

# S unite

スポーツだからできることがある！「エス・ユナイト」

Saga + Sports + Supporters

(公財)佐賀県スポーツ協会 広報誌  
SAGA スポーツピラミッド増刊号

2024.Feb Number.04

4号



SAGA SSP  
always on your side

TAKE  
FREE

国  
ス。ポ。目。前。

# Tip-off Soon

## SPECIAL INTERVIEW

佐賀バルナーズ #25



角田 太輝

レスリング 92kg 級

南木 元起

(鳥栖工業高校 3年)

指導者 interview

小柴 健二

(鳥栖工業高校  
レスリング部)

## 県内の活動紹介

玄海サーリングジュニアクラブ

ソフトテニス

神埼ジュニア新体操クラブ

佐賀県スキー連盟

## New 競技施設紹介

県スポ協トレーナー部会  
アスリート道

KAORI先生のスポーツ栄養学  
放課後ぶかつ Snapshot

## ナビゲーション キャラクター紹介



佐賀県高等学校体育連盟  
マスコットキャラクター

かちまる



佐賀県高等学校文化連盟

チアリーダー  
あさぎちゃん

S.uniteのSはサガ・スポーツ・サポーターズの3つのSの意味です



## 佐賀北高出身の“Golden boy”

# #25

佐賀ブルーナーズ  
【シューティングガード】

角田 太輝 選手  
TAIKI SUMIDA



こんな高校生でした

北高祭（9月の学祭）など行事があると前でギヤーギヤー騒いで、目立っている系の生徒でしたよ。女子から「ちやんとやってよ！」と小言を言われるような。たいしてモチにはなかったです（笑）。普通に休み時間に学食で唐揚げ棒を買ったり。

2・3年の時、連続でインターハイにも出場できて、高校の時とはとにかく楽しかったです。

大学時代

大学では、ほぼバスケットばかりやってたけど、教員免許はとりました（大学4年から佐賀ブルーナーズに加入）。

苦しい時の乗り越え方

小学1年生で地元の江北小ミニバスケットチームで競技を始めました。中学1年の中体連が終わった夏、3年生が引退して部員が2人だけになり、練習ができなくなって……。シユート練習など、しょうがなく2人でもできることをやっていた。ゲームができなくてとても辛かったんですが、自分の思い描く理想のプレーをひたすらイメージして、ずっと考えてて……。バスケットが大好きだったから乗り越えられたと思います（春に新入生が入ってきて7人になりました）。



©SAGA BALLOONERS

**PROFILE**

1999年9月生まれ、佐賀県江北町出身（江北中）。佐賀北高校2年時、県総体で同高の5年ぶりの優勝に貢献。その後、白鷗大学へ進学。第73回全日本大学バスケットボール選手権大会（インカレ）で全5試合に先発出場、優秀選手賞に選ばれ同大学の初優勝に貢献する。  
 ※ 大学4年で特別指定選手として佐賀バルナーズに加入。昨年はルーキーながらファイナルで驚異の31得点をあげ佐賀をB2優勝、B1昇格へと導いた。今年はB1オールスターゲームで若手日本人選手で結成された B.LEAGUE RISING STARS にも選出され、今後の活躍がさらに注目されている。身長 /182cm 体重 /79kg 血液型 /A 型  
 ※ 現役の高校・大学生を対象に、16歳以上22歳以下の選手がBリーグの試合に出場できるという制度

**角田選手の武器は**

自分の武器は、しつかり周りを見て味方を使いながらオフエンス（攻撃）を組み立てることができるところ。スリーポイントシュートも確率を上げていきたいです。

今の目標は日本代表になることです。候補として招集される選手になりたいですね。

**地元でB1に昇格して**

B1というより、佐賀アリーナができて本当に盛り上がるようになりました。時に8000人超えの観客の前でプレーができて、本当に興奮し

ています。試合前は緊張することもありますが、始まれば吹っ飛びますね。

スपीーディーな試合展開で点数もたくさん入るバスケの魅力も、佐賀の皆さんにもっと知ってもらいたいです。

今部活をがんばっている学生の皆さんに一言

僕はバスケが大好きなので、きついことがあってもがんばれます。みんなも、何でもいからまずは好きなことを見つけてください！好きなものを見つけて、貫くのが一番楽しいですよ！

