

おっしょい福スポ

2017
5月号
vol.14



【注目のアスリート】
高松中央高等学校 空手道部

やまもと とわ

山本 翔和さん

【スポーツを支える】
ライジング ゼファー フクオカ
公式MC

ユ - ロ ッ
U-LAWさん

腹筋トレーニング6変化

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

福岡市スポーツ協会広報誌「おっしょい福スポ」はスポーツ振興くじtotoの助成を受けて実施いたします。
スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

平成28年度 公益財団法人 福岡市スポーツ協会表彰被表彰者一覧

敬称略、順不同

福岡市スポーツの普及振興に寄与し、その功績が顕著な団体及び個人

団体(2団体)		個人(6名)	
団体名		氏名	役職
AGS早良 スポーツ少年団		平塚 志保美	福岡水泳協会 前理事
笹丘少年ラグビークラブ		上田 幸造	福岡市ラグビーフットボール協会
		結城 高広	福岡市空手道連盟 理事
		篠原 善信	福岡市サッカー協会 理事
		原田 清子	福岡市バレーボール協会 理事長
		清水 孝	福岡市卓球協会 常任理事



スポーツにおいて、特に優秀な成績をあげた団体及び個人

団体名	成績
中村学園三陽高等学校 ヨット部	平成28年度全国高等学校総合体育大会 ヨット競技大会 第57回全国高等学校ヨット選手権大会 男子FJ級 優勝
中村学園女子高等学校 剣道部	平成28年度全国高等学校総合体育大会 剣道大会 第63回全国高等学校剣道大会女子団体 優勝 平成28年度 第89回玉竜旗高校剣道大会 女子優勝
東福岡高等学校 ラグビーフットボール部	平成28年度 第17回全国高校選抜ラグビー大会 優勝 平成28年度 第3回全国高等学校7人制ラグビーフットボール大会 優勝 平成28年度 全国高等学校総合体育大会 第96回全国高等学校ラグビーフットボール大会 優勝
福岡第一高等学校 男子バスケットボール部	平成28年度 全国高等学校総合体育大会 バスケットボール競技大会 第69回全国高等学校バスケットボール選手権大会 男子優勝 JX-ENEOSウインターカップ2016 平成28年度 第47回全国高等学校バスケットボール選抜大会 男子優勝
福岡市立玄洋中学校 男子剣道部	平成28年度全国中学校体育大会 第46回全国中学校剣道大会 優勝
福岡大学附属大濠中学校 男子陸上部	平成28年度 全国中学校体育大会 第43回 全国中学校陸上競技選手権大会 共通4×100mリレー 第2位
福岡市立西福岡中学校 男子バスケットボール部	平成28年度 全国中学校体育大会 第46回 全国中学校バスケットボール大会 第3位
筑紫丘ラグビークラブ ジュニアスクール	2016太陽生命カップ中学生全国大会 スクールの部優勝
福岡キャッツ	第5回 全国ソフトバレー・スポレクフェスティバルin松江 ソフトバレーボール優勝
福岡BRAVES	第39回 全国JOCジュニア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歳以下男女) 優勝
福岡市立高宮中学校 女子ソフトボール部	平成28年度 九州中学校体育大会 第43回女子 九州中学校ソフトボール競技大会 優勝

個人(37名)		
氏名	所属	成績
桑水流 裕策	コカ・コーラウエスト(株)	第31回オリンピック競技大会(2016/リオデジャネイロ) 男子7人制ラグビー出場(第4位)
副島 亀里 ララポウラ ティアナラ	コカ・コーラウエスト(株)	第31回オリンピック競技大会(2016/リオデジャネイロ) 男子7人制ラグビー出場(第4位)
ポール・タヌイ	株式会社九電工	第31回オリンピック競技大会(2016/リオデジャネイロ) 陸上競技 男子10000m第2位



受賞者のあいさつ

平成28年度 公益財団法人 福岡市スポーツ協会 表彰式

平成29年 3月4日(土) アクロス福岡イベントホール

福岡市スポーツ協会は、福岡市におけるアマチュアスポーツ団体の統轄組織として生涯スポーツ及び競技スポーツの推進を図る立場から、「福岡市のスポーツの普及振興に寄与し、その功績が顕著な団体及び個人」、「スポーツにおいて抜群の成績をあげた団体及び個人」、「福岡市を代表し、優秀な成績をあげた団体及び個人」、「本協会に顕著な功績のあった団体及び個人」の表彰を行い、日々のたゆみない努力と栄誉を讃えています。

