

おかやましスポーツ協会だより

2026.3.第19号



- トピックス 第83回岡山市民体育大会 ……1～2
- 一般財団法人岡山市スポーツ協会主催事業 ……3
 - 岡山市民ハイキング ●第62回岡山市総合体育大会
 - 第23回川相昌弘杯少年野球交流大会
- 部活動改革 学校部活動から地域クラブ活動へ ……4
- 令和7年度一般財団法人岡山市スポーツ協会表彰式ならびにスポーツ講演会 ……5～6
- 岡山市スポーツ少年団育成事業 ……7～8
 - 第51回岡山市スポーツ少年団体育大会
 - 令和7年度岡山市スポーツ少年団錬成大会（秋季）
- 令和7年度賛助会員紹介 ……9
- コラム“新生活・新年度の環境の変化に適した身体を作ろう！
～食物繊維を意識した食生活～” ……10
- 事務局だより ……10
 - 支援自動販売機3号機の紹介
 - 岡山市スポーツ協会ホームページリニューアルについて
 - コラム“大会で緊張した時のリラックス法～「からだ」から「こころ」へ～” ……11



第51回岡山市スポーツ少年団体育大会



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



おかやましスポーツ協会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

トピックス

第83回 岡山市民体育大会

■日程：令和7年10月13日（月・スポーツの日）

■会場：岡山市内各所

■大会結果

総合		得点
優勝	御野学区	107
準優勝	伊島学区	94
3位	大元学区	94
4位	石井学区	93
5位	東嚙学区	89
6位	津島学区	81

トラック競技		得点
優勝	伊島学区	52
準優勝	御野学区	46
3位	大元学区	43

フィールド競技		得点
優勝	御野学区	55
準優勝	石井学区	46
3位	大元学区	45

※同点の場合は、各種目の1位の数が多くて順位が決まります。

本大会は、例年スポーツの日に合わせて実施している事業で、メイン会場のJFE晴れの国スタジアムでは、学区対抗トラック&フィールド競技に14学区体育・スポーツ協会 約1,200人の市民の参加がありました。

この大会には、公益財団法人マルセンスポーツ・文化振興財団様より助成金をいただき、大会の開催費用に充当させていただきました。

会場内ではキッチンカーの出店やIPU環太平洋大学の学生による体験ブース（動体視力、モルック等）を設け、競技だけでなく会場周辺も賑わいました。

さらに、岡山県総合グラウンド内や市内各地において10種目（ティーボール、少年サッカー、4時間リレーマラソン、レクリエーション等）の各競技団体主管の競技も行われました。

今後も、市民の皆さんに参加しやすく魅力ある大会を目指し、各主管団体・関係機関と連携のもと、競技やイベント企画し、誰もが継続的に楽しめる大会となるよう取り組みを進めていきます。

学区対抗トラック&フィールド競技の各結果はつぎのとおりです。

■大会の様子





IPU環太平洋大学の学生による体験ブース



各競技団体主管競技



令和7年度岡山市スポーツ協会主催事業

令和7年度岡山市民ハイキング

- 日程：令和7年4月13日(日)～令和8年3月8日(日)
第2日曜日の7・8月を除く年10回(※11月は第1日曜日)
- 場所：市内外各所

岡山市民ハイキングの会が主管する標記事業は、毎月第2日曜日に年10回、2月まで無事に実施することができました。

3月は、8日(日) 金光駅(9時集合)→丸山公園→金光駅(6km)を予定しております。

令和8年度も、多くの方のご参加をお待ちしております。

※写真は、第6回11月2日(日)開催の「福渡駅→七社八幡宮→建部文化センター→福渡駅」のコースの様子です。



第62回岡山市総合体育大会

- 日程：令和7年6月15日(日)～11月23日(日・祝)
- 会場：岡山市内各所

本協会加盟競技団体の中の29の競技団体が標記大会を開催しました。

各競技団体が主管するこの大会は、岡山市民のスポーツの祭典として多くの市民に参加を呼びかけ、市民のスポーツへの関心を高め、競技力の向上と健康で明るく豊かな市民生活が送れることを目的としています。

