

A BRAND NEW CHAPTER @KOCHI
TOSABUSHI

とさぶし



No
30



TAKE FREE



根ざした
高知に
ご当地スポーツ



【高知に根ざした】

ご当地 スポーツ

Gotochi Sports

海山川の自然や土佐人の気質、地場産業と結びついて

発展してきた高知ならではのスポーツ文化。

サーファーやクライマーに聖地として愛されるその魅力とは…。

Contents

連載

読者プレゼント

集落を訪ねて〜大学生がゆく〜

プライムトーク

火曜日のTOSAレシビ

土佐が語り継ぐ祭

絶景にて人と出会う

特集

地元チームの勇姿
〜土佐犬のごとく勇ましく〜

高知に伝わるスカッシュバレー

伝統のローカル競技

高知が注目を集める理由

クライミングの聖地

〜地域に根ざした舟こぎ文化

〜ご当地ボートレース

〜高知の地域性を生かして

マラソン文化県

高知に根ざした

P23 P22 P20 P18 P16 P14 P12 P10 P08 P06 P04 P03

とさぶし30号の登場人物



「アスリートフードマイスター」の資格を持つ山本志穂美さん



UFOラインアタックを企画する「NPO法人K2」の森 俊樹さん



「高知県スカッシュバレー連盟」の理事長の朝比奈智一さん



「高知龍馬マラソン実行委員会事務局」の葛日恵昭さん



いの町のカフェ「GOOD FIVE」オーナー小野義矩さん



「だんじり祭り」を取り仕切る白浜青年団会長の廣田斎史さん



「高知県スカッシュバレー連盟」の副会長の浜田公さん



「土佐室戸鯨舟競漕大会」の実行委員長の米澤善吾さん



「集落活動センターひらやま」の推進協議会会長の門田隆稔さん



神田祭りを主宰する「若宮八幡宮」の宮司の久保千鋭さん



「高知ユナイテッドスポーツクラブ」の代表取締役の武政重和さん



現役クライマーであり「CLIMBING GYM Allez!」オーナーの岩佐元広さん

マラソン文化県

高知の地域性を生かして



高知のおもてなし文化が息づく「高知龍馬マラソン」

高知の風土を生かした様々なマラソン大会が県内で開催される中、2013年に始まりわずか5年でエントリー数1万人を超える大会へと成長を遂げた「高知龍馬マラソン」。日本の現存最古の路面電車「土佐電気鉄道」が走る国道を皮切りに、田園風景、湾岸線、花海道、そして奇跡の清流「仁淀ブルー」で有名になった仁淀川の河口を駆け抜ける。その42.195kmの沿道を絶え間ない歓声が埋め尽くし、



海岸線に沿って続く花海道を駆け抜けるランナーを海の風が癒してくれる。

2〜3kmに1回のスパンで設置された給水所では、ご当地グルメが提供される。フルーツトマトやポンカン、ゆずドリンク、さらには地元の婦人部お手製の軽飯まで。約3000人のボランティアが、ランナーへエールを届ける。

この龍馬マラソン人気は、土佐のおきやく文化を背景とする「高知のおもてなし文化」が功を奏したと言っても過言ではないだろう。会場以外にも、高知流のおもてなしは散りばめられている。大会後は「ほろ酔いマラソン」と題してドリンクラリー、打ち上げはひろめ市場でゲストを囲む。参加者からは「大会終わりのひろめ市場はサイコー！ こんな楽しいお酒は初めて。初対面のランナーや現地のオッチャンと盛り上がった!!」と多くの感動が寄せられている。

ストを受け、車いすと子ども部をスタート。7月には関連イベントとして、大会アドバイザーである金哲彦さんのプロデュースのもと、参加者各自が思い思いに10kmを走り、「ゴール地点でパーベキューを囲んで親睦を深める」というユニークなランニングイベント「KOUCHI FREE10」も開催された。

「県民の皆さんを始め、地域の理解や協力無くしては成り立たない大会。準備、PRは官民一体となり一年を通して行なっています。来年も飽きさせないよう趣向を凝らしていきます」と、大会を牽引する葛目憲昭さんは意気揚々。来年へとバトンを繋ぐ！



高知龍馬マラソン実行委員会事務局 葛目 憲昭さん

高知龍馬マラソン

県庁前をスタートし海岸線を通って、春野運動公園を目指す42.195kmを、7時間の制限時間内に走りきるフルマラソン。

開催日程 / 2月の第3日曜日
参加料 / 9500円
募集期間 / 9月中旬～10月下旬
定員 / 1万人
☎ / 088-823-3971
(高知龍馬マラソン実行委員会事務局)



給水所で地域ならではの当地グルメなどを受け取り英気を養うランナー達。

前身は66回の歴史を重ねた「高知マラソン」

「高知龍馬マラソン」の起源は1946年に遡る。前身は、高知新聞社の新憲法公布記念行事としてスタートした「高知マラソン」。「びわ湖毎日マラソン」に次いで国内2番目に古く、2012年まで66回の歴史を重ねたその大会を市民マラソン化させて生まれた。世間は

「東京マラソン」をきっかけに市民マラソンがブームに。そんな最中、ポスト龍馬博をにらんだ高知県の一大プロジェクトとして幕を開けることとなる。急ぎ足で開催に至った第1回目のエントリー数は3813名。それが翌々年には2倍を超える7745名、そして5回目を目標に掲げた1万人を優に突破する1万1586名に。その参加者の半数がリピーター、4割が県外から訪れている。日本最大級のランニングポータルサイト「RUNNET」では、2015年、2016年と中国で8位にトップ10入り。この勢いを止めまいと、主催者側も新たな展開を試みる。2019年からは、県民からのリクエ

ご当地コラム①

盛り上がる、高知のご当地マラソン大会

地域性が色濃く映し出されたマラソン大会

高知県では趣向を凝らしたユニークなマラソン大会が多数開催されており、高知県庁のホームページ「高知家のマラソン」への掲出件数だけでも、実に30大会以上。中でも「四万十川ウルトラマラソン」は、25年の歴史と支持率の高さを全国に誇る。四万十川のパノラマを舞台に、途中、高知の名所である沈下橋を駆け抜ける風光明媚なコースで、ランニングポータルサイト「RUNNET」の2019年ウルトラマラソンの部(42.195km超)において全国3位にラン

