

あじい福スポ

【スポーツを支える】

福岡マラソンボランティア

【注目のアスリート】

東福岡高等学校 バレーボール部

自宅でできる簡単トレーニング講座

vol.7

2015 January





平成26年度 スポーツフェスタ・ふくおか 第57回 福岡県民体育大会総合成績



1位
福岡市

2位
北九州市

3位
糟屋郡

「第57回 福岡県民体育大会」において、平成18年以来8年ぶりの総合優勝、並びに男子・女子ともに優勝という栄誉を勝ち取ることができました。冬季、夏季、秋季と各大会各競技で熱戦が繰り広げられました。

また、バレーボール、バスケットボールの男子チームが福岡県の代表として全国青年大会に出場しました。バスケットボールはベスト8の成績をおさめました。

- ◎冬季大会 平成26年1月26日(日) 嘉麻市マラソンコース
- ◎夏季大会 平成26年8月24日(日) 県立総合プール
- ◎秋季大会 平成26年9月20日(土)・21日(日) 筑後地区



平成26年度 スポーツフェスタ・ふくおか 第57回福岡県民体育大会



福岡市選手団 総合優勝!!

成績一覧



| 競技・種目 | | 順位 | |
|-------|----------|-------|-------|
| 冬季大会 | 駅伝大会 | 3位 | |
| 夏季大会 | 水泳大会 | 5位 | |
| 秋季大会 | 陸上競技 | 一般男子 | 3位 |
| | | 青年男子 | 2位 |
| | バレーボール | 一般女子 | 1位 |
| | | 壮年女子 | 2位 |
| | | 青年男子 | 2位 |
| | バスケットボール | 一般男子 | 3位 |
| | | 一般女子 | 3位 |
| | ソフトテニス | 一般 | 1位 |
| | | 壮年 | 1位、3位 |
| | 卓球 | 一般 | 3位 |
| | | 壮年 | 2位 |
| | バドミントン | 一般男子 | 1位 |
| | | 一般女子 | 2位 |
| | | 壮年男子 | 1位 |
| | | 壮年女子 | 1位 |
| | 柔道 | 一般男子 | 1位 |
| | | 青年男子 | 2位 |
| | 剣道 | 一般男子 | 1位 |
| 一般女子 | | 3位 | |
| 弓道 | 一般女子 | 2位 | |
| 相撲 | 一般男子 | 3位 | |
| | 個人戦 | 1位、3位 | |
| 空手道 | 一般男子団体組手 | 1位 | |
| | 一般男子個人組手 | 2位 | |
| | 一般男子個人形 | 2位、3位 | |
| | 一般女子個人組手 | 1位 | |
| | 一般女子個人形 | 1位、3位 | |



福岡マラソン ボランティア

「スポーツを支える」

2014年11月9日(日) 記念すべき第1回目となる福岡マラソンが開催されました。12,000人を超えるランナーの参加の裏には、3,000人のボランティアの方の支えがありました。ボランティアとして大会に携わった方々に「参加の経緯、活動内容、感じたこと」など、お話を伺いました。

| 福岡マラソンボランティアについて | |
|------------------|-------------------|
| 4月 | 申込受付開始 (3,000人募集) |
| 8月末 | 活動日、場所の決定 |
| 10月 | ボランティア説明会 |
| 11月6日 | 事前準備 (配付物の袋詰め作業) |
| 11月7・8日 | 福岡マラソン 2014 EXPO |
| 11月9日 | 福岡マラソン 2014 |



南区のジョギングクラブの方々

EXPO (11月8日) 西側ふれあい広場

案内誘導

「本当は走りたかったのですが、抽選に外れてしまったのでボランティアとして参加することにしました。今までも、福岡国際マラソンやシティマラソン福岡のボランティアをしたことがあります。」

「私はマラソン大会に出場することの方が多かったので、たまには走らずにボランティアとして参加をしてみようかな、と思って申し込みました。大会当日も5km表示の看板を持つ予定です!がんばります!」

寒い中、元氣よく「受付はこちらです!」と案内をされていました。お話を聞く中で、本当は走りたかった...という気持ちが伝わってきました。



今津運動公園前 25km地点

給水給食所

「この給水給食所は、わかばのクラブで担当しています。小学生以下の子どもたちは応援、中学生、保護者がボランティアとして活動しています。クラブで参加の呼びかけがあり、最終的に150名近く集まりました。私たちはトラックから物品の荷下ろし、机などの配置、バナナを切る作業を行いました。選手が来るのが待ち遠しいです。クラブの子のお父さんがランナーで走りますよ。活動しながらしっかり応援したいと思います!」 (保護者)



「僕は今トライアスロンをやっている、大会にも出たことがあります。給水所でドリンクをもらった時にすごく嬉しくて、それからやってみようと思ひ、今回参加をしました。給水、給食の表示の旗を立てたり、コップにドリンクを注いで机に準備したりしました。いっつかは福岡マラソンを走りたいです!今日は給水ボランティアがんばります!」 (中学生)

