

あじい福スポ

2017
1月号
vol.13



【スポーツを支える】
リオパラリンピック視覚障がい者マラソン
銀メダリスト道下美里選手伴走者

ほりうち のりたか
堀内 規生さん

【注目のアスリート】
水球チーム

福岡BRAVES
ロコモ予防エクササイズ

平成28年度

第30回市民総合スポーツ大会 総合開会式



平成28年10月10日(月・祝) 平和台陸上競技場(中央区城内)



今年も10月10日の体育の日に平和台陸上競技場にて、市民総合スポーツ大会総合開会式が開催されました。今年度は、第30回の記念大会として、選手・役員・市民の方々総勢14,000人が参加しました。55団体の入場行進に続き、選手宣誓では福岡市障がい者スポーツ協会の大塚 悟史選手、福岡市体操協会の小森 琴音選手の2名が声高らかに宣誓を行いました。大会初の、一般公募を行った「記録に挑戦!『おおなわとび大会』」では、特別ゲストとしてHKT48の若田部 遥さん、山本 菜央さん、熊沢 世莉奈さんにも参加して頂き、また、大会新記録も生まれるなど大変盛り上がりました。「みんなでつなぐ『さわやかリレー』」では、各チームの代表による熱い戦いが繰り広げられました。皆様お疲れ様でした!



◆記録に挑戦! おおなわとび大会 (全68チーム)

小学生の部 (34チーム)

順位	回数(次点回数)	チーム名
優勝	59回(40回)	野間ファイターズ
準優勝	59回(25回)	当仁ジュニアバレーボールクラブ
第3位	50回	壱岐校区子どもリーダーズ

一般の部 (34チーム)

順位	回数	チーム名
優勝	139回 (大会新記録)	福岡舞鶴高等学校男子新体操部
準優勝	99回	スピードスケートB
第3位	45回	百道中学校バドミントン部

※同数の場合は、2番目に跳んだ回数により順位を決める。



◆みんなでつなぐ! さわやかリレー (6人制、全800M)

男子の部 (10チーム)

順位	記録	チーム名
優勝	1分47秒2	長尾
準優勝	1分51秒	壱岐東チーム
第3位	1分53秒9	スピードスケート

女子の部 (10チーム)

順位	記録	チーム名
優勝	1分57秒	七隈
準優勝	2分3秒3	壱岐東チーム
第3位	2分7秒9	はやかけん姪浜



市民総合スポーツ大会の各競技についてはホームページに掲載中です! 福岡市スポーツ協会のホームページをご覧ください。

福岡のスポーツチームと
スポーツを楽しもう!



親子でジャンプ☆ スタージャンプ福岡 2016

平成28年10月15日(土)
雁ノ巣レクリエーションセンター

福岡を拠点とするトップスポーツチームの選手・コーチと、いろいろなボールを使ってスポーツを楽しむイベント「親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2016」が今年も開催され、たくさんの子ども達とその保護者、計165名の方にご参加いただきました。秋晴れの中、選手とふれあい、様々なスポーツを体験しながらみんな笑顔でボールを追いかけていました!



スポーツくじ
BIG

スタージャンプ福岡活動は、スポーツ振興くじtotoの助成を受けて実施致しました。スポーツ振興くじtotoやBIGの収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。



ウィンター スポーツフェスタ 2016

平成28年12月3日(土)
パピオアイスアリーナ

今年で24回目を迎えるウィンタースポーツフェスタは、約2,300人もの来場者で賑わいました。各種スケート教室や三輪車レース、宝探しなどの氷上運動会では子どもたちが慣れないスケートリンクの上で楽しんでいました。フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケーのエキシビジョンでは華麗な演技や迫力あるスピードに魅了されました。



スピードスケート教室

フィギュアスケート



三輪車レース



アイスホッケー

リオパラリンピック視覚障がい者マラソン 銀メダル道下美里さん伴走者 堀内規生さん



PROFILE

1980年11月30日生まれ
福岡市出身
市民ランナーとして活動しながら、
2011年より伴走を始める。
リオデジャネイロパラリンピックでは
道下美里さんのガイドランナーとして
出場し、銀メダルを獲得した。

INTERVIEW

伴走者をはじめた きっかけは？

いつも走っている公園で知り合いのランナーの方が誰かと、ロープを持って走っていました。何をしているのかかわからず聞いてみたところ、「目が見えない方とこうして一緒に走っている」と教えてもらったの。その後、伴走させてもらったのがきっかけです。やってみたら何とも言えないすごさを感じました。目が見えないのに、僕と同じくらいスピードで走るからです。いつも公園を走っているのに、曲がる数や風の音で走っている場所がわかるそうです。こうやって走っているんだっていうすごさを純粹に感じて、これはすごいスポーツだなと思いました。

伴走者はどんなことを しているのですか？

簡単に言えば目の代わりです。路面の状況を伝

今後の目標は？

2時間35分を切つて、福岡国際マラソンに出ることです。伴走者としてもそのくらいの走力持つて、一緒に走る人を安心させたい。伴走はこれからもずっと続けていきたいです。出られるものなら、もう一度パラリンピックへ出て、金メダルをかけてみたいです。

視覚障がい者について 知って欲しいこと

視覚障がいの方が一人で外に出ること、何かすることはすごく勇気がいるし、人一倍時間がかかります。もし見かけたら、勇気を出して声をかけてほしいです。視覚障がいに限らず、困っている人がいたら声をかける。そういうかけ声があればいいかと常々思っています。

苦労していること、 嬉しいこと、辛いことは？

本人が体力的に疲れてきたときに、伴走者は叱咤激励してはいけません。でも、隣にいるから、疲れてきた時は、なんとかしてあげたいと思います。その思いをどう伝えるのか、きついときにどう頑張らせるかということに苦労しています。

理想としているのは、視覚障がいでありながら見えているように走ってもらえることです。その役割を担っているので、一緒に走った方にそう思ってもらえたらと今日の伴走は良くてできなと思います。

辛かったことは、僕自身がレース中に足を痛めてしまった、僕のせいでペースを上げられなかったことです。それは非常に申し訳ないです。

道下さんとコンビを 組むようになったきっかけは？

東京から福岡に戻ってきたDRANC(大濠ブラインドランナークラブ)に入りま

リオパラリンピックは どうでしたか？

レースでの展開は思い描いたとおりになかったの

で、やってきたことを出せた手応えはありました。設定タイムより遅かったのですが、遅いなりに上手い走りができたと思います。後半落ちない、粘り強い彼女らしい走りです。しっかり走り込んできた成果が出せたと思います。周回コースだったの

