# なはや福入び





**vol.4**2014 January





進委員、 がスター 消防カラー 者全員によるラジオ体操を行 ど全58団体 ンズ」の先導で選手団の入場 各区からの参加者な ガード隊「F・クィー 福岡市スポーツ少 障がい者スポー 祝砲を合図に 和台

の2名が共に力強く選手宣誓ポーツ協会より古川智亘さん 年生)、福岡市障がい者ス佐藤慎太郎君(当仁中学校 ドボール協会よ 選手を代表し

開会式では、 福岡市ハンド



カルシウム

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。

### 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。 3.牛乳でおいしく飲める人気の高いココア味。 4.水でおいしく飲める爽やかなグレープフルーツ風味。





[商品のお問い合わせ先] 🔯 0120-858-660

株式会社 明治

ご覧ください。

市民総合スポーツ大会の各競技について

福岡市スポーツ協会のホームページを

はホームページに掲載中です!

人 ● Human



私自身まだまだ学ば

少し違った面からバスケット

ルに関わることで学ぶ部

立っているので、ある意味新鮮会場ではスーツを着てコートにたのですが、今シーズンの試合

な気持ちです。

練習のときから

言葉をチーム内に英語で伝え

シーズンは佐野ヘッドコーチの ことが多かったのですが、

今

英語を日本語に訳して伝える

過去に在籍したチー

-ムでは

分も多いのでは?

レーニングもするのですか?

練習生として選手と同じト

部分があるのですが、それ以

ついてはある程度慣れている

ます。バスケットボー

ル用語に

チャレンジだと思ってやってい る役割が多く、私自身新たな

外の意見や主張を英語で伝え

ることは今まであまりなか

普段は通訳をして、

一番のいばら 選手と

たので、

すごくやりがいが

ると感じます。

うときもあります(笑)ですが、道を選んでしまったかなと思 同じ練習もして、 とてもやりがいのある仕事で

契約を目指す練習生。ライジング福岡 にお話を伺いました。 で新たなチャレンジを続ける秋山さん あるときは通訳、またあるときは選手

選手の経験から、バスケッ生きるときはありますか? -通訳として、 選手の経験が

ずに通訳するのと比べて伝え ボールの動き・用語などの説 やすいと思います。 バスケットボールを知ら バスケッ

一反対に選手として、 英語が

生きるときは? 外国人選手とコー

るので、 語が必要不可欠になってきてい 思います。 自分自身のひとつの武器だと ことはとても良いことですし、 接コミュニケーションが取れる すが、バスケットボールには英 話せるに超したこと b j y -グもそうで ト上で直

> 見があり、 しい部分もあるのでは? (があり、通訳するときに難選手として自身の考えや意

すというよりは、 とはないですが、 い言葉で話すようにしていま 話す内容を変えるというこ 聞く方が納得しやす そのまま訳 より伝わり

とは? ケーションを取る上で大事なこ いますが、 外国人選手が4名在籍して チー ムとしてコミュニ

事なことだと思います。チー どんな性格でどういった考え う文化の選手同士、 ンはもちろんですが、 楽しみながらコミュニケー みんなで食事会をしたりして、 を持っているかを知ることも大 コ ト上でのコミュニケーショ お互いが 元々違 -ション

はないと思います。

体の雰囲気はどうですか? ライジング福岡のチー

かり言葉で表現してくれま選手も思っていることをしっ 持っていて、それを意見し合 豊富なレジナルド・ウォーレン ダーシップを発揮してくれま プテンである仲西選手はリー える雰囲気があります。キャ 個人個人がしつかり考えを b j J -グでの経験も

目標は? 今シーズンのチー ムとしての

体がそれをわかっていると思う でやっていきたいと思います。ので、優勝を目指して最後 準優勝だったので、 しかないと思います。チー さんが求めているのはその上 タッフはもちろん、 チームとしては昨シーズン 優勝を目指して最後ま ファンの皆 選手・ ム全

個人としてのこれからの目

いです。 でもチームの力になっていきた きないこともたくさんあるの もらえるようやっていきたいで で、 練習生という立場でもあるの 一番だと思います。もちろん りやすく正確に伝えることがていることを、少しでもわか 訳をすることだと思っていま ルして選手としても契約して 私の今の第一の仕事は、 今の立場でないと経験で 自分から積極的にアピー ただ通訳をするだけでは もっともっと学んで少し ヘッドコーチ・選手が言っ