大会前にメディアでも取り上げられていた、「牧のうどん」の給食所でした。選手が取りやすいように置き方を工夫する姿も見られました。応援担当の小学生たちは、笛を吹いたりメッセージの旗を振ったりと賑やかなのでした。先頭ランナーの通過を待つ間は、声をはりあげて応援の練習もしていました。

糸島観光ガイドボランティア

福岡市内企業

志摩シーサイド C.C 付近 37km地点

給水給食所

「福岡市役所と仕事で関わりがあり、協力したいと思って会社の仲間15人と参加しました。初めてボランティアをしました。ランナーはもちろんボランティアの人たちもすごく一生懸命だなぁというのを感じました。スポーツは若いときにやっていたんですが、マラソン大会に出たことはありません。見ていてちょっと走りたいなって気持ちも出てきました。もう無理かな...」 (苦笑)

「地元糸島でこんなに大きなマラソン大会が開催されることとすごく嬉しいです。ぜひ協力したい、まごころを込めてお手伝いしたいと思ひ、参加しました。糸島にはいいところがたくさんあります。このマラソンをきっかけに、多くの人に糸島を知ってもらい、糸島に足を運んでほしいと思います。」



ランニングクラブ クラブランザローテの方々

EXPO (11月8日) 天神中央公園

参加賞Tシャツ引換

「走りたくて応募したのですが、落選してしまいました。当日は別の大会を走ることになったので、この福岡マラソンは前々日のボランティアをすることにしました。知り合いであったも、知らない人であっても、走っているときに応援してもらおうと嬉しいですし、その応援を受けて自分も応援を返します。それがマラソンの良いところだと思ひます。私がマラソンを続けている理由の一つです。」

「この地元福岡開催の第二回の大会、走りたいというよりボランティアをしたいという気持ちの方が大きかったです。よく各地のマラソン大会に出ているのですが、出場する度に現地のボランティアの方たちにとっても感謝をします。その感謝の気持ちを込めて、今回はボランティアとして、おもてなしをしたと思ひ、参加しました。」



高校サッカー部

福岡市内企業

糸島市役所志摩庁舎 フィニッシュ地点

手荷物返却

「糸島在住の人に誘われて会社の仲間6人で参加しました。トラックからランナーの手荷物をおろしてブルーシートの上に並べ、受け渡しをしています。数が多かったため腰が痛いですが(笑)楽しいです!トイレ、更衣室の場所を案内したり、写真撮影を頼まれたりもしましたね。」

「僕の高校からいろいろな部活がボランティアとして携わっています。初めてこのようなボランティアに参加しましたが、とても人数が多く大変です。でも良い経験になりました。」

ブルーシートの上に並べられた手荷物の量に驚きました。しかし、全く疲れを感じさせないボランティアの方々がそこにはいました。「おめでとう」「お疲れさま!」そんな声をたくさん聞くことができました。



同じクラスの方でも参加の理由はそれぞれ全く異なっていました。Tシャツを手渡すときの笑顔、「頑張ってる!」と拍手混じりに声を揃えて元気に見送る姿がとても印象的でした。



[チームの戦績]

| | | |
|------|---|--------------------------------|
| 2014 | 第15回全九州私立高校男女バレーボール大会 平成26年度全国高校総体 全九州大会 全九州バレーボール総合選手権大会 | 優勝 優勝 準優勝 優勝 |
| 2013 | 第66回全国選抜優勝大会「春の高校バレー」 第14回全九州私立高校男女バレーボール大会 平成25年度全国高校総体 全九州大会 全九州バレーボール総合選手権大会 | 第3位 優勝 ベスト8 優勝 準優勝 |

指導するうえで心がけてい
ることは？

目標は「日本」目的は「人間的な完成」ということで指導をしています。社会の様々な分野から見たら、スポーツという分野の中のほんの一部の「バレーボール」です。そのバレーボールを通じて目標を高く持つて日本を目指すことで、極めていくことで、人として社会に貢献できる生徒に、大人になってほしいなと思っています。

今の目標は？
春高で優勝することですね。



森健太郎 主将



バレーボールをはじめたきっかけは？

兄がジュニアのクラブチームに入っていたのを見て、兄の影響で小学2年生のときにはじめました。ほかにやりたかったスポーツもなく、ずっとバレーボールを続けています。小学5年生のときにプレーが何もうまくいかなくて、辞めたいと思いましたが、自分がコートに入って試合に出たいなと強く思うので、レギュラーをとれない時期に辞めたいな、と思うことはありません。

バレーボールの魅力は？

6人でボールを繋いで、ボールがコートに落ちなければ勝ちなので。1人が拾って、それをつないで、打って、決めて。1人でなく、みんなが繋いで喜ぶというところがバレーボールの魅力だと思います。

