



①



④



②



③



⑤

- ①泳ぎの一部分を重点的に練習するメニュー、「ドリル」で、バタフライを泳ぐ様子。
- ②水をかく感覚を確かめながら、手だけで泳ぐ「スカーリング」。
- ③「ダッシュ」では、50mを全力で泳ぎスピード強化を図る。
- ④今年6月に行われた県総体での女子400mメドレーリレー決勝戦入場の場面。
- ⑤自身も水泳経験者である監督からの的確なアドバイスに耳を傾ける部員たち。

Kanoya High School Swimming Club



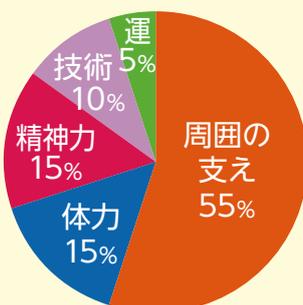
目標

自分に克つ

チームスローガン

共泳

戦力分析



◆新チームについて？

2年生5名、1年生3名の計8名で活動しています。初心者から九州大会出場者と選手の層が幅広く、バラエティに富んだチームです。

◆今一番力を入れていることは何ですか？

スピード強化です。9月末に開催される九州新人水泳大会でベストタイムを更新することと、少しでも上位に入ることを目標に練習しています。

◆チームスローガンの「共泳」とは？

自分に負けないように共に頑張るといことです。水泳は個人競技ですが、1人での練習は非常に難しいです。これは陸上競技にも言えますが、対戦形式の練習もなく、自分で意識しながら泳ぎ続ける地味な練習です。そして、練習したからといって必ずしもタイムが出るわけではありませんが、練習しないと必ずタイムは落ちます。いろいろな意味でハードな水泳の練習は、隣で共に泳ぐ人がいるから頑張れると思います。

◆今後の目標は？

九州総体出場、自己ベスト更新です。

◆最近の成績

- ・30年7月 第66回全九州高等学校水泳（競泳）競技大会 出場
- 9月 平成30年度全九州高等学校選手権新人水泳競技大会 出場
- ・元年7月 第67回全九州高等学校水泳（競泳）競技大会 出場
- 9月 令和元年度全九州高等学校選手権新人水泳競技大会 出場

吉留太郎 監督

薩摩郡さつま町出身。鶴田中学校、川内高等学校、琉球大学卒業。平成27年から鹿屋高等学校水泳部監督。教諭（担当教科：理科（生物））。最近ハマっているもの：ジャスミン茶





燃ゆる感動 かがしま国体

第75回国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2020

2020年10月3日(土)～13日(火)



燃ゆる感動 かがしま大会

第20回全国障害者スポーツ大会 熱い鼓動 風は南から 2020

2020年10月24日(土)～26日(月)



国体競技として鹿屋市でスポーツウエルネス吹矢を開催します！

48年ぶりに鹿児島で開催される「かがしま国体・かがしま大会」のデモンストレーションスポーツとして、令和2年5月31日(日)、スポーツウエルネス吹矢競技が平和公園串良平和アリーナで開催されます。

国体競技は鹿児島県スポーツウエルネス吹矢協会に所属している方なら誰でも参加できますが、協会に所属し

ていない一般の方でも参加できる「体験の部」もありますので、お気軽にご参加ください。

問合せ先

燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会鹿屋市実行委員会
(鹿屋市市民スポーツ課国体推進室)

TEL:0994-31-1132 FAX:0994-31-1172

スポーツウエルネス吹矢を紹介します。



▲競技の様子

◎スポーツウエルネス吹矢で健康に！

スポーツウエルネス吹矢の実践が高齢者の肺機能に及ぼす効果を検証するため、鹿屋体育大学 中垣内真樹教授のご協力のもと、6か月間、週1回のペースで上野町高齢者運動サロン「上野ハッピー」の高齢者を対象に、スポーツウエルネス吹矢を体験していただきました。

14名の方を対象に、吹矢をする前と後の肺機能を調べ



▲吹矢体験の様子



▲呼息量の測定

◎スポーツウエルネス吹矢ってどんな競技？

スポーツウエルネス吹矢とは5～10m離れた円形的のめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。

競技では1ラウンド(3分以内)に5本の矢を吹いて、合計点を競います。

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されており、鹿屋市でも多くの方がスポーツウエルネス吹矢を楽しんでいます。

た結果、1秒間に吹くことができる息の量が増え、肺年齢が平均5歳ほど若返る結果となりました。

参加された方からは「以前より体がよくなった」、「肺が悪く吹けるか心配だったが、思い切り吹けて面白くなった」などの意見があり、楽しく健康になれた方が多くいらっしゃいました。

