SPORTS EHIME

愛媛県スポーツ協会広報誌

スポーツえひめ

vol.7

March 2022

スポーツくじ

スポーツ振興くじ助成事業

発行 公益財団法人 愛媛県スポーツ協会
〒790-0843 松山市道後町2丁目9番14号　TEL.089-911-1199　FAX.089-911-0234
URL:http//www.insnet.ne.jp/hp/etaikyo/　E-mail:ehime-sports@blue.ocn.ne.jp

1 巻頭言
公益財団法人愛媛県スポーツ協会　会長　大塚　岩男
2 第77回 国民体育大会冬季大会
3 スポーツ指導者研修会 ／ スポーツ推進支援事業
4 貧血について
5 貧血を予防・改善するための食事
6 令和４年度全国高等学校総合体育大会
競技会場・競技日程

巻　頭　言

ご　挨　拶

公益財団法人愛媛県スポーツ協会　会長
大塚　岩男

皆さま方におかれましては、日頃から本協会の円滑な業務運営にご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

一昨年の鹿児島国体の延期に続き、昨年の三重国体も新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。特に、三重国体が国体史上初めて中止となりましたことは、総合開会式、閉会式や各競技の運営、宿泊や輸送の手配など長期間かけて細心の計画と準備を行ってきた行政や競技団体にとって、そしてなによりも日頃からトレーニングを積み重ねてきた出場選手たちにとって誠に残念でありました。今年の栃木国体につきましては万全の感染症防止対策を講じた上で、選手や関係者が安心して参加できる大会となることを心から期待しております。

さて、昨年開催された東京オリンピック・パラリンピック大会では、パラ水泳の山口尚秀選手が世界新記録で金メダルを獲得するとともに、バスケットボール女子の宮崎早織選手が銀メダルを獲得、ゴルフの松山英樹選手が最後までメダル争いに加わるなど本県ゆかりの選手が活躍いたしました。また、先般開催された冬季オリンピックの北京大会では、愛媛県のスポーツ専門員である郷亜里砂選手が平昌大会に引き続き２大会連続で出場するなど、その存在感を大いに発揮しました。こうした選手の活躍は、コロナ禍で社会に閉塞感が漂う中、スポーツの持つ力を再認識させるとともに、県民に勇気と希望を与えてくれたものと思います。

また今年は、インターハイの四国開催が予定されており、本県では、体操競技を始めとして８競技が開催されます。インターハイの本県開催は2017年の「えひめ国体」以降に開催される初めての大規模な全国大会であり、高校生の競技力向上につながることはもちろんのこと、選手や監督などの皆さまに、四国愛媛の美しい自然や歴史・文化などを感じていただく絶好の機会でもあることから、大会の開催を大いに楽しみにしております。

一昨年から続く感染症の影響により、「新しい生活様式」や「ウィズコロナ」など、感染防止に配慮した日常生活が求められております。本協会といたしましても、県や市町、加盟団体などと連携しながら、各競技団体が策定する感染予防ガイドランインなどを遵守し、県民の皆さまが安心してスポーツに親しむ機会を確保するとともに、引き続き、競技力の向上や生涯スポーツの普及・振興に努めてまいりますので、一層のお力添えをお願い申し上げます。

第77回 国民体育大会冬季大会

第77回国民体育大会冬季大会が新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底し開催されました。スケート・アイスホッケー競技会は、１月24日～30日に栃木県で開催され、スキー競技会は、２月17日～20日に秋田県で開催されました。スケート競技においては、ショートトラック少年男子の越智大翔選手が、1,000m４位入賞、500m７位入賞を果たし、４年連続入賞の快挙を達成いたしました。スキー競技においては、昨年度、第76回大会が中止となったことから２年ぶりの開催となりましたが、選手それぞれが懸命にプレーしました。本大会参加にあたり、ご尽力いただいた競技関係者の皆様方に感謝申し上げますとともに、本会としましても各種競技団体へのご協力に尽力してまいります。