好きなミュージシャン 湘南乃風  
 好きなTV番組…… お笑い系、かましたちとか千鳥が出ている番組。M1も観ますよ。  
 好きな食べもの…… うどん（外食でも自炊でも）  
 苦手な食べもの…… ピーマン類  
 好きなタイプ…… 永野芽郁さん  
 得意なことは…… スポーツ全般得意です。  
 休日は何をしてる？ 漫画を読んだり、撮りためたTVを観たり。好きな漫画はマッシュル。  
 オフシーズンは？ 旅行に行く。昨年、初めてUSJに行きました。  
 左足に大ケガの跡がありますか？ バスケ中にできたものではないですよ。小5の時、かくれんぼをしていて転んで骨折した傷で、半年間バスケができませんでした。  
 バスケ選手じゃなければ何の仕事をやっていたと思う？ 高校教師になってバスケを指導していたと思う。  
 角田選手の恩師は？ 北高の時の顧問の溝口先生と、大学時代の顧問の先生です。

**OFF SHOOT**

2023.7 鳥栖市に  
**Grand Open**

サブアリーナやコミュニティルーム、トレーニングルームも完備！

**サロンパスアリーナ**

サロンパスアリーナは、V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN に所属するプロバレーボールチーム「久光スプリングス」の練習拠点で、ジュニア・中学や高校バレー、佐賀県を中心とした九州各県のパママさんバレー、スポーツの活動拠点となるトレーニングアリーナです。

「世界へはばたく」  
 SAGA から  
 世界へ



佐賀から羽ばたけ

# 世界へ。

must know



## Wrestling

レスリング  
フリースタイル 92kg 級

ほ き げん き  
**南木 元起**

鳥栖工業高等学校 3年



背が高く手足も長く、見るからにしなやかで上質な筋肉をまとう南木君も、もとはガリガリで体も強くなかったそうだ。

6歳の時、従兄が先に始めていた地元の鹿島レスリングクラブについて行き、「面白そう」と始めた。小学生の頃は水泳や柔道も習っていたが、父の協力もありレスリングにのめり込み、少しづつ結果を出していった。試合で負けて泣いて帰って来ることもあったが、負けた相手に次の試合で勝つことが何よりも嬉しかったそうだ。

中学に入り、レスリング専念のため親元を離れ、鳥栖工高の小柴先生の自宅に下宿した。アスリートにとって大切な食事も全て管理してもらった。

しかし中学1年の時は試合でも一〜二回戦負け。練習場に入らず逃げ出し、父親を心配させたことも。小柴先生いわく「メンタルが弱く、身体も弱かった」。そこに追い討ちをかけるようにコロナ禍での試合中止。しかし小柴先生から「試合は必ず戻ってくるから、それに備えよう」と励まされ、また自立の重要性を説かれた。それからは

黙々と練習に取り組み、高校1年の時にはインターハイの団体で優勝し、モチベーションに繋がっていった。

もともと痩せていて、軽量級のような素早い動きができるが、身長が伸びると同時に体重増量のために「食トレ」として夜だけで3kgを食べ、階級をあげていった。高校2年の時は「俊敏な重量級」となり、敵なしの高校三冠（全国高校選抜・インターハイ・国体優勝）を達成。3年時でも三冠連覇を成し遂げ、U-17世界選手権でも5位入賞と、結果を出し続けている。

一見控えめな若武者は、虚勢をはらず飄々と練習に集中している。だがその眼も思考も、オリンピック優勝という深く熱い一点のみを見つめている。



**Profile Genki Hoki** 鹿島市出身（鳥栖中）。身長 183cm 92kg、血液型は A 型。家族は両親と双子の妹。オリンピックは 97kg 級で挑戦する。今春から日体大進学予定。

指導者

Interview

鳥栖工業高校  
レスリング部顧問

こしば けんじ

小柴 健二



POWER FOR VICTORY

「勝てる可能性」を探す。

筋トレは何のためにやるのか？体重を増やすため。技術の向上に筋トレは必要あるのか、などを考えないと。ランニングは体脂肪を減らすため。目的を見失わない。トレーニングをして汗をかいて、そこで満足しない。



マット上で、鋭い眼力で指導をする小柴先生。選手の自主性を重んじるが、「悩んだり疑問に思ったことはその都度その瞬間、全部アドバイスが返ってくる」と、選手からの信頼も厚い。

