

FITNESS and SPORTS PRIME

季刊誌プライム 2020春号



特集

写真で振り返る 2019 年度

その他のトピックス

短期教室等のご案内

4.5.6 月の行事予定

施設便り

TOKYO2020 新種目「空手」

スポーツプログラム紹介

プロ野球公式戦開催

集中力と忍耐力で世界に挑戦

など

みどり通信

Photo by HORI JYOTO

【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

特集

今年度もイベントにご参加いただきまして

写真で振り返る

新しい年も皆さんに喜んでいただけるイベントを企画してまいりますので、

バラの管理と楽しみ方講習会 5月
運動公園バラ園にて開催



Jr.スポーツ塾 体操教室 6月
マット運動・鉄棒・跳び箱の3種目を個人のレベルに合わせて工夫しながら指導しました。苦手を克服するため楽しく補助することを心掛けました。

2day ジュニアテニス教室 8月
小中学生のテニスプレイヤーのスキルアップレッスン、充実した2日間になりました！



KSPA・MIZUNO カップハンドボール交流大会 10月
2019 女子ハンドボール世界選手権大会を盛り上げるべく県内小学生ハンドボーラー達の熱戦が繰り広げられました。



走り方教室 5月

走り方の基礎とコツを伝えると子ども達は元気に走り出しました。



夏休み小学生の水泳教室 7月・8月

小学校低学年を対象に夏休みに7日間で延べ791人が参加。日に日に成長する子どもの姿に保護者、スタッフ一同感激しました。



MIZUNO ランニングクラブ 8月～1月

マラソン初心者向けのランニング教室が始動！ONE TEAM で天草マラソンを完走しました。



誠にありがとうございました！

2019年度

今後ともよろしくお願いいたします。



はらっぱ運動教室 11月
水俣の綺麗な芝生の上で走る・投げる・跳ぶカラダいっぱい使って楽しみました！



登山教室 in 神園山 11月

お気に入りの登山ウエアに身を包み、参加者16人で神園山展望所を目指しました。「天気も快晴で、山頂で振る舞っていたいたネパール産紅茶は最高でした！」



KSPA・MIZUNO カップビームライフル大会 11月

1点でも多く！集中力を研ぎ澄まし照準を合わせる姿が印象的でした。

庭木の手入れ講習会 11月
公園の自然を活用した講習会



門松づくり教室 12月
神園山の竹を切り出し門松づくり



藤崎台ドリームマッチ 12月・1月

憧れの藤崎台県営野球場で小学生チームとその保護者チームが試合をするドリームマッチ！大変人気の企画で毎年熱戦が繰り広げられています！



高校部活動生の身体づくり講座 1月

競技力UPに特化した身体づくり講座を開催しました。知識も技術も伸び盛りでした！



幼少期における運動遊び指導者講習会 1月

運動遊びの指導理論、専門技術を学ぶ講習会を開催しました。参加者が楽しめる実践的な内容でした！

短期教室紹介

熊本県民総合運動公園

問合せ先：096-380-0782

走り方教室

走るのが苦手、克服したい・・・もっと速く走れるようになりたい！
小学生を対象に、より速く走るための基本動作やスタートダッシュのコツをわかりやすく伝授します。



- ①開催日時：5月予定 10:00～11:30
- ②会場：陸上競技場
- ③定員：30名（定員を超えた場合は抽選となります。）
- ④参加費：1,000円



Jr.スポーツ塾（体操教室）

運動が苦手な小学生を対象とした教室です。
マット運動や跳び箱、鉄棒の逆上がりなどのコツをスタッフが丁寧に指導します。

- ①開催日時：6月予定
- ②会場：運動公園体育館
- ③定員：20名（先着順）
- ④参加費：1,000円



パークドーム熊本

問合せ先：096-388-2180

中高年のためのダイエット教室

中高年の方を対象に、運動と食事の面からダイエットに取り組みます。
膝が痛い、腰が痛い方でも大丈夫！
ダイエットを始めたい方、継続されている方にもお勧めです。



- ①開催日時：6月～7月予定（全7回）
- ②会場：パークドーム熊本
- ③定員：10名（先着順）
- ④参加費：7,000円

熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

健康ボディダイエット教室

無理をしない、健康的で快適なダイエットを10回にわたって提案します。
挫折しない習慣作りと正しい運動の方法、栄養の摂り方を学び、
自分自身で長く続けられるダイエットを身につけましょう。



