感染状況に応じて変更する可能性があります。 変更する場合は各県事務局担当者を通じてお知らせいたします。
- (2) 受賞者(代理含む)の服装は正装(運動着不可)でお願いします。
- (3) 参加される場合は、各自内履きを御準備ください。
- (4) 傷害保険等は各自で御加入ください。

令和5年度

東北地区スポーツ推進委員研修会参加者数一覧

1. 参加者数集計

(人)

県名	人数
青森県	55
岩手県	264
宮城県	192
秋田県	147
山形県	126
福島県	97
合 計	881

2. 実技研修参加者数

(人)

県名	卓球バレー	ボッチャ	ウオーキング	人数
青森県	8	18	16	42
岩手県	42	59	52	153
宮城県	106	11	52	169
秋田県	24	41	41	106
山形県	36	19	61	116
福島県	22	16	32	70
合 計	238	164	254	656

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【青森県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	いたやなぎまち 板柳町	さ の しょういちろう 佐 野 詳一郎	19
2	いなかだてむら 田舎館村	あ べ かず ひで 阿 部 一 秀	22
3	^{おいらせちょう} おいらせ町	jà の ゆたか 植 野 豊	15
4	_{むっし} むつ市	lb かわ なお と 白 川 直 人	29
5	はちのへし 八戸市	やま ざき むつ こ 山 﨑 睦 子	16
6	いたやなぎまち 板柳町	さんの へ ひろ たか 三 戸 完 峰	19
7	^{ふじさきまち} 藤崎町	なり た まさ み 成 田 正 美	24
8	ろっかしょむら 六ヶ所村	かな はま ゆき え 金 浜 幸 枝	18
9	しんごうむら 新郷村	た も まなぶ 田 茂 学	16
10	なんぶちょう 南部町	sa おか のぶ こ 丸 岡 信 子	22
11	_{ひろさきし} 弘前市	さ とう あき こ 佐 藤 秋 子	19

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【岩手県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	もりおかし 盛岡市	shế だ きみ お 蓬 田 君 夫	24
2	もりおかし 盛岡市	^{さけ むら} きみこ 酒 村 きみ子	21
3	もりおかし 盛岡市	ge や かつ み 細 矢 克 己	21
4	はなまきし 花巻市	たか はし しお こ 高 橋 潮 子	20
5	いちのせきし 一関市	さ とう やす ひこ 佐 藤 保 彦	17
6	かまいしし 釜石市	e< ち ちょこ 菊 池 千代子	17
7	Labbus 紫波町	たか はし あつ こ 高 橋 厚 子	21
8	Labbus 紫波町	ふじ ね ひろ え 藤 根 弘 枝	21
9	やはばちょう 矢巾町	ふじ わら やす ぶみ 藤 原 康 文	19
10	いわいずみちょう 岩泉町	かみ だて たけ し 上 舘 健 志	19
11	のだむら 野田村	くま がみ みかこ 熊 上 美香子	20
12	いちのへまち 一戸町	かすがかわ かん じ 春日川 寛 治	16

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【宮城県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	いしのまきし 石巻市	まつ かわ みのる 松 川 実	23
2	とめし 登米市	at の たけ し 浅 野 武 志	21
3	ひがしまつしまし 東松島市	ぉ の なぉ こ 小 野 尚 子	21
4	せんだいし 仙台市	たけ うち よう こ 竹 内 洋 子	21
5	かみまち 加美町	ぉ ゃぉ こう き 小 山 弘 基	21
6	lbがはままち 七ヶ浜町	かじ た まさ のり 梶 田 正 則	21
7	lbがはままち 七ヶ浜町	あき もと とし ぉ 秋 元 利 雄	21
8	せんだいし 仙台市	さ とう まさ ひこ 佐 藤 正 彦	21
9	_{せんだいし} 仙台市	あつ み つとむ 熱 海 努	21
10	みさとまち 美里町	なり さわ さゅり 成 澤 小百合	21
11	ざおうまち 蔵王町	さ とう しん や 佐 藤 晋 哉	21
12	とめし 登米市	い とう じん こ 伊 藤 仁 子	20
13	とめし 登米市	かた くら たか ひと 片 倉 孝 仁	20
14	とめし 登米市	さい じょう ひらく 西 條 啓	20
15	せんだいし 仙台市	よし だ Liffa 吉 田 茂	20

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【秋田県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	かづのし 鹿角市	たか はし じゅん こ 高 橋 純 子	17
2	_{おおだてし} 大館市	sta ざわ ひで のり 米 澤 秀 則	27
3	みたねちょう 三種町	わた なべ ちぉこ 渡 部 千穂子	24
4	かたがみし 潟上市	tř わら いさ ぉ 菅 原 勇 夫	22
5	あきたし 秋田市	かな もり ひで ゆき 金 森 秀 幸	20
6	にかほし にかほ市	き むら かい よし 木 村 海 芳	26
7	ゅりほんじょうし 由利本荘市	ささき さと こ 佐々木 聖 子	26
8	みさとちょう 美郷町	tず き ひろ あき 鈴 木 博 昭	22
9	ょこてし 横手市	あお いけ みつ お 青 池 満 雄	26
10	ょこてし 横手市	おお ば はる ひこ 大 庭 春 彦	24
11	うごまち 羽後町	くろ さき ともこ 黒 崎 トモ子	18
12	^{うごまち} 羽後町	す とう ゆう こ 須 藤 祐 子	18

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【山形県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	やまがたし 山形市	えん どう えつ こ 遠 藤 悦 子	19
2	てんどうし 天童市	たか はし みぇこ 高 橋 美恵子	19
3	やまのべまち 山辺町	た だ さだ よし 多 田 定 義	17
4	さがえし 寒河江市	みね た しん や 峯 田 慎 也	20
5	^{ひがしねし} 東根市	あお やま ひで こ 青 山 秀 子	15
6	_{まむろがわまち} 真室川町	たか はし きみ のり 高 橋 仁 紀	17
7	さけがわむら 鮭川村	あ べ さとし 阿 部	15
8	_{よねざわし} 米沢市	い とう かつ とし 伊 藤 克 利	17
9	かわにしまち 川西町	さい とう ひろし 齋 藤 寛	23
10	しらたかまち 白鷹町	tず き しん いち 鈴 木 伸 一	15
11	さかたし 酒田市	たか はし すみ こ 高 橋 澄 子	18
12	さかたし 酒田市	tis かみ ち はる 村 上 千 春	18
13	さかたし 酒田市	tň い ひろ ゆき 菅 井 浩 之	18

令和5年度 東北地区スポーツ推進委員功労者 被表彰者名簿【福島県】

No.	市町村名	氏 名	勤続年数
1	かわまたまち 川俣町	み やけ いつ ろう 三 宅 逸 朗	20
2	だてし 伊達市	かん の ただ し 菅 野 忠 司	32
3	もとみやし 本宮市	^{ほし} つぎ ぉ 星 次 男	20
4	こおりやまし 郡山市	th l l l l l l l l l l l l l l l l l l l	18
5	すかがわし 須賀川市	さ とう くみこ 佐 藤 久美子	17
6	ふるどのまち 古殿町	すず き ひろ とし 鈴 木 博 敏	21
7	^{みはるまち} 三春町	わた なべ あき よし 渡 辺 昭 好	19
8	しらかわし 白河市	ま かべ かぐ 眞 壁 貢	29
9	あいづわかまつし 会津若松市	さ ぜ よし かず 佐 瀬 良 一	17
10	きたしおばらむら 北塩原村	おお たけ ふみ お 大 竹 文 夫	19
11	しょうわむら 昭和村	くり き みつお 栗 城 三津夫	25
12	しもごうまち 下郷町	ぉ ゃぉ ひとみ 小 山 ひとみ	16
13	そうまし 相馬市	い がり ひろ たか 猪 狩 浩 孝	20
14	かわうちむら 川内村	えん どう かず ゆき 遠 藤 和 之	28
15	いわきし いわき市	さい とう ゆう じ 斉 藤 祐 二	16
16	なかじまむら 中島村	よし だ せい こ 吉 田 成 子	25