クイン。その他にも、観光名所をコースに取り入れた高知ならではの大会は数多く存在する。「龍馬脱藩マラソン大会」は、坂本龍馬や幕末の志士達が土佐脱藩の際に歩いた道や峠など、龍馬脱藩の道が舞台となり、ランナーの前には、高低差500mを越える苛酷なマラソンコースが立ち上がる。一方、砂浜百選にも選ばれた名勝負松原の景観が楽しめる「大方シーサイドはだしマラソン」は、全国で唯一はだして砂浜を走る。また、夫婦で楽しく走りながら親睦を深める「馬路おしどりマラソン大会」は、手をつないでゴールインするのがルールで、競走よりも楽しさを重視するなど、それぞれに地域の魅力が溢れている。



四万十川ウルトラマラソンで、四万十川にかかる沈下橋を駆け抜けるランナー達。

鯨舟復活のきっかけは 宴席での軽い冗談から

今から35年以上前、日本の商業捕鯨が禁止され、捕鯨基地として栄えていた室戸市に暗い影を落とし始めていた頃、室戸市内で開かれたある宴席で、出席者の一人が冗談交じりに「昔の鯨舟を浮かべたいな」と

ご当地ボートレース

地域に根ざした舟こぎ文化

魅力ある室戸の 伝統文化を次世代へ

そんな鯨舟競漕の魅力を教えてくださいましたのは、副実行委員長として、そして古式鯨舟の漕ぎ手として、第1回目から米澤さんと共に大会を支える劔物けんもつ(正)悟さん。山口県出身で幼い頃から鯨舟を操り海と親しみ、47年前に室戸の海に魅了され移住。今や生粋の室戸人を凌ぐ鯨舟の操り手だ。艦で水を捉えた時の推進力が何より気持ちいい。長さ約4.5m、重さ10キロ以上ある八丁艦を使いこなすためには「腰を中心に体全体を使って動かすのがコツなんです」と誇らしげに笑みを浮かべる。



大会実行委員長
米澤善吾さん

土佐室戸鯨舟競漕大会

古式捕鯨の勢力舟を再現した鯨舟でレースを行う。レースは2チーム対抗で片道200~300mのコースを一往復したタイムを競う。

開催場所 / 海の駅とろむ
定員 / 1チーム10~20名
参加費 / 1人500円
募集開始 / 大会の約1ヶ月前より
開催日 / 令和2年7月19日
☎ / 0887-22-5161
(室戸ジオパーク推進課観光振興班)



「海の駅とろむ」に保管されている鯨舟。室戸の鯨舟ならではの伝統的文様が印象的。

つぶやいた。当時、そこに同席していたのが、現在「土佐室戸鯨舟競漕大会」の実行委員長を務める米澤善吾さん。彼はその言葉の響きに得も言われぬ魅力を感じたと、懐かしそうに当時を振り返る。

まだエンジンが動力の捕鯨船がなかった藩政時代、捕鯨は「勢力舟(せこぶね)」と呼ばれる人力による小型舟を使って行われていた。室戸では数多くの勢力舟が海へと漕ぎ出でて、鯨を銜(もり)で仕留めては、人々に貴重なタンパク源を提供し、市民の生活を支えていた。



「その歴史や技術を継承したい。これは室戸を盛り上げるチャンスだ」。米澤さんはそんな思いに突き動かされるかのように奮闘を始めた。高知県や室戸市に掛け合い、鯨舟復活の支援を要請。単に鯨舟の復元だけでなく、イベント性を持たせた鯨舟競漕大会の実現を目指して奔走した。自治体からの協力を得て、市内の神社に保存されていた勢力舟の模型をモデルにして鯨舟4隻を復元。そして1985年遂に、第1回鯨舟競漕大会開催にこじつけた。大会には、艦(る)で操る古式鯨舟レース、櫂(かい)で操る一般鯨舟レース、子ども対抗レース、ダンボール製の舟のレースの4種目が設けられ、当日は大勢の人が詰めかけて、室戸の町にかつてのよう賑わいが復活した。

途中、台風による大会中止など途絶えた年はあったものの、鯨舟競漕大会は今年で35回目。昔ながらの鯨舟を使った大会は次第に話題となり、高校生や県外からの参加者が増やし年々盛り上がりを見せている。大会に参加するためには1チームに10人以上が必要だが、交渉次第で1人での飛び入り参加も可能で、開催日の10日ほど前から、初心者も自由に練習できたり、大会当日には体験乗船も行っていたりと参加も容易。また大会日以外でも海の駅とろむに足を運べば、



八丁艦の操り方を見せてくれる劔物さん。漁師としても活躍し、室戸の海を知り尽くしている。

長さ13mの鯨舟の側面に、菊や桜をモチーフにした文様が描かれた鯨舟を間近で見られたりと、気軽に伝統文化に触れることができる。室戸市民の熱い思いの結晶とも言えるこの伝統行事。単に見て楽しむだけでなく、参加者として、裏方として参加して、室戸の文化の神髄に触れてみるのも良いかもしれない。

ご当地コラム②

高知県唯一の 高龍船競争!

浦ノ内湾で 緑り広げられる 須崎の夏の風物詩

毎年8月、横浪半島に囲まれた浦ノ内湾で開催される「須崎市ドラゴンカヌー大会」は、高知県内で唯一開催される龍舟競争として知られる。龍舟(ドラゴンカヌー)とは、中国を起源に持つ、幅が狭く長細い形をした舟のこと。その名の通り、船首と船尾には龍の頭と尻尾をあしらひ、本物の龍さながらに進んでいくのが迫力満点だ。

この大会は、須崎工業高校造船科の学生が授業の一環で制作したドラゴンカヌーを須崎市に寄贈したことがきっかけとなり、1999年から開催。

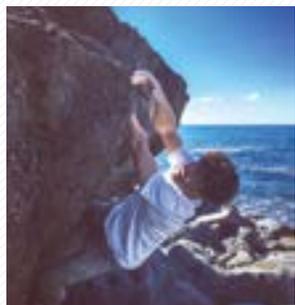
ドラゴンカヌーは、全長20メートル、幅1.4メートル。この舟に24人のこぎ手が左右に分かれて乗り込み、艇長、かじ係り、ドラ係りの3人と共に、かけ声に合わせて、力を振り絞り漕ぎ進んでいく。第4回大会からは女性を対象にしたドラゴンカヌー「かわうそ艇」も登場し、女性の参加チームも募集中だ。会場となる浦ノ内湾は、上空から見るとその入り組んだ地形から龍とも例えられ、まさにドラゴンカヌーにふさわしいロケーション。湾内の穏かな海上に設けられた、特設コースで繰り広げられる熱い戦いに声援にも力が入る。会場では屋台も並び、レースの合間に地元グルメも満喫できる。