普段から 気をつけていることは？

伴走は競技なので、競技力向上の妨げになることは極力避けるよう意識しています。また、見え方や性格など相手をよく知るってことです。何でもかんでも言えばいい訳ではないです。相手が求める情報、求めない情報の取捨選択と言葉選びは常々考えるようにしています。



える、カーブを伝える、周りの選手をよける、ペースメイク、あとは給水です。ペースを上げるときはピッチを上げてくれと言います。給水は僕が取って、「水行くよ、左手」と言ったら、手を出してくれるので渡します。コースにはここぼこなどがあるので、「右左を向いて」や「右左に寄つて」という言葉で指示を出し、よけるようにしています。でも、よけすぎると遠回りになるので、最短距離で、できるだけ凹凸などの障害物を踏まないようにコース取りをして走るようにしています。

僕は他の伴走の方よりよくしゃべっていると思います。伴走するときは、「楽しむ」と「安全」ということが大切だと考えているからです。あくまでも目の代わりなので、目とは関係ないことは話してはいけません。が必要で情報とそうでない情報は2人で自由に決められます。だから、楽しむためにはたくさんしゃべったほうがいいかなと思います。42.195kmは長いので、きついことばかりだと楽しめませんか。

1月の21、22日に大分である春の全国大会の九州予選できちんと勝って、3月26〜30

今後の目標は??

指導の際、必要とき以外はホワイトボードや作戦盤を使わないようにしています。今年には経験のある子たちが多く、僕が作戦盤を使って説明するよりも、分かっている子たちが分からない子たちに子どもたちの言葉で伝えると、子どもたちも伝わりやすくなる。重視し、子どもたちだけで話す時間をたくさん取りました。僕が言ってしまうと、全部指示待ち、言われるがままになってしまいます。僕も熱くなると強く言ってしまうので、子どもたちは怖がりますし、怖いのが先行して頭に入りません。極力、指導者が怖いからやらなきゃいけない、やらされた練習はさせたくない、怖がらないような指導を心がけています。また、クラブを人間形成の場にしていきたいという思いもありますので、話を聞く態度、挨拶、返事に関しては練習よりも注意することは多いです。

指導のこだわり

日に千葉で行われる最後の全国大会で、夏と同じ成績を取れるようにしたいです。男子の日本代表が32年ぶりにリオデジャネイロオリンピック出場を決め、メディアでも取り上げられる回数が増えました。テレビや新聞を通して水球を知ってもらう環境作りはトップチームの人たちが頑張るので、僕たちの役割は地域でのシニア世代の子どものための普及だと思っています。4年後東京オリンピックもありますし、その次の年には世界水泳も決まっています。水球は初めて見れば意味がわからないスポーツかもしれないが、見ているとなんか楽しいなと思えてきます。皆さんが見ていた機会を増やしていけたらなと思います。



注目のアスリート



水球チーム 福岡BRAVES

戦績 第39回全国JOCオリンピックカップ夏季水泳競技大会 水球競技 A区分(12才以下男女)優勝

水球ってどんなスポーツ?

水球は「水中の格闘技」といわれる程激しいスポーツです。簡単に言うと水の中でするハンドボールで動きに関してはバスケットボールに似ています。ゴールにボールを投げ入れると1点が入り、多く得点したチームの勝ちになります。

- 縦30m横20m (小学生は縦25m横が20m) のフィールド、水深2m以上で行います。
- キーパーが1人とフィールドプレーヤーが6人の1チーム7名です。ポジションも決まっていますが、サッカーのようにDF、MF、FWのような役割ではなく、全員で攻めて、全員で守ります。
- 1試合は8分間を1ピリオドとして4ピリオド行います。(小学生は5分1ピリオド×2)
- ゴールキーパー以外の選手は片手でしかボールを扱えません。
- 水球は英語ではウォーター・ポロ (Water Polo) と言います。



福岡BRAVESについて

2012年に福岡市近郊で小中学生が水球をできる環境を作りたいとの思いから立ち上げました。練習は週に1〜2回、県立総合プールで行っています。チームのメンバーは小学校1年生〜高校生まで約60名所属しています。初心者コース、小学生、中学男子、中学高校女子に分かれて練習しています。小学生は主に試合に出るメンバーと初心者コースと分けて練習しています。水球経験者の保護者の方にも協力していただいて、初心者コースを見てもらっています。

チームの特徴

今年度はディフェンス重視の事を言い続けてきました。キーパーとディフェンスの要のセンターバックの選手が安定

している、そこをうまく活かせるディフェンスを導入して、練習を積み重ねてきました。オフフェンスに関してはある程度フリーオフフェンスにして、自分たちのやりたいようにやらせました。失点を0に抑えれば試合に負けることはないし、引き分けに持ち込むことができず。だからディフェンスは絶対必要です。失点を0に抑えて、どこかで1点を取って、1対0で勝つような泥臭い勝利でもいいということを伝えていきます。

全国大会について

初出場だったので、予選リーグを突破し、ベスト8以上いけたらいいなという気持ちでした。子どもたちには意欲を持たせるために、今年度は九州大会も全国大会も含めて1回も負けないぞということに言い続けてきました。慣れない、初めての会場だったので会場のスケールの大きさや雰囲気にもまれ、初戦は苦戦しました。約束事が全くできず、かろうじて引き分けに持ち込んだ試合でした。その日の夜に、子どもたちのミ



ティングの中で『自分たちは甘かった』と意見が出て、そこからは目が覚めたように、本来の自分たちの水球をすることができました。予選リーグで決勝の相手にもなる前年度優勝の神奈川のチームに勝ったことで勢いに乗り、決勝までとんとんとんとききました。準決勝で昨年の春の全国大会優勝チーム、決勝では予選で破った昨年の夏の優勝チームを再度撃破し優勝しました。嬉しかったですが、正直何が何だか分かりませんでした。

