

公益財団法人福岡市スポーツ協会広報誌

# あじい福スポ

無料 [Take Free] ご自由にお持ちください

[Special Interview]

バドミントン

## 潮田玲子さん

[スポーツを支える]

スピードスケート靴職人

## 大井久孝さん

[注目アスリート]

陸上競技・長距離

## 中西拓郎選手

ピラティスベースの簡単トレーニング講座  
スポーツジュニアに必要な栄養と食事



スポーツ振興くじ助成事業

創刊号

2013 Winter





## 「財団法人福岡市体育協会」は、 「公益財団法人福岡市スポーツ協会」になりました！

「福岡市体育協会」は平成24年10月1日に公益財団法人へ移行し、併せて名称を「公益財団法人福岡市スポーツ協会」に変更いたしました。

これまで、各加盟団体をはじめ、各種スポーツ団体や市民、財界、行政の皆様との協働により、福岡市民の生涯スポーツ及び競技スポーツの普及・振興を図り、スポーツ文化の発展と活力ある社会づくりに努め、現在では加盟44団体、会員数約13万人を誇る団体に成長いたしております。

これもひとえに多くの皆様のご支援、ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

今後も、各種スポーツ事業を積極的に行っていくとともに、更なる経営基盤の強化と新たな事業展開を行い、福岡市の市民スポーツの推進のため、より一層の努力をしてまいり、所存でございますので、更なるご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



公益財団法人  
福岡市スポーツ協会  
会長 河部 浩幸

## 協会シンボルマークが新しくなりました！

【旧シンボルマーク】



FUKUOKA CITY  
SPORTS ASSOCIATION

【新シンボルマークについて】

福岡の「F」とスポーツの「S」を組み合わせ、スポーツ全般をイメージできるような力強さと躍動感を表しています。また、シンボルカラーは、情熱・躍動と言ったスポーツの要素を象徴する色として「赤」としました。

## ホームページもリニューアル！

情報が探しやすい！

最新のお知らせ・募集情報が一目でわかります。

動画チャンネル・フォトギャラリーがオープン！

レッスンやイベントの動画・写真を配信します。

教室検索機能がパワーアップ！

対象・種目などからお好みの教室を検索できます。

福岡市スポーツ協会Facebookページオープン！

Facebookでも情報を発信します。皆さんの「いいね！」をお待ちしています！

●その他スタッフブログなど、楽しいコンテンツが盛りだくさん！詳しくは「福岡市スポーツ協会」で検索！



1月中旬配信予定 ※トップページイメージです。

福岡市スポーツ協会 |

検索

## スポーツ栄養学 が支える ジュニアの カラダづくり。



ジュニア プロテイン 800g  
（ココア味）



ジュニア カルシウムアップ 560g  
（グレープフルーツ風味）

### ジュニア プロテイン

- 1.高品質のホエイプロテインを使用。
- 2.不足しがちなカルシウムをはじめ10種のビタミン、鉄をバランスよく配合。
- 3.牛乳でおいしく飲める人気の高いココア味。

### ジュニア カルシウムアップ

- 1.骨とカラダづくりの粉末カルシウム飲料。
- 2.カルシウムを500mg配合（1食分当たり）。
- 3.10種のビタミン、鉄、フラクトオリゴ糖を配合。
- 4.水でおいしく飲める爽やかなグレープフルーツ風味。



savas.jp

**ZAVAS**  
ザバス

【商品のお問い合わせ先】 ☎ 0120-858-660

株式会社 明治





―バドミントンを始めたきっかけは何ですか？  
お母さんがママさんバドミントンをやっていたことと、友達に誘われたのがきっかけです。6歳の時に地元のクラブに入るためのマラソンテストがあつて、上位2人だけ入部できるみたいなの…。2番だった気がします。

―ロンドンオリンピックはいかがでしたか？  
北京オリンピックが終わって、混合ダブルスでゼロの状態からスタートして、あのコートにもう一度立てたというのは、今までやってきたことが報われたのかなと思いました。それと、家族や親戚が沢山応援に来てくれて、とても喜んでくれたので、親孝行につながったのかなと思います。

―混合ダブルスに転向して、戸惑いはありましたか？  
ダブルスと混合ダブルスって全然違うもので、始めた頃は男女でのスピードが違う中でうまく対応できませんでした。スマッシュひとつにしても、しっかり構えた状態で打たれるスマッシュと、バランスを崩されてから打たれるスマッシュとは全然違います。慣れるまでは本当に大変でした。ただ、混合ダブルスを始めて、必要なものをひとつひとつ掘りだしていく感覚が、バドミントンを始めた時の少しずつ上手くなっていく感覚とちよつと似

―思い出に残る試合を教えてください。  
北京オリンピックの後に全日本総合の5連覇を決めた試合ですね。引退を考えていた状態であの試合を迎えたんですけど、今まで優勝したら、「おめでとうございます」とか、「強かったね、すごいね」って言われることが多かったんですけど、初めて「感動しました」「勇気をもらいました」って言ってもらえて、あ、まだ自分

Report  
[取材者レポート]

ひとつひとつの質問にとっても丁寧に答えて下さった潮田さん。常に新しいことにチャレンジする姿勢、周囲の方々への感謝の気持ちが伝わってくるインタビューでした。今後の新たな活動にも注目していきたいと思います！ [取材者]磯部(事業グループ)

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| プレゼント | 潮田さんから素敵なお品を頂きました！詳しくはP22へ。 |
|-------|-----------------------------|

**初めて「感動しました」「勇気をもらいました」って言ってもらえて、あ、まだ自分には何か出来ることがあるのかなって。**

―今後チャレンジしたいことはありますか？  
マイナー競技は特にそうなんですけどオリンピックだけが大きく取り上げられがちで、バドミントンに限らずオリンピック以外の試合に向けて、それぞれ地道に努力を重ねて、頑張っている人たちがいる事を世間の皆さんにもっと知っていただきたいです。約23年間競技生活を続けてきて、バドミントン界に今まで多くのサポートをしてもらったので、その恩返しにも兼ねて普及活動などもしっかりやっていきたいと思っています。これまでは遠征ばかりで、子ども達とふれ合うことがあまりできなかったの、子ども達と一緒に

―オリンピックを目指している子ども達にメッセージをお願いします。  
オリンピックに出場できたのはかけがえのない経験です。そこにたどり着くためには、沢山の困難を乗り越えなきゃいけないと思うんですけど、頑張ったことは全て自分の財産で、無駄な事は無いと思います。ロンドンオリンピックでも色々な競技が行われて、それを見て「ああなりたい」と思っている子ども達がたくさんいると思うので、その気持ちを持ち続けて、最後まで諦めずに頑張っていきたいと思います。

