おかやま市スポーツ協会だより

2025.9.第18号

●岡山スポーツイベント
　●岡山市民体育大会の開催について（令和7年10月13日）……1
　●西大寺駅伝競走大会・あそビバ……1
●加盟団体の紹介
　●学区団体編：大元学区スポーツ協会・幸島スポーツ協会……2
　●競技団体編：岡山市バレーボール協会・岡山市スポーツウエルネス吹矢協会 3
●令和6年度岡山市スポーツ少年団春季錬成大会……4
●令和7年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会……4
●令和7年度応急手当普及講習会……5
●コラム“パフォーマンスアップにつながる足指トレーニング”……5
●事務局だより……6
●コラム“アスリートサポート～外傷の予防・再発予防に接骨院の活用～”…7

第66回西大寺駅伝競走大会

一般財団法人 岡山市スポーツ協会

〒700-0905　岡山市北区春日町5-6　岡山市勤労者福祉センター4階
TEL(086)235-1280　FAX(086)227-1730
E-mail：info@okayamashi-taikyo.com
ホームページ► https://okayamashi-taikyo.com/

スポーツくじ WINNER toto BIG

おかやま市スポーツ協会だよりは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

岡山市スポーツイベント

岡山市民体育大会の開催について（令和7年10月13日（月・スポーツの日）
岡山県総合グラウンド内施設を中心に12競技種目を実施します。
当日参加できる種目もありますので、種目一覧表をご覧ください。

	開催種目	開催場所	参加資格	参加方法	問い合わせ先
★	学区対抗トラック&フィールド競技	県陸上競技場（JFE晴れの国スタジアム）	種目により制限あり（詳しくは学区体協へ）	学区	市民体育大会事務局（大西）☎086-235-1280
★	ペタンク交流大会	県総合グラウンドスポーツの森広場	小学生以上・性別不問（1チーム3人）※チームに最低1名は15歳以上の選手	学区・オープン・当日	市民体育大会事務局（大西）☎086-235-1280
★	ターゲット・バードゴルフ大会	藤田リバーサイドTBGコース	大学生・18歳以上の社会人・性別不問	学区・オープン	市ターゲット・バードゴルフ協会（佐野）☎090-9507-0658
	レクリエーション大会	県総合グラウンド多目的広場	年齢・性別不問	当日	市レクリエーション協会（小銭）☎090-1181-7873
	少年柔道大会	岡山武道館補助道場	市内在住・在学の小学生・性別不問	オープン	市柔道連盟（三村）☎090-8607-2459
	シニアバレーボール親睦大会	御津スポーツパーク	45歳以上・性別不問	オープン・当日	市婦人バレーボール協議会（山田）☎090-7378-2614
	ソフトバレーボール交流大会	芳田中学校体育館	18歳以上（高校生不可）市内在住者・性別不問	オープン・当日	市ソフトバレーボール連盟（大橋）☎080-5230-6636
	市民ハイキング ※10/12開催	ジップアリーナ岡山→法界院→ジップアリーナ岡山	年齢・性別不問	当日	市民体育大会事務局（大西）☎086-235-1280
	4時間リレーマラソン	県総合グラウンド補助陸上競技場	年齢・性別不問	当日	県庁走ろう会（赤木）✉masa_akk@hotmail.com
	ゲートボール大会	大曲ファミリーパーク	岡山市ゲートボール協会会員	オープン・当日	市ゲートボール協会（可児）☎090-9417-1168
	ティーボール大会	岡山ドーム	年齢・性別不問	オープン	県ティーボール連盟（豊田）☎090-7120-9239
	少年サッカー大会	瀬戸町江尻レストパーク	市少年サッカー連盟登録チーム（2年生以下）	オープン	市少年サッカー連盟（石原）✉kibifc.2000@gmail.com

★は、学区得点種目

第66回 西大寺駅伝競走大会

■日時：令和7年2月9日（日）10：45～
※小学生の部のみ9：15～（開会式前に競技開始）
■場所：神崎山公園競技場
■内容：小学生の部・女子の部・高校男子の部・一般男子の部

