

FITNESS and SPORTS PRIME

季刊誌プライム 2020秋号



特集

新しい生活様式のスポーツ

その他のトピックス

10.11.12月の行事予定

施設便り

みどり通信

栄養学コラム

“Model 松永 健作” “Photo by 堀 丈人”

【指定管理施設】

熊本県民総合運動公園

えがお健康スタジアム

パークドーム熊本

熊本県立総合体育館

リブワーク藤崎台球場

熊本県総合射撃場



熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

〒861-8012

熊本市東区平山町 2776 番地 陸上競技場 内

TEL:096-380-0782 FAX:096-389-7280

<http://www.kspa.or.jp> E-mail:kkwing@kspa.or.jp

安全にスポーツをするポイント



外出の自粛が続く、歩数など活動量の低下に伴う運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安の声も多く聞こえるようになってきました。一方で「新しい生活様式」として中長期に亘り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。

ここで安心・安全にスポーツを行えるよう、感染防止のために必要なことや、配慮すべき点を再確認し、スポーツに取り組んでいただくようお願いします。

体調のチェック

一つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 味覚や嗅覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

POINT

特にマスクを着けて運動やスポーツをする場合には、マスクをしないときに比べて身体への負荷が著しく大きくなる可能性がありますので、無理のないようくれぐれも健康と安全を第一に心掛けていただきますようお願いいたします。

感染防止の基本

施設では感染防止対策を講じています。以下の3つの基本にご協力をお願いします。

十分な距離の確保



スポーツをしていない間も周囲の人と間隔を1~2mほど空けましょう。

マスクの着用



自身の咳エチケットの意識付けのためにも役立ちます。

手洗い・手指消毒



スポーツをする際には汗をかき、手や顔を触れることも考えられます。

熱中症に要注意

熱中症は夏だけに起きるものではありません・・・

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、体への負担が大きくなる場合がありますので、強度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外したり、休憩を取る等、無理をしないようにしましょう。



運動時の留意点

三つの密(密閉・密集・密接)のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

- 一人または少人数で実施する
- すいた時間と場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する
- すれ違う時は距離をとる

POINT

特に、強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があります。また、やむを得ず人が集まる場所ができた場合は、お互いが運動強度を落としたり、意識的に距離を取るなど周りの人への配慮をお願いします。

人との接触を減らす、工夫をいくつか紹介します。

サーマルカメラの活用



非接触で迅速に検知をすることで滞留を避け安全に検温することが出来ます。トレーニングジム、プール受付では高精度に最大20人まで同時に測定できるサーマルカメラを設置しています。

エアハイタッチの実践



プレー中、ゲーム終了後は、握手やハイタッチするところを、手を合わせるまねをする「エアハイタッチ」に変えてみましょう。相手と上手くタイミングを合わせる事がポイントです。

接触確認アプリのインストール



新型コロナウイルスの感染者との接触した可能性について、通知を受け取ることができる、厚生労働省が開発したスマートフォンのアプリです。地域と社会をまもるために登録をお願いします。

INFORMATION

今回は施設にゆかりのある方々にインタビューを行い、興味深いお話を聞くことができました！
※インタビューは新型コロナウイルス感染対策と安全管理を十分に行い実施しました。

LINE-UP

熊本県民総合運動公園 P.5~6

自分と向き合い自信を取り戻し始めた車いす陸上選手.....



中尾有沙さん

パークドーム熊本 P.7~8

22年前の観客席から世界の舞台へ立ったカメラマン.....



磯口正人さん

熊本県立総合体育館 P.9~10

熊本ヴォルターズのエネルギーを波及させるアンバサダー.....



松永健作さん

リブワーク藤崎台球場 P.11

熊本の野球界を支える孤高のクレイ職人.....



平生一喜さん

熊本県総合射撃場 P.12

コロナ禍の逆境、最後のインカレにける大学4年生.....