# 潮田 玲子

Reiko Shiota

バドミントン

さん

## 頑張ったことは全て自分の財産。無駄な事はない。

福岡市民体育館で開催された「ヨネックス・バドミントンドリームマッチ福岡」に、北京・ロンドンオリンピック日本代表の潮田玲子さんが参加され、福岡のファンに華麗なプレーを見せてくれました。トップ選手として走り続けてきた潮田さんに、バドミントンへの想いや引退後の活動についてお話をうかがいました。

[プロフィール]

**潮田 玲子**(しおたれいこ)

1983年生まれ。福岡県京都郡出身。小学生から全国的に活躍し、九州国際大学付属高校卒業後、三洋電機バドミントン部に所属し、チームメイトである小椋久美子選手との女子ダブルス「オグシオ」ペアで全日本総合バドミントン選手権5連覇、世界選手権銅メダル、北京オリンピック5位入賞などの成績を取る。2009年より池田信太郎選手との混合ダブルス「イケシオ」ペアを結成。2010年から日本ユニシスに所属し、全日本総合バドミントン選手権優勝、ロンドンオリンピック出場を果たす。2012年9月のヨネックス・オープン・ジャパンを最後に現役引退。現在(株)セント・フォース所属。



[スポーツを支える]

スピードスケート靴職人

## 大井 久孝さん

長島圭一郎選手や加藤条治選手をはじめ、スピードスケート日本代表選手の多くが愛用する靴は、福岡市在住の職人が製作している。大井久孝さんの靴を履き、選手達は今日もリンクを滑走する。

・長島圭一郎選手：バンクーバーオリンピックスピードスケート男子500m銀メダリスト  
・加藤条治選手：同種目銅メダリスト

## 独学で靴作り

大井さんが靴作りを始めたきっかけは、ショートトラック界の変化だった。「靴がそれまでの革素材からカーボン素材に切り替わって、世界のレベルが一気に上がったんです。」

しかし、カーボン素材の靴作りはカナダや東京が中心だったため、靴を作るには時間や費用がかかった。大井さんはキャンピングカーの内装業をしていた経験上、カーボン成形について若干の知識があり独学で靴を作り始めた。独学だったのは「単に習いに行く時間がなかったから」。今ではスピードスケートトップ選手を中心に年間50足ほどを製作している。

## 1ミリ以下の仕事

靴作りは足型の作成から始まる。足型を石こうで作る、そこにカーボンを貼り付けていくのだが、足型そのままではなく少し小さく調整する。「靴の中で足が締めまり、本来あるべき真っ直ぐな足で丁度良く固定されて、氷に力を伝えやすくなるんです。」靴の縦横はもちろん、つま先とかかとの高低差や足首部分の硬さのバランス、ブレッド（刃）の角度など、1ミリ以下の単位で影響する部分は多く、その差で選手の滑りは大きく変わってしまう。

## 選手との対話と観察眼

靴を作る際、選手の要望を靴に反映していくが、競技映像を参考にすることもある。コーナーを曲がる際の足首の角度といった客観的情報で、選手が持つ感覚的部分とのバランスを取り靴を作っていく。また、その観察眼は靴の故障も見抜く。加藤条治選手が不調の際、大井さんが映像を見ると、くるぶしあたりの革が微かに浮いており、靴を見てみるとヒビが入っていた。「選手もコーチも案外気づかない事が多いです。」靴職人の目、日頃クラブで指導するコーチ

の目で滑りの微妙な変化も見逃さない。「原因は靴の異常か、スケートティング（滑り方）なのかしっかりと見極める必要があります。」

## 加藤条治選手の靴

「世界最速のコーナーリング」とも称される加藤条治選手の靴は通常とは形状がかなり異なる。足型は通常地面と真っ直ぐもしくは若干傾斜して採るが、加藤選手の場合は競技時の姿勢で採っており、足首部分が極端に傾斜している。ブレッドの角度も通常より更に内側に向けて調整している。こ

の方法は、当時高校生だった加藤選手の靴を作る際に大井さんが提案したものだった。

## 指導者と職人の両側から

靴を作り始める前から福岡スピードスケートクラブの指導者として、ジュニアの育成を行っている。「運動が得意でない子も入ってきます。靴の面でその子をどう速くするのか頭を悩ませたことが、そのままトップ選手の要望と合致するんです。指導は大変ですが、反面今の靴作りの土台になっています。運動能力の高い子ばかり

運動能力の高い子ばかり指導していたら今はないでしょうね。

り指導していたら今はないでしょうね。」  
選手の特性を活かす拔群の性能を持った大井さんの靴は、これからも試行錯誤の中で進化していく。



▲大井さんの工夫とこだわりが詰まった世界に一つの靴が完成。



革の裁断・パーツの縫製作業。



道具はホームセンターなどで揃うものが多い。



石こうの足型が並ぶ。

## [プロフィール]

大井 久孝（おおい ひさたか）

福岡県筑紫野市出身  
福岡スピードスケートクラブでジュニアの指導をしながら、スピードスケート靴の製作を行う。日本代表選手男子の約半数、女子の約1／3をはじめ、多くのトップ選手が大井さんの靴を愛用している。個人でスピードスケート靴を製作している数少ない職人の一人である。





# 自分の道を貫いていきたい

*I wanna go my own way*

陸上競技・長距離

## 中西拓郎選手

(福岡大学)

[プロフィール]

中西 拓郎(なかにし たくろう)  
1988年生まれ。福岡県糟屋郡出身。  
新宮中学校→埼玉栄高校(埼玉県)→JR東日本→福岡陸協→福岡大学



―陸上競技をはじめたきっかけは何ですか？

小学校までバドミントンをやっていて中学校でも続けたかったんですけど、バドミントン部が無くて陸上部に入ったのがきっかけです。

―走ることは元々好きだったんですか？

特に好きではなかったですし、小学生の時の校内マラソン大会でも10番くらいでした。中学2年生までは県大会レベルだったんです

した。プライドも崩れて悔しい思いをしたのでそこで

「日本一」の努力をしよう」と思って練習態度や意識を変えて、誰よりも練習したことが3年生での結果につながったと思います。

―高校卒業後、実業団を経て大学に入学されましたが。

高校を卒業してすぐ社会人になって、やはり社会というものが分からなかったことと、大学で学びたい

ように心がけています。

―練習や日頃の生活で意識していることはありますか？

フルマラソンは2時間以上も動き続けなくちゃいけない競技ですから、体が悪い動きを覚えないうよう、練習よりもむしろ日頃の生活を大事にしています。小さな事の積み重ねでできて

