

スポーツ きみが主人公

# スポーツのひろば

2016

5

No.487

ホームページ <http://www.njsf.net>

全国競技大会  
REPORT スキー競技

海外ウォーク  
ベトナム中部・古都フエを歩く

第32回定期全国総会

50年の歴史を継承し  
新たな歴史を歩もう

ウォーキング日本縦断

兵庫 姫路城ウォーク

特集 スポーツ前とスポーツ後に

どんなストレッチをすればいい？

# スポーツ のひろば

2016  
No.487

5月号



表紙写真 by 桂伸也  
第4回城北春季男女別団体戦  
バドミントン大会

EDITOR IN CHIEF  
佐藤信樹

SENIOR EDITOR  
西條晃

EDITORIAL STAFF  
青木太郎／一柳英男／大垣晶子  
桂伸也／岸佳子／倉沢知裕  
小林一美／萩原栄一／福島宏子  
細野道秋

WRITER  
神田孝／佐藤文孝／園川峰紀  
永谷祐一／中村哲也／向田奈保  
村山正三／唯根大尚

ILLUSTRATOR  
いわいえみ

SPECIAL THANKS  
小柴晃／海野茂

定期購読・広告掲載などに関する  
お問い合わせは  
TEL 03-3986-5401

新日本スポーツ連盟の情報は  
ホームページで  
<http://www.njsf.net>

新日本スポーツ連盟 検索

## C O N T E N T S

### 特集

## 2 全国競技大会REPORT スキー競技

## 10 特集 スポーツ前とスポーツ後に どんなストレッチをすればいい？

## 16 第32回定期全国総会 50年の歴史を継承し新たな歴史を歩もう

JOCより来賓挨拶／スポーツ庁からのメッセージ  
全国総会 発言ダイジェスト／11グループに分かれて討論 分科会  
第32期(2016年3月～2018年2月)の活動方針と活動計画  
文書発言 PICK UP

### 連載

- 8 アングル 文=長尾正二／佐藤文孝  
9 かわら版・ほろ酔いくその5 文・写真=小林一美  
32 FIELD 文=福島邦夫  
35 スポーツをする人のための 元気が出るごはん〈13〉 文=桑名令子  
39 みんなで歩こう ウォーキング日本縦断 〈51〉  
兵庫 世界遺産 姫路城ウォーク 文=三木正弘

### 記事

- 6 スポーツ連盟の元気印 中塚久子さん(兵庫県連盟)  
15 ひろげようスポーツ権 千葉市スポーツ振興課と懇談  
28 Active Plaza 各種目からのレポート  
30 大会情報  
33 会報ピックアップ 構成=萩原栄一  
34 QUIZ & PUZZLE  
36 THE VOICE 読者のひろば  
38 コーヒーブレイク ファイナルスポット 作=カメタロー  
40 北から南から  
42 加盟クラブ紹介 ウインテニスクラブ／潮スイミングクラブ  
びわこランナーズ／目黒せきれい  
44 マンガ「ゆるゆるスポーツライフ」歴史編 作=黒沢まゆみ



大回転男子5部1位 足立研一選手（長野）

# 第42回 全国スキー競技大会

2016.3.5-6  
長野県・戸狩スキー場



大回転入賞で喜ぶ



大回転女子4部1位 橋本奈都子選手（神奈川）



ゴールエリア

- ①大回転スノーボード男子1位 中島直純選手（滋賀）
- ②回転男子9部1位 荻原正治選手（群馬）
- ③大回転表彰式
- ④回転スノーボード女子1位 采野やよい選手（滋賀）



## 青空のもと 元気に果敢に攻める

本大会は、久しぶりに関西プロックが主管の大会で、現地下見や実行委員会を5回も開き、万全の準備で取り組みました。栗岩恵一会長不在（病氣療養中）の中での開催となり、みんなで力を合わせての大会となりました。

初日のGS（回転）は地藏コースを使い、障害者、ビギナーズ、ボードを含め102名出走。朝から快晴のなか、定刻にインスペクション（コースの下見）開始。1本目はバーン（スキーを滑る斜面）もよく締まって、絶好のコンディションでの大会となりました。2本目はやや気温も上がり、緩みがちな中、硫安散布などコース整備もしっかり行われ、まずまずのコンディションのなか、けが人もなく大会が開催されました。

