

編集・発行 / NPO法人 斐川体育協会

【事務局】 〒699-0502 斐川町莊原2876番地3 斐川第1体育館内
電話・ファクシミリ (0853) 72-8809 電子メールアドレス h-taikyo@icv.ne.jp

【管理施設】 斐川第1体育館 (0853) 72-8809
斐川第2体育館 (0853) 72-8816
アクティーひかわ (0853) 72-7411

第19回ひかわニューイヤーコンサート開催!



斐川西中学校合唱部

主に斐川地域を中心に活動している出演者が、満員の観客を前に最高のパフォーマンスを発揮し、素晴らしいコンサートになりました。

【日時】 平成31年1月13日(日)14時

【場所】 アクティーひかわ

【来場者】 200人

【出演者】 コールライラック(女声合唱)
斐川西中学校 合唱部
阪本 京(独唱) 斐川西中学校3年生
伊藤 千恵(独唱)
iFOBBe(プラスアンサンブル)
Honey Spice Music(ジャズバンド)

〈出演者の声〉

「近年は毎年出場させていただいています。満員のお客様の前で歌うのは緊張しますが良い経験をさせていただいております。ありがとうございます。」

コールライラック 団長 伊藤公子

「昨年に引き続き、2年連続で出演させていただきました。他の出演者の皆さんと大きく違う音楽なので心配でしたが、今回も満場の皆さんからの声援をいただき、本当に有り難かったです。」

Honey Spice Music (ハニー・スパイス・ミュージック)
渡部竜男

〈来場者の声〉

「斐川西中学生の清らかな声に感動して涙が出ました。楽しませて頂きました。」

(斐川地域内 70歳 女性)

「皆さんとても美しいハーモニーでよかったです。とても充実した一日でした、ありがとうございました。」

(出雲市内 78歳 女性)

「バンド演奏は迫力あり最高に良かった。ボーカルも良かった。来年もお願いします。」

(斐川地区内 69歳 女性)



Honey Spice Music



『成長期のスポーツ傷害とパフォーマンスの向上について』

島根大学附属病院整形外科 門脇 俊

斐川地区の皆さんこんにちは。昨年の6月に出雲市スポーツ少年団斐川支部の研修会でお話した内容について紙面をお借りして簡単に解説させていただきます。

スポーツに熱心に取り組む小中高生のみなさん、日々の運動の中でよくケガをしたりどこかが痛くなったりする経験はありませんか？私は日常の診療の中で小学校高学年から高校生ぐらいのいわゆる成長期にある子どもたちのスポーツに関連したケガ(スポーツ傷害)にたくさん遭遇します。なぜ成長期にスポーツ傷害が起こりやすいのでしょうか。この時期の子どもたちの骨には骨端線(成長線)が残っていることが挙げられます。骨端線というのは骨の端っこにある隙間で、ここが伸びていくことで骨が成長します。まだ骨が固まっていない状態ですので、力学的に弱点になります。したがって捻ったり、ぶついたりした時は骨端線の部分で骨折しやすいですし、繰り返しの運動のストレスによって傷みやすいといえます。これは成長過程でごく当たり前のことなので鍛えようがありません。

そこで重要となるのが、体が硬い・姿勢が悪いといった体の機能不全がスポーツ傷害の原因となっていることです。体が硬いというのは、筋肉の伸びが悪くてつっぱっている状態を意味します。特に成長期では骨がぐんぐん伸びていくのに筋肉の伸びが追いつかないため体の硬い子が多いのです。伸びの悪い筋肉や腱は運動によって傷みやすいですし、筋肉は腱になって骨にくっ付いていますから、成長過程で弱い骨に対しても負担をかけることになります。また、スポーツに限らず、体を動かす際には関節が単独で動いていることなく、必ず複数の関節が連動して動いているはずです。体全体が鎖でつながっているように動くため、「運動連鎖」と呼ばれています。例えば球を投げる動作では、下半身を使って体重を移動させ、そのエネル

ギーを体幹から上半身に伝えて最終的にボールを放つ力になります。このとき股関節の柔軟性が不足していて十分に回らなければ、その分を腰や肩をより捻って補おうとするため負担が大きくなり、腰や肩・肘のケガにつながる恐れがあります。すなわちケガの起こった部位は結果であって、その原因が他の部位の機能不全であることが多いのです。実際に、腰の疲労骨折では太ももの後ろの筋が硬いことが原因となりますし、腰が反った姿勢の子が多いです。膝のお皿の下が痛くなる子は太ももの前やふくらはぎの筋の柔軟性が不足していて、スクワットの姿勢で膝が前に出てしまう子が多いです。このように、成長期の弱い骨で運動すること自体がケガをし易い状況であるのに加え、体が硬い、姿勢が悪いためさらに体に負担がかかってしまうことが問題なのです。

そこでスポーツ傷害を予防するためには全身の柔軟性を最低限獲得しておくこと、適切な構え、フォームを体得することが必要です。まず柔軟性を獲得するために静的ストレッチを行う習慣をつけましょう。練習後、お風呂上がりといった体温が高いときに実施するとより有効です。姿勢については普段の生活の中から注意しておきます。立っているときに猫背になっていませんか？授業中に椅子に座っているとき背もたれに頼りきりになっていませんか？そしてスポーツ時の構えの基本であるパワーポジションを身につけましょう。パワーポジションとは、スポーツにおいて最も力が発揮できる姿勢のことで、明確な定義はありませんが、一般的にはハーフスクワットのような軽く膝を曲げて腰を落とした姿勢のことです。ただし、背中が丸まっている、膝が前に出すぎているなどの不適切な姿勢では力が発揮できません。そして正しいパワーポジションをとるためには柔軟性やある程度の筋力が必要です。言い換えれば体が硬かったり、姿勢が悪かったりで正しいパワーポジションが取れなければスポーツ時にパフ