越智選手

現地応援のぼり旗

スポーツ指導者研修会

公認スポーツ指導者資格の有効期限は４年間と定められており、有効期限の６カ月までに更新のための研修を受けることが義務付けられています。

今年度は第１回をテクノプラザ愛媛で開催いたしましたが、第２回愛媛県スポーツ指導者研修会・令和３年度日本スポーツ協会公認スポーツドクター研修会及び第３回愛媛県スポーツ栄養士研修会については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催を中止いたしました。

第１回	期　日／令和３年11月13日㈯ 場　所／テクノプラザ愛媛 講　師／岩田　史昭 （公益財団法人日本スポーツ協会　総務部長） 講　師／古屋　高男 （東京海上日動火災保険株式会社　公務第二部課長）
第２回	期　日／令和４年１月16日㈰　※開催を中止しました 場　所／愛媛県県民文化会館 講　師／真鍋　知宏 （慶応義塾大学スポーツ医学研究センター　専任講師） 講　師／川原　　貴 （公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ医・科学委員会　委員長）

11月13日㈯の講義の様子

岩田　史昭先生

古屋　高男先生

スポーツ推進支援事業

えひめ国体・えひめ大会のレガシーを生かし「スポーツ立県えひめ」を実現するため、県内スポーツの普及・育成の支援を目的に、2019年度より大亀スポーツ振興財団から譲渡された資産の運用益を活用し、加盟団体等の要望に応じてきめ細かな支援を行う「スポーツ推進支援事業」を実施しました。
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により一部の事業は中止となりました。

《補助対象事業　20団体22事業》

団体名	事業名
愛媛県水泳連盟 ※中止	県内大会（EHIME OWS 2021）への日本水泳連盟強化指定選手及びコーチ派遣費
愛媛県ボート協会	体験教室や強化合宿等に伴う競技用具代
愛媛県バレーボール協会	ジャパンビーチバレーボールツアー2021松山大会の開催費の一部支援
愛媛県体操協会	ウォーミングアップ時間、演技時間等を表示するデジタルタイマー購入費
愛媛県バスケットボール協会 ※中止	県協会育成事業U-12～U15に伴う競技用具代
愛媛県ソフトボール協会	全国大会（小学生大会）開催時に使用するグラウンド備品代
愛媛県相撲連盟	強化合宿（県外遠征、県内練習等）の栄養費
愛媛県ラグビーフットボール協会　※中止	体験教室に伴う競技用具代
愛媛県山岳・スポーツクライミング連盟	大亀カップ開催経費
愛媛県カヌー協会 ※中止	カヌースプリント・アジア選手権大会兼東京オリンピック最終予選派遣費補助
愛媛県空手道連盟 ※中止	県内空手道各会派別強化セミナー開催費

団体名	事業名
愛媛県なぎなた連盟	体験教室で使用する競技用具代
愛媛県トライアスロン協会	国内トップ選手強化事業
愛媛県アイスホッケー連盟	体験教室に伴う競技用具代（社会人・大学生・高校生）
DCM株式会社 ※中止	高校生・中学生大会の運営費用（第14回ダイキ杯愛媛県ジュニア弓道新人選抜大会）
愛媛県セーリング連盟	競技力向上事業に伴うレスキュー艇修理費用
愛媛県バスケットボール協会	新型コロナウイルス感染症の感染防止に伴う国体四国ブロック大会参加に係る交通費用
愛媛県ソフトボール協会	新型コロナウイルス感染症の感染防止に伴う国体四国ブロック大会参加に係る交通費用
愛媛県卓球協会	ドーピング検査に係る禁止物質使用に伴う「治療使用特例」の診断書発行代
愛媛県ドッジボール協会	競技普及に伴う競技用具の購入
愛媛県綱引連盟 ※中止	体験会に活用するシューズ、競技備品の購入
愛媛県少林寺拳法連盟 ※中止	大会、体験会に活用する競技用具、非接触型体温計の購入

