

▶ Activity Report

(公財) 岩手県スポーツ協会選手強化事業 ジュニア体験・育成事業 実施報告

<岩手県ウエイトリフティング協会>

岩手県ウエイトリフティング協会では、ジュニア選手の発掘・育成を目指し、令和5年度から岩手県スポーツ協会の「ジュニア体験・育成事業」を活用させていただき、事業に取り組んでいます。



今年度は、小・中学生を対象としたジュニア体験会を盛岡、奥州、久慈を会場に計4回実施しました。参加者の多くは小学生が中心で、最近では保護者の方も一緒に体験される場面も見られ、良い機会になっていると実感しています。また、10月に盛岡市で開催されたスポーツフェスティバルでも体験会を実施しました。

こうした体験会の取り組みの成果もあり、現在中学生2名、小学生7名がジュニアチームに所属し活動しています。練習は主に週1回程度ですが、活動の成果を披露する場として、県内記録会も3回（7月・11月・1月）実施しました。また、7月に茨城県で開催された全国小・中学生大会にも、4名出場することができました。

「ジュニア体験・育成事業」を活用して3年目を迎え、中学生の競技者確保や指導者不足等まだまだ課題面もありますが、今後も継続的なジュニア選手の発掘・育成を通じて、競技の普及とスポーツの魅力を伝える活動を続けていきたいと思えます。



<岩手県トライアスロン協会>

トライアスロンの普及と次世代育成を目指し、ジュニア体験・育成事業制度を利用した、本格的な競技大会と誰もが手軽に参加できる二つの活動を実施しました。



まず、6月に開催した「第1回いわて県石トライアスロン大会」では、小学3年生から中学生までを対象とした部門を設け、20名の選手が参加しました。スイム・バイク・ランの3種目を連続して行う競技は、基礎体力の向上はもちろん、刻々と変わる状況に対応する判断力や、困難を乗り越え目標を達成する継続する力を育む絶好の機会です。レース前は緊張した面持ちの選手たちも、スタート後はそれぞれが自分のペースを守りながら懸命にゴールを目指しました。苦しい場面でも歩みを止めない姿に、日頃の練習の成果と確かな成長が見られました。

参加者からは「3種目続けるのは大変だったけど、最後までできて嬉しかった」「苦手なスイムをランで取り返せた」といった声が聞かれ、複数種目を通じて自身の強みや戦略を学ぶトライアスロンの特性を実感してくれたようです。本大会が、子どもたちが継続して挑戦できる場となれるよう、今後も環境の充実に努めていきます。



一方、競技の裾野を広げる活動として、10月に岩手県営運動公園で開催された「スポーツフェスティバル2025」に体験会ブースを出展しました。「3分で誰でもトライアスロン」と題したプログラムでは、スイム・バイク・ランの動作と、競技を切り替える「トランジション」を短時間で疑似体験。広大な芝生の上で1対1のレース形式を採用し、走る、自転車を押す、給水するといった一連の動作を連続して行いました。短時間ながらも想像以上に体力を消耗する内容に、参加者からは「切り替えが難しかったけど楽しかった」「1対1だったので全力で頑張れた」などの感想が寄せられました。

この2つのアプローチを通じて、多くの子供達にトライアスロンの楽しさや奥深さを伝えることができました。今後も、競技への関心を高め、次の挑戦へと繋がる機会を大切に、県内トライアスロンの更なる普及を目指してまいります。



Activity Report

岩手県広域スポーツセンターの役割

岩手県広域スポーツセンターとは？

岩手県スポーツ協会内に設置され、専任指導員を配置しています。総合型地域スポーツクラブ（以下、総合型クラブ）の創設・育成及び運営等に関する支援を中心に、スポーツ情報の集約及び情報提供等、地域住民の「する・みる・ささえる」スポーツの支援を行っています。