正代和義さん

INFORMATION 10月～12月の主な行事予定

陸上競技場(えがお健康スタジアム)・補助競技場 TEL:096-380-0782

月	日	行事名	施設名
10月	24日	第46回熊日学童オリンピック	陸上競技場・補助競技場
	31日	第73回熊本県高等学校駅伝競走大会	陸上競技場・補助競技場
11月	21日	九州高等学校駅伝競走大会	陸上競技場・補助競技場
	28日	熊本市中長距離選手権大会	陸上競技場・補助競技場
12月	6日	JFAユニクロサッカーキッズin熊本	陸上競技場
	19日	消防駅伝九州大会	陸上競技場

ロアッソ熊本 ホームゲーム

月	日	行事名	主催者
10月	4日	2020 J3リーグ 第19節 v s FC岐阜	 (株)アスリートクラブ熊本 〒862-0954 熊本市中央区神水3丁目 10-10 片岡ビル TEL:096-283-1200 FAX:096-283-1300
	31日	2020 J3リーグ 第24節 v s アスクラロ沼津	
11月	14 or 15日	2020 J3リーグ 第27節 v s 藤枝MYFC	
	18日	2020 J3リーグ 第28節 v s FC今治	
12月	28 or 29日	2020 J3リーグ 第30節 v s ブラウブリッツ秋田	
	9日	2020 J3リーグ 第32節 v s カターレ富山	
	13日	2020 J3リーグ 第33節 v s カマタマーレ讃岐 (ホーム最終戦)	

熊本県民総合運動公園

公園受付 TEL:096-380-7599
 メンテニスコート TEL:096-389-2870

月	日	行事名	施設名
10月	24・31日	全国高等学校ラグビーフットボール選手権大会	スポーツ広場
11月	1日	熊本県シングルス選手権大会	A・Bテニスコート
	15日	ダンロップ全国選抜ジュニア県予選	A・Bテニスコート
12月	13日	第20回全国小学生大会県予選	メインテニスコート
	25日	九州中学生研修大会	メインテニスコート

パークドーム熊本

TEL:096-388-2180

月	日	行事名
10月	11日	第4回未来へつなぐ職場対抗大運動会
	17・18日	令和2年度熊本県高等学校テニス新人大会
	24・31日	熊日学童オリンピック(テニス)
	25日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」
11月	1日	ファミリースポーツフェスタ
	2日	熊本市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会

熊本県立総合体育館

TEL:096-356-1233

月	日	行事名	施設名
10月	25日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」	大・中・小体育室
	31日	2020-21 VリーグDIVISION2 WOMAN	大・中体育室
11月	1日	2020-21 VリーグDIVISION2 WOMAN	大・中体育室
	11~15日	日本卓球リーグ	全館
12月	5・6日	2020-21 VリーグDIVISION1 MAN	大・中・小体育室
	19・20日	全日本実業団連盟9人制櫻田記念大会	大・中体育室

熊本ヴォルターズ ホームゲーム (熊本県立総合体育館)

月	日	行事名	主催者
10月	10・11日	2020-21 B2リーグ v s 愛媛オレンジバイキングス	 熊本バスケットボール(株) 〒862-0903 熊本市東区若葉1丁目13-5 TEL:096-284-1555
	28日	2020-21 B2リーグ v s 香川ファイブアローズ	
12月	12・13日	2020-21 B2リーグ v s 佐賀バルーンズ	
	26・27日	2020-21 B2リーグ v s ファイティングイーグルス名古屋	

リブワーク藤崎台球場

TEL:096-322-3367

月	日	行事名
10月	17・18・31日	2020 KSPAミズノカップ熊本県中学三年生野球大会
11月	7・14・21・22・28・29日	
		23日
12月	5・19日	2020 KSPAミズノカップ熊本県中学三年生野球大会
	20・26日	震災復興野球教室
	27日	藤崎台ドリームマッチ

熊本県総合射撃場

TEL:096-288-8805

月	日	行事名	施設名
11月	15日	熊本県ライフル射撃選手権大会(会長杯)	ライフル射撃場
12月	5・6日	冬季AR・APランクリスト競技会12月度	ライフル射撃場
	13日	社納会	ライフル射撃場
	19~22日	九州高校新人大会兼九州高校選抜大会	ライフル射撃場