東福岡高校に入学した理由は？

中学生のときにいろいろな高校に練習をしに行きました

藤元聡一 監督



バレーボールをはじめたきっかけは？

はじめはサッカーをしていたのですが、走ってばかりでおもしろくなくて。親が小学生のバレーボールの監督をしていたのと、家族全員がバレーボールをしていたのがきっかけでした。それから大学卒業まで続けて、辞めたいと思ったことはありません。

バレーボールの魅力は？

バレーボールって、遊びではなかなか続かないじゃないですか。サーブ打って、ボールが変なところについて、なんとか相手に返して……のラリーが続くか続かないかだと思うんです。バレーボールは、ボールをキープする時間がないのですごく難しいんですよ。仲間と息を合わせて、ワンタッチで行う動作になるので、仲間に戻して仲間に戻して、相手コートに返すっていう究極のコンピスポーから。だから1人が上手だからといって勝てないし、1人が下手だからといって負けません。1つのボールに対して

キャプテンとして心がけていること

自分が暗くなるとチームも暗くなってしまうので、自分がいかに明るい表情や声、雰囲気をつくっていくか、ということも心がけています。チームのことは自分の責任なので、怒られることもあります。

憧れの選手、目標としている選手は？

東福岡高校バレーボール部OBの鶴田大樹選手を目標に頑張っています。6つ上で一緒に練習をしたわけではないのですが、何やか指導に来てくれたことがあります。藤元先生が試合のDVDを見せてくれたことがあるのですが、「あがつてきたトスは全部決める」そんなところがすごいと思います。

将来の夢は？

将来は中学校の先生になってバレーボールの指導をしたいと考えています。藤元先生のように普段は優しくおもしろい、でもバレーボールのこと

指導者になろうと思ったきっかけは？

大学4年生のときに高校バレーの決勝戦を見に行っていて、ずっと2位3位を繰り返していたチームが目前で初優勝しました。監督がコートに大の字になって、その上に選手が重なってみんな号泣で……。その光景を見てもらい泣きをしました。45歳くらいの監督だったのですが、40歳を超えてこういう経験は魅力だなあと思いました。そのとき「俺も監督になって日本一になろう」と思ったのがきっかけです。かね。教員免許を取得して、全国の私立高校をたくさん受けて唯一受かったのが今の高校です(笑)

今先生になりたいです。

今の目標は？

春高で優勝して、高校三冠です！



壁プッシュ ◆ 大胸筋に効果的なエクササイズ

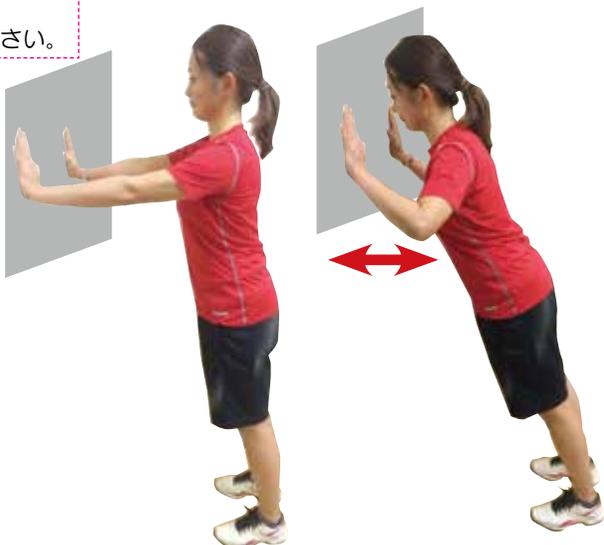
- 両腕を伸ばし壁に手をあてて立ちます。手の幅は、肩幅よりも少し広めにしておきます。
- より大胸筋に効かせたい方は手の幅を広めにしてください。



基本姿勢



広めの姿勢



- 両肘を曲げ、体を斜めにします。そこから、壁を両手で押します。
- 負荷を上げたい方は、壁から少し離れて行います。
- 呼吸は肘を伸ばす動作のときに吐くようにしましょう。
- 10回程度繰り返します。



バンザイバント ◆ ウエストの引きしめに効果的なエクササイズ

身体が前後に傾かないように真横に側屈する。

- 脚を肩幅に開いて立ちます。
- 両手を上げてバンザイの姿勢をとります。
- 体側に伸びを感じるまで体を倒したら、ゆっくり元の姿勢に戻します。



腰部に違和感や痛みがある方は動かす範囲を小さく行う。

- 反対も同じ要領で行います。
- 呼吸は身体を傾けるときに吐くようにし、真っ直ぐに戻すときに吸うようにします。
- これを交互に10回程度繰り返します。

腰が左右に動かないように注意する。

基本姿勢

お正月太り 解消

エクササイズ



今月は、自宅でする簡単引き締めエクササイズをご紹介します。道具は何も使わないので、今すぐ実践できますよ！筋肉をつけて代謝アップ！

ヒップエクステンション ◆ お尻を鍛えてヒップアップ！

3つのエクササイズを行ってみましょう。

- 横向きに寝て、肘をついて上半身を支えます。

基本姿勢



エクササイズ 1

- 上の脚を腰の高さまで上げ、脚を体の後ろに引きます。
- 体が前後にふらふらしないように注意し、脚全体で円をかくようにします。内回しと外回しをそれぞれ5~10回程度行います。



