

2012年11月号

みんな好きやねん フェアプレー

スポーツ きみが主人公！

スポーツは平和とともに！

発行者：新日本スポーツ連盟大阪府連盟

〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1-16-15

三双ビル 2 階

TEL 06-6942-4751 FAX 06-6942-4753

ホームページアドレス <http://www.osaka-sports.net>

メールアドレス office@osaka-sports.net

スポーツおおさか

戦国(大阪)が豊富な投手陣でV 600チームの頂点に



2012年11月10～11日、大阪府・南港中央公園野球場他3球場で「第29回全国スポーツ祭典軟式野球大会」が開催されました。北は北海道、南は鹿児島から各ブロックを勝ち抜いてきた16チーム（初出場7チーム）が全国の頂点をめざして戦いました。

ベスト4に残ったのは、中川製瓦（滋賀）、エキスパート（兵庫）、魁（徳島）、戦国（大阪）とすべて関西勢。準決勝第1試合、中川製瓦 VS エキスパートは2-2の同点でタイムアップ。抽選の末、中川製瓦が決勝にコマを進めました。第2試合は、戦国が4-2で魁に逆転勝利。

関西同士の対戦となった決勝は、雨模様となりましたが、1点を争う投手戦となり、1-0でこれを制した戦国が初優勝を飾りました。

大会会長の酒井俊二さんは「今回の出場チームは、北は北海道、南は鹿児島から集まり、まさに全国大会にふさわしい顔ぶれとなった。地元の大阪野球協議会が「復興支援グッズ」を制作・



販売するなど大会を盛り上げてくれた。規定時間までに決着がつかず特別試合（※）や抽選となるゲームや、1点差のゲームが多く、全体的にどのチームが勝ち上がってもおかしくない内容だった」と総評しました。

※特別試合＝一死満塁から行う延長戦。試合経過に関わりなく、守備位置、走者、打順は随時とする。

▼参加チームの声

たかやクラブ（宮城）・・・「今まで全国大会では初戦敗退していたので『なんとか上位を！』とメンバーを揃えてきました。10月からは毎週試合で、ウチらしい良い試合ができていたんですが...（特別試合で惜敗して）残念です」

エキスパート（兵庫）・・・「楽しかったです。（準決勝で引き分けの末、抽選負けを喫して）抽選は弱いんです。くやしい！」

魁（徳島）・・・「過去に出場した全国大会では1回戦負けでした。今大会は打線がよくつながった。準決勝まで来られて良かったです」

神風（高知）・・・「メンバー全員が昭和60年生まれの同級生なので、和気あいあいと野球をしています。今度全国大会に来るときは、ワンランクアップしたい」

Justice（鹿児島）・・・「高校の同級生チームで、このメンバーが揃うのは久しぶり。初出場でしたが、やるからには全国制覇したかった。悔しいです」（全国連盟ニュースより）



雨の20km・10kmロードレース大会



11月11日（日）長居公園長距離走路に於いて大阪スポーツ祭典20km・10kmロードレース大会が開催されました。

この日は、朝から雨の中、10km・・・46人、20km・・・66人と112人のランナーが降りしきる雨の中をスタートし、1周2,813mの周回走路を元気に走って行きました。

10kmの部は一般男子の宮代 正和選手が35分04秒でゴールし「雨の中でしたが、走りやすかった」と感想が寄せられて、金メダルと賞状を手にしていました。

また、一般女子10kmは、3人の参加で全員が入賞とあって、3位に入った藤原 なつみ選手は、学校の先生で全員合格と書いたハチマキをして、ゴールし、入賞と完走の喜びと生徒の全員合格を願って走り、すがすがしい気持ちが表情（写真）に表れていました。

10kmの部は、1時間6分58秒が最終ランナーでした。20kmの部は、公園を7周するコースで宮武 幹夫選手（壮年の部）が1時間14分22秒でゴールし、一般男子を抑えての優勝を飾りました。

また、最高齢者の葭田 敏弘選手（74歳）は、雨の中を最後まで走り、2時間12分7秒で最終ランナーとなって喜びのゴールテープを切っていました。レースは雨という事もあって、47人が欠場しました。



2012 西日本スポーツセミナー in しが 72名が参加で成功する！ 大阪からは11名参加！



10月28日（日）「西日本スポーツセミナー in しが」は、滋賀県栗東駅前、ウイングプラザで開催されました。この取り組みは、関西ブロックで持ち回り開催となっており、2年に一度の開催となっています。

地元滋賀県連盟の星 利三理事長が「遠方より参加ご苦労さま」と開会の挨拶をして、遠くは徳島県、富山県の参加者を紹介しました。

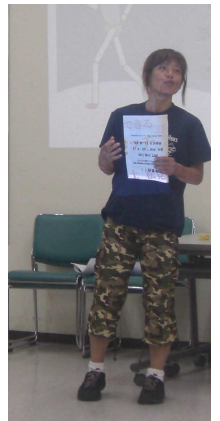


午前、小田 伸午先生（関西大学人間健康学部教授）の「スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと」と題してスライドを使っの講義がされ、「筋力のこと」「重力の加速度」「膝」の力の抜き方など、手振り身振りでおもしろ、おかしく、真剣に話され、参加者を引き付けていました。“あっ”という間にすぎる講義となりました。