ランニングで負けてもいい。ウエイトトレーニングで負けてもいい。マットの上でやるべきことをやる。点数につながるかどうかを考えた練習をする。

毎日の練習が試合を想定したものでなきゃ。

予測力と想像力と瞬発力。練習のための練習はしない。

ハードワークはさせない。ディフェンスの予測力をつける。

様々な国の試合を観ている

国によって技術や得意技が違う。日本はタックル重視。正解はない。時間があれば YouTube で海外の試合を観て研究する。

対策をして  
対応ができ  
れば成功。



その都度、実技を交えわかりやすく



Profile  
Kenji  
Koshiba

1972年生まれ 群馬県出身。関東学園高～日本体育大学～新日本プロレス～自衛隊から高校教諭に。現在は鳥栖工業レスリング部顧問で佐賀県レスリング協会ヘッドコーチも兼任している。甫木の父親は鹿島実業高校時代の教え子。家族は妻と二男一女。娘も鳥栖工業高校レスリング部1年生で、昨年インターハイで5位入賞を果たした。

DO YOU KNOW?

ちよこっと  
ミニ知識

マット上で組み合い、相手の両肩を同時にマットにつけること(フォール)やポイントで勝敗を競います。試合時間は3分間2ピリオドで行われ、2ピリオドの合計得点の多い方が勝者となります。

- フリースタイル…………… 全身を自由に使って戦うスタイルです。
- グレコローマンスタイル… 上半身の攻防のみで戦うスタイルです。下半身を使ったり、攻撃すると反則になります。



玄界灘の風と波にのれ

## 玄海セーリングジュニアクラブ

唐津のヨットハーバーで、舞鶴城をバックに白い帆をあげ風力のみでぐんぐん走るヨット。湾の中はまだ風も弱く、国スポ会場の一つである東の浜は外海で、波や風をもろに受け、荒々しい自然に人間の小ささを感じる。

唐津は「いつも程よい風と波がある」絶好のポイントだ。その恵まれた環境で小～高校生までの部員が、異なるサイズのヨットを並べる。高校生が使うのは長さ4.2mあり、風をよみ、体重をかけ旋回しゴールの速さを競う。

日中は海で練習し、日没後はルールの講義やヨットの整備、体幹トレーニングを行う。指揮をとる佐賀県トップコーチで唐津出身の中山英弘コーチは、何人ものオリンピックを育ててきた剛腕だ。佐賀チームは国スポをいい形で迎えられよう“トライ&エラー”で今日も沖に出る。

練習日	小・中 毎週日曜 12:30～17:00 高校生 平日(月・水・木・金) 放課後～日没 (土・日)12:30～17:00
場所	佐賀県ヨットハーバー
月謝	小・中学生 2500円 高校生 2500円
申込み	NPO法人佐賀県ヨット連盟 <a href="https://www.saga-sailing.org">https://www.saga-sailing.org</a>

※体験は随時募集中です。お気軽にご連絡ください。

Sailing  
Soft Tennis



速い球だけじゃない！ペアとの頭脳戦

## ソフトテニス

ソフトテニスと硬式テニスの（ボール以外の）大きな違いの一つに、「ダブルスの前衛・後衛の固定」がある。前衛はネットプレー担当で、勝負勘に優れ反射神経がよく、強気な子が担当する。一方後衛は、走って粘って守りぬく辛抱強い子が向いているようだ。

九州でも屈指の強豪校・嬉野高校2年の藤井智暉君は前衛担当だ。昨秋、ジュニアジャパンカップダブルスで優勝し、強化選手「全日本 U-17」にも選出された。正確なボレーに加え、サーブやストロークも得意で、ゲームの流れを読み自分のものにする「軟庭の申し子」だ。今後は世界を舞台に活躍する選手を目指すという。

野外では風などの自然条件の影響を受けやすい。体育館などの屋内でプレーする時とは別競技のような「風の読み」も必要で、その難しさも魅力の一つだ。

過去には全国中体連で団体優勝（塩田中）、インターハイ女子ダブルスの全国覇者もいる佐賀県のソフトテニス界。今年の大舞台は国スポ。目指すは少年男女アベックでの団体優勝だ。