秋山 剛士(あきやま たかし)

経歴(過去在籍チーム)





[プロフィール]

1986 年生まれ。京都府出身。

2012-2013 富山グラウジーズ

2010-2011 M-SELECT 2011-2012 富山グラウジーズ練習生

05 | 2014 January

2014 January | 04

昨シーズンはbjリーグ富

コートに立っていましたが、今 山グラウジーズの選手として

シーズンはまた違った感覚が

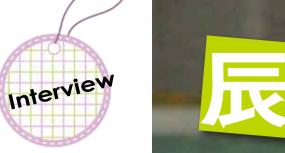
今までは選手としてユ

-ムを着て試合に臨んで

F







スケートがあって、そのときにスケートがあって、そのときになかったのですが、スピードを別のスというか、それまでは普通のスというか、それまでは普通のスというか、それまでは普通のスケート靴を数回しか履いた事がなかったのですが、スピードスケートの靴を ですが、そのプログラムの中でト発掘事業の受講生だったのト発掘事業の受講生だったのー競技を始めたきっかけは? れだけ進むんだ」 という

> していましたか? 陸上競技をしていました。

け引きのドキドキ感も面白いは駆け引きが重要で、その駆なのですが、ショートトラック私自身はスピード感が好き ところだと思います。 競技の面白いところは?

普段はどこで練習をして

ます 練習をしています。 冬場は福岡県立総合プ

のトレーニングはどのようなこースケートリンク以外の陸上で

フォ スピ -ムで耐える筋力をつけな、し - トスケート は低い

覚がありました。

とをしていますか?

でスピードスケートの動きを筋力トレーニングや、低い姿いといけないので、そういっ でいます。 もやりますし、室内でエルゴングをしています。ランニングメージして動く特殊なトレーニ メーターを使って自転車も漕いもやりますし、室内でエルゴングをしています。ランニング トの動きをイ 低い姿勢

ショ ラックの中で得意

一種目目はやはり大事なので、目は1500mの競技からで、わります。どの大会も一種目好きです。でも調子によって変 わります。どの大会も一種目が、500mや1000mが が、500mや1000mが が、500mや1000mが 滑っています。 そういった種目も重要視して

練習が休みの日はどう過ご

しています(笑)しています(笑)しています(笑)していますが、からだらがないので、練習が休みがないので、練習が休みがないので、練習が休みがないので、練習が休みがないので、検問が休みがないので、検問が休みがないので、

栄養面で気をつけているこ

してくれて、食事面で気をつしてくれて、食事面で気をつけてもらっています。夜はあまり食べないようにしているので、昼は食べる量を考えながらご唇は食べる量を考えながらご時も栄養を意識しながら食べ時も栄養を意識しながらなったしています。 してくれて、食事面で気をつ母がしっかり栄養の勉強をとはありますか?

はい、緊張するほうです(笑)緊張はするほうですか?

ています。遠征先では難しいこかってリラックスするようにしるのですが、必ずお風呂につ ます できるだけお風呂につかるよともありますが、同じように のですが、必ずお風呂につ試合前を含めて毎日してい 自身のリラックス法はあり

りますか? ―試合前に必ずやることはあ

決まっていて、試合前の一定のウォーミングアップの仕方が

するようにしています。時間から、同じ内容の 同じ内容のものを

シアードに出場ーイタリアで行わ ドに出場され われるユニバ

試したいと思います 自分がどれだけ戦えるかを目標は?

ます

が、

2013 世界ジュニアショートトラック選手権大会

辰巳 香子(たつみきょうこ)

なって、世界を転々とするよ権に出場できるような選手に一ワールドカップや世界選手―今後の目標は? うな選手になりたいです。

(取材日:平成25年11月29日)





### 【VOL.4の背中】

### シェイブザヘッド



- ◎あぐらをかいて座り、肘は90°に曲げましょう。 ◎腰から上半身を若干前に倒しましょう(45°< らい)。
- ◎背中を斜め一直線に保ちながら息を吸って、吐 きながら背中の延長線上に肘を伸ばしましょう。



### 【VOL.4のおしり】



# 【VOL.4のおなか】

### クリスクロス





- ◎ 膝を90度に曲げて、両手は前へ伸ばしましょう。 膝と足の間はこぶし 1 つ分空けましょう。
- ◎息を吸って、吐きながら肩甲骨が離れるところ まで上体を起こしましょう。
- - ◎ 両手を頭の後ろで重ねて、片方の脚を伸ばしましょう。 ◎ 息を吸って、吐きながら曲げている膝の方に身体
  - をひねりましょう。
  - ◎ 呼吸に合わせて脚とひねる方向を入れ替えましょう。

今回でピラティス講座は最後となります。 最後までお付き合いいただきありがとうございました!