るので、食事や姿勢など生活の全てが競技に向かうと思うって行動しています。

僕は記録よりも勝負にこだわってレースに臨んでいます。レースの状況にはありますが狙うレースは勝ちに

いきたいですし、自分より格上の選手とのレースでは自分自身に負けないよう意識しています。

―過去のレースを振り返ることはありますか？

あまり振り返らないんですが、競技をしてきて、全て満足のいったレースは一つも無くて、勝つことができたレースでも悔しい部分が必ずあります。それを修正して、新しい自分を作ってきたことで、今につながっていると思います。

―憧れや目標とする選手はいますか？

特にはいないんですが、市民マラソンとかに出て、高齢の方が走っているのを見た

ただ走るのが速いだけじゃなく、いくつになっても楽しく走れる人が目標です。

が、3年生の時に陸上を専門とした先生が来て全国大会に出場できました。専門の指導を受けて陸上競技を知ること、長距離の楽しさが分かっていきました。

―埼玉栄高校時代の思い出を教えてください。

中学生の時に全国ランキング上位で、「自分は強いんだ」といった気持ちで入ったんですが、結果が出せなくて2年生の時はチームで7・8番手くらいの選手で



シティマラソン  
福岡2012

### 【主な成績】

06年……全国高校駅伝1区5位(日本人1位)  
07年……世界クロスカントリージュニアの部日本代表  
07年……都道府県対抗男子駅伝1区区間賞(埼玉県)  
09～12年・日本学生陸上競技個人選手権5000m優勝  
11・12年……シティマラソン福岡2011、2012優勝

### 【ベストタイム】

○5000m……………13分58秒00  
○10000m……………29分04秒11  
○ハーフマラソン……………1時間4分19秒  
○フルマラソン……………2時間16分19秒

### Report [取材者レポート]

競技者としてトップレベルで戦う中西さんの目標が「いくつになっても楽しく走る人」というのが意外に思ったと同時に、本当に走ることが好きなんだなと感じました。日の丸を背負って活躍してくれることを期待しています!

[取材者] 山内(事業グループ)



# ピラティスベースの 簡単トレーニング講座①

## 基本の呼吸法&部位別トレーニング

今号から4回にわたり、ピラティスをベースとしたトレーニングを紹介します。ピラティスとは、身体のある中心にある筋肉（インナーマッスル）を使い、正しい姿勢を保ちながら行うエクササイズです。ゆっくりとした動作で行うので、お家でも気軽に実践できます。第1回目は、基本となる呼吸法をプラスした増量版でお届けします！

ピラティスは、第一次世界大戦中、傷ついた兵士がベッドの上でもできるリハビリとして、ドイツ人のジョセフ・H・ピラティス氏が発案した運動が原型とされています。

## 【呼吸法①】

～基本姿勢・腹式呼吸・胸式呼吸～

基本  
姿勢



ピラティスを始める前に、基本の姿勢と呼吸を覚えましょう！  
脚・膝・あごの下はこぶし一個分ほどあけて仰向けになりましょう。  
骨盤は天井と平行にして、胸を開いて手は楽な位置に置きます。

腹式  
呼吸



基本姿勢のまま鼻から大きく息を吸い、お腹に空気を入れ、おへそが背中にくっつくようなイメージで口から息を吐きましょう。

胸式  
呼吸



基本姿勢のまま鼻から大きく息を吸い、胸や背中に空気を入れ、肋骨の下の方を内側へしぼるようなイメージで口から息を吐きましょう。

## 【呼吸法②】

～ピラティスの呼吸・ニーアップ・ニースライド～

ピラティス  
の呼吸



基本の呼吸をマスターしたら、ピラティスの呼吸に移ります。ピラティスの呼吸は、腹式呼吸のようにお腹を薄くして保ち、胸式呼吸のように胸・背中に空気を入れ、肺が真空になるようなイメージで息を吐きます。

ニー  
アップ



息を吸って、吐きながらニー（膝）を上げましょう。骨盤が動かないように注意して、太ももが90度になるまで上がったらGood!息を吸いながら戻し、逆脚も行いましょう。

ニー  
スライド



息を吸って、吐きながら外側に向かって膝を開きましょう。息を吸いながら戻し、逆脚も行いましょう。膝を開いたときに骨盤が動かないように注意しましょう！

## 【ウォーミングアップ】

基本姿勢から、両手を天井へ持ち上げましょう。ピラティスの呼吸で息を吸い、吐きながら両手を耳の横まで降ろし、息を吸いながら天井まで持ち上げます。背中が床につけ、肋骨が上がりすぎたり腰が反らないよう注意しましょう！

This is a point.

呼吸を止めずに、しっかりと意識して行いましょう！

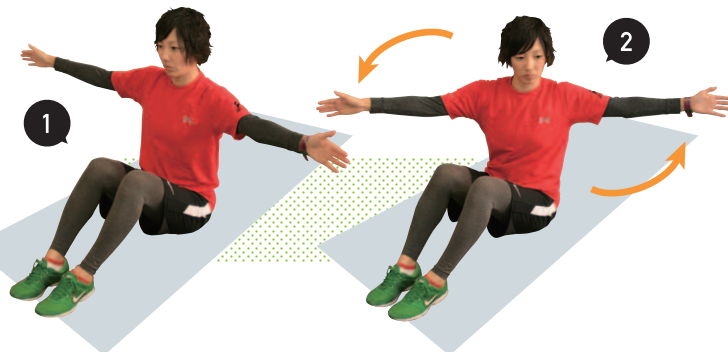


## 【お腹のエクササイズ】

脚と膝の間をこぶし一個分あけ、背筋を伸ばして座りましょう。両手を真横より少し前方で開き、息を吸って、吐きながらゆっくりと身体をひねっていきます。息を吸いながらゆっくりと戻ります。ポイントは身体をひねるときに背中が丸まらないよう、背筋を伸ばしたまま行うことです！

This is a point.

背中が丸まらないよう注意して背筋を伸ばしたまま行おう！



## 【背中のエクササイズ】

肩の下に手首が、股関節の下に膝がくるように両手両脚をつき、息を吸って、吐きながら片手を耳の横まで伸ばし、息を吸いながら戻します。ポイントは「肩以外は動かさない」こと！背中が丸くなったり、反りすぎないようにお腹に力を入れましょう。

This is a point.

「肩以外は動かさない」。これをしっかりと意識しよう！



## 【お尻のエクササイズ】

膝を90度に曲げて横になりましょう。息を吸い、吐きながらゆっくりと膝を開き、吸いながら戻します。膝を開いたときに身体ごと倒れないよう、お腹に力を入れ、骨盤が動かないよう注意しましょう。

This is a point.