主管いただきました競技団体の方々のご尽力に感謝いたします。

毎年各競技の開催日程等詳細をホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

第23回川相昌弘杯少年野球交流大会

- 日程：令和8年1月12日(月・祝)
- 場所：灘崎野球場



岡山市出身の元プロ野球選手・川相昌弘氏の犠打世界新記録達成を記念して開催された本大会には、今年度の各種予選会で優秀な成績を収めた4チームが参加しました。試合前には、川相氏による野球教室が行われ、参加者にとって直接指導を受ける貴重な機会となりました。

順位	チーム名
優勝	一宮ウイングス軟式野球スポーツ少年団
準優勝	当新田学童軟式野球クラブスポーツ少年団
第3位	芥子山ベアーズ軟式野球スポーツ少年団
敢闘賞	平井軟式野球スポーツ少年団



部活動改革 学校部活動から地域クラブ活動へ

～ 子どもたちがスポーツ・文化芸術活動に継続して親しめる機会の確保に向けて ～

岡山市では、国の新たな方針を踏まえ、部活動の『地域展開等』を推進していきます。

部活動改革の基本的な考え方・方向性

※以下、文部科学省「部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン」（令和7年12月）より一部抜粋

1 改革の理念

- 急激な少子化が進む中でも、将来にわたって生徒が継続的にスポーツ・文化芸術活動に親しむ機会を確保・充実
- 学校単位で部活動として行われてきたスポーツ・文化芸術活動を、地域全体で関係者が連携して支え、生徒の豊かで幅広い活動機会を保障
- 障害のある生徒や運動が苦手な生徒等を含め、すべての生徒がそれぞれの希望に応じて多種多様な活動に参加できる環境を整備

✓ 岡山市も今後少子化により団体種目のチーム編成等が困難になることが予想されます…

生徒数(中学生)の推移



2 取組の類型・名称

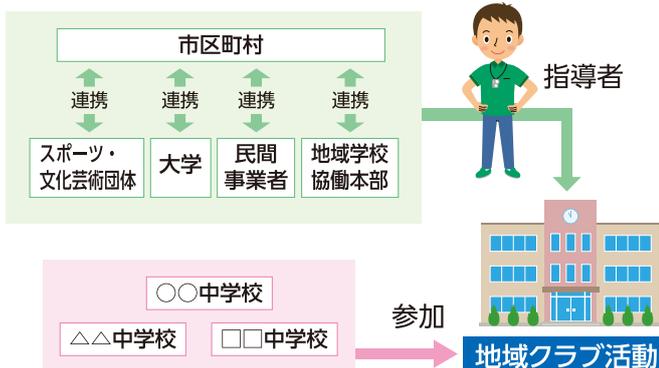
①地域展開

☞ 生徒のスポーツ・文化芸術活動を学校部活動から地域クラブ活動に展開すること

※従来の「地域移行」という名称から変更

②地域連携

☞ 学校部活動において、部活動指導員等の配置や合同部活動を実施すること



岡山市の取組紹介

岡山市では、国の定める令和5年度～7年度の「改革推進期間」にモデル事業を実施しました。地域により実情が異なるため、地域展開・連携の過程や方法も様々です。主な取組例を紹介します。

①部活動指導補助員の派遣

☞ 地域の方が顧問の先生と一緒に技術指導等を行っています。

【R7実績：13校40部活に91名派遣中】

②地域クラブモデル

☞ 地域のスポーツ・文化芸術団体が部活動の受皿となり中学生の指導を行っています。

【R7実績：12クラブが試行中】



※写真は、SSTC（岡北・軟庭）の活動の様子です。

令和8年度以降の取組と読者の皆様へ

岡山市では、令和8年度以降も特に地域クラブ活動をさらに推進・拡充したいと考えています。子どもたちが継続的にスポーツ・文化芸術活動に親しめる機会を確保・充実させるため、クラブ設立や指導者確保等にご協力・ご支援をお願いいたします。