エクササイズ 2

- 上の脚を腰の高さから天井方向に向かって上げます。腰の高さまで戻します。
- 10回程度繰り返します。



エクササイズ 3

- 上の脚の膝をおへその前まで引き寄せます。そこから、斜め上の天井に向かって、脚を蹴り上げるようにします。かかとを押し出すように行います。
- 10回程度繰り返します。



呼吸はとめないように注意する。

★中央体育館 レッスン紹介★

フォローアップ教室 ※下記料金で参加できます。

水曜日はスポーツコースもしくはウォーキング、土曜日は体力アップコースもしくはウォーキングを選択できます。



スポーツコース

毎週水曜日

卓球・ソフトバレー・バドミントンなどをおこないます。



体力アップコース

毎週土曜日

簡単なエクササイズなどをおこないます。



中央体育館利用料金

| | |
|-----------|-------|
| 一般 | 260 円 |
| 65 歳～69 歳 | 130 円 |
| 70 歳以上 | 無 料 |

※ 18 歳以上の方が対象です。
65 歳以上の方は年齢が確認できる公的証明書を受付で提示してください。



アーム&レッグレイズ

◆ 背中を鍛えて後ろ姿スッキリ!

- 手と膝をついて、四つん這いになります。
- 対角の腕と脚を真っ直ぐ上げ、10秒程キープしましょう。
- 呼吸をとめないように行いましょう。



腕と脚を上げる際は、腰がそり過ぎないように注意する。

- 反対側も同じように行います。
- 左右5～10回程度行いましょう。

ヒップアダクション

◆ ふとももに効果的なエクササイズ

- 横向きに寝て、上の脚は膝を立て、下の脚は少し体の前に出します。
- 下の手は頭を支え、上の手は胸の前の床に付きバランスをとります。



しっかり内ももをしめて!

お腹に力を入れて!



- 息を吐きながら、下の脚を上げます。吸いながらゆっくり下ろし、これを10回程度繰り返します。

ニートゥエルボー

◆ お腹の引きしめに効果的なエクササイズ

- 立った状態で、片方の腕を上げ、その肘を曲げて下ろしていきます。
- 同時に逆側のももを上げて、肘と膝がくっつくようにしましょう。



この時、背中が曲がらないように意識!

- 肘と膝をくっつけるときに、息を吐くようにします。
- 反対側も同じように行います。
- 左右10回程度行いましょう。



★福岡市卓球協会

卓球は屋内競技の中では、最も質量に富んだスポーツです。その対象年代は、幼児童から80代・90代に至る幅広い男女の層に及んでおります。又、健常者のみならず、身障者にも親しまれ、多くの大会を開催するのに会場確保に苦慮しております。中でも150万余の福岡市にあっては、その人口は他地区をはるかに凌いでおり、レベルも高いものになっています。かつては世界をリードし、現在でも中国に迫るレベルの高さは準国技的な位置にあるようです。ルールも大幅に変わりその為にスピーディーな試合展開となり、益々質量の向上が進んでおります。県下は勿論のこと、九州をリードしていく為にも指導者の育成と市民の支援により、「ヒーロー」の誕生が望まれるところです。山笠に象徴される博多っ子の意気をピンポンにも発揮したいと、スタッフは願っております。

こんなことをやっています! [This is what we do]

主催の大会・イベント

- **福岡市民選手権大会 (市民総合スポーツ大会)**
ジュニア・カデット・男女 (複・一般 年齢別単)
- **森山杯 春季・秋季大会**
男女団体・シングルス
- **高校生大会** 公立高校大会 私立高校大会
- **福岡市社会人大会** 男子の部・女子の部

選手派遣大会

- **高校の部**
九州大会、総体、国体、全日本、新人戦、国体シングルス予選会
- **全日本カデット** 男女シングルス・ダブルス予選会

- **県民体育大会** 福岡市予選会
- **全日本・国体予選** 一般男女

指導者・審判に関する事業

- **公認レフェリー試験** 毎年4月 (九州地区)
- **上級審判員試験** 毎年7月 (九州地区)
- **レフェリー上級審判員**
更新講習会 (九州地区)
- **公認審判員試験**
県内各支部でそのつど開催



ここが自慢 [A Boast]

福岡都市圏内には多くの卓球場 (卓球教室) が開設されています。指導者も実績のある方々で、多くのプレーヤーが育ち、その実力を長く維持できる基盤となっています。大会参加者も毎年多くなり、協会では大会運営に役員一同頑張る努力し、いろいろな形で卓球を楽しんでもらっています。

PR [Public Relations]

福岡市卓球協会の詳細については、毎年発行の「会報」が便利です。マスターズ、レディースの大会も数多く開催し、生涯スポーツとして協会役員一同頑張っています。

お問い合わせ [Information]