- ①開催期日：5月～7月予定（全10回）
- ②会場：元気体力測定室ほか
- ③定員：10名（先着順）
- ④参加費：10,000円（内臓脂肪測定2回含む）

短期教室紹介

熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

バーベルトレーニング

バーベルを使ったトレーニングは初心者の方におススメの教室です。
どなたでも楽しめるバーベルトレーニングを体感してみませんか。



- ①開催期日：5月～6月予定（全8回）
- ②会場：元気体力測定室ほか
- ③定員：10名（先着順）
- ④参加費：4,000円



水中ウォーキング教室

水中運動の特性、有効性を学び、より効果的な水中ウォーキングを紹介します。
水の抵抗を活用した様々なウォーキングの方法を4回にわたって学べます。



- ①開催日時：6月～7月予定（全4回）
- ②会場：室内温水プール
- ③定員：10名（先着順）
- ④参加費：2,000円



講習会等紹介

熊本民総合運動公園

問合せ先：096-380-0782

バラの管理と楽しみ方講習会

専門家を講師に迎え、管理方法や楽しみ方の講習会を行います。
運動公園のバラ園には珍しい種類のバラも多くありますので、観賞もあわせてご参加ください。

- ①開催日時：5月予定
- ②会場：バラ園
- ③定員：20名（先着順）
- ④参加費：500円



熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

部活動生のためのトレーニング講座

競技力向上に必要なトレーニングと栄養についての講座、実技を全4回にわたり行います。
第1回目（5月）：筋力トレーニング講座、自体重トレーニング、栄養講話
2回目以降はウェイトトレーニング（BIG3）、パワー向上トレーニングなどの内容を全4回のシリーズで開催します。



- ①開催期日：5月～10月（全4回）予定
- ②会場：トレーニング室、元気体力測定室ほか
- ③定員：高校部活動生 20名（先着順）
- ④参加費：1回につき1,000円



INFORMATION 4月～6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
4月	11日	第29回金栗記念選抜中長距離熊本大会	陸上競技場
	12日	第48回九州サッカーリーグ	補助競技場
5月	4日	第39回熊本市陸上選手権大会	陸上競技場
6月	20日	第36回日清カップ全国小学生陸上県予選会	陸上競技場
	27日	第14回熊本県陸上競技記録会兼国体二次予選	陸上競技場

熊本県民総合運動公園 公園受付 TEL：096-380-7599
メインテニスコート TEL：096-389-2870

月	日	行 事 名	施設名
4月	11日	第47回熊日旗学童軟式野球大会	AB軟式野球場
	18日	第37回全日本少年軟式野球熊本市大会	AB軟式野球場
5月	2日	キッズ&ジュニアサッカー新人戦	スポーツ広場
	23日	熊本県高等学校総合体育大会サッカー競技	スポーツ広場
6月	6日	第16回RKK旗選抜少年軟式野球大会	AB軟式野球場
	7日	自治労熊本本部軟式野球大会	AB軟式野球場

ロアッソ熊本 ホームゲーム

月	日	行 事 名	主催者
4月	5日	2020 J3 第5節 vs 藤枝MYFC	 (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
5月	2日	2020 J3 第8節 vs 福島ユナイテッドFC	
	16日	2020 J3 第10節 vs SC相模原	
6月	14日	2020 J3 第13節 vs AC長野パルセイロ	
	21日	2020 J3 第14節 vs カマタマーレ讃岐	

パークドーム熊本 TEL：096-388-2180

月	日	行 事 名
4月	2～4日	九州高校選抜ソフトテニス火の国大会
	26日	令和2年度熊本市内大会高等学校ソフトテニス競技大会
5月	6日	全自衛隊テニス大会九州地区予選全九州自衛隊テニス大会
	23～31日	令和2年度第48回熊本県高等学校総合体育大会テニス競技大会
6月	4日	第18回くませいフェスタ
	19～23	令和2年度全九州高等学校体育大会第55回全九州高等学校テニス競技大会