講演I



「いわてスーパーキッズの取り組みについて」

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課

主幹兼特命課長 三ヶ田 礼 一 氏





三ヶ田 礼一 (みかた れいいち)

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 主幹兼特命課長

出身地 岩手県八幡平市 生年月日 昭和42年1月14日

1985年 青森県私立東奥義塾高校 卒業 1989年 明治大学経営学部 卒業

【主な戦歴】

1992年 アルベールビル冬季オリンピック ノルディック複合 団体戦 優勝(金メダル)

ノルディック複合 個人戦 34位

1994年 リレハンメル冬季オリンピック 日本選手団旗手 代表







演題

「いわてスーパーキッズの 取り組みについて」

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 主幹兼特命課長 三ケ田 礼 一 氏

皆さんこんにちは。岩手にようこそいらっしゃいました。また、今回皆さんにお会いしてお話するチャンスをいただきましてありがとうございます。大先輩方の前でお話するチャンスをいただきましたので大変恐縮しておりますが、すみません高いところからではありますけれども、今日は岩手のご紹介させていただきたいと思ってまいりました。岩手の若いアスリートが世界で活躍している選手が随分増えてきております。その辺をご紹介させていただきながら、お話の後半は現在岩手で取り組んでおります、



タレント発掘事業と言われております「いわてスーパーキッズ発掘育成事業」のご紹介をさせていただきたいと思います。40分前後になると思いますが、お付き合いいただければと思います。よろしくお願いしたいと思います。それでは時間もありませんので急いでまいりたいと思います。

少し見えずらいかもしれませんが、まず初めに岩手の世界で活躍しているトップアスリートの写真が出ますので、何のスポーツか、なんという選手名か、分かれば手を挙げなくてもよろしいですので、言っていただければと思います。



何枚か出ますのでどんどん行きたいと思います。 まず1枚目になります。お分かりになりますか? スノーボードの岩渕麗羅選手になります。続いて いきたいと思います。岩手出身、ゆかりのアスリ ートになりますが。ユニフォームとか、スポーツ の格好していないので分かりずらいかもしれませ んが。冬の北京オリンピックに参加しました、私 と同じコンバインド競技の谷地宙(やちそら)選 手。まだ、大学を卒業して一年目の若い選手にな ります。続いていきたいと思います。

この辺はもうお分かりになりますね。ジャンプ

の小林潤志郎選手、お兄ちゃんの方になります。続いていきます。分かりますね。菊池雄星投手になります。はい、続いて。分かりますか、伊藤ふたば選手、クライミングになります。続いていきます。こちらもユニホームでないので分かりづらいかもしれませんが。北京オリンピックの団体戦で銅メダルを獲得しました、岩手県の永井秀昭選手、コンバインド競技になります。続いていきます。地元、花巻出身になりますが、東京オリンピックにも出場しました競歩の高橋英輝選手になり

ます。

ちょっと難しくなりますが、真ん中の選手ですけれども、こちらも北京オリンピックになりますが、岩手県でクロスカントリースキーで初めて女子でオリンピックの代表となった土屋正恵選手になります。続いて、これはもうお分かりいただけると思いますが佐々木朗希投手、WBCで大活躍しました。そして大活躍をしております、大谷翔平選手。で、こちらがオリンピックで金メダルを獲得してくれました小林陵侑選手になります。

そして、あと一枚もう一人出ますけれども、あれ、 ここは皆さん笑うところですけれども、私が3歳の 時にはじめてスキーを履かされた写真です。

私の自己紹介を少しさせていただきたいと思います。先ほどご紹介いただきましたが、岩手県の現在の八幡平市、旧安代町というところで生まれ育ちました。この写真が、先ほども出ましたが初めてスキーを3歳の時に履かされたという表現の方があっていると思いますが、その写真です。そして、地元の



田山小学校に入学しまして、小学校4年生から当時はスキースポーツ少年団があり、スキーが大好きでしたので、スキースポーツ少年団に4年生から入りました。その次の年の小学校5年生のときに、大きな出会いがありました。それは1972年に札幌で行われた冬季オリンピックのジャンプ競技で金メダルを取られた笠谷幸生選手が、岩手県に講演にいらして、盛岡市内の体育館だったと思いますが、その講演会に私も参加して、笠谷さんの講演を聞いてすごく感動したこともありましたし、笠谷さんから個人的に声をかけていただいたことで、「よし、将来は笠谷選手みたいにスキーが上手くなって強くなってオリンピック選手になりたい」と思いました。これが、私がオリンピックというものを意識しだしたきっかけでした。笠谷さんとその時出会ってなければ、声をかけていただいていなければ、私が今、こうやって皆さんの前でお話しすることが無かったのではないかというぐらい大きな出会いでした。そして、地元の田山中学校を卒業して、高校は青森県の東奥義塾高校に進学をしました。3年間スキー漬けで、高校2年生の時にインターハイで優勝することができました。高校を卒業して東京で明治大学を卒業し、平成元年にリクルートという会社に就職させていただき、スキーを仕事として5年間やらせていただきまして、その間にオリンピックに2回代表として出場させていただきました。今現在は、岩手県スポーツ振興課へ勤務し、スーパーキッズですとかスポーツ振興などのお仕事に携わらせていただいております。

オリンピックの写真を持ってまいりましたので最初に見ていただきたいと思います。こちらは、



私が金メダルを取りましたフランスのアルベールビルオリンピックのジャンプ台の写真になります。標高はジャンプ台のあったところが1200m ぐらいのところでした。高さは岩手県の八幡平の山頂ぐらいのところで、すぐ横にクロスカントリーコースがありそこでコンバインド競技がおこなわれました。現地は10年ぶりぐらいの暖冬だということで雪はこのようにありましたが、毎日のように気温が高くて水分を多く含んだ雪でスキーが滑らない条件下でのクロスカントリーではパワーのある外国人が当時は有利と言わ

れていたので、天気が良くならないかなと思い ながらトレーニングをしていました。そして、 まず初めに、個人戦が行われましたが、個人戦 は、ご記憶にある方もいらっしゃるかもしれま せんが、私はジャンプがすごく調子が良く2位 で折り返し、二日目クロスカントリー当日は天 気が良すぎてあまりにも気温が高くなり、言い 訳になるかもしれませんがスキーが滑らない状 態で、頑張らなきゃという気持ちと、スキーが 前に滑らないという条件が重なり、身体に負担 がかかりすぎて両腿に痙攣を起こしてしまい、 途中で走れなくなってしまいました。棄権する のも格好悪いと思って、最後まで何とか走り終 えて、ジャンプの2位から34位まで落ちてしま いました。とてもショックでした。そういう結 果の中でしたが気持ちを切り替えて、その5日 後の団体戦にも参加させていただきました。団 体戦は当時一ヵ国3人の出場でした。ジャンプ 当日は3人とも調子が良く日本チームは1位で、 2位のオーストリアには2分半の大差をつけて 1日目のジャンプで折り返しました。そして次 の日、クロスカントリーが行われましたが、そ の日は運よく、天気が現地に入ってから初めて 青空が朝出ており放射冷却現象になっていまし た。雪も初めてピシッと締まった雪質になって おり、スキーがすごく滑る雪質になっていまし た。これは日本チームに運が回ってきたかなと 朝の時点で思いました。午後にクロスカントリ ーの試合でしたので、午前中は試合に向けて準 備をして、午後のクロスカントリーの試合が行 われました。3人とも頑張ることができて、な んとか金メダルを獲得することができました。 こちらが、メダルセレモニー、表彰式の写真にな ります。こちらの写真はジャンプの試合会場よ りも更に高い、標高3,000m級のところにあるリ ゾート地の高級ホテルの裏庭にメダルセレモニ ーの会場がつくってあり、そこで表彰されてい るところになります。表彰式では、真ん中に日 の丸が上がり、マイナス20度ぐらいの夜の寒い 中での表彰でしたが、寒がりながらも本当に感 動したこと思い出に残っています。