※岡山市HPでは、より詳しく「部活動改革」に関する情報を公開していますので、ぜひご覧ください（右側の二次元コードを読み取ってください）。



【問い合わせ先】 岡山市スポーツ振興課

令和7年度一般財団法人岡山市スポーツ協会表彰式 ならびにスポーツ講演会

■日程：令和7年12月13日(土) ■会場：ピュアリティまきび「千鳥」

令和7年度一般財団法人岡山市スポーツ協会表彰式を行いました。全国規模以上の大会において、優秀な成績を収め、または功労のあったスポーツ選手・団体に対してその栄誉を称え、今年度は個人11名、団体で5団体を表彰させていただきました。

また、永年にわたって岡山市スポーツ少年団の発展に寄与し、特にその功績が顕著な指導者に対してはその功労に感謝の意を込めて、30年以上にわたり育成指導した功労者17名を表彰し、15年(36名)及び10年(10名)育成指導した方を顕彰し感謝状を授与させていただきました。

受賞された方々は次のとおりです。



■個人

期日	大会名	種別	氏名(所属)
R7.8.2~4	令和7年度全国高等学校総合体育大会 第94回全国高等学校卓球選手権大会	女子シングルス 優勝	面手 凜 (山陽学園高等学校)
R6.10.18 ~19	JOCジュニアオリンピックカップ 第55回U16陸上競技大会	女子1000m 優勝	石原 万結 (岡山市立京山中学校)
R7.4.25	2025日本学生陸上競技個人選手権大会兼 FISUワールドユニバーシティゲームズ 日本代表選手選考競技会	男子1500m 優勝	前田 陽向 (IPU・環太平洋大学)
R7.4.25	2025日本学生陸上競技個人選手権大会兼 FISUワールドユニバーシティゲームズ 日本代表選手選考競技会	女子砲丸投 優勝	奥山 琴未 (岡山商科大学)
R7.6.8	天皇賜杯第94回 日本学生陸上競技対校選手権大会	女子砲丸投 優勝	
R7.6.7~8	天皇賜杯第94回 日本学生陸上競技対校選手権大会	男子200m 優勝	大橋 明翔 (IPU・環太平洋大学)
R7.10.6	第79回国民スポーツ大会 陸上競技	少年男子B 砲丸投 優勝	川崎 裕太 (岡山商科大学附属高等学校)
R7.3.30	第47回(2024年度) 全国JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会	男子(14~15歳) 1m飛板飛込 優勝	伴 和真 (関西高等学校)
R7.8.19	(公財)日本中学校体育連盟設立70周年記念 令和7年度全国中学校体育大会 第65回全国中学校水泳競技大会	女子100m 背泳ぎ 優勝	森 優 (岡山市立京山中学校)
R7.3.1	2025年グランドスラム・タシケント	女子70kg級 優勝	前田 凜 (IPU・環太平洋大学)
R7.8.28	2025年世界カデ柔道選手権大会	女子52kg級 優勝	白金 里桜 (創志学園高等学校)
R7.9.27	2025年度全日本学生柔道体重別 選手権大会	女子78kg超級 優勝	椋木 美希 (IPU・環太平洋大学)

■団体

期日	大会名	種別	団体名
R7.8.6~10	第12回ワールドゲームズ 男子ソフトボール競技	優勝	日本代表 鳥山 和也 八角光太郎 浜本 梯
R6.12.15	令和6年度全国中学校体育大会 第32回全国中学校駅伝大会	女子の部 優勝	岡山市立京山中学校 女子陸上競技部 石原 万結 南 和奏 下田千紗都 岩崎 芽生 中西 彩葉
R7.6.28	2025年度全日本学生柔道優勝大会	女子一部 (5人制) 優勝	環太平洋大学女子柔道部 荒川 清楓 山下 明純 松浦 心香 石岡 来望 前田 凜 川嶋 海来 椋木 美希 川崎 愛乃
R7.8.31	2025年世界カデ柔道選手権大会	男女混合 団体 優勝	日本代表 白金 里桜
R7.8.2~5	令和7年度全国高等学校総合体育大会 ローイング競技大会 第73回全日本高等学校選手権競漕大会	男子 舵手つき クォドルプル 優勝	関西高等学校ボート部 藤野 拳人 荒木 韻希 尾崎 龍也 石川 智大 松下 直道 伊藤 翼 中山 颯涼