水球をはじめたきっかけは? 神:友達に勧められたから。米:お母さんと水球の試合を見て面白そうだなと思ったから。



チームの得点王 米谷 亜輝 (こめたに あでる)くん



キャプテン 神田 涼吾 (かんだりょうご)くん

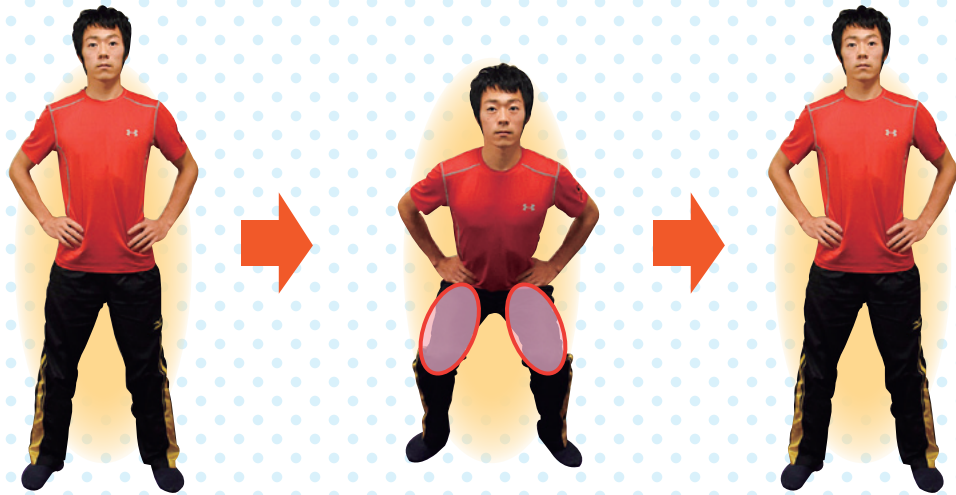
選手 INTERVIEW

面白いところは?
神:ボールをさわったり、試合したりするのが面白い。特にシュートをするのが面白い。
米:パスやシュートが面白い。
チームのいいところは?
神:1人が落ち込んでいたらその子をみんなで励まして元気にしてあげるところです。
チームの強みは?
米:ディフェンスです。
得意なプレーは?
米:バックシュートです。みんながどんだんパスをくれるからたくさん点数をとれます。
全国大会はどうでしたか?
神:戦ったことのない強いチームと対戦したけど、仲間やいろんな人に支えられて優勝することができました。
米:みんながいいところが出て、悪いところをカバーできたので優勝できました。みんなが頑張りました。
将来の目標
神&米:もう一度全国大会で優勝することです!!

スクワット

太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えます
効果:太ももが上がりやすくなる

- 1 脚を腰幅より少し広めに開きます。
- 2 椅子に座るようなイメージで膝を曲げていきます。
※膝の角度は90°を目標に、無理のないところまで曲げましょう。
- 3 ゆっくり立ち上がりま
す。10回行います。

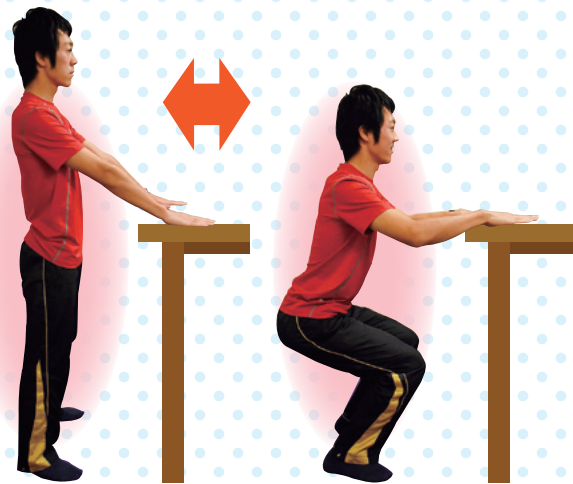


POINT



股関節・膝・足首の関節を連動させて動かします。

スクワットが難しい方は、
下記のように机を支えに行いましょう。



ロコモ予防 エクササイズ

ロコモとは?

ロコモティブシンドロームの略称のことで、筋・健・靭帯・骨等の運動器の疾患の総称をロコモティブシンドロームといいます。加齢により体内の筋肉量は減少しますが、その結果、姿勢不良や関節への負担が増し、二次的に腰痛・膝痛・歩行困難・転倒など様々な身体問題が起こります。20代以降から筋肉量の減少ははじまると言われています。

仰向け片脚上げ

太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えます
効果:歩くときに膝へかかる衝撃を和らげる

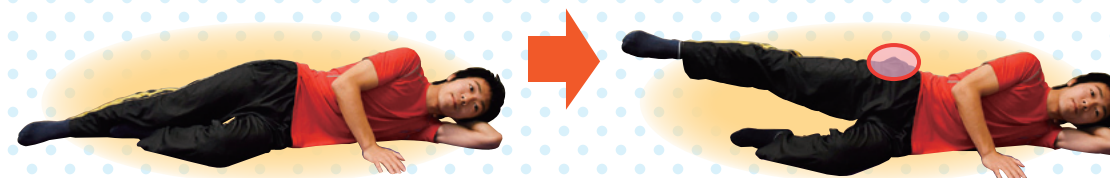
- 1 仰向けになり、片方の膝を軽く曲げて、もう片方の脚を伸ばします
- 2 伸ばした方の脚を床から10cm程度あげ、5秒キープして、下ろします。これを10回行います。反対の脚も同様に行います。



横向き脚上げ

お尻の脇にある筋肉(中殿筋)を鍛えます
効果:骨盤を安定させる

- 1 横向きに寝ます。下側になっている膝を軽く曲げ、上側の脚は伸ばします。
- 2 伸ばした方の脚を床から10cm程度あげ、5秒キープして、下ろします。これを10回行います。反対の脚も同様に行います。





福岡市陸上競技協会



福岡からは今まで何人も選手がオリンピックや世界陸上選手権で活躍しています。福岡国際マラソン選手権大会には多くのメダリストが出走していますし、今年で3回目となる福岡マラソンには、1万3千人を超える市民ランナーが参加しています。福岡市民陸上や博多の森カーニバルも小学生からマスターズまでそれぞれ3千人を超えるアスリートが参加しており、トップ選手から市民ランナーまで幅広い層の大会を開催しています。近年では、ジュニアの育成のために平和台ジュニア陸上クラブを立ち上げ、また、昨年からは障がい者の陸上教室に講師を派遣するなど、すべての人が陸上競技に親しめるよう普及強化に努めています。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

福岡市民陸上	6月4日～5日 市民総合スポーツ大会
博多の森カーニバル	10月8日～9日 普及事業
福岡マラソン	11月13日 1万3千人を超えるランナーが参加
福岡市民クロカン	2月 クロカン日本選手権と同時開催