全国でも強豪！力強く華麗な男子新体操

## 神埼ジュニア新体操クラブ

佐賀県内で唯一の男子新体操専用の体育館。そこで手軽にアクロバティックな練習をするのは、神埼ジュニア新体操クラブです。当クラブは幼稚園～中学生までの男女約40名が所属し、今年度も含めこれまで全国大会で6度も優勝している。練習場所である神埼清明高校へ進学する選手がほとんどで、高校でも日本一を目指す（昨年高校総体で団体2位）。世界的なサーカス団であるシルク・ドゥ・ソレイユのパフォーマーも輩出しています。

平日は夕方 18:00 から練習が始まるが、早く来た選手から楽しそうにトランポリンで遊ぶ姿が印象的だ。いざ練習が始まると、練習は選手主体で行われ、子どもたち同士で声をかけあったり、教えあったりする姿が多く見られる。これが日本一の秘訣かもしれない。

練習日 平日(月・水・木)18:00～20:30 休日(土・日)13:00～17:00  
 場所 神埼清明高校 新体操場  
 コースと月謝 毎日コース(月、水、木、土、日) 8000円  
 週2コース(土、日) 6000円 週1コース(土) 4000円

※問い合わせは神埼ジュニア新体操クラブの SNS お願いします。  
 ※体験は随時募集中です。お気軽にご連絡ください。



@KANZAKUJUNIOR



神埼ジュニア  
新体操クラブ  
HP

九州でもスキーの楽しさを

## 佐賀県スキー連盟

冬季国スポの種目は「ジャイアントスラローム」で、斜面に設置された赤と青のゲートを交互に通過してタイムを競うレースです。

現在、佐賀県スキー連盟には小学校から高校の年代で12名の登録者がいて、冬季国スポや全中、インターハイなどを目標に練習を行っています。練習の場は主に大分県の「くじゅう森林公園スキー場」。年に5回ほど大分県スキー連盟他と合同で練習会を行っています。また、年末や春休みには北海道のニセコで、夏休みには長野県や福岡県でも合宿を行っています。

佐賀県にはスキー場がなく、なかなか競技に触れる機会が少ないのですが、山の澄んだ空気や銀世界を感じることで自然に親しむ心を育み、スキーの楽しさやスピード感を味わい、また出会った仲間と交流を深めることを目的にスキー教室を実施しています。

トライアルスキー教室は年に2回、小～高校生対象に行っています。  
 場所 大分県くじゅう森林スキー場 費用 リフト代ほか実費  
 お問い合わせ先 佐賀県スキー連盟(立川) E-mail ssa@skisaga.net



# 「Get Ready」

## NEW SPORTS AREA

2022年  
11月完成

今年、SAGA2024 国スポが開催されるけど、  
その中でも競技に力を入れている  
強豪校の敷地内に、もっと集中的に、  
もっと本番に近い条件で快適に練習に取り組める  
競技特化施設が完成しているよ。  
いずれも全国でも類をみない、完成度の高い  
施設ばかりで、国スポ後も世界レベルの選手が  
誕生する地盤になると期待されているんだ！

### 鳥栖レスリングセンター

レスリングの強豪校、鳥栖工業高校内に SSP 競技別育成強化センターとして 2022 年完成したよ！  
マットが3面弱入る広さで、12台のエアコン付き。筋トレ用の広いトレーニングルームや大きなお風呂にサウナ、酸素カプセルまで完備しているよ。  
高校生の部員だけじゃなく、キッズから社会人まで、あらゆる選手の練習拠点になっていて、これから世界へ羽ばたく選手が輩出されると期待されているんだ！



↑玄関には先輩の栄光の証が



↑酸素カプセル

2022年  
3月完成

### 伊万里ホッケーフィールド



伊万里実業高校商業キャンパス内に、国スポに向けて整備されたホッケー専用の人工芝を敷いたコートができたよ。日本ホッケー協会の公認を受けた県内で初めてのコートだよ！ここでジュニアから社会人まで毎日汗を流しているんだ。  
国スポ本番は伊万里市の国見台球技場もホッケー競技会場なので、今から整備されていくよ！

