

Sport・小郡

第8号

2022年7月発行

ガイドランナー体験会 2022/3/13 SUN

ゲストにバルセロナオリンピック女子マラソン代表の小鴨由水さん、東京パラリンピック女子マラソン金メダリストの道下美里さんをお迎えしました！

※2、3ページではお二人のQ&Aトークの様子をお伝えしています。

①スマホでクイズ



小鴨さんも初のブラインド体験

②ブラインド・ガイドランナー体験



③400m競走



道下さんと、普段から道下さんの伴走をされている大津さんの走り！



令和4年3月13日(日)小郡市陸上競技場で『オリンピック・パラリンピアンと一緒に走ろう！』を行いました。

メインのガイドランナー体験では、障がい者マラソン等に関するクイズで頭の体操をした後、参加者同士でペアを作って体験しました。

一人がアイマスクをして見えない状態で、もう一人はガイドランナー(伴走者)です。そして、二人をつなぐのは絆ロープ(今回はストラップを利用)。

すぐに「見えない中で進むのは不安。」との声があくえ、指導のOBRCアガタさん(3ページ参照)より『足の運びは二人三脚と同じように。ロープはピンと張ることで動きが伝わり、距離が測れるので安心につながる。そして何よりも相手に寄り添って声掛けすることで不安が少なくなる』とアドバイス。

今回、コミュニケーションを図ることの大切さをより感じていただけるように、あえて初対面の方とペアを組んでいただきました。

アドバイス後は皆さん上達し、スピードも出るようになり、最後には「声をかけてもらうと不安が減った。ロープとコミュニケーションが大事だと実感した」との感想を聞くことができました。

イベントの締めくくりは全員で競走し、皆さん、笑いながらも本気の走り。大盛り上がりうちに幕を閉じました。

オリンピック・パラリンピアンと 一緒に走ろう!

2022年3月13日(日)、残念ながら中止となった
福岡小郡ハーフマラソン大会の代替イベントとして開催しました!



小鴨 由水さん

バルセロナオリンピック
女子マラソン代表



道下 美里さん

東京パラリンピック
女子マラソン金メダリスト

小鴨 由水さん 兵庫県明石市出身

1990年 ダイハツ入社
1992年 大阪国際女子マラソン優勝
2時間26分26秒
(当時日本最高初マラソン世界最高)
バルセロナオリンピック日本代表

道下 美里さん 山口県下関市出身

2013年 日本盲人マラソン協会(現 日本ブラインドマラソン協会)強化指定選手に選出
2016年 リオデジャネイロパラリンピック銀メダル
2021年 東京パラリンピック金メダル 3時間0分50秒
(パラリンピック記録)

表紙で紹介したガイドランナー体験の前の小鴨由水さんと道下美里さんの『Q&Aトーク』をお届けします。事前募集で多くの質問が寄せられた中、子どもたち!からの質問でスタートしました。

Q1. きらいな食べ物は何?

小鴨.. 嫌いなもの!?(笑) 子どもの頃はピーマン、セロリなどは苦手でした。「食べないと大きくなれないよ」と言われましたね。味覚も変わって何でも食べるようになったら、こんなに大きくなりました(笑)

道下.. 昔、レバーは大の苦手でした。でも、走るために食べています。今も苦手ですが、嫌いなものはないです。

Q2. 食べ物のお話に関連して。大会前に食べるものや食事で気を付けていることはありますか?

小鴨.. 私は普段食べている食事をそのまま続けます。いつもと違うことをするとおなかの調子が悪くなるので、ただしエネルギーは必要なので、エネルギー源になるものは量を多く摂ります。

道下.. 私はものすごくこだわりが多いです。おなかの調子が変わりやすいので、走る前には繊維質の多いものや乳製品は食べません。あと、二

シクなど刺激の強いものも。レース前はかなり慎重になります。



Q3. 走ることがイヤ、ツライと思ったことは?またそういう時の切り替え方を教えてください。

小鴨.. 私は...そういう時は無理に走りません(笑) 無理にスイッチを入れても結局走れないので、走りたくない時は思い切って休む!プロだとそうはいかないと思いますが、健康のためとか、少しでも長く続けようという目的であれば、「走りたーい!」と思った時にスイッチがオンになればいいかなと。私は、そうして今まで走り続けています。

道下.. いやだなあ、きついなあは度々あります(笑) でも、私の場合は一人で走れない、練習相手が常にいる(ので行かないといけない)...