■選手派遣大会

九州都市対抗陸上	九州各都市の対抗 大学生を派遣
福岡市・北九州市・下関市中学生対抗陸上	三都市の対抗 中学生を派遣
福岡県民体育大会	県内都市対抗 一般競技者を派遣
福岡駅伝	福岡県内市町村対抗 中高生・一般競技者を派遣

■教室・体験事業

福岡市陸上教室	中高生対象(11月開催)
平和台ジュニア陸上クラブ	小学生対象(毎月1回開催)
障がい者陸上教室	障がい者スポーツ協会の教室に講師派遣

■指導者・審判に関する事業

審判講習会	3月(新規は4月)※福岡陸上競技協会主催
-------	----------------------



お知らせ

2019年6月には第103回日本陸上競技選手権が博多の森陸上競技場で開催することが決定しています。この大会はその年に開かれる世界陸上選手権ドーハ大会の選考会になります。ドーハ大会の活躍により2020東京オリンピック出場が内定することもあるので大変重要な意味のある大会です。

お問い合わせ先

住所	福岡市西区大字元岡304-2
電話	090-7466-2946
F A X	092-806-6014
担当者	櫻井 和行

ここが自慢!!

福岡国際マラソンは、オリンピックや世界選手権の選考会を兼ねており、国内外を問わず多くのメダリストを輩出した大会です。昨年のリオオリンピックでは九電工所属のポール・タヌイ選手が銀メダルを獲得しています。

福岡市ラグビーフットボール協会

「One for All, All for One」ということばをご存知でしょうか。「ひとはみんなのために、みんなはひとりのために」という意味です。自分を犠牲にしてチームのためにボールを繋ぐ、チームみんなでひとりのプレーヤーをサポートする。チームワークの大切さ、仲間との絆を学ぶ場がラグビーです。福岡市ラグビーフットボール協会では、市民総合スポーツ大会等において幼児から大人までの各カテゴリーで試合を開催しています。

また、2019年に「ラグビーワールドカップ」が、福岡でも開催されます。ラグビーの魅力を市民の皆様に伝えるため、小・中学生を対象にしたタグラグビー教室や初心者向けのトップリーグ試合観戦教室などの普及活動を通じて、競技人口やラグビーファンの拡大に向けて取り組んでいます。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

ちびっこ大会	幼稚園、小学校1年生から4年生の大会
ミニラグビー大会	小学校5年生、6年生の大会
ジュニアラグビー大会	ラグビースクールに所属する中学生大会
中学校大会	学校課外活動に所属する中学校大会
7人制ラグビー大会	社会人大会 オリンピック種目にもなった7人制ラグビー

■教室・体験事業

ラグビー観戦教室	ラグビー観戦初心者を対象に、試合を観戦しながら在福岡のトップチームの選手等から解説してもらいラグビーを学ぶ
タグラグビー教室	小学校の授業や校区事業の体験教室に指導者を派遣



お問い合わせ先

住所	勤福岡市城南区鳥飼6丁目1-1 城南区役所
電話	092-833-4063
F A X	092-822-2142
H P	http://fukuokacity-rugbyunion.jimdo.com/
担当者	宮原 淳

ここが自慢!!

2015年ラグビーワールドカップイングランド大会、2016年リオオリンピック 男女7人制ラグビーで躍進した日本代表。その日本代表に、五郎丸選手や桑水流選手をはじめ多くの福岡出身や福岡にゆかりのある選手が大活躍しています。

スポーツフェスタ・ふくおか 第59回 福岡県民体育大会

夏季大会…平成28年8月21日(日) 筑豊緑地プール
秋季大会…平成28年9月24日(土)25日(日) 筑豊地区

「第59回 福岡県民体育大会」において、男子、女子、混合の部の全てに優勝し、総合3連覇という栄誉を勝ち取ることができました。夏季、秋季大会14競技において熱戦が繰り広げられ、選手の皆様の活躍により、昨年度を上回る15種目で優勝することができました。皆様のご声援、ご協力、大変ありがとうございました。また、福岡県の代表としてバドミントンと柔道が全国青年大会への切符を手に入れました。

総合成績

順位	1位	2位	3位
総合成績	福岡市	北九州市	糟屋郡

男子の部・女子の部・混合の部
全ての部門にて
総合優勝3連覇達成!

夏季大会

順位	
1位	北九州市
2位	福岡市
3位	糟屋郡



秋季大会 優勝した競技と種目

競技	区分
バレーボール	一般女子A
バスケットボール	一般男子
	一般女子
ソフトテニス	一般
	壮年
卓球	壮年
	青年
バドミントン	一般男子B
	一般女子B
	壮年男子A
	壮年女子A
	一般男子
剣道	一般男子
相撲	一般男子
	一般女子



第65回全国青年大会

平成28年11月11日~14日
(東京都各会場)

バドミントン・柔道が出場
柔道は団体の部全国制覇!
個人の部(階級別)においても
【平井・豊田】が優勝
【白石】が第3位と大健闘!

1回戦	福岡市	4-1	大分
2回戦	福岡市	4-0	静岡2
準決勝	福岡市	3-2	東京
決勝	福岡市	3-0	静岡1



9月に開催された県民大会では、糟屋郡に負けて2位だったので、全国大会では必ず優勝をするという意気込みで臨みました。糟屋郡との直接対戦はなかったのですが、団体戦5人の選手それぞれの活躍により見事優勝することができました。3階級の個人戦にも出場し、73キロ級では平井選手が優勝、90キロ級では白石選手が3位、無差別級では豊田選手が優勝と、完全制覇とはいきませんでした。福岡市の団体戦優勝は、第8回大会以来でした。今回の優勝は、みなさんの応援、御協力があったからこそ結果だと思います。ありがとうございました。

柔道青年男子 監督・江藤

福岡市スポーツ少年団

JSB
福岡市



福岡オールスターズ スポーツ少年団

単位団紹介



福岡オールスターズスポーツ少年団は平成27年11月11日に創設されたとても若いチームです。当たり前前ことを当たり前、但し徹底的に!全力で!をチームのモットーに、技術の向上はもちろん、人としての成長を目指し、監督をはじめ、コーチ、保護者の協力のもと、練習に励んでいます。また、チームの指導方針として、子どもたちそれぞれが「気持ちでは誰にも負けない!」「心の準備をし、心の金メダルを取るんだ!」といった、強い意志を持って物事に取り組む姿勢を身につけさせることを目標に、日々の指導にあたっています。