平成28年度は、本協会の加盟団体等から、推薦された団体39団体(353名)、個人48名、総勢401名を表彰いたしました。

表彰式では、「2016パラリンピック競技大会」の陸上競技車いすマラソンに出場した山本浩之選手(NPO法人はあとスペース)が、受賞者を代表し、



▲ 桑水流 裕策さん受賞の様子

福岡市スポーツ協会は、福岡市におけるアマチュアスポーツ団体の統轄組織として生涯スポーツ及び競技スポーツの推進を図る立場から、「福岡市のスポーツの普及振興に寄与し、その功績が顕著な団体及び個人」、「スポーツにおいて抜群の成績をあげた団体及び個人」、「福岡市を代表し、優秀な成績をあげた団体及び個人」、「本協会に顕著な功績のあった団体及び個人」の表彰を行い、日々のたゆみない努力と栄誉を讃えています。

また、「第31回オリンピック競技大会男子7人制ラグビー」に、主将として出場し、4位という輝かしい成績を取った桑水流裕策選手(コカ・コーラレッドスパークス所属)や、バスケットボール競技で、高校2冠を達成した福岡第一高校男子バスケットボール部なども出席するなど、華やかな式典となりました。



福岡市を代表し、優秀な成績をあげた団体及び個人

団体(14団体)

団体名	種目
福岡市東区剣道連盟	第59回福岡県民体育大会 剣道競技 一般男子優勝
福岡市東区剣道連盟	第59回福岡県民体育大会 剣道競技 一般女子優勝
福岡市相撲連盟	第59回福岡県民体育大会 相撲競技 一般男子団体優勝
福岡市卓球協会	第59回福岡県民体育大会 卓球競技 壮年優勝
ソフトテニス競技一般の部チーム	第59回福岡県民体育大会 ソフトテニス競技 一般優勝
ソフトテニス競技壮年の部チーム	第59回福岡県民体育大会 ソフトテニス競技 壮年優勝
V-SPIRITS	第59回福岡県民体育大会 バレーボール競技 一般女子優勝
福岡市西区チーム	第59回福岡県民体育大会 バドミントン競技 一般男子B優勝
福岡市南区チーム	第59回福岡県民体育大会 バドミントン競技 一般女子B優勝
福岡市博多区チーム	第59回福岡県民体育大会 バドミントン競技 青年優勝
福岡市チーム	第59回福岡県民体育大会 バドミントン競技 壮年男子A優勝
福岡市チーム	第59回福岡県民体育大会 バドミントン競技 壮年女子A優勝
福岡市バスケットボール協会	第59回福岡県民体育大会 バスケットボール競技 一般男子優勝
福岡市バスケットボール協会	第59回福岡県民体育大会 バスケットボール競技 一般女子優勝

個人(5名)

氏名	所属	種目
古賀 政宏	福岡市役所	第59回福岡県民体育大会 陸上競技大会 青年男子走高跳 優勝
境 義幸	福岡市役所	第59回福岡県民体育大会 陸上競技大会 壮年男子 3,000m 優勝
藤 博文	福岡市陸上競技協会	第59回福岡県民体育大会 陸上競技大会 一般男子走高跳 優勝/一般男子走幅跳 優勝
文村 美和	福岡市陸上競技協会	第59回福岡県民体育大会 陸上競技大会 壮年女子3,000m 優勝
村田 萌花	福岡市陸上競技協会	第59回福岡県民体育大会 陸上競技大会 青年女子100m 優勝

本協会に顕著な功績のあった団体

団体(12団体)

団体名	
アオヤギ(株)	(株)オンワード樫山福岡支店
九州高圧コンクリート工業(株)	九州旅客鉄道(株)
(株)正興電機製作所	成和商事(株)
中村工業(株)	(株)長澤設計
(株)にしけい	西鉄テクノサービス(株)
ニシム電子工業(株)	(株)菱熱