大会への参加申し込みや問合せは、須崎市ドラゴンカヌー大会実行委員会事務局(☎0889-42-8591)へ。

県内外から クライマーが来る メジャースポット

2020年東京オリンピックの競技に採用されたことで、一躍その名が有名になった「スポーツクライミング」。そもそも「クライミング」とは直訳すると「登る」という意味で、例えば氷を登る「アイスクライミング」も、木を登る「ツリークライミング」も、全て「クライミング」の一種。その中のひとつ、本物の岩を登る「ロッククライミング」の舞台として、高知が今全国のクライマーから注目を集めている。高知はまさにロッククライミングの聖地。一生かかっても登りきれないほど、



海岸線の岩を登る岩佐さん。
「県内外の多くのクライマーに
高知の岩を楽しんでほしい!」

魅力溢れるスポットがたくさんあります」と語るのはクライマー歴17年の岩佐さん。中でも、真っ先に名が挙がる「超メジャー」なスポットとして教えてくれたのが、香美市香北町にある「日ノ御子キャンプ場」から上流に行った川沿いのエリア。そこには巨大な石灰岩がごろごろと点在し、多くの愛好家が訪れる高知きっての人気スポットとなっ

ている。また高知県の海岸沿いのボルダリングエリアは通称「黒潮ボルダー」と呼ばれ、クライマー達の心をくすぐるような大きな岩が多数点在している。「高知にある岩の特徴は、大きくて高さがあること。そして何よりロケーションがいい。SNSが普及した今「写真映え」はクライミング界にも重要な要素になっていて、まさにそこが合致して高知のスポットが有名になっていったように思います」。その代表格とも言えるのが、春野漁港にある巨大な岩「松風」。眺めの良い浜に岩がどっしり鎮座する様は、多くのクライマー達の心を掴んで離さない。

クライミングの 聖地

高知が注目を集める理由

もっと身近に、
レジャー感覚で
楽しんでほしい

「スポーツクライミング」と違って、「ロッククライミング」は自然の中で行うということもあり、誰かと競い合ったり、距離やタイムを計測したりすることは少ない。それゆえに、誰がいつどの岩をどのルート



永尾貢さんによる著書
「高知・黒潮ボルダー」のvol.2と物部版。

で登ったのか正式な記録もない。もちろん高知でも、良い意味でそのゆるいルールは共通のことだったのだがそこへ一石を投じたのが、高知出身のクライマー・永尾貢さんによる著書「高知・黒潮ボルダー vol.1」の発行。黒潮ボルダー、メインエリアのガイドブックで、7つの海のエリア、91個のボルダー、230課題、全ての岩の写真がコメント付きで紹介されており、後にvol.2、物部版が発行され話題に。この本は、著者である永尾さんを含め、全7名のクライマーの解説が入っているのだが、岩佐さんもその一人だ。登ること自体が楽しいのはもちろんですが、自然の中で四季の移ろいを感じたり、子どもも大人も楽しめる要素もある。難しい、危ないといったイメージが先行しがちですが、

もっと身近なレジャーとして根付いてほしいと心から思っています」。そんな思いを実現するべく、実は永尾さんと岩佐さんで自然の中でロッククライミングを楽しむイベントを企画。まずは室内でのボルダリング経験者を対象に開催し、いずれば未経験者でも楽しめるイベントにして、高知のクライミング人口を増やすことを目的に継続予定だ。「自然の波、風、雨が何十年、何百年とかけてつくった岩の造形を、この手に持って登る喜びを一人でも多くの人に体感していただきたいです。せっかくなので高知に生まれたいから!」

身近な
レジャーとして
定着することを
目指しています!



代表
岩佐 元広さん

CLIMBING GYM Allez!

クライマー歴17年。高知市葛島にある「CLIMBING GYM Allez!」のオーナーを務める傍ら、クライミングを身近に感じられるイベントを独自に立ち上げ普及活動にも取り組んでいる。

ご当地コラム③



eスポーツで しんじょう君が活躍中

高知が eスポーツ界で 一目置かれる 理由とは

コンピュータを使った対戦ゲームを、スポーツ競技と捉えたeスポーツ。高知では2018年4月に「高知県eスポーツ協会」が発足し、普及を目的としたイベントの定期開催や、eスポーツ専用のプレイルームを運営するなど、「全国でも一番活発」と言われるほどeスポーツに関するさまざまな活動を行っている。そんな協会の頑張りもあって、今では日本のeスポーツ界において高知は一目置かれる存在に。さらに追い風となったのが須崎市のマスコットキャラ

しんじょう君が得意とするのは、eスポーツの中でも人気・知名度ともに抜群の「ストリートファイター」。



田野町で生まれた スカッシュバレー

高知で盛んに行われているスカッシュバレーが、県内で生まれたローカル競技であることをご存知だろうか。遡ること1985年頃、スカッシュバレーはある教員のふとしたアイデアをきっかけに田野町で生まれた。発案者

伝統のローカル競技

高知に伝わるスカッシュバレー

は、高知県の社会教育主事として田野町に赴任された浜田公さん。彼の任務は「スポーツ県宣言をした高知県における生涯スポーツの普及だった。

ある日、そんな浜田さんの目に体育館の倉庫で破れたバレーボールが飛び込んだ。中からは黒いチューブが顔を覗かせている。触ってみると、思いのほか柔らかい。これでバレーボールをしたら面白いのではないか。安全で気軽に誰でも楽しめるのではないか。そんな直感に突き動かされ、その黒いボールを手に浜田さんは考えた。大切なのは皆が平等にプレーでき、生涯スポーツとして楽しめること。ネットは高さ2mのコンバクトなバトミントンコートで



スカッシュバレーの発案者である浜田公さん。現在はスカッシュバレー連盟の副会長を務める。

使えば、誰もがスパイクを打てる。1チームは3人制で、3人が必ず1回はボールに触ってから相手コートに返すルールにすれば、皆が参加できるのではないか。そうして考案されたスポーツは「スカッシュバレー」と命名。親しみやすいネーミングと共に、高知のローカル競技は生まれた。

みんなが 主役になれる バレーを合言葉に...