お腹に力を入れ、骨盤が動かないよう注意しましょう。



講師紹介 日高 秀 (ひだか しゅう)  
福岡市立西体育館スポーツトレーナー

資格 ○PHIピラティスマスタートレーナー  
○FTPピラティスベーシックインストラクター ○健康運動指導士  
○SCS\*D (NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)  
○NSCA-CPT\*D (NSCA公認パーソナルトレーナー)

次回は上のエクササイズを更にレベルアップしてお送りします！今回の呼吸法とこのエクササイズを練習しておいてください！西体育館で開催しているショートレッスンへのご参加もお待ちしております！





食べるから強くなれる!

# スポーツジュニアに必要な栄養と食事

スポーツジュニアのみなさんは、「試合に勝ちたい」「憧れのあの選手のようにになりたい」などさまざまな夢や目標に向かって、日々練習を頑張っていることと思います。

では、その練習と同じくらい、自分の食事を一生懸命考えたことはありますか？

みなさんが元気に楽しくスポーツをし、目標を達成するためには、『毎日食べている食事』が強い味方になってくれます。もし、今まであまり自分の食事について考えたことがないという選手は、1度自分の食事を考える時間を作ってみましょう。そこには今まで気づかなかった自分の体力や体調との関係が隠れているかもしれません。

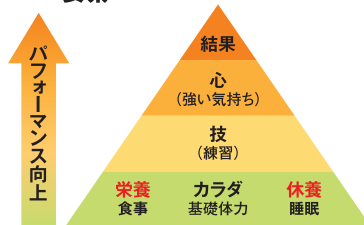
参考図書

ジュニアのための  
スポーツ食事学ザバス スポーツ&  
ニュートリション・ラボ  
柴田 麗 著  
発売元:学研マーケティング  
価格:1470円

## スポーツジュニアの 栄養の重要性

スポーツジュニアは、①練習をすることで向上する技術と体力のため、②強いカラダと心を育み、心身ともに健全な成長を遂げるために良質な栄養をとることが必要です。練習を繰り返して基礎体力がつき、技術が身につく、日々技術力が向上していきます。そして、毎日の厳しい練習を乗り越えていくと、精神力にも磨きがかかり、心の強さも培われていきます。その総合力が結果（パフォーマンス）につながります。これら全ての基礎（土台）となるのが栄養と休養です（図1）

図1 パフォーマンスに影響する要素

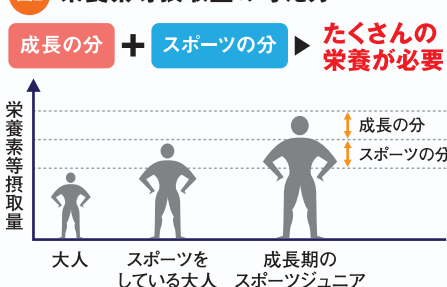


## スポーツジュニアには たくさんの栄養が 必要

成長期のスポーツジュニアは、非常に多くの栄養が必要であり、食事量の目安となるエネルギーの必要量は大人以上です。カラダの大きさは大人の半分でも、「日々成長する分」のエネルギーが必要になるからです。さらにスポーツを行うことによってカラダの中から失われるものがあります。つまり、スポーツをしている

1. パフォーマンスに影響する要素。この基礎を大きく充実させることで、より高度な技術を身につけることができ、スポーツのパフォーマンスが向上することにつながると言えます。つまり、練習やトレーニングと同じくらい「食生活」と「寝る時間」は大切なことです。基礎体力がつけば、今よりももっとレベルの高い練習ができるはず。憧れの選手に近づくために自分の食事に興味を持って、考える習慣をつけましょう。

図2 栄養素等摂取量の考え方

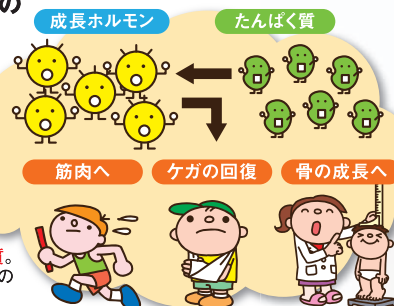


※摂取すべき栄養素等の量を比較イメージした図です。

い大人に「日常生活の分」の栄養素が必要なら、成長期のスポーツジュニアはそこに「成長の分」の栄養素と「スポーツの分」の栄養素が必要なのです（図2）。栄養素等摂取量の考え方。スポーツを行うために栄養をとること、そしてスポーツによって失われたものを回復させるために栄養をとることが重要です。スポーツをするためにエネルギーや回復材料が不足した状態では、自分の身を削って動いたり、成長する分の栄養素を運動にまわしたりと、スポーツ選手に必要な強いカラダを

手に入れるどころか、健全な成長を阻害する可能性もでてきます。同時に、三角形の土台の「睡眠」も成長にとって欠かせないものです。寝ている間に「成長ホルモン」が分泌され、骨を伸ばしたり、たんぱく質合成を進めたり、筋肉の成長を助けたりしています（図3）。睡眠と成長ホルモンの関係。

図3 睡眠と成長ホルモンの関係

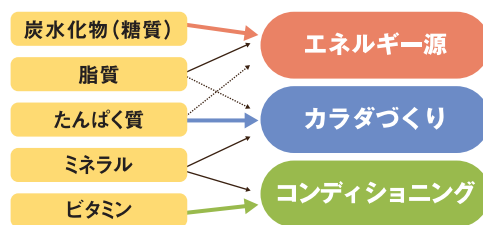
「成長ホルモン」  
夜10時～深夜2時頃に  
最も活発に分泌されている。警告  
成長ホルモンの原料はたんぱく質。  
たんぱく質不足は、成長ホルモンの分泌に影響を及ぼす。



## 食事からとれる 5つの栄養素と その働き

食事からとる主な栄養素は5つです。5大栄養素と呼ばれ、炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンです。この5つはカラダの中で大きく分けて3つの働きをします。「エネルギー源」「カラダづくり」「コンディショニング(体調を整える)」です(図4)。5大栄養素のカラダの中の働き。この5つの栄養素には役割分担があり、カラダの中で力を合

図4 5大栄養素のカラダの中での働き



せて働いているため、毎日の食事からまんべんなくとることが大切なのです。それぞれの働きを見てみましょう。

炭水化物(糖質)はカラダを動かすためのエネルギー源です。走る、蹴る、投げる、泳ぐなどすべての動作のエネルギー源となっている栄養素です。また脳の主要なエネルギー源でもあるので、「考える」「集中力を持続させる」「的確な判断をする」などにもエネルギーとして使われています。

脂質の主な働きはエネルギー源です。脂質は炭水化物(糖質)やたんぱく質に比べると2倍以上のエネルギーを持っているため、効率の良いエネルギー源といえます。また、細胞膜などのカラダの構成成分やホルモンをつくる材料になったり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもしています。このように脂質はカラダにとって大切な栄養素なので、極端に避ける必要はありませんが、とり過ぎは体脂肪の蓄積につながり、スポーツをする際のおも

になる可能性が高まりますので気をつけましょう。

たんぱく質は、主にカラダをつくる役割をしています。筋肉、血液、骨、皮膚、髪の毛、爪、酵素などです。特にスポーツ選手にとって筋肉は、パワーを発揮するための大事なカラダの一部です。血液は酸素や栄養をカラダの隅々まで運ぶ働きをしている重要な組織です。筋肉は、水分を除いた約80%がたんぱく質からできています。重いバーベルを持つて筋力トレーニングをするだけでなく、スポーツをする刺激だけで筋肉はダメージを受けます。そのダメージを受けた筋肉の修復のために、たんぱく質が必要です。また血液の成分であるヘモグロビンは、鉄とたんぱく質からできています。このように成長期のスポーツジュニアには非常に重要な栄養素です。

ミネラルには多くの種類がありますが、スポーツジュニアが特に強化したい栄養素はカルシウムと鉄です。この2つは普段の食事からは不足しやすいことに加え



すことも考えられます。鉄は、たんぱく質とともに酸素の運搬にかかわる、血液の中のヘモグロビンの材料です。不足すると、カラダに酸素や栄養素が行き渡らず、エネルギーが十分につくられなくなり、息切れしたり、スタミナの低下や貧血などの症状がでます。

ビタミンは、炭水化物(糖質)やたんぱく質、脂質の働きを助けたりすることで、カラダの調整をしています。摂取量はごくわずかでも重要な役割があるのです。例えば、ビタミンCは、骨や靱帯の材料となるコラーゲンというたんぱく質がつくられるときに働き、ケガの回復を助けたり、免疫強化作用もあるのでカゼ予防につながります。ビタミンもミネラル同様、ほとんどがカラダの中で合成できないので、食事からとる必要があります。

このように5大栄養素はそれぞれ、カラダの中で別々の働きをしているため、どの栄養素が不足してもスポーツジュニアにとってはマイナスになってしまいます。

## 「栄養フルコース型」の食事を味方にしよう

栄養素の働きを頭に入れたら、次はそれをどうやってとるか実践していきましょう。先に説明してきた5大栄養素がフル(全部)にとれる食事パターン、「栄養フルコース型」の食事です(図5)。「栄養フルコース型」の食事(このパターンを覚えると、家での食事はもちろん、外食でも栄養満点の食事が食べられます。遠征に行つて慌てることもありません。

「栄養フルコース型」の食事は次の5つの食品をそろえる食事です。①主食／②おかず／③野菜／④果物／⑤乳製品。①～⑤のポジションがすべてそろった食事はまんべんなく5大栄養素をとることができて、いわゆる「バランスの良い食事」になるのです。例えば、野球のチームで全員が先発投手だったり、サッカーのチームで全員がFWだったりしては、強いチームをつくるどころか、チー

図5 「栄養フルコース型」の食事

### ④ 果物

#### 緊張・ストレス緩和、疲労回復、カゼ予防

果物は大きく分けて、炭水化物(糖質)が多く含まれるものと、炭水化物(糖質)とビタミンCの両方が含まれるものの2つに分類されます。ここでは、後者のグレープフルーツ、オレンジ、キウイフルーツ、いちご、柿などの甘ずっぱくてビタミンCが豊富なものを取りましょう。



### ① 主食

#### 頭とカラダのエネルギー、集中力

ごはんやパン、麺類(うどん・そば・パスタ)、シリアルなどの炭水化物(糖質)を多く含む食品。

### ② おかず

#### パワー・スタミナ・スピード

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品。毎食2品(1.5～2人前)が目安。

### ③ 野菜

#### 体調維持・疲労回復

緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類などミネラル・ビタミンを多く含む食品。ほうれん草やトマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜はミネラル・ビタミンが多く含まれるので、まずはこちらをとりましょう。

### ⑤ 乳製品

#### 強い骨を作る(ケガ予防)、筋肉の動きをスムーズにする。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどカルシウムを多く含む食品。毎食コップ1杯の牛乳をとるとカルシウムの強化につながります。

ムとして機能しません。それと同じように、食事①主食だけだったり、②おかずだけだったりすると栄

養が偏り、強く、たくましいカラダをつくることできません。この食事のパターンを

ジュニア期からマスターしていくと、将来必ず、強く、たくましい選手に成長していくでしょう。

これらは、すべてのスポーツジュニアに共通する基本的な話。繰り返しになりますが、成長期のスポーツジュニアにとっての食事は、競技力の向上とともに健全な心身の発育と豊かな人間性を育む、すなわち、カラダとココロをつくる源です。ジュニア期から自分の食事に興味を持って、考えて食べる習慣、知識を身につけていくと同時に周囲のサポート側が食事を楽しく、味わってたくさん食べる環境をつくっていくことが大切です。次回は「間食の重要性和練習前後の栄養補給について」です。

監修

株式会社明治  
ザバス スポーツ&  
ニュートリション・ラボ  
管理栄養士

柴田 麗





# 福岡市弓道連盟

福岡市弓道連盟には、各区の体育館をはじめ11ヶ所の弓道場があります。各道場では90歳に近い方から小学生高学年までの幅広い男女約800名が弓道の修練に励んでいます。弓道は、相手が的であり、一人でも楽しむことができ、体力に応じた強さの弓を使用することにより無理なく楽しむことができます。弓道は日本古来の武道ですが、近來スポーツ的要素も多く取り入れられ、晴雨にかかわらず練習時間も自由に調整できる理想的生涯スポーツです。競技として興味のある方は、数多く開催されている競技会に自由に参加され、的中を競う楽しみもあります。

こんなことをやっています！

[ This Is What We do ]

- 道場対抗射会…毎年5月に開催し、約450名が参加しています。
- 西日本弓道大会…毎年6月上旬に参加し、約550名が参加しています。
- 博多祇園山笠弓道大会…毎年7月上旬に開催し、約900名が参加する大きな大会です。
- 市民総合スポーツ大会…毎年体育の日に開催し、約350名が参加しています。
- 福岡県民体育大会…区を選抜し、福岡市の代表として参加しています。
- 国民体育大会…県代表として毎年2～3名を選出しています。
- 初心者弓道教室…各区の体育館で年1回程度開催しています。募集については市政だよりにて告知します！
- 段別講習会…初段～五段までを対象とした講習会を年に2回実施しています。
- 教練士講習会…指導力向上のため、教練士（指導者）を対象に年1回研修を行っています。
- スポーツリーダーバンク推進事業…福岡市スポーツリーダーバンク登録希望者を対象とした講習会を開催しています。
- 競技力向上研修会…県民体育大会、国民体育大会での成績向上を目指し研修会を実施しています。



ここが自慢！

[ A Boast ]

かつて高校や大学で弓道をしていた方が定年となり、また子育てを終わり、30～40年ぶりに再開したいという方が数多く見受けられます。皆さん年数が経って忘れてしまうと心配されますが、昔修練したことは意外と何年経っても忘れないもので、立派に練習に励んでおられます。

PR

[ Public Relations ]

市内各道場には指導者もそろっていますので、初心者も経験者も一度お近くの道場をおたずね下さい。練習には月謝等は必要ありません。体育館を利用の場合は2時間170円です。その他年会費が4,000～5,000円必要な場合もあります。弓道をやってみたいと思っている方、まずは下記お問い合わせ先までお電話ください！お近くの道場をご紹介します。

お問い合わせ

[ Imfomation ]

●住所…〒819-0014 福岡県福岡市西区豊浜1-4-20 ●電話…092-881-7574  
●FAX…092-881-7574 ●メール…kurata3910@ybb.ne.jp  
●担当者…倉田 俊一

# 福岡市スカッシュ協会

スカッシュはイギリス生まれのインドアスポーツで、幅は9.75m×6.40m、天井は約6mという壁に囲まれたコートで行います。2名（ダブルスは4名）でゴム製のボール（直径4センチ、中空洞）を交互に打つ競技です。世界各国どこにでもスカッシュコートがあり、メジャーなスポーツの一つで、今オリンピック種目に一番近い競技と言われています。1時間の消費エネルギーが1,000～1,500kcalといわれ、他のスポーツに比べて短時間で十分な運動効果が得られます。親子・ご夫婦・男女・年齢を問わず幅広い層で一緒に楽しめる生涯スポーツでもあります。福岡の地から過去前例がない全日本選手を輩出したいと思い、普及活動に努めています。

こんなことをやっています！

[ This Is What We do ]

- 夏休み親子体験スカッシュ教室  
小中学生とその保護者を対象とした体験教室です。  
(市内在住または通学)
- 夏・冬休み無料体験会  
小・中・高校生を対象に、8月・12月の休みに開催します。
- 市民総合スポーツ大会  
一般の方を対象に、10月に開催しています。
- 冬休み子ども無料体験教室  
市内在住・通学の小中学生を対象とした体験教室です。
- 福岡市スカッシュ協会記念大会  
平成24年設立を記念した大会です。3～4月に開催します。



ここが自慢！

[ A Boast ]

○韓国スカッシュ連盟と毎年交流を行っています。  
○今年の記念大会には日韓のプロ選手を招待して、盛大なイベントとなりました。全日本の選抜選手がイベントに参加協力してくれます！  
○ホームページを常に充実させ、スカッシュに関するお知らせやフェイスブックなどにもいち早く対応しています。

PR

[ Public Relations ]

「福岡から全国へ、世界へ向かう選手を応援しています！」ジュニア育成基金等も整備していきますので、これからスカッシュを始めようとする子ども達を育成・応援していきたいと考えています。スカッシュは道具やその他グッズの費用が比較的低く、保護者の負担が少ないスポーツだと思います。興味をお持ちの方は随時体験等を受け付けておりますので、事務局までお問い合わせ下さい。春・夏・冬休み中は18歳未満30分無料で体験できます！

お問い合わせ

[ Imfomation ]

●住所…〒812-0032 福岡市博多区石城町21-22 ●ホームページ…http://www.sq-liberty.com/  
●電話…092-282-9336 ●メール…matsuoka@sq-liberty.jp  
●FAX…092-263-6401 ●Facebook…http://www.facebook.com/libertysquash  
●担当者…矢野 雄二



event

福岡のスポーツチームとあそぼう!

## 親子でジャンプ☆ スタージャンプ福岡2012

- 平成24年11月23日(金・祝)
- 会場:雁の巣レクリエーションセンター

5歳から小学3年生までのお子さんと保護者の方合計431名にご参加いただきました!サッカー、野球、ラグビーなどのボールを使った様々な遊びを楽しんでいただけたようで、み～んな笑顔になりました☆



[スタージャンプ福岡って?]



こども達に種目を越えてスポーツのすばらしさ、体を動かす楽しさを伝えるために、福岡ソフトバンクホークス・アビスパ福岡など、福岡を拠点とするトップスポーツチームやスポーツ団体が集結し、イベントを開催しています。

event

## 第55回スポーツフェスタ・ふくおか 福岡県民体育大会 総合結果

平成24年2月から9月まで行われた「スポーツフェスタ・ふくおか第55回福岡県民体育大会」において、福岡市選手団は前回の総合3位から2位へとランクアップしました!



冬季大会・駅伝競技(平成24年2月) 3位



夏季大会・水泳競技(平成24年8月) 3位



秋季大会・12競技(平成24年9月) 2位

| 総合結果<br>冬・夏・秋季大会各得点の総合 |      |         |  |
|------------------------|------|---------|--|
| 1位                     | 北九州市 | 1302.5点 |  |
| 2位                     | 福岡市  | 1117.0点 |  |
| 3位                     | 糟屋郡  | 1018.5点 |  |

| 躍進賞<br>第54回大会からの総合得点の増加 |     |     |        |
|-------------------------|-----|-----|--------|
| 3位                      | 福岡市 | 増加点 | 109.5点 |

photo

## 第26回市民総合スポーツ大会 第24回スポーツ写真 コンテスト結果発表!



[福岡市長賞] 石村 國男「タスキを繋ぐ」



[福岡市教育委員会賞] 桐井 義夫「届かない」

| 福岡市スポーツ協会賞 |         |
|------------|---------|
| 氏名         | 作品名     |
| 米倉 和男      | 力を合わせて  |
| 入 選        |         |
| 氏 名        | 作品名     |
| 松本 洋子      | 猛攻      |
| 八尋 祥文      | 笑顔でダンス  |
| 金替 良弘      | 活潑浣地    |
| 大木 一宏      | 執念のトライ! |
| 本田 優子      | 強く、華麗に  |

ホームページにて入選、佳作作品を含めて発表しています!