2023年  
11月完成

### 九州クライミングベース SAGA



多久高校運動場の南側に、国スポ・スポーツクライミング競技会場となる3種類の巨大な人工壁（ボルダーエリアとリード・スピードエリア）が完成したよ！  
ボルダー・リード・スピードの3種目に対応した常設施設は全国でも10カ所目、九州では初めてで、3種目とも世界大会の開催基準を満たすんだって！  
日本山岳・スポーツクライミング協会の「公認スポーツクライミング選手強化センター」にも認定されていて、世界で活躍する選手が間近で見られるよ！





アスレティックトレーナーの

## ATHLETE

その 4

### 高強度インターバル トレーニングで鍛えよう！

#### 【400mは無酸素運動？】

陸上競技の400mは「究極の無酸素運動」と呼ばれたりします。筋肉を動かすエネルギー源には大きく2種類あります。1つは「クレアチンリン酸の利用」や「乳酸産生を伴う解糖」といった無酸素性のエネルギー源です。もう1つは酸素を使って脂肪や糖を酸化させる有酸素性のエネルギー源です<sup>(1)</sup>。無酸素性のエネルギーは短い時間に大きなエネルギーを産生するので、400mの様に数十秒全力に近い力を出すような運動では無酸素性のエネルギーが大切です。ただ、様々な研究によって400mは完全な無酸素運動ではなく40%程度は有酸素性のエネルギーを使っていることが明らかになっています<sup>(2)</sup>。

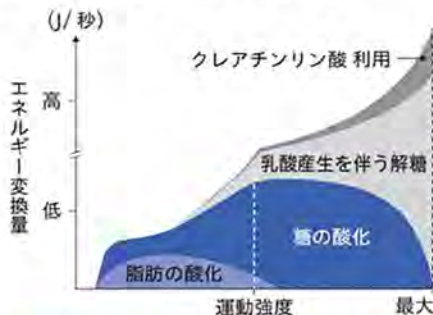
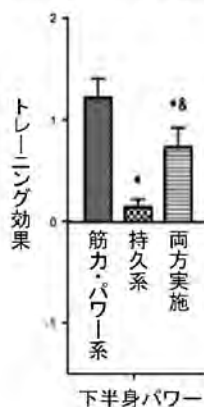


図1：運動強度とエネルギー供給（文献1より一部修正）

つまり、数十秒の運動でも「完全な無酸素運動」場面は少ないという事です。球技など、短いダッシュを繰り返すようなスポーツでも有酸素性のエネルギーを作る能力が必要となってきます。

#### 【持久性トレーニングの注意点】

有酸素性能力を高める為には、様々な方法があります。その中でも分かりやすいのは持久性トレーニングではないかと思えます。いわゆるランニングのように休憩を取らずに低～中強度の運動を長く続けるトレーニングですが、持久性トレーニングには注意点があります。



筋力やパワーを高めるトレーニング（筋トレやダッシュ、ジャンプ）と持久性トレーニングを同時に行うと筋力やパワーの向上が妨げられてしまいます（干渉効果<sup>(3)</sup>）。ダッシュを繰り返すような球技ではスピードも持久力も大事ですが、持久性トレーニングの量や頻度が多くなると持久性トレーニングの干渉効果が大きくなってしまいますので注意が必要です。

図2：持久性トレーニングの干渉効果（文献3より一部修正）

#### 【高強度インターバルトレーニング】

有酸素性の能力を高めつつ、持久性トレーニングの干渉効果を避けるためには「高強度かつ短時間」のトレーニングが必要となります<sup>(4)</sup>。そうすると、心肺機能に負荷をかけるには休憩時間を短くするしかありません。このように短い休憩時間を挟んで行う高強度のトレーニングを高強度インターバルトレーニング（High Intensity Interval Training：HIIT）と呼びます。HIITは非常に負荷の高いトレーニングですが有酸素能力・無酸素能力ともに高める事のできる非常に高い効果をもつトレーニングです<sup>(5)</sup>。スポーツ現場ではTABATAトレーニング（20秒運動→10秒休憩を7～8セット）が有名ですね。しかし、HIITは「高強度」である事がポイントです。手を抜いて楽をしたり1セット毎に運動内容を変えてしまえば高い運動強度を保つ事は出来ません。

#### 【実際にHIITにチャレンジしてみよう】

簡単かつ全身の大きな筋肉を使う運動だと強度を高めやすいので、自転車エルゴやバーピージャンプなどが運動種目として適しています。基本的には運動は全力で実施します。TABATAプロトコルは初心者には強度が高いので、途中で挫折してしまう場合は、休憩時間を延ばしてみましょう。