浜田さんの狙い通り、気軽にできるバレーボールとして、スカッシュバレーは県民に喜ばれた。当時盛んだったママさんバレーで、突き指に悩む主婦からも支持を集め県内へと普及。2002年には高知国体のデモンストレーションに採用、時を同じくしてスカッシュバレー連盟も発足するなど、一躍メジャー競技として県内で愛されるまでに。現在では、連盟主催の大会が年に5回、それとは別に各地域主催の大会も開催されており、高知県内のスカッシュ



バレー人口はおよそ2500人。小学校の授業にも取り入れられるなど、関係人口を増やしている。スカッシュバレーの醍醐味は何と云っても、年齢を超え、性別を超えて安全に楽しめること。そこが、高知県が目指した生涯スポーツのかたち。

「運動が苦手でもできて、熱しやすく冷めやすい高知県民でも続けられるスカッシュバレーなら、全国の人々にも楽しんでもらえるはず。このスポーツを全国へ広めたい」と、連盟の理事長を務める朝比奈智一さん。その言葉通り昨年、世界を目指すため「スカッシュバレー世界大会」を高知県で開催した。発案者の浜田さんは「いつでもどこでも気軽に誰でもできるスポーツ。

みんなが主役になれて、運動が苦手な子ども達も参加できる。スカッシュバレーをきっかけにスポーツを好きになってもらいたい」とその可能性を語る。老いも若きも県民を夢中にさせるスカッシュバレーは、人と人との繋がりを大切にするあつたかな県民性が育んだ、高知が誇るご当地スポーツだ。



世界のボールメーカー・MIKASAに特注しているという専用ボール。表面には連盟の名称が!



ご当地コラム④

高知の海を舞台に! サーフィン全国大会

日本で最も 伝統と権威ある サーフィン大会

高知の海はエキスパートからビギナーまで、様々なレベルのサーファーが楽しめる波が点在するサーフスポットの宝庫。波を求めて移動するサーファーにとって、最高のサーフトリップの目的地だ。その価値を裏付けるのが、ここ高知県で開催されていた「全日本サーフィン選手権大会」ではないだろうか。日本サーフィン連盟の関係者に、「日本で最も伝統と権威あるサーフィン大会」として、50年以上の歴史を持つ同大会を開催するに最も相応しい地である」と言わしめる。「東

洋町の生見サーフィンビーチは、四国はもとより関西圏のサーファーにとって道場とも言えるほどレベルの高い選手が多く集います。実際、世界レベルの選手を数多く輩出した日本が誇るサーフスポットであり、サーフィンの技術を磨くにはうってつけの場所。全日本をはじめ、全国大会を開催するのに適した環境である」と。

全国70支部の予選を勝ち上がり同大会の本戦へ出場することは、それぞれの地域の代表として大会の歴史にその名を刻むこと。それは国内アマチュアサーファーにとって大きなステータスに繋がる。県民にとっては慣れ親しんだ身近な海は、全国のサーファーにとって憧れの聖地となっている。



全国70支部で開催される支部予選大会で選ばれた代表選手が参加する「全日本サーフィン選手権大会」。

高知県スカッシュバレー連盟



理事長
朝比奈 智一さん

年齢別、男女別など8部門に分かれて連盟主催の大会を年間5回に渡って開催。1大会100チーム、300人ほどが参加している。

登録チーム数 / 約130組
登録人数 / 約400人
大会予定 / 5月10日・7月19日・10月1日・11月1日・2021年1月31日
☎ 080-4037-0011 (事務局)

地元チームの 士佐犬のごとく 勇ましく

勇姿

高知球団の勇姿が
一冊の著書に...

2016年、小学館より高知の球団を描いた一冊の著書が発行された。タイトルは「牛を飼う球団」。プロ野球独立リーグ「高知ファイティングドッグス」が数年に渡って歩んだ実話をもとに描かれている。それは、消滅寸前だった球団を救った奇跡の軌跡を追った物語。

2005年に四国アイランドリーグが発足。その一つとして産声をあげたのが、闘犬が愛称の「高知ファイティングドッグ

ス」だった。しかし、他県に比べ「経済力」「人口数」、いずれも高知県は弱く厳しい環境下。球団の運営はスポンサー頼りでは立ち行かなかった。そこで球団が行ったこと、それは「高知に埋もれた魅力の発掘」。野球とは全く関連性のないキーワードをいかに絡め、野球に興味のない人達に興味を持ってもらうかが、人口の少ない高知県においては命題。過疎の進む地方の活性化、第1次産業への若者の参入、スポーツと観光のマッチング...、地方が直面している問題に真つ向から体当たりし、球団と連携させることで、地方球団のあり方を根本から覆っていった。そんな汗にまみれた歩みが、著書にはリアルに綴られている。



ファイティングドッグスのマスコットキャラクタードッキーと触れ合う地域の子も達。

「ワン協定」の締結。選手寮は隣接する佐川町に設けて選手全員を移住させた。少子高齢化や人口流出の流れが止まらない過疎の町を活気づけようと取り組む自治体と連携し、交流人口を増やすことに努めたのだ。初めて越知町で公式戦が開催された日の動員数は、越知町の人口の4分の1にのぼる約1500人。スタンドの脇には町の飲食店がずらりと並び、町はお祭りさながら。選手達の住む佐川町では、徐々に地域の人達が親代わりとなって選手達を叱咤激励する姿が見られるようになり、司牡丹酒造のお酒を飲みながら球場へ向かう応援バスツアーが組まれるまでに。そうして、「高知ファイティングドッグス」は地域にとけ込み、しっかりと根ざし、そして愛されていった。



農業、食品、観光... 地域の魅力と 野球がコラボ

一方で球団は、高知県の魅力を取り入れようと農業に着手。普段ユニフォーム姿の若者がクラブを軍手にバットをカマに代え、田んぼや畑をせつせと耕した。ドッグスタ田では、子ども達と一緒に米作りを。ドッグスタ畑では、生姜、サツマイモ、タマネギなどの作物を栽培し、球団オリジナルの「ドッグスジンジャー」や「ドッグスカレー」を商品化するなど、地域の人達と共に汗を流しては、「野球」というキーワードを越え、応援団を少しずつ増やしていった。著書のタイトル通り、その取り組みの一つに、2年間に渡り球団で牛を飼ったこともある。また、地域活性化に野球で