## Fukusupo Highlight

福 ス ポ ハイ ラ イ ト

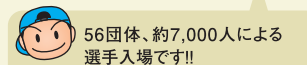
event

## 第26回市民総合スポーツ大会 総合開会式

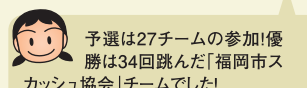
- 平成24年10月8日(月・祝)
- 会場:平和台陸上競技場



●選手団入場



躍動感にあふれた迫力のダンスで、会場の皆さんを魅了してくれました。

●ダンス  
(福岡大学附属若葉高等学校ダンス部)●アトラクション  
記録に挑戦「おこなわとび」予選は27チームの参加!優勝は34回跳んだ「福岡市ス  
カッシュ協会」チームでした!

男女併せて30チームの参加によるリレー!女子優勝は「百道校区(早良区)」男子優勝は「壱岐東(西区)」でした!!

●アトラクション  
みんなでつなぐ「さわやかリレー」

# 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







12月 ウィンタースポーツフェスタ



11月 シティマラソン福岡



10月 市民総合スポーツ大会開会式



6～12月 スポーツ少年団



6・11月 スポーツ観戦教室



8月 国際交流事業



6・11月 スタージャンプ福岡



7月 ジュニアマリンキャンプ



3月 indoor 3on3



1月 小学生水中運動会



5・10月 スポーツ&amp;農業体験



1～2月 生涯スポーツ講座



5・10月 施設無料開放

## 福岡市スポーツ協会 賛助会について

賛助会員様からのご支援が、上記のイベント運営にも役立てられています

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9月1日から11月30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。

### ●法人賛助会員 (敬称略)

【15口】(株)九電工、(株)福岡銀行 【10口】新日本製薬(株) 【6口】福岡県ゲートボール連合福岡市支部、福岡市テニス協会 【4口】医療法人同信会 福岡整形外科病院  
【3口】福岡市バドミントン協会、アビスパ福岡(株)、(株)岩田屋三越、コカ・コーラウエスト(株)、(株)電気ビル、西日本電信電話(株)、福岡市ジュニア・新体操協会、福岡市少林寺拳法協会 【2口】福岡空港ビルディング(株)、FYYバドミントンクラブ、西南学院大学、トリセフーズ(株)、ニシム電子工業(株)、(株)福岡市民ホールサービス  
【1口】アイメディア(株)、あいれふハイキングクラブ、アオヤギ(株)、(株)秋山工業、アシックス九州販売(株)、(株)アスカ、アビスパ福岡後援会、飯田建設(株)、井上塗料(株)、(有)エイ・アンド・エイ・インシュアランス、(株)エイコー、医療法人エイ・ジ・アイ・エイチ秋本病院、(株)オートメーション・テクノロジー、(株)オーニシ、岡部・浦川クリニック、奥アンツカ(株)西日本支店、(株)オンワード樺山福岡支店、金替不動産、華風福寿飯店、川口吹付工業(株)、(株)かわなべ、城島印刷株式会社、医療法人樹の実会大木整形リハビリ医院、九州勸業(株)、九州高圧コンクリート工業(株)福岡本社、九州自動車リース(株)、九州通信ネットワーク(株)、九州電技開発(株)、九州電工ホーム(株)、九州木材工業(株)、(株)九電工フレンドリー、(株)クオテック、医療法人くわの整形外科クリニック、(株)KBCメディア、(株)ゲンヨー保険サービス、(株)光進ガードシステム、巧文社印刷(株)、(株)コーセン福岡営業所、西部ガス・カスタマーサービス(株)、西部ガス興商(株)、西部ガス情報システム(株)、西部ガス冷温熱(株)、(株)三晃空調九州支店、篠原公認会計士事務所グループ、(有)四宮梱包、(株)島川本店、(株)春潮社、照栄建設(株)、(株)昭電社、(株)ジョグステーション、(株)正興電機製作所、セイコータイムシステム(株)、成和商事(株)、(株)設備保守センター、セントラルホテルフクオカ、専門学校福岡カレッジ・オブ・ビジネス、(株)武宮スポーツ、(株)チヨダ、(株)津村愛文堂、(株)ディスジャパン、(株)テレビ西日本、(株)東洋システム、(株)戸上電機製作所九州オフィス、(有)葉加川、(株)長澤設計、中村工業(株)、(株)にしけい、西鉄テクノサービス(株)、(株)西日本高速印刷、(株)NIPPO福岡統括事業所、(公財)日本3B体操協会九州地区本部、(株)博多印刷、博多湾環境整備(株)、博光電機(株)、樋口薬品工業(株)、(株)ビデオシステム、(株)ヒライ、(有)深町印刷、(財)福岡観光コンベンションビューロー、福岡県マンション管理企業組合、福岡県理容生活衛生同業組合、(財)福岡コンベンションセンター、学校法人福岡学園、(財)福岡市健康づくり財団、福岡市少年軟式野球連盟、福岡市体操協会、福岡市卓球協会、福岡市農業協同組合、福岡信用金庫、福岡大学、福岡地区社会人剣道同好会、(株)福岡電設、学校法人福岡雙葉学園、福三商工(株)、(株)福設、(株)福東電設、(株)ポータル、松岡モーターズ(株)、(株)松本組、三笠エン지니어リング(株)、三笠特殊工業(株)、三井製糖(株)福岡工場、医療法人南川整形外科病院、薬院電器店、(有)山口冷凍工業、コネックス(株)、(株)ライブ、(株)菱熱

### ●個人賛助会員 (敬称略)

【3口】湯浅芳雄  
【1口】赤司真麻、安達美佐、安部瑞穂、荒川徳宏、安藤直己、市川忠行、一本清光、井上寿一、今林京子、鶴城俊仁、内田博子、梅田真澄、占部伊佐夫、瓜生修、江上友子、大高英弘、小野貞男、柿本真弓、加藤純子、加藤正俊、北富晴美、北原滋夫、楠森正美、栗原克志、齊藤誠司、埴向健二、塩田泰宏、柴田清美、柴田寿宏、柴戸幸枝、島英司、清水孝、砂川光邦、世利祐二、高木隆治、田口晴康、田中恵子、田中繁、田村輝昭、田村美恵子、堤明純、徳永利隆、中尾一男、中島伸之、永田明男、中山高志、林徹治、原田孝敏、原田昌寛、平松秀敏、広瀬信雄、藤川正幸、藤吉範子、船山文人、松井薫、山口ひとみ、山崎ますみ、山野孝子、吉開啄夫、吉武龍馬、吉村勝他4名、吉村美智恵

### 賛助会員募集

あなたもまのスポーツサポーターになれます!