# ピラティスベースの 簡単トレーニング講座4

ピラティスの呼吸 復習編&部位別トレーニング

今回も前号で紹介したエクササイズより少しレベルアップしたものを紹介します/ 無理をせず、自分に合ったペースで運動していきましょう!! 「前回のエクササイズはどんな感じ?」という方は、「おっしょい福スポ」のバックナンバーをチェック!

# 【ピラティスの呼吸 復習編】

基本の姿勢とピラティスの呼吸を復習しましょう!





- ◎脚・膝・あごの下はこぶし1つ分あけて仰向けにな 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 に置きましょう。
- ◎基本姿勢のまま、腹式呼吸のようにお腹を薄くし て保ちましょう。
- ◎胸式呼吸のように胸に空気を入れ、肺が真空にな るようなイメージで息を吐きましょう。



【VOL.4のウォーミングアップ】

### ローリングライクアボール



- ◎足と膝の間をこぶし 1 つ分空けた体操座りから息を 吸って、吐きながら片足ずつ床から浮かせましょう。
- ◎背中に綺麗なアーチを作ったら、これが開始姿勢です。
- ◎息を吸いながら肩甲骨が付くまで転がり、吐きなが





※頭が床に付くまで転がったり、反動を使っ て動いたりしないように注意しましょう。

# ビクニン C を多く全む合品

こうこう しとう (日も及間					
目 安 量	ピタミン C(mg)	エネルギー (kcal)			
コップー杯 (200g)	44	84			
1/2個 (200g)	72	76			
1個 (100g)	69	53			
5個 (75g)	47	26			
1人分 (80g)	43	22			
1個 (100g)	40	39			
中1個 (150g)	53	114			
中1個 (150g)	23	29			
	目 安量 コップ一杯 (200g) 1/2個 (200g) 1個 (100g) 5個 (75g) 1人分 (80g) 1個 (100g) 中1個 (150g)	目安量   ビタミンC(mg)			

たんぱく質

サバス推奨量 (100%)

調査期間:2009年1月~2011年12月 対象数:813名(男754、女59)

平均身長: 151.8 cm ±11.0 cm 平均体重: 44.1 kg ±11.0 kg

実際の摂取量(推奨量に対する%)

「㈱明治 食事調査システム」より



を実践し、細菌やウイルスか ら身を守る強いカラダを作っ

合では、ひとりのカゼやケガが 害されることにもなりかねま に使われてしまい、成長が阻 足が見られました。不足が続 タミンCといった栄養素の不 結果は、カルシウムや鉄・ る栄養が、運動をするため と本来成長するために使わ ツの場 ピ

ビタミン C

ビタミン B2

コップ1杯200 m程度) は手軽に補給できるのでおす 手洗いやうがいだけでな **、めです。(1回に摂る量は** 食事からできる予防対策



スやグ

レープフルーツジュー

また100%オレンジジュー

# ブリメント 食事の実態とサ ・ツジュニア

が補給できるものなど様々な テインを始め、鉄やカルシウム ります。サプリメントには、プロ

プリメントで補う方法もあ

にスポ 調査結果をご紹介します。 ニアを対象として行った食事 800名を超えるスポ できているのか、(株)明治が い必要な栄養素をとることが ことが大切です。そこで実際 は、普段から「成長の分+運動 成長期のスポーツジュニア 分」の栄養を考えて食べる ーツジュニアがどれくら ーツジュ スポーツジュニアの食事調査結果

カルシウム

標を叶えることができるよう、

おります。ありがとうござい (株)明治は心より応援して

ビタミン A

伸びなくなるのでは」という声 種類があります。「プロテイン た情報です。プロテインは日本 をよく聞きますが、これは誤っ を飲むと、筋肉がついて身長が

食事を心がけましょう。 スの良い「栄養フルコー ないためにも日頃からバラン まうかも また不足しがちな栄養素を ム全体に迷惑をかけてし しれません。そうなら -ス型]の

