

## ▶ Activity Report

岩手県体育協会 選手強化事業「ジュニア体験・育成事業」

## IWATE ドリーム陸上教室 2023

岩手陸上競技協会

実施日 令和5年11月19日 場所 富士大学スポーツセンター



高橋英輝選手



石川周平選手

昨年度に続いて2度目の開催となった「IWATE ドリーム陸上教室」。講師は前回に引き続き、男子50km競歩で2度の五輪出場、令和5年の世界陸上では20km競歩に出場した高橋英輝選手と、男子110mHで令和4年の世界陸上、令和5年のアジア大会に出場した石川周平選手を招待。富士通陸上競技部に所属し、国際大会の経験も豊富な花巻市出身の2人が、地元岩手の子どもたちに向けて指導を行いました。

県内在住の小学4～6年生を対象にして開かれた今回は、当初の予定人数を大きく上回る63人の児童が参加。当日は全員でのウォーミングアップからスタートし、2人1組でのス

トレッチメニューのほか、高橋選手チームと石川選手チームの2組に分かれてじゃんけんを交えたランメニューを行うなど、ゲーム性を取り入れながら楽しく体をほぐしました。

ウォーミングアップを終えると、本格的なクリニックがスタート。まずは高橋選手が講師役となり、短距離のクリニックが行われました。高橋選手はストライドやピッチの刻み方を説明した後、「姿勢」「腕振り」「手足のひねり」の3つをポイントに挙げ、肩甲骨を使った正しい歩行、走行フォームをレクチャー。クリニック後には参加者全員で50m走のタイムを測定し、子どもたちは高橋選手から教わったポイントを参考にしな





がら、自己ベストを目指して室内トラックを全力疾走しました。

その後、休憩を挟み、今度は石川選手が講師役となったハードル走のクリニックがスタート。石川選手は、ジャンプ時の姿勢や、助走歩数の調整の重要性を説明したほか、ジャンプ時に足裏でハードル上部を蹴り出す「突っ込み」と呼ばれる動作について「ハードルの上に嫌いなものが置いてあることをイメージしてください」とコツを分かりやすく教えながら、身振り手振りを交えての指導を行いました。さらに最後にはデモンストレーションとして、石川選手が実際にハードリングを披露。短い距離ではありましたが、世界レベルの華麗な走りに会場からは大きな歓声と拍手が沸き起こりました。

閉会行事では質疑応答の時間も設けられ、2人は競技力向上の秘訣からメンタル面や食事面のアドバイスまで、子どもたちの質問に対して熱心に回答しました。また、互いに他の種目やスポーツを過去に打ち込んでいたことから、高橋選手は「僕も以前は長距離を専門としていましたし、その前はソフトテニスやサッカーをしていた時期もありました。みんなもこれからいろいろな種目や競技を経験しながら、自分が一番好きなものを見つけてほしいです」と子どもたちの伸びしろに期待を寄せました。

閉会行事の後には50m走の記録証が2人から手渡され、に



ぎやかな雰囲気の中で幕を閉じた今年度のドリーム陸上教室。石川選手は「このような教室を通して、子どもたちが陸上競技を少しでも身近に感じてくれたらうれしいです。そして、その子どもたちの目標になれるよう、今日もらった元気をこれからの練習の励みにしていきます」と一日を振り返り、この日が31歳の誕生日だった高橋選手は「子どもたちと一緒に楽しく体を動かして、いい誕生日を過ごせました。リフレッシュにもなり、来年2月に控えるパリ五輪の選考会に向けていい刺激になりました」と笑顔を浮かべ、次のシーズンに向けて気持ちを新たにしました。

## ▶ Activity Report

令和5年度

## 第2回岩手県総合型 地域スポーツクラブ運営研修会

令和5年12月13日に第2回岩手県総合型地域スポーツクラブ運営研修会が開催されました。この研修会は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ関係団体、市町村スポーツ担当者等が一堂に会し、県民がライフステージに応じて多様なスポーツに親しむ総合型地域スポーツクラブにおける生涯スポーツ振興の活性化や運営充実のため、研修、情報交換の場とすることにより、総合型地域スポーツクラブ及び各関係団体等の発展に資することを目的としています。例年、地域スポーツ推進事業として岩手県の委託を受けて年2回程度開催しており、今回は41名が参加しました。

