

# はばたき

「羽搏き」

## トキめき新潟国体を終えて

西野 勝敏



トキめき新潟国体では、選手の一生懸命なプレーから多くの感動を得ることができました。実は、当センターにも国体選手が多数在籍しています。彼らは日常では仕事をし、合間をみて練習や試合を重ねてきて国体をむかえました。

今回は、彼らにスポットをあてて、国体での感想などを報告していただきます。



沖田 新作  
バレーボール  
9人制成年男子

国体をむかえるまでは長く、苦しいことが多かったのですが、いざ本番になると心地よいプレッシャーの中でわくわくする気持ちや負けたくない気持ちなどが出てきました。試合会場では地元の方の声援やお世話になった方、友人、共に戦ってきた仲間などの応援があり、すばらしい環境の中で試合ができました。人生で一度くらいしかできない貴重な体験でした。結果は残念ながら4位でしたが、自分達のいつも以上の力が出せたものと思います。

この国体をおとして、一生懸命頑張れば結果は必ずついてくるという事、何事にも陰でがんばって支えてくれる人達がいるという事を改めて感じました。今は清々しい気持ちでいっぱいです。男女総合優勝は本当に県民の力で勝ち取ったものだと思います。温かい声援、ありがとうございます。



藤田 浩二  
バスケットボール  
成年男子

成年男子は佐渡の両津総合体育館で行われ、私はセンターとして出場しました。結果は決勝戦で山形県に負けて準優勝でした。優勝を目指して一生懸命練習してきた中でこの結果は本当に残念ですが、新潟県が決勝に残るのは初めてのことで素晴らしい結果だと思っています。国体が終わって時間が経つにつれて、悔しさよりもその達成感が少しずつ大きくなってきていることを誇りに感じています。

全国大会という非常にレベルが高い中で選手として参加でき、多くの観客の前でプレーできたのは一生の宝物です。私はこの国体をもって選手として引退しましたが、このかけがえのない経験を今後の人生に活かしていこうと思っています。本当にたくさんの応援、ありがとうございます。



中江 正和  
バレーボール  
9人制成年男子

新潟選抜チームは5年前に結成し、チームの特徴である高さコンピバレーを武器に優勝を目指して練習に励んできました。結成当初は練習試合や大会で勝つことができず、悔しい思いをしてきました。その悔しさをバネに練習に取り組んできました。次第にチームがまとまり、国体前の全国大会では良い結果を残すことができ、自信をつけて国体をむかえられました。

当日は、たくさんの方々の応援を背に自分の持っている最高のパフォーマンスを出せましたが、結果として目標としていた優勝ができず、4位に終わってしまいました。しかし、素晴らしい環境で大好きなバレーボールを最高の仲間とすることができて、とても感謝しています。国体で経験できたことを今後の人生に活かしていきたいと思っています。本当にありがとうございます。



中村 早樹  
サッカー  
成年女子

この国体に出場して一番感じたことは、いろいろな方々からの応援に支えられてきたということです。職場の方々や関係者の方々をはじめ、本当に多くの方々から激励の言葉をいただきました。宿泊先では「試合を見に行くからがんばって!」と声をかけていただいたこともありました。

決勝戦には平日にもかかわらず約2,500人もの方々が会場に足を運んでくれました。決勝戦では0対3で敗れてしまい、準優勝という結果でした。大声援の期待に応えることができなかった悔しさでいっぱいでしたが、とても良い経験になりました。応援していただき、本当にありがとうございました。



石川 亜沙美  
バレーボール  
9人制成年女子

私たちのチームは18人の選手が所属していますが、実際に国体でベンチ入りできるのは12人です。主力9人、控え3人、それ以外の6人が自分の役割を理解し、自分のため、仲間のため、応援してくださる方々のために優勝を目指して練習してきました。強化合宿や企業チームとの練習試合をおとして「私たちが一番へただ」という現実から更なる向上と謙虚な気持ちを忘れずに、技術を磨いて選手間の信頼を深めて試合に臨みました。