氏名	所属	成績
松清 和希	福岡大学	第15回 U20世界陸上競技選手権大会 400m 出場
山本 浩之	NPO法人はあとスペース	リオ2016パラリンピック競技大会 車いすマラソン出場
甲斐 奈月	福岡舞鶴高等学校	第33回世界バトントワーリング選手権大会 フリースタイル個人女子ジュニア部門第1位・フリースタイルペアジュニア部門第1位
木原 裕香	福岡県立糸島高等学校	第33回世界バトントワーリング選手権大会 フリースタイルペアジュニア部門第1位
浦田 理恵	シーズアスリート	リオ2016パラリンピック競技大会 ゴールボール出場
小宮 正江	シーズアスリート	リオ2016パラリンピック競技大会 ゴールボール出場
川野 将太	シーズアスリート	リオ2016パラリンピック競技大会 車いすテニス出場
山見 誠治	福岡県警察本部	第1回コロンビア障がい者バドミントン国際大会 車いす1男子ダブルス優勝/シングルス第3位/ミックスダブルス第3位
渡辺 勝	凸版印刷(株)	平成28年度 第36回大分国際車いすマラソン大会 T34153154クラス 男子ハーフマラソン 優勝
中野 勝仁	日本経済大学	第14回世界ユースボウリング選手権大会2016 男子4人チーム戦 第2位 U-22 2nd Fukuoka Summer Cup Bowling Tournament 2016優勝
松本 修一	福岡大学	第85回日本学生陸上競技対校選手権大会 男子走高跳 優勝
太田 垂矢	福岡大学	第85回日本学生陸上競技対校選手権大会 女子砲丸投 優勝 第100回日本陸上競技選手権大会 女子砲丸投 優勝
藤内 誠也	福岡大学	2016日本学生陸上競技個人選手権大会 三段跳優勝
宮城 芽依	博多高等学校	第41回全日本バトントワーリング選手権大会 ソロストラット 高等学校部門第1位
坂口 愛娑美	福岡舞鶴誠和中学校	第41回全日本バトントワーリング選手権大会 スリーバトン 中学校部門第1位
島崎 ふゆか	中村学園女子高等学校	第41回全日本バトントワーリング選手権大会 ダンストワール 中学校部門第1位
松尾 安珠	福岡市立友泉中学校	第41回全日本バトントワーリング選手権大会 ソロトワール 女子小学校高学年部門第1位 ダンストワール 小学校部門第1位
松尾 瑚子	福岡市立長尾小学校	第41回全日本バトントワーリング選手権大会 ソロトワール 女子小学校低学年部門第1位
高橋 花菜	博多女子中学校	第9回全日本ノービス&ジュニアカップショートトラックスピード選手権 ノービスA女子 500m優勝/1000m 優勝/総合優勝
熊谷 諒也	福岡市立西戸崎小学校	平成28年度 第13回全国小学生学年別柔道大会 6年生男子 50kg超級第3位
坪根 武志	福岡市立西高宮小学校	平成28年度 第13回全国小学生学年別柔道大会 5年生男子 45kg級第3位
江川 マリア	福岡市立多々良中学校	2016中四国九州フィギュアスケート選手権大会 ノービスA女子 優勝
垂水 爽空	福岡市立那珂小学校	2016中四国九州フィギュアスケート選手権大会 ノービスB男子 優勝
松岡 隼矢	沖学園中学校	2016中四国九州フィギュアスケート選手権大会 ノービスA男子 優勝
青木 穂花	福岡市立那珂中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第38回九州中学校陸上競技大会 共通女子100mハードル優勝
牛島 楽人	西南学院中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第38回九州中学校陸上競技大会 共通男子3段跳優勝
木下 凜太郎	福岡市立筑紫丘中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第38回九州中学校陸上競技大会 3年男子100m優勝 共通男子200m優勝
國徳 由衣	福岡市立姪浜中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第38回九州中学校陸上競技大会 共通女子走幅跳優勝
坪根 和海	福岡市立福岡中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第27回九州中学校柔道大会 女子44kg級優勝
原田 世菜	福岡市立原中央中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第44回九州中学校水泳競技大会 女子100m背泳ぎ優勝
藤田 斗優	福岡市立次郎丸中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第44回九州中学校水泳競技大会 男子200m個人メドレー優勝
村田 航輝	福岡市立城南中学校	平成28年度九州中学校体育大会 第38回九州中学校陸上競技大会 共通男子800m優勝
西村 麻央	福岡市立柏原小学校	第21回九州小学生ソフトテニス選手権大会 女子優勝
廣池 百奈恵	新宮町立新宮小学校	第21回九州小学生ソフトテニス選手権大会 女子優勝