※新型コロナウイルス感染症の状況により、行事予定が中止や変更になる場合があります。

詳しくは施設へお問い合わせください。
 また、月行事予定は事業団ホームページ(<http://www.kspa.or.jp>)にも掲載いたします。

葛藤の先に少しずつ 芽生えた 想い

今回のインタビュー



車いす陸上選手 中尾 有沙さん

新型コロナウイルスの影響で目標としていた東京パラリンピック2020の延期が決定。そのような状況下、練習を再開した中尾選手に今の心境と今後の目標についてお話を伺いました。

中尾有沙 1987年、熊本県南阿蘇村出身 第99回日本陸上競技選手権大会三段跳優勝。

熊本県陸上競技選手権大会三段跳び10連覇、走幅跳9連覇。

2016年トレーニング中の事故により、脊髄を損傷。リハビリを経て、車いす陸上の世界へ。

第17回全国障害者スポーツ大会 優勝 2019 ジャパンパラ陸上競技大会 3位

「自分自身と向き合う」



—まず始めに目標としていた東京パラリンピック2020が延期になったことについて今の心境を教えてください。

競技を始めて周囲の人に言われ東京パラリンピック2020出場が何となく目標となっていました。

初めは高い目標をもってやっていたものの、まだそのレベルに達してないのに目指さないといけないモヤモヤ感がずっとありながら2020年を迎えた時にやっとそれから解放されると思えました。そのあと新型コロナウイルスの影響でパラリンピックが延期になり、時間が出来たことで初めて自分と向き合うことが出来ました。

延期されてよかったとは思っていないし、何かが大きく変わることはないけれど、可能性があるのなら目指したいという気持ちが少しずつ芽生えてきました！

—今は週にどのくらい練習していますか。

月曜と金曜にコーチのもとで3時間ほどの練習が基本で、足りないと思ったら他の日も練習します。

また、雨の日は室内でトレーニングするようにしています！

—モチベーションを維持する秘訣を教えてください。

みんなに高いと思われていますが、モチベーションはわりと低いほうです。

練習でも試合でも大きいものを追い求めすぎるとモチベーションが落ちてしまうところがあるので、『昨日より今日。今日より明日』という気持ちでやっています！



—練習に取り組む姿勢で大事にしている部分はありますか

ちょっとずつ進む事。

後戻りしながらも少しずつ進んで行く事。自分で納得しながらやることも大事にしている。コーチとの関わり方も選手によって色々あると思うが、私は一緒に話し合いながら練習を進めるタイプ。言われたことに対して本当にこれをやったら強くなれる、私に合っていると自分が納得できれば取り入れる事にしていて、納得するまで説明をもらう。違和感を持ったまま練習をしたくないので。多分コーチや私に関わっている人からは頑固だと思われると思う。(笑)



練習の合間に、貴重なお話しを伺うことができた。

—えがお健康スタジアムの練習環境はいかがですか

施設を選ぶ時に大事にしているのは、幅広い駐車場と清潔で広いお手洗いです。

レーサーを車から降ろして運ぶのは大変な作業ですが、ここのスタジアムではそれがスムーズに出来、1人でも練習が出来るのは凄くありがたいです。お手洗いや綺麗で全体的に凄く使いやすいと思います。

—競技の特性と魅力について

道具を使用して行るのがパラ陸上の特徴で、面白いところです。私たちは時速30キロくらいが最高で、強い選手だと時速50キロにもなるのでスピード感を見ていただきたいです！この競技は足が機能しない人が多いので、残った機能をどれだけ活かすかがこの競技のポイントで、私の場合は腹筋から上は全部使えるので、腕だけというよりは体幹も全て使って漕いでいきます。道具と人の体と残された機能が絡み合っていくのがすごく面白いと思います。興味を持ってば持つほど面白いので色々な人に見てもらいたいです！