パフォーマンスを十分発揮できないということです。この考え方がとても重要で、スポーツ傷害の予防や治療のためだけでなく、スポーツが上達するために柔軟性や正しい姿勢、構えを獲得する努力をすることがごくごく当たり前のことなのです。パワーポジションに限らず、ピッチング、バッティング、シュート、スパイク、すべての動作、フォームを正しく習得することが上達には必須ですし、それが結果的にスポーツ傷害のリスクを減らすことに繋がるのです。スポーツ傷害の予防のために運動時間や頻度を制限すべきとの意見もあります。野球における投手の球数制限もそうです。しかし、練習をしなければ上達もしないことは明らかですし、ケガをしにくいフォームや運動姿勢を身につけるためには繰り返しの練習が必要です。個人的には安易に運動の制限を行うのではなく、ケガをしにくいからだ作りを重視したスポーツ傷害の予防が自然なことではないかなと思います。

ここで成長期のスポーツ傷害で多い疲労骨折について触れておきます。疲労骨折は小さな負担や外力が繰り返し加わることで生じます。なんとなく痛いなと感じていても、2-3週間休むと自然と痛みが消えてくるのでそのまま運動を再開する子も多いようです。特に発症初期ではエックス線検査では診断できないので、病院を受診しても骨には異常がないと言われてそのまま運動し続けてしまうこともあります。疲労骨折が

治癒しないまま運動し続けると、完全骨折に進行してしまう危険性があります。完全骨折になると手術が必要となったり、治癒までに長期間を要することになったり、長期のスポーツ休止を余儀なくされます。特に腰椎の疲労骨折では初期でみつかれば安静のみで治癒可能ですが、進行した状態では一生骨が癒合しないままになってしまうこともあります。疲労骨折を早期に確実に診断するにはMRI検査が必要です。MRIでは骨の中の出血や骨膜の炎症といったごく初期の疲労骨折を見つけることが可能です。MRIはエックス線検査では映らない筋肉、腱、靭帯を評価できるため、疲労骨折に限らず腱の炎症、捻挫や肉離れの診断にも活躍します。私もスポーツ傷害の診療において、早く確実な診断をつけるために必須の検査であると感じています。

最後に、スポーツは楽しむものです。私は子どもたちが楽しそうに一生懸命スポーツに打ち込む姿が大好きです。しかしスポーツに打ち込んだばかりに負傷し、生涯にわたってその後遺症に悩む選手もいます。私はスポーツのケガで辛く悲しい思いをする子をなくしたいという思いでこのような活動を行っていますが、そのためには指導者さんや親御さんが正しい知識を得て対応して下さることも必要です。医療者、指導者さんと親御さん、そしてスポーツ関連団体が協力してスポーツ傷害を減らしていけたらなと思います。



出雲市スポーツ少年団斐川支部母集団研修会

(H30.6.30 斐川文化会館)

斐川チーム6位入賞!

～第27回しおかぜ駅伝～



斐川チーム

冬の石見路を中学生から社会人までがタスキをつなぐ、第27回浜田―益田間駅伝大会(しおかぜ駅伝)が12月9日開催された。斐川町チームは過去最高タイの6位入賞を果たしました。選手の健闘を讃えます。

- 1区 木幡咲月(斐川東中3年) 最後まで諦めずタスキを次の走者に渡せたので良かった。
- 2区 勝部陽貴(斐川東中3年) チームに貢献できて嬉しかった。高校生になっても記録を残し「斐川チーム」の一員になれる様に頑張りたい。
- 3区 深津直也(岡山県立大4年) タイムは良くなかったが、少しでも前のチームを抜くことができて良かった。今後も出場機会があればチームに貢献したい。
- 4区 河北竜治(広島大4年) 地元で貢献できて嬉しい。来年は4区区間賞とチーム歴代最高順位を目指し精進していきたい。
- 5区 神門駿地(斐川西中2年) 周りがほとんど3年生で不安だったけど、気持ちよく走れてとても楽しかった。
- 6区 持田唯菜(斐川西中3年) 練習時や前日などチーム一丸となって挑めた。とても良い経験となりました。
- 7区 宮廻英治(ホシザキ) アップダウンがありきついコースだったが、短い区間だったのでなんとか頑張って走れた。生涯現役で頑張り、しおかぜ駅伝で呼ばれるようにパフォーマンスを維持していきたい。

- 8区 岸本龍二(出雲工業高3年) 目標の区間1桁順位を達成できて良かった。

- 9区 青木陽生(平田高2年) アンカーを任せられチームの期待と責任を感じた。タイムは納得していないが、チームに貢献できたと思う。チームの皆さんに感謝したい。



アンカー(9区)青木陽生選手

フットボールクラブ斐川、全国大会出場!

～JFA第42回全日本U-12サッカー選手権大会～

私たちフットボールクラブ斐川は、12月26日から29日まで鹿児島県鹿児島市で開催された、JFA第42回全日本U-12サッカー選手権大会に島根県代表として出場しました。

結果はグループリーグ1勝2敗で1次ラウンド敗退となりましたが、選手たちは島根県代表としての誇りを胸に精一杯戦いました。

この経験値を加え更にレベルアップできるよう精進してまいります。

ご声援・ご支援いただきましたみなさまに感謝申し上げます。

フットボールクラブ斐川 代表 角 孝志

〈結果〉

- 第1節 ○1-0 vs モンテディオ山形庄内(山形県)
 第2節 ●0-3 vs 旭丘FC(石川県)
 第3節 ●1-3 vs メジュール岐阜瑞穂FC(岐阜県)
 グループリーグ3位(1次ラウンド敗退)