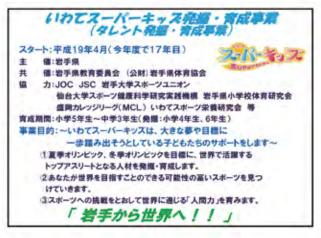


×911tl E=-



前置きが長くなりましたが、この後はスーパ ーキッズの取り組みについて話していきたいと 思います。「夢は、事前準備、挑戦と努力によ り叶えられる」と私はいつも思っております。 「但し、夢はすべての人が叶えられるわけでは ない」。だからこそ何かをしなければいけない ということになるかと思います。ということで、 岩手県では、平成19年からタレント発掘事業と 言われております、いわてスーパーキッズ発掘 ・育成事業に取り組んでおります。こちらのご 紹介をここからはさせていただきたいと思いま す。主催が岩手県、協力団体として、日本オリ ンピック委員会ですとか、日本スポーツ振興セ ンターなど中央の団体からも協力いただきなが ら進めている事業になります。字が小さくて見 えづらく申し訳ないんですが、スーパーキッズ の事業の目的になりますが、いわてスーパーキ ッズは大きな夢や目標に一歩踏み出そうとして いる子供たちのサポートをします。ということ で、まず一つ目が、夏季オリンピック冬季オリ ンピックを目標に世界で活躍するトップアスリ ートとなる人材を発掘育成します。二つ目が、 あなたが (子供たちが) 世界を目指すことので きる可能性の高いスポーツを見つけていきまし よう。そして三つ目が、スポーツへの挑戦を通 して世界に通じる人間力を育みましょう。とい うことで、「岩手から世界へ!」ということで 進めている事業になります。そして、スーパー キッズの二つのスタンダード(基準)を設けて おります。まず一つ目が、「パフォーマンススタ ンダード」と言いまして、身体能力の基準にな







ります。もう一つが、「アスリートスタンダード」 という人間力の基準になります。この2つをご 紹介したいと思います。「パフォーマンススタン ダード」(身体能力)を先にご紹介したいと思い ますが二つあります。まず一つ目が、倒立にな ります。「倒立を正しい姿勢で3秒間静止」でき るようになりましょう。この体のラインのとこ ろに線が入っていますが、お腹が出たりではな くまっすぐ体幹を使って出来るようになるとい うことです。これはスーパーキッズ事業独自で 決めたものになりますが、アスレチックトレー ナーなど事業関係者からもアドバイスいただい て決めた内容になります。この倒立の目的は、 まず一つは、スポーツはバランスが大事ですの で、バランス感覚を養いましょう。もう一つは 体幹能力の強化になります。この二つを目的と して、倒立を3秒間静止できるようになりまし ょうというのが、一つ目の基準になります。そ して、「パフォーマンススタンダード」2つ目の 基準がこちらのストレッチになります。柔軟性 ですが、このように足を開脚にして手を頬につ けて上体を前傾させ肘を床に付けられるように、 そして背中はしっかりと反らせるようにして、 むりやり背中から曲げるのではなく、股関節か らしっかりと曲げるということです。こちらに ついては怪我防止ということもあります。また、 スーパーキッズは岩手県では小学校5年生から 中学校3年生まで育成していますので、成長期 の子供たちになります。その年代の子供たちは、 身長が伸びたり、骨が伸びることによって筋肉 が引っ張られて固くなりやすいとも言われます。 そういう時期だからこそ柔軟性をしっかり保て

「いフォーマンス スタンダード 将来世界で活躍するための競技者として持つべき身体能力 「) 倒立(3秒間静止) 基礎的な身体動作の習得。 身体機能向上が目的 →上肢・肩甲帯の安定性や体幹部の強化。 上肢でしっかりと自分自身の体重を支え、 バランスを保持

いわてスーパーキッス発掘・育成事業

・パフォーマンス スタンダード

将来に向けて幅広い身体能力を発揮させるため、 またケガの予防対策として取り組んでいただきます。

2) 開脚ストレッチ(肘を床につける) 股関節の可動域を高め、運動機能の向上が目的。 ケガの予防対策。



いわてスーパーキッス発掘・育成事業

- パフォーマンス スタンダード(身体能力)
- ・アスリート スタンダード(人間力)

国際オリンピック委員会(IOC)が、世界に発信している 「これからのオリンピアン像」を参考に、アスリート像「人間力」 の目標基準を設定

- 1) 挨拶と返事(感謝・反応)
- 2) 姿勢(正しい姿勢・意欲)
- 3) 身だしなみ(服装)

「自覚と責任」を持ちプログラムで学んだことを日常的に取り組み バフォーマンス・アスリート両スタンダードを目指す。

るような子供たちを育てていきましょうということで、柔軟性も一つの基準として設けております。この基準内容は基本的なことだと思いますが、基本的なことをしっかりできる子供たちになってほしいということで、スーパーキッズの子供たちには、この2つを最低限出来るようになりましょうということを話をしております。続きまして、「アスリートスタンダード」(人間力)の基準ご紹介をさせていただきたいと思います。最近特に、スポーツの指導者は、人間力を言葉にする方が多くなってきていると思います。スーパーキッズも人間力が大事と話していますが、スーパーキッズの人間力の基準は3つあります。まず一つ目が、挨拶と返事をどこでも大きい声でできるようになりましょう。二つ目は、姿勢です。姿勢は、身体の姿勢もありますが物事に取り組む意欲の姿勢も含まれております。そして3つ目が、身だしなみです。服装になります。スポーツマンらしい服装をしましょう。この3つも本当に基本的なことになると思いますが、スーパーキッズの年代で、成長

段階の年代でありますが、基本的なことがいつでもどこでもできるような子供たちに育っていただきたいということ、先ほどお話しました、身体能力の基準と、今お話ししました人間力の基準を子供たちにお話ししながら、事業を進めております。

続きまして、スーパーキッズから離れますが、「トップ選手の育て方」、人間教育ということで、 北島康介選手を育てた平井コーチが言っていた 言葉になりますが、まず一つ目になりますが、 へそ曲がりの選手は消えていく。生意気でも実 は心は素直で、自分にとってプラスになる情報 は、聞ける心、耳を持っているということが大 事だと言われておりました。あと、私が一番大 好きな3番目に書いてある、トップアスリート を育てるためには、技術を教えただけではトッ プアスリートは育たない。一番大事なのは人間



性を高めることである。といういうことも言われておりました。一番最後に書いてありますが、夢 のないところには人は集まらない。ということを言われておりました。北島康介選手を育てた平井 コーチが言っていた事がどういう意味かと言いますと、私もよく子供たちの前でお話をするチャン スがありますが、いろんな子供たちの表情を見ながらお話をしますが、やはり一人ひとりの表情が あって、いろんな思いを持っているという顔つきをしているという感じがします。その中で気が付 くのは、この子は何か持っていると、一生懸命話を聞き取って自分のものにしようとしていると、 顔付きを見ていると、そういう子供たちが何人かいると感じることがあります。そういう子供は夢 を持っていて将来こうなりたい。話を吸収してレベルアップしていく気持ちを持っているので、そ ういう子供を見るとなんとなくもっともっと良いことを教えてあげたい、と私個人的には思います が、皆さんもそうじゃないかと思いますが、平井コーチもそういうことを言われておりました。そ ういう顔付きの子は、聞いた話をうまく吸収出来て、自分のものにしてうまく活用できるようにな る子が多いので、そういう子には指導者もいい情報をたくさん与えてくれる。それがどんどん雪だ るま方式になって、どんどんレベルアップしていく。だからこそ夢を持っているところには良い人 が集まってきて、良い情報が集まってくると言われていました。私も子供たちにはそういう顔付き になれるように頑張りましょう。という話をさせていただいておりますが、平井コーチはそういう ことを言われておりました。子供たちを見ていてその通りだなと思いながら話しております。