#### 【参考文献】

1. 広瀬統一 編, 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻コンディショニング, p119, 文光堂, 2022.
2. Rob Duffield, et al. Energy system contribution to 400-metre and 800-metre track running. J Sports Sci. 2005 Mar;23(3):299-307.
3. Jacob M Wilson, et al. Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. J Strength Cond Res. 2012 Aug;26(8):2293-307.
4. Felipe C Veitch, et al. Interference Phenomenon with Concurrent Strength and High-Intensity Interval Training-Based Aerobic Training: An Updated Model. Sports Med. 2021 Apr;51(4):599-605.
5. Brandon Loewen, et al. Benefits of High-Intensity Interval Training for Athletic, General, and Clinical Populations. Personal Training Quarterly August 2020. Vol 7, Issue 2: 12-16.

私たちの「カラダ」は食べたものでできています

Sports Nutrition

# 学んで、食べて、ライバルにSagaつく!



POINT

★今回は、スポーツ選手にとって食事と同じように大切な「水分補給」について紹介します!

## なぜ「水分補給」が大切な?

運動をすると体内に熱が産生されます。私たちの体は、汗をかくことでこの熱を外に放出し、体温が上がりすぎないように調整して体を正常に保っています。

たくさん汗をかいて体内の水分が減ってくると脱水となり、熱中症を引き起こします。競技のパフォーマンスに影響するだけでなく、場合によっては生命が危険にさらされます。



運動中や運動後にこんな症状、経験ありませんか?

- 吐き気
- 食欲がない
- めまい
- 立ちくらみ
- ぼんやりする
- おしっこが出ない

これらは、体内の水分が通常より2%失われると起こる脱水症状です。これだけでもパフォーマンスに影響しますが、ここで水分補給をせずにさらに脱水が進むと動ける状態ではなくなってきます。

## 大切なのは「運動中に2%以上の脱水にならないようにする」こと!

2%の脱水でも様々な症状が出るため、大量に汗をかくスポーツ選手のみなさんは2%以上の脱水にならないようにすることが大切です。

自分がどのくらい脱水したか、一度練習前後に体重を測定し、実際に計算してみましょう!

$$\text{脱水率(\%)} = \frac{\text{運動後の体重(kg)} - \text{運動前の体重(kg)}}{\text{運動前の体重}} \times 100$$

※これを2%以内にした

例

$$\frac{\text{運動後(58.5 kg)} - \text{運動前(60 kg)}}{\text{運動前(60 kg)}} \times 100 = \text{脱水率}(-2.5\%)$$

Check ※2%以上のため、水分補給が足りなかったと考えます。水分補給を見直しましょう!

## おしっこの色と量チェックを習慣にしよう

おしっこの色……薄い黄色だとOK! 普段より濃い黄色の場合は水分不足。

おしっこの量……2~3時間に1回のペースで、普段と同じくらい量が出ているか?

普段との違いに気付けるように、毎回チェックすることを習慣にしましょう!

まず意識したい

水分補給のポイント

2つ



栄養成分表示の見方



### 1. のどの渇きを感じる前にちょこちょこ飲む

のどが渇くと一度にたくさん飲みたくなりますが、一度にたくさんの水分は体内での吸収が追いつきません。のどが渇いたと感じる前、練習前からちょこちょこ水分をとる習慣をつけましょう。



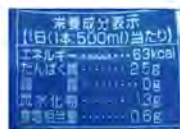
### 2. たくさん汗をかくときは塩分と糖質が入った飲み物を選ぶ (目安: 1時間以上の汗をかく運動)

汗には水分だけでなく塩分も含まれるため、たくさん汗をかくと体内の塩分が減ることによる不調が起こります。それを防ぐためには、塩分と塩分の吸収を助ける程度の糖質を一緒にとることが重要です。日本スポーツ協会では、塩分濃度0.1~0.2%、糖質濃度4~8%を推奨しています。これを元に栄養成分表示を確認し、適したスポーツドリンクなどの飲み物を選びましょう。一方、短時間の軽い運動や、日常生活の水分補給は水やお茶で十分です。

●栄養成分表示100ml当たり: エネルギー25kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.12g、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mg

確認する場所(3か所)

- 100ml 当たりの表示
  - 塩分→“食塩相当量”が0.1~0.2g
  - 糖質→“炭水化物”が4~8g
- 上記の内容になっているか確認!



