

HAPPY スポーツ

第37回 加古川カップ綱引大会 3連覇

～進化する王者 挑戦と成長の1年～

令和7年2月23日
にSHOWAグループ
総合体育館にて開
催された加古川カ
ップ綱引大会、見事3
連覇を果たしました
『松竹酒舗』にお話
を聞きました!!

昨年の優勝チームからベテラン選手が引退し、精神的支柱を失ったことは大きな痛手でしたが、新メンバーを迎え入れ、チームを刷新。若手選手をキャプテン・副キャプテンに据え、世代交代とチームの若返りを図りました。また、トレーナーも新任となり、チームビルディングはまさに“ゼロからの再構築”でした。「一敗も許さない完全優勝」「人を感動させる綱引き」という明確な目標とスローガンのもと、まずはキャプテン・副キャプテン・トレーナーの連携強化に注力。当日までのスケジュール感や作戦を綿密に打ち合わせ、チームの基盤を築いていきました。大会まで時間があったことを活かし、キャ

プテンは選手一人ひとりに声をかけ続け、モチベーションを高めていきました。その結果、選手たちは「勝つために何をすべきか」を自主的に考え行動するようになり、チームとしての成熟が見られました。

大会当日、主力選手の体調不良というアクシデントが発生。監督が急遽選手として出場することになり、動揺もありましたが、「まずは目の前の1勝を」と気持ちを切り替えて試合に臨みました。相手チームも対策を講じており、油断できない場面も多く、ディフェンディングチャンピオンとしての慢心や気の緩みを引き締める必要がありました。試合ごとにチーム内で声を掛け合い、士気を高め、ミーティングや動画で反省点を確認しながら、すべての試合に真剣に向き合いました。

プレッシャーのかかる中、無事3連覇を達成。スタメンを外れたメンバーも含め、チーム全員の努力と、トレーナーによる的確な指導、メンタル面のケア、メンバーの家族の支えが一体となって掴み取った勝利でした。今回、特に大きかったのが「楽しむ」という気持ち。勝つことはもちろん大事だが、試合そのものを楽しむことで自然と一体感が生まれ、チームの空気もすごくよくなりました。やはり何事も楽しめている時が、一番力を発揮できるのだと今大会を通じて実感しました。

※裏のモチベーションがあり、優勝したら打ち上げ時の焼肉ランクの最上級が注文でき、負ければランクを落とした内容になるので、妙に気合が入るのが本音です。実はこれが楽しみで頑張っています(笑)。

昨年よりも確実に強くなった手応えがある一方で、まだまだ荒削りな部分も多く、明確になった課題もありました。これらを「伸びしろ」と捉え、さらなる成長に期待しています。今後も驕らず、謙虚な姿勢を忘れずに次の大会へ臨みます。そして、もちろん目指すは「4連覇」。今回の大会開催に至る、準備から運営にご尽力いただきました関係者の皆様に感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。また来年よりしくお願いいたします。 松竹酒舗 大辻 嘉衛



THEマネジメント

～富士山女子駅伝初出場への道のり～

兵庫大学女子駅伝部は、令和6年10月に『第42回全日本大学女子駅伝対校選手権大会』に3年ぶり3回目の出場を、令和6年12月に『2024全日本大学女子選抜駅伝競走（富士山女子駅伝）』に初出場を果たされました。そんな兵庫大学駅伝部の樽本監督にお話を伺ってきました。

『なぜ富士山女子駅伝出場ができたと思いますか？』

選手全員がチームにとって必要なことと不必要なことを出し合い、実行した結果「チーム力」が上がり選手の意識が変わったことが要因となり、全日本大学女子駅伝対校選手権大会に出場できました。しかし、結果13位となり富士山女子駅伝の出場条件を11秒差で逃したことが、選手全員に火をつけました。そこからの練習は見えてとても楽しかったです。11月には選手12名のうち9名がベスト記録を更新し、出場条件2つ目の「5000m×7名の合計タイムが上位10大学まで」に入ることができ、富士山女子駅伝に出場できました。そして自信を持って大会に挑むことができました。

『どのような意思を持って指導していましたか？』

一人一役。選手一人ひとり個性があり、それが練習やレースパターンに出ます。できるだけ選手に合った声掛けや練習内容を作成しました。また、1区には1区の、2区には2区の、サポートにはサポートの役割を全うするため、練習時から自分の得意な練習と苦手な練習を1つずつ取り入れるよう指導しました。



『出場に至るまではどのような思いでしたか？』

練習は大学の横にある寺田池周回コースで行っているのですが、ウォーキングをされている多くの方から「頑張れ」「テレビで応援するよ」など声をかけていただいたり、現地に応援に駆けつけてくださったりしました。また大学関係者や卒業生などのサポートが日々の厳しい練習を後押ししてくれ乗り越えられたと思います。大きな目標は多くの方に支えられ乗り越えることができると思いました！



スポーツ推進委員会研修会がありました♪

令和7年4月19日（土）に加古川市スポーツ推進委員会研修会が行われ、国内で健康的な美しさを競う「ベストボディ・ジャパン」で日本一に輝いた佐佐木 信綱さんを講師に招き、「ishokuju ～健康に必要不可欠な3要素～」と題してご講演いただきました。私たちの生活に必要な要素は「衣・食・住」ですが、佐佐木さんはこれを「意・食・重」と捉え、自身の健康づくりに取り組まれているとのことでした。講演を聞かせていただくなかで、「意」は意識、「食」は食事、「重」は重力のことを指していることが分かりました。特に、「重」については、重力を受けることに注力する「ずるトレ」による体づくりを実践し、予選敗退の翌年に見事優勝という栄冠を勝ち取ることができたというお話がとても印象的でした。そのほか、目的を持って「意」識的に取り組んでいくことや、「食」事の際に添加物の摂取を極力控えることの重要性についても触れられ、誰にとっても大事な要素であると改めて認識することができました。