に訳すと『たんぱく質』の

こと、つまり ことは成長をサポート たんぱく質をよ

があるものを使いましょう。 要な栄養素は毎日の食事から 骨の形成にはカルシウムだけ り多く含む「補助食品」です。 また安心安全と認められた※ を活用する際は目的を持ち、 とることが基本。サプリメント れることになるでしょう。ただ るので、プロテインを摂取する でなくたんぱく質も必要とな 「JADA認定商品マー し、スポーツジュニアにとって必 してく

> 『スポーツジュニアの食と栄 ※ JADA 認定商品マーク

されています。



# 組むことが大切です。スポー 様のお役に立つことができて ただきました。この情報が皆 養』をテーマに連載をさせてい ツジュニアの皆さんが夢や目 ように食事も継続して取り いれば幸いです。練習と同じ

日本アンチドーピング機構の審査を経て、禁 止表(毎年更新)に抵触しない商品として認証



スポーツジュニアの 食と栄養④

普段の食事

参考:「スポーツ選手の栄養学と

食事プログラム」

# スポーツジュニアのための 「カゼ予防の食事テクニック」

2014年、新しい年を迎えました。皆さん、新年あけましておめでとうございます。2020年東京オリンピック・パ ラリンピック開催も決まり、ここを目指しているスポーツジュニアも多いのではないでしょうか?

さて、この『スポーツジュニアの食と栄養』も最終号となりました。今回は『カゼ予防の食事テクニック』です。寒いこ の季節は、気温が低いだけでなく空気が乾燥しているので力ゼのウイルスは元気いっぱいです。力ゼは最も日常的な 病気の1つ。簡単に身近な人にうつしてしまうこともありますよね。カゼを引いて体調を崩してしまうと、学校や練習 を休んでしまったり、大事な試合に出られなかったりということにもなりかねません。カゼ予防として「うがい」「手洗 い」は基本!今回は内側からできる予防として食事のポイントをお伝えします。

### カゼ予防の食事



③野菜④果物は多くとること 青山晴子著/西東社 を心掛けましょう!

濃くついているものを緑黄色

を切ったときに内側まで色が れる色の濃い野菜です。野菜

野菜、大根やキャベツのように

型」の食事は、①~ ご紹介をしている「栄養フルコー は、栄養バランスを整えること。毎号 ことができる食事のとり方です。 ることで、簡単 「栄養フルコース型」の食事 カゼ予防のための食事のポイント 力ゼ予防も基本は

菜の果物をたっぷりと

カゼ予防の キホンの 「キ」

ゼ予防として積極的に食べた さん食べてほしいのですが、カ 野菜といえば白菜や大根です です。この時期、旬のおいしい 野菜4果物です。まず3野菜 い野菜は、緑黄色野菜と呼ば ね。もちろん旬の野菜もたく 積極的にとりたいのが、**3** 基本の食事である「栄養フル ス型」の食事の中でも、

いるかチェックをしてみてください。

は、これらの番号が毎食そろって

6を毎食そろえ ランスを整える

> の食事の中でも8野 「栄養フルコース型」

カロテンは、免疫力を高める働

黄色野菜に多く含まれるβ 野菜の仲間に入りますね。緑 ると内側は色が薄いので淡色 うりはどうでしょう?切ってみ

きや粘膜を強化して細菌やウ

ルスの侵入を防ぐ働きが期



類されます。では、なすやきゅ 色が薄いものは淡色野菜に分

> 普段より多めにとるだけでな ゼを引きやすいこの時期は、 ンCは、食べて甘酸っぱいと感 貯蔵することができません。 ンであるため、体内に長時間 タミンCは体内で合成できな ける働きやストレス緩和の働 ます。他にもケガの回復を助 じるみかんやグレ きも持っています。しかし、ビ イルスから守ってくれるビタミ だけでなく水溶性のビタ ちごなどに多く含まれて 毎食そろえることを心 ープフル

待できます。ほうれん草や春 菊、かぼちゃ・ おすすめです。 続いて

4果物です。カゼのウ にんじんなどが

矢原 縁

ビタミン B1

年齢:10~15歳

ホームページ (http://savas.jp)

# 加盟团体PR

# ★福岡市柔道協会

柔道は今から 130 年前に始まったスポーツです。オリンピック種目の中で、唯一日本で生まれ 育った競技でもあります。数多くの会員が牛涯スポーツとして、また大きな希望をもって、競技 を楽しみながら柔道に励んでいます。