市民のスポーツへの参加機会をつくり、生涯スポーツの推進を図るため、県下の長距離走愛好者が一堂に会する駅伝競走大会を開催しました。今大会から、1人あたりの走る周回数を自由に決定可能なリレーマラソン方式を取り入れるほか、小学生の部を新設しました。

第67回西大寺駅伝競走大会は、令和8年2月8日（日）を予定しています。

詳細が決まり次第、ホームページに掲載しますので、お待ちください。

あそビバ！

■日時：令和7年3月1日（土）
■会場：ジップアリーナ岡山
■講師：堀内亮輔 氏（東京女子体育大学 講師）
佐田樹理 氏（元バレーボール日本代表）

親子で体を動かしながら行う運動遊びやボールを使った遊びを通して、運動の基礎を作るプログラムに88組176名の親子が参加しました。ボールを使うプログラムでは、ボールをうれしそうに受け取ったり、思いっきり投げたりと、親子が終始笑顔で一生懸命取り組んでいました。

「体を動かすことが楽しいな」「ボール遊びって楽しいな」と一人でも多くの方が感じ、親子のコミュニケーションを育むきっかけになるイベントを今年度も開催しますので、ぜひご参加ください。

加盟団体の紹介（寄稿）　学区体育・スポーツ協会編　※今後順次紹介します。

大元学区スポーツ協会

大元学区スポーツ協会は、地域住民のスポーツを通じた健康増進を目的とし、昨年度も多岐にわたる活動を行ってまいりました。

まず5月にはソフトボールとグラウンド・ゴルフの交歓大会を開催しました。和やかな雰囲気の中、大いに親睦を深めることができました。

9月は近隣4学区との親睦球技大会を開催、岡山ドームではモルック大会で盛り上がりました。また、同時期には男女バレーボール交歓大会も実施しています。

そして11月には他団体とともに、「スポーツを楽しむ会」を開催しました。グラウンド・ゴルフ大会、ファミリー体力測定会、健康フェスタなどを通じて、世代間の交流と地域連携を深める貴重な機会を設ける事ができました。

年の瀬の12月には山陽女子ロードレース大会の沿道警備、そしてスポ少4団体と恒例の餅つき大会を行い、充実した一年を締めくくりました。

今後も当協会は近隣団体と協力しながら、球技はもちろん、近年注目されているニュースポーツも積極的に取り入れ、幅広い年齢層の方々にスポーツの楽しさを届けたいと考えています。

幸島スポーツ協会

幸島スポーツ協会は今年で発足72年を迎え、地域の支援を受けながら様々なスポーツ推進活動を行っています。5月にソフトボール大会（昨年より幼児でも参加できるコンニャクボール野球大会に変更）、6月はバレーボール大会、10月には地区民体育大会、11月は卓球大会と地区独自のイベントを行っています。地区民体育大会については今年で69回目を迎える歴史あるイベントで、地域の方々にも好評のイベントとして開催予定です。それぞれのイベントを通じて心温まる場面も数多く、引き続き出来るよう努めて参りたいと思います。

また、より活動が盛り上がるよう執行部の若返りを図り、一層の活性化が期待されています。

加盟団体の紹介（寄稿）　競技団体編　※今後順次紹介します。

岡山市バレーボール協会

当協会は、今年72周年を迎えました。

コロナ禍当時、大会参加チームは減少し、バレーボールの楽しさを再度考え、「人とひととをつなぎ笑顔あふれるコミュニティを創る」をスローガンに、9人制ミックスバレーボール大会を開催しています。日本バレーボール協会制定9人制バレーボール規則を基本にローカルルールを設け、5号球の部、4号球の部に分かれて、下は小学生から、80歳の方も参加していて親子で、夫婦で、友人たちとチームを編成して、ゲームを楽しんでいます。徐々にではありますが参加チームも増えてきています。