私たちスポーツ推進委員も、スポーツの楽しさや他者と交流する楽しさを伝えることに加えて、食事などの

【健康分野】においても知識や取組を広げていかなければならないなと感じました。

井上博嗣 委員

◆◆ KAKOGAWA キラビト ◆◆

道統少林寺流錬心館空手道 仲西 凜選手

鹿児島県日置市に総本山を置く道統少林寺流錬心館空手道の関西（近畿）大会である「第53回少林寺流錬心館関西総合空手道選手権大会」が令和6年11月に兵庫県宝塚市で行われました。延べ200名の選手が競い合い、各種目共に熱気に包まれる中、加古川市立中部中学校1年生（当時）の仲西凜選手（少年初段）が中学生形の部で2位に入賞されました。これにより、令和7年11月に鹿児島県にて開催される第53回全国錬心館空手道大会の出場権を獲得され、今後の活躍に大注目の仲西さんにお話を伺いました！



～仲西 凜さんにインタビュー～

Q.始めたきっかけを教えてください。

A.当時お姉ちゃんが既に始めていたのでその影響を受け、3歳の時に1年間体験させてもらったことです。

Q.空手をしていて楽しかった・嬉しかった出来事を教えてください。

A.初めて出場した大会は最下位でしたが、それから練習を頑張り、翌年の大会では優勝できたことです。

Q.つらかった・悔しかった出来事がありますか。

A.小学校4・5年生の時に、成長に伴って練習がうまくいけなくなり、勝てなかった時期があったことです。

Q.今後の目標を教えてください。

A.全国大会で入賞目指して頑張ります。そして連合大会や県大会でも優勝し、次は三姉妹揃って市長表敬訪問にもう一度行くことです。

スポーツ推進委員一同
応援しています！

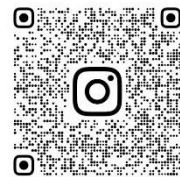
Q.好きな食べ物と好きなアーティスト

A.好きな食べ物：唐揚げ

好きなアーティスト：aiko、back number、SHISHAMO



Instagram始めました



@COMMUNITYSPORTLEADERS_KAKOGAWA

市民一人ひとりが「だれでも」「どこでも」「いつでも」「いつまでも」スポーツに親しめるように、もっと活動を知っていただきたい、そしてスポーツができる機会を増やしていきたいという思いからInstagramを開設することとなりました。地域のスポーツの普及・推進のため、“HAPPY スポーツ”を合言葉に様々な活動を行っていますので、その内容やイベントのお知らせ等を投稿します。イベントの申込情報・当日の様子なども随時投稿予定です。

ぜひフォローをして、イベントへのご参加お願いいたします！

アカウント名：【公式】加古川市スポーツ推進委員会

ユーザーネーム：communitysportleaders_kakogawa

～こんな活動やってます～

スポーツライフセミナー

スポーツカーニバル

かこパラスポーツ王国

ボッチャ交流大会 などなど…

ほかにも もりだくさん!!



ツデーマーチの スタッフとして参加しました！

令和6年11月9日(土)、10日(日)の2日間にわたり、ウォーキングで市内各所を巡るイベント、加古川ツデーマーチが開催されました。両日とも5・10・20キロメートルの3つのコースが設定され、2日間で4,270名の方が参加され大盛況のイベントとなりました。私は出発前の準備体操指導を行いました。

準備体操については、平成30年度の大会より廃止されていましたが、参加者からニーズが高まり、令和6年度から出発前イベントとして復活することとなりました。



一番早い時刻(20キロコース)は8時50分だったため、「体をほぐしてリラックスする」「けがを予防し、楽しい思い出をつくる」ことを意識して行いました。体操の終わりには「完歩を目指して頑張りましょう!!」と声を掛け合いました。参加者の方はとても意欲的で活気にあふれており、私自身も元気をいただきました。

飯島健太郎 委員

令和7年度加古川マラソン大会代替イベント 「加古川リレーマラソン」を開催します！

令和7年度の加古川マラソン大会は、マラソンコースが各種工事により一部使用できなくなることから、大会を中止し、代替イベント「加古川リレーマラソン」を開催することに決定しました。

リレーマラソンとは、指定の距離をチームでたすきリレーして完走する競技です。走る楽しさを気軽に味わっていただき、チーム内で交流を深めていただくことで、大会再開時につなげていきたいと考えておりますので、奮ってご参加ください。

加古川マラソン大会実行委員会事務局

R7年度スケジュール

イベント名	開催日	開催場所
かこパラスポーツ王国	6/28(土)	SHOWAグループ総合体育館(※1)
スポーツライフセミナー	6/21(土)	鳩里小学校
	7/21(祝・月)	氷丘小学校
	6/24(火)、7/1(火)	117 いいな スポーツアリーナ(※2)
	7/8(火)、7/15(火)	
加古川市ボッチャ交流大会	9/27(土)	117 いいな スポーツアリーナ(※2)
加古川スポーツカーニバル	11/3(月・祝)	SHOWAグループ総合体育館(※1)
		SHOWAグループ陸上競技場(※3)
加古川ツデーマーチ	11/8(土)、9(日)	加古川市役所前広場
加古川リレーマラソン	12/14(土)	SHOWAグループ陸上競技場(※3)
加古川カップ綱引大会	2/22(日)	SHOWAグループ総合体育館(※1)

※1:市立総合体育館 ※2:市立日岡山体育館 ※3:加古川運動公園陸上競技場