続けてお話をさせていただきます。スーパーキッズの事業は今現在、全国で39の都道府県で行われております。総称としてタレント発掘事業と言われております。この事業は、ご存じの方も多いかもしれませんが、海外から入ってきた事業になります。よく代表的に言われているのは、夏の北京オリンピックの時に、開催に向けて10年以上前から中国でタレント発掘事業を実施してきまして、その育成された子供たちが、北京オリンピックで大活躍をした結果、始めてスポーツ大国アメリカをメダル獲得数で中国が抜き大活躍となったことが、このタレント発掘



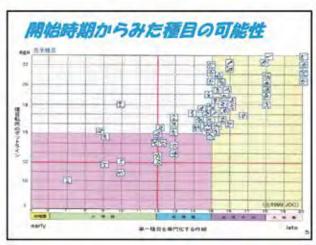
事業が一番良い影響を与えたと言われております。このように海外で行われていた事業が日本に初めて入ってきたのが2004年になります。2004年に福岡県と日本オリンピック委員会が共同で初めて国内でタレント発掘事業を行いまして、今現在は39の都道府県がスーパーキッズのような事業を進めております。全国で行われている中で、岩手県のスーパーキッズ第1期生の小林陵侑選手が初めてオリンピックにタレント発掘事業関係者の中から出場してくれました。北京オリンピックでは初めて金メダルを獲得してくれました。

岩手県のスーパーキッズの関係者としてすごく嬉しかったですし、素晴らしいことと思いました。ここで小林陵侑選手の特徴をお話しさせていただきたいと思います。字が小さくて申し訳ありませんが、赤い字のスポーツ歴をご紹介したいと思います。小林陵侑選手は小さい頃から色々なスポーツに取り組んできました。例えば、野球ですとか、サッカーですとか、スキーもちろんですし、色々なスポーツをしながら小さい頃は体力づくりをしてきました。そして所属していた中学校では夏もスキー部は活動し



ていたのですが、夏はサッカー部に入っていたそうです。そして冬場にスキー部の活動をしていました。高校からスキー一本に絞り、高校卒業してから土屋ホームのスキー部に所属して、皆さんご存じの監督兼選手で葛西選手と一緒にトレーイングしながらプロとして取り組んでいくことになります。小さいころ色々なスポーツに取組んだことはお父さんの考え方も大きかったと聞いておりますが、小さい頃は一つに絞るのではなく、色々なスポーツのトレーニングや動きを通じて体力づくり、体作りをしてきて、それが功を奏して、徐々に中学高校とスキーに絞っていったときに、結果が出ていったということです。小林陵侑選手がワールドカップで何連勝もしたシーズンにテレビの特集で、土屋ホームのコーチが言っていましたが、小さい頃色々なスポーツをやってきたからこそ今の活躍があると言われておりました。

続いてこちらは開始時期から見た種目の可能性ということで、日本オリンピック委員会が過去のオリンピック選手にアンケートを取ってまとめた資料になります。縦の軸も横の軸も年齢で、縦の軸は種目を変更するデッドラインということで、例えば中学校まで野球をやってきました。高校に入ってカヌー競技に出会って、高校からカヌーを始めてオリンピックに出場しました。オリンピックに出た種目に変更した年齢を調査したもので、この場合15、16歳のところにカヌーのマークを入れることになります。ピ



ンクのところが15歳になりますのでカヌーのマークをここに入れる。そして横の軸は種目を専門化した年齢はいつですかというもので、小林陵侑選手は小さいころから色々なスポーツをやってきていて、オリンピックに出た種目を専門化した年齢はいつですか、というと同じく高校からですので、スキーのジャンプのマークを15、16歳あたりにいれるというもの。このように過去にいろんな種目でオリンピックに出た選手に聞いたものがマークで入っています。ご覧になって分かる通り大体こ

の辺にマークがあるのですが、ピンクは15歳で すので、多くは15歳以降から専門的に取り組み 始めてオリンピックに出ていることがお分かり いただけると思います。若いころからやらなけ ればいけない卓球ですとか、よく言われる新体 操ですとかそういう競技もありますが、多くの スポーツは高校あたりから専門的に取り組んで もオリンピックに出ている選手は多くいるのが お分かりになるのではないかと思います。そし てこちらがスーパーキッズ修了生の主な成績に なります。字が小さくて申し訳ありません。赤 字が世界大会になります。現在の年齢、性別、 スーパーキッズ以前にやっていたスポーツ、ス ーパーキッズ以降取り組み始めたスポーツ、そ の取り組み始めたスポーツの成績、成績までの 取り組み年数が書いてあります。赤いところを 見ていただければ、世界大会に多数参加してい るスーパーキッズ修了生がいることがお分かり になると思います。続きまして平成28年に行わ れたいわて国体のスーパーキッズ修了生の成績 になります。13種目入賞して約100点を取って いただきました。(約100点/約2000点)スーパー キッズの体験教室で可能性のある競技をみつけ て競技を変更し取組んでいった子供たちは少な く、ほとんどは色々な競技体験をするが、高校 に進学しても競技を変えずに続ける子が多いで す。競技を変えた子は、修了生約500名の中で 2割いるかいないかです。競技を変えた子はほ とんどが全国大会に出場し入賞したり、世界大 会に出たりしています。ただ競技を変えること が良いと言っているわけではないですが、スー パーキッズで競技体験が無ければ、新たな競技

選挙年	#	NIE II	100ET	主な実施 (nti-ntes)	素語までの推進
大事プロを専	M+	NL- R-A	0.00	関係の年27 から 2版 選集成果にどから 4版 選集成果を427 から 2版	前2位 (高校(年一数組化)
大部 社会人名年	女子	MFEZFZ	フェンシング	90年 中国大会 三番 ユニバンアード 大会 当等	約5年 (高級1年~取組化)
REGUE	87	スター. サッカー	スキー コンパインド ボッドがかり	変化を表記が、Of 選集 ・形工業 名と知り書 (155) ・形工業 名とが(15 154) ・ の	(外學2年~)
選者 世皇人3年	女子	25. 26000	251.27-1	**************************************	(中学(年~)
大学年 住金人 7年	87	A4- ML	34- 32442F	関係 2000年 株 - 1773年第9章 10-707 20年 他 - 北京市 会が第30章	(中学/年一)
****	27	**	101.1.1	3005 12790年 1817 4 個 全子化 1270年基本權 日本代書	87# (中學1#~)
**	**	186-18-16	#	Michael Proceeding and Commission of the Commiss	1978 (基础1年一直報告)
A#34	87	スター. テニス	#- F	CONTRACT BASTARA DE	前性 (事務7年~事務な)
ause	27	F=X	#-+	ALEU-17573- 1088 15-4881	(中学)年~取締む)

	出填	入賞	競技名		
オリンピック	3	6	スキージャンプ コンバインド		
世界選手権を ワールドカップ	17	124	スキージャンプ コンパインド フェンシング		
年代別世界選手権 21 17			スオージ・センブ コンバ・インド・ダンススポーツ 機上 977年一本 フェンジング・ドート スピード・スカート スポーツサライミング・ハンド・ボール		
アジア交流大会	8	6	独上 ハンドボール パレーボール ボート		
他海外試合	6	5	フェンシング ボート スキージャンプ スピードスケート		
e H	5.5	(5.7)			
全国大会等の収積	(令和5	年2月3	日現在)		
	出場	入賞	競技名		
全国中学校大会	81	20	スキージャンプ コンパインド 糖上 ハンドボール ホッケー カーリング 他		
(25-n/ & 選抜大会 (氏管大会)	172	6.5	スキージャンプ コンパインド ハンドボール カスー フェン シング ボート スケート 自転車 アーチェリー 他		
国体 冬季大会	47	41	スキージャンプ コンバインド スケート		
本大会	91	4.1	自転車 独上 心ドギー 劫一 パレギー ギート 他		
维 計 「代第文型」	391	187			



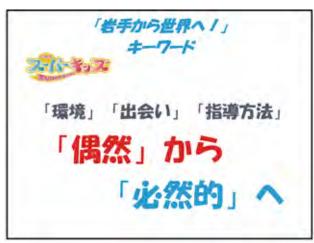
に出会うことが無かったと思いますし、結果を出すこともなかったと思います。スーパーキッズ事