岡山市スポーツ少年団功労者顕彰

■功労表彰（30年）

氏名	団名
三好 康博	鹿田ソフトボール
川野 道明	鹿田ソフトボール
藤井 収	石井ソフトボール
徐 寿男	牧石ソフトボール
江田 雅人	岡山御津ソフトボール
岡田 昌幸	高松剣道
瀬尾 俊雄	高松剣道
高橋 卓也	研心館剣道
友保 堅吾	平福剣道
新井 成之	岡南剣道
二神 博志	幡多剣道
平井 一洋	藤田錦剣道
熊代 行広	古都バレーボール
岡田 茂	桃丘サッカー
山田 耕市	古都サッカー
白濱 昇	大元卓球
賀陽 貞彦	一宮軟式野球

■功労表彰（15年）

氏名	団名
山口 憲一	浦安ソフトボール
矢吹 巧	浦安ソフトボール
藤原 和恵	浦安ソフトボール
紙谷 佳吏	浦安ソフトボール
谷口 晋一	浦安ソフトボール
青木 潤一	浦安ソフトボール
東 正秋	津島ソフトボール
吉本 賢二	津島ソフトボール
松岡 清隆	津島ソフトボール
豊田 栄造	津島ソフトボール
山下 文男	津島ソフトボール
安西 英博	津島ソフトボール
神崎 浩	津島ソフトボール
原 宜宏	津島ソフトボール
林 哲次	平井ソフトボール
吉岡 孝平	平井ソフトボール
森岡 健司	平井ソフトボール
大谷 文男	平井ソフトボール

■功労表彰（10年）

氏名	団名
大出 公一	浦安ソフトボール
齊藤 昌人	津島ソフトボール
三浦健一郎	津島ソフトボール
寺門 勉	岡山御津ソフトボール
石原 悦男	一宮剣道
玉光 源爾	一宮剣道
坂本 俊樹	吉備柔道
藤本 英樹	古都サッカー
池田 知佳	操明卓球
池田 裕喜	操明卓球

また、表彰式に続き、長尾光城氏（兵庫大学・大学院看護学研究科教授・研究科長）をお招きし、「スポーツドクターとして30年の経験から～学生さん・プロの選手・元気な高齢者の生きがいを考える～」と題して、スポーツ講演会を開催しました。

スポーツが年齢や競技レベルを問わず、学生には成長のきっかけを、プロ選手には挑戦を続ける力を、そして高齢者には健康と人とのつながりをもたらし、人の人生に前向きな目標や張りを与えてくれることを実感しました。来場者もスポーツが心と体の両面を支える大切な存在であることを改めて感じ、学びの多い時間となりました。





第51回岡山市スポーツ少年団体育大会

●日程：令和7年11月23日(日・祝) ●会場：JFE晴れの国スタジアム

本協会の育成団体である岡山市スポーツ少年団に登録している単位スポーツ少年団が一堂に会し、異なる競技の団員と交流し、親交を深めながら、二人三脚リレーや学年別リレーなど9種目を男女別のチームに分かれて熱戦を繰り広げました。

当日は、天候にも恵まれ、70団(約3,200人)の団員・指導者等の参加があり、観客席から多くの応援者が団員に声援を送っていました。

大会の結果は、つぎのとおりです。

大会結果

<男子の部>

順位	団名	得点
優勝	伊島サッカー	64
準優勝	西・御南サッカー	59
	鹿田ソフトボール	59
第4位	幡多ソフトボール	57
第5位	当新田軟式野球	54
第6位	浦安ソフトボール	53