これからもスローガンを基に、バレーボールを通じて人とひととが繋がれるよう企画していこうと考えています。

岡山市スポーツウエルネス吹矢協会

若い頃肺を患った初代理事長が、何とか元気になりたいと行きついた、中国の気功の師に「要は呼吸法ですよ」と言われ、楽しく続ける為に思いついたのが、吹矢でした。

しかし、楽しい、面白いだけではすぐ飽きてしまう、しっかりとした生涯スポーツにしなければいけないと1998年に協会を立ち上げました。

まだ27年しかたっていないスポーツですが、2013年の東京国体以来、デモンストレーション競技として参加し続けているほか、ねんりんピックにも参加しています。各県では県大会、中四国ブロック大会、関東と関西で大学生大会をする一方、本部主催の日本選手権、ジュニア大会、障害者大会があります。岡山市でも岡山市総合体育大会参加と、独自に市大会を開催しているほか、各支部が、体験会をしています。

昨年国際協会が発足し、今年は国際大会も予定されています。

まだまだ万人周知とは言えませんが、頑張っています。

岡山市スポーツ少年団育成事業

令和6年度岡山市スポーツ少年団錬成大会（春季）

●日程：令和7年2月2日（日）～3月8日（土）
●会場：岡山市内各所

岡山市スポーツ少年団の各競技部（ソフトボール、剣道、柔道、バレーボール、サッカー、卓球、軟式野球）が、春季錬成大会を開催しました。7競技、約4000人の団員が参加し、日頃の練習の成果を発揮する機会となりました。

各部の大会結果は、次のとおりです。

■春季錬成大会結果

種　目	クラス		団　名
ソフトボール	A　ク　ラ　ス		大野ソフトボールスポーツ少年団
	B　ク　ラ　ス		中止
	C　ク　ラ　ス		石井ソフトボールスポーツ少年団
剣　道	A　ク　ラ　ス		灘崎剣道スポーツ少年団
	B　ク　ラ　ス		灘崎剣道スポーツ少年団
	C　ク　ラ　ス		可知剣道スポーツ少年団
	D　ク　ラ　ス		可知剣道スポーツ少年団
柔　道	団体	小学校2年生の部	興除A柔道スポーツ少年団
		小学校3年生の部	興除A柔道スポーツ少年団
		小学校4年生の部	吉備柔道スポーツ少年団
		小学校5年生の部	鹿田A柔道スポーツ少年団
		小学校6年生の部	鹿田A柔道スポーツ少年団

種　目	クラス	団　名
バレーボール	A　ク　ラ　ス	三門・伊島バレーボールスポーツ少年団
	B　ク　ラ　ス	石井バレーボールスポーツ少年団
	C　ク　ラ　ス	西バレーボールスポーツ少年団
	男子・男女混合	古都バレーボールスポーツ少年団
サッカー	小学校高学年の部	芳明サッカースポーツ少年団
	小学校中学年の部	当新田サッカークラブスポーツ少年団
	少　女　の　部	操南サッカースポーツ少年団
卓　球	小学校男子団体	ななくA卓球スポーツ少年団
	小学校女子団体	ななくA卓球スポーツ少年団
軟式野球	A　ク　ラ　ス	一宮軟式野球スポーツ少年団
	B　ク　ラ　ス	中止

令和7年度岡山市スポーツ少年団指導者・保護者合同研修会

●日程：令和7年7月5日（土）
●会場：西ふれあいセンター　3階　ふれあいホール

■演題：「知っておきたいエデュケーション・スポーツとからだのしくみ
－指導者・保護者のまなざし－」

■講師：河端 隆志 氏
（IPU環太平洋大学教授　体育学部副学部長
スポーツ科学センター副センター長）

約90名のスポーツ少年団指導者・保護者を対象にこどものコーチングの3要素（スキル・判断・エンジョイ）と熱中症を学び、運動能力（特定の体力・スキル）体得の至適暦年齢・発達段階と高体温持続による暑熱障害・臓器変性の危険性について理解を深め、改めて指導について考える機会となりました。参加者からは、「子どもの気持ちに寄り添うきっかけになった」「スポーツを通して育てる力について改めて考えさせられた」など、多くの学びや気づきの声が聞かれ、有意義な時間となりました。