高松中央高校 空手道部1年

山本 翔和さん



PROFILE

福岡市出身
第68回福岡県中学校総合体育大会
第12回福岡県中学校空手道大会
男子個人組手 準優勝

空手の楽しいところ
きついいところは？

声を出してみんなやるところが1番楽しいです。試合や練習で上手に技が決められなかったら悔しいし、きついです。

空手をはじめた
きっかけは？

お父さんとお母さんが道場を始めたのがきっかけで4才から始めました。

どのくらい
練習していますか？

練習は週に3回、2時間やっていますが、きついです。練習の内容はサーキット、1分〜1分半全力で走って、ストレッチ、基本、形、組み手等をしています。

どんな技がありますか？

上段つき、中段つき・けり、倒してからのつきなどがあります。得意技は中段つきです。

中学時代の
心に残っている試合は？

2年生の新人戦の予選ではすぐに負けてしまいました。悔しい思いをしました。

翔和さんのいいところ、
足りないところは？

小学校4年くらいまでは県では形も組み手もほぼ1番でした。その後、身体が小さかったので、体格差が出てくるとなかなか勝てない時期がありました。翔和のいいところは空手の練習に真剣に取り組むところ、力を抜かないことです。背が伸びてきたことにより持ち味であるスピードが活かされるようになってきました。足りないところはメンタル面ですね。日本でトップの高校に行くので、そこでレベルアップして、インターハイで活躍できるような選手になつてほしいと思います。

オリンピック種目に決定して、
これから望むことは？

オリンピックの正式種目に決定して全日本空手道連盟自体もすごく盛り上がっています。今のトップ選手はメディアにもよく取り上げられているし、2大会3大会とオリンピックの種目として続いてくれればと思います。

INTERVIEW

家族はどんな存在ですか？

お父さんは憧れの存在でもあり、尊敬していて、僕が目指すところですよ。お母さんは毎日料理を作ってくれたり、陰でも支えてくれる人です。年子の弟には何でもしゃべれて、何でも一緒にやれる存在です。

試合の前は
どんなことを考えますか？

特に何も考えないようにしていますがすごく緊張します。前日、寝る前から心臓がバクバクします。寝つけないうきもあれるけど、何も考えず目をつぶります。

今後の目標は？

進学する高松中央高校は全国でも強い高校なので、まずはレギュラーを取って、全国優勝目指して頑張りたいと思います。その後、大学へ行って、オリンピックに出られるように頑張っていきたいです。



父・山本 晋一郎さん
INTERVIEW

道場を開いたのは
いつですか？

開いたのは平成17年の7月です。下は3才から上は中学3年生まで約30人の生徒がいます。進学して高校や大学で空手を続けている人もいます。

うちの嫁も形の元世界チャンピオンだったので、2人が道場を始めるといってことで、まわりの期待がすごかったのですが、2年目までは結果が出ず、どうやったら子どもたちが強くなるのか悩みました。



PROFILE

ライジングゼファーフクオカの公式MC。バスケットボール・音楽・ダンスを融合させた表現[フリースタイルバスケットボール]侍BALLERSの代表者。国内に留まらず海外でも活躍中。クリニックや主催バスケットボール大会なども開催し、競技人口の増加やプレイヤーの育成にも力を注いでいる。

INTERVIEW

MCをするようになった経緯は？

ライジングが生まれた年に、僕が立ち上げたパフォーマンズのチームがハーフトイムで出演させてもらったのがそもそものきっかけです。その後も、パフォーマンスに関わらせて頂くことが多かったのですが、突然MCオファーがやってきました。

侍ボールズについて教えてください。

チームは2004年に立ち上げました。フリースタイルバスケットボールというのが今でこそ競技になっていいますが、僕が最初に始めた頃にはまだカテゴリーとしてありませんでした。最初は1人でパフォーマンスをやっていたんですが、「僕もやりたい」「私もやりたい」と集まってきて、チームを結成しました。今では、侍ボールズと

MCで苦労している点、良かったことは？

MC経験なしからのスタートだったので、先生もいなければMCのHOWTOが全く無い状況でした。他球団は最低2〜3人のMCがいて、試合の中でアナウンスする役と応援を盛り上げる役を分業しています。僕は当初から1人だったので、どうやったらいいのだろうというのが最初にぶつかった壁です。試行錯誤して自分なりに見いだした方法が、声を3つくらい使い分けることでした。良かったことは大好きなバスケットを誰よりも1番良い席で見られることです。また、15年前から一緒にプレーしていた友達がプロになって、その友達をコールして迎えられることです。それはすごくドラマチックな時間です。

MCの役割とは？

MCの役割は、バスケット未経験の方が、試合を見ながら、少しでもルールや醍醐味を知ってもらおうことです。また、試合観戦しながら、一緒に応援したいと思えるように、いかに試合に感情移入してもらうかということも重要な役割です。MCの声掛けがなくてもブースターの方から自然と声が生ずる、その瞬間こそが理想だと思います。