### こんなことをやっています! [This is what we do]

●市民総合スポーツ大会(福岡市少年柔道大会)

福岡市内に居住・通学の小学4・5・6年牛・ 中学1・2年牛の男女

■昇段試合・一級審査

年に4回(2月・5月・8月・11月)に開催し ています。

●柔道(形)講習会

年に2回(3月・8月)に開催しています。



### ここが自慢

[A Boast]

国民体育大会や世界選手権大会等へ福岡市柔道 協会に在籍の選手が出場しています。

子どもから大人まで皆さん練習に励んでおられます。

#### PR

[Public Relations]

福岡市には約50程度の町道場・少年クラブが あり、随時会員を募集しています。



#### お問い合わせ

[Information]

- 住 所 〒 810-0052 福岡市中央区大濠 1-1-1 福岡武道館内
- 電 話 092-714-1558

O F A X 092-714-1559

- ○メール kf-judo@f6.dion.ne.jp
- 担当者 藤春 孝志(ふじはる たかし)

# ★福岡市山岳協会

福岡市山岳協会は福岡市を中心に活動する12の団体で構成し、登山技術の向上や、安全登山の 普及、そして自然保護や各団体との親睦や交流等を行っています。

特に近年の中高年者の登山者が増え、著しく事故も増えています。安全で楽しい登山活動にするた めに「初心者登山教室」を開催し、健康で正しい普及活動に力を入れています。

また、最近若い人達に広がってきたスポーツクライミングにも対応し、その正しい普及活動も行って います。

### こんなことをやっています! [This is what we do]

- ●「初心者登山教室| 毎年、5月に30名を募集し開催しています。
- ●「初心者のクライミングスクール」 毎年、秋に人工壁を利用し開催しています。



### ここが自慢

[A Boast]

「初心者登山教室」も今年で16期牛の教室と半年間のトレー ニングを終え、卒業者で構成している「あいれふハイキングク ラブトへ編入します。これで総勢 150 名を超える大きな団体と なります。最高齢は80歳の方まで元気に活動しておられ、健 康で無理のない山行を楽しんでいます。 今年はクラブの 15 周 年記念山行として、北アルプスや南北八ヶ岳、更に世界文化 遺産になった富士山にも一合目から登りきりました。日頃から 近郊の山々で登山を楽しみ、愉快な仲間たちと共に一日も長く 継続していきたいと思っています。



#### PR

[Public Relations]

スポーツクライミングはオリンピックの候補として何度も挙がりましたが、未だに実現はしていません。 しかし、欧米では多くの人口が存在し、ワールドカップは各地で開催されています。近年日本でも若者を 中心に著しく増えていて、各地にクライミングジムが造られています。当協会も「初心者のクライミングスクー ルーを行っていますので、是非ご参加ください。また、県内のジムを紹介しますのでご希望の方はご連絡く ださい。

#### お問い合わせ

[Information]

- 住 所 〒 810-0041 福岡市中央区大名 2-2-46
- 電 話 092-712-8909

O F A X 092-712-8942

○ メール kazu-ura@raliguras.com ○ 担当者 浦 一美(うらかずみ)

13 | 2014 January 2014 January | 12

# 866

# **平成25年度福岡市スポーツ少年団 チャレンジジュニアスポーツクラブ 活動**

チャレンジジュニアスポーツクラブとして、6月から12月まで 色々なスポーツにみんなでチャレンジしました!

6/13 事前説明会

6/27

レクゲーム



宿泊交歓会



7/26 8/1

アビスパサッカー教室



8/25 ヨット体験教室(荒天中止)

9/5 9/19

かけっこ教室



10/3 10/10

ソフトバレーボール



10/31

スポーツチャンバラ



11/14 11/2

バドミントン



12/5

ドッジボール



12/14 12/15

スケート体験教室



# 福岡市スポーツ少年団



はなど様々な活動をして、いつも一ムはにぎやかで一つにまとまっームはにぎやかで一つにまとまってくれています。今後もあり、楽しく活動しています。あり、楽しく活動しています。あり、楽しく活動しています。一でサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくーでサッカーができるのも少なくしいと思います。そして悔いのなしいと思います。そして悔いのないます。とりなど、カリスマス・サッカー、キャンプ、クリスマス・サッカー、キャンプ、クリスマス・サッカー、キャンプ、クリスマス・カリスを表しています。