<女子の部>

順位	団名	得点
優勝	芥子山・政田バレーボール	58
準優勝	幡多バレーボール	49
第3位	大元バレーボール	48
第4位	旭操バレーボール	48
第5位	岡山中央バレーボール	43
第6位	操南ソフトボール	42

※同点の場合は、各種目の1位の数が多くて順位が決まります。





令和7年度岡山市スポーツ少年団錬成大会

- 日程：秋季（8競技）令和7年9月6日（土）～12月21日（日）
 春季（7競技）※第8部（体操等）を除く 令和8年2月1日（日）～3月1日（日）開催予定
- 会場：岡山市内各所

岡山市スポーツ少年団は競技別に8つ（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、第8部（体操等））の部に分けられます。

それぞれの競技部において秋季と春季にトーナメントまたはリーグ戦を錬成大会として毎年開催しており、今年度も上記の期間中に開催しました。

各部の秋季錬成大会の結果は、つぎのとおりです。



■ 秋季錬成大会結果

種目	クラス	団名	
ソフトボール	Aクラス	操南ソフトボールスポーツ少年団	
	Bクラス	中止	
	Cクラス	横井ソフトボールスポーツ少年団	
剣道	団体	小学校低学年の部	灘崎剣道スポーツ少年団
		小学校高学年の部	南輝剣道スポーツ少年団
		中学生の部	南輝剣道スポーツ少年団
柔道	団体	小学校2年生の部	吉備柔道スポーツ少年団A
		小学校3年生の部	興除柔道スポーツ少年団A
		小学校4年生の部	興除柔道スポーツ少年団A
		小学校5年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A
		小学校6年生の部	鹿田柔道スポーツ少年団A
バレーボール	Aクラス	大元バレーボールスポーツ少年団①	
	Bクラス	竜之口バレーボールスポーツ少年団	
	Cクラス	大元バレーボールスポーツ少年団	
	男子・男女混合クラス	大元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	瀬戸サッカースポーツ少年団A	
	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A	
	少女の部	ひらつフットボールクラブスポーツ少年団	
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	当新田学童軟式野球スポーツ少年団	
	Bクラス	長船フレンズ軟式野球スポーツ少年団	
体操	上級の部	西大寺第1体操スポーツ少年団	



令和7年度賛助会員紹介

ご支援いただきありがとうございます。
※令和7年12月末現在で入会いただいた方々を掲載しています。

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、本市の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

特別会員

RSK山陽放送株式会社
トヨタカローラ岡山株式会社

株式会社トスコ
ナカシマホールディングス株式会社

企業・法人会員

朝日地区スポーツ協会
伊島学区スポーツ協会
栄光テクノ株式会社
岡山県貨物運送株式会社
株式会社岡山コンベンションセンター
岡山市ソフトバレーボール連盟
岡山市卓球協会
岡山市農業協同組合
岡山市陸上競技協会
学校法人加計学園
有限会社ケイオス
株式会社さくら祭典
瀬戸興業株式会社
株式会社中電工岡山統括支社
株式会社天満屋
医療法人はだ医院
平林金属株式会社
株式会社まつもとコーポレーション
南方地区体育協会
吉原冷蔵株式会社

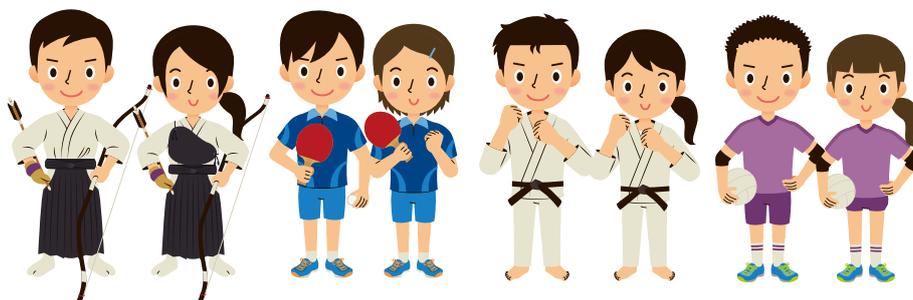
旭電業株式会社
株式会社一富士本店
協同組合岡山エコシステム
岡山県硬式空手道連盟
岡山市弓道連盟
岡山市ソフトボール協会
岡山市テニス協会
岡山市フェンシング協会
株式会社岡山スポーツ会館
観空産業株式会社
株式会社研美社
城東台学区体育協会
操明学区スポーツ協会
津島学区スポーツ協会
灘崎学区体育協会
東区スポーツ協会連合会
税理士法人福原会計事務所
株式会社丸徳企業
名興電機株式会社