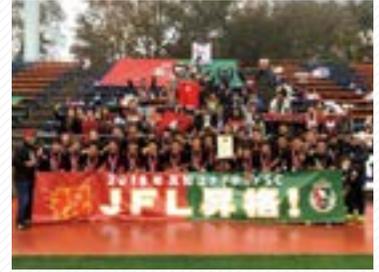
地域の人達の指導のもと、熱心に畑作業に打ち込む。こうして共に汗を流すことで地域に根付いてきた。

貢献しようとして、土佐清水市のホテル「足摺テルメ」を事業に取り入れ、「ベースボールリズム」を提唱。インバウンドを狙った取り組みは、旅行会社からも賛同を得ている。

「地方でスポーツチームを運営していくには地域にどう根ざすかが大きな課題。一番大切なのは応援してくれる観客をどう増やすか。それが選手の手モチベーションにも、球団運営にも大きく影響してきます」と、当時、球団社長を務めた武政重和さんは語る。その言葉通り、西は四万十市から黒潮町、東は安芸市、室戸市まで遠征試合に向き、本拠地となる高知市宮球場では、ナイター試合に飲み放題プランを取り入れるなど、あの手この手で県民の興味を引きつけ、高知県内に少しずつファンを増やしてきた。

地元サッカークラブ 再生への一歩

7年間、球団社長を務めた武政さんが、高知のサッカークラブの運営に加わったのは2015年のこと。当時、高知に2チームあったサッカーチーム「アイゴッソ高知」と「高知Uトラスター」を一つにまとめ、「高知ユナイテッド」を結成。「高知から本気でJリーグ」を合言葉に、エンブレムには高知らしく闘犬の化粧廻しと黒潮をイメージし、中心に鳴子と鯉を描いた。球団で培った経験をベースに、今度は地元サッカークラブの発展を目指して新たなステージへと躍り出た。もちろん根底にあるのは、高知への地域貢献をベースとしたサポーター作り。1人でも多く地域の人と触れ合う機会を作ると、各地のお祭りやボラン



昨年、JFLへの昇格を決め勢いづく「高知ユナイテッド」。サポーターも着実に増えている。

地元高知に
根ざしたチームを
目指します!



武政重和さん

2007年より、高知ファイティングドッグスの代表取締役として球団の運営に7年間尽力した後、2016年より、高知ユナイテッドスポーツクラブの代表取締役役に就任。



絶景にて
人と出会う

Spot
08

いの町 UFOライン

天空へと続く絶景の道

いの町道瓶ヶ森線＝通称「UFOライン」。この奇妙な呼び名になった理由は諸説あるが、ここから見える風景が、まるで空を飛ぶUFOから眺めたかのような絶景であることは間違いない。「西日本で一番標高が高い道路とも言われています」と教えてくれたのはNPO法人K2代表理事の森俊樹さん。UFOラインの最高点は1690m。四国山地の山々はもちろん、晴れた日には遠くに太平洋も望める高度感ほ、まさに天空にいるかのようだ。

この風景に魅せられて愛媛県新居浜市から移住してきた森さん。学生時代からバイクで全国200ヶ所以上の林道やスカイラインをツーリングしてきた。それでも身近にあったUFOラインを改めてツーリングした時には、「こんなすごい場所に道があるんだ」と驚きを覚えた。

いの町の地域おこし協力隊として移り住んで、取り組んだのはUFOラインを走る自転車イベント。「バイクよりも自転車の方が多くの方が楽しめるはず」と考えた森さんは、2016

普段味わえないサイクリングを契機に 四季を問わない遊びを提案していく

年「瓶ヶ森ツーリングクラブ」を立ち上げ、同年10月に高低差980m、距離約60kmを走破するツーリングイベント「UFOラインアタック」を開催。当時の参加者はわずか20人ながら、「走っていて常に絶景が楽しめた」と参加者からは好評を博した。翌年の第2回目からはいの町観光協会もバックアップ。UFOラインを自動車通行止めにして、200人が参加する大規模なものへと成長する。「車を気にせず走れる、非日常空間を楽しめるツーリングです」と森さんも胸を張る。

同イベントの運営だけでなく、冬季封鎖期間におけるUFOラインや周辺の森を活用したアクティビティなどを発信するために、2019年、森さんは現在のNPO法人K2を設立した。「ツーリングのベストシーズンは5〜10月ですが、霧氷が美しい冬も魅力的ですよ」。壮大な山並みの風景に、新緑〜紅葉〜雪景色という四季折々の変化が加わるUFOライン。ここを舞台にして、森さんが次にどんな挑戦をするのか期待が高まる。

西日本で一番標高が高い道路とも言われます。



NPO 法人 K2 代表理事
森 俊樹さん

高校の体育教師を辞し、地域おこし協力隊としての町に移住。2019年に同隊を卒業後、NPO法人K2を設立。「UFOラインアタック」のイベント運営のほか、旧寒風山トンネル南口にある「CAFE BASE」、キャンプ及び宿泊施設「木の根ふれあいの森」の運営なども手がける。

石鎚山を主峰に1800m級の山々が連なり、高知県と愛媛県の県境に延びる石鎚山系。それらの山々を貫く旧寒風山トンネルを起点に、西へ峰沿いに続く町道が通称「UFOライン」。四国山地のパノラマが広がる絶景ロードに魅せられ、この地に移住した青年がいる。彼は自転車をツールに、UFOラインと自然を生かした地域おこしに取り組んでいる。

泥を塗って豊作と健康を願う

神田祭り (どろんこ祭り)

●高知市長浜6600 若宮八幡宮
●4月4日(土)~6日(月)の3日間

若宮八幡宮社殿で行われる神事に始まり儀式田では田植えが行われ踊りや泥塗りが披露される。近年は、小学生を対象とした「泥塗り合戦」など参加型のイベントも開催。



祭人も見物客も入り乱れるけんか祭り

だんじり祭り

●安芸郡東洋町生見758-3 五社神社
●5月4日(月・祝)・5日(火・祝)

300年以上昔から行われてきた祭りで、迫力のあるだんじりや神輿の行き交いが見応えあり。近年では、神輿やだんじりを引く可愛らしい子どもの姿が評判の「こどもだんじり」も行われている。



土佐が語り継ぐ

古き良き伝統文化を後世に伝えるべく奔走する祭り人達の想いを胸の内にはさまる！

丸となり、神輿やだんじりの担ぎ手と裏方を合わせ、総勢100人余りが参加をする町を挙げての一大行事。人口の減少や少子高齢化など、どこでも危惧される問題は同じく抱えてはいるが、「だんじり祭り」をつつがなく執り行うことは、白浜の人々にとっての「誇り」だ。