今回は、午前の部で岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 佐々木氏より「岩手県の休日の部活動の段階的な地域移行に関する実践研究」と題して情報提供していただきました。その後、一般社団法人平泉町スポーツ協会 総合型クラブひらすぽクラブマネージャー 栗生澤氏より「町のスポーツ協会と総合型地域スポーツクラブの運営」

と題して情報提供していただく予定でしたが、講師が体調不良により欠席したため、クラブアドバイザーの板垣から本内容について情報提供を行いました。

午後の部では、東北大学大学院情報科学研究科人間社会情報科学専攻 准教授 岡田先生を講師に迎え、「フレーミングから考える情報発信のおもしろさー発信内容を多面的に考えるためのヒントー」と題して、普段何気なく発信している「情報」の見せ方を工夫すること（フレーミング）で、情報を見た人々の行動を変えることができることを学びました。その後、7つのグループに分かれて「いつもとは視点を変えた情報発信にトライ！」と題して、ワークショップを行いました。

総合型地域スポーツクラブ関係者、行政関係者と普段立場が違うもの同士が同じグループでワークショップ、情報交換を行ったことで、お互いに貴重な機会を得ることができたと同時に、フレーミングの手法や今後の情報発信のやり方について理解を深めることができました。



## ▶ Activity Report

岩手県体育協会 選手強化事業「トップコーチ活動支援事業」

## トップコーチ研修報告

岩手県ボクシング連盟

佐々木 貴 弘氏

令和5年7月30日(日)から北海道札幌市で行われた全国高校総体(インターハイ)ボクシング競技と、8月9日(水)から北海道紋別市で行われたボクシング全日本女子強化合宿に関わる視察に行かせていただきました。

## インターハイを視察して

本県からは男子8階級に各1名が参加しました。ウェルター級の和賀龍希選手(水沢工高3年)が昨年に続き見事3位入賞を果たしましたが、それ以外ではライト級の今野眺弥選手(水沢工高3年)のベスト16が最高で、本県勢として厳しい結果となりました。全国と比較し、ボクシング技術の精度を高めていく必要性を感じるとともに、手数・スタミナをベースに攻撃に特化する本県ボクシングは、今後スタイルチェンジを模索していかなければならないことを一層感じた大会となりました。



IH3位入賞の和賀選手(水沢工)と



IH会場の様子(応援に熱の入る本県選手団)

近年、ボクシングにおいても幼少期から競技に取り組む例が一般化しており、全国大会で入賞しているほとんどの選手が小中学校での競技経験者です。奥州市ボクシング協会と

水沢工業高校ボクシング部が連携を図り設立した小中学生のボクシングチーム「奥州WBC」は、奥州ボクシング協会関係者が一体となって運営しており、普及活動における本県ボクシング界のモデルケースとなっています。盛岡市や花巻市、北上市等でこのような取り組みが行われており、今後の本県の競技力向上が期待される一方で、競技人口は確実に減少していき、強化と普及のバランスよい向上が求められます。

## 全日本女子強化合宿を視察して

参加選手の多くは28年ロス五輪をターゲットとしており、それに向けてのフィジカル強化が合宿の主な目的でした。トレーニング実践だけでなく、オンライン講習も含めた座学による知識の獲得も積極的に行われていたことが特徴的でした。