貧血について

愛媛県スポーツドクター協議会副会長
田辺医院長　**田邉　亮介**

所謂スポーツ貧血というのは激しい運動をすることで、足の裏（踵）を打ち付けることによって赤血球が壊れて溶血がおこり貧血になる、と考えられていました。「血の小便が出るくらい練習しないといい選手になれない」という誤った考えの指導者もいたようです。

現在では、体内の鉄分が不足することによって起こる“鉄欠乏（小球）性貧血”の他にビタミン不足による“ビタミン欠乏（大球）性貧血”などが原因と判ってきました。

スポーツ選手が鉄不足になるのは、トレーニングのため汗などからの排泄増加や筋肉が付くことなどによる需要増加もありますが、食事からの摂取不足が主な原因です。女子選手の場合には月経出血の影響も考慮しなければなりません。ビタミン類の不足も同様の理由から生じます。

貧血を放置するとパフォーマンスの低下が起こり成績が伸びない等だけでなく様々な問題が生ずる可能性もあります。

貧血を改善するにはしっかりとした食事を摂ることが最も重要です。「基本的な食事の形」を覚えること、サプリメントに頼らないことを念頭に、年齢や競技種目、トレーニングスケジュールに合わせた指導が大切です。

必要に応じてスポーツドクターやスポーツ栄養士に相談してください。

「貧血を予防・改善するための食事」

愛媛県スポーツ医科学委員会副委員長
㈱ ヘルシープラネット代表取締役　今川 弥生

貧血を予防するための食事、貧血になってしまったら改善するための食事について考えていきましょう。

まず、最初に何故貧血になるのでしょうか？

①食べる量が少ない　②摂取する食材に偏りがある　③運動量が多い　④成長期で鉄の需要が増えたなどが挙げられます。

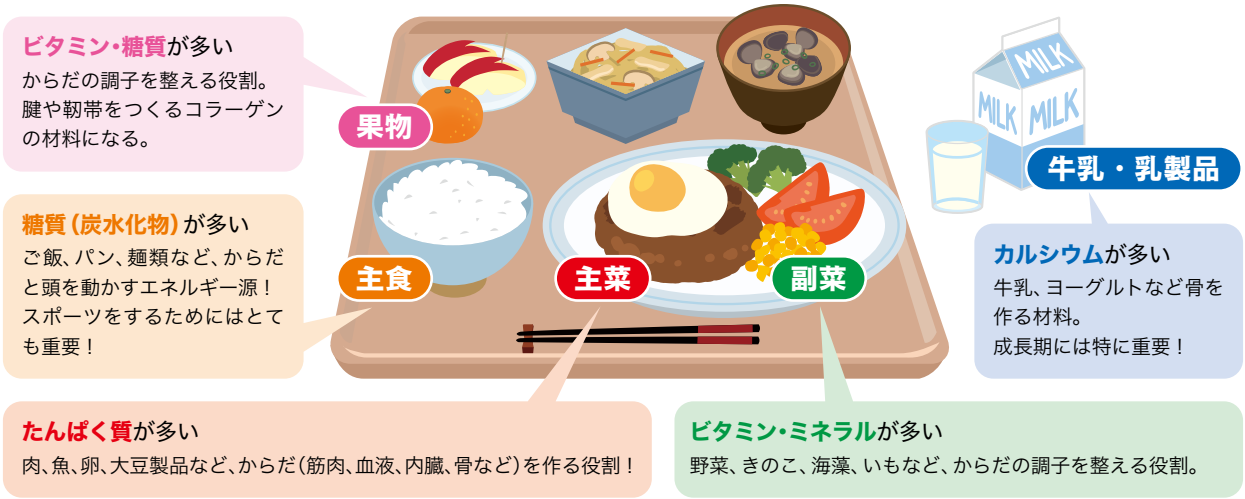
スポーツ選手に多い貧血は突然現れる病気ではなく、体の状態が徐々に悪くなっていて、最後に悲鳴を上げている状態だと考えましょう。