と、部員打名が日々舌動に动んと、部員打名が日々舌動に动るとした「スポーツによる青いる老司野外活動スポーツ少年でとして、地域に根ざし、開かれたスーツ少年団として、地域、学校、「スポーツ少年団として、地域、学校、「スポーツ少年団として、地域、学校、「スポーツ少年団として、地域、学校、「スポーツ少年団として、地域を仕活動した「スポーツが活動、地域奉仕活動ー、野外活動、地域奉仕活動ー、野外活動、地域奉仕活動・「といいると同様である。「スポーツが活動を活動を持ている。」といいる。

# お弁当・サンドイッチ・オードブノ

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

おべんとうのとう

■ご予約·お問い合わせは…… 福岡工場 👸 0120-616-858



15 2014 January



「福岡市長賞 ] 濱咲 誠「突破」



[福岡市スポーツ協会賞] 髙田 正義「振り切る」



[福岡市教育委員会賞] 嶺川 詳一「やり投」

#### 入選作品

, <u>.</u>	
氏 名	作品名
山本 和弘	アウトかセーフか?
松本 洋子	みなみちゃん頑張って!!
冨田 珠奈世	絶対、逃がさない
髙木 三男	勝敗の行方は?
塚野 美津子	激闘

ホームページで入選、佳作作品を含めて写真を掲載しています!

### 第56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 25 年 1 月から 9 月まで行われた「第 56 回スポーツフェスタ・ふく おか 福岡県民体育大会」において、福岡市選手団は総合第2位という結 果でした。9月に行われた秋季大会では、団体・個人あわせて11種目で 優勝しました!

総合結果						
(冬・夏・	秋季大会各往	大会各得点の合計)				
1位	北九州市	1253.5 点				
2位	福岡市	1210.5 点				
3位	久留米市	960.5 点				



# even

2013

# 福岡市・釜山廣域市高校生スポーツ交流大会

福岡市・福岡市スポーツ協会では、福岡市・釜山廣域市それぞれの高校生に よるスポーツ交流大会として選手団の「受け入れ」「派遣」を隔年で行っています。 平成 25 年度は、ソフトテニス・テニス・バスケットボール・ラグビーフットボール・ 空手道の5種目の選手団を釜山廣域市よりお招きし、スポーツを通して交流を深めま











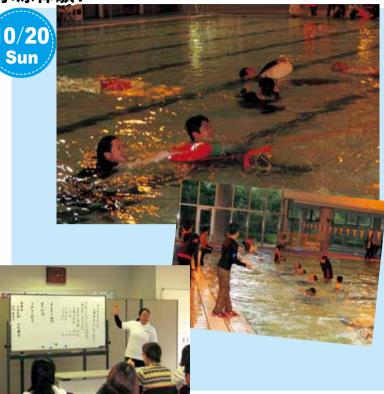


# 総合西市民プール

### 水難事故から身を守る! 着衣水泳体験!

「水難事故から身を守る! 着衣水泳体験!」が実施され、小学生から一般の方までたくさんのご参加がありました。

講師は日本赤十字社福岡県支部の方で、まずは水難事故に関しての講義を受けました。講義では水難事故はどのように起こるのか、お友達が溺れていたらどうすればいいのかなど分かりやすく説明していただきました。次にプールにて小学生と一般の方に分かれて実技講習がありました。日頃体験できない着衣のまま身体を浮かすことの難しさや溺れている人がいたときの対処法等を道具を使いながら詳しく指導していただきました。最後には、小学生と一般の方で水難事故から救助までの課程を体験しました。講義も含め、約1時間30分の着衣水泳体験でしたが、とても内容が濃く勉強になりました。



### ももち体育館 🔳

# 3on3 バスケットボール大会

今年度で第3回を迎える今大会は、友 人や同僚の方々等で構成された男性 16 チームに参加をいただきました。

試合は、予選グループ戦、予選を勝ち 抜いた8チームでの決勝トーナメント戦で 行われました。素晴らしいプレーがたくさ ん出ており、白熱した試合が繰り広げられ ました。参加者の皆様お疲れ様でした。







# event

### 福岡市民体育館 🔳

### 第2回ジュニアスポーツクリニック バレーボール

昨年に引き続き、2回目となるジュニアスポーツクリニックを開催しました。元全日本代表の青山繁さん、中西千枝子さん、坂本久美子さんをお招きし、22 チーム 217 名の子ども達にご指導して頂きました。



