気が重くても行くと、仲間と一緒に走ったらすっきりして、とても気持ちいい。ですから、「嫌でもとりあえず練習に行く」ということになっています。



Q4 五輪、パラ五輪に出場した際「日本代表」というプレッシャー(重圧)はありましたか。またそれをどのように克服されましたか？

小嶋 私は日本代表の重圧よりも、大阪国際女子マラソンで(当時の女子日本記録で)優勝して一気に五輪代表になったことで、「次走る時は失敗できない、自分の記録に負けない」と自分の中で重圧を感じていました。逆に周りの声は励みになり頑張ろうと思えました。

道下 初出場したりオ大会では感じていないつもりでしたが100%の

力を出せたとは言えず…。よくオリパラには魔物がいるといわれますが、魔物にやられたのかなという感じ(笑) 東京大会では、練習から重圧をかけて「絶対失敗しない」という自信をつけ、それを積み上げたことで、自信をもってレースに臨めました。

もう一つは、「家族のような応援団」を増やすこと。結果はいいから頑張っておいでと言ってくれる応援団がいることで、「みんなと戦っている」という気持ちでスタートラインに立てました。

Q5 最後に、本日はガイドランナー体験会ですが、パラスポーツ普及への思いをお聞かせ下さい。

小嶋 今、大濠公園で知的障がいのある子どもたち向けにランニング教室をしています。走ることを楽しんでくれたらという思いでしたが、公園1周2kmを走れなかった子たちの中にも、今ではフルマラソンに挑戦して5時間を切って走れるようになった子もいます。

本人たちが楽しいと感じているのはわからないですが、保護者からは体力、忍耐力がついたとすごく喜ばれています。ランニングを通じて今後社会貢献を続けていきたいと思っています。

道下 実は福岡に転居してきて、最初に伴走してくださったのは由水さんで、走る楽しさを教えていただきました。そこからOBRC(左参照)や小郡の方々に練習をサポートしていただき、ランニングを継続できています。

パラスポーツをするには競技の際の伴走、練習会場までの送迎など、サポートが必要です。障がいを持つ方は身近にはいないかもしれませんが、障がいの有無に関わらずサポートがあればスポーツをしたい方はいるかもしれません。「一緒にしよう」と気軽に声をかけてほしいなと思います。

OBRCって？



大濠公園ブラインドランナーズクラブ(OBRC)は、月に2回福岡市の大濠公園と、春日市の春日公園で、視覚に障がいのある方とボランティアの方が一緒に練習を行っているクラブ。

ペアを組んでウォーキングやジョギングをそれぞれのペースで楽しんで活動しています。

問合せ先 縣(あがた)さん agata880@gmail.com

クイズに挑戦！ 参加者が挑戦した「スマホでクイズ」からの出題。答え合わせは5ページで！

第1問

パラリンピック、デフリンピック、スペシャルオリンピックス、世界大会参加選手の多い順に並べると？



第2問

パラリンピック視覚障がい者マラソンのルール説明で正しいのはどれでしょう？(答えは複数)

- ①視覚障がいのある選手は、視力や見える範囲がそれぞれ違います。みんなが公平になるように、アイマスクをつけて走ります。
- ②伴走に使うロープの長さは50cm以内で、一つのレースでひとつのロープしか使えません。
- ③伴走者は前に出て、選手を引っ張ってはいけません。選手が伴走者よりも先にゴールしないといけません。
- ④伴走者はひとりか2人つけることができますが、2人の場合、コースの半分の21.1km地点でだけ交代ができます。



令和4年度 賛助会員を募集しています！

本協会は市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。

このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会員としてご協力いただける方を募集しています。



野球教室



グリーンパークみんなであそぼう(親子レク)



このような事業に活用しています！

おごおり 駅伝

令和4年度
賛助会費

- 企業、その他団体会員
- 個人会員

年額(1口) 10,000円 1口以上

年額(1口) 2,000円 1口以上

ご入会ありがとうございます

本協会の活動趣旨に賛同し、ご支援いただいている賛助会員のみなさまに心から感謝申し上げます。
(敬称略・順不同)

令和4年度(令和4年6月16日現在)