キャプテンの松野尾 柊人(まつの おしゅう)くんは、チームについて、挨拶や返事がしっかりとでき、明るく元気なチームです。監督をはじめ、チーム全体が常に声をかけ合いコミュニケーションを取りながら活動している。練習にも試合にも楽しく取り組むことができます。課題としては、誰かがミスすると、チーム全体が下を向いてしまい、いつも通りのプレーができずに悔しい思いをすることがあるので、キャプテンとして積極的に声を出し、みんなを引っ張っていきたいと思います。また、このチームの一員として野球ができる時間も少なくなってきたので、キャプテンとしてではなく、1人の選手として努力する姿を後輩に見せることで、次の世代へのエールを送りたいと思います。と、キャプテンとしての自覚と先輩としての強い想いを語ってくれました。

また、来年度キャプテンとなる木下 滉介(きのか こうすけ)くんはこれ



からのチームについて「チームの雰囲気はそのままに、明るく楽しく野球ができたと思います。試合に勝つことはもちろんですが、小さなミスがきっかけで負けてしまうことが多いので、監督に教わった通り、普段の生活や練習の中から試合に臨む準備をしっかりとしてできるチームにしていきたいです。キャプテンになることについては、まだまだ不安もあるけれど、自分ができることに全力を尽くし、先輩たちのようにみんなの手本になれるよう、努力していきたいです。」と力強く意気込みを語ってくれました。

チームとして走り出した福岡オールスターズスポーツ少年団。これからのチームの成長と、子どもたちの活躍に期待がふくらみます。

福岡市スポーツ少年団とは

少年スポーツの普及及び育成を図り、青少年の心身の健全な育成に資することを目的に設立されました。現在、福岡市スポーツ少年団には軟式野球、バレーボール、サッカーなど11種目、51団体が所属し日々活動に励んでいます。

お問い合わせ先

〒812-0045
福岡市博多区東公園8-2 福岡市民体育館本館2階
TEL:092-645-1233 FAX:092-645-1220
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>



④ フォワードランジ&ハムストレッチ ハムストリングス(太もも後面)とふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ



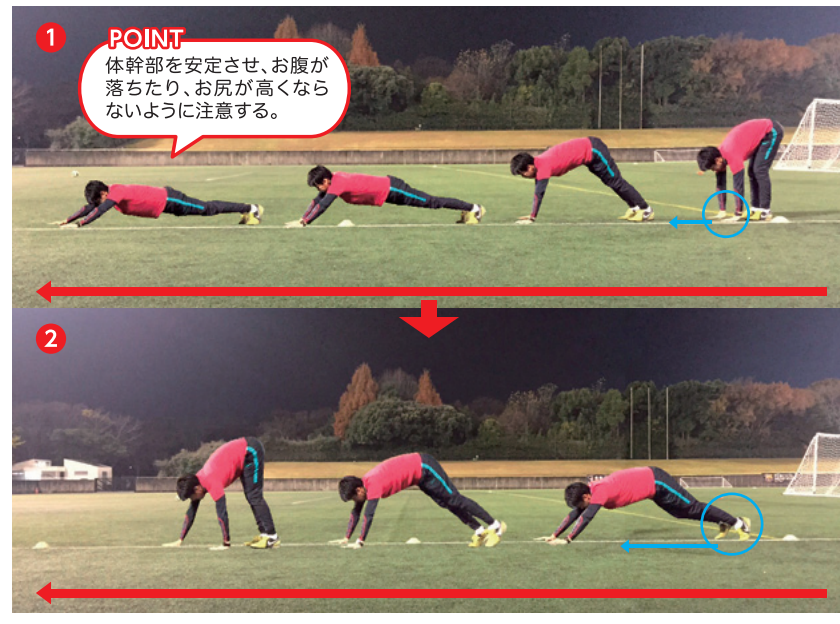
- ①立位から片側の足を前に踏み出しランジ姿勢をとる。
- ②両手を地面につき、お尻を後方上部に引くようにし、前側の脚は膝を伸ばしつま先を上げるようにする。(ハムストリングストレッチ)後側の脚は膝を伸ばし、かかとを地面につける。(ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ) 3~5秒姿勢を保つ
- ③ランジ姿勢に一度戻す。
- ④ウォーキングを間に入れながら、交互に行っていく。

⑤ フォワードランジ&ソラシクローテーション 脚の付け根、胸椎の回旋・胸周りのストレッチ



- ①立位から片側の足を前に踏み出しランジ姿勢をとり、両手を地面につき、頭部~後側の足までが一直線に保つよう意識する。
- ②前方に踏み出している脚と同じ側の腕を真っ直ぐ上に伸ばす。顔も伸ばした腕・手を見るようにし上を向き、3~5秒姿勢を保つ。
- ③ランジ姿勢に一度戻す。
- ④ウォーキングを間に入れながら、交互に行っていく。

⑥ ハンドウォーク ハムストリングス(太もも後面)のストレッチ、体幹部の安定



POINT
体幹部を安定させ、お腹が落ちたり、お尻が高くならないように注意する。

- ①両手を地面に付け、前屈の姿勢をとる。可能な限り両手と両脚の間隔は近づけて、膝を伸ばしお尻は高い位置を保つ。付いた両手を交互に少しずつ前方に動かしていく。まずは腕立てのポジションまで手を動かし、可能であれば写真のようにさらに前方に手を動かしていく。3~5秒姿勢を保つ。
- ②足を少しずつ動かしながら、スタートの姿勢に戻る。同様の動きを繰り返す。

ケガを防ぐ為のウォームUP

ムーブメントプレパレーション

運動やスポーツの前には準備運動・体操=ウォームUPを行うと思いますが、なぜウォームUPが必要なのでしょう？特に、気温の下がる冬場は、体温・筋温が下がり、筋肉の硬直や反応速度の低下、集中力の低下等が起こりやすい為、スポーツ前のウォームUP不足はスポーツ中のケガのリスクを高めてしまいます。ただし、ウォームUPの方法にも種類があり、間違った選択をしてしまうと逆に身体をスイッチOFFの状態へと切り替えてしまう場合があります。そこで今回は『ムーブメントプレパレーション』といわれるウォームUPをご紹介します。