熊本県立総合体育館 TEL：096-356-1233

月	日	行 事 名	施設名
4月	29	熊本県シルバースポーツ交流大会バウンドテニス大会	大体育室
5月	4～6日	西日本高校ハンドボール大会	大・中体育室
	9～11日	第67回全九州総合バドミントン選手権大会	大・中体育室
	23～24日	熊本県高等学校総合体育大会バドミントン競技大会	大・中体育室
	28～31日	熊本県高等学校総合体育大会ボクシング競技大会	小体育室
	29～31日	熊本県高等学校総合体育大会体操競技・新体操競技大会	大体育室
6月	7日	天皇杯・皇后杯熊本県予選（バレーボール）	大・中体育室
	22～25日	熊本市中学校総合体育大会バドミントン競技	大体育室

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
4月	4・5日	2019-20 B2リーグ v s ライジングゼファー福岡 (今季ホーム最終戦)	 熊本バスケットボール(株) 熊本市東区若葉1丁目13-5 TEL:096-284-1555

リブワーク藤崎台球場 TEL：096-322-3367

月	日	行 事 名
4月	8日	プロ野球公式戦 読売ジャイアンツ VS 中日ドラゴンズ
	18日	プロ野球公式戦 福岡ソフトバンクホークス VS 北海道日本ハムファイターズ
	29・30日	第49回RKK旗争奪選抜高校野球大会
5月	1・2・6・7日	
	26・28・30・31日	第146回九州地区高校野球熊本大会

熊本県総合射撃場 TEL：096-288-8805

月	日	行 事 名	施設名
4月	4・5日	第一次熊本公式大会	クレー射撃
	25・26日	第一次鹿児島公式大会	クレー射撃
5月	30・31日	第一次宮崎公式大会	クレー射撃
6月	7日	第二次熊本公式大会	クレー射撃
	20・21日	第二次鹿児島公式大会	クレー射撃

※予定は変更される場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。
また、月行事日程等は事業団ホームページ（<http://www.kspa.or.jp>）にも掲載いたします。

ラグビーワールドカップが残したレガシーの紹介

ラグビーワールドカップの感動が蘇る！！

ラグビーワールドカップが開催されたスタジアムに展示ブースがあるのをご存知ですか？

大会当日のスタッフ ID や代表チームのユニフォームなど観戦されていない方でも楽しめるブースとなっています。

迫力満点のコレクションを是非ご覧ください！！



実際に試合会場で装飾された品々が展示されています。



注目はウルグアイ（左）とウェールズ（右）のサイン入りユニフォーム

くまモンベンチ現る！ スタジアムの新シンボル！！

ラグビーワールドカップの機運上昇を目的に制作されたベンチアートの熊本バージョン「くまモンベンチ」が東京丸の内オフィス街からやってきました。スタジアムで1番目立つ北ゲートに設置されており、スタジアムをバックに写真撮影すればインスタ映え間違いなし！！



陸上競技場前のシンボル広場に鎮座しています。愛くるしいですね！



くまモンの横に座り写真を撮影してみては。※動かさないでください。

アクセス情報

- ・展示ブース(火曜日休園日ご覧頂けません)
陸上競技場 2 階に設置しております。
総合受付のすぐ横にあります。
- ・くまモンベンチ
シンボル広場、北ゲートに設置しております。



脱・冬太り！新生活スタート

年末年始での暴飲暴食・運動不足で気づけばお腹周りがとんでもないことに…

でも実は、冬が1年の中で最も痩せやすい時期なんです！！



冬に痩せやすい理由

✳基礎代謝が上がる✳

体の中には「恒常性機能」が備われており、体温・血圧・血糖値など一定の状態に保つために働きます。冬は外気の寒さから体を守るため熱を生み出すため消費エネルギーが高くなるのです!!