- 住所 〒815-0031 福岡市南区清水 1-15-9 平松卓球場内
- 電話 092-552-8800 ○ FAX 092-552-8800
- ホームページ <http://fukuokacity-tta.ciao.jp/p>
- 担当者 平松 秀敏 (ひらまつ ひでとし)

★福岡市水泳協会

福岡市水泳協会では、世界に通用する選手育成を目標に強化練習会・ジュニアの合宿等を開催しています。また、国際的な視野を広げて貰いたいと思ひ釜山廣域市との交流大会に参加させ、宿泊は釜山選手のお宅にホームステイさせて頂き生活様式・文化を体験させています。海外合宿も、強くなれば海外に行けると夢を持って貰い、海外で練習・生活することで外国人に臆すること無く対応できる選手になって貰いたいとの思いで始めました。記録会では、保護者席をクラブ別に確保して、保護者の方がゆっくり安心してお子様に声援・応援出来る様に大会運営をしています。

こんなことをやっています! [This is what we do]

主催の大会・イベント

- **春季・冬季福岡ジュニア認定記録会**
福岡地区の小学生から高校生までを対象にして水泳記録認定大会を開催
- **福岡市民総合スポーツ水泳大会**
福岡市民の方を対象に水泳大会を開催
- **福岡県学童通信水泳記録会**
福岡地区の小学生を対象に種目別・学年別にベスト10ランキングを出す水泳記録会を開催

選手派遣大会

- **釜山廣域市交流水泳大会派遣**
福岡地区の11才~14才までの優秀な選手を釜山に派遣
- **海外合宿 (グアム) 派遣**
福岡地区の中学1, 2年生を対象に優秀な選手を集め海外合宿

ここが自慢 [A Boast]

- **普及**……日本体育協会公認の水泳スポーツ指導員・コーチの方々が各市民プール・スイミングクラブで泳力別に初級・中級・上級とクラスを分けて丁寧に指導をしていますので、安心して水泳を習うことが出来ます。水泳は、生涯スポーツです。年齢が高くなっても一度覚えた泳ぎは忘れません。また、一人でも気楽に健康的に水中運動が出来ます。
- **選手強化**……ジュニアの選手には「飛沫を上げろ 夢を持って」を掲げ、2020年度 東京オリンピックには、必ず福岡の選手が日本代表になる事を夢に抱き協会運営を進めています。

お問い合わせ [Information]

- 住所 〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-3
福岡県立総合プール内
- 電話 092-623-5367 ○ FAX 092-623-5382
- 担当者 坂井 良明 (さかい よしあき)

指導者・審判に関する事業

- **基礎水泳指導員講習会**
18才以上で水泳指導者の基礎となる資格の講習会を開催
- **公認競技役員研修会**
水泳競技役員を対象に審判方法・ルールについて研修会を開催





福岡市 スポーツ少年団

単位団紹介
少林寺拳法
和臼スポーツ少年団

平成26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 活動報告

チャレンジジュニアスポーツクラブとして、6月から12月にかけて
 いろいろなスポーツにみんなでチャレンジしました！
 昨年度中止になったヨット体験教室も開催することが出来ました！

6/25
 レクゲーム



8/5-8/21
 アビスパサッカー教室



7/5-7/16
 宿泊交歓会



9/4-9/18
 ソフトバレーボール



7/23
 ライジング福岡
 バasketボール教室



10/2-10/16
 スポーツチャンバラ



7/29
 九電ウォルテクス
 タグラグビー教室



10/30-11/13
 ドッジボール



8/2
 ヨット体験教室



11/29-11/30
 スケート体験教室



12/6
 レクリエーション



チャレンジジュニアスポーツクラブとは

「色々なスポーツを楽しみたい！スポーツを通してたくさんの友達作りをしたい！」
 という小学校4年生から6年生を対象にいろいろなスポーツを行い、スポーツ種目の枠を超え、「宿泊交歓会」、「ヨット体験教室」、「スケート体験教室」などを実施し、他のスポーツ少年団員との交流を深めています。

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>



冬になり夜は冷え込む季節となりまして、子ども達の気合いのこもった声と、長崎監督の熱い指導で体育館の中はとても暖かく感じました。少林寺拳法和臼スポーツ少年団は、小中学生を対象とした子ども達の育成に力を入れていくため、今年度からスポーツ少年団に登録されました。少林寺拳法の普及・振興はもとより公民館で行われる文化祭等で演武を披露するなど地域の社会活動にも積極的に参加されています。

インタビュアーでは、「少林寺拳法を通じて技に磨きをかけるだけでなく、礼儀・挨拶・感謝の気持ちなど人間性にも磨きをかけ、強くて優しい人間になってほしい。そして、少林寺拳法和臼スポーツ少年団という場合は、将来少林寺拳法を続けていくための入口でありたい。」と長崎監督は語ってくださいました。また、最上級生である中学一年生の