広域スポーツセンターの事業について

1 県内総合型クラブならびに33市町村行政の生涯スポーツ担当課への指導・助言活動

県内の総合型クラブ（設立準備中を含む）と33市町村行政をクラブアドバイザーと一緒に訪問し、ヒアリング通した現地調査や運営にかかる支援を行っています。

2 「総合型クラブ活動調査」等関係調査の依頼及び取りまとめ

会員の動向など各種調査を総合型クラブに依頼し、調査結果の取りまとめを行っています。

3 県内の総合型クラブの連絡調整及び取りまとめ

広域スポーツセンター主催事業ならびに各スポーツ関係団

体からの連絡事項について、総合型クラブへ周知・連絡を行い支援しています。

4 市町村担当者、関係機関、団体担当者等の要請に応じた相談活動や勉強会

電話・メール等による依頼について回答したり、クラブアドバイザーと直接訪問し、必要な情報提供・先進事例等の紹介を行い、支援しています。

5 クラブマネージャー等のスキルアップやネットワーク構築等を目的とした研修会

令和7年度は5月と12月に総合型クラブ運営研修会を実施しました。また、11月には生涯スポーツ指導者を対象に岩手県生涯スポーツ指導者等講習会も実施しています。

6 専任指導員、県内クラブ関係者等の指導力向上を目的とした県内外派遣等

令和7年度総合型クラブクラブ支援ミーティング、東北ブロッククラブネットワークアクション2025等へ参加し、多くの情報収集を行いました。

7 岩手県広域スポーツセンターホームページの管理・更新

各種研修会等の情報発信や県内総合型クラブの情報提供をしています。

8 スポーツリーダー及びスポーツボランティアの周知啓発

スポーツリーダー及びボランティアの募集・登録を行い、依頼希望があった関係者団体とのマッチングを行っています。また、総合型クラブならびに市町村行政担当者へチラシ配布・説明をすることで、認知度UPを目指しています。

県内の総合型クラブの現状

総合型クラブとは、地域住民が「いつでも・誰でも・好きなレベル」で、様々なスポーツを楽しむことができるクラブです。多趣味・多世代・多志向という多様性の特徴を持ち、地域住民により主体的・自主的に運営されています。

令和8年度3月現在、岩手県内には33市町村のうち28市町村に56のクラブがあります（創設準備中や休止中を含む）。総合型クラブ登録制度には25クラブが登録しており、令和8年度創設に向けて1クラブが準備を行っています。

一方で、少子高齢化による活動の休止または廃止になっているクラブもあります。部活動の地域展開の受け皿をはじめ、地域スポーツ環境の在り方が問われる中、地域住民のニーズを踏まえて創設された総合型クラブの活動が、今後も維持できるように支援を続けていきます。

