



【スポ協だより】

# スポーツひた

第12号

2025年12月発行

発行/日田市スポーツ協会

日田市上城内町2番6号

(中央公民館内)

TEL・Fax 0973-24-2202

## 第78回大分県民スポーツ大会 健闘むなしく総合第4位で閉幕



旗手の高村 天音 選手に続いて行進する日田市選手団



結団式で宣誓するアーチェリーの太郎良 公 選手

第七十八回大分県民スポーツ大会が『夢・挑戦』とびきの笑顔で、別杵から『の大会スローガンのもと、九月十三日(土)～十四日(日)を主日程として、別杵ブロック(別府市・杵築市・国東市・速見郡・東国東郡)を中心に開催されました。

大会では、三大会連続でウエイトリフティングが、また、五大会ぶりにバレーボールが優勝し、二位に陸上、バスケットボール、剣道が、三位に相撲、バドミントン、アーチェリーが入るなど多くの競技で健闘していたいただきましたが、総合成績では第四位の結果となりました。

二十九日には解団式を開催し、役員と各競技団体が今大会を振り返るとともに来年度の躍進を誓いました。

### 郡市対抗の上位の総合成績

|     |     |        |
|-----|-----|--------|
| 第1位 | 大分市 | 412.0点 |
| 第2位 | 別府市 | 322.0点 |
| 第3位 | 中津市 | 263.0点 |
| 第4位 | 日田市 | 253.5点 |
| 第5位 | 佐伯市 | 237.5点 |

### 日田市の競技別上位成績

《選手団：33競技・46種別 役員・選手597名》

○優勝：ウエイトリフティング、バレーボール

○準優勝：陸上、バスケットボール、剣道

○第3位：相撲、バドミントン、アーチェリー



ウエイトリフティング競技(国東ウエイトリフティング場)



バレーボール競技(サイクルショップコダマ大洲アリーナ)



陸上競技(大分スポーツ公園クラサドーム大分)



バスケットボール競技(サイクルショップコダマ大洲アリーナ)



剣道競技(クラサス武道スポーツセンター)



総合閉会式で表彰される竹井会長と小宇佐副会長

## －競技力向上事業報告－

### 元日本代表 長岡望悠 選手 バレーボール教室

主管 バレーボール協会  
開催 令和七年八月二十三日  
会場 SWS西日本アリーナ日田  
参加者 一九一名  
講師 長岡 望悠

元日本代表である長岡 望悠 選手を講師に招き、市内の中学生を中心にバレーボール教室を開催しました。  
教室では、バレーボールを使った準備運動を行ったあと、パス・レシーブ・スパイクなどの基本動作を学び、また、参加者による試合では、長岡選手が試合の途中で指導するなど、参加者はパスやレシーブが上手になるための基本的な技術を学びました。



長岡選手から参加者に指導

参加者は、バレーボールのスーパーstarと身近に接することで、バレーボールに対する愛着心や向上心が芽生えた教室となりました。

### スポーツ医科学研修講座を開催

令和七年度スポーツ医科学研修講座を大分県立中津南高等学校の芳山 ももこ先生を招き、十一月十四日に市役所大会議室で開催しました。

今回の講座は、「スポーツ選手の体づくりと栄養」をテーマに、スポーツ関係者など九十四名が受講し、スポーツ選手に限らず、人々が生活していく上で大事な食事、睡眠などを学びました。

講演後のアンケートでは、ほとんどの受講生が「よく理解できた」、「非常に役立つ」と回答があり、感想を聞いても「食事と睡眠と水分補給は大事だということを改めて気づいた」、「今日の講座は大変勉強になりました」、「参加して良かった」、「先生の説明がわかりやすく理解することができた」など好意的なものや前向きな記述が多く寄せられ、有意義な講演会でした。

講演会で使用した資料の一部を下記にご紹介します。



先生の話しを聞く参加者

02

スポーツをする人にとっては

何を

炭水化物  
脂質  
たんぱく質  
ビタミン  
ミネラル

どれだけ

量

いつ

食事  
運動の前  
運動中  
運動の後

どのように

食べ物  
飲み物  
サプリメント

摂取するかが重要

02

5大栄養素とスポーツの関係

炭水化物(糖質)

たんぱく質

脂質

ビタミン

無機質

エネルギー源

からだづくり

コンディショニング

02

主菜の役割

からだづくりの材料

たんぱく質を多く含む、筋肉、骨、血液など  
身体作りの材料になる。

脂質

からだを守るクッションや予備のエネルギーとして蓄えられる。

鉄

体内の鉄は大半が赤血球中にあるヘモグロビンとして蓄えられる。  
赤血球は酸素を運ぶため、鉄の摂取は貧血予防だけでなく、  
スタミナの維持にもつながる。

02

朝食のススメ

1日の必要栄養量の確保する

1食欠けると、1日に必要な栄養をとるのが難しくなる。

体温を上げて体を目覚めさせ、生活リズムを整える

できるだけ毎日同じ時間に食べることで、体が動きやすくなる。

集中力を高める

成績向上につながるという研究結果も。

夜の睡眠を促す

日中セロトニンが分泌され、夜メラトニンの分泌を促進する。

03

汗の役割

運動する

体温が上がる

汗をかく

体から蒸発する

体を冷やす

体温が上がりすぎない

水分補給が十分にできていないと

体の水分が不足し汗をかけなくなり  
体温調節ができなくなる

熱中症

04

睡眠の役割…睡眠が不足すると？

体の休息・メンテナンス

ケガが治りにくい、筋肉が付きにくい、風邪をひきやすくなる

脳の休息・メンテナンス

やる気・意欲の低下、集中力の低下、認知機能の低下、

体と心(脳)の発育・発達

身長が伸びない、精神的ストレスが蓄積される

04

寝ることの大切さ

成長ホルモン

睡眠時間が短いときは分泌されにくい

骨を成長、発達させる。骨量を保つ

たんぱく質合成を促す。筋肉の量を保つ。細胞を修復する。

免疫機能を保つ。

記憶力、意欲を高める。

生殖機能を正常に保つ。性的成熟を促す。

成長期だけでなく、大人にとっても成長ホルモンは大切!

04

睡眠の質を高める環境作り

夕食は寝る3時間前までに

消化器官が活発に動いている状態だと眠りが浅くなります。  
アルコールは晩酌程度で。

寝る前はリラックスして

寝る1時間前までには入浴を済ませ、リラックスして過ごしましょう。睡眠中も汗をかくので、水分補給も忘れずに。  
スマホやテレビなどのスイッチを切ります。

04

推奨されている睡眠時間

| 年齢     | 推奨時間    | 限界範囲外       |
|--------|---------|-------------|
| 1～2歳   | 11～14時間 | 9時間未満と16時間超 |
| 3～5歳   | 10～13時間 | 8時間未満と14時間超 |
| 6～13歳  | 9～11時間  | 7時間未満と12時間超 |
| 14～17歳 | 8～10時間  | 7時間未満と11時間超 |
| 18～25歳 | 7～9時間   | 6時間未満と11時間超 |
| 26～64歳 | 7～9時間   | 6時間未満と10時間超 |
| 65歳～   | 7～8時間   | 5時間未満と9時間超  |

日中の活動レベルによって個人差があります

参考：国家睡眠財団、2025.1