

総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【10月号】

クラブ名	一般社団法人 菊川スポーツクラブ	訪問日	10月8日	訪問者	枳本 祥子
訪問詳細	<p>今回は、菊川スポーツフェスティバル（町民運動会）に伺いました。このイベントは、（一社）菊川スポーツクラブが事務局となり、行政やスポーツ振興会、自治会、婦人会、小中学校関係者が運営委員となって実施されています。今回、特に盛り上がりを見せていたのは、田部高校生とのリレー対決でした。田部高校は、菊川町にある陸上の強豪校で、初めて見る高校生の圧巻の走りに参加者の皆さんは釘づけでした。また、今回は、新たな試みとして、用具を近隣の総合型クラブに借り、「スポーツ玉入れ」が実施されました。参加者は、悪戦苦闘しながらも、チームで協力し合い、楽しそうに挑戦していました。</p> <p>他クラブでも地域の運動会に携わっているクラブも多いのではないかと思います。近くの学校とのコラボや新たな種目を取り入れられるとさらに楽しいものになるのではないのでしょうか。地域の方やクラブ同士の交流によって、新しいスポーツを地域の方々にお届けできることは、とても素晴らしいと感じた一日でした。これからも横のつながりを大切にしていきたいと語っておられました。</p>				

クラブ名	長門スポーツクラブ	訪問日	10月18日	訪問者	岡村 睦美
訪問詳細	<p>今回は、長門スポーツクラブで実施された「第2回栄養講習会 ジュニア選手の栄養管理」の様子を拝見してきました。講師は、(公財)山口県体育協会 スポーツ医・科学サポートセンタースポーツ栄養士の中村由佳里が務めました。運動部活動に関わっている高校生や教員、保護者などの約70名が参加し、必要な栄養素をどのくらい摂取したらよいか、普段の食事で気をつけること、試合前の食事内容や摂取する時間など、ベストコンディションで試合に臨むための内容を学びました。質問コーナーでは、なぜ炭酸飲料を飲んではいけないのか、なぜカップラーメンを食べてはいけないのか、グリコーゲンって何？などの質問が出ていました。参加者には、講習会で学んだことをできることから少しずつ取り組んでほしいと思います。</p> <p>山口県体育協会には、栄養士やメンタルトレーナー、フィジカルトレーナーも在籍しており、クラブでの講習会を行うことができます。ぜひ他クラブでも実施してみたいかがでしょうか。</p>				



☆レッツ！オリ・パラ☆

2020年
東京オリンピックまで

997日

※平成29年10月31日現在

スポーツクライミングは3つの種目（リード・ボルダリング・スピード）の複合種目として実施されます。リードは、ロープで安全が確保された選手が12メートルを超える高さの壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。ボルダリングは、高さ5メートル以下の壁に設定された複数のコースを、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。各コースとも制限時間内であれば複数回トライできるため、少ない回数で登ることも重要となります。スピードは、高さ15メートルの壁に設定された、予めホールドの配置が周知された同一条件のルートを駆け登るタイムを、コンマ数秒まで競い合うスプリント種目です。トップレベルの選手は15メートルの壁を男子は5秒台、女子は7秒台で駆け登ります。IOCに提案されたスポーツクライミングは、通常は単種目として行われるリード・ボルダリング・スピードをすべて行い、これら3種目の合計で順位がつけられるというものです。

山口県では、(公財)山口県体育協会所属の大田理崇選手が国際大会に出場し、世界ランキング最高8位になるなどの活躍をしています。