尾賀原 優斗君は「友達に誘われるまで少林寺拳法のことを全く知らなかったのですが、練習を見学しているうちに「自分もやってみたい！」と思い、少林寺拳法を始めました。少林寺拳法和臼スポーツ少年団は部員が少ないのを感じさせないほど、とても明るく楽しいクラブです。長崎監督に厳しいことを言われるときもありますが、技術面と同時に人として大事なことも教えてくれます。今は、一つでも上の段に上がるために練習に励んでいます。」と力強く語ってくれました。インタビュアーが行っている間も他の子ども達は自主練習を行っている間も、部員一人一人が成長したいという気持ちを強く持っているクラブだと感じました。

創部して数年とまだまだ若いクラブですが、長崎監督の指導と上級生を中心に今後どのような団体になっていくかとても楽しみです。

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13種目、70団体が所属し日々活動に励んでいます。

本部事業としてスポーツ種目の枠を超え、「宿泊交歓会」、「ヨット体験教室」、「スケート体験教室」などを行い、子供たちの交流を深めています。

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>

event

2014

福岡市・釜山廣域市中・高校生スポーツ交流大会

8/20
Wed

8/22
Fri

福岡市及び公益財団法人福岡市スポーツ協会は、毎年釜山廣域市と高校生によるスポーツ交流大会として、「受入」「派遣」を隔年に実施しています。平成26年度は、テニス・ソフトテニス・ラグビーフットボール・バスケットボール・空手道の5種目を釜山廣域市で行いました。両市の高校生たちは、スポーツを通じて、言語の壁を越えた交流を深めました。

ラグビーフットボール

| | | |
|-----|----|-------|
| 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 21 | - | 34 |
| 7 | 前半 | 17 |
| 14 | 後半 | 17 |



バスケットボール



男子

| | | | |
|------|-----|--------------------|-------|
| | 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 第1試合 | 62 | 27 - 59 35 - 42 | 101 |
| 第2試合 | 73 | 42 - 39 31 - 36 | 75 |

女子

| | | | |
|------|-----|--------------------|-------|
| | 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 第1試合 | 48 | 21 - 45 27 - 26 | 71 |
| 第2試合 | 58 | 23 - 27 35 - 30 | 57 |



空手道



団体空手

| 順位 | チーム |
|-----|--------|
| 優勝 | 福岡Aチーム |
| 準優勝 | 福岡Bチーム |
| 3位 | 福岡Cチーム |
| 4位 | 釜山Aチーム |

個人空手

| 順位 | 選手名 | 所属 |
|-----|--------------------------|-----|
| 優勝 | 明吉 俊樹 (Akiyoshi Toshiki) | 福岡市 |
| 準優勝 | 大森 光 (Omori Hikaru) | 福岡市 |
| 3位 | 仙波 大貴 (Senba Daiki) | 福岡市 |
| 3位 | 久保 雄大 (Kubo Yudai) | 福岡市 |

テニス



シングルス

| | | | |
|------|-----|---|-------|
| | 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 第1試合 | 1 | - | 2 |
| 第2試合 | 0 | - | 2 |
| 第3試合 | 2 | - | 0 |
| 第4試合 | 0 | - | 2 |

ダブルス

| | | | |
|------|-----|---|-------|
| | 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 第1試合 | 0 | - | 2 |
| 第2試合 | 0 | - | 2 |

団体戦

| | | | |
|----|-----|---|-------|
| | 福岡市 | - | 釜山廣域市 |
| 男子 | 1 | - | 4 |
| 女子 | 1 | - | 4 |

個人戦

《男子ダブルス》

| 順位 | 選手名 | 所属 |
|-----|--|-------|
| 優勝 | オ・ゼイル (OH JAE IL) シン・ボンズ (SHIN BONG SU) | 釜山廣域市 |
| 準優勝 | 野村 知哉 (NOMURA TOMOYA) 鹿児島 崇渡 (KAGOSHIMA TAKATO) | 福岡市 |

《女子ダブルス》

| 順位 | 選手名 | 所属 |
|-----|--|-------|
| 優勝 | キム・ヒョンジョン (KIM HYUN JUNG) ユン・ユジョン (YOON YOU JUNG) | 釜山廣域市 |
| 準優勝 | チョ・ヨンヒ (JO YOUNG HEE) キム・ユンジョン (KIM YOON JUNG) | 釜山廣域市 |



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2014

場所：雁の巣レクリエーションセンター

10/18
Sat

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遊ぶイベント「親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2014」が今年も開催され、こどもたちと保護者の方、合計156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。



市民総合スポーツ大会

第26回福岡市長杯 市民ゴルフ大会

場所：筑紫ヶ丘ゴルフクラブ

10/25
Sat

晴れ渡る秋空の下、26回目となる市民ゴルフ大会を開催しました。今年は駐福岡領事館領事をはじめ、協賛企業の皆様、多くの市民ゴルファー、計125名の参加がありました。