令和7年度応急手当普及講習会

■日時：令和7年7月25日（金）・7月26日（土）
■会場：一般財団法人岡山市スポーツ協会
岡山市勤労者福祉センター4階　第2会議室

今年は2日間にわたり開催し、幅広い年代から28名の方にご参加いただきました。参加者は「胸骨圧迫」や「AED」に関する基礎知識を学びました。

コラム　パフォーマンスアップにつながる足指トレーニング

理学療法士　藤田 清乃 氏（岡山シーガルズ）

今回は簡単にできる足指のトレーニングを紹介します。

足の裏には内側縦アーチ・外側縦アーチ・横アーチの3つのアーチがあり、多くの筋肉や腱によって維持されています。足裏のアーチは歩いたり走ったりする時に衝撃を吸収するクッションとなり、地面を蹴り出すサポートをするバネの役割があります。

しかし、運動中に限らず、普段の生活でも足の指が使えていなかったり、足に合っていない靴を履き続けたりしているとアーチは崩れていきます。アーチがなくなると足の裏が疲れやすくなったり、痛みを引き起こしたりすることもあり、運動パフォーマンスにも影響を及ぼしますが、このような足裏のトラブルは足裏のストレッチやトレーニングを継続することで解消できる可能性があります。

今回は簡単にできる足裏のストレッチとトレーニングを紹介するので是非行ってみてください。

①足底腱膜のストレッチ

3つのアーチの中で土踏まず部分である内側縦アーチの維持に特に重要な働きをしているのが足底腱膜で踵から足趾の付け根に向かって広がる硬くて強い線維です。内側縦アーチを維持するにはこの足底腱膜の柔軟性を高めることが大切です。

やり方　踵は地面に付けます。足の指を覆い、反らして10～20秒キープします。

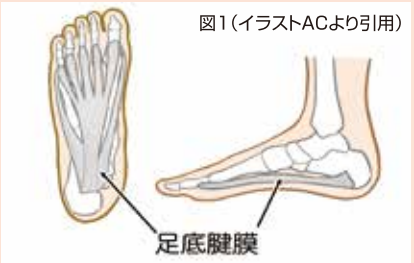

図1（イラストACより引用）

②グーパー運動

やり方　ゆっくりと足指を曲げる動き（グー）と、広げる動き（パー）を繰り返します。

ポイント　グーの時は指の付け根から曲げ、パーの時は指と指の間を真横に広げるようにして指を反らさないように注意しましょう。始めは手で補助しても良いです。

③ショートフットエクササイズ

やり方　足の裏全体が地面に付くように座ります。母指球（足の親指の付け根）と踵を近づけるイメージで力を入れ、アーチを作ります。

ポイント
足の指が曲がらないように注意しましょう。できない場合は、始めは指が曲がらないように手で押さえても良いです。

背番号3番ミドルブロッカー
田口絢佳です！
足の裏は凄く重要な部位なので、
いつも念入りにケアをしています。
皆さんも是非一緒に、足裏から
健康な体を作りましょう！

イベントカレンダー

詳細はホームページ
https://okayamashi-taikyo.com/

主催 スポ協
岡山市民ハイキング
- 期日：令和7年4月～令和8年3月 計10回（7、8月を除く）
- 会場：市内外各所
- 対象：一般市民

主催 スポ協
第62回岡山市総合体育大会
- 期日：令和7年6月～11月
- 会場：市内各所
- 実施競技：30競技
- 対象：競技団体

主催 スポ協
第83回岡山市民体育大会
- 期日：令和7年10月13日（月・スポーツの日）
- 会場：市内各所（岡山県総合グラウンドを中心とする各会場）
- 実施種目：12種目
- 対象：一般市民