- 企業その他団体会員：3団体
片山印刷有限会社(小郡市祇園)
松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)
社会福祉法人 長生会(小郡市三沢)

- 個人会員：11名
権藤英幸 匿名9名
熊本章男



功労者表彰

本協会では、会員の中でスポーツ振興に尽力された方の功績をたたえ表彰をしています。

令和3年度の受賞者は2名です。表彰式は令和4年5月28日(土)、令和4年度小郡市スポーツ協会定期総会の際に行いました。

写真
左から

- スポーツ競技において功績の顕著な方
バドミントン連盟 竹井洋志さん
- 長年にわたり体育・スポーツの振興に貢献された方
弓道連盟 古賀節子さん





2022年度 主催事業計画

2022年度に開催を予定している本協会主催の事業です。新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止する場合がありますので、最新の情報はスポーツ協会ホームページでご確認ください。

期 日	事 業 名	参加対象	申込時期
5月22日(日)	小鴨由水さんによるかけっこ教室(春)	小学生	終了しました
7月下旬~8月上旬	ライジングゼファーフクオカによるバスケットボールクリニック	小学生	開催1か月前頃
9月11日(日)	小鴨由水さんによるかけっこ教室(秋)	小学生	8月~9月上旬
12月下旬	福岡ソフトバンクホークスによる野球教室	観覧自由 [教室参加はスポーツ協会加盟の 少年野球チーム]	
1月9日(祝)	第5回おごおり駅伝	中学生以上の小郡市在住、 在勤・在学の方	11月頃
2月12日(日)	小鴨由水さんによるマラソン1dayレッスン	18歳以上(高校生除く)	1月頃
3月上旬	2023サガン鳥栖サッカー教室 in おごおり	小郡市内の小学生およびスポー ツ協会加盟の少年サッカーチーム	2月頃
3月12日(日)	第45回福岡小郡ハーフマラソン大会	小学生・ファミリー・高校生・一般	10月~1月下旬
3月下旬	グリーンパークみんなであそぼう! 2023 in おごおり	年長~小学3年生の親子50組	2月~3月上旬
日程調整中	小鴨由水さんによるランニング教室	18歳以上(高校生除く)	
日程調整中	スポーツ協会主催「第9回スポーツ指導者講習会」	一般	事前申込み不要

スポーツフェスタ・ふくおか福岡県民スポーツ大会 日程

今年度は筑後地区で開催!

- 夏季大会 8月21日(日) 筑後広域公園プール
- 秋季大会 9月24、25日(土・日) 筑後地区 ※小郡市では、25日(日)に陸上競技が行われます
- スポーツの総合祭典 市町村対抗「福岡駅伝」 11月20日(日) 筑後広域公園

クイズに挑戦! 解答 3ページで出題したクイズについて解説と合わせて答え合わせです!

第1問 各大会の特徴と合わせて人数の多い順番は以下の通りです。(人数は直近の世界大会の参加者)

1. スペシャルオリンピックス: 約7,500人

知的障がい者を対象。
選手みんなを称えて、全員を表彰する。

2. パラリンピック: 約4,400人

肢体不自由・視覚障がいなどの身体障がい者、知的障がい者を対象。障がいの種類や程度に応じてクラス分けし、クラスごとにメダルを授与する。

2. デフリンピック: 約2,400人

聴覚障がい者を対象。スタートの音などの合図を工夫するが、オリンピックと同じルールで実施。

ちなみに…。国際オリンピック委員会が名前の使用を認めた障がい者の世界大会はこの3つだけで、最も古くからあるのはデフリンピック。初開催は1924年、フランスでの夏季大会です。

第2問 障がい者マラソンのルール、○×で確認!

- ① × マラソンではアイマスクはつけない。トラック競技では、重い障がいのクラスの選手はつけないといけない
- ② ○ 伴走ロープは「絆」とも呼ばれ、障がい者ランナーと伴走者をつなぐ。
- ③ ○ 伴走者が前に出て引っ張ると、助力とみられることもある。
- ④ × 伴走者は2人までつけることができるが、交代のタイミングは半分だけではない。

伴走ロープ、ここだけの話!