講師紹介




井手 宏法 (いで ひろのり)
福岡市立城南体育館
スポーツトレーナー
[資格]
NSCAパーソナルトレーナー
NESTAキッズコーディネーショントレーナー
応急手当普及員

ウォームUPの目的

身体をスポーツができる状態へ切り替える

- 心拍数を高め、全身への血液供給量の増加
- 体温・筋温を高め、力を発揮しやすくなる
- 脳も準備態勢となり、神経系の伝達速度が上がり反応や動きをスムーズにする
- メンタル的な準備にもなり、適度な緊張状態を保つ
- スポーツ中のケガの予防



① ニーハグ 臀部~ハムストリング(太もも後面)のストレッチ



立位で片側の膝を抱える。軸足側も足底~頭部までを一直線に保つよう意識する。3~5秒姿勢を保ち、ウォーキングを間に入れながら、交互に行っていく。

ムーブメントプレパレーションとは

スポーツ選手などが行うウォームUPで使われている「ダイナミックストレッチ=動的・反動を使ったストレッチ」と呼ばれる部類に入るものです。「動きの中で反動を使ってストレッチを行う」ものが該当します。

効果

- 心拍数を上げ、身体を運動ができる状態にする
- 連鎖的に身体を動かし、脳・神経・筋肉のリンクを高める
- ただ筋肉を伸ばすだけでなく、筋肉に刺激を与え、力の発揮や安定性を高める
- 体幹部の筋群のスイッチを入れ、動作中の姿勢の安定・バランス力の向上
- 可動域・柔軟性・安定性・筋力と各能力を総合的に高める

② クアド 大腿四頭筋(太もも前面)のストレッチ



立位で片側の足首または足の甲をつかみ、かかとをお尻に近づける。膝が前に出ないように注意。ニーハグと同様に姿勢を意識し、腕も一直線になるように拳上する。3~5秒姿勢を保ち、ウォーキングを間に入れながら、交互に行っていく。

③ ニークレイドル 臀部のストレッチ



立位で片側の膝と足首を抱える。軸足側も足底~頭部までを一直線に保つよう意識する。3~5秒姿勢を保ち、ウォーキングを間に入れながら、交互に行っていく。

バレーボール 社稷(サジク)室内体育館

男子団体戦				女子団体戦				
区分	釜山チーム名	スコア		福岡チーム名	区分	釜山チーム名	スコア	
		セット	セット				セット	セット
第1試合	釜山 東成高等学校	2	3	福岡市立 福岡高等学校	第1試合	南星 女子高等学校	3	2
第2試合	釜山 盛智高等学校	3	0	福岡市立 福岡高等学校	第2試合	南星 女子高等学校	2	0



バドミントン 社稷(サジク)室内体育館

男子団体戦					女子団体戦				
種目	釜山選手名	スコア		福岡選手名	種目	釜山選手名	スコア		福岡選手名
		セット	セット				セット	セット	
シングルス1	イ・ユンギュ	2	0	染川 風	シングルス1	キム・ヨルム	2	0	深瀬 茜
シングルス2	イ・サンミン	2	0	松石 泰紀	シングルス2	キム・ミンジ	2	0	大塚 胡桃
ダブルス1	イ・ユンギュ	2	0	松本 改	ダブルス1	キム・ヨルム	2	0	井上 未鈴
	ノ・ヒョンウ			福岡 有希		濱田 七海			
ダブルス2	イ・サンミン	2	0	山田 敬也	ダブルス2	キム・ミンジ	2	0	宮崎 彩日香
	キム・テワン			坂口 一樹		雨宮 愛美			
ダブルス3	ノ・ヒョンウ	2	0	徳永 直	ダブルス3	イ・ジョンヒョン	2	0	田原 有紗
TOTAL	5	釜山勝		0	TOTAL	5	釜山勝		0



セーリング 水営(スヨン)湾ヨット競技場

420					LASER PICO							
順位	Skippe	Crew	所属市	性別	順位	Skippe	所属市	性別	順位	Skippe	所属市	性別
1	下石 照	玉村 賢太郎	福岡	男子	1	川野 真依	福岡	女子	9	イ・スンヒョン	釜山	男子
2	チェ・チャヨン	キム・ドンウク	釜山	男子	2	キム・ギョミン	釜山	男子	10	ク・ヒョンモ	釜山	男子
3	荒木 瑠璃	松崎 瑛子	福岡	女子	3	ナム・ダウン	釜山	女子	11	谷山 耕太郎	福岡	男子
4	キム・ドンウォン	キム・ヨンウ	釜山	女子	4	山内 進太郎	福岡	男子	12	関 勇成	福岡	男子
					5	イ・ソクヨン	釜山	男子	13	草野 天音	福岡	女子
					6	バン・ミンソン	釜山	男子	14	楼井 あかね	福岡	女子
					7	キム・ジア	釜山	女子	15	藤村 輝	福岡	男子
					8	北嶋 紘典	福岡	男子				



お弁当・サンドイッチ・オードブル

シーンに合わせたお弁当・各種オードブル、
ご予算に応じてご用意いたします。ただ今、ご予約承り中。

おべんとうのピライ

■ご予約・お問い合わせは・・・ 福岡工場 ☎ 0120-616-858

平成28年度

福岡市・釜山廣域市中 高校生スポーツ交流大会

大会日程:平成28年8月24日~26日 開催市:釜山廣域市

福岡市と(公財)福岡市スポーツ協会は、釜山廣域市との間で、高校生によるスポーツ交流大会を毎年行っていますが、今年は釜山廣域市へ100名の選手団を派遣しました。競技大会では両市のトップレベルの選手が熱い戦いを繰り広げ、晩餐会ではお互いの理解を深め、高校生たちはスポーツを通じて言葉の壁を越えた交流を深めました。

卓球 学生教育文化会館体育館

男子						
釜山選手名	スコア		福岡選手名	釜山選手名	スコア	
	セット	セット			セット	セット
パク・ギョソク	0	3	原井 雄生	パク・ギョソク	3	1
ソン・ジュニョン	3	2	南里 和輝	ソン・ジュニョン	0	3
ベ・ヒチュル	3	2	元村 博信	ベ・ヒチュル	2	3
パク・ギョソク	3	2	原井 雄生	パク・ギョソク	3	1
ソン・ジュニョン			南里 和輝	ソン・ジュニョン		
ベ・ヒチュル	3	0	元村 博信	ベ・ヒチュル	0	3
コ・スジョン			熊谷 幸希	コ・スジョン		
キム・ウンス	0	3	彌富 莉玖	キム・ウンス	3	0
キム・ミンジェ			尾崎 習汰朗	キム・ミンジェ		
キム・ウンス	3	0	熊谷 幸希	キム・ウンス	3	2
コ・スジョン	0	3	彌富 莉玖	コ・スジョン	3	2
キム・ミンジェ	2	3	尾崎 習汰朗	キム・ミンジェ	1	3
5	釜山勝		4	5	釜山勝	