主催 スポ協
岡山市スポーツ協会表彰式
- 期日：令和7年12月13日（土）
- 会場：ピュアリティまきび
- 対象：各被表彰者（競技団体、スポーツ少年団）

主催 スポ協
第23回川相昌弘杯少年野球交流大会

- 期日：令和8年1月12日（日・祝）
- 会場：灘崎野球場
- 対象：各種大会で優秀な成績を収めたチーム

主催 スポ協
第67回西大寺駅伝競走大会

- 期日：令和8年2月8日（日）
- 会場：神崎山公園競技場
- 対象：一般市民

主催 スポ協
あそビバ!2025in岡山
- 期日：令和8年3月7日（土）
- 会場：ジップアリーナ岡山
- 対象：幼児（年長）～小学3年生

主催 スポ協
第31回岡山市ペタンク交流大会

- 期日：令和8年3月15日（日）
- 会場：六番川水の公園多目的広場
- 対象：一般市民

スポ少
秋季錬成大会（8競技）
- 軟式野球… 9月 6, 7, 13, 14
- サッカー… 10月 5, 12, 19, 11月 9
- ソフトボール 10月 19, 26
- バレーボール 10月 26, 11月 2
- 柔道 11月 3
- 卓球 11月 3
- 剣道 11月 9
- 体操 11月 30

【会場】市内各所　【対象】スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）

スポ少
第51回岡山市スポーツ少年団体育大会
- 期日：令和7年11月23日（日・祝）
- 会場：JFE晴れの国スタジアム
- 対象：スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）

スポ少
春季錬成大会（7競技）
- サッカー… 2月 1, 8, 15, 22, 23 3月 1
- 軟式野球… 2月 15, 21, 22
- ソフトボール 2月 22, 3月 1
- バレーボール 2月 22, 3月 1
- 剣道 2月 15
- 卓球 2月 22
- 柔道 3月 1

【会場】市内各所　【対象】スポーツ少年団関係者（団員、指導者等）

事務局だより

事務局長 井上 満千夫

令和7年4月1日付けで、岡山市スポーツ協会事務局長に就任しました井上です。

私の簡単なプロフィールですが、昭和37年岡山市生まれ、現在東区在住。市内の高校・大学を卒業、昭和61年岡山市役所に入所、そして令和4年定年退職、その後も引き続き岡山市役所に再任用で勤めていたところ、当スポーツ協会へ派遣されることとなりました。

趣味は、学生のころから続いている読書かな、特に司馬遼太郎先生にはハマりまして、目についた司馬先生の作品(翔ぶが如くや坂の上の雲は何度も読み返しました)を片っ端から読み漁った時期がありました。

それから、40歳でマラソンが趣味に加わり、42歳で初めて(10キロでしたが)大会に出場して以来、北は北海道、南は宮崎県まで主にフルマラソンとハーフマラソンの大会を年間6本ほど走っています。

そんな私に50歳のころからマラソンの夢ができました。その夢は…紙面の都合上ここで終わりとなります。マラソンの夢につきましてはまた機会がありましたらお話ししたいと思います。

最後に、事務局長として、数月が過ぎましたが、わからないことばかりで右往左往しながら頑張ってますので、よろしくお願いします。

専務理事 東山 直己

このたび再任により専務理事になりました東山直己です。

再任前は岡山市スポーツ協会の事務局長を兼任しておりましたが、新たに事務局長を迎え、専任となりました。

岡山市スポーツ協会では平成28年の一般財団法人化から今日まで多くの関係団体や市民の方々にご支援をいただき、今日までの8年間を務めることができましたこと、厚くお礼を申し上げます。

一方、私事ですが岡山県ソフトボール協会の専務理事を務め、競技の普及・発展を願い活動を続けています。きっかけは地域子ども会で指導を行い、平成17年の岡山国体では審判員として参加したことで、今日では協会運営に関わり、日本ソフトボール協会役員としても活動してまいりました。

日本ソフトボール協会在任中には令和元年にチェコ・プラハで開催されたWBSC世界男子ソフトボール選手権大会へ日本選手団の団長を務めさせていただき、優勝には届きませんでしたが、銀メダル獲得が良い思い出になっています。