### 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)にてお振り込み下さい。振込後は申込書を当協会へお送り下さい。(郵送・FAX・メール・ご持参 可)

### 入会金

●個人会員…1口／年額2,000円 ●法人会員…1口／年額10,000円(何口でも可)

レクリエーション  
recreation  
information  
協会だより

## 高齢者を対象にした 福祉レクリエーション講座

福祉の現場で働くあなたを応援します

※公認指導員・レクリエーションインストラクター資格取得の単位の一部となります

レクリエーションの時間をもっと楽しく有意義なものにしたいと思ったことはありませんか?この講座ではすぐに実践できるレクリエーションはもちろん、高齢者とのかわり方・レクリエーションの提供の仕方など現場で活躍する講師から直接学べます。ぜひこの機会にご参加下さい。

### 日時

平成25年1月9日(水)・1月23日(水)・2月13日(水)

いずれも午後6:30～午後8:30

※1回のお申し込みもできます。

### 参加費

1回:1,000円

※毎回、上靴(体育館シューズ)が必要です

### 会場

福岡市立中央体育館・武道室  
福岡市中央区赤坂2丁目5-5

### 地下鉄

赤坂駅下車 徒歩10分程度

### 西鉄バス

警固町下車・赤坂門下車 徒歩10分程度

### 定員

30名(先着順)





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

# 福岡でいろいろな 国家資格・職種をめざそう！

**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**  
参加者特典多数!

QRコードで  
情報をGET!

希望するグループ校のリンク先に進んでね!

QRコード  
携帯カメラで上記QR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。

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

フリーダイヤル コールイン セロゼロイチハン

詳しくはWEBで! 公務員ビジネス 検索 0120-561-001

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

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

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 0120-298-154

## スタージャンプ福岡からのお知らせ

スタージャンプ福岡シンポジウム「こども達のスポーツと未来」  
～クリエイティブでたくましいスポーツ選手（人材）の育成～

- 日 程: 平成25年2月23日（土） 14:00～16:30
- 会 場: 早良市民センター
- 対 象: 18歳以上のジュニア（小中学生）スポーツの指導者、  
ジュニアスポーツに興味のある方
- 定 員: 250名
- 参加料: 無料



下田 功氏  
アビスパ福岡代表取締役専務

スタージャンプ福岡では、スポーツの楽しさ、喜びを伝え、自ら考え行動できるクリエイティブでたくましい子ども達を育成する事を目的としたシンポジウムを開催予定です。プロチームの選手やコーチ等が、ジュニア層のスポーツについてお話しします。詳細申込方法はホームページまたは市政だより1月1日号をご確認下さい。

## 3月に情報紙を創刊します!

**おっしょい福スポ**

スポーツ協会管理の体育館・プールおよび協会加盟団体が開催する教室やイベントの募集情報がギュッとつまった情報紙を発行します!その名も「おっしょい福スポかわら版」!2ヶ月に1回発行なので、旬な募集情報が手に入ります!「おっしょい福スポ」と一緒に、「かわら版」もよろしく願います!

### プレゼント

- 潮田玲子さんサイン色紙およびヨネックス・スポーツタオル&リストバンドセット／3名様

※タオル・リストバンドに潮田さんのサインは入っておりません。

- 福岡市立の体育館・プールで使える「スポカ」1,100円分／10名様

### 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とその理由・○本誌へのご意見、ご感想を明記し、福岡市スポーツ協会「おっしょい福スポ」プレゼント係までご応募下さい。

※応募は平成25年2月28日消印有効※応募はお1人様1通とし、重複の応募は無効です。※発表は発送をもって代えさせていただきます。

### 募 集

- ご家庭や職場に、「おっしょい福スポ」をお届けします!

封筒に、郵送実費分の切手（140円×号数分）を同封の上、福岡市スポーツ協会までお送り下さい。

- 「おっしょい福スポ」に広告を掲載しませんか?

「おっしょい福スポ」誌面にて、商品や事業のPRをしませんか?詳しくは福岡市スポーツ協会まで。

- 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（公財）福岡市スポーツ協会 事業グループ

○TEL:092-645-1231 ○FAX:092-645-1220

### 編集後記

新広報誌「おっしょい福スポ」  
はいかがだったでしょうか?この  
広報誌を読んでスポーツのこと  
やスポーツ協会のことを知って  
もらえるよう、楽しい誌面作りに  
励んでいきます!

＼ぼくのこともよろしくね!／



スポーツ協会キャラクター「あする」

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





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



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<br>(1人当たり) | 傷害保険金額                                        |               |              |              | 賠償責任保険<br>支払限度額<br>(免責金額なし)                       | 突然死葬祭<br>費用保険<br>支払限度額                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                              |                                                                  |      |                 | 死 亡                                           | 後遺障害<br>(最 高) | 入 院<br>(日 額) | 通 院<br>(日 額) |                                                   |                                            |
| 子ども<br>(中学生以下<br>(特別支援学校<br>高等部の<br>生徒を含む。)) | スポーツ・文化・ボランティア・<br>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<br>合算 1事故 5億円<br>ただし、身体賠償は 1人 1億円         | 突然死<br>(急性心不全<br>・脳内出血など)                  |
|                                              | 上記団体活動に加え、個人活動も対象<br>上段：団体活動中およびその往復中の補償額<br>下段：上記以外(個人活動など)の補償額 | AW   | 1,450円          | 2,100万円<br>熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の場合、保険金額はA1区分と同様 | 3,150万円       | 5,000円       | 2,000円       | 身体・財物賠償<br>合算 1事故 5億500万円<br>ただし、身体賠償は 1人 1億500万円 | 葬祭費用<br>180万円                              |
|                                              |                                                                  |      |                 | 100万円<br>熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒は対象となりません。         | 150万円         | 1,000円       | 500円         | 身体・財物賠償<br>合算 1事故 500万円                           | 対象と<br>なりません                               |
| 大人                                           | 文化・ボランティア・地域活動<br>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<br>合算 1事故 5億円<br>ただし、身体賠償は1人 1億円          | 突然死<br>(急性心不全<br>・脳内出血など)<br>葬祭費用<br>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       |                                                   |                                            |
|                                              | 子どものスポーツ活動の指導・審判<br>※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       |                                                   |                                            |
|                                              | スポーツ活動<br>※C区分でも加入可<br>※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** [www.sportsanzen.org](http://www.sportsanzen.org) **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)

保険の詳しい内容、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(学校管理下外担保)・突然死葬祭費用担保特約(付帯普通傷害保険)・賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約(付帯施設賠償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。ご加入の際は、必ず「スポーツ安全保険のあまし」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(財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険株式会社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