ですから、『○○を食べたら治る』というように簡単に治るものではなく改善するには時間がかかります。

大切なことは「貧血にならないようにする」ということです。

そのためには普段から基本的な食事の形を意識することです。『アスリートの食事の基本形』はイラストのような食事です。

アスリートの「食事の基本形」　主食・主菜・副菜と牛乳乳製品・果物がそろった食事です。



もし「貧血気味」と指摘されたら貧血を改善するための食事が必要になります。

貧血を改善するためには①エネルギー不足にならないこと　②たんぱく質＋鉄＋ビタミンCがそろった食事を食べることが大切になります。

貧血は赤血球に含まれるヘモグロビン（血色素）濃度が低下した状態を言います。ヘモグロビンは、鉄を含むヘムという色素とグロビンというタンパク質からできていますので『たんぱく質と鉄』が必要になります。また、『ビタミンC』は鉄の吸収を良くするので一緒に食べることがポイントです。アスリートの食事の基本形ではビタミンCの多い果物を加えています。

まとめると、貧血改善のためには鉄の摂取が大切です。鉄の吸収促進にはたんぱく質、ビタミンCが大切。注意が必要なことは鉄の吸収を阻害する物質として、シュウ酸・フィチン酸・タンニン（カテキン）・食物繊維・カルシウムなどが挙げられ、一緒に摂取することは控えた方が良いということです。特に注意が必要なものはタンニンです。タンニンはお茶やコーヒー、紅茶などに含まれますので、食事中の摂取などは控えめにしましょう。