✳褐色脂肪細胞の活性化✳

体内の脂肪は「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2つに分けられます。白色脂肪細胞は、余分なエネルギーを脂肪に貯蓄し、褐色脂肪細胞は、脂肪を分解して熱にする燃焼組織になります。



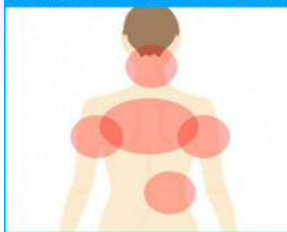
寒い時こそ体内が燃焼しているサインです。階段で移動するなど簡単にできることから体を動かす習慣を身に付けて新生活へ備えましょう。

褐色脂肪細胞を増やすためには

首・肩・肩甲骨・鎖骨・内臓周辺に存在します。寒さで体が縮こまりやすくなるのをストレッチやマッサージで伸ばしていきましょう！

また、唐辛子・ニンニク・生姜などは褐色脂肪細胞を活性化させる成分が含まれており、とくに唐辛子に含まれる「カプサイシン」は脂肪燃焼効果があります。スープなどちょい足しで摂り入れましょう。

褐色脂肪細胞が集まっている場所



TOKYO2020 ～新競技「空手」～

いよいよ東京オリンピックまであと3ヶ月！たくさんの競技でメダルが期待されます。

今回は新競技に追加された「空手」を特集していきます！



空手道

とは…沖縄発祥の武道であり、武器を使わずに外敵から身を守ることを目的とした武術です。

空手道には「道」がついています。人格形成を目指す「道」でもあり、礼節を尊重し心身の鍛錬を重んじます。鍛錬を通して精神力・対応力が身となり技術向上だけでなく人としての成長にもつながる競技です。

形－KATA－



架空の相手を想定し受け・攻撃を組み合わせて演武する競技です。「形」の意義を理解し、技術点(技の正確さ・タイミング・極めなど)・競技点(スピード・力強さ・バランスなど)で採点します。

男子では世界選手権3連覇中の喜友名 諒選手に注目です！鋭い目と力強さに圧倒されます。

女子は、清水 希容選手！持ち味の表現力、技のキレ・スピード、気迫は見る者を引き込みます。

また、実力のある海外選手にも注目です。

サンドラ・サンチェス選手(スペイン)は、清水選手の世界選手権3連覇を阻止した最大のライバルです。

ここ最近の大会では何度も対戦し、力強いパワーとジャンプの高さが武器です。

2人の金メダル争いが期待されます。

組手－KUMITE－



2人の選手が8メートル四方のコートで戦います。

攻撃範囲は、上段(頭部・頸部・顔面)、中段(腹部・胸部・脇腹)の決められた部位内に、良い姿勢・威力のある攻撃・適切にコントロールされている技がポイントとなります。上段・中段への突きが「有効」で1ポイント、中段蹴りは「技あり」で2ポイント、上段蹴り・倒れた相手への突きは「1本」とし3ポイントとなります。

競技時間終了時に得点の多い選手また8ポイント差がついた場合、試合終了となります。同点の場合は、先にポイントを獲得《先取》した方の勝利です。

最大の見どころは、ポイントをとるための激しい駆け引きや目にもとまらぬ速さで繰り出される技です。試合中の緊張感と激しい攻防戦は終始目が離せません!!

日本のみならず、欧州や中東など強豪選手が勢揃いです。誰がメダルを手にするか予測不可能です。

空手に限らず競技の良さやルールを知ることによってさらに東京オリンピックを楽しむことができます!!

皆さんはどの競技が注目ですか？本番まであと少し！日本代表を応援していきましょう!!!

施設便り 熊本県立総合体育館

運動を始めたい方へイチオシのスポーツプログラム

春は運動を始めるには最高の季節🌸県立総合体育館で開催しているおススメの教室を紹介します。

バーベルトレーニング

バーベルトレーニングは上級者向けなんかじゃない！むしろ初心者の方におススメしたいプログラムです！参加者からは「雰囲気楽しい」「体の調子がいい」と好評です！

バーベルトレーニングにしかできない最高のトレーニングで、あなたも気分はトレーニー！

エアロビクス

朝の10時から行われるやさしい・初級エアロは、夜のエアロに比べて初心者の方でも気軽に参加できるレッスン内容となっています。音楽に合わせて楽しく運動をしたいそのあなた！！