また、受け入れ先である紋別市関係者に話を聞くとともに、受け入れ準備の様子も含め見学することができました。

合宿実施に向け、



全日本女子合宿会場設営の様子



全日本女子合宿会場設営の様子

前々日より紋別市総合スポーツセンターでの会場設営が始まりました。インターハイでも使用した同市所有の公式リングを札幌市から運搬し

設営にあたったのですが、その作業を、これまで市職員と市ボクシング協会で行っていたとのこと。負担が大きいことから今年より業者に委託したそうですが、それでも市と協会の関係者が作業に加わっていました。合宿誘致にあたりこのような諸経費は市負担とのことですが、経済的負担以上に人的負担が大きいように感じました。裏を返せば、誘致に向け関係者がそれだけの熱意を持って取り組んでいるともいえます。



紋別市教室の様子



帯広市ファイトクラブの様子



完成した合宿会場にて(左から紋別市教育委員会 尾本氏、北西氏、紋別市協会 小栗氏、筆者)

## 今後の普及・強化に向けて

紋別市等の視察を通し、官民一体となったナショナルチーム合宿誘致とともに、地元競技団体による普及活動の様子を見ることができました。いわて国体に向けての強化では、強豪地に向かうこと、強豪チームや指導者を招聘することに予算を割いてきましたが、今後強化費が減少していく中において、このような官民一体となった同市の取り組みはヒントになりました。ボクシングにおいても、まちの活性化、競技の普及と合わせ、将来にわたっても継続・発展していくことのできる強化方法を展開していく必要性を感じました。

この度、このような視察の機会をいただいたことに感謝申し上げます、そしてボクシングをはじめとするスポーツに関わる多くの皆様に感謝申し上げます、報告とさせていただきます。ありがとうございました。

## ▶ Activity Report

# アンチ・ドーピングは身近な存在になりつつありますか？

岩手医科大学薬学部 医療薬科学講座 創剤学分野 講師

スポーツファーマシスト 杉山育美氏

競技力の向上を意図していないにもかかわらず、生体内から禁止物質が検出されてしまうことは、選手だけでなくサポートスタッフや応援する方々にとっても、とても残念なことです。このような事態を引き起こさないためにも、日頃からの意識と、スポーツファーマシストへの事前の相談を徹底いただきたく活動しております。

アンチ・ドーピングに関する大きなトピックのひとつに、2023年に開催された「燃ゆる感動かごしま国体」より、出場選手、サポートスタッフなどへのアンチ・ドーピング教育の義務化がありました。本委員会のアンチ・ドーピング部会では国体前にwebにて教育研修を実施いたしました。また、黄色の表紙が特徴的な「アスリートのためのおくすり手帳」を作成し、各競技団体に配布させていただきました。病院で処方された薬だけでなく、薬局で購入した薬やサプリメント、プロテインなどを記録し、自身の体に入れた物をしっかりと管理するために活用いただきたいです。この際、商品名だけでなく、摂取した日時とロット番号も大切な情報になりますので忘れずにご記載ください。

ドーピング禁止物質は毎年1月1日に更新され、2024年もいくつかの変更点がありました。一例として、整形外科領域で使用されることが多いトラマドールが監視プログラムから禁止物質になりました。物質名が明示されたものも複数あり、その多くはサプリメントに含まれる事例が多かったものです。パフォーマンス向上の「もう一押し」を叶えるためにサプリメントに頼りたくなりますが、使用によるリスクとベネフィットについて今一度考えてみてください。

また、禁止物質を含む医薬品の使用は、使用の条件に合致した場合のみ治療使用特例（TUE）申請により可能となりますが、アスリート・カテゴリーにより申請時期や申請先が異なりますので確認が必要です。JADAのHPにアスリート・カテゴリーチェッカーがあるので自身のカテゴリーをご確認ください。

選手が競技に集中できるよう最大限のサポートをします。不明な点や不安なことがありましたら、スポーツファーマシストにお気軽にご相談ください。



**アスリートのための  
おくすり手帳**

**私は、スポーツ選手です。**  
ドーピング禁止薬以外のくすりをお願いします。

医療機関の皆様へのお願い  
この「おくすり手帳」は、患者さんの薬の服薬歴などを記録したものです。診療の際にご活用ください。  
また、医療機関で直接お薬をお出しになる場合には処方内容等をご記入いただけますようお願いいたします。

氏 名  様