令和４年度全国高等学校総合体育大会　競技会場・競技日程

令和３年９月１日　現在

県	競技種目等		会場地市町	競技会場	7月 23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日	8月 1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火
徳島	総合開会式		徳島市	アスティとくしま						◎																										
徳島	陸上競技		鳴門市	鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム												■	●	●	●	◆																
徳島	バレーボール	女子	徳島市	とくぎんトモニアリーナ（徳島市立体育館）						◎	●		●	◆																						
徳島	バレーボール	女子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパークアミノバリューホール							●	●	●																							
徳島	バレーボール	女子	北島町	YGKドーム（北島北公園総合体育館）							●	●																								
徳島	サッカー	男子	徳島市	徳島県教育会館	○																															
徳島	サッカー	男子	徳島市	徳島市球技場第１競技場		●	●				●																									
徳島	サッカー	男子	徳島市	徳島市球技場第２競技場		●	●																													
徳島	サッカー	男子	徳島市	ワークスタッフ陸上競技場（徳島市陸上競技場）		●																														
徳島	サッカー	男子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム		●		●			●	◆																								
徳島	サッカー	男子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパーク第二陸上競技場		●	●																													
徳島	サッカー	男子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパーク球技場		●	●	●		●																										
徳島	サッカー	男子	阿南市	徳島県南部健康運動公園陸上競技場		●	●			●																										
徳島	サッカー	男子	吉野川市	上桜スポーツグラウンド(吉野川市多目的グラウンド)		●	●																													
徳島	サッカー	男子	板野町	徳島スポーツビレッジピッチＢ		●	●	●																												
徳島	サッカー	男子	板野町	徳島スポーツビレッジピッチＣ		●	●	●																												
徳島	サッカー	女子	徳島市	徳島県教育会館			○																													
徳島	サッカー	女子	徳島市	徳島市球技場第１競技場					●			◆																								
徳島	サッカー	女子	徳島市	徳島市球技場第２競技場				●																												
徳島	サッカー	女子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパーク第二陸上競技場				●																												
徳島	サッカー	女子	鳴門市	鳴門・大塚スポーツパーク球技場							●																									
徳島	サッカー	女子	阿南市	徳島県南部健康運動公園陸上競技場				●			●																									
徳島	サッカー	女子	吉野川市	上桜スポーツグラウンド(吉野川市多目的グラウンド)				●	●																											
徳島	バドミントン		吉野川市	吉野川市民プラザ	○	●	●	●	●	◆																										
徳島	バドミントン		徳島市	とくぎんトモニアリーナ（徳島市立体育館）		●		●	●																											
徳島	バドミントン		鳴門市	鳴門・大塚スポーツパークアミノバリューホール		●		●	●																											
徳島	バドミントン		鳴門市	鳴門・大塚スポーツパークソイジョイ武道館		●		●	●																											
徳島	弓道		徳島市	とくぎんトモニアリーナ（徳島市立体育館）															■	●	●	◆														
徳島	ホッケー		阿南市	阿南市文化会館（夢ホール）							○																									
徳島	ホッケー		阿南市	阿南光高等学校ホッケー場（人工芝）								●	●	●	●	◆																				
徳島	ホッケー		阿南市	阿南光高等学校ホッケー場（天然芝）								●	●																							
徳島	ホッケー		阿南市	橘港中浦緑地ホッケー場								●	●	●																						
香川	体操	新体操	高松市	高松市総合体育館																						■	◆									
香川	バスケットボール		高松市	高松市総合体育館				○	●	●	●	●	●	◆																						
香川	バスケットボール		高松市	高松市香川総合体育館					●	●	●	●																								
香川	バスケットボール		丸亀市	丸亀市民体育館					●	●	●																									
香川	バスケットボール		善通寺市	善通寺市民体育館					●	●																										
香川	バレーボール	男子	丸亀市	丸亀市民体育館												○	●	●	●	◆																
香川	バレーボール	男子	善通寺市	善通寺市民体育館													●	●	●																	
香川	バレーボール	男子	三豊市	三豊市総合体育館													●	●																		
香川	登山		まんのう町	スポーツセンターまんのう														■	●	●	●	□														
香川	登山		まんのう町	まんのう町立満濃中学校														●																		
香川	登山		まんのう町	ことなみ未来館（幕営地）														●	●	●	●															
香川	登山		まんのう町	笠形山、竜王山、大川山															●	●	●															
香川	自転車競技	トラック･レース	高松市	高松競輪場													■	●	●																	
香川	自転車競技	ロード･レース	綾川町	綾川町特設ロードレースコース																●																
香川	自転車競技	ロード･レース	綾川町	綾川町Ｂ＆Ｇ綾上海洋センター																□																
香川	フェンシング		高松市	高松市総合体育館													○	●	●	●	◆															
香川	アーチェリー		丸亀市	Pikaraスタジアム（香川県立丸亀競技場）																	○	●	◆													
香川	なぎなた		丸亀市	丸亀市民体育館																					○	●	●	◆								
香川	カヌー		坂出市	坂出市府中湖カヌー競技場											○	●	●	●	◆																	
愛媛	体操	体操競技	松山市	愛媛県総合運動公園体育館																■	●	◆														
愛媛	卓球	男子	宇和島市	宇和島市総合体育館							○	●	●	●	●	◆																				
愛媛	卓球	女子	宇和島市	宇和島市総合体育館												○	●	●	●	●	◆															
愛媛	ソフトテニス	男子	今治市	今治市営スポーツパークテニスコート										○	●	●	◆																			
愛媛	ソフトテニス	女子	今治市	今治市営スポーツパークテニスコート						○	●	●	◆																							
愛媛	ハンドボール		松山市	松山市総合コミュニティセンターメインアリーナ							○	●	●	●	●	●	◆																			
愛媛	ハンドボール		松山市	愛媛県総合運動公園体育館								●	●	●	●																					
愛媛	ハンドボール		松山市	愛媛県武道館								●	●	●																						
愛媛	ハンドボール		松山市	北条スポーツセンター体育館								●	●	●																						
愛媛	ハンドボール		松山市	松山大学御幸キャンパスアニバーサリーアリーナ								●	●																							
愛媛	ハンドボール		伊予市	しおさい公園伊予市民体育館								●	●																							
愛媛	柔道		松山市	愛媛県武道館															■	●	●	●	◆													
愛媛	ボート		今治市	グリーンピア玉川大ホール																			○													
愛媛	ボート		今治市	玉川湖ボートコース																				●	●	●	◆									
愛媛	ウエイトリフティング		新居浜市	新居浜市市民文化センター													○																			
愛媛	ウエイトリフティング		新居浜市	新居浜市市民体育館														●	●	●	◆															
愛媛	空手道		四国中央市	伊予三島運動公園体育館																										○	●	●	◆			
高知	水泳	競泳	高知市	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ																								■	●	●	◆					
高知	水泳	飛込	高知市	高知県立春野総合運動公園水泳場																										■	●	●	◆			
高知	水泳	水球	高知市	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ																														■	●	●	◆
高知	ソフトボール	男子	高知市	高知県立春野総合運動公園ソフトボール場																											○	●	●	●	◆	
高知	ソフトボール	女子	高知市	高知県立春野総合運動公園ソフトボール場												○	●	●	●	◆																
高知	相撲		高知市	高知県立県民体育館				■	●	◆																										
高知	剣道		高知市	高知県立春野総合運動公園体育館														○	●	●	◆															
高知	レスリング		高知市	高知県立県民体育館										■	●	●	◆																			
高知	テニス		高知市	高知県立春野総合運動公園テニス場					○	●	●	●	●	●	●	◆																				
高知	テニス		高知市	高知市東部総合運動場テニスコート						●			●	●																						
高知	ボクシング		南国市	南国市立スポーツセンター					○	●	●	●	●	●	◆																					
高知	少林寺拳法		高知市	高知県立春野総合運動公園体育館							■	●	◆																							
和歌山	ヨット		和歌山市	和歌山ヨットセーリングセンター																				○	●	●	◆									