業は可能性を引き出す、見つけ出す事業になっていると感じております。「岩手から世界へ!」というキーワードになりますが、「環境と出会いと指導方法」になります。私の場合は、スキーのできる環境で生まれ育ちました。そして笠谷さんとの出会いがありました。いろんな方から指導していただいた指導方法が、偶然にも私にはマッチして、オリンピックまで出場させていただきました。この環境と出会いと指導方法を私のように偶然ではなく、必然的に子供たちに与えて、オリンピック選手、トップアスリートを必然的に育てていこうというのがこのタレント発掘事業のひとつの目的になっております。

最後になりますが、三ヶ田家の企業秘密になります。企業秘密ですのであまりご紹介はしたくないですが(笑)、オリンピックに出場させていただきましたので、何か特別なことをやってきましたかと聞かれることが多いです。考えてみますとそんな特別なことをやってきてはいないと思いますが、考えると3つあると思います。

1つ目は、人よりもオリンピック選手になり たいという強い気持ちを持ち続けてきたこと。 2つ目が、神様に見放されないように、普段の 生活習慣をしっかり行ったこと。そして最後が 、誰でもやっている普通の練習を人よりも一生 懸命にやり続けてきたこと。この3つをやって こられたからこそオリンピックに出場できた、 出させていただいたのではないかと思います。 この2つ目の、神様に見放されないようにとい うのは人間力が大事と思っておりますのでこう いうお話をさせていただきました。ということ で、岩手のトップアスリートの話、私の昔の話 をさせていただきながらスーパーキッズのご紹 介をさせていただきました。少し字が小さくて 見えづらかったと思います。時間の関係で急い でお話をさせていただきましたので、わかりづ らい点があったと思いますがご理解いただけれ ばと思います。スーパーキッズの事業を担当さ せていただいて感じることは、すべての子供た ちに合う事業ではないとも感じております。但 し、スーパーキッズの事業を通じていろんな情 報を子供たち、保護者の皆さんに提供できる、 チャンスを与えることができる事業だとも思っ ております。子供たちが育っていく中で、何通







りもの道があると思いますが、その中の一つであって、岩手県でやっているスーパーキッズ事業が子供たち、保護者の皆さんの育っていく上での何らかのお手伝いできればと思いながら、リニューアルしながら進めております。今後とも岩手の子供たちが世界で活躍する一人でも多くの子供たちが出るように、輩出できるように事業を進めてまいりたいと思います。東北六県の皆さまもお話しさせていただきましたことが何かの参考になり東北六県がスポーツで盛り上がっていけるように、スポーツで元気になるように、皆さんの力で一緒に盛り上げていければと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。早口で急いでお話ししましたのでわかりづらい点等あったと思いますがお許しいただければと思います。この辺で私の話を終わらせていただきます。最後までどうもありがとうございました。

講演Ⅱ



「レッツ! ぺっこトレ!!

~家庭で取り組める運動プログラム紹介~」

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課

上席スポーツ医・科学専門員 髙橋 一男氏





髙橋 一男 (たかはし かずお)

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 上席スポーツ医・科学専門員

出身地 岩手県北上市 生年月日 昭和38年3月21日

1984年 東北柔道専門学校 卒業 (現 仙台接骨医療専門学校)

【主な競技歴・指導歴】

東北新人体重別柔道選手権大会 71Kg以下級 優勝 アジア大会 (インドネシア) 柔道選手権大会フィリピン柔道チーム 監督 オリンピック (ソウル大会) フィリピン柔道チーム 強化コーチ







演題

「レッツ!ぺっこトレ!!

~家庭で取り組める運動プログラム紹介~」

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 上席スポーツ医・科学専門員 **髙 橋 一 男 氏**

こんにちは、岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課の髙橋と申します。よろしくお願いします。私は県職員としていろいろやっていますけれども、資格はアスレチックトレーナーということでアスリートのサポート、そして柔道整復師等々いろいろな資格を一応持っていまして、その関係でこのような身体のことに関して指導をしております。今日は皆さんに、「レッツ!ペっこトレ!!」(以下、「レ

| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 10

ッツペっこトレ」)についてご紹介したいと思います。

それでは皆さんちょっとやってみましょう。背伸びをしてください。いろんな背伸びがあると思います。背伸びの仕方のポイントは「気持ちがいい」ということです。「伸びる」では無くて「気持ちいい」がポイントです。それではチェックしてみますよ。

何でもない動作なんですけれども皆さん腕組みをしてくれませんか。しっかりと腕組みしてください。右と左どっちが上ですか。それでは右の方、手を挙げてください。はりまりがとうございました。ありがとうございます。ここではおいったが多いのかなって感じですね。だかの方が多いのかなって感じですね。だからと言ってどうのこうのでは無いならいですかんい。しっかり前ならいではますかね。よろしいです。それでは私





の言ったとおりにちょっとやってもらいます。前ならいをしてください。いつもの感じで腕組みを してください。また前ならいをしてください。さっきと反対側です。右側が上の人は左が上になり ますよ。いいですね。出来ない人もいますね。もう一回前ならいです。元に戻してください。考え ながらやってますよね自分自身の身体なのに。(前ならえと腕組みを)早くです。はい前ならえ。はい腕組んで。はい前ならえ。はい反対で腕組み。はい良いです。というのが我々の運動のポイントです。いつもやっても地悪したがらないですなんですれども、とでは無くてちょっと刺激を与えるというよっと刺激を与える。これ実はですね、今日午前中に小学生にやってきたんですわれてもらいですよ。今日は皆さんやらないですよ。

(髙橋氏の手本)

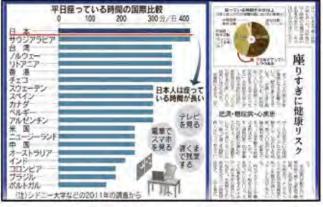
今はやらなくていいです。もうこんなのやりたくないってなりますから。ちょっとしたこういう刺激が大切なんですよっていうことです。今は世界で長生きする日本人ということで、今も皆さん方も





そうですけど、ずっとこうやって座っています。データによると一時間座っていると、22分間寿命が縮まりますということです。皆さんは今日何分、何時間座ってましたかっていうことですよね。





いま私はそのようにして立ちながらいろんなことをやっています。皆さん方に立ってくださいではなくて、少しでも体を動かしながら、仕事をしながら、というのがポイントになってきます。座っている時間の国際比較っていうのがあります。日本人は(座っている時間が)長すぎるので、皆さ

んスポーツ推進委員ですので、さっき のような腕組み一つ、ちょっと刺激を 与えるだけで、頭にも身体にも、そし て心拍数にもちょっと刺激を与えるこ とがポイントになります。ということ で我々このレッツペっこトレというの を考えました。



皆さん「ぺっこ」ってわかりますか。 多分岩手県の方々でもわからない方もい ると思います。「ぺっこ」というのは少 しという意味です。新型コロナウイルス 感染症によって、自宅にいる時間が多く なってきました。それで家庭で取り組め る運動をちょっとの時間で、そしてちょ っと意識して身体を動かしましょうとい うようなことですよね。これでレッツペ っこトレということです。これはただ運 動してくださいというものでは無くて、 我々スポーツ医科学の要素を取り入れた 運動になります。汗をかいた、疲れたと いうのではなくて、なんでこんな動きや るのか、こういうふうにすれば動くんだ、 というようなことを皆さんに考えていた だきながら、そして自分たちで工夫を凝 らしてもらいながらというような運動に なります。

そのテーマが3つ。挑戦編、リフレッ シュ編、パワーアップ編というようなの があります。レッツペっこトレの「太陽」 のマークですけども、これ実はですね8 つの方向を指さしています。皆さん方は 運動と言いますと、例えばストレッチン グと言いますとこのような感じで動かし ますけども、実は8方向に動くので、8 方向に動いてくださいよということです。 ストレッチングでもアキレス腱を伸ばし てくださいというと、前後に伸ばします よね。ではなくて斜めにも動かしてくだ さいというようにレッツペっこトレのタ イトルの8方向になっています。実は皆 さんこれ何となくしっているかもしれな いですけれどもダビンチの絵がこういう 感じでいろんなとこに動くんですよとい うことです。これを考えると皆さん方は スポーツ指導、運動指導にすぐ役立てる



レッツ! ぺっこトレ!!