ご参加お待ちしております♪

堀 丈人 レベル ★★

ZUMBA

人気のプログラム ZUMBA！その魅力は何といってもダイエット効果です。

1回のプログラムで約千キロカロリーも消費すると言われています。また、普段の生活では、中々体験することのない全身運動で、ノリノリの曲に合わせてながら運動するので、ストレス発散にも最適です♪

キレイBody&エアロ・筋トレ

関節をほぐす「e-ストレッチ」と音楽に合わせて関節と筋肉を動かす「キレイBody」体操をメインに、リズム体操や筋トレを組み合わせた他にはないプログラムです！関節の可動域を広げる体操を行うので体の調整ができ、その後の運動効果を上げてくれます。

井芹 加愛 レベル ★★

キッズスポーツ

3歳～就学前の幼児を対象とし、スポーツによる体と心の成長を目的としたプログラムです！子供の成長にスポーツは欠かせません！スポーツの楽しさを体験してみませんか？

テニス

初心・初級とレベル別のレッスンがあり、テニスの基礎をしっかりと学ぶことができます。またダブルスゲームを行うコースもあり、仲間づくりもできる楽しい教室です。

園田 美海 レベル ★★

宮崎 舞 レベル ★★

リズム・筋トレ&ポールストレッチ

「楽しく、汗をかく」をモットーにリズム・筋トレ&ポールストレッチの指導を行っています。リズム体操は、「動き続ける有酸素運動」で脂肪燃焼効果が期待できます。また、筋トレは「筋力アップ」を目標に簡単な筋トレを行います。汗をかいた後は、ポールを使ったストレッチでリラックス！

益田 菜 レベル ★

アクアビクス

“水の4大特性”がどんな人にも優しく運動のできる環境を与えてくれます。カロリー消費、筋力アップ、柔軟性向上、関節痛の改善などの効果があるアクアビクスで、健康な方も関節に痛みを抱えた方も一緒に運動をしましょう。

平田 彰臣 レベル ★

泳法

「泳げるようになりたい」「もっとキレイに泳ぎたい」と思ったらぜひご参加下さい。泳力に応じてクラス分けをするので、練習についていけるか不安な方でも安心です。

一緒に水泳ライフを満喫しましょう！

松村 周作 レベル ★

中野先生

レベル ★★

初級エアロ

音楽に合わせて動き続けるので、脂肪燃焼効果が期待でき、ストレス発散や気分転換にも最適です。エアロに慣れてきた方、初めての方、どんな方でも楽しめる内容となっています！一緒に楽しく運動しましょう！

ラフィーラ

ラフィーラは「自給自足の体づくり」を目的とした体操です。呼吸法を取り入れ体に負担を掛けずに全身をバランスよく動かすことで体の歪みを整え血液やリンパ液の流れを良くし、免疫力を高めます。また、沢山の酸素を取り入れる事で、脳を活性化し若返り効果があります。体が硬い方、肩こり、腰痛、膝痛、冷え性の方にオススメです。

小八重先生

レベル ★

ボクシングエクササイズ&筋コン

ボクシング、ムエタイなどの格闘技の動きを音楽に合わせて、楽しく動くクラスです。シェイプアップをしたい方、ダンスなどが苦手な方でも気軽に楽しめます。運動は楽しんだ者勝ち。

中山先生 レベル ★★

ZUMBA

ズンバはラテンの音楽に合わせて様々なダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。和やかな雰囲気皆様に楽しんでもらっています。汗をかきたい方、お待ちしております！

井原先生 レベル ★

フラダンス

手・足・脳を同時に使うので少し難しいかもしれませんが。ですが心地いい音楽で踊り、楽しむことで有意義な時間になること間違いなしです。

笹川先生

レベル ★

ピラティス

運動が苦手な方や、体に不調がある方でも無理なく参加できます。

仰向けやうつ伏せ、四つ足の姿勢で体感部分を安定させ、手足を動かす動きを行います。姿勢改善、腰痛改善、歩行改善の効果があります。

福田先生 レベル ★

ピラティス

ピラティスはリハビリから生まれたエクササイズです。快適な生活を送るための美しい姿勢や、強くしなやかな体を作ることを目的とします。

ヨガ

呼吸を感じながら、自分の体と向き合い、ポーズを楽しむことで、姿勢や体の歪みを整えられるようなシーケンスです。固くなっている体と心が少しでもほどけ楽になりますように！