株式会社伊澤工務店
株式会社栄光スポーツ
岡山学芸館高等学校
岡山ゴム株式会社
岡山市水泳連盟
岡山市太極拳協会
岡山市軟式野球連盟
岡山商科大学
小野藤株式会社
旭竜学区体育協会
西大寺学区スポーツ協会
株式会社成通
中国建設工業株式会社
津高清掃有限会社
日進ゴム株式会社
備南工業株式会社
ほっともっと
株式会社三門印刷所
株式会社山下体育社

個人会員

岡田鐵太郎 黒崎 徹 小林 修一 佐々木 龍
武田 忠男 室賀 康史 山本 利一 吉田 政義

(敬称略 五十音順)



新生活・新年度の環境の変化に適した身体を作ろう！ ～食物繊維を意識した食生活～

管理栄養士 向井 智春 氏

(天満屋女子陸上競技部)

新年度が始まりました。新生活の忙しさから食生活が乱れていませんか？

自宅で食事をしていても、ごはんとメインのおかずはあるけれど、もう一品・・・副菜が足りないということ、けっこうあると思います。副菜が足りないということは、野菜、海藻、きのこ、芋類がとれていないということです。つまり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しています。このうち、食物繊維は5大栄養素である炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンと同様に健康の維持に大切な栄養素であることから「第6の栄養素」とも呼ばれています。食物繊維には腸の働きを活発にして排便を促す、糖分の吸収を穏やかにし、急激な血糖の上昇を抑える、血圧やコレステロールの上昇を抑える、腸内細菌のバランスを整える、免疫機能を高めるなどの働きがあります。

食物繊維には大きく分けて水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」があり、これらをバランスよくとることが大切です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では男性で22g以上（30～64歳）、女性で18g以上（18～74歳）を食物繊維の1日の摂取目標量として定めていますが、日本人の多くが目標量に達していません。生活習慣病予防のためには25g以上の摂取が理想とされています。

食物繊維は野菜、果物、豆、きのこ、いも、海藻、穀類などに多く含まれています。不足しがちな食物繊維を摂るためには毎食副菜を1～2品摂取することや果物の摂取を意識すると1日の摂取量が25gに近づきます。副菜の準備が難しい時は、汁物を具沢山にしたり、カットワカメをひとつまみ加

えるだけでも簡単に食物繊維が増やせます。また、朝食がごはん派の人なら、納豆、めかぶ、もずく酢などを準備しておくことで食物繊維の豊富な副菜が手軽にとれます。白米にもち麦や雑穀を追加したり、パンを全粒粉のものにするのもおすすめです。

食物繊維を十分に摂取することは生活習慣病の予防につながります。新生活のはじまった今こそ、食生活を見直す良い機会です。ごはんとメインのおかず副菜をプラスすることから始めてみましょう。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
<ul style="list-style-type: none"> 善玉菌を増やし、腸内環境を整える 血糖値の急上昇を抑える 便を柔らかくする 	<ul style="list-style-type: none"> 便のカサを増し、便通を促す 腸の蠕動運動を刺激する 便秘解消、満腹感
海藻類、麦類、果物、野菜、豆類	根菜類、きのこ類、豆類、穀類