家庭で取り組める運動プログラム紹介

- 所型コロナウィルス感染症の影響により、これまでとは異なった生活を 余儀なくされている県民の皆様へ、家庭で取り組める運動プログラム
- ・「べっこ」とは、少しやちょっと、という意味の岩手の方言です。家庭で 過ごす少しの時間や顔間での運動という意味合いと、運動へ取り組む 意識を少し変えるという意味合いの両方を込めています。



レッツ!ぺっこトレ!!

家庭で取り組める運動プログラム紹介

- スポーツ医・科学の要素を折り込み、専門家の監修、指導のもと運動プロ グラムを作成。
- ・ホイント説明を加えることで、自身で工夫を凝らして取り組んでいただく。
- - ①「挑戦縄」 ②「リフレッシュ編」 ③「パワーアップ縄」
- ・レッツ!べっこトレ!!で心も体も健康に!!

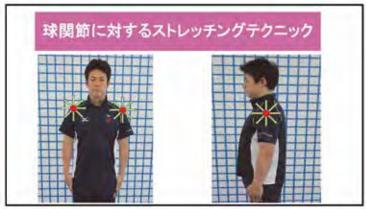
タイトルマーク 「8(エイト)ポイント」

8(エイト)ポイント 動きの「8方向」を意識させる! • 動き 方向 行先

のではないかなと思っています。肩関節もこういう感じで動かす方向が分かってしまいますよとい うことです。ここが大きな我々の医科学というような関節の動きを理解して身体を動かそうという ようなことです。レッツペっこトレのテーマなんですけれども、一つ目は「挑戦」子供たちがやっ てみたいな、やったらできた、2番目「リフレッシュ編」忙しい時にちょっと身体を動かしてリフ

レッシュ編」忙しい時にちょっと身体を 動かしてリフレッシュしよう。そして3 つ目「パワーアップ編」これはアスリートの方々に受けてもらって、チャレンジしてもらうような感じです。だいました。第1回目は達増知事に出てもらかました。達増知事に我々はこうのを撮りますけども5分間だけ付き合ってくまりませんかということでテイク1で撮りました。さすが達増知事ですねと思った。さずどもそれを見てみましょう。

(動画視聴)多分今日これ(音楽)が耳に焼付くと思います「岩手、岩手、岩手」っていうのがですね。だいたい動画は4分以内で作ります。あまり長いと見てもらえないので。これが先ほど言った8方向の動きですよね。これを一生懸命やるとお腹がへこみます。シックスパックを





作りたい人はぜひやってみてください。我々はただやってくださいではなく、こういう理屈を解説 します。(視聴終了)

はい、というような動画が第1回目というようなことです。これを皆さんに取り組んでもらえればなということで作りました。実はもう47作ったんですよね。今年いったん休憩しますけれども、私の頭の中には100バージョンくらいあります。一番私が重要視しているのが姿勢です。なんでも

そうなんですけれども良い姿勢はポジティブなオーラです。スター選手とかテレビで活躍している選手はみんな姿勢が良いんです。それで、悪い姿勢はネガティブなオーラです。出来れば悪い姿勢の人には近づきたくないですよね。というようなことでペっこトレは姿勢を意識したということです。私は皆さんに姿勢の作り方をお教えします。皆さんぜひ作ってみてください。

姿勢は90度の法則です。足首90度になりましたか。膝が90度ですか。股関節は90度ですか。手を前にして上のところ、この部分90度ですか。手首をすっとやってみてください。手首は90度ですか。このようにやっていて皆さんもう気が付いたと思います。お腹に刺激が行っていると思います。はいよろしいです。ちょっ





としたこういうことで、足、手を動かしただけでお腹にも刺激がいきますよということを理解していただければと思います。皆さんがスポーツということを指導するポイントの一つにもなるのかなと思います。運動は万能薬とよく言われています。運動をやることによって記憶が良くなります。理解力も良くなります。注意力、集中力、そして行動力があがると言われています。それで一番のポイントは心拍数です。少しドキドキさせるということです。そこが皆さんの今後の指導のポイントになるかなと思っています。ということで今日ぜひこれを宿舎に帰ってからでもいいですけども、ちょっとチャレンジしてみてくださいというのが第2回の「テニスボール身体一周」というのがありますのでご紹介したいと思います。

(動画視聴) 「岩手、岩手、岩手」が耳に焼きついてきます。子供さんたちを対象に作りました。 子供さんたちがチャレンジしてみたいなという内容です。これイチローキャッチですよね。簡単そ うで実はなかなか出来ないです。これかなり練習させたんですけども、やったとたんにズボンのお 尻が裂けたという。これ出来るとうれしいですよねということでこれを見た方々は自分の動画を私 に送ってくれるようになりました。 (視聴終了)





というようなことですよね、はい。皆さんちょっと指を組んでくれませるか。指を組んだら手を前にスーですがいたではい。親指どっちが上でが上でがから、左側の人。今回は右側の人。今回は右側の人ですね。それではどうぞうないないでくださいがなことですからにちょっとした刺激になっては事が気分転換になっては事が気分をしたがのにとなってもなります。





というようなことで私、実は、フィリピンに行ってました。私、フィリピンで35年前ですか、青年海外協力隊員ということで柔道指導してきました。その関係で「髙橋、あなたはオリンピック選手を育てて、そしてオリンピックを次々と輩出してもらいたい。」と。先ほど三ヶ田が話をしたスーパーキッズ育成事業みたいな感じなんですけどね。それでフィリピンをまわって子供たちを発掘

しに行きました。このようにきれいな 夕焼けのところもありました。フィリ ピンはこのように大都会もあります。 ここに人がいてこっち側に渡ったりす るんだけどそれが日常茶飯事なので、 日本でいえばすぐ交通事故に漕うんで すけど彼らは交通事故に遭わないです。 いつもこのような状態なので反応が良 いんですよね。私、スラムにも行きま した。こういうところ。また、マルコ スの家に招待されたこともありました。 「髙橋、なんとか子供たちを発掘して くれ」ということで、子供たちの発掘 のためにまずはフィリピンの山奥に行 きました。これ、世界遺産にもなって いるバナウェというとこです。上から 下まで全部田んぼです。上で田植えや ってて下で稲刈りやってたというとこ もありました。そのだいたいここら辺 ですけどね。ここらへ辺が段々畑です。 そしてもっとここら辺の家があるとこ ろでこういう感じです。すごい道が凸 凹して、実は私これです。私はバスケ ットボールシューズを履いてたんです けど、彼らは裸足かサンダルです。私 ここを走らせたりいろんなことをさせ ました。良い子供がいないかなと思っ て。こういう子供さんたちを見て回っ てきました。皆さんだったら柔道に限 らずいろんな競技をさせる場合にどん な子供を選ぼうとしますか。例えばこ れ一番ハイクラスの学校です。これが ロークラス、ほとんど学校に行かない 子供たち。そしてこれが中堅のクラス。 皆さんだったらどんな子供を選びます か。私はですね実は、ハイクラスの子 供では無くてハイクラスからちょっと 下に下がったクラスから選びました。









なぜかというと、実はロークラスの子 たちは体育を知らないんです。身体の 動かし方を知らないんです。労働のた めの身体だったんです。ここが疲れた からこういうストレッチングをしよう とか、ここが悪いからこういうとか、 ここが悪いからこういったとり とかんです。ただ生活のために(身 体が) あればいいかなと思ってたちでは 無くて、体育を分かって、皆さんが を選びました。ですから、皆さんな、そ を選びました。ですからようなこと です。 なような方々を選ぶというようなこと です。