町の人を 活気付けさせる行事

朝、五社神社の本殿に祀られている神様の依り代が神輿に移される。その神輿を白浜地区で選ばれし約20名の男性が担いで「神輿の道」へ。神様は人々の祈りを聞き遂げながら町内を練り歩き、そして白浜を遊ぶ。神様にとって氏子の元に訪れるのは1年に一度きり。しばらくぶりの外出で暴れたい神様を止めるのがだんじりの



た人々が泥を掛け合って喜んだとの言い伝えも残されている。そして、泥を「神聖」な女性につけてもらうことにより、生成発育の精気を取り込むという泥への信仰心と結びついて伝えられた。「女天下の三日間」と呼ばれ、女性の仕事への労いと娯楽性を兼ねた。

住民みんな楽しんで楽しむ「土佐」らしい祭り

現在では、若宮八幡宮の氏子にあたる6地区の有志や応援隊により継承されており、男女が揃いの浴衣で集まり豊作祈願の神事を行った後、12人の女性が神田で田植えをし、男性に泥を塗り始める。泥を

役目だ。終焉が近づくとつれ、だんじりが神社の本殿へと神輿を追い込んでいく様は、興奮が絶頂に達する圧巻の情景だ。町には太鼓の音が響き、祭人も見物客も入り乱れ、人々の高揚感に包まれる。こうして、夜の9時頃まで町内を練り歩くことで、町民の健康と家内安全と商売繁盛を祈る。



白浜青年団会長の
廣田斎史さん

塗られた男性は「ありがとうございます」と礼をいうのが習わしで、たつぷり塗られた男性は夏病みをしなれないと言いつた。宮司である大久保千鋭さんは、「戦時中にも、やり続けていた祭り。伝統というよりも、娯楽としての祭りの楽しさを若い世代にも知って欲しい。里帰りした時に幼い頃参加した事を思い出し、地元を愛する気持ち呼び起こしてもらえたら」と、気負う事のない思いを語ってくれた。



若宮八幡宮の宮司
大久保千鋭さん

LINE@でも
情報配信中!



とさぶし
と友達になろう!

① QRコードを読み込み「とさぶし」と友達になる



② 記事の閲覧やプレゼント応募、最新情報を受け取れる



水路の上に店を出す
独特のスタイルの市は
近隣住民の台所の存在

昭和42年から現在の場所が開かれている「火曜日市」は、道路沿いを流れる水路の上に戸板を渡してその上に店を出すという、他の市にはない独特のスタイルが特徴。この日は約25店舗が出店していたが、お店の人と近隣からやって来る常連さんとの会話が街路にこだまっていた。



「昔ほど店は多くないけど、こうやって掛け合いをしながら買い物を楽しめるのは変わらない」と語

る山本さん。「火曜日市に出ている野菜や果物は新鮮で種類も豊富、かつ大きくて安い！毎日大量にご飯を作るので、ありがたいですね」と食材を吟味する姿も嬉しそう。自宅で作った農作物を販売するお店以外にも、麵と自家製のダシ、天ぷらなどを並べる「柳さんや仕入れた茶葉に火入れして提供する眞鍋さんをはじめ、干物やお花、お寿司やお餅などの加工品など様々な商品が並ぶのも火曜日市ならではだ。



弘田さんのお店で見つけた「ピワの葉茶」。「この渋みが抗酸化作用や体調を整える効果があるんです。食事と一緒に飲むとより効果的です。」



豆腐や揚げ、野菜などを販売する大石さんのお店で購入した豆腐は「もめん」。「絹ごしよりもタンパク質の量が多いんです。」



免疫力アップや疲労回復の効果がある「赤芽芋」を國澤さんのお店で購入。「皮をむいてくれるのがとてもありがたい。」



天然の「自然薯」を発見！店主の甲藤さんが山に入って丁寧に掘り起こしたもので、一般的な価格よりかなりお手頃に販売。これぞ街路市！



大崎さんのお店で購入したのは、伝統的な煮野菜「聖護院大根」。柔らかくて煮崩れしないので煮物にも最適だという。

今回のテーマ
市で仕入れた
材料を
アスリートご飯に！
spring

火曜日のTOSALシピ

こう見えてなんと55歳！
若々しさの秘訣は「食」という
アスリートフードマイスターの山本さんが
火曜日市で仕入れた食材をもとにする
アスリートご飯のレシピをご紹介します！



山本志穂美さん(55歳)
アスリートのパフォーマンスを最大化するための食のサポートを行う「アスリートフードマイスター」の資格を約10年前に取得。現在は高知ユニテッドSCの取締役兼寮母を務めており、選手たちに「寮ま飯」と題した食事を朝晩ほぼ毎日提供している。選手と同じメニューを食して自らも年齢を感じさせない健康と美容を維持している。

火曜日市で揃えた食材で
アスリートご飯に！
運動しない人もぜひ

全ての店舗を巡りながら、購入した食材は20種類以上。「同じ栄養素でも色んな食材から摂取することが大事です。また、バランスも彩りも良く仕上げ、ワクワクしながら食べるのが身体にもメンタルにも最高ですね」。火曜日市の食材に加え、「定期的に提供してもらっている」という大野見七面鳥のミンチなども使用。「七面鳥は他のお肉に比べて高タンパク低脂肪かつ鉄分が多いので、鉄分が不足しがちなサッカー選手には欠かせません」。こうして出来上がったのは、栄養満点かつ疲労回復や怪我の予防にもつながる5種類の料理。「食べたもので自分の細胞は作られます。良い食事はアスリートだけでなく、健康と美容のためには誰にでも大切なこと。難しく考える必要はなく、旬のものを彩りよく食べることを心がければOK。栄養満点な高知家の旬の食材を笑って会話を楽しみながら火曜日市で揃えてみて下さい〜」。



いろんな種類のしらすや干物を販売する松木さん。「しらすのカルシウムはクエン酸と一緒に摂取すると吸収アップします。」



福岡名産の「かつお菜」を東村さんのお店で購入。「油と相性が良く、さっと炒めるのが栄養を損なわないのでオススメ。」



「毎日食べるほど体には大切な食材」というマトを物色しているのは寺尾さんのお店。マトだけでも数種類を揃えている。



西本さんお手製の「黒にんにく」。「抗酸化作用や疲労回復に効果的かつ、フルーティなので実は料理にも合わせやすいんです。」

高知市
火曜日市



上町の電車通り沿いから一本南に入った通りに、朝6時頃から日没1時間前頃にかけて開催中。この通りは藩政時代から商家や民家が並んでいた場所であり、水路はその頃の名残だという。全長約280mの市には様々な店が並び、近くには公園があるので、買い物の休憩に。