支援自動販売機3号機の紹介

このたび、さくら祭典上道ホール（岡山市東区中尾）様に支援自動販売機3号機を設置させていただきました。

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のサポートとなっております。

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。



岡山市スポーツ協会ホームページ リニューアルについて

このたび、掲載内容の整理と構成の見直しを行い、ホームページをリニューアルいたしました。

お持ちのスマートフォンでこちらのQRコードを読み取りご覧ください。



また、岡山市スポーツ協会の公式Instagramを開始しました。

本協会のイベントや当日の様子などを投稿していきますので、Instagramのアカウントをお持ちの方はぜひフォローをお願いいたします。

今後ともご活用いただけますと幸いです。



【Instagramアカウント】
@okayamashi_supokyo

大会で緊張した時のリラックス法 ～「からだ」から「こころ」へ～

人間の祖先であるサル社会では、捕食者の出現や群れの中での立場の低下は、生死に直結する重大な危機であった。そのため、危険を察知すると心拍数や呼吸数が増加し、筋緊張が高まるなど、すぐに行動できるよう身体が自動的に反応する仕組みが備わっていた。この生理的反応が、いわゆる「緊張」である。

スポーツの試合で緊張が生じるのは、「勝敗やミスが評価の低下や立場の変化につながる」と無意識のうちに感じ取ってしまうためである。この点で、緊張は本来、生存にとって合理的であり、適度な緊張は集中力を高め、パフォーマンスを向上させる。

しかし、緊張が過度になると、いわゆる「あがり」の状態となり、判断や動きの質を低下させてしまう。

本コラムでは、あがりの状態から適切な緊張へと戻す方法として、「呼吸法」を紹介する。呼吸法とは、あがりによって無意識のうちに「浅く・速く」なっている呼吸を、意識的に「深く・ゆっくり」とした呼吸へ切り替える技法である。一般に「深呼吸」と呼ばれる方法だが、ただ深く息を吸えばよいわけではない。以下に具体的な手順を示す。

1. 息をすべて吐き切る

あがりの状態では、過呼吸の一步手前になっていることがある。最初に息を吸うと、かえって過呼吸を助長する可能性があるため、まずは息を完全に吐き切る。

2. おへその下を膨らませるように、鼻から息を吸う

腹式呼吸では横隔膜が下がり、肺が広がるスペースが確保される。その結果、自然と深い呼吸につながる。

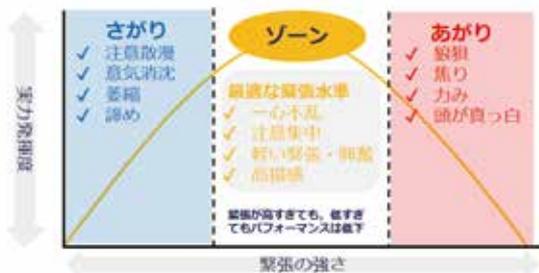
3. 2秒間、息を止める

呼吸の流れが一度止まることで、身体感覚への意識が高まり、呼吸パターンを整えやすくなる。

4. 吸った時間の約2倍の時間をかけて、口から細く長く息を吐く

人は安心したときに「ほっ」と息を吐くように、呼気とリラックスは密接に関係している。

この1～4を繰り返すことで、過度な緊張状態から、集中に適した緊張へと徐々に戻すことができる。試合前はもちろん、試合中の短い時間でも実施できる方法である。緊張を感じたときには、ぜひ一度試してみてください。



あがりを静める4ステップ呼吸法

1. 息をすべて吐き切る
2. 鼻から息を吸う (腹式呼吸)
3. 2秒間、息を止める
4. 口から細く長く吐く



Interview



IPU・環太平洋大学
体育学部 体育学科 助教

浦 佑大氏

主な経歴

1994年熊本県生まれ
(専門領域：スポーツ心理学)
スポーツメンタルトレーニング指導士
2020-2023年
Jリーグチーム医科学サポートスタッフ
2020-2023年
JFALフェリエアカデミー心理サポートスタッフ

これからもっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか慣うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっと言う間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを鑑める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER 0000 BIG
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

● 知財無償の導入又は譲り受けは法で定められています。応募も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター