

体協るじやすと

F U K U O K A R u n J u m p S w i m T h r o w

特集

アスリートが伝授!

ランニングレッスン



第23回 スポーツ写真コンテスト 佳作 小田 隆輝

目次 INDEX

- 第26回市民総合スポーツ大会総合開会式／イベントニュース 02
- 特集 ランニングレッスン 03・04

- アスリートインタビュー
アビスパ福岡 坂田大輔選手 05
ライジング福岡 仲西淳選手 06
- 加盟団体ニュース 福岡市バスケットボール協会 07
- イベントレポート 08

- ZOOM UP 東体育館／トレーニング講座 09
- スポーツ教室一覧 10
- 福岡市体育協会賛助会員のお知らせ／レクリエーション協会だより 11
- るじやすとBOX 12

平成24年度 第26回市民総合スポーツ大会総合開会式

日時 平成24年10月8日(月・祝)
9:30~12:00

福岡市民のスポーツの祭典、「第26回市民総合スポーツ大会 総合開会式」が、平和台陸上競技場でいよいよ開催!

当日は選手行進、福岡大学附属若葉高等学校ダンス部の演技披露やチーム対抗おおなわとび、さわやかリレーなど、見応えのある催し物が盛りだくさんです!入場料無料です。是非ご来場ください!

(当日駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください)

競技の日程・結果は
ホームページでチェック!

第26回市民総合スポーツ大会 |

検索



♪F.C.G 40th anniversary event♪ 体験ダンス祭り♪&スポーツクリニック

福岡市民体育館は今年の4月に開館40周年を迎えました!開館を記念して楽しいイベントを開催します!

■期 日:平成24年12月21・22日(金・土)
■場 所:福岡市民体育館 第一競技場・補助競技場
【予定イベント】

○21日(金)体験ダンス祭り♪ ○22日(土)スポーツクリニック
イベントの詳細については市民体育館まで! ●問い合わせ…TEL092-641-9135



事前
応募

イベント News 秋から冬にかけても楽しいイベント盛りだくさん! 皆さんのご参加お待ちしております!

体育の日 無料開放

10月8日(月・祝)は、「体育の日無料開放日」!福岡市営の体育館・プールは、施設使用料無料でご利用いただけます!なお、以下の施設ではイベントも開催します!

東体育館

無料体験レッスン

■対象:全年齢(教室ごと)
■問い合わせ…TEL:092-672-0301

事前
応募

中央体育館

コカコーラレッドスパークスと遊ぼう!!

親子でenjoy♪タグラグビー☆

■対象:小学生とその保護者
■問い合わせ…TEL:092-741-0301

事前
応募

総合西市民プール

25mタイムトライアル

■対象:25m以上泳げる小学生以上
■時間:10:00~ 14:00~
■問い合わせ…TEL:092-885-0124

当日
参加

早良体育館

第2回親子ドッジビーフェスティバル

■対象:小学生とその保護者

ニュースポーツ体験&体力測定会

■対象:全年齢
■問い合わせ…TEL:092-812-0301

当日
参加

ウィンタースポーツフェスタ

■日時:平成24年12月1日(土)9:00~17:35
■会場:パピオアイスアリーナ(博多区千代1-15-30)
■入場料:無料(スケート靴代別途400円)
■開催内容:(予定)
氷上運動会(障害物競走、氷上雪合戦 など)
エキシビジョン(フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー)
スケート教室、フリー滑走 ※氷上運動会への参加は中学生以下
●問い合わせ…TEL:092-645-1231



当日
参加

掛金が改定
されました

スポーツ安全保険

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

5+
5名以上の団体で
ご加入ください

写真提供 空手道マガジン月刊「JKFan」
毎月23日発売 <http://jkfan.jp/jp/>

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故

保 険 期 間 平成24年4月1日午前0時より平成25年3月31日午後12時まで(申込受付は平成24年3月から)

加入区分・掛金・補償金額 掛金が改定されました (団体活動を行う5名以上の方々で、加入区分をそれぞれご選択のうえご加入ください。)

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死 亡	後遺障害 (最 高)	入 院 (日 額)	通 院 (日 額)		
子ども (中学生以下 (特別支援学校 高等部の 生徒を含む。))	スポーツ・文化・ボランティア・ 地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など)
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段:団体活動中およびその往復中の補償額 下段:上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億500万円 ただし、身体賠償は 1人 1億500万円	葬祭費用 180万円
				100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償 合算 1事故 500万円	対象と なりません
大人	文化・ボランティア・地域活動 団体の送迎、応援、準備、片付け	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	スポーツ活動の指導・審判	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	子どものスポーツ活動の指導・審判 ※C区分でも加入可	AC	1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
65歳 以上	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない方はA2区分	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、加入区分の変更はできません。

※危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。

インターネットからの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。

Web

スポーツ安全協会 検索



財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部

(福岡県体育協会内)

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4 アクシオン福岡内 TEL 092-622-5775 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付けております。
この広告はスポーツ安全保険(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付施設設備責任保険およびスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)))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、ご不明の点がございましたら(財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険㈱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部公務第1課
TEL 03-3515-4133 (平日9:00~17:00)
(共同引受保険会社(平成24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 日本興亜損保 富士火災 三井住友海上
平成24年1月作成 11-T-09434

男子部
本田コーチ

専門家に聞く！ ランニングQ&A



Q1 ウェア・シューズ選びのポイントは？

●ウェア…季節・気候にあった服装を！
【春・秋】長袖のTシャツとタイツまたはトレーニングウェアの上下
【夏】半袖またはランニングシャツとランニングパンツ、帽子
※汗をかこうと厚着をして走っている人を見かけます。熱中症・脱水症状の原因にもなり、とても危険です！
●シューズ…ケガをしないためにもシューズ選びは重要です！シューズを履く時にチェックしてみましょう。
①かかとがヒールカップに収まっている
②つま先に1cmほどの余裕があり、指を楽に動かせる
③アーチサポートが土踏まずにフィットしている
④通気性に優れている（マメの防止）
⑤個人の筋力に合った靴底（ソール）の厚みがある
※初心者は、筋力が無いので、安定性や衝撃吸収率の高い、底の厚いシューズがおすすめです！

Q2 ランニングを初めても三日坊主。長く続けるポイントは？

ランニングを継続するには、楽しく走ることが一番！無理をせず、自分の目的にあったスタイルで取り組んでみましょう。
●健康やストレス解消が目的の方→20分以下のランニング
●ダイエットが目的の方→20分以上の時間を無理の無いペースで走る。
※脂肪燃焼の為には20分以上のランニングが効果的といわれています。一度に長く走れない人は、数回に区切って走ってみましょう！

Q3 コース選びのポイントは？

コースはその日の気分で選ぶことをお勧めします。毎回同じコースでは、ストレスを感じ、走ることがおっくうに感じることもあります。リラックスして走れる身近なコースを数箇所探してみましょう！たまの休みには、気分転換に遠方に出かけ、林間地や山道などで森林浴を楽しみながら走るのもおすすめです。

Q4 ウォーミングアップはどんなことをしたらいいの？

軽いランニングで体温を上げ、ストレッチなどで関節の稼動域を広げてあげましょう。ウォーミングアップの目的は、故障の予防とパフォーマンスの発揮です。体温が上がると血液循環が良くなり、心肺機能の負担を軽くし、筋肉や腱の柔軟性を高めることができます。

Q5 走る距離を伸ばしていきたい！バテないためには？

距離を伸ばすためには、自分に合ったペースを見極め、維持することが重要です。能力以上にペースを上げると酸素の供給が追いつかなくなり、疲労物質の乳酸が蓄積されます。乳酸が多く蓄積されると、体は動けなくなり長く走ることは困難になります。遅すぎず速すぎず、マイペースを心がけましょう！

Q6 いつかはフルマラソン出場！何から始めればいい？

マラソンを完走するために、何から始めるのがベストか、決まったものはありません。例えば、ウォーキングから始めてジョギングだけの練習でも十分に完走はできます。ただ、基礎となるトレーニングとしては、LSD（ゆっくり長く走る）トレーニングが効果的です。個人差はありますが、90分以上を目安としてゆっくり長く走ること、マラソンを走りきるための基礎的な筋力をつける事ができます。

やってみよう！動きづくりドリル

走りのコツをつかむ第一歩！前ページのポイントも意識しながらやってみましょう！

2 蹴り返し（引きつけ）…お尻に手を当て、かかとを引き上げます。



Point! 前傾姿勢を保ち、すばやくかかとを引きつける！

1 ももを上げる…はねる様なリズムでももを上げながら進みます。



Point! 前傾姿勢で、視線は前へ！

3 ストライドを意識…腕を大きく回しながら振り出したつま先をタッチ！



Point! 猫背にならないよう、視線は前へ。ものの裏のストレッチを忘れずに！



選手の洗練された走りを見て、走ることの奥深さを感じました！秋から冬はランニングにもってこいの季節！みなさんも軽やかにランニングを楽しんでみては？岩永選手・黒木選手ありがとうございました！
○九電工陸上競技部の活躍はホームページでチェック！…<http://www.kyudenko.co.jp/marathon/>

今回指導していただいた九電工陸上競技部のお2人！



岩永 暁如 (いわなが あきゆき) 選手

男子部主将
■出身:佐賀県
■自己ベスト:
5,000m / 13分58秒87
10,000m / 28分41秒36



黒木 沙也花 (くろぎ さやか) 選手

女子部主将
■出身:宮崎県
■自己ベスト:
3,000m / 9分33秒44
5,000m / 16分09秒30



事業グループ 山添
■専門競技:バスケットボール



事業グループ 村上
■専門競技:新体操

私たちが
習ってきました！



アスリートが伝授！ ランニング レッスン

スポーツの秋です！今年こそランナーデビュー！
…でもなかなか走れないという方も
多いはず。そんなお悩みを解消すべく、
(株)九電工陸上競技部の選手の皆さんに
ランニングを教えていただきました！

比べて知ろうランニングのポイント！

走りのコツ！



- ①上半身（特に肩）の力を抜く
 - ②軽くあごを引く
 - ③腕を前後にバランスよく振る
 - ④少し前傾を意識する
 - ⑤足を出すのではなく、体重移動で自然と足が出るイメージ！
- 【解説:男子部 本田コーチ】

着地時のエネルギーロス



着地が体から離れる（足を前に出しすぎる）と、ブレーキをかけ続けることになるので注意！膝から先に注目すると、山添さんは膝が伸びていますね。着地時に膝が伸びていると、負担がそのまま膝にかかり、怪我の原因にもなります。ブレーキをかけず、バネのように地面からの力を上半身に伝えましょう。

体の傾斜



岩永選手と比較すると、山添さんは上半身に力みがあり、腕振りが後ろにかたよっていることから、重心が後ろにあるのがわかります。重心が後ろにあると、次の動作へ移るときに多くのエネルギーを使ってしまうんです！前傾姿勢を保つことで推進力が加わり、楽に走れますよ！

走りのコツ！



- ①腰の位置を高く！
 - ②接地時間を短く！
 - ③膝・つま先をまっすぐ出して着地！
- 【解説:女子部 西尾コーチ】

つま先の方向



地面を蹴る際、地面へスムーズに力を伝えるためには、進行方向にまっすぐ着地することが大切！村上さんは膝が内側へ、つま先は外側を向いています。怪我の防止のためにも、まっすぐ着地を意識しましょう！

着地時の腰の位置



着地の時に腰の位置が低いと、逆足を踏み出すまでの時間が長くなり、エネルギーロスにつながります。二人を比較すると、逆足のかかとの位置が違いますね？黒木選手は腰を高く保っていることで、着地の時には逆足を踏み出す準備ができているんです！



仲西 淳／PG・SG
なかにしじゅん／
ポイントガード・
シューティングガード

背番号1 1982年7月7日生まれ
180cm 72kg
出身地：東京都出身
出身校：レドンドユニオン高校（アメリカ）



Athlete Interview アスリートインタビュー Rizing Fukuoka

■今シーズン、キャプテンとしてチームの雰囲気はどう感じますか？
新人も入って人数も増えたので、チーム内の競争が活発になることは成長につながると思います。今は日本人選手だけの練習ですけど、これに外国人選手が加わって、チームの調子を上げてシーズンに入っていきたいです。

■シーズンオフ中に渡米されていたそうですが？
トレーニングと、留学していたことがあるので、原点に戻るとい意味もあります。アメリカもシーズンオフですけど、いろんな選手が集まるし、トレーニング環境も整っていますね。

■リフレッシュの方法は？
アメリカには家族も連れて行っていて、子どもが一人いるので、いろんな所に連れて行って一緒に遊ぶことでリフレッシュしています。

■アメリカ留学での思い出は？
バスケット漬けでしたね。バスケットボールの思い出ばかりなんですけど、そこで出会った人とは今でもつながっています。それと、日

■日本での試合のブレイキングとは違いますが？
全然違います（笑）「ブレイク」はやさしいです。向こうはスポーツ大国だし、スポーツの見方をよく知っていて、おもしろいです。

■アメリカでプレーしていて、「自分のプレーが認められた」と感じた瞬間は？
高校も強豪校に入っていたので、ロンドンオリンピックアメリカ代表などがある中で、日本人が試合に出ること自体も認められたと感じたし、日本人の誇りを持ってプレーしていましたね。

■仲西選手は高校3年時に参加したマイケル・ジョーダンカンパで、アジア人初のMVPを獲得しています！
仲西選手は高校3年時に参加したマイケル・ジョーダンカンパで、アジア人初のMVPを獲得しています！

■日本に戻ってきて、どのような意気込みで取り組まれましたか？
高校から大学まで、アメリカでやってきたことや、得たものを日本で見せたい！と思いました。自分の存在をアピールしたいと思いました。bリーグでプレーして7年がたちますけど、その時思っていたことを続けられていると思います。

■クリニックなどで子ども達とバスケットをするときに感じることは？
バスケットボールを始めた当初は、とにかく「楽しい」それだけでやっていたので、その時の気持ちを思い出させてくれます。マイケル・ジョーダンに会った時の「すごい！」「ついう気持ちで、バスケットをもっと頑張ろうと思わされたので、子ども達と接するとき

前を向いて、リングを狙う。

仲西 淳選手



坂田 大輔／FW
さかた だいすけ／フォワード

背番号15 1983年1月16日生まれ 174cm 70kg
出身地：神奈川県出身
出身校：永谷高校（横浜フリューゲルスユース）



Athlete Interview アスリートインタビュー Avispa Fukuoka

■アビスパ福岡の印象は？
横浜と東京以外で住んだことがなかったのが、九州男児って感じのチームなのかなという印象でした（笑）横浜・東京・ギリシャでプレーしましたけど、いろんな個性を持った人たちと会えるので、毎回刺激になります。

■ギリシャでプレーした中で、すごいと感じた選手は？
ヨーロッパの主要な国以外にはステップアップと位置づけられている選手が多いんです。クラブでの優勝よりも、良いプレーをして更に強いチームへ

■文化の違いで困ったことは？
やっぱり言葉ですね。英語じゃなくてギリシャ語なので、まず文字がちがいますから。選手との日常会話は英語で大丈夫ですが、町中で困ったときは、もう諦めます（笑）

■選手として長く続けていくための秘訣は？
良くも悪くも「何もしない」とです。かかぬ。願掛けやカロリー計算とかもしないです。性格もあると思いますが、自分を縛るとうまくいかなくなるような気がするんで、自然体です。

■今シーズン「ガムシラ」に取組みたいことは？
目の前にある試合に勝つために、まず練習で持てるものを全部出していきます。それだけで勝てるわけではないので、練習でやったことを試合でどう発揮するかというのを意識しています。一試合一試合を大事にするってことに取り組んでいます。

■休日の過ごし方は？
子どもと遊びます。ギリシャには単身で行っていて、生まれて半年以上会っていないから、たのしみで日本に戻ってからはたくさん一緒に過ごしています。

自分のゴールで一つでも多くの勝利を！

坂田 大輔選手



■お子さんは男の子だそうです、サッカー選手になってほしい？
もちろんやるって言ったら嬉しいんですけど、自由にやらせてもらいたいんです。どうせ勉強はできないだろうから（笑）スポーツに携わってくれたらとは思いますが。

■サッカー選手を志したのは？
本格的に意識したのは高校生ごろからです。子どもの頃から漠然とは考えていたんですが、具体的にこうしたらなるっていう方法も知らなかったし、好きなことを一生懸命続けたらここまで来たって感じなんです。

■サッカー選手を目指す子ども達にアドバイスを。
量をこなすことだと思います。そのためにはサッカーが好きで楽しめないし続かないんで、まずはゲームをやるような感覚で好きになって、続けられれば必ず上手くなります。出会った指導者に鍛えてもらう部分もあると思うので、とにかく楽しんで、続け

■子ども達を引きつけるには？
シャイな子はもう、別格ですね！今好きな選手はデロン・ウィリアムス選手、ロンドンオリンピックアメリカ代表です。ガードなんですけど、ガング、攻めていくところが自分のプレイスタイルと似ていて好きです。

■憧れの選手は？
ジョーダン。もう、別格ですね！今好きな選手はデロン・ウィリアムス選手、ロンドンオリンピックアメリカ代表です。ガードなんですけど、ガング、攻めていくところが自分のプレイスタイルと似ていて好きです。

■今シーズン、ハミを見て欲しい！ポイントは何？
「前を向く」事です。前を向いてリングを狙う事をテーマに練習をしています。得点を取りにいきます。

■シーズン開幕に向けて
自分たちが目指しているのは、やはりリトプなので、上位チームとどう

プレゼント

ライジング福岡 仲西選手のサイン色紙と、マフラータオル・応援グッズの3点セットを3名の方にプレゼント！※応募方法はP12

ライジング福岡

○公式HP…<http://rizing-fukuoka.com>
○公式twitter…@rizing_fukuoka
○公式facebook…ライジング福岡（公式）

私が取材に行ってきました！



（福岡市民体育館 柴田）

質問の一つ一つ真剣に丁寧に答えてくださり、仲西選手のバスケットへの熱い想いが伝わってきました。そんな熱いキャプテン仲西選手率いるライジング福岡を2012-2013シーズンもたくさん応援したいと思います。ありがとうございました！（取材日：2012年8月15日）

■ファンのみなさんへメッセージを！
ブラスターの皆さんが毎年期待している気持ちに今年こそ応えたいです。生半可な気持ちではやらないので、その気持ちをチームに注ぎ込んで、強いチームにしていきたいです。5月にいい結果をむかえられるようにチーム一丸となって頑張ります！応援よろしくお願いします！

プレゼント

アビスパ福岡坂田選手のサイン色紙と、スタジアム限定販売チケットケースのセットを3名の方にプレゼント！※応募方法はP12

アビスパ福岡

○公式HP…<http://www.avispa.co.jp>
○公式twitter…@AvispaF
○公式Facebook…アビスパ福岡

私が取材に行ってきました！



（事業グループ 村上）

取材の中で印象に残ったのは、「自然体でサッカーを楽しむ」こと。シンプルなかえの中に、サッカーに対する情熱が伝わってきました！クールな坂田選手、アビスパ福岡を応援しています！（取材日：2012年8月17日）

■シーズン終盤へ向けての意気込みを！
自分たちが置かれている状況は決して良くはないんですが、応援していただいているサポーターの方々のためにも一つでも多く勝利することしかないと考えています。それを自分のゴールで実現したいです。これからも熱い応援よろしくお願いします！

★イベント★ ★レポート★ Event Report

スタージャンプ福岡
追いかけるボールは
ひとつじゃない!

こどもスポーツフェスタ2012

- 開催日:平成24年6月30日(土)
- 会場:福岡市民体育館

福岡市を拠点としたプロチームの選手・コーチと、色んなボールを使って楽しく遊びました。134名のこども達が参加し、大変盛り上がりしました。今後もスタージャンプ福岡の活動をお見逃しなく!

スタージャンプ福岡からのお知らせ

福岡のスポーツチームとスポーツをあそぼう!
親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2012

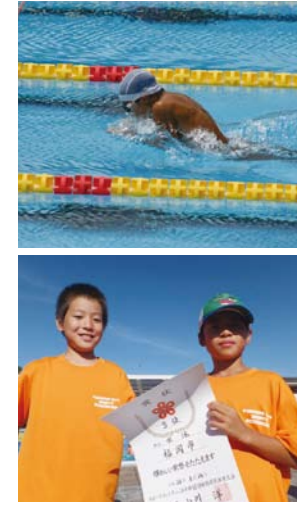
- 開催日:平成24年11月23日(金・祝)
- アビスパ福岡などのプロチームの選手やコーチと一緒に、ご家族で楽しく遊びませんか?詳細は体育協会ホームページ、または市政だより10月15日号をチェック!

平成24年度スポーツフェスタ・ふくおか 第55回福岡県民体育大会 夏季大会

- 開催日:平成24年8月26日(日)
- 会場:

北九州市立文化記念公園プール
福岡県民のスポーツの祭典「福岡県民体育大会・夏季大会」に、福岡市選手団125名が参加しました。郡市対抗競技となるリレー競技7種目のうち、女子少年の部200mフリーリレーが見事優勝、総合得点は第三位という成績でした!

- 【総合結果】
- 一位…北九州市
 - 二位…春日市
 - 三位…福岡市



スポーツ少年団 宿泊交歓会

- 開催日:平成24年 7月7日(土)～8日(日)
- 会場:国立諫早青少年自然の家

福岡市スポーツ少年団登録の6団体、4年生～6年生の71名が参加しました。1日目のISAHAYAピックでは、いろんなスポーツを体験しました!2日目はメインイベントの沢登り!!みんなで協力して登ることができました。



2012福岡市・釜山廣域市 高校生スポーツ交流大会

- 開催日:平成24年8月22日(水)～24日(金)
- 参加人員(選手・役員等):福岡市101人、大韓民国釜山廣域市232人
- 会場:釜山廣域市内5ヶ所

釜山廣域市とのスポーツ交流、高校生スポーツ選手の健全育成を図る「福岡市・釜山廣域市高校生スポーツ交流大会」に選手団を派遣しました。



- 【競技結果】
- 剣道…(団体戦)福岡市代表6-3釜山市代表
 - 空手道…(団体戦)福岡市代表5-2釜山市代表
 - サッカー…福岡市代表0-2釜山市代表
 - バドミントン…(団体戦・男子)福岡市代表0-5釜山市代表(団体戦・女子)福岡市代表0-5釜山市代表
 - バレーボール…(男子)福岡市代表3-0釜山市代表(女子・2試合合計)福岡市代表4-1釜山市代表

来年は福岡市で開催するよ!

Member Organization News 加盟団体 ニュース vol.4

オリンピックに負けない熱戦、開催中! 福岡市バスケットボール協会

スポーツの祭典、第30回夏季オリンピック・ロンドン大会が幕を閉じました。史上最多38個のメダルを獲得したニッポンは、女性陣が強かった!福岡市のバスケットボールも、女性陣の活躍が目立つ楽しいスポーツ活動を行っています!

シニアバスケットボール夏季大会

毎年、7月の中旬に、九電記念体育館で男子40歳以上・女子35歳以上を対象に大会を行っています。今年は18回目の開催で、男子9チーム・女子12チーム計250名で19試合を行いました。最高年齢は67歳で、シニア部会の合言葉”いつまで、やるか!”を横断幕にしております。

社会人バスケットボール連盟

毎年5～7月の春季リーグ、10～12月の秋季リーグを男子48チーム・女子18チーム・シニア11チームで1,200名の選手が年間380試合のリーグ戦に参加しています。



福岡市バスケットボール協会
〒811-1216 福岡県筑紫郡那珂川町
観晴が丘9-2
●TEL: 090-8831-1863
092-954-0652
●FAX: 092-954-0652
(記載者)西村 敬三

県民体育大会

一般男子・一般女子・青年男子・青年女子の4部門で出場しております。昨年は、一般男子が優勝、一般女子が準優勝、青年男子がベスト4と毎年好成績を収めています。一般女子を除く3部門が、予選を勝ち抜いた区代表です。また、青年男女は優勝すると全国大会へも出場いたします。

市民総合スポーツ大会

毎年2月の第2週の土日を目安に大会を開催しています。中学校・高校・シニアの3部門を開催しております。中学校は、男女120校1,800名で240試合、高校は男女70校1,000名で92試合、シニアは男女24チーム320名で24試合行っています。

小学生教室

毎年2月に、小学3年生から6年生までを対象に週1回、5回教室を開催しています。礼儀、挨拶、多くの友達作りを主にバスケットボールを通じて教えています。中には、毎年来る子どもさんもいて嬉しくなります。ぜひご参加ください!



次回は福岡市
スカッシュ協会を
紹介!

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



各種大会参加・遠征・
練習試合・合宿など
ご利用ください。

貸切バス



計画が決まったら
即実行!



- 九連旅一第397号
- 国際航空運送協会会員(IATA)
- 日本旅行業協会会員(JATA)
- 観光庁長官登録旅行業第1744号

アジアネットツアー

〒812-0011
福岡県福岡市博多区博多駅前3丁目6番1号 小森ビル2A

TEL:092(436)3678 FAX:092(436)3677

各施設のスポーツ教室スケジュール

- スケジュールについては変更する場合があります。申込み方法等については、各施設へお問い合わせください。
●施設の開館時間は、午前9時から午後9時までです。

10月～12月
募集分

	教室名	対象	実施期間	曜日	定員	参加料	回	時間	募集期間
市民体育館	はじめてさんのボクササイズ	18歳以上	11/6～12/11	火	35	3,500	6	19:00～20:30	10/1～15
	健康シェイプアップ教室 ～ステップ&エアロⅡ～	18歳以上	11/6～1/22	火	20	4,000	10	10:30～12:00	10/1～15
	ボクササイズdeひきしめボディ☆	18歳以上	1/8～2/12	火	35	3,500	6	19:00～20:30	12/1～15
	はじめての太極拳	40歳以上	1/10～3/14	木	30	4,200	10	10:00～11:30	12/1～15
東体育館	土曜の朝に癒しを♪男の朝ヨガ	18歳以上の男性	11/10～3/2	土	20	7,100	15	9:30～10:30	10/1～29
	40歳からの脂肪燃焼!エクササイズ	40歳以上	11/13～12/11	火・金	20	3,400	8	11:15～12:45	10/1～29
	小学生体操教室	小学1～3年生	1/19～2/23	土	30	3,000	6	9:15～10:45	12/1～15
中央体育館	中央キッズ☆体操教室①	5・6歳児(未就学児)	1/10～3/14	木	25	5,300	10	15:00～16:00	12/1～15
	中央キッズ☆体操教室②	小学1～3年生	1/10～3/14	木	25	5,300	10	16:00～17:00	12/1～15
	脂肪燃焼!ダイエット教室①エアロピクス編	18歳以上	1/11～3/15	金	25	3,700	10	11:00～12:00	12/1～15
	脂肪燃焼!ダイエット教室②エアロピクス編	18歳以上	1/11～3/15	金	25	3,700	10	12:00～13:00	12/1～15
西体育館	お仕事帰りのステキな時間～ボディケア&ピラティス～	18歳以上	11/27～12/13	火・木	20	3,600	6	19:10～20:40	10/15～31
	バラエティ・エクササイズⅠ	18歳以上	1/8～3/12	火	15	3,600	10	9:00～10:00	11/15～30
	バラエティ・エクササイズⅡ	18歳以上	1/8～3/12	火	15	3,600	10	10:00～11:00	11/15～30
	キッズスポーツ塾 冬期	小学1～3年生	1/9～3/13	水	30	3,200	10	17:00～18:00	12/1～15
城南体育館	お試しエクササイズ第3弾	18歳以上	10/22～11/5	月	15	1,800	3	19:15～20:15	10/1～10
	キッズスポーツ教室3期	小学1～3年生	1/10～3/14	木	25	3,500	10	17:00～18:00	12/1～15
	中級!ヨガ教室Ⅱ	18歳以上	1/9～3/13	水	30	4,600	10	11:10～12:40	12/1～15
早良体育館	ステップ台教室	40歳以上	1/23～3/13	水	15	3,100	8	13:00～13:50	12/15～27
	ダンスエクササイズ教室	30歳以上	1/23～3/13	水	15	3,100	8	14:00～15:00	12/15～27
ももち体育館	親子ヨガ	1～3歳児とその保護者	11/1～11/29	木	15組	3,400	5	12:30～13:30	10/3～
	キッズ☆ダンス	小学3～6年生	11/17～12/8	土	25	2,100	4	12:00～13:00	10/16～
	初級ステップエアロⅣ期	18歳以上	1/8～3/5	火	30	4,000	9	19:00～19:50	12/3～
	リンバストレッチ Ⅳ期	18歳以上	1/15～3/26	火	40	3,300	10	14:00～15:00	12/15～
	サンデー・ボクササイズ	18歳以上	1/27～2/24	日	25	3,000	5	10:30～11:45	12/15～
総合西市民プール	託児付きアクアレッシン	18歳以上 託児:未就学児(1歳以上)	11/15～12/13	木	15	4,800	5	11:00～12:00	10/1～15
	プールで健康アクアレッシン	40歳以上	1/10～3/28	木	18	3,600	12	11:00～12:00	12/1～15
	大人スイミング(ステップアップコース)	泳ぎがうまくなりしたい18歳以上	1/11～3/22	金	12	4,300	10	13:30～15:00	12/1～15
	はじめよう!キッズダンス教室	小学3～6年生(ダンス未経験者)	1/11～3/22	金	15	5,500	10	17:00～18:00	12/1～15
	リフレッシュヨガ1部	18歳以上	1/18～3/22	金	20	5,100	10	9:45～10:45	12/15～27
	リフレッシュヨガ2部	18歳以上	1/18～3/22	金	20	5,100	10	11:00～12:00	12/15～27
	幼児スイミング	4～6歳の幼児(年中・年長組)	1/18～3/15	金	10	5,500	8	15:30～16:30	12/15～27
	小学生水中運動会	小学1～6年生	1/14	祝	40	500	1	10:00～12:30	12/15～27

体育館・プール一覧

※(財)福岡市体育協会が指定管理者として運営する施設です。

施設	連絡先	連絡先
福岡市民体育館	〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号	TEL:092-641-9135 FAX:092-641-9139
東体育館	〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号	TEL:092-672-0301 FAX:092-672-0302
中央体育館	〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5番5号	TEL:092-741-0301 FAX:092-741-0617
西体育館	〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号	TEL:092-882-5144 FAX:092-882-5244
ももち体育館	〒814-0006 福岡市早良区百道2丁目3番15号	TEL:092-851-4550 FAX:092-851-5551
総合西市民プール	〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号	TEL:092-885-0124 FAX:092-885-6016

トレーナー業務受託施設

※以下の施設のスポーツトレーナー業務(運動指導・教室企画・運営)を(財)福岡市体育協会が受託しています。

施設	連絡先	連絡先
城南体育館	〒814-0104 福岡市城南区別府6丁目14番22号	TEL:092-851-0303 FAX:092-851-0040
早良体育館	〒811-1103 福岡市早良区四箇6丁目17番6号	TEL:092-812-0301 FAX:092-812-6458

Fukuoka

East Gymnasium

福岡市東区

Higashiku

東体育館

西鉄バス「女子大前」バス停から徒歩6分、西鉄貝塚線「香椎花園前」駅から徒歩5分。緑に囲まれた自然豊かな東体育館で気持ち良い汗を流してみませんか?

フォローアップ教室

●毎週木曜日

○10:00～12:00

○13:00～15:00

○19:00～20:30

約2時間の教室で、参加者全員で軽運動を主体に行います。簡単な指導や練習も行いますので、初めての方でも大丈夫☆種目はソフトバレー、卓球、バウンドテニスなどです。



ショートレッスン

●毎週

月・水・金 10:30～11:30

火・土・日 13:30～14:30

火 19:00～20:00

木 15:30～16:30

金 19:00～20:00

土・日 10:30～11:00(ストレッチのみ)



「ストレッチ」と「テーマに合わせたトレーニング」を行うトータル1時間のレッスンです☆初心者でも大丈夫なプログラム設定にしています!

○フォローアップ教室
○ショートレッスン
への参加方法

予約などは必要ありません。個人利用券でご参加いただけます。運動しやすい服装(ジャージ、室内シューズ)をご準備ください。

あなたの街のスポーツ施設

ZOOM
UP! ズームアップ

参加方法

スポーツ教室への参加は事前応募となります。くわしくは施設へご確認下さい。

スポーツ教室

健康づくり・シェイプアップ・体力づくりなど、様々な年齢を対象としたスポーツ教室を随時実施しています♪

- スタイルUPエアロピクス
- 小学生かけっこ道場 など



〒813-0003 福岡県福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-2
TEL:092-672-0301 FAX:092-672-0302
●開館時間:午前9時～午後9時
●休館日:毎月第3月曜日(休日の場合はその翌平日)、12月28日～1月4日
●個人利用料:小中学生90円、高校生130円、一般260円
※65～69歳130円、70歳以上無料(福岡市に居住する方のみ。シルバー手帳をご持参下さい。)

腸腰筋(足を引き上げる筋肉)・腹筋を鍛える!



③両足をゆっくり入れ替える(ゆっくり往復10×1～3セット)



②お腹の力はぬかずにゆっくりと片脚あげる

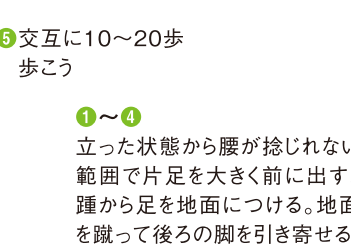


①上体を倒し足を上げる※おへその下に力を入れ、腰が反らないように

臀筋・ハムストリングス(太ももの裏の筋肉)を鍛える!



5



5



1



4



3



2

⑤交互に10～20歩歩こう

①～④ 立った状態から腰が捻じれない範囲で片足を大きく前に出す。踵から足を地面につける。地面を蹴って後ろの脚を引き寄せる

この時に腰や膝が横に揺れないように注意しよう

腿が床と平行になるまで持ち上げよう

スポーツトレーナーによる
トレーニング講座
Sports Training Lesson

ランニングの
土台づくり
簡単トレーニング



ももち体育館 古賀

終了間近!!
10月26日(金)
まで!

市民総合スポーツ大会 第24回 スポーツ写真コンテスト作品募集

「スポーツ・レクリエーション」をテーマに募集してきた第24回スポーツ写真コンテストも、締め切り間近となりました。福岡都市圏に居住、または通勤通学する方ならどなたでもご応募いただけます!入魂のお写真をお待ちしています!※応募についての詳細は、チラシまたはホームページでご確認ください。

●問…TEL:092-645-1231



平成23年度佳作「諦めない」
撮影者:桐井 義夫さん



平成23年度佳作「チャンス!!」
撮影者:緒方 蓉子さん

福岡市体育協会から 浦 一美さんに感謝状を贈呈しました

浦さんは、平成9年度から始まった旧福岡市スポーツ振興事業団主催の「初心者登山教室」の初代講師として13年間、福岡市体育協会との統合後には福岡市山岳協会の主催事業として、これまで16年間にわたり「登山の基礎知識」や「安全で楽しい山行」について、ご指導されました。

その間、一度の事故もなく、また、教室を修了しても登山やハイキングを楽しめるよう平成11年に卒業生によって設立された「あいのふハイキングクラブ」では、山行の企画運営をされ、会員相互の親睦を図ることはもとより、会報誌等による情報発信を行うなど、気軽に安全に「山を楽しむ」基盤づくりをされました。

このほど16年間もの永きにわたり「登山」の普及活動に尽力され、地域スポーツの振興と、市民の健康づくりに寄与されたことに感謝の意を表し、感謝状を贈呈させていただきました。



浦 一美氏(福岡市山岳協会会長)

今回のプレゼント

- アビスパ福岡 坂田選手サイン色紙&チケットケース…3名
- ライジング福岡 仲西選手サイン色紙&スポーツタオル&応援グッズ…3名
- 福岡市の体育館・市民プールで使える「スポカ」1,100円分…10名

※応募は平成24年12月31日消印有効 ※応募はお一人様1通とし、重複の応募は無効です。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。



応募方法

はがきに、●郵便番号●住所●氏名●年齢●電話番号●ご希望のプレゼント
●今号で一番興味を持った記事、その理由●その他本誌へのご意見、ご感想を
明記し、福岡市体育協会 広報誌プレゼント係まで

募 集

- ご家庭や職場にお届けします!
封筒に、郵送実費分の切手(140円×号数分)を同封し、お送りください。
- 商品や事業のPRをしませんか?
広報誌への広告を募集しています!詳しくは体育協会までご連絡ください。(広報誌担当:山内)

広報誌に関する お問い合わせ先

〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号 福岡市民体育館本館2階
(財)福岡市体育協会 事業グループ 広報誌担当
○TEL:092-645-1231 ○FAX:092-645-1220

編集後記

より多くの方に広報誌を読んでもいただけるよう、新春号(1月発行予定)に向けてリニューアルを検討中です。読みやすく楽しい広報誌を目指します!どんな風になるのか、どうぞ期待!



写真右側は「るじゃすと!」第1号と現在の「体協るじゃすと」

●利用料30分(1人):500円

各種レッスン・スクールもご用意しています。
ぜひお問い合わせください。

HI-TEC KOREA 商品国内取扱いショップ

福井 裕太選手愛用 (現在NYにてトレーニング中)

プロの激しい
動きにも負けない
HI-TECシューズを
ぜひお試しください!



賛助会員

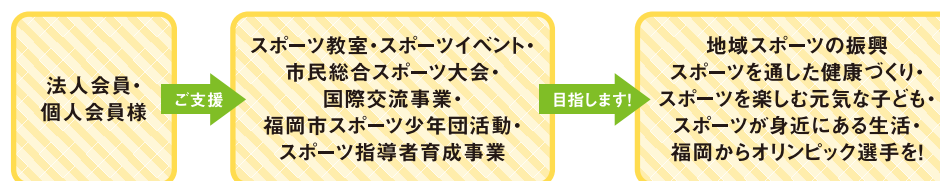
ご賛同いただいた皆様のお名前を掲載しています。今回掲載していますのは、平成24年5月31日から8月31日までにご入会いただいた方々です。ご支援いただき、誠にありがとうございます。

■個人賛助会員(敬称略)

【5口】荒木圭子・猪口志昇 【3口】森肇 【2口】稲員大三郎・倉光英雄・茂田長俊・三木和信
【1口】相葉洋子・青木進・明吉哲成・石橋英治・猪田嘉子・井手祐子・井手口孝・伊藤直廣・井上貴博・井上裕章・今林恒基・今村邦弘・入口福則・梅原隆三・大上晴司・大冨淳司・大庭緑・大鋸幸博・岡口倫勝・緒方千恵子・岡部喜代子・小河絵里・小川昌宏・小田哲也・小野和代・小野哲治・小山義則・上鶴民雄・川口貢・川崎絹代・川浪道範・川邊潤二・川村稔・吉瀬竜二・木部正俊・桐野嵩・久木留正一・草場周作・楠下広師・黒岩輝利・小金丸文明・児玉三恵子・後藤勝男・近藤廣子・坂本税・佐久間シズ子・鹿谷卓司・島英司・下城美春・白石亀則・白水喜義・白谷勇夫・真海誠司・杉森武彦・杉山大樹・高杉澄子・高濱圭・立石政宏・谷和憲・谷友雄・塚本伸吾・辻田孝幸・鶴木敏明・長澤崇・長澤正信・長瀬勲・中富美智代・永富靖英・中西恵津子・中村豊子・西川誠・西村啓三・西村博之・狭間健司・羽立司郎・浜地義和・林加津子・久野伸一・平嶋タヘ子・藤島紀元・藤田英明・藤原はつ子・馬場孝幸・松井昭紀・松尾家則・松尾克彦・松瀬誠・松田忠士・丸山和輔・萬康孝・三浦宏・水口雄三・三角保男・三角隆二・蓑原美弥子・宮本力・村上敏春・諸隈茂紀・柳川延枝・山崎伍・山下貴司・山野明・横溝貴士・吉田ケイ子・吉田辰義・吉永政信・吉原義隆・渡辺正一・渡部雅

賛助会員募集

福岡市の生涯スポーツ・競技スポーツの推進やスポーツ文化の発展に、皆様のご支援をお願いいたします!