※100ml 当たり以外の表示の場合

例)500ml 当たりの場合  
食塩相当量と炭水化物を5で割って100ml 当たりの量を確認  
・食塩相当量 0.6÷5=0.12  
・炭水化物 13÷5=2.6

※塩分は汗で失ったタイミングで失った分だけ補う、という意識が必要です。前後の食事で塩分を多めにとる必要はなく、食塩のとりすぎはかえって様々な病気の原因となります。

川原田かおり先生  
Profile

管理栄養士・公認スポーツ栄養士。  
佐賀県内の指導者や選手を対象としたスポーツ栄養の講話、育成世代への個別栄養サポートを中心に活動。  
佐賀県スポーツ協会アンチ・ドーピング部会員、SAGA2024 実行委員会アスリートメニュー部会委員。



## 放課後活活 SNAPSHOT



中学選抜女子バレーボールチーム

昨年末、第37回 JOC ジュニアオリンピックカップ  
中学バレーボール大会でベスト8に輝きました!



佐賀県スキー連盟



佐賀東高校 サッカー部



佐賀清和高校 陸上競技部



103回全国高校サッカー選手権大会で  
東高初のベスト8に輝きました!  
応援ありがとうございました。



昭栄中学校 軟式野球部



敬徳高校 剣道部

皆さんへ



紹介して欲しい部活やスポーツ活動があれば、メールにてご連絡お待ちしております。(公財)佐賀県スポーツ協会 [info@sagaken-sports.com](mailto:info@sagaken-sports.com)



## 女性アスリート支援事業



女性アスリートの健康を守り、その活躍を支えるために佐賀県 (SSP)、佐賀県医師会、佐賀県スポーツ協会が連携して健康支援事業を行っています。

トップアスリートだけでなく、中学や高校等で運動部活動を頑張る生徒も対象です。

### 女性アスリート相談事業 (佐賀県スポーツ協会)

WEB上で皆さんの相談に、医師(産婦人科医・内科・整形外科医)・薬剤師・助産師・理学療法士・管理栄養士が、相談内容(低体重、貧血、摂食障害など)に応じて回答いたします。お気軽にご相談ください。



<https://www.sagaken-sports.com/main/2814.html>

### 女性アスリート外来 (佐賀中部病院)

婦人科の女性医師が診察(担当)します。

・とき: 毎週月曜日 14:00 ~ 16:30

\*完全予約制

・場所: JCHO 佐賀中部病院 (佐賀市兵庫南)

・対象: 月経に関する症状のある女性アスリート  
(無月経・月経不順・月経痛・月経前症候群・過多月経など)

予約・問い合わせ: ☎0952-28-5311  
(佐賀中部病院)

\*「女性アスリート外来の予約」とお伝えください。

### Editor's note 編集後記

さあ、SAGA2024! 昨年はコロナ禍で大会が中止となっていた鹿児島国体が、特別国民体育大会として開催されました。佐賀県選手団は各競技で熱いゲームを見せてくれ、目標としていた競技得点 1,000 点以上を「オール SAGA」でクリアしました。今回の「S.unite 第4号」では、「オール SAGA」を構成する注目の選手、指導者、競技を全力取材。手にしたみんなが、佐賀でスポーツを「する」「育てる」「観る」「支える」きっかけやモチベーションとなってくれたら嬉しいな。(Y.M)

(公財)佐賀県スポーツ協会 **SSP基金スーパーダイヤモンドパートナー**



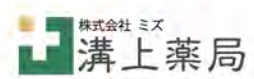
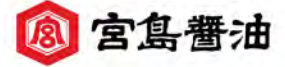
医療法人社団 如水会  
**今村病院**

 **学映システム**  
Gakuei System

(公財)佐賀県スポーツ協会 **SSP基金ダイヤモンドパートナー**



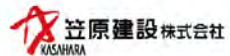
(公財)佐賀県スポーツ協会 **SSP基金ゴールドパートナー**



(公財)佐賀県スポーツ協会 **SSP基金プラチナパートナー**



(公財)佐賀県スポーツ協会 **SSP基金オフィシャルパートナー**



(令和6年1月31日時点での申込企業)