大隈先生

レベル ★

ヨガ

10代～80代の幅広い年齢の方を対象とし、柔軟性の向上や筋力アップ、気持ちを整える効果が期待できます。体をほぐすことから始めるので、初心者の方にもおススメ。是非体験にいらしてください。

ヨガ

脳を休ませ、リラックスしながら自分の内面と向き合うことでストレスを軽減させます。呼吸法を用い、一つ一つ関節をほぐし、心地よく伸縮伸展させながら腰痛肩こりを改善します。自身の体の変化を確かめませんか？

角田先生

レベル ★

2020 年 プロ野球公式戦

4 月リブワーク藤崎台球場でプロ野球公式戦 2 試合開催!!



4月8日(水) 18:00 読売ジャイアンツ vs 中日ドラゴンズ

2019 年 SEASON セ・リーグ王者のジャイアンツと 5 位ドラゴンズの対戦(ジャイアンツ 13 勝ドラゴンズ 11 勝) 2 年連続リブワーク藤崎台球場で公式戦を戦うジャイアンツは 8 年ぶりの日本一奪還を目指し 2019 最優秀選手の坂本勇人主将を軸に強力打線の活躍が期待される。対するドラゴンズは 2020 年スローガン「昇竜復活」を掲げ巻き返しを誓う。

また、読売巨人軍 V9 監督の 故・川上哲治氏(人吉市出身)生誕 100 年記念セレモニーが開催される予定です。

※当日、リブワーク藤崎台球場には駐車場はございません。公共交通機関か近隣の有料駐車場をご利用下さい。



4月18日(土) 13:00 福岡ソフトバンクホークス vs 北海道日本ハムファイターズ

2 年連続同一カードのソフトバンクホークスvs日本ハムファイターズの熊本決戦!!

昨年は千賀投手と上沢投手の両者譲らぬ投手戦の好ゲーム。エース千賀投手が 7 回 9 奪三振の力投でチームを 2-1 で勝利に導いた。4 年連続日本一のソフトバンクホークスとタレント揃いの日本ハムファイターズの一戦は今年も熱戦が期待されます。2020 年チームスローガンはソフトバンクホークスが「S15(サイコー!)」日本ハムファイターズは「羽撃く(はたたく)」です。

※当日、リブワーク藤崎台球場には駐車場はございません。公共交通機関か近隣の有料駐車場をご利用下さい。

藤崎台球場でのプロ野球の歴史 ～Looking Back on History～

1972 年:藤崎台県営野球場でのプロ野球公式戦初開催

4 月 29 日の西鉄ライオンズvs阪急ブレーブス戦(スコア:西鉄 1-5 阪急 観客数:16,000 人)
西鉄ライオンズは現在の埼玉西武ライオンズの前身球団であり当時は福岡県を本拠点としていた。

1973 年:藤崎台県営野球場でのプロ野球第 1 号本塁打

5 月 27 日のヤクルトアストムズvs中日ドラゴンズ戦(スコア:ヤクルト 1-3 中日 観客数:21,000 人)
ダブルヘッダーの第 2 試合、5 回表に中日の井上弘昭がヤクルトの安田猛から放った。

1975 年:年間 9 試合を開催

4月 17 日の読売ジャイアンツvs広島東洋カープ戦を皮切りに、この年公式戦 9 試合が行われた。
巨人戦初開催と前年に引退した長嶋茂雄が監督に就任したことから注目度は高く 27,000 人が球場へ押し寄せた。

2010 年:ソフトバンクホークスが藤崎台球場初勝利

7 月 27 日の福岡ソフトバンクホークスvs東北楽天ゴールデンイーグルス戦においてソフトバンクホークスは本球場での初勝利をあげ、翌年全線開通した九州新幹線の主要駅である熊本・鹿児島 of 九州新幹線シリーズが開始した。