今後も岡山市民の健康増進を目指し、誰もが気軽にスポーツに親しめる環境づくりに努めてまいりますので引き続きご支援賜ります様よろしくお願いします。

一般財団法人岡山市スポーツ協会　賛助会員募集

本協会では、本市スポーツ推進を目的とする事業にご賛同いただける賛助会員の募集を年間通じて行っております。
何卒趣旨をご理解いただき、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。　※詳細はHPをご覧ください

募集【支援自動販売機設置ご協力のお願い】

本協会では、「一般財団法人岡山市スポーツ協会支援自動販売機」の設置にご協力いただける個人様、企業・団体様を募集しております。

この支援自動販売機は、飲み物を購入いただくと、その売り上げの一部が本協会に寄付され、岡山市のスポーツ振興資金をサポートする自動販売機です。

支援自動販売機の設置場所のご提供、もしくは設置していただける場所がございましたら、本協会までご連絡ください。

事務局 一般財団法人 岡山市スポーツ協会
住所：〒700-0905 岡山市北区春日町5-6　岡山市勤労者福祉センター4階
電話：086-235-1280　Fax：086-227-1730
E-mail：info@okayamashi-taikyo.com

コラム アスリートサポート
～外傷の予防・再発防止に接骨院の活用～

「また足首を捻って痛めてしまった！」そんな方は多いのではないでしょうか。足首の捻挫はスポーツ現場で日常的に多く発生する外傷の1つです。「捻ったくらい」と侮らないことが重要です。多くの場合は足首の外側に位置する靭帯の部分断裂であったり、重度の場合は完全に断裂しています。更に、小骨片の骨折を伴っている場合もあります。

靭帯損傷の治療は、部分断裂あるいは完全断裂した靭帯の断端同士が接する位置で足首を固定し安静を図ります。

バランスディスク上でのスクワット（左・正面）（右・側面）

ケガが治ったと思って、スポーツに復帰しても、再度、足首を捻り捻挫を再受傷する症例も多く見受けられます。捻挫を繰り返すと、関節軟骨障害や将来の変形性関節症へと繋がりかねません。足首の捻挫の再受傷を予防するには、不安定な足場を作り出すバランスディスク上でのスクワットや、同じくバランスディスク上で、つま先が離れないジャンプ動作などが有効な予防法の1つです。

しかし、予防のための運動方法が分かっていても、一人で実施するには不安や限界があります。

そこで接骨院※1の有効活用です。接骨院には学校の部活や社会人チームなどのスポーツ活動で足首や膝、腰などを痛めたアスリートが来院しています。そして、治療はもとより、再発予防のトレーニングを提供する接骨院も現在では多く存在するようになってきました。

私が勤務するIPU・環太平洋大学においても、附属接骨院※2では学内学外を問わずトップアスリート、一般アスリートの一人一人に対して丁寧にケガの再発予防のトレーニングを提供しています。また、多くの接骨院は足首のテーピングなどにも対応しています。トレーニングにより足首の筋力がまだ十分に付いていない場合は、テーピングなどの固定補助材料を用いることも有効です。慣れてくると自分自身でテーピングを巻くこともできますが、最初は、正しい巻き方を習得しましょう。大事な試合がある場合などは、接骨院の先生に相談してみてください。早朝などの施術時間外でも対応してもらえるかもしれません。

※1 接骨院・整骨院は国家資格者の柔道整復師が治療を務める施術所です。
※2 連絡・相談先IPU・環太平洋大学附属接骨院　086-952-5755

Interview

IPU環太平洋大学・体育学部
健康科学科長

古山 喜一 氏

経歴

1965年　島根県生まれ
2000年　筑波大学大学院体育研究科スポーツ健康科学専攻修了（体育学修士）
2011年　環太平洋大学体育学部体育学科講師
2020年　環太平洋大学体育学部健康科学科教授・学科長

資格

柔道整復師、認知症予防専門士、健康運動指導士、JATI－ATI

その他

環太平洋大学ゴルフ同好会顧問