私は、ぺっこトレもそうなんですけれども、やはり最終的には我々を支えてくれる子供が元気でなくてはいけないです。そのために地域でも活躍してもらいたいなというのが皆さんの仕事ではないかなと思います。このぺっこトレは子供さんたちのためにもいろいろ作ってきました。それをちょっと紹介します。

(動画視聴) これは子供さんたちだけ のための運動では無くて、実は皆さん 方の運動にも適していますのでぜひや ってみるのはいかがでしょうかという 内容ですね。(視聴終了)

身体を動かす運動することはということで、健康増進等々に役立ちます。 そして今は認知症予防とかそのようなことにも伝わっていきます。ですので身体を動かしてくださいねということです。このような動画を製作するにあたって我々の狙い、想い、興味は大切なんですけれども、実際にクリックしてユーチューブをみてくれるかどうか。









今回このように説明をしましたけれども、これは県民にとってどうなのかなっていうようなことを考えながらやっていました。ということで自己満足にならないようにということと、成果は10年後にでますよということです。今、小中高校で体育のウオーミングアップの一つとしてやってくれたとこういうことで、今後広がってくれればいいのかなと思います。ここにいる皆さん方もぜひやっ

てみていただければなと思います。レッツペっこトレ、「TKK」から「SKK」へ。どうしてもトレーニングは辛い(T)、苦しい(K)、きつい(K)というのがイメージです。それを我々は「SKK」 爽快(S)、気分よく(K)、活力(K)にということでやっていきたいと思います。

せっかくなので皆さん これからやるやつをその場でやってもらいたいと思います。3の倍数わかりますよね。3、6、9、12良いですか。パンチをしてもらいます。手をグーにしてください。右からですよ。せ一の、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、はいOK。やっぱり皆さんスポーツ推進委員です、さすがです。それでは3の倍数になったら手を上に挙げくださいよ。良いですか、私やりますよ。見ててくださいね。(髙橋氏の見本)

はい準備してください。右からです よ。せーの、1、2、3、4、5、6、7、8、 9、10、11、12、13、14、15、16、 はいOK。やっぱり皆さんスポーツ推 進委員です、さすがです。

では、せっかくなのでプラスアルファ、どんな感じかやってみますのでやれる人はやってみてくださいね。







(動画視聴)彼らはボクシング部です。やれる方は実際に一緒にやっても構いませんよ。立ってやると足踏みしながら出来ますよ皆さん。いろんなバランスを考えながらやっています。面倒くさいなと思うかもしれませんがこんなことをやっておくと、いざというときに手がさっと出たり、足が出たりということです。どうですかできますか。後ろの方でやってますけどもね。実は彼らはいろいろやることによって、インターハイや国体に行くともう有名人なんですよ。出てたねとか、すごいねとか、動画面白かったよとか。動画の彼は全国で二番になりました。結局みんなから応援されるんですよね。(視聴終了)

皆さんぜひユーチューブで検索してやってみてください。

最後に我々は残心ということでこれ は武道の方々はよくやることですけど も、勝ちっぱなしではなくてその後と いうことです。余韻を残してまた更な る高みを目指すということです。すぐ 効果が表れるものはすぐやめてしまい ます。日頃から少しづつこういうふう に身体に刺激を入れてやっていきまし ょうということです。ということで我 々は生涯を見据えての取り組みという ことでレッツペっこトレ、前向き、自 立を目指した子供さんたちを育成した いなというような気持ちでこのユーチ ューブを作成しました。何かに機会に 皆さん検索してみてですね、この音楽 がすぐ流れますので、この運動に取り 組んでいただければなと思います。と いうことで簡単ですけれどもレッツペ っこトレの紹介をこれで終わりたいと 思います。ありがとうございました。









レッツ!ぺっこトレ! (YouTube)

ぺっこ学ぶ場

岩手県では、 家庭でできることや知って得する スポーツ医・科学情報を 紹介しています。





腰椎分離症 01 菅 義行医師 監修 朝食のポイント 02 吉岡 美子教授 監修 貧血対策 03 吉岡 美子教授 監修 ドーピング 04 本田 昭二薬剤師 監修 うっかりドーピング 05 本田 昭二薬剤師 監修 ストレッチング 06 岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会トレーナー部会監修 ストレッチング2 07 岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会トレーナー部会監修 筋力トレーニング 08 岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会トレーナー部会監修 筋トレのポイント 09 岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会トレーナー部会監修 筋トレ後はストレッチング 10 岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会トレーナー部会監修 肉離れ対策を VV 菅 義行医師 監修 新たなアプローチを 12 鈴木 正弘医師 監修 水分補給の習慣づくり 13 中島 降之医師 監修 ケガの兆候を見逃すな! 14 菅原 忠良アスレティックトレーナー 監修 女性アスリートの三主徴(1) 15 足澤 美樹医師 監修 女性アスリートの三主徴(2) 16 岩動 ちず子医師 監修 むし歯はスポーツに影響する!? 17 鈴木 卓哉歯科医師 監修 むし歯を防ごう!! 18 鈴木 俊一歯科医師 監修 スポーツ用マウスピースってなあに? 19 青木 修治歯科医師 監修 応急手当~RICE 処置編~ 20 佐藤 一医師 監修 シンスプリント 21 菅 義行医師 監修 毎年更新される「禁止成分」 22 本田 昭二業剤師 監修 身体を冷やして熱中症予防 23 佐藤 晋樹理学療法士 監修 歩く・走る動作の基本! 24 川崎 真吾理学療法士 監修 会場事前確認リスト 25 佐藤 晋樹理学療法士 監修 宿泊事前確認リスト 26 佐藤 晋樹理学療法士 監修 スポーツ貧血に気をつけよう 27 足澤 美樹医師 監修 筋肉をつける食のコツ 28 古舘 伸郎管理栄養士 監修 貧血のための食改善 29 臼井 名津子管理栄養士 監修

お役立ち豆知識が まだまだあるよ! HP はこちら

専門家によるスポーツ医・科学プチ情報! べっこ学ぶ場(べ)!

岩手県公式ホームページ スポーツ医・科学サポート特設ページ https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007379/1029950.html



岩手県では、動画共有サイト YouTube にて



挑戦編	02.身体一周 キャッチチャレンシ ^{当課職員}	0 0	18,床タッチ しりトレ!	0 0	TOTAL POST OF THE PROPERTY OF	
友達にも教えできたらカッ	04.たてひざバランス 宮本慎天選手(スキー題及アルバン)	0 - (0 14	24.一線立	24	र्राच्या — ७ पी	
も教えてみてできる。	06.ボール重ね ~今ここに集中~ アーチェリー競技成年女子チーム	06	27.クイック スタンダップ 盛岡南高校剣道部	0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	39.ウォール スクワット ^{当課戦員}	0 0 19 0 0 44
教えてみませんか?カッコイイ!	09.しゃくとりバッタ	0 09	30.マルチタスク トレーニングver.2 江南義塾盛岡高校ポクシング部	0 # (0 1 30 L	42.テニスボール ハンター 環路的さん	0 42 0
んか?	16.マルチタスク トレーニング ^{当課職員}	0, 7, 0 16	35.ホールド・ムーブ 当課職員		43.テニスボール ハンター2 頻館佑さん	43
リフレッシュ編	01.座って、ねじって、 のばしてみよう! 遠端知順、サグラ激さん、マジカル河重ちゃん	01-23	20.肩まわり ボールー周ストレッチ 当課職員	0 0 1715	36.親指を追え!	0 4 0
毎日続けてい	07.座って、ねじって、 のばしてみよう2 アーチェリー線技成年女子チーム	07	22.4 ストレッチ	0 0 0	37.変身バランス 岩手県スポーツ採用職員	0 0 737 0
いる方の気いる方の気	11.45トルネード 五十嵐敦選手(相撲競技)		25.クロス前屈	0 0	38.シッティング スクワット 零石町体育協会	0
つと姿勢を必ずに励む	12.両腕引き伸ばし ストレッチ 当課職員	0 10	28.さかさ Tストレッチ 当課編員	28	41.肩甲骨スライド2 当課職員	41
2良くなりとおすすめ、運動	13.くび周辺の8方向 + α ストレッチ 当課職員	0 0 413 0 1	31.ボディクロス ストレッチ ^{当課職員}	0 0	44.オッケー &サンキュー 当課職員	0 442
ますよ。	14.座ってできる 伸び縮みトレーニング ^{当課職員}	0 0 14	33,肩甲骨スライド 当課職員	33		
パワーアップ編	03.腹筋クレーン	0 7 0 (103 7	17.足上げトルネード腹筋 当課職員	0 0	29.かかと上げ 足トレ ^{当課職員}	0 0 29
筋肉を発見がまる。	05.ななめ 片足スクワット 宮本慎矢選手(スキー競技アルペン)	0 0	19.こだわりの 腕立て伏せ 当課職員		32.バランス腹筋	32-
	08.こだわりの伸脚	0 = 0	21.タオルを使った チェック法 千葉慎也選手、安康大樹選手(BIGBULLS)	0 (21 0	34.片膝スクワット 当課職員	0 (0 1)4 h
ぐきるかも!? 今まで鍛えている	10.プッシュアップ ホールド 五十嵐敦選手(相撲競技)	0 0	23.タオル腹筋	23	40 ジャンピング from シート 当課職員	0 - 40 - 40 - 40 - 40 - 40 - 40 - 40 -
? いなかった にい方にお	15.おしりふりふり 体幹トレーニング 当課職員	0 0 15	26.ミラクル プッシュアップ ^{当課職員}	26	45.2点スクワット	0 45 A