2016 年:熊本地震により巨人戦中止

2016 年4月 19 日に予定されていた読売ジャイアンツvs中日ドラゴンズ戦が 4 月 16 日におきた本震における施設の被害拡大を受け開催を中止。震災から 2 年後にオールスターゲームが開催され、多くの観客が夢の球宴に酔いしれ、復興のシンボルとなる試合となった。

2019 年終了時点プロ野球公式戦 66 試合開催(セ・リーグ=35、パ・リーグ 31) 66 本塁打 藤崎台球場の歴史は続く……

集中力と忍耐力で世界に挑戦

2020 東京オリンピック出場を目指して

ライフル射撃は固定された標的に向けて制限時間内に決められた弾数を発射し、その命中度を競う競技です。
今回はこの競技で東京オリンピック出場を目指す松本靖世さんをご紹介します。



熊本へ帰省した際に熊本県総合射撃場ライフル棟で練習する松本選手

プロフィール

名前:松本靖世(まつもと やすよ)

出身:熊本県熊本市

経歴:文徳高校⇒関西大学⇒いちご株式会社

所属:いちごライフル射撃部

趣味:スキューバーダイビング

好きな音楽:洋楽、K-POP

好きな言葉:コツコツは勝つコツ

主な戦績:

2014 年・2017 年ワールドカップ出場

2019 年全日本社会人ライフル選手権 優勝

2019 年全日本ライフル射撃選手権 3 位

2019 年茨城ゆめ国体 準優勝

松本選手に一问一答

Q:ライフル射撃を始めたきっかけを教えてください。

A:高校の体験入部に両親と参加したのがきっかけです。初めてエアーライフルの引き金を引いた感覚が今でも忘れられません。

Q:松本さんにとってライフル射撃とは?また魅力は何ですか?

A:集中力、忍耐力を鍛えられ自分自身が成長できるスポーツです。また、年齢・体格問わず始められます。
小柄な私でも、大きい外国人選手に勝てるのが魅力。

Q:最も印象に残る試合とその理由は?

A:高校生の時に出場した世界大会の決勝戦です。相手はインド人選手でした。結果は 2 位と、残念ながら負けてしまったのですが、こんなに相手選手の緊張感が伝わってきた試合は初めてでした。この時、自分も更に上を目指したいと強く思いました。

Q:お気に入りの曲は?その理由は?

A:「YUI」試合前に聞くとモチベーションが高まります。

Q:お休みの日はどう過ごしますか?また旅行に行くとしたらどこに行きたいですか?

A:海を見に砂浜へ行きます。気分転換にもってこいの場所です。旅行はサイパンに行ってみたいです。

Q:最後に3月末の東京 2020 最終選考会に向けて意気込みをお願いします。

A:練習してきたことをいつも通り発揮し、自分らしく力を出して頑張ります!

2020 東京オリンピック出場を目指すモチベーションを話してくれました。皆さんで松本選手を応援しましょう



集中力に加え持久力も必要な競技

ミズノビクトリークリニックin水俣 *Victory Clinic*



1月26日(日)「ミズノビクトリークリニック」を開催しました。今回は陸上400m日本記録保持者で3度のオリンピックに出場された高野進さんとサポート役として増田巧巳選手による陸上クリニックに中高生39名が参加しました。



高野さんから下半身の動きとバランスについて説明・解説に増田選手がお手本となるフォームを披露し、オリンピックによる直接指導と全日本トップクラスのデモンストレーションには参加者だけでなく、顧問の先生や見学の保護者の方々を唸らせていました。



閉講式ではオリンピック決勝の舞台でのメンタリティーについて話していただき、トップアスリートのスキル、指導力、人柄で会場を魅了し、身をもってスポーツの素晴らしさを私たちに教えてくれました。