#### プレゼント

クリニック講師3名のサイン色紙を3名の方にプレゼントします! 詳しい応募方法は22ページへ。

# 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!

(公財)福岡市スポーツ協会・加盟団体

・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

・スポーツを通した健康づくり

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□) 法人会員様 10,000円

2,000円

個人会員様

### ご入会ありがとうございました!

※平成 25 年 8 月 1 日から平成 25 年 11 月 29 日までにご入会 いただいた方々を掲載しています。

#### ■法人賛助会員(敬称略)

(10口)九州電力(株)

法人会員様

個人会員様

- (6口) 福岡市テニス協会 (3口) 福岡市中学校体育連盟
- (1 口)(株)アイ広告社、あいれふハイキングクラブ、済美会、仕出しかめやま、 (株)正興電機製作所、(株)戸上電機製作所九州オフィス、(株)長澤設計、 (株)博多座、福三商工(株)、(株)マスプロ、三井製糖(株)福岡工場

#### ■個人替助会員(敬称略)

- (2口)安藤直己、大西八重子
- (1口) 井上博幸、今林映一、上野稔典、魚住俊治、片岡康憲、北川タツヒロ、 古賀康彦、髙木泉、中牟田良博、林貴之





福岡市立中央体育館

(中央区赤坂 2-5-5)

# ククリエーション 協会だより

# 第27回 市民総合スポーツ大会 (参加者)



# 黒田官兵衛「福岡城址」を楽しく探訪!!

- 甲成 26 年 **2** 月 **15** 日 (土)
  - 9時30分受付 10時スタート【13時終了予定 ※小雨決行】
  - 多くの市民が年齢・性別・ハンディキャップを問わず、無理なく楽しめる「歩くこと」を通じて、 健康づくりや仲間づくりを行い、福岡の町を深く知ってもらう。(距離:約3~4km程度)
- 対象 3~4人のグループで参加(小学生以下は保護者同伴)
- 定員 70名(30組) ※個人参加者は3~4人一組でスタート
- 費用 大人・中高生 500 円 小学生以下 200 円(保険代含む)
- 電話・ファックス・はがき・メールにて、氏名・年齢・住所・電 ・ 話番号を明記のうえ、下記申し込み先までお申し込みください。

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 福岡市民体育館 2 階 TEL: 092-641-1022 ファックス: 092-641-1023

メール: info@rec-fukuokacity.jp



平成 26 年 2 月 10 日 (月) 必 着 event

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2013

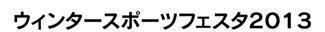
場所: 雁の巣レクリエーションセンター

5歳から小学3年生までのお子さんと保護者の方、合計195名にご参加いただきました!

福岡のトップスポーツチームの選手やコーチと一緒にサッカー、野球、ラグビー、ゴルフなどいろいろなボールを使った様々な遊びを楽しみました。







場所:パピオアイスアリーナ

スケート教室、氷上運動会、お楽しみ抽選会などのプログラムがあり、大人から子どもまで約2,500名の方で賑わいました。

また、各種目エキシビションも行われ、 福岡市で活躍する選手の姿を間近で見る ことができました。





2014 January | 20



### 対象となる事故 団体活動中の事故 / 往復中の事故

💼 平成25年4月1日午前0時より平成26年3月31日午後12時まで(申込受付は平成25年3月から)