—マシン(レーサー)の秘密について教えてください。

私のレーサー何kgくらいだと思いますか？実は8kgで超軽量です！マシンの性能も色々ありますが、私が使用しているマシンは素材がカーボンとアルミで、カーボンは軽いのですがそれだけ値段が高いです。(笑)私の場合はありがたいことにHondaさんから測定値や使用感などをフィードバックする条件で提供していただいています。

周りの人には、最初から実力以上のものに乗っているとよく言われます。(笑)

—今後の目標について

まだこの競技に向き合えてない部分もあって、まだ跳びたい思いがあります。やっぱり跳ぶほうが好きで…。

だから跳んでいた自分の感覚って自分の一番良い頃で、生活もすべて競技に向いていて、アスリートとしてしっかり一つの作品みたいなものが出来上がっていたのかなと思っていた。でもそれが出来なくなってこの競技でそれを追い求めています。まだそこには至ってないので、この大会、この記録と言うよりは、アスリートとして跳んでいた時のような自信を身に付けたい。この競技が三段跳びと同じくらい心の底から好きだと思えるようになるのが一番の目標です！

インタビューした人



熊本県民総合運動公園 スポーツ振興課 福田 貴文

トップアスリートとしての葛藤をさらけ出せる強さを感じた。

何事にも納得するまで追求し強さを求める中尾選手の言葉、眼差しに「圧倒されっぱなしの60分、車いす陸上でもきっと”一つの作品”として素晴らしい中尾選手を見せてくれるはず！！みなさん要注目です！！



@kspa_stadium



はじめました!!

その一瞬を撮るために！

今回のインタビュー



2019 女子ハンドボール世界選手権大会 オフィシャルカメラマン 磯口 正人さん

2019 女子ハンドボール世界選手権大会でオフィシャルカメラマンとしてコート上に立った磯口さん。中学・高校とハンドボール部に所属し、現在も県リーグでプレーをしている。今回はそんな磯口さんがカメラをきっかけに世界のコートに立つまでの経緯や裏話などお話を伺いました

「初めての世界の舞台。そこで磯口さんが見た景色とは・・・。」



—まず最初にオフィシャルカメラマンに選ばれた経緯について教えてください。

県内のハンドボール大会を撮影していたこともあり、大会を運営する事務局にいた知人から記録係としての参加を依頼されたが、当日会場へ行ってみるとオフィシャル(コート上移動に制約がない)で登録させていることを聞かされ、驚きと責任感が一気に肩にのしかかりました。

—当時を振り返りいかがでしたか。

世界の有名なカメラマン達と並び撮影することはプレッシャーでもありましたが、1人のカメラマンとしての使命感と、この雰囲気を楽しもうという気持ちになりました。

—撮影に際し、気に掛けたことはありますか。

海外のチームで知らない選手など、プレーの特徴がわからないので難しい部分はありましたが、決勝など一度きりの試合の雰囲気、シュートシーンを逃さないよう心掛けていました。

—パークドームの印象と思い出を教えてください。

パークドームには、体力強化のためよくランニングに来ていて試合会場が完成するまでを見ていて、感慨深いものがありました。1997年男子世界選手権大会当時、私は中学2年生で観客席から試合を観戦し、世界のスーパープレーにドキドキしていたことを今でも覚えています。22年後まさか自分がコートに立つとは・・・

—自身の写真が情報ピットに飾られていることについて

当時は、こんなことになるとは思ってなかったので正直自分でも信じられないし、驚いています。

特にシュートシーンの撮影は自身のハンドボールの経験から、次の動きを予測して撮影できた写真がいくつかあり、他のカメラマンとは違う視点のシュートシーンを撮ることができたと思います。

将来、孫ができたなら一緒に観に来て自慢したいと思います。

—磯口さんにとってスポーツの写真を撮ることは

私がハンドボールをやっていた高校時代の写真が無く、とても寂しい思いをしたことがありました。

そんな出来事もあり、自分が今まであまりしてもらえなかった写真を撮るということ、今度は私が今現役で頑張っている選手たちにしてあげようと思いから写真を撮っています。

選手たちが頑張っているその一つ一つの瞬間を逃さぬよう、これからも撮影を続けていきたいです。

—今後の活動について

一人でも多くの人に写真を届けられればと思います。

また、カメラは見た目以上に重く、カメラマンは体力勝負の仕事だと言えます。パークドームでランニングやトレーニングを欠かさず続けていきたいです。



インタビューした人



熊本県民総合運動公園 パークドーム課

赤星 勝信

想定外のオフィシャルカメラマンとしての役割にも「世界が舞台でも楽しんだもの勝ち！」その言葉がとても印象的でした。インタビューでは磯口さんから写真を撮ることへの情熱と熱意がハンドボールを通してひしひしと伝わってきました。

Follow Me!