当日の会場は満席になり、立ち見での応援もあったほどでした。その声援を力にして戦いましたが、結果は5位に終わりました。とても悔しくて納得しきれない結果ですが、優勝を目指して悩みながらも前向きに取り組んできたことを誇りに思いますし、私にとっては大きな財産となりました。関係者の方々や温かい声援を送り続けてくださった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



渡辺 梓  
陸上競技  
成年女子:短距離

今回の国体は、私が初めて国体に出場した中学3年生の時から目標であり、憧れでした。日を追うごとに国体ムードが高まり、私たちも合宿を重ねるごとにチームとして戦う意識が増えていきました。勝つためには何を伸ばして何を変えなくてはいけないのか、1人1人がしっかりと考えて準備してきました。本番の4×100mリレーでは残念ながら自分たちの力を出し切れずに不甲斐ない結果に終わってしまいましたが、多くの事も学ぶこともできました。今回の結果を糧にしてさらに強くなれるように頑張ります。

陸上競技は個人競技ですが、仲間や応援なしでは素晴らしい結果を出せないことは他の団体競技と同じです。こんなにも応援の力を肌で感じた国体は初めてでした。たくさんのお会いもあり、縁あってこの国体に関われたことに感謝しています。本当にありがとうございました。



岩下 大志  
バスケットボール  
成年男子

私は昨年大学を卒業して、国体のために新潟に帰ってきました。高校時代にお世話になった先生から「新潟のために力になってくれ」と頼まれたことがきっかけでしたが、終わってみれば最高の環境で試合をすることができたと思っています。優勝を目標に練習を積んできましたが、結果は【準優勝】でした。これが最高の結果とは言えませんが、会場の佐渡まで応援に来てくださった方や地元の方々、ボランティアとして運営の手伝いをしてくれた佐渡の中高校生達、今までいろいろな形で協力してくれた方々のおかげでつめた結果だったので感謝の気持ちでいっぱいです。

この国体は今後の私の人生で大きな収穫・経験となりました。選手として参加できたことを誇りに思い、次の目標に向かってさらに練習に励んで行きたいと思っています。



徳永伸太郎  
ラグビーフットボール  
成年男子

今回、この国体に出場して地元新潟のみなさんの前でプレーできたこと、そしてチームとして【優勝】という結果を残せたことを大変嬉しく思っています。予想を遥かに超える声援や緊張、プレッシャーの中で本当にラグビーを楽しむことができました。たくさんの方々のサポートや応援があった大会だったと今改めて感じています。ありがとうございます。

ラグビーはまだマイナーな競技ですが、これからはオリンピック種目になり、日本で「ワールドカップ」が開催されるなどアピールや発展の最大のチャンスだと思います。新潟でもメジャーな競技になれるよう、今回やってきたことをこれで終わりにせず、今後更にステップアップしていけるように努力します。今後とも温かい応援よろしくお願い致します。



西潟 瞳  
バスケットボール  
成年女子

私たち成年女子チームは、大学生選手を中心に練習してきました。初めのころは、コミュニケーション不足などで練習自体がうまくいかないことがありましたが、勝つためには何をしなければならぬのかを県外遠征や日々の練習を通して話し合いを続けてきた結果、国体直前になってようやくコミュニケーションが取れてきてチームとしてまとまりができてきたように感じました。国体初戦では、持ち味である走るバスケットが全くできず、惜しくも55対51で負けてしまいました。多くの方々の声援に応えることができず、本当に悔しくて申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

この国体で、たくさんの方が経験ができた喜びと試合で得た悔しい気持ちを忘れずに、次の国体に向けて努力していきたいと思っています。本当に多くの方々から声援や励ましをいただき、ありがとうございました。