壁村 茂樹さんが見事優勝されました。



event

ラグビー体験 & 観戦教室

場所：レベルファイブスタジアム

9/6
Sat

レベルファイブスタジアムにて、『ビギナー向け！ラグビー体験 & 観戦教室』を実施しました。

現役選手の実技見本を見て、一緒にラグビー体験をした後、実際の試合を観戦しました。試合は宗像サンックスブルースが接戦を勝利し、参加者も選手も大変盛り上がりました！



レクリエーション
協会だより

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

実践！福祉レクリエーション講座

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だけではありませんか？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、対象者とのかわり方・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27年 1月13日(火)・1月27日(火)・2月10日(火)
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 1,500円

※毎回、上靴（体育館シューズ）が必要です

場所：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）



実践！
福祉レクリエーション
講座プログラム

| | | |
|-------------------------|--|------------------------------|
| 1月13日(火) 18:30～20:30 | 第1弾 10分ランチフィットネスを学ぼう | スタジオバラディソ 森山 映子 先生 |
| 1月27日(火) 18:30～20:30 | 第2弾 介護予防とレクリエーション椅子に座ってできる有酸素運動 ～健康レクササイズの体験～ | 健康レクササイズインストラクター 黒田 幸子 先生 |
| 2月10日(火) 18:30～20:30 | 第3弾 生きる喜びづくりのレクリエーション | 元奈多創生園機能訓練指導員 山崎 朋枝 先生 |

お問い合わせ・申込先：NPO 法人 福岡市レクリエーション協会までメール・FAX でお申し込み下さい。
TEL 092-641-1022 FAX 092-641-1023
メール info@rec-fukuokacity.jp

event

参加者募集

2/8
Sun

「GoGo!ライジング! TKbj リーグ観戦教室」

実施日時 平成27年2月8日(日) 12時30分~16時30分(予定)
 実施場所 アクシオン福岡(博多区東平尾公園 2-1-4)
 対象 小学生以上のバスケットボール・TKbj リーグ観戦初心者
 定員 50名 ※応募多数の際は抽選
 参加費 大人1,000円 小人(高校生以下)500円
 応募方法 はがきまたはFAX(645-1220)に教室名、参加希望全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、住所、電話番号を記入のうえ、1月23日(金)までに下記までお申し込みください。※必着
(公財)福岡市スポーツ協会 事業グループ
 〒812-0045 福岡市博多区東公園 8-2
 福岡市民体育館本館 2階
「GoGo!ライジング! TKbj リーグ観戦教室」係



event

3on3 バスケットボール大会

場所:ももち体育館

11/15
Sat

平成26年11月15日(土)福岡市ももち体育館競技場にて、「ももち体育館 3on3 バスケットボール大会」を開催しました。
 今年度で第4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19チーム、女子2チームに参加を頂きました。
 試合は、予選グループ戦を勝ち抜いた8チームでの決勝トーナメントを行いました。素晴らしいプレーもあり、白熱した試合が繰り広げられました。また、応援の方もたくさん来られていたため、大いに盛り上がりました。
 参加者の皆様ありがとうございました。



結果

オープン男子

| | |
|----|------------|
| 1位 | FALCONS |
| 2位 | リターンズB |
| 3位 | TOMA HAWKS |

オープン女子

| | |
|----|-------|
| 1位 | U45 ☆ |
| 2位 | SNSS |



参加者募集

3/14
Sat

2015 FUKUOKA indoor 3on3

実施日時 平成27年3月14日(土) 9時30分~18時(予定)
 実施場所 福岡市九電記念体育館(福岡市中央区薬院 4-14-1)
 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 〈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
 ※応募者多数の場合は抽選の上、参加チームを決定。
 申込方法 専用申込用紙に必要事項を記入して、2月2日(月)までにFAXか郵送で申込。※必着
 詳細につきましては、(公財)福岡市スポーツ協会ホームページ(<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>)、または福岡市立の体育館・市民プール・各区役所地域振興関係課、福岡市役所情報プラザ等に設置の専用申込用紙(チラシ)をご確認ください。



ウィンタースポーツフェスタ2014

場所:パピオアイスアリーナ

12/6
Sat

三輪車レース、なんでもカーリングなどの氷上運動会やスケート教室などのプログラムを行い、多くの参加者で賑わいました。
 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ションでは市内で活躍する選手の姿を間近で見ることができました。



あん スポ安くん

いざというときしっかりサポート

心配しなくて大丈夫

頼りに
なります!



今日はサッカーの試合!
いいぞ! 誠!!

ドッ カッ

!!!!

ドサッ

ううっ! ピピピッ

怪我也心配だけど、入院費用も心配だわ...

かんどく

2ヶ月後...

お母さん大丈夫ですよ! こんな時のために保険に入ってますから

あの時は大変お世話になりました

「スポーツ安全保険」に入っておいてよかったです!