Instagram
はじめました!!



@kspaparkdome



B1で戦えるチームへと 成長!

今回のインタビュー



マツナガ ケンサク
松永 建作
公式アンバサダー
熊本ヴォルターズ

プロフィール

- 1989年10月3日生まれ●大阪府堺市出身
- 肩書 熊本ヴォルターズ公式アンバサダー
- 小学4年生から兄弟の影響を受け、バスケットボールを始める。その後、バスケットボールプレイヤーとして鹿児島→東京のプロバスケットチームを経験し、熊本ヴォルターズに入団。現役引退後は、ヴォルターズの魅力を多くの人に知ってほしいと様々な活動を通して熊本ヴォルターズを盛り上げている。

熊本ヴォルターズを一番近くで見えてきた松永建作さん。新たなヴォルターズについて詳しく伺いました!



新生ヴォルターズ始動!
悲願の B1 昇格へ

—昨年から今年にかけてヴォルターズは、どのように変化していますか。

昨シーズンは監督交代や選手の大幅な入れ替えなどチームにとって変化の大きいシーズンでした。選手が監督のバスケットボールを理解するまでに時間がかかり、チーム間でのコミュニケーションが上手く噛み合わない時期もありました。そのため勝てる試合をものにできず、悔しい思いをした試合が多かったです。しかし、今シーズンは、監督の継続が決定しており、チーム内でのコミュニケーションも取れてきています。また、新たにセネガル出身の帰化選手であるファイ・サンバ選手がチームに加入し、大きな戦力になると思います。他にも、B1で活躍した外国人選手の補強やアシスト王にも輝いている石川選手などを軸に、どこからでも点を取れるヴォルターズへとパワーアップしています!



バスケットを通して
「元気」
を与えたい。

—今シーズンの目標を教えてください。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、十分に練習できない日々が続き、改めてバスケットボールのできる環境がありがたいことだと実感しました。今年の経験で感じた思いを今シーズンの1戦1戦に全力でぶつけていきたいと思っています。プースターにはそんな僕たちのプレー見て頂き、元気になって帰ってもらえたら嬉しいです、そういう試合を続けていくことが必ず目標達成に繋がると思っています。

—ファンの皆様に伝えたいことはありますか。

私は、現役時代ヴォルターズを含めて3チームを経験していますが、その中で、より熱く、チームに寄り添ってくれるのが『熊本』の皆さんでした。バスケットボール界でも熊本のファンの皆さんはサポートが熱いことで有名です(笑)選手を引退してから、多くのイベントを企画しファンの方々と接する機会がありますが、そのたびに僕らヴォルターズはファンの方々に支えられていると実感させられます。本当に心から感謝の気持ちを伝えたいです。今年こそは、ファンの皆様と一緒にB1昇格を果たし、全力で喜びを分かち合いたいと思います!!



選手にとってもファンの皆様は
「唯一無二」
の存在。



今日も頑張っていくぞ~♪
オ~!!

—アンバサダーとして、どんな活動をされていますか?

アンバサダーとして試合の会場設営や、様々なイベントの企画、広報活動など「どうしたら多くの人が試合を見に来てくれるか」「どうすればより楽しんでいただけるか」を常に考えています。そのために、他チームの演出やUSJ、ディズニーランドの演出を参考にして、お客様目線を第一に考えながら広報活動をしています。その他バスケットボール教室の指導も担当しています。これまで、自分がやるばかりでなかなか指導する機会がないため、試行錯誤しながら頑張っていますが、一人でも多くの方にバスケットボールの楽しさを伝えたいと思っています。皆さんも是非参加してみてください!