アトラクション

岩手県立花巻農業高等学校鹿踊部

アトラクション

岩手県立花巻農業高等学校 鹿踊部

春日流鹿踊の演目から、めでたい演目とされ、五穀豊穣を祈る鹿踊の中でも豊作を喜び祝う席で 披露する「二番庭」を披露していただきました。

長さ2.5mもある竹製のささらを背負い、頭(かしら)、袴、太鼓など総重量15kgほどの装束を身に着け、太鼓を打ち鳴らしながら「神の使い」の鹿になりきって踊る姿に観客から大きな拍手があがりました。







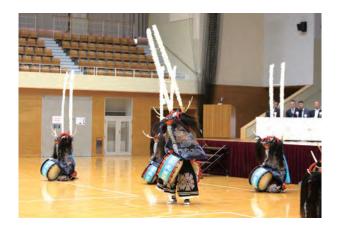
























実技 I 卓球バレー

実技Ⅱ ボッチャ

実技Ⅲ ウオーキング

実技 I 卓球バレー

会場: 花巻市総合体育館アネックス (第3アリーナ)

花巻市総合体育館アネックス(第3アリーナ)に卓球台10台を設置し、岩手県障がい者スポーツ協会と開催地区を中心に岩手県内スポーツ推進委員の皆様にご協力いただき、卓球バレーを実施しました。

岩手県内の卓球バレーチーム「アスレクト」にデモンストレーションをしていただき、全国大会準優勝のプレーから多くを学ぶことができました。

また、先着20名の資格取得希望者には、資格取得用の実技を実施し、資格を取得していただきました。

































































































実技Ⅱ ボッチャ

会場:花巻市総合体育館アネックス(第3アリーナ)

花巻市総合体育館アネックス(第3アリーナ)に10面のボッチャコートを設置し、岩手県障がい者スポーツ協会と開催地区を中心に岩手県内のスポーツ推進委員の皆様にご協力いただき、ボッチャを実施しました。

チームで戦術、戦略を考えながら、好プレーには歓声と拍手があがり、ボッチャの楽しさや、戦 術の奥深さを体験することができました。

ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。大変ありがとうございました。









































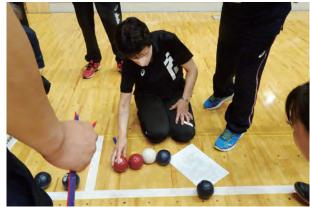
























































実技皿 ウオーキング

会場:花巻東高校周辺、花巻城跡ほか

歩き始めは時折小雨が降っていましたが、徐々に晴れ間が広がり、暑すぎずウオーキング日和となりました。現在メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手や菊池雄星選手の母校である花巻東高校周辺で、岩手県ウオーキング協会と開催地区を中心に岩手県内のスポーツ推進委員の皆様にご協力いただき、ウオーキングを実施しました。4つのコースを7班に別れて、今年没後90年を迎える宮沢賢治ゆかりの地を中心に、お互いの健康を気遣いながら全員笑顔で完歩しました。

ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。大変ありがとうございました。















































































































































































ありがとうございました

来年度の宮城県大会の成功をお祈りします



令和 5 年度 東北地区スポーツ推進委員研修会岩手県大会実行委員会名簿

No.	役職名	氏 名	団体役職名
1	委 員 長	菊 池 幸 子	岩手県スポーツ推進委員協議会会長
2	副委員長	北村義剛	花巻市スポーツ推進委員協議会会長 (開 催 市)
3	副委員長	伊勢登	北上市スポーツ推進委員協議会会長 (開催地区)
4	副委員長	石川進	西和賀町スポーツ推進委員協議会会長 (開催地区)
5	副委員長	大弓川 和 徳	岩手県スポーツ推進委員協議会副会長 (研修委員長)
6	委 員	山形幸一	岩手県スポーツ推進委員協議会副会長
7	委員	長谷川 良 久	岩手県スポーツ推進委員協議会副会長
8	委員	松田金光	岩手県スポーツ推進委員協議会副会長
9	委 員	下高山 朋 徳	岩手県スポーツ推進委員協議会常任幹事
10	委 員	村 里 洋 子	岩手県スポーツ推進委員協議会常任幹事
11	委 員	廣 長 千鶴子	岩手県スポーツ推進委員協議会常任幹事
12	委 員	久 保 繁 明	岩手県スポーツ推進委員協議会常任幹事
13	委 員	佐藤健	岩手県スポーツ推進委員協議会常任幹事
14	監 事	柳村黎子	岩手県スポーツ推進委員協議会監事
15	監 事	廣 田 哲 司	岩手県スポーツ推進委員協議会監事

事務局

16	事務局長	佐々木 真	岩手県スポーツ推進委員協議会事務局
17	事務局次長	千 葉 聖 子	岩手県スポーツ推進委員協議会事務局
18	事務局	渡辺 怜	岩手県スポーツ推進委員協議会事務局
19	事務局	佐々木 喜 浩	花巻市スポーツ推進委員協議会事務局
20	事務局	森田芽吹	花巻市スポーツ推進委員協議会事務局

きたぎん 🐠 ボールパーク

KITAGIN Ballpark

いわて盛岡ボールパーク

令和5年4月1日 オープン









問合せ先

〒020-0834 岩手県盛岡市永井7地割16番地2 TEL:019(613)3080

E-mail:info@iwatemorioka-bp.com HP: https://iwatemorioka-bp.com/





「黄金の國、いわて。」でスポーツ合宿・スポーツ大会を!!











目的

本会は、岩手県のスポーツ資源と観光資源を生かし、スポーツ大会やスポーツ関連 イベント等の誘致、スポーツツーリズムの推進等を官民の関係機関・団体が一体と なって取り組み、交流人口の拡大等による地域活性化を図ることを目的とする

事業内容

- スポーツ大会、スポーツイベント等の誘致に関すること
- ② スポーツ合宿等の誘致支援に関すること
- ❸ 県内スポーツ施設、スポーツイベント等の情報発信に関すること
- ④ その他コミッションの目的を達成するために必要な事業

問合せ先

〒022-0857 岩手県盛岡市内丸 10番1号 いわてスポーツコミッション事務局(岩手文化スポーツ部スポーツ振興課内) TEL:019(629)6496 FAX:019(629)6791 E-mail:AK0003@pref.iwate.jp HP: https://www.iwate-sc.jp/