体験会では、張ることで距離感が取り易かったロープ。道下さんは「私は腕を振り易くするためロープは張らないんです」とのこと。見え方や走り方の違いから、ロープの持ち方も一人ひとりに合った方法があります。伴走する時にはどのような方法がいいか相手に聞いてみて下さいね。



運動後の疲労回復の食事について



平岡栄養士専門学校 副校長 **平岡 佳美さん**(健康福祉学博士・管理栄養士)

運動後の疲労回復の食事について

運動後の疲労をなるべく早く回復させるためには、栄養補給のタイミングが重要です。運動前にはアミノ酸を、運動中～運動後には水分とミネラルを、そして、運動後**30分以内**に**糖質、たんぱく質の補給**をしましょう。

運動後の身体の状態について

運動後は筋肉や肝臓に貯蔵されていたグリコーゲンが消費され、筋肉の細胞も損傷した状態になっています。グリコーゲンのもととなる糖質の速やかな補給、筋肉の修復や筋合成のためにはたんぱく質・アミノ酸の摂取が欠かせません。もし、運動後に糖質やたんぱく質の速やかな補給が出来ないと、運動で破壊された筋肉を修復できず、さらに体はエネルギーを得るために筋肉中のたんぱく質を分解してしまいます。筋肉中のたんぱく質を分解させないためにも、**運動後30分以内**にしっかりと**糖質、たんぱく質**を摂取しましょう。

糖質補給のための食品例

- パン ● おにぎり
 - 麺類 ● バナナ
 - 干し芋
-

たんぱく質補給のための食品例

- 茹で卵 ● 鶏肉
 - 豆乳 ● チーズ
 - プロテイン
-

ミネラル補給について

ミネラルはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの成分です。神経系に関与していて、不足すると筋肉の痙攣や集中力の低下が起こります。ミネラルは、スポーツドリンクから摂取したり、自然塩や海塩をドリンクに溶かしても良いでしょう。ミネラルは汗とともに体外へ出てしまうので、運動後だけではなく、運動中の水分補給時にも積極的に摂取するのもおすすめです。



アミノ酸補給について

アミノ酸は運動中のエネルギー代謝や疲労回復に即効性があるため運動前に摂取することをおすすめします。アミノ酸は運動後の筋分解の抑制、筋肉痛の軽減にも効果があります。特にBCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)は筋肉のエネルギーになるアミノ酸です。アミノ酸は食品中ではタンパク質の形で含まれているため、吸収の早いアミノ酸の状態では、サプリメントで摂ることも有効です。



食欲がないときは消化吸収の良いものを食べましょう。



運動後は筋肉だけでなく、胃腸・内臓も疲労しています。運動中、筋肉に血液が集中して内臓への血流が減り酸素や栄養の供給が滞るためです。食欲がないときは、なるべく胃腸に負担をかけない消化吸収の良いものを選んで食べましょう。**消化の良い食品**…おにぎり うどん バナナ(糖質)、ヨーグルト 豆腐(タンパク質)

どうしても食べられないとき…ゼリー飲料やヨーグルト飲料などでの糖質・タンパク質補給も有効です

加盟団体連絡先一覧

陸上競技協会

廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709

バレーボール協会

赤川 敏彦 ☎080-2773-1770

卓球連盟

古川 正章 ☎080-5263-2558

野球協会

永利 義広 ☎090-7440-5622

水泳協会

田中 章二 ☎090-3324-8025

柔道協会

福田 洋介 ☎090-9604-9389

バスケットボール協会

岩橋 幸子 ☎090-4517-5748

テニス協会

高島 光 ☎090-4586-0059

ソフトボール連盟

田中 信義 ☎090-1080-3882

バドミントン連盟

吉光 勇治 ☎090-3986-7807

合気道協会

鹿毛 茂利 ☎090-3607-9450

空手連盟

石井 清美 ☎080-3960-9061

ソフトテニス連盟

桑野 博美 ☎090-5281-1763

剣道連盟

石橋 英幸 ☎090-4484-2016

弓道連盟

佐々木敏文 ☎090-5080-9232

サッカー協会

石丸 雅史 ☎090-6307-7999

グラウンド・ゴルフ協会

東谷 邦治 ☎0942-72-5141

ターゲットパードゴルフ協会

井上 和夫 ☎090-3733-6287

小郡わいわいクラブ

事務局 ☎090-9077-2373

問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)

TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967

E-mail:sports@ogori-taikyo.org ホームページ <http://ogori-taikyo.org/>

LINE



HP



Facebook