熊本ヴォルターズU-12 参加者募集中!

曜日	毎週木曜日	対象年齢	開催場所
時間	18:00~19:00 ←	小1~小3	熊本県立総合体育館
	19:00~20:45 ←	小4~小6	中体育室

インタビューした人



熊本県立総合体育館 管理課 井芹 加愛

今回、松永さんにインタビューをお願いすると、快く引き受けてくださいました。ヴォルターズのことはもちろん、松永さん自身の夢、熊本のおいしい食べ物、コンビニのおススメ商品まで様々な質問に熱く、そして面白く答えいただきました。松永さんの「バスケットを通して人として成長したい」という言葉がとても印象深く残っています。

このインタビューを通してヴォルターズのことを更に好きになりました!



@kspakentai



はじめました!!

士への **こだわり** が熊本野球の聖地を支えている

今回のインタビュー



株式会社リボーン
代表取締役 平生 一喜さん

リブワーク藤崎台球場の内野グラウンドの土(クレイ)を搬入している平生一喜さん。自身も野球人としてリブワーク藤崎台球場への関りが深く、今回の夏の高校野球代替え大会への想いと、球場を支えるクレイへのこだわりを平生さんにお話を伺いました。

ー今夏の新型コロナウイルスによる甲子園大会の中止と代替え大会について思う事

まずは、代替え大会が行われる事になってよかったと思います。

3年生にとって夏の大会は、勝敗に関わらず卒業後も一番思い出に残る大会のひとつです。代替え大会が開催される事は、「野球をやっていた」という証にもなり、この経験が今後の人生の糧になるはずですよ。

ーグラウンドの土へのこだわりについて

土を選ぶにあたって、まず熊本県内の土では阿蘇西原地区の土が一番よく、色、手触り、締固めの時の状態、これらが他に比べて全く違います。土自体は、阿蘇山の火砕流と噴火した物が堆積した物で歴史からいくと噴火の27万年前と12万年前の堆積物からできたものです。選手がプレーするにあたってボールが白いため色が黒いグラウンドの方がやりやすいと思われ土を選んでいきます。

ー藤崎台球場の印象は

藤崎台球場は、他の球場と比べても管理が行き届いた球場で、九州の誇れる野球場のひとつです。グラウンドはプロからアマチュアまで対応できて、選手にとっても、すごくプレーしやすいと思います。



野球への熱い思いを語っていただいた。



インタビューした人



リブワーク藤崎台球場 管理課
松本 直之

野球人としてグラウンドへのこだわりを強く感じました。土や砂について自ら調査し、見て、触って今の土が見つかったと言う話を聞き、今後も快適な施設管理に努めていきたいという思いが強くなりました。球場に来られた際には内野グラウンドにも注目してみてください。

コロナ禍、**焦らず** 無我の境地へ

今回のインタビュー



日本学生ライフル射撃連盟九州支部
幹事長 正代 和義さん

エアライフル射撃の利用者、崇城大学4年生の正代和義さん。最後のインカレを前にコロナの影響により外出自粛となり練習できない期間が続いた。焦らず初心に立ち返るため、ライフル競技の魅力改めて伺いました。

ーライフル射撃を始めたきっかけは？

高校時代に、この射撃場で体験練習に参加した際に、そこで初めてビームライフルを撃ったのがきっかけです。引き金を引いたときの感覚がとても魅力的で今でも覚えています。

ー射撃をしていて楽しいとき、また辛いときはありますか？

集中力が高まると「ゾーン」という、無意識の状態に入ることができ、10点台を連続で撃ち抜けている時が楽しいです。辛いときは、撃った感覚で10点台だと確信したが、9点台や8点台がでると動揺します…。何が違ったか、原因がわからない時が一番辛く楽しくもあります。

ー試合前に気を付けていることはありますか？

「無念無想」何も考えないようにしています。考えすぎてしまうと不安になり集中できなくなるので、射撃競技のことは考えず、出番が来たらスムーズに撃ち終わることを意識しています。