入会方法	所定の申込書兼振込用紙により、お近くの金融機関(西日本シティ銀行または福岡銀行)にてお振り込み。	申込書を当協会に送付(郵送・FAX・メール・持参いずれも可)
------	--	--------------------------------

■法人賛助会員(敬称略)

【4口】福岡市空手道連盟
【3口】福岡市中学校体育連盟
【2口】福岡市ソフトボール協会・福岡市ラグビーフットボール協会
【1口】(有)岩岡計画研究室・(株)エイム・津田産業株式会社・特定非営利活動法人わかばスポーツ&カルチャークラブ・福岡市相撲連盟・福岡市バスケットボール協会

お問い合わせ先

(財)福岡市体育協会 総務グループ

■TEL:092-645-1221
■FAX:092-645-1220
■E-mail: rujust@orion.ocn.ne.jp
■ホームページ/
http://www.sports-fukuokacity.or.jp/

入会金(※何口でも可)

- 個人会員…1口/年額2,000円
- 法人会員…1口/年額10,000円

子どもにかかわることの多い指導者向けの講座です

子どもたちの笑顔をひきだす レクリエーション実技講習会



子どもたちの笑顔と元気を引き出すヒントがいっぱい!
楽しく学べる実技講習会です!
みなさんのお越しをお待ちしています。



●日程・プログラム (1回のみ参加もできます)

11月14日(水) 午後6時30分～ 午後8時30分	福岡市 中央体育館 武道室	協調ゲームいろいろ 息をあわせる・協力する 遊びを通してコミュニケーションを 深めます。	レクリエーション・ コーディネーター 龍 孝志
11月28日(水) 午後6時30分～ 午後8時30分	福岡市 中央体育館 武道室	遊びの極意を学ぶ 遊びが学びになり、 学びが遊びになる遊びの 極意を学びます!	清明保育園 園長 辻 広明
12月12日(水) 午後6時30分～ 午後8時30分	福岡市 中央体育館 武道室	新聞紙であそぼう たかが新聞紙と新聞 目からうろこの体験です!	大川市 レクリエーション 協会 副会長 甲 鶴子

●受講料:1講座/1,000円

●準備して頂くもの:動きやすい服装と上靴をご持参ください

お問合せ・申込み先	NPO法人 福岡市レクリエーション協会 ※受講日時・氏名・連絡先を記入のうえメール・ファックスでお申し込み下さい 福岡市博多区東公園8-2福岡市民体育館内 ■TEL…092-641-1022 ■FAX…092-641-1023 ■メール…info@rec-fukuokacity.jp
-----------	--

全国で大活躍中の
DANパネ団が
やってきます!



パネルシアター劇場

歌あり踊りあり生演奏ありの楽しい公演です。
元氣と勇気をもらえるパネルシアターをぜひ
この機会に体験して下さい!ご家族・友人と一
緒にお楽しみください!

- 日時:11月3日(祝・土)
- 開場:午後1時～
- 開演:午後1時30分～午後3時30分まで
- 会場:あいのふ 講堂
- スペシャルゲスト:DANパネ団は、元気でゆかいな仲間が集まって、1997年に結成したパネルシアター専門の劇団です。



参加費

大人 1,000円

3歳以上中学生まで
500円

お問い合わせ・申込み先

NPO法人 福岡市レクリエーション協会

福岡市博多区東公園8-2
福岡市民体育館
■TEL…092-641-1022
■FAX…092-641-1023
■メール…info@rec-fukuokacity.jp



～いろんな人に愛されて50年～

北海道小豆使用
あいすまんじゅう
九州名物



marunaga
丸永製菓株式会社
福岡県久留米市東櫛原町1821
www.marunaga.com

B 26th
Anniversary
藤川学園創立26周年

医療事務・秘書他

救急救命士

理学療法士、作業療法士

県・市町村職員他

国家I種・II種・III種

海上保安官

警察官、消防官、自衛官

国家資格・職種をめざそう！

福岡でいろいろな

オープンキャンパス
〈学校説明会〉実施中!!
※詳細は各校にお問合わせ下さい。

オープンキャンパス
参加者特典多散!



QRコードで
情報をGET!

QRコード
携帯電話で上記バーコードを撮影して
下さい。自動的にアドレスが入力されます。
傷、汚れ、破損、光の反射などによっ
ては読み取れない場合があります。



希望するグループ校のリンク先に進んでね!

博多駅前より徒歩5分



公務員になるなら／厚生労働省指定養成所

公務員ビジネス専門学校

- 公務員系6学科（2年～6カ月）
- 救急救命士学科（3年）

**公務員養成一筋26年、公務員試験
合格者20,000人突破!（博多駅前校1校の実績）**

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-8

詳しくはWEBで! 公務員ビジネス 検索 0120-561-001



医療事務・秘書をめざすなら

医療ビジネス専門学校

- 医療ビジネス科（1年）
- 医療ビジネス研究科（2年）
- 医療事務・秘書コース

**診療報酬請求事務能力認定試験合格者
西日本トップクラスの実績**

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目28-11

詳しくはWEBで! 医療ビジネス 検索 0120-891-104



救急救命士・消防官（救急隊）／厚生労働省指定養成所

救急救命士学科 公務員ビジネス
専門学校

**消防官・公務員合格実績
中四国・九州・沖縄No.1。驚異の実績達成!**

救急救命士養成校中で抜群の合格実績

詳しくはWEBで! 救急救命士学科 検索 0120-891-994



理学療法士・作業療法士になるなら／厚生労働省指定養成所

福岡リハビリテーション専門学校 高度専門士
付与校

- 理学療法学科（4年制・昼夜間）
- 作業療法学科（4年制・昼間）

理学療法士 作業療法士
昼間100% 夜間100% 昼間97% 夜間100%

平成22年卒業生 国家試験128名中127名合格!!

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-17

詳しくはWEBで! 福岡リハビリテーション専門学校 検索 0120-298-154



朋美へ
あいすまんじゅう
食べたらダメよ。
母より

冷凍庫の扉を開けてみよう→