エコパーク水俣からお知らせ

園内各所で工事が行われています。

下記のとおり工事が行われております。来園者の皆さまにはご迷惑をお掛けしております。

- バラ園の園路舗装工事 ●多目的広場Cのイベントステージ屋根建設工事
- テニス兼フットサルコート4面建設工事



エコパーク内を聖火リレーが駆け抜けます。

5月6日(水)にオリンピックの聖火リレーが行われる予定です。当日は協賛企業のイベントブースも出店予定

水俣ローズフェスタ春 2020 開催予定

訪れる人の五感を刺激するバラの豊潤な香りと鮮やかな色彩。日程など詳細がわかり次第告知します。

詳しくは:TEL0966-62-7501【エコパーク公園管理事務局】まで



ツツジ(ツツジ科)

ツツジはアジア地域に広く分布し、日本でも代表的な低木として道路や公園などの植栽として多く用いられています。国内には「ツツジの名所」が多数点在しますが、熊本県内でも田原坂公園などツツジの見所が点在します。

運動公園内でもBC多目的グラウンド南側園路沿いが「ツツジスポット」になっております。運動公園にお越しの際には、「映える」ツツジをご覧になってみてはいかがでしょうか。



無駄なく、より美しいフォームのために

ミズノランニングフォーム診断システム

F.O.R.M.

Form Optimizer of Running Methodology by Mizuno

詳細・ご予約はこちらから

<http://mizunorunning.jp/runningform/>

「ミズノランニングフォーム」で検索!



熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

火曜休館（開館日もございます。都度お問合せください。）

〒860-0079 熊本市西区上熊本1丁目9番28号 熊本県立総合体育館内
TEL: 096-356-1233 FAX: 096-356-1262 HP: <http://www.kspa.or.jp>



〒861-8012
 熊本県熊本市東区平山町2776
 熊本県式総合運動公園陸上競技場内
 TEL: 096-388-1581 FAX: 096-388-1584
 E MAIL: main@kumamoto-sports.or.jp
 URL: http://kumamoto-sports.or.jp

2019年 国際・全国スポーツ大会優勝祝賀会

1月11日(土)にホテル日航熊本に於いて、国際・全国大会で栄光を勝ち取られた優勝者をはじめ、加盟団体や関係機関・団体等から220名の皆様に御参集をいただき開催いたしました。
 祝賀会では、本会甲斐隆博会長が主催者を代表してあいさつを行うとともに、小野泰輔熊本県副知事並びに、井手順雄熊本県議会議長から優勝者に対して激励の言葉を授けました。
 また、優勝者の紹介や大会の様子等のビデオ上映を行い、優勝者を代表して全国高校総合体育大会相撲競技で優勝を果たされました文徳高等学校本田浩二監督が謝辞を述べ、今後の飛躍を誓いました。



代表謝辞
 文徳高校 本田 浩二 監督

加盟団体長・理事長会

1月11日(土)にホテル日航熊本に於いて、加盟団体の会長並びに理事長をはじめ、関係団体等から130名の参加を得て開催しました。

また、(公財)日本ラグビーフットボール協会日本代表強化委員長藤井雄一郎氏を講師にお迎えし、「勇者のマインドセット」をテーマに御講演をいただきました。オリンピック・パラリンピックの開催を本年に控え、スポーツに大きな期待が寄せられる中、改めてスポーツが社会に及ぼす重要性について学ぶ機会となり、

今後の本県スポーツ界にとって大変有意義で励みとなりました。



街頭募金活動

1月11日(土)に熊本市上通りアーケードにおいて街頭募金活動を実施しました。
 多くの県民の皆様からいただきました心温まる貴重な浄財は、本県のスポーツ振興に充当させていただきます。



ご協力ありがとうございました

スポーツ安全保険

対象となる事故 団体活動中の事故 往復中の事故

保 険 期 間 令和2年4月1日の午前0時から令和3年3月31日午後12時まで

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬儀費用保険

公益財団法人 スポーツ安全協会 熊本県支部

TEL: 096-213-9015

〒861-8012 熊本市東区平山町2776

https://www.sportsanzen.org

●資料請求は、インターネットより受け付けております。

文化活動も
加入出来ます

3月2日より

新年度分加入受付開始!

詳細はこちら スポーツ安全保険 詳細はこちら



ご登録 参加者の方へ