会場 / 高知市上町4~5丁目
☎ / 088-823-9456
(高知市産業政策課)



- 手順1 日本スーパーフード発酵食品「みそ」。今回は味噌と湯がいて漬けた大豆、黒砂糖を合わせる。
- 手順2 塩コショウで味付けしながら、オリーブオイルで食感が残る程度にかつお菜を炒めて、健康食のくみを合わせる。
- 手順3 酸化を防ぐため、盛り付け直前に自然薯をフードプロセッサーでとろろ状に。白だしも合わせる。
- 手順4 しらすを含めた具材をご飯に乗せて、卵(自身の良質なタンパク質も一緒に)やすりごまをかければ完成!



5種類作り上げた料理の中から、今回は「免疫力UP④色丼」のレシピを公開！他にも「黒にんにく入りターキーのハンバーグ」「聖護院大根のステーキ」「文旦&黄金柑サラダ」「切り干し大根の煮物」「具沢山豚汁」と、吸収率アップや栄養の補完、疲労回復にも気を配った献立に。

細胞が喜ぶご飯！ 免疫力UP④色丼

材 料	
麦味噌……………150g	自然薯……………100g
大豆……………25g	白だし……………大さじ1杯
黒砂糖(三温糖)…大さじ2杯	しらす……………25g
かつお菜……………150g	卵……………1個
塩コショウ……………少々	すりごま……………適量
くるみ……………適量	オリーブオイル…適量

プライムトーク

土佐の文化を
受け継ぐ者たち

高知の風土に育まれた「土佐人」たちは
今日もそれぞれの分野から「土佐の風」を発信
そこに新たな文化を重ねながら



GOOD FIVEオーナー

おのよしのり

小野 義矩さん

【プロフィール】
1984年神奈川県出身。2017年に高知へ移住。2020年3月までの町の地域おこし協力隊として活動。現在は、カフェ「GOOD FIVE」の営業と、自転車に関するイベントの企画、webサイトの運営などを行っている。

活動の拠点となる場所が 広がり続ける「コミュニティ」

2017年4月、高知にやってくると共に町の伊野地区初の地域おこし協力隊に着任した小野さん。「中心商店街の活性化」と「スポーツバイクを使った観光振興」2つのミッションを達成するべくさまざまな活動を精力的に行っており、それを具現化したひとつのカタチが2019年9月にオープンした「GOOD FIVE」。商店街で長らく使われていなかった築110年の空き家を改修し、カフェとして、そしてイベントやワークショップを行う場所としても活用。小野さんが高知で活動する全ての拠点になっている。「まずは人が集まりコミュニティができる場所が必要と考えました。お店というカタチが一番分かりやすく受け入れられるだろう」と。カフェでは「いの町で育てられる有機生姜をたくさん使うこと」を目的とし農家さんと一緒に考案したスパイスカレーや、東京の天然クラフトコーラ専門店「ともコーラ」を高知で唯一取り扱うなどのこだわり。そしてこれまで行ったワークショップは、ランニングサンダル・ワラーチを作り商店街を走ったり、いの町の里山に登ってコーヒーを楽しんだり、多くはいの町の自然と街を舞台にしたもの。そして今後は、自転車に関する大きなイベントも控えている。



ランニングサンダル・ワラーチのワークショップを開いた時のコマ。自分たちで作ったものを履き、いの町の商店街を走った。



「GREAT EARTH 第2回 高知仁淀ブルーライド」でのコマ。沈下橋を走るコースは参加者からも大好評で自然と笑顔が溢れる。



右は、川崎市のスポーツバイクショップ「BEX ISOYA」勤務時代の写真。上は、「高知クラフトコーラ」の中に入る高知食材。



今まで経験してきたことを最大限に生かし、「コミュニティづくりや地域活性を目指し奮闘する中、根底にあるのはいつも「自分が一番に楽しむこと」。そんな青年の物語に、これまでこれからも欠かせないのは、自らの人生を変えた「自転車」という相棒。

自転車との出会い、転職… 一度も来たことなかった高知へ

小野さんが自転車と出会ったのは、大学卒業後に就職した工務店で働いていたときのこと。忙しい毎日の中でおのずと増えてしまった体重を落とすべく、フィットネス目的でロードバイクを買った。それから週に数回通勤手段として自転車を使うようになったのだが、川崎市と会社が離れた池袋、往復で約50kmの道のりは実に爽快で、一気にハマってしまった。そしてその後26歳の時にスポーツバイクショップに転職し、入社して約1年後には店長に就任。アフターサービスにより力を入れ、週末に走行会を行ったり定期的にワークショップを開いたり、当時この店もやっていないことにとんちんちやレンジといった。物を売るだけでなく体験を提供することで、ゆくゆくはそれが店の価値になると信じて…。しかし、そんな毎日を送る中で小野さんの胸にはずっと消えないわだかまりが。「家族との時間が全然とれていなかったんです。これからは妻と子どもとの時間を第二に考えようと思いつく転職する事になりました」。第二の人生を歩む場所に決めたのはいの町。退職後に参加した移住フェアをきっかけに高知を知り、環境や条件の良さに惹かれ移住を決めた。



FM高知で毎週金曜放送中の番組「プライムトーク」に出演した際のスタジオの様子。小野さんの出演回は4月3日、4月10日の2週に渡ってオンエア。

高知に根付いた活動を今までも これからも自転車とともに

今年の5月には、小野さんが中心となって創設したライド大会「GREAT EARTH 第3回 高知仁淀ブルーライド」が開催予定。仁淀川流域6市町村、110kmの道のりを走るといっても、昨年は全国から550名もの参加者が高知を訪れた。そしてもう一つ新たなイベントとして、自転車カルチャーと高知の様々なカルチャーをミックスさせた「バイクロア in 仁淀ブルー(仮)」も秋の開催に向けて準備を進めている。こちらは子どもから大人まで楽しめる内容で、仮装したり、自然体験ができるブースがあったりと、「一種のフェスのような内容になる予定。さらに「ともコーラ」とコラボして、生姜、レモン、黒糖、和ハーブなど高知食材で作る「高知クラフトコーラ」の販売も控えているなど、この先もわくわくするような話題が目白押しだ。高知に来て3年。着実に地域に根付き、持ち前の行動力と人望をもって新たな道を切り開いている小野さん。今後はどのような目標をもって歩んでいくのか。「豊かなスポーツフィールドに恵まれたいの町、高知県に多くの人を呼び込むこと。まずは自分自身が楽しんで、イベントや店舗をおしでできることから始めていきます」。

読者プレゼント

とさぶしからの贈り物

クイズとアンケートに答えて応募してや!