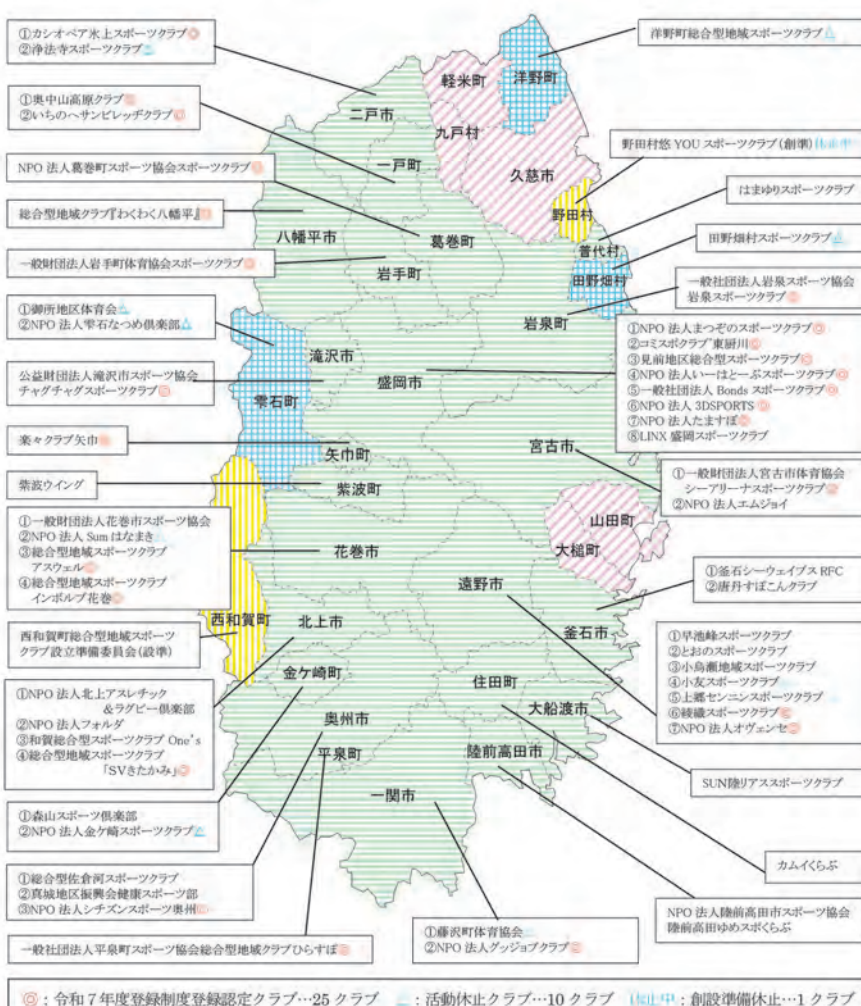
岩手県内における総合型地域スポーツクラブの育成状況（R8.03現在）

設立済みクラブ数：54クラブ 設立・創設準備中クラブ数：2クラブ 合計：56クラブ

設立済み市町村数：26市町村 設立・創設準備中市町村数：2市町村 創設率 84.8%

未創設市町村数：5市町村（久慈市、軽米町、九戸村、山田町、大槌町）

・設立済 ・設立済み休止中 ・設立創設準備中 ・未創設 ※設立順に表記



◎：令和7年度登録制度登録認定クラブ…25クラブ
■：活動休止クラブ…10クラブ
■（注）：創設準備中休止…1クラブ

▶ Activity Report

女性アスリートに対する 貧血予防の食生活について

【貧血について】

血液中で酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが少ないと、酸素を効率よく全身に運ぶことができず、バテやすく、持久力が低下します。ヘモグロビンを作るには「鉄分」が不可欠です。また長時間の運動や、激しい運動をするほど大量の汗をかきます。汗には鉄分が含まれているので、多くの鉄分を失うため、貧血になりやすくなります。特に、女性アスリートの場合は、月経による出血により鉄欠乏になりやすい傾向があります。

鉄分はもともと体内に吸収されにくい栄養素であり、1日に必要な鉄分を食事からしっかり摂取することが重要です。朝食の欠食は、それだけで鉄分不足になりがちです。1度の欠食がパフォーマンスの低下につながってしまいます。

【鉄の必要量】

表に運動をしている場合の女性の1日に必要なエネルギー量と鉄の推奨量を示しました。貧血の予防と改善のためには、身体活動量に見合ったエネルギー量と鉄の摂取を確保する必要があります。図に示したように、アスリートの食事の基本型に合わせ、バランス良く食べることで鉄の吸収率も高まります。

【効果的な食べ方と鉄の多い食品・料理】

食事から取る鉄分は大きく二つに分けられます。

ヘム鉄：レバー、赤身の肉・魚、貝類などで動物性食品でヘモグロビンの材料となるたんぱく質を多く含みます。非ヘム鉄に比べて吸収率が高いことが特徴です。

非ヘム鉄：小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜、大豆など。動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。

【貧血予防・改善のための毎日の食事】

1. 欠食をしない
2. バランスの良い食事：**主食・主菜・副菜・汁**の組み合わせで！
3. 鉄分の多い食品を意識してとる
4. エネルギーを確保するため、毎食主食をしっかりとる
5. カルシウムの摂取についても意識する

女性の1日のエネルギーおよび鉄の推奨量

年齢	エネルギー kcal	鉄 mg *は月経無し
12～14歳	2,700	12.5mg (*8.0mg)
15～17歳	2,550	11.0mg (*6.5mg)
18～29歳	2,250	10.0mg (*6.0mg)

(日本人の食事摂取基準 2025年版,身体活動レベル:高い)