女子						
釜山選手名	スコア		福岡選手名	釜山選手名	スコア	
	セット	セット			セット	セット
ノ・ソジン	0	3	角野 恵美奈	ノ・ソジン	3	2
キム・ゴウン	3	0	大城 晏菜	キム・ゴウン	3	2
ノ・ブルム	3	0	齊藤 智佳	ノ・ブルム	3	0
ノ・ソジン	3	0	角野 恵美奈	ノ・ソジン	3	0
ノ・ブルム			竹内 彩華	ノ・ブルム		
キム・ゴウン	3	1	溝口 陽奈子	キム・ゴウン	3	0
ハン・ジス			齊藤 智佳	ハン・ジス		
キム・イエボン	2	3	大城 晏菜	キム・イエボン	0	3
アン・ソミョン			岡 こなぎ	アン・ソミョン		
ハン・ジス	3	0	溝口 陽奈子	ハン・ジス	3	1
キム・イエボン	3	2	竹内 彩華	キム・イエボン	3	1
アン・ソミョン	3	2	岡 こなぎ	アン・ソミョン	3	0
7	釜山勝		2	8	釜山勝	



ソフトテニス 乙淑(ウルスット)テニスコート

男子団体戦				
種目	釜山選手名	点数		福岡選手名
		セット	セット	
ダブルス1	キム・テヨン	2	4	佐藤 巧
	チョン・ヨンジュン			苗代澤 伸吾
シングルス2	チェ・ビョンホ	1	3	篠田 崇照
ダブルス3	クム・スンヨン	4	0	塚島 祥吾
	キム・ヒョノ			東 勇輔
シングルス4	キム・テヨン	3	2	東 勇輔
ダブルス5	チェ・ビョンホ	3	4	篠田 崇照
	ファン・ユンソン			矢野 裕太郎
TOTAL	2	福岡勝		3

女子団体戦				
種目	釜山選手名	点数		福岡選手名
		セット	セット	
ダブルス1	ユン・ユジョン	4	1	秋永 真奈
	キム・ユンジョン			吉田 真優
シングルス2	ユン・ユジョン	3	1	岩下 梨花
ダブルス3	キム・ソンヒ	4	3	古池 恭子
	カン・ヒョンジ			岩下 梨花
シングルス4	キム・ソンヒ	3	1	古池 恭子
ダブルス5	ソン・ジウォン	4	1	前田 琴音
	アン・ウンビ			川元 美羽
TOTAL	5	釜山勝		0

男子個人戦			女子個人戦		
選手名	点数		選手名	点数	
	セット	セット		セット	セット
篠田 崇照	4	2	キム・テヨン	4	3
矢野 裕太郎			チョン・ヨンジュン		
1位	2位		1位	2位	



福岡市スポーツ協会 賛助会員募集中!

(公財)福岡市スポーツ協会では、福岡市の生涯スポーツ推進やスポーツ文化の発展のために皆様のご支援をお待ちしています。スポーツを通じた活力ある社会づくりに、ぜひご協力下さい。

法人会員様 個人会員様	(公財)福岡市スポーツ協会 ・スポーツ教室、スポーツイベント ・市民総合スポーツ大会 ・国際交流事業 ・福岡市スポーツ少年団活動 ・スポーツ指導者育成 など	・地域スポーツの振興 ・スポーツを通じた健康づくり ・スポーツを楽しむ元気な子ども ・スポーツが身近にある生活 ・福岡からオリンピック選手を	会員区分及び年会費(一口)	
			法人会員様	10,000円

ご入会ありがとうございました! ※平成28年7月1日から平成28年11月30日までにご入金いただいた方々を掲載しています。

■法人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | | |
|---|--|--|---|
| (15口) 株式会社九電工
(10口) 九州電力株式会社
西日本鉄道株式会社
(3口) 福岡大学
(2口) 福岡空港ビルディング株式会社
福岡市体操協会 | (1口) 学校法人藤川学園
華風 福寿飯店
株式会社RKB毎日放送ホールディングス
株式会社アスカ
株式会社岩田屋三越
株式会社オーエックス
株式会社オーエニシ
株式会社グリーン防災設備
株式会社権藤本店
株式会社三恵
一般財団法人福岡コンベンションセンター
井上塗料株式会社
医療法人成天会成田整形外科病院
上村建設株式会社
学校法人福岡学園(福岡歯科大学) | (1口) 株式会社にしけい
株式会社西中州樋口建設
株式会社直方
株式会社ビジネス・フクハイサービス
株式会社ヒロカネ
株式会社福岡電設
株式会社丸ふじ
株式会社ヨシカネ
九州大淀化工株式会社
九州自動車リース株式会社
九州木材工業株式会社
日下部花園
西部ガス設備工業株式会社
三友機器株式会社
専門学校 福岡カレッジ・オブ・ビジネス | (1口) 博多港サイロ株式会社
久野印刷株式会社
平井スポーツ建設株式会社
福岡健康専門学校
福岡県理容生活衛生同業組合
福岡市社会人バスケットボール連盟
福岡市柔道協会
福岡市スカッシュ協会
福岡市バスケットボール協会
福岡アロバスケットボール株式会社
有限会社オフィスフロンティア
有限会社水流電機工事
有限会社ブランド・エム |
|---|--|--|---|