表彰式は、エントリーの半数（50名以上）が1〜3位で賞品（飯山のお米をゲット）。交流会は、ビール、ワイン、日本酒で乾杯！

2日目も朝から青空の中、ツルブリッケンコースで行われたSL（大回転）には96名が出走。ボードとスキーのコースセットのもと、あまり



大回転男子5部1位 足立研一選手（長野）

# 第42回 全国スキー競技大会

2016.3.5-6  
長野県・戸狩スキー場



大回転入賞で喜ぶ



大回転女子4部1位 橋本奈都子選手（神奈川）



ゴールエリア

- ①大回転スノーボード男子1位 中島直純選手（滋賀）
- ②回転男子9部1位 荻原正治選手（群馬）
- ③大回転表彰式
- ④回転スノーボード女子1位 采野やよい選手（滋賀）



## 青空のもと 元気に果敢に攻める

本大会は、久しぶりに関西プロックが主管の大会で、現地下見や実行委員会を5回も開き、万全の準備で取り組みました。栗岩恵一会長不在（病気療養中）の中での開催となり、みんなで力を合わせての大会となりました。

初日のGS（回転）は地藏コースを使い、障害者、ビギナーズ、ボードを含め102名出走。朝から快晴のなか、定刻にインスペクション（コースの下見）開始。1本目はバーン（スキーを滑る斜面）もよく締まって、絶好のコンディションでの大会となりました。2本目はやや気温も上がり、緩みがちな中、硫安散布などコース整備もしっかり行われ、まずまずのコンディションのなか、けが人もなく大会が開催されました。

表彰式は、エントリーの半数（50名以上）が1〜3位で賞品（飯山のお米をゲット）。交流会は、ビール、ワイン、日本酒で乾杯！

2日目も朝から青空の中、ツルブリッケンコースで行われたSL（大回転）には96名が出走。ボードとスキーのコースセットのもと、あまり



新日本スポーツ連盟全国ウォーキング協議会東海ブロック  
海外ウォーク

# ベトナム中部・古都フエを歩く

文 岡本清 (愛知ウォーキングクラブ)



①フエ王宮の前で ②バオミンさん・ソンさん楽しいガイドありがとう ③口琴の演奏…音がかすかに聞こえる ④「子どもの家」創設者の小山先生 ⑤フォン川では、水上生活の人が多く ⑥ティエンム寺をバックに ⑦カトゥー族村の歓迎の踊り ⑧グエン王宮の中を歩く ⑨障害児リハビリセンター ⑩カトゥー族の村までウォーキング

2月24、28日、4泊5日(機中1泊)の旅は、楽しさ、友好、笑い、学びがいっぱい詰まった充実の旅になった。滞在3日間のうち2日間は、小雨の中、雨具をつけて歩くことになったけれど、苦にならない。日を追うごとに足取りも軽く、友情が深まっていくことを実感した。参加者は、三重、愛知、静岡、東京から計18名。旅行社添乗員の方に全日程案内をしてもらい、安心の旅だった。

## ベトナムの子どもの家

ストリートチルドレンの自立支援のため、日本のボランティアにより作られた「子どもの家」では、創設者である小山道夫先生から話を聞いた。23年間で200人を超える子どもたちがここで生活し、自立の道を進み出した。昨年、子どもの家の経営をベトナム人主体で運営する体制ができた。これからの課題は、運営するための財政をどうまかなっていくかである。

## カトゥー族村訪問

バスで約1時間山岳地帯のふもとまで行き、途中からウォーキングをした。政府の方針で、許可なく少数民族の人に支援物資を届けるこ



子どもの家で小山先生の話を聞く。路上生活の子と日本の子、子どもに差はない



フエ最大の市場「ドンバ市場」。日本語学校卒業生がいて、ひと安心。いっぱい買い物した



「平和村」訪問。障害があっても尊厳は同じ、元気でね



食事は毎回おいしい。水は貴重品、毎回ペットボトル1本付く。揚げ春巻はとてもおいしい。食事は大切な交流の場だった



フエ空港でミンさん、ソンさんとお別れ  
笑顔いっぱい思い出いっぱい

## スケジュール

- 1日目…「ベトナムの子どもの家」訪問  
フォン川クルーズ、ティエンム一寺観光
- 2日目…カトゥー族訪問  
障害児リハビリセンター「平和村」訪問
- 3日目…カイディン帝廟観光  
※3日ともウォーキングは約10キロ歩いた

とはできない。村の集会所で村長さんの話、若い女の子たちの踊り、手作り料理の歓迎を受けた。その後、村内を40分程歩いた。

村長さんの話「60年頃、村の人口は20家族約150人だった。ベトナム戦争で、男の子は北ベトナム軍に参加した。ジャングルの中で生活していたので、着る物、食料が不足していた。木の皮をはいで着物の代わりにしていた。75年に戦争が終わり、ジャングルから今の村に移動した。現在160家族、約750人。政府が援助し、学校もできた。75〜79年まで生活が大変だった。」