クイズ 田野町で生まれた高知のローカルスポーツは?

たくさんのお待ちしています。

「とさぶし」からの贈り物

応募締切
2020年6月20日

- 読者プレゼントの応募は、1人1回とさせていただきます。
- プレゼントの発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
- いただきました個人情報はプレゼントの発送のみに使用します。



4 地域交流施設 ほとと平山
ピザ焼き体験
無料券 1組様

本格的な石窯を使ったピザ焼き体験。平山地区ならではの新鮮食材を使った焼きたてのピザを楽しもう。4枚分まで体験可能なので、グループでご参加を。



2 CLIMBING GYM Allez!
1日体験ペアチケット 3名様

9mの壁があるスタジオ内には様々なコースがあり、丁寧な指導してくれるので初心者でも安心。営業時間内フリーパスなので、思い切り楽しもう!



1 GOOD FIVE
ともコーラ(200mlサイズ)
3名様

天然クラフトコーラ専門メーカーが作る個性豊かなコーラ。炭酸はもちろん、ミルクで割るのもおすすめ。製造が間に合えば高知限定の「とさコーラ」をお届け!



6 須崎市元気創造課
しんじょう君の
四万十ひのき
キーホルダー 5名様

eスポーツでも大活躍! 須崎市のマスコットキャラクター「しんじょう君」のキーホルダーを大小セットで。ひのきの香りで癒し効果も抜群!



5 平山やきもの塾 風の窯
陶芸体験ペア
無料券 1組様

手回しロクロを使った手びねりの体験を2人で楽しめる。粘土700gを使って自らの手で作品を作り上げるので、好きな形に仕上げよう。※事前要予約



3 高知ファイティングドッグス・高知ユナイテッドSC
オリジナルタオル2枚組 5名様

ファン必見! 「高知ファイティングドッグス」と「高知ユナイテッドSC」のオリジナルタオルを2枚セットでプレゼント!

とさぶしLINE@と友達になって、読者プレゼントに応募しよう!



- 1 スマホから左のQRコードを読み込んで、とさぶしLINE@と友達になる
- 2 とさぶしLINE@より「とさぶしからの贈り物」応募フォームが届く
- 3 応募フォームより、必要事項を明記し、読者プレゼントに応募する

※読者プレゼントの応募は「とさぶしLINE@」への登録もしくは、官製ハガキから応募できます。官製ハガキで応募される場合はお名前・発送先のご住所・お電話番号・ご希望のプレゼント番号・クイズの回答をご記入の上、下記の宛先まで締切日(2020年6月20日)必着でお送りください。〒780-0081 高知市北川添10-15 株式会社ほととこう

地元の維持・継続をしつつ その魅力を地域外に発信!

香美市北部にある平山地区に「集落活動センターひらやま」が誕生したのは約2年前のこと。集落活動センターには地域交流施設「ほとと平山」なども所属しており、宿泊や山遊びの体験メニューを通じた地元の人たちとの交流ができるのがポイントだ。現在、地元住民の憩いの場となっている公民館を利用したセンターを、「サイクリングスポット『甬喜ヶ峰』のサイクリストが利用できるような環境に整えたい。ポルダリングの設備も導入する予定です」と集落支援員の坂本さん。「地元の若者と共に平山を盛り上げるために何ができるかを話しながら活動しています。他のクラブや会もそれぞれ役割を果たしつつ、みんなで進んでいきたい」と会長の門田さんと共に「平山青年団」に所属。地元の様々な組織と連携を図り、活動内容も徐々にパワーアップをしている。そんな想いに感動した岡さん、「地域の人が協力しながら活動している姿は素敵です!」とエールを送った。



実はいろんな見所がある平山地区にぜひ注目!



高知大学地域協働学部
岡 知佳さん

徳島県美馬市出身。実習の一環で集落活動センターの会議に参加しており、門田さんと集落支援員の坂本さんとはその場で面識があったそう。「ほとと平山にも来たことがあります!」。

集落活動センター
ひらやま

香美市土佐山田町平山484-1
☎/0887-52-8846

2018年4月に開所した、香美市では2箇所目となる集落活動センター。約200名ほどの小さな集落の「維持・継続」を大きな目的に、鳥獣被害の対策や農林水産物の生産・販売、生活支援サービスや健康づくり、さらには特産品の開発や販売、交流・体験サポートや集落活動サポートなど、地域内外に向けた多岐に渡る活動を行う。また、地元で随時行われているイベントの主催なども今後担当していく予定。

集落活動センターひらやま推進協議会会長
門田隆稔さん



「ほとと平山」では、地元の木材を使った薪割り体験や木工教室、石窯を使ったピザ焼き体験などを、ほとと平山に隣接する「風の窯」では陶芸教室を実施中。この時期ならではの美しい桜も一緒に楽しんで。



A BRAND NEW CHAPTER @KOCHI
TOSABUSHI

とさぶし

web
リニューアル!
見てちや!

<https://tosabushi.com>



facebookもやってます!

<https://www.facebook.com/tosabushi>

発行

高知県文化生活スポーツ部文化振興課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号(本庁舎5階)

Tel 088-823-9793 Fax 088-823-9296

E-mail 140201@ken.pref.kochi.lg.jp

発行日:2020年3月31日(季刊)

企画 とさぶし編集委員会

制作 ほっとこうち

バックナンバーの入手方法

お近くに配布先がない場合は、送料分の切手を送っていただく、受け取り次第、発送をいたします。

【送料】

1冊 140円

2冊 180円

3冊 215円

4・5冊 310円

6冊以上の場合は、一度ご連絡ください。

お問い合わせ・送付先は、

高知県文化生活スポーツ部文化振興課(上記)まで。



このパンフレットは宝くじの収益金の一部で
作成しています。

LINE@でも情報配信中!



とさぶし

と友達になろう!