◎：総合開会式　○：競技種目別開会式　■：競技種目別開会式後競技
●：競技　◆：競技終了後閉会式　□：競技種目別閉会式

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

4名以上の団体・グループでご加入ください。

保険期間

令和4年4月1日午前0時から
令和5年3月31日午後12時まで

保険内容

詳しい保険の内容は、
ホームページなどをご覧ください。

加入区分・掛金

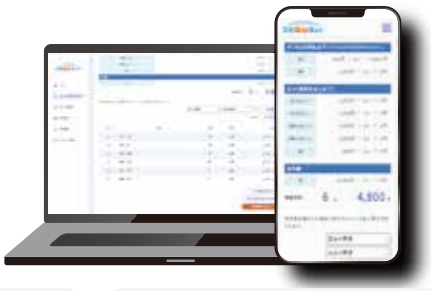
加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金（1人当たり）
子ども※（中学生以下）	スポーツ活動 文化活動　ボランティア活動　地域活動	A1	800円
大人（高校生以上）	スポーツ活動（指導・審判を含む） ●A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動　ボランティア活動　地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ●スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ（指導・審判を含む）	D	11,000円
子ども※（中学生以下）	ワイドコース（個人活動補償型） A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人（高校生以上）	C 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	CW 64歳以下 WEB加入限定	4,850円
	B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上 WEB加入限定	5,000円

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。　年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます。
（注）C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和4年4月1日」を基準とします。

スポあんネット

＼スマホにも対応／

だれでも かんたんに 便利に 使いやすく
全面リニューアル！！



スムーズな掛金支払い

コンビニ、Pay-easyでお好きな時間に掛金が支払えます。

次年度の手続きがラク

前年度名簿を利用して加入手続きが行えます。

履歴管理、事故通知も

加入手続の履歴を一元管理。傷害保険の事故通知もできます。

スポーツ安全協会　愛媛県支部

TEL 089-911-1199　電話受付時間　午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く。）

スポーツ安全保険　検索

LINE 公式アカウント

友だち募集中！

本広告はスポーツ安全保険の概要を掲載しており、ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりますが、ご不明の点については（公財）スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険（株）へお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉
東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室
0120-233-801
（平日9:00～17:00）

〈共同引受保険会社（令和4年4月予定）〉
あいおいニッセイ同和　共栄火災　損保ジャパン　大同火災　東京海上日動　日新火災　三井住友海上　AIG損保

令和3年12月作成　21-TC07930