## 障害児リハビリセンター

少しでも早く障害を発見すれば、リハビリの効果が高まるのがわかってきた。フエ県内152の村にスタッフを派遣している。スタッフ64人中、専門家は15人。設備もスタッフの数もとても足りない。枯れ葉剤の影響は今もあるが、区別・分類は難しい。障害児学校はまだできていない。障害の軽い人は普通学級の中で学び、重い人は医者に頼る状態である。みんなで日本の歌をプレゼントした。「もみじ」「ふるさと」を歌いながら思いがこみ上げ、涙が出てきた。

特集

# スポーツ前とスポーツ後に

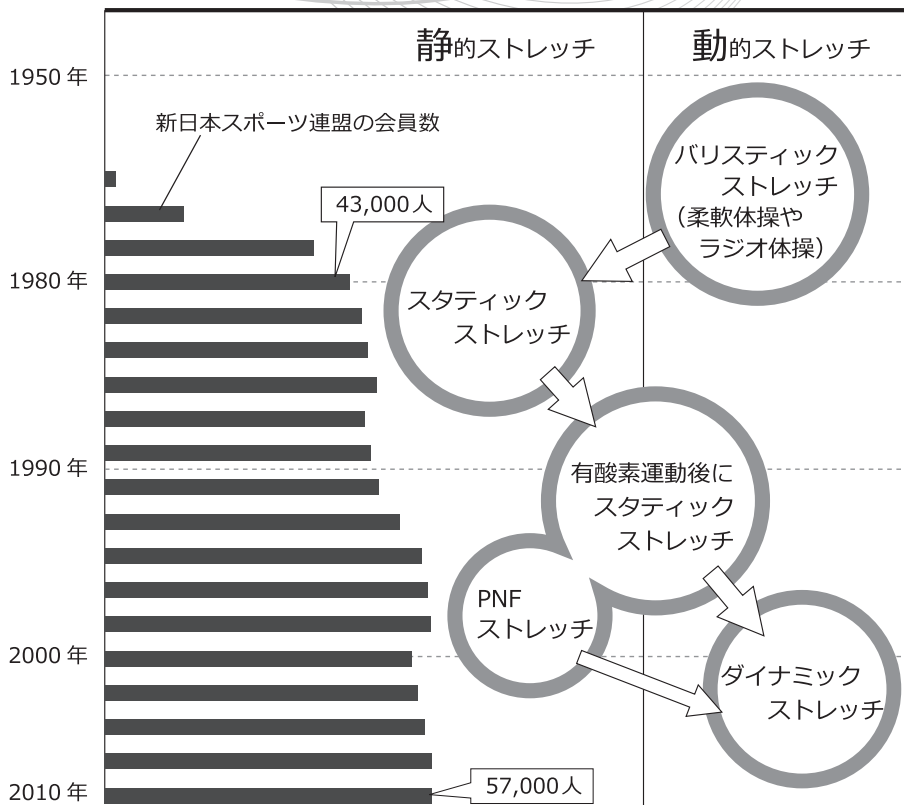
# どんなストレッチを

# すればいい？

構成=編集部 イラスト=いわいえみ

「最高のパフォーマンスを」「ケガをしないように」「試合でも練習でもそう思いながら準備運動をしますが、そのためにはどんなウォームアップが良いのでしょうか？ 試合・練習後に疲れを残さないためには、どんなクールダウンがよいのでしょうか？」

図1：スポーツ連盟の会員数とウォームアップストレッチの変遷



## かつての常識、今は非常識？

昔は常識だったことが、時代とともに非常に変わることがあります。傷の手当てがそうですね。擦り傷や浅い切り傷は、昔は消毒液を使って消毒し、ガーゼで覆い包帯や絆

創膏で固定しました。カサブタができると治ってきたとされました。つまり消毒と乾燥が基本でした。今は軽い傷なら水道水で洗い、ジュクジュクの浸出液が失われないように、ラップや専用のパッドを貼ります。昔は乾燥、今は湿潤療法です。スポーツ前のストレッチと、スポーツ後のストレッチについても、ここ30年ほどの間に研究が進み、大きく変化しています。

新日本スポーツ連盟は、1970年代から80年代にかけて、大きく躍進し成長してきました。その80年代は米国から入ってきたストレッチが紹介され、日本中に普及した時代でもありました(図1)。当時はこれが最新の準備運動だったわけです。

スポーツの前にはストレッチ、ケガの防止にもストレッチ、「15秒間筋肉を伸ばしてー、イチ、ニー、サン…」が普通だったわけではありません。この15〜20秒間筋肉を伸ばすストレッチを、静的ストレッチ(スタティックストレッチ)と言います。

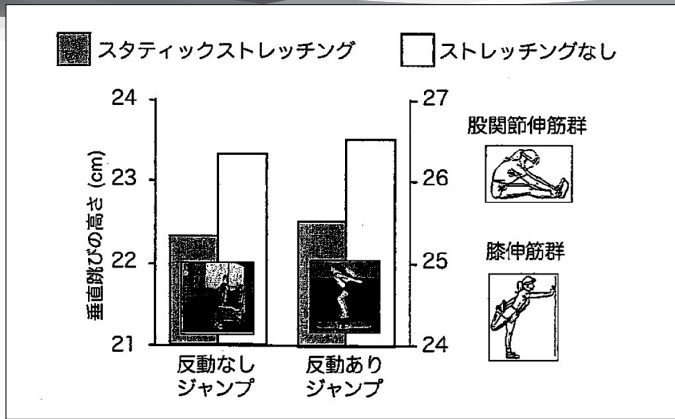


図2: スタティックストレッチングはジャンプ力を低下させる (Cornwell et al. J Hum Mov Stud 40:307-324,2001)

## スポーツ前はダイナミック、 スポーツ後はスタティック

ところが2000年前後、つまり21世紀に変わるころから、静的ストレッチはケガの予防にならない、垂直跳びなど一部のスポーツではかえってパフォーマンスを下げてしまふという研究報告が出されるようになりまし。アスリートの間で、あるいは学校のスポーツ活動でも、スポーツ前と後のストレッチの見直しが進んでいます。

従来の静的ストレッチをスポーツ前に行った場合の問題点は二つです。一つはケガをしたかどうかを調べても効果があったという研究結果が出ていないことです。つまりケガの防止につながらなかった。もう一つは瞬発力などでパフォーマンスが低下したか、または変わらなかったという結果です(図2)。はつきり向上したという成果は見られなかったことです。

箱根駅伝を2連覇した青山学院大学のトレーナーは中野ジェームズ修一さんですが、中野さんは「運動前のストレッチはやめなさい」という本を書いています。ここで言うストレッチは静的ストレッチのことです。みなさん自身の体験でも、長い時間伸ばした後は今ひとつ力が入らないと感じたことがあるのではないのでしょうか。では静的ストレッチに何の効果もないのかと言え、そうではありません。疲れを回復させ、身体を柔軟にする効果は確認されています。

スポーツの前には何をしたらいいのか、まず身体を動かし体温を上げることが必要です。運動前のウォームアップに適したストレッチは、リズムカルに体を動かす有酸素運動をしながらストレッチできればそれが一番です。体を動かし体温を上げると、ケガ(傷害)の予防になります。

また、それまで休んでいた体と筋肉に「喝」を入れ、さあこれからスポーツが始まるぞと知らせてやるイメージも大切です。つまりスポーツ前は動的なストレッチ、筋肉を動かすダイナミックストレッチです。ダイナミックストレッチの特徴は、リズムカルに体を動かす有酸素運動で、身体を温めながらストレッチすることです。またちよつと難しくても理論的になります。伸ばそうとする筋肉(主導筋)とは反対側の筋肉(拮抗筋)を収縮させることで、目的の筋肉(主導筋)を伸ばすストレッチです。

サッカー選手がブラジル体操を

しているのを見た方も多いでしよう。このブラジル体操もダイナミックストレッチです。次ページにダイナミックストレッチの例を挙げてありますので、実際に試してみてください。

次にスポーツ後に適したストレッチでは、スポーツ後の身体を「静め」、疲労を回復することが必要です。それには皆さんよくご存じの静的ストレッチ、筋肉を伸ばすストレッチです。運動後のクールダウンやリラクセスに、疲労を早く回復し、柔軟性、可動域の拡大にも効果があります。また後まで残る慢性的な障害を防ぐにも、クールダウンつまり静的なストレッチが適しています。

21世紀の新常識は、スポーツ前にはウォームアップに最適な身体を「動かす」ダイナミックストレッチ、スポーツ後は身体を「静め」て、疲労を回復し、筋肉を「伸ばす」スタティックストレッチです。

### ◆参考文献

- 山口太一 「ストレッチングの研究を語る」『月刊スポーツメディスン』No.15
- 1,2013年5月
- 中野ジェームズ修一 「運動前のストレッチはやめなさい」『SBクリエイティブ』,2014年



つづきは本誌にて