鹿屋市では3つの支部が活動を行っています

支部名	練習会場
鹿屋支部	東地区学習センター、串良公民館、吾平公民館
鹿屋中央支部	第二武道館、中央公民館
鹿屋ブルースカイ支部	西原地区学習センター

紹介します！障がい者スポーツ注目のアスリート～陸上～



みずさこ ともひろ
水迫 智宏 選手

41歳。笠之原町のNPO法人隣の会の障害者支援施設 ピアハウス、吾平町の社会福祉法人岳風会の障害者支援施設 陵北荘に通い、風船バレーなどを楽しんでいます。

水迫選手は27歳のとき、施設スタッフの勧めでビーンバッグ投げを始めました。施設の庭でビーンバッグに見立てたお手玉を投げたり、鉄アレイで筋トレをしたり、日々の努力

を怠りません。14年間毎年欠かさず県障害者スポーツ大会に出場し、毎年メダルを獲得してきました。今大会では大会新記録を樹立し、10月に茨城県で開催される全国大会に初出場します。やるからには向上心をもって取り組みたいと話す水迫選手。全国大会で好成績を残し、翌2020年のかがしま大会出場も目指しています。

スポーツイベント情報

令和元年10月～令和2年3月

詳しくは、鹿屋市市民スポーツ課で検索
<http://www.e-kanoya.net/htmbbox/sports/>

カレッジスポーツデー

- 【期日】** 10月12日(土)～14日(月・祝)
【場所】 鹿屋体育大学
【内容】 大学スポーツの観戦イベント
*女子バレーの九州リーグ戦
*観戦無料

スポーツフェスタ in かのや



- 【期日】** 10月20日(日)
【場所】 鹿屋体育大学
【内容】 スタンプラリー方式による約20種類のスポーツ体験など
【募集】 参加自由

第4回 中学生かのやサッカーフェス

- 【期日】** 11月2日(土)～3日(日)
【場所】 平和公園陸上競技場ほか
【内容】 県内外の中学生チームで競うサッカー大会
【募集】 募集終了

第17回かのや・ばら祭り ウォーキング大会

- 【期日】** 11月4日(月)
【場所】 霧島ヶ丘公園周辺
【内容】 ばら園を含む霧島ヶ丘公園周辺のウォーキング
4.5kmコース、6kmコース
【募集】 10月31日(木)応募締切

かのやパラスポーツフェスタ2019



- 【期日】** 11月9日(土)
【場所】 串良平和アリーナ
【内容】 障がい者スポーツを観て、体験して、知ることができる体験型イベント
【体験会】
・車いすバスケットボール
・車いすテニス
・スポーツウエルネス吹矢
・フライングディスク
・ボッチャ
【募集】 参加自由

第10回小学校区対抗 「かのやローズヒル駅伝大会」

- 【期日】** 11月17日(日)
【場所】 霧島ヶ丘公園

- 【内容】** 小学校区内の小・中・高校生、一般で編成したチームが競う駅伝大会
【募集】 10月18日(金)応募締切
スポーツ推進委員を通じて応募

南日本新聞社杯 グラウンド・ゴルフ鹿屋大会

- 【期日】** 11月25日(月)
【場所】 かのやグラウンド・ゴルフ場
【内容】 グラウンド・ゴルフ大会
【募集】 10月22日(火)応募締切

第19回ツール・ド・おおすみ サイクリング大会



- 【期日】** 11月30日(土)～12月1日(日)
【場所】 霧島ヶ丘公園
【内容】 大隅半島を回るサイクリング大会
【募集】 10月25日(金)応募締切

第5回かのやサイクルフェスティバル

- 【期日】** 12月22日(日)
【場所】 霧島ヶ丘公園
【内容】 年代別に競技種目を設けた自転車競走レース
【募集】 告知予定

Pick up イベント

ドリーム・ベースボール

野球界を代表する往年の名選手20名による、ドリーム・ベースボールが開催されます。元プロ野球選手(ドリーム・チーム)による鹿屋市選抜チームとの親善試合や少年少女野球教室のほか、来場者を対象としたサインバット・クラブなど約300個近いグッズの抽選会もあります。多くの皆様のご来場をお待ちしております!

- 【期日】** 令和元年12月1日(日) **【実施内容】**
【時間】 9:30～15:00 9:30～少年少女ふれあい野球教室
【会場】 平和公園野球場 12:00～ドリーム抽選会
【出場選手】 村田兆治、桑田真澄、ほか18名 12:30～開会式
13:00～アトラクション(プロに挑戦/ホームラン競争)
13:30～ドリーム・ゲーム(ドリームチームVS鹿屋市選抜チーム)
【参加料】 無料 15:00～閉会式



※写真はイメージです