無心でいることを、ルーティンにしているとのこと。

ー熊本県総合射撃場についての印象をお願いします。

高校時代から練習のために利用していますが、機器もしっかりと整備されていて撃ちやすいです。また、静かなので落ち着いた環境で射撃に集中できるので、とても気に入っています。

インタビューした人



熊本県総合射撃場 管理課
松岡 慶

正代さんの射撃している姿はとて真剣で、まるで時間が止まったかのような感覚になりました。「ゾーン」を探る姿は競技の魅力そのものでした。正代さんのインカレでのご活躍を楽しみにしています。

新エリアオープン！

テニス&フットサル兼用コート OPEN

昨年、潮騒広場のソフトボール場の近くに新設されたテニス・フットサル兼用コート 4 面に加え、新たに 4 面が追加されました。常設としてテニスコート 6 面とフットサルコート 2 面となっています。(設営変更の際は事前に要申込)
照明設備がない為、利用時間は日没までとなります。



▲コートに仕切りがあるので利用しやすいです。



アクティビティ専用エリア OPEN

水俣市に新たに発足した『水俣アーバンスポーツ協会』監修のもと、オリンピック正式種目となったスケートボード等が利用できるエリアを整備しました。土日祝祭日に限って、潮騒広場の直線の園路を写真のように両方サイドから園路を締め切り、安全にかつ楽しくご利用いただけるようにしました。

▲ルールを守りご利用ください。

エコパーク水俣イベント・行事予定

新型コロナウイルス感染症のため、毎年開催しているイベント等について、今後も見通しが立たずイベント及び各種行事については未定となっております。

感染拡大の状況を鑑み開催の判断をしておりますので、詳細が分かり次第、ブログを更新し情報を発信してまいります。

エコパーク水俣管理事務所 : 0966-62-7501

エコパーク水俣ホームページ : <https://minamata-kouen.com/>

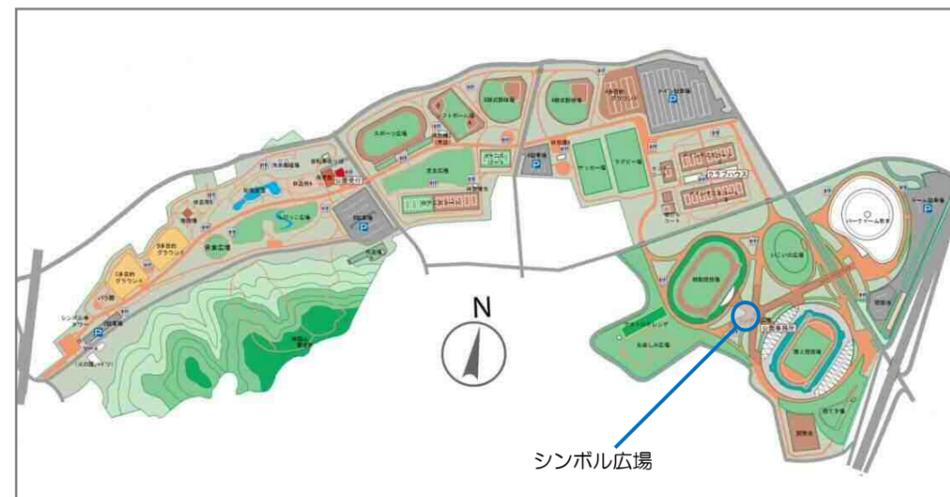


パンパスグラス (イネ科)

パンパスグラスは、日本では「シロガネヨシ」の別名があります。

「パンパ」は南米大陸の草原の名称で、南米原産であることが名前から見てとれます。

日本には明治時代に観賞用として入ってきました。ススキより株が大きく、花穂がそびえ立つ姿は秋の風物詩といえるでしょう。運動公園では、えがお健康スタジアム正面、シンボル広場でご鑑賞いただけます。