アスリートの食事の基本型



焼き鳥 レバー 2本
(60g) 5.4 mg



カツオの刺身
5切れ (80g) 1.5mg



納豆 1パック
(50g) 1.7mg



あさり 10個
(40g) 1.5mg



小松菜と卵の味噌汁
(50g+2/1個) 2.1mg



ほうれん草 小鉢 1つ
(50g) 1.0mg



小松菜と油揚げ煮びたし
小鉢 1つ 1.4mg



豚肉生姜焼き
3枚 (80g) 0.5mg



ひじきの煮物 小鉢 1つ
(ひじき 5g) 0.8mg



切り干し大根煮物 小鉢 1つ
(切干 5g) 0.6mg

【鉄の効果的な取り方】

主菜が肉類に偏りがちになることがあります。肉類にも鉄分は多く含まれていますが、魚介類や卵、豆・豆製品にも多くの鉄分が含まれています。これらの食品をまんべんなくとることで、鉄分やビタミン・ミネラルのバランスが整い、貧血の予防とパフォーマンス向上につながります。一方で、主菜の食べ過ぎは、たんぱく質・脂質の摂りすぎになってしまいます。毎日バランスの良い食事を積み重ね、貧血を予防することが大切です。

参考文献：基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年
女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック、公益財団法人日本スポーツ協会、2024年版
女性トップアスリートと鉄欠乏性（潜在性を含む）貧血、土肥美智子、日本臨床スポーツ医学会誌、Vol.24、2016
日本人の食事摂取基準 2025年版、<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>

岩手県スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 女性アスリート支援部会/いわてスポーツ栄養研究会 吉岡美子

▶ Activity Report

スポ少通信

第52回日独スポーツ少年団 同時交流受入事業について



この度の交流は、令和7年8月4日から8月8日にかけて、来県したドイツ団8名を、遠野市が受け入れ、遠野市スポーツ生涯学習課が中心となり、ドイツ団と遠野市の皆さんとの交流が図られました。

ドイツ団のベジタリアンの情報や、リクエストなど聞き込みのために、遠野市の担当者から、積極的にドイツ団と連絡を取り合い、受入れに向けて丁寧な配慮がなされました。

文化体験では、わら馬づくりとそば打ち等がおこなわれました。

わら馬づくりは、慣れない作業で、予定より時間がかったものの、真剣かつ楽しそうに取り組んでいたようです。そば打ちは、完成したそばを味わったものの、めんつゆの風味が馴染まなかったようです。

ドイツ団は、ホームステイ先でも和食に挑戦しましたが、味覚の違いからか食べきれないことも多かったようで、醤油や出汁の風味は、ドイツの食文化にはないため、初めての味に戸惑いがあったのかもしれません。

参加した地元の子どもたちとは、引馬体験やグループディスカッション・運動会等を通じて親睦を深めました。

また、ドイツ団が全員体操クラブのメンバーだったので、ドイツ団の体操の演技と、遠野一輪車クラブの演技をお互い披露し、交流を深めました。

ファミリーデーでは、ホストファミリー5家族のもとに分散し、交流を楽しみました。

様々な場所に連れて行ってもらったり、伝統工芸体験

をしたり、ショッピングを楽しんだり、それぞれのご家庭で充実した時間を過ごし、思い出を作ることができたようです。

ドイツ団員は、日本文化を学ぼうとする意欲や、つたない英語やジェスチャーでも何を伝えたいのか理解しようとする姿勢が大いにありました。ホストファミリー、地元の青少年の皆さんには、翻訳アプリやジェスチャーを駆使して、意思疎通を図っていただきました。



ドイツ団にとって、遠野で過ごした時間は、日本の人と文化に触れる特別な体験になったはずで。

交流に関わった遠野市の皆さんも、文化の違いを感じながらも、お互いを理解しようとするやりとりの中で、多くの気づきがあったことと思います。

この交流が、参加した全ての人にとって、温かく忘れない記憶として残ってくれることを願っております。

当交流にて素晴らしい時間をつくってくださった遠野市の関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