午後からは、「ウォーキングステップエクササイズの効果と実践」が、これも実際に体を使っの講習となり、参加者全員汗をかきかきの猛特訓の実技指導が繰り返されました。

講師の松見 輝子先生（健康運動指導士）は、ランニングセンター関西ブロックの講習会にも講師として参加しており、動きもダイナミックで参加者も講師の掛け声に答えて、大ハッスルの講習となり、満足のいく内容となりました。

2つの講義と実技で参加した72名の参加者は、各地の種目とクラブに持ち帰って、報告していく事を確認しあって、渡邊 紀雄関西ブロック長の閉会の挨拶で終了しました。



セミナーに参加して

園生 一行（泉北ランニングクラブ）

10月28日（日） 西日本スポーツセミナーに行ってきました。会場は滋賀県栗東市。

午前は、関西大学の小田伸午氏の講演。午後は、びわこランナーズの松見さんのストレッチエクササイズ。

行こうと思ったのは、先月左腰が痛くなった、その対策を学ぼうというのが目的。

前半の小田さんの話は、すごかったですね。人の力というのは筋力が強いだけでは強くないんだと。力には筋力による内からの力（内力）と人間の外から働く力という話と、実際の場面を描写。そこから色々なスポーツの世界の外力がどう使われているかの話になりました。外力というのは、重力や反発力を利用するということ。例えば、テニスの錦織圭選手のエアKは、重力をラケットに伝えることで、強

烈なスマッシュが打てること。卓球の石川選手は筋力の弱さをカバーするために外力を利用してスマッシュを打っていること。オリンピックやスポーツの世界でこの外力が使われています。バドミントン、サッカー、相撲など色んなスポーツで外力が使われている話がありました。小田先生が注目している外力ですが、日本のスポーツ界では外力の科学はまだ遅れているらしいです。サッカーの親善試合でブラジルに0対4で負けた試合を本田選手が「力で大きな差はない」と言った反面、実際は外力の科学がない日本と、外力が使えるブラジル選手との差は大きくあるんでしょうね。

その後、外旋（単純に言う外股）、内旋（内股）の構えのフォームが合って、押す力が強い姿勢、引く力が強い姿勢があるということ。それもスポーツ界ではいろいろのポジションで使い分けることが大切だという話。聞いてきた話は文章では十分に説明できないので、練習会で実際に体験して説明します。この理論は走りでも活用できると思います。

走りというのは、地面の反発（外力）を利用して走るということです。蹴りは必要じゃない（長距離走）ということ。でも常識ですよ。走りの中で左足が前へ行くと右の腰が前に行くこと、その中でスムーズな走りができること。そんなことをまた意識してみてください。

「ミラーニューロン」など面白い話もありました。人は前にいる人に注目するとその人に影響されるということ。これは赤ちゃんのときにある微笑返しのようなものが大人であっても残っているということ。近くを見るという対として「観の目」（剣道では遠山の目付け）と言うのが合って、走りでは力を抜くというのでは良い発想なんじゃないでしょうか。

人間本来の機能や可能性など、この分野では注目すべき科学が今後も発展するでしょうね。それを研究している小田先生には拍手喝采の世界でした。

後半の松見さんの講演。ウォーキング・ステップ・エクササイズは体の動きは体の中心から動くのが大事というのを学びました。骨盤を動かすことで腰痛などの予防になるという話もありました。でも腰周りの動きは難しいですね。それができるようになることが大事だとは思いますが。一ヶ月前の故障（1週間なので大したことはないのですが）もあり、この腰周りのストレッチが大事だと分かりました。

後、静のストレッチ（クールダウン）と動のストレッチ（身体を動かしやすくする）を走りの中でどう取り入れていくかが、また一つの課題になりましたね。18日の「槇塚台スポーツ&食フェスタ」のランニング講習会に向けて。

セミナーは良かったのですが、申し込みをランニングセンター関西ブロックの会議で滋賀県の琵琶湖ランナーズの人に誘われて申し込みをしたら、「大阪府連盟を通していないので、大阪から来た人たちのように2500円の補助は出ない。」ということになりました。原則だから仕方ないのかもしれませんが、多少大阪府連盟に貢献している人間としたら？？？の世界でした。

のどかな播磨灘の風景と港町を歩く！



10月21日（日）の10月例会は、「坂越の街並みを歩く」10人の参加で行ってきました。

大阪駅から播州赤穂行に乗ること1時間30分「坂越」の駅前にはコンビニもなく、静かな街並みでした。

駅から宝珠山（茶臼山）山頂（TV中継塔）へと登り、参道にはどんぐりの実や、栗の殻が多く落ちていました。山頂からの眺望は、瀬戸内の小島、水面を滑るように進む船などのどかな風景に山登りの疲れも吹っ飛んでしまいました。

下山して海岸沿いを歩くと「海の駅」しおさい市場（くいどうらく）があり、新鮮な魚貝類が店に並び、ここで昼食休憩を取りました。

下見では、宝珠山を尾根伝いに歩いたのですが、途中危険なところがあるので、コースを変更して最終の降りてくる出口まで行き、それから引換して海岸沿いで海水に足を入れて、ヤドカリやガンガラを見つけて、しばし海水と戯れました。

その後、「海の駅」で渡りガニを買う人や、カキは売っていないかなど店を訪ねて歩き、一路もと歩いた道を引き返して、途中酒蔵で「忠しん蔵」によって、利き酒をして「坂越」駅に戻り、ストレッチをして一路大阪へと帰りました。