栄養閑話



山口 かわり 熊本県スポーツ振興事業団 総務企画課
管理栄養士・アスリートフードマイスター2級・健康運動指導士

新米を食べよう

新米の季節がやってきました。熊本県内では、7~10月頃に収穫の時期を迎え、その後乾燥や精米などの工程を経て、順次店頭に並びます。この時期ならではの、つやつやでもちもち、風味豊かな新米を楽しみましょう。

国民食“おにぎり”

日本の国民食ともいえるおにぎり。主食としてはもちろんのこと、手軽で食べやすい“おにぎり”は、子どものおやつやアスリートのエネルギーチャージにも適しています。

お米はダイエットの敵？

近年、糖質制限*が流行しており、お米はダイエットの“敵”のような風潮がみられますが、食べる量や食べ方を守れば問題ありません。極端に制限するのではなく、むしろ糖質を味方につける(=適度に食べる)方が体調不良やリバウンドを防ぎ、ダイエット成功へとつながります。

※ご飯やパン、果物など糖質の多い食品の摂取を減らすこと

豆知識① 『ご飯 100g*の栄養成分』 ※ご飯 100g は コンビニ等で市販されているおにぎり 1 個程度
・エネルギー:168kcal ・たんぱく質:2.5g ・脂質:0.3g ・炭水化物 37.1g

豆知識②

Q.ご飯茶碗 1 杯(約 150g)は稲何株分？

A.稲 2.1 株





〒861-8012 熊本市東区平山町2776 県民総合運動公園陸上競技場 TEL:096-388-1581



**アクトイブ
チャイルド
プログラム**

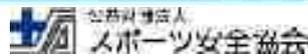
YouTube
熊本県スポーツ協会チャンネルにて、子ども向けの♪みんなで遊ぼう！アクトイブチャイルドプログラム♪と題した運動遊びを紹介しています。学校や社会体育活動でも活用できる内容です。ぜひ、ごらんください!!

名称変更のお知らせ

熊本県体育協会は
2020年4月1日から
熊本県スポーツ協会
に名称を変更しました

今後とも、本県のスポーツ振興に努めて参りますので御支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

**新型コロナウイルス影響下における
令和2年度スポーツ安全保険の取扱いについて**



平素スポーツ安全保険をご利用いただき深謝申し上げます。既にお手続きを頂いております令和2年度(2020年度)

スポーツ安全保険は保険期間の終了が令和3年3月31日までとなり、年間を通じて団体活動を補償しております。つきましては、今後、活動再開後の補償として引き続きご利用のほどお願いいたします。

なお、特措法に基づく緊急事態宣言が全都道府県に拡大された日(令和2年4月16日)までに加入申込みいただいた団体のうち、令和2年度スポーツ安全保険の補償開始日～現時点において団体活動を行っておらず、且つ令和2年度の団体活動を今後行わないことが決定している場合には、団体代表者様よりスポーツ安全協会熊本県支部までお電話でご相談ください。

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険

団体・グループ活動中の事故/怪我等の補償
令和2年4月1日午前0時から
令和3年3月31日午後12時まで
4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

補償内容は、加入区分によって異なります。詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

加入区分別掛金
A1: 800円
AW: 1,450円
C: 1,850円
B: 1,200円
A2: 800円
O: 11,000円

加入区分	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年額掛金 (1人あたり)
子ども (小学生以下)	スポーツ活動 止らぬ団体活動に加え、習い事も対象	A1	800円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(団体・個人練習含む) 令和2年度中に1団体につき令和2年4月1日(土)以降の活動に1名以上参加し、かつ令和2年度の補償対象となる活動を行います。	C	1,850円
	止らぬ団体活動に加え、習い事も対象	B	1,200円
	止らぬ団体活動に加え、習い事も対象	A2	800円
	止らぬ団体活動に加え、習い事も対象	O	11,000円
全年齢	止らぬ団体活動に加え、習い事も対象		

公益財団法人 **スポーツ安全協会 熊本県支部**

〒861-8012 熊本市東区平山町2776
県民総合運動公園 陸上競技場

TEL 096-213-9015 電話受付時間 午前9時30分～午後5時(土、日、祝日を除く)