加入区分・掛金・補償額 団体活動を行う 5名以上の方々でご加入ください。加入区分は加入者ごとにご選択ください。

TORY THE PERSON		加入 年間掛金		傷害保険金額			賠償責任保険	突然死葬祭		
ħ	1入対象者	補償対象となる団体活動	加入 区分	<b>午间封立</b> (1人当たり)	死 亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	<b>通院</b> (日額)	<b>支払限度額</b> (免責金額なし)	費用保険 支払限度額
_	子ども	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	<b>A</b> 1	800ฅ	2,000万円	3,000 лн	<b>4,000</b> Ħ	1,500 ฅ	身体・財物賠償 合算 <b>1事故5億円</b> ただし、身体賠償は <b>1人1億円</b>	突然死 急性心不全 脳内出血など
中学生以下 特別支援学校 高等部の		上記団体活動に加え、個人活動も対象 AW 区分の特徴: 個人活動・個人練習なども補償の対象となります。	-		2,100万円 熱中症および細	3,150万円 直性・ウイルス性食中	<b>5,000</b> 円 毒の場合、保険金額	2,000円 はAI 区分と同様	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
4	上徒を含む。]	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		1,450ฅ	100万円 熱中症および	150万円 細菌性・ウイルス	1,000 ฅ	500円 なりません。	身体·財物賠償 合算1事故500万円	対象外
		文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎、応援、準備、片付け※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800¤	2,000万円	3,000 лн	4,000 ฅ	1,500 ฅ		
	以上 65歳以上 の方も加入	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判	O	1,850ฅ	<b>2,000</b> 万円	3,000 лн	4,000 ฅ	1,500 ฅ	「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	<b>突然死</b> 急性心不全
	できます。	<mark>子ども</mark> へのスポーツ活動の指導・審判 ※C 区分でも加入可	AC	1,300ฅ	1,000万円	1,500万円	2,500 ฅ	1,000 ⊞	↑ 自動車事故によって賠償責任 を負った場合は、補償の対象	、脳内出血など/ <b>葬祭費用</b>
	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場合は A2 区分	B	1,000∄	600万円	900万円	1,800 ฅ	1,000 ฅ		
	全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	<b>11,000</b> 用	500万円	750 лн	1,800 ฅ	1,000 ฅ		

※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。

スポーツ安全協会 検索 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。

公益財団法人 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 TEL092-622-5775 電話受付時間:午前9時~

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。 ・
・
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 (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的付着普通傷害保険)、賠償責任保険 (スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会 偏害保険特別 (学校管理予別時限別)の概要についてご紹介したものです。近別の際には、必ず「スポーツ安保のある手は)および「重要事間設明書」を入せる 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〉

(1)文学争体院委任打. 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 25年4月予定)) お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25年1月作成 12-T-09679

小学生から一般の方まで参加できる

# 2014 FUKUOKA indoor 3on3 参加者募集/

実施日時: **平成26年3月15日 (土)** 9時30分~18時 (予定)

実施場所:福岡市民体育館(博多区東公園8-2) 象:福岡市内または近郊に居住か通勤している方

募集チーム: 小学生男子・女子の部、中学生男子・女子の部、オープン男子・女子の部

それぞれ24チーム、計144チーム

参加費: 1 チームあたり小学生 4,200円、中学生 4,200円、オープン 6,000円

応募方法:所定の参加申込用紙に必要事項を記入して、 2月3日(月) までに FAX か郵送で申込。

> 詳細につきましては、福岡市立の体育館・市民プー ルや各区役所地域振興関係課、情報プラザ等に設 置のチラシ兼参加申込用紙、福岡市スポーツ協会 のホームページでご確認ください。

> > サイン色紙/3名様

●ジュニアスポーツクリニック講師3名の



●福岡市立の体育館・市民プールで使える 「スポカ」1,100 円分/6 名様



#### ★応募方法

はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・ご希望のプレゼント名・今号で一番興味をもつ た記事とその理由・本誌へのご意見ご感想を明記の上、福岡市スポーツ協会「おつしょい福スポ」プレ ゼント係までご応募ください。

※応募は平成26年3月28日消印有効。お1人様1通のご応募となります。

※発表は発送をもって代えさせていただきます。



プレゼン

- ●ご家庭や職場に、「おつしょい福スポ」をお届けします!
- 封筒に、郵便実費分の切手(140円×冊数分)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」の誌面で、商品や事業の PR をしませんか?詳しくは下記連絡先までお問い合わせ ください。

#### 広報誌に関するお問い合わせ・プレゼント応募先

〒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: 092-645-1231 FAX: 092-645-1220 (公財)福岡市スポーツ協会 事業グループ



- ●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

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

23 | 2014 January

2014 January | 22



命

他

県市 町村職員 他

自衛官







公務員になるなら/厚生労働大臣指定校

- ●公務員系6学科(2年~6カ月) ●救急救命士学科(3年)

情報をGET!

詳しくはWEBで! 公務員ビジネス 検索 0120-561-00\*



教急教命士-消防官/厚生労働大臣指定校

・沖縄No.1

救急救命士養成校中で抜群の合格実績

詳LくはWEBで! 救急救命士学科 検索な 0120-891-994



医療事務・秘書をめざすなら

ス専門学校

●医療ビジネス科(1年)

医療ビジネス 検索 0000120-891-104



理学療法士・作業療法士になるなら/厚生労働省指定養成施設

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

詳しくはWEBで! 福岡リハビリテーション専門学校 | 検索大