■個人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | | | |
|--|--|---|--|---|
| (5口) 小山 義則
下川 隆弘
那珂川クラブ 谷口 和男
(2口) 相川 健一郎
岡本 房江
柿本 真弓
久恒 政雄
(1口) 青木 進
安達 美佳
石橋 和子
猪田 嘉子
伊藤 好正
福田 憲
今村 邦弘
上野 真稔 | (1口) 大庭 緑
岡口 倫勝
小川 絵里
加藤 純子
川浪 道範
川邊 潤二
川村 浩之
北富 晴美
北富 裕二
吉瀬 竜二
城戸 正秀
木部 正俊
黒岩 輝利
児島 訓
酒井 直樹 | (1口) 貞包 謙
鹿谷 卓司
重富 喬徳
柴田 清美
島 英司
島田 正親
下城 美春
白石 亀則
杉森 武彦
関 圭一朗
高木 泉
高木 隆治
高橋 一郎
田口 晴康
武内 彰真 | (1口) 竹川 義之
武田 隆
武田 芳保
田代 利康
多田隈 和博
田中 守
田中 まゆ美
塚本 伸吾
長澤 正信
中村 豊子
西村 啓三
西村 隆之
二宮 和弘
野口 恭徳
原田 孝敏 | (1口) 姫野 光男
平島 篤
藤春 孝志
藤吉 範子
藤原 はつ子
松岡 順子
田中 宏
筑原 美弥子
宮原 慶子
八塚 健志
柳ヶ瀬 修
山崎 ますみ
山野 明
山野 孝子 |
|--|--|---|--|---|

表紙について

10月30日(日)リパティスカッシュコートにて開催された平成28年度第30回市民総合スポーツ大会第5回福岡市スカッシュ協会大会の一コマです。スカッシュは室内でテニスのようなラケットと小さなゴムのボールを使ったスポーツで、4面の壁の中で2人のプレーヤーが小さなボールを好きなように打って楽しむ競技です。イギリス発祥のスポーツで19世紀初頭、囚人が壁に向かってボールを打っていたというのが起源です。狭いコートで弾まないゴムのボールを打ち合うスカッシュはテニスの2~3倍の運動量を得られます。スピード感と頭脳戦の要素を兼ね合せている点が競技の魅力です。

2017 FUKUOKA indoor 3on3

出場チーム大募集!!

3.18 土 福岡市民体育館

〒812-0045 福岡県福岡市博多区東公園8番2号

開会式 9:45~ (受付 9:15~)

対象
小学生、中学生、オープン(高校生以上)で構成される男子、女子それぞれのチーム(1チーム3~4名)

募集チーム数・参加費

	募集チーム数	参加費
小学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円(1チーム)
中学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円(1チーム)
オープンの部	男子24チーム、女子24チーム	6,000円(1チーム)

試合形式
予選(各グループによるリーグ戦)
本戦(予選上位チームによるトーナメント戦)
※中学生・オープンの部は、3×3公式ボール(リベルティア5000 3×3)を使用。

試合時間
各部門1試合6分間

申込方法
専用申込用紙(チラシ裏面、及びホームページに掲載)に必要事項を記入し、FAXまたは郵送で申込み。
チラシは各地区体育館・市民プール・区役所地域振興関係・市民センター・情報プラザ等に設置。
また、(公財)福岡市スポーツ協会のホームページ専用フォームより申込み。
■ホームページ
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>

受付期間
平成29年2月3日(金)まで ※必着
(応募多数の場合は抽選の上、参加チームを決定します)

福岡市レクリエーションインストラクター養成講習会 スペシャル講座

レクリエーションの価値と活用法を学ぼう!

~セラピューティック・レクリエーションをとおして~

楽しく心地よい毎日のために、レクリエーションの素晴らしさや必要性を確認し、生活を豊かに過ごすポイントを理論と実技から学びましょう!

講師	日時
日本体育大学社会体育学科 教授 野村 一路先生	平成29年3月19日(日) 午前10時~午後4時(受付9時30分~)
会場	福岡市立中央児童会館「あいくる」7階 集会室(福岡市中央区今泉1丁目19-22 天神CLASSビル)
受講料	2,000円(当日受付でお支払いください)
申込方法	メール・ファックスにて、氏名・住所・電話番号を記載の上、 締め切りは3月13日(月)まで 申し込み先までお送りください。

お申込み・問合せ先
NPO法人福岡市レクリエーション協会 〒812-0045 博多区東公園8-2
TEL:092-641-1022 FAX:092-641-1023
メール:info@rec-fukuokacity.jp

主催 NPO法人福岡市レクリエーション協会 共催 福岡市 後援 NPO法人福岡県レクリエーション協会/福岡市教育委員会

スポーツくじ BIG 私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

スポーツ安全協会 検索 インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

公益財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部
((公財)福岡県体育協会内)

〒812-0852 福岡市博多区東尾尾公園 2-1-4 アクション福岡内 TEL092-622-5775 (電話受付時間:午前9時~12時、午後1時~午後5時(土、日、祝日を除く))

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。 <http://www.sportsanzen.org> ●資料請求は、インターネットより受け付けております。

この広告はスポーツ安全保険(スポーツ安全保険特約書に基づく傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬祭費用担保特約付普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)付普通傷害保険賠償責任担保条項))の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)まで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 TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)

(共同引受幹事会社(平成28年4月)) あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜 大同火災 東京海上日動 日新火災 富士火災 三井住友海上

携帯電話から資料請求ができます。

平成27年12月作成 15-T08342

福岡でいろいろいな

国家資格・職種をめざそう！

警察官、消防官、自衛官

海上保安官

国家総合職、一般職

県・市町村職員他

理学療法士、作業療法士

救急救命士

医療事務・医療秘書他



No.1の学校法人 藤川学園グループ — 博多駅前より徒歩5分

公務員になるなら／厚生労働大臣指定校

公務員ビジネス専門学校

- 公務員総合学科(2年)
- 公務員行政職学科(1年)
- 公務員公安職学科(1年)
- 公務員中上級専科(8ヵ月)
- 公務員教養対策専科(6ヵ月)

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-8 (スマホ用QR)

詳しくは Webで



0120-561-001

本格的に医療事務・医療秘書になるなら！！

医療ビジネス専門学校

- 医療事務科(1年)
- 医療事務専修科(2年)
- 医療事務・秘書コース
- ◆目標資格：診療報酬請求事務能力認定試験、医療事務検定、医療秘書検定 他

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目28-11 (スマホ用QR)

詳しくは Webで



0120-891-104

救急救命士・消防官になるなら！／厚生労働大臣指定校

救急救命士学科 公務員ビジネス専門学校

- 救急救命士学科(3年)
- 公務員系6学科(2年～6ヵ月)

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-8 (スマホ用QR)

詳しくは Webで



0120-764-994

理学療法士・作業療法士になるなら／厚生労働省指定養成施設

福岡リハビリテーション専門学校

- 理学療法学科(4年制・昼夜間)
- 作業療法学科(4年制・昼間)

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-17 (スマホ用QR)

詳しくは Webで



0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校