嶺崎 竜太  
ラグビーフットボール  
成年男子

私たち成年男子チームは、新潟市内の社会人クラブチーム「アイビス」の選手を主体にして練習してきました。その他にも県外のトップチームでプレーしている選手も「ふるさと選手」として加わっていますが、全員が一緒になってまともに練習ができたのが国体2日前という大変厳しい状況でした。しかし、1試合ごとに勝ち進んでいくうちに、チーム内のコミュニケーションが上がることも全体がまとまって強いチームができていきました。周囲からの応援もあって勝ち上がることができ、決勝戦では多くの観客と声援を受けて25対18で目標であった優勝を果たすことができました。

この国体に出場できた喜びを心から感謝し、これからも切磋琢磨して次の夢に向かってガムシラな風になり、はばたきたいと思っています。本当に多くの声援や励ましをいただき、ありがとうございました。



## ちょっとしたコツ

### 勝つための食事～体調管理編～

管理栄養士 石墨清美江・三留 美和

よいコンディションで、練習や試合に臨むためには日々の体調管理が大切です。



#### 1.体重を量る

起床排尿後の体重の変化は、エネルギー消費量と摂取量のバランスを表しているため、体重の増減から食事量と練習量のバランスを知ることができます。ぜひ！朝の体重計測を毎日の習慣にしましょう。

#### 2.手洗い・うがい

トレーニング終了後の手や喉はほこり等で汚れています。しっかりと手洗いし、ガラガラうがいをすることで風邪等の感染を防ぐことができます。手や喉を清潔にした後で、栄養補給しましょう。

最近トップアスリートの間では「ガラオレ」（ガラガラうがいをした後で、疲労回復のために100%オレンジジュースを飲むこと）が、常識になってきています。

#### 3.バランスの良い食事と水分補給（はばたき4,5号掲載）

特に寒くなり乾燥する季節は、免疫力や抵抗力をつけるために栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べること、しっかりと水分補給することが、大切です。

#### 4.しっかり休養

「成長ホルモン」は夜10時～2時に多く分泌されます。この時間帯にしっかりと寝ていると、体の組織や器官の成長、一日使って疲れた細胞の修復をして体を回復することができます。筋肥大、疲労回復のためにも早めの就寝がお勧めです。



トキめき新潟国体の各会場では、選手を始め、多くの関係者やボランティアの活躍が見られました。男女総合優勝を飾り、閉会式は選手や関係者などの晴れやかな笑顔がある中で行われました。



10月に健康づくりコースの受講者を対象としたフォローアップセミナー「ウォーキングセミナー」を東北電力ビッグスワンで開催しました。サッカーや陸上で使われているフィールドをいたしましたので、非常に喜んで運動に取り組んだ参加者が多くいました。

## お知らせ

### 健康・スポーツ県民講座のお知らせ

#### スポーツ事故時の対応における法的諸問題

～様々な事例を教訓にして～

日時：平成21年12月13日(日) 10:00～12:00

会場：東北電力ビッグスワンスタジアム 会議室5  
(メインスタンド側)

講師：菅原 哲朗  
(キーストーン法律事務所 日本体育協会国体委員 弁護士)

対象：学校スポーツ及びスポーツ施設・クラブの担当者・指導者、  
市町村教育委員会及び体育協会の職員・指導者等

料金：1,000円

詳しくはセンターホームページをご覧ください。

## 編集後記

トキめき新潟国体では男女総合優勝を見事飾り、大きな成功を得ることができました。この経験を糧にして、新潟県のこれからの健康増進とスポーツ競技力向上に貢献できるよう、様々なサービスを提供していきますので、よろしくお願い申し上げます。

## 財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワンスタジアム内

TEL/025-287-8806 FAX/025-287-8807

URL/ <http://www.ken-supo.jp> E-mailアドレス/ [medicine@ken-supo.jp](mailto:medicine@ken-supo.jp)

開館時間/9時～17時 休館日/毎週月曜日及び年末年始(12/29～1/3)※大規模イベント等に臨時休館する場合があります