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

スポーツ安全保険



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26年4月1日午前0時から平成27年3月31日午後12時まで (申込受付は平成26年3月から)

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

| 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人当り) | 傷害保険金額 | | | | | 賠償責任保険 支払限度額 (賠償金額) | 突然死葬祭費用保険 支払限度額 |
|--|--|------|-------------|---------|-----------|---------|---------|---|---|-----------------|
| | | | | 死亡 | 後遺障害 (級別) | 入院 (日数) | 通院 (日数) | 身体・財物賠償 | | |
| 子ども 中学生以下 特別支援学校 高等部の 生徒を含む。 | スポーツ活動 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 葬祭費用 180万円 | |
| | 上記団体活動に加え、個人活動も対象 AW区分の特典: 個人活動・個人練習なども補償の対象となります。 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 ※中途中止の補償: ウェルネス活動中の場合、保険金額はA1区分と同額 ※中途中止の補償: ウェルネス活動中の場合、保険金額はA1区分と同額 | 対象外 | |
| 大人 高校生以上 65歳以上 の方も加入 できます。 | 文化・ボランティア・地域活動、団体の送迎、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す。 | 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 スポーツ活動の指導・審判 | C | 1,850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 ※自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象となりません。 | | |
| | 子どもへ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 | 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 | | |
| 65歳以上 | スポーツ活動 ※C区分でも加入可 | B | 1,000円 | 600万円 | 900万円 | 1,800円 | 1,000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 | | |
| 全年齢 | 危険度の高いスポーツ活動 ※C区分でも加入可 | D | 11,000円 | 500万円 | 750万円 | 1,800円 | 1,000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 | | |

※同一団体で1人が加入できません。中途加入する場合、中途退会する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入れ替え、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。

公益財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園 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)

保険の詳しい内容・資料の請求は、<http://www.sportsanzen.org> 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・スポーツ安全協会賠償責任保険特約(学校管理下外担保)、突然死葬祭費用担保特約(傷害普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約)等)及びスポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)付傷害普通傷害賠償責任担保(保険)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あります。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。

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・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 |
| 個人会員様 | 2,000円 |



ご入会ありがとうございました!
※平成26年8月1日から平成26年11月30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)
- (15口) (株)福岡銀行
 - (13口) 西部ガス(株) (10口) 新日本製薬(株)
 - (6口) 福岡市テニス協会 (5口) 学校法人 福岡工業大学
 - (3口) 福岡市社会人バスケットボール連盟、コカ・コーラウエスト(株)
 - (2口) 福岡空港ビルディング(株)、福岡住材(株)、ニシム電子工業(株)、福岡市体操協会、
 - (1口) (有)平田紙文具事務機、(株)日本消防機材商会、福岡県理容生活衛生同業組合、西部ガス冷温熱(株)、学校法人 福岡学園、(有)水流電気工事、アビスパ福岡後援会、(株)長澤設計、博多港サイロ(株)、(株)オンワード樫山福岡支店、九州勧業(株)、あいれふハイキングクラブ、井上塗料(株)、(株)オーニシ、福岡市役所バドミントン部、岩崎建設(株)、(株)正興電機製作所、三井製糖(株)福岡工場、(有)辻スポーツ、(株)東洋システム、福岡鋼建(株)、セノー(株)福岡支店、(株)ファビルス、九州電工ホーム(株)、福岡医療専門学校、学校法人 藤川学園、医療法人 くわの整形外科クリニック、篠原・植田税理士法人、(株)博多大丸
- 個人賛助会員(敬称略)
- (6口) 平松秀敏 (5口) 茂田長俊
 - (2口) 岡本房江
 - (1口) 赤司真麻、秋山勝彦、足立鈴子、安達美佐、石橋和子、市川忠行、魚住俊治、内田博子、占部 伊佐夫、瓜生 修、江上友子、加藤純子、金子涼子、川田 勇、神田幸子、北富晴美、北富裕二、北原滋夫、日下部 卓慎、楠森正美、黒岩輝利、柴田清美、柴戸幸枝、島田正親、清水 孝、高木 泉、竹川義之、田中まゆ美、田村 美恵子、中田 功、永田明男、仲野佳子、野口恭徳、平田哲史、広瀬信雄、藤川正幸、藤吉範子、宮原慶子、森 肇、山口齊光、山崎 ますみ、山野孝子、吉開啄夫、吉村 美智恵、吉原有三

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



福岡でいろいろな

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I種・II種・III種

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

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!

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。



希望するグループ校のリンク先に進んでね

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28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 コムコム 0120-561-001

詳しくはWEBで!

公務員ビジネス



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

- 医療事務科 (1年)
- 医療事務専修科 (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

0120-891-104

詳しくはWEBで!

医療ビジネス



0120-891-104



救急救命士・消防官/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

**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!!**
救急救命士養成校で、抜群の合格実績

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-17

0120-764-994

詳しくはWEBで!

救急救命士学科



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)

**理学療法学科、作業療法学科
就職率100%達成!**

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-17

0120-298-154

詳しくはWEBで!

福岡リハビリテーション専門学校



0120-298-154