ライジングゼファーフクオカへの想い

地元プロ球団・クラブができたときは涙を流すくらい嬉しかったです。僕が中学・高校生の頃は、地元プロチームはなかったし、そこに夢を持つということはありませんでした。自分の街を背負ってプレーする選手がいて、応援する市民の方がいて、その環境は今となっては当たり前になってきました。以前は考えられなかったことです。この街を背負うプロチームになって欲しいですし、これからの時代を担う子どもたちも大きくなってこのチームでプレーして欲しいです。微力ながら自分にできることがあれば精一杯やっていきたいです。

ファッション・髪型のこだわりは？

19歳の頃から目立つために髪型は弁髪にしています。ストリートパフォーマンズをやるようになった



きつかけも、知ってもらいたいという想いがあったからです。その手段として髪型や服装など、何でも良いと思います。パフォーマンスやMCをする時に、あまり着たくない服やプライベートでは絶対着ない服も着ます。普段と違う物を身につけることで、自分の中のチャンネルを変えるようにしています。

これからの自分の目標

僕が生まれたこの街が、母国日本がもっとバ

スケッチボールを楽しめるような環境になった方がいいです。バスケットが人気スポーツになるには、世界と渡り合える競技力が必要です。僕ができることは、お話ししたり、ものを書いたり、パフォーマンスでバスケットボールの楽しさを伝えていくことです。色々な角度から話題を作っていくような活動をしていきたいです。街を歩いている人みんながバスケットボールを持っている、福岡がバスケット一色の街になればいいと思います。



6種類のトレーニングで上・横・下の腹筋を鍛えよう!!

腹筋トレーニング

6変化



3 横の部分①

START POSITION



手をももの上に置き、おへそを覗くように顔を上げる。



身体を振るようにして、起き上がる。右手で外側の膝を触るように捻る振る。

4 横の部分②

START POSITION



手を頭の上に置き、足は膝を曲げて浮かせる。



身体を捻るようにして、起き上がる。
※右の肘が左の膝に当てるように捻る



スタートポジションに戻り、反対に捻る

5 下の部分①

START POSITION



仰向けになり、床に肘をついて身体を起こす。その後おへそを覗くように顔を上げる。



床から足を上げ、そのまま30秒キープする。必ずおへそを覗いている姿勢をキープすること!



あごが上がると、腰が反り、腰を痛めやすくなります。

6 下の部分②

START POSITION



膝を曲げたまま、足を浮かせる。



※腰が痛い人は、手を腰の下に置く。



膝を顔に近づけるように、お尻を持ち上げる。

1 上の部分①

START POSITION



膝に手を置き、腰・背中を丸めるようにする。



手は膝からももの前を這わせるようにし、床まで下りていく。



※途中で、腰・背中が反らないようにする。

2 上の部分②

START POSITION



手をももの上に置き、おへそを覗くように顔を上げる。



手が膝の上に触るぐらいまで起き上がる。
※上がれない人は、肩甲骨が浮くまで上げる。



ゆっくりとスタートポジションまで戻る

Challenge!!



余裕がある人は膝を伸ばして行くと、より強度がUP!!

福岡市ハンドボール協会

福岡市ハンドボール協会は、1948年(昭和23年)に設立され、1970年(昭和45年)に福岡市体育協会に加盟した団体です。

ハンドボールは、「走る」「投げる」「跳ぶ」の要素を取り入れたダイナミックでスピード感あふれる競技です。

また、小学生のハンドボールチーム「とびうめキッズ」の育成も行っております。近年、福岡で小学生からハンドボールをはじめている人の中から世界選手権や実業団で活躍する選手も出てきております。

大会は、小学生から一般(初心者を含む)までを対象とした福岡市長杯をはじめ3つの大会を実施し、毎年、ハンドボール教室を開催し幅広く普及と強化に努めております。



こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

福岡市長杯	小学生～一般までの大会
福岡市ハンドボール協会会長杯	小学生の大会
中学生ハンドボールフェスタ	小中学生の大会

■教室・体験事業

福岡市ハンドボールスポーツ教室	小学生対象(9月～12月の土曜日に全12回で開催)
-----------------	---------------------------

お問い合わせ先

住所	福岡市中央区輝国1-10-10
電話	092-712-7181
FAX	092-716-5036
HP	http://fukuoka-ha.cocolog-nifty.com/fukuokacity/
メールアドレス	kmitsunari@sophia-fukuoka.ed.jp
担当者	光成研二郎



福岡市テニス協会

福岡市テニス協会は、福岡市に所在するテニス団体の相互連携を密にし、テニスの普及と技術の向上を図るとともに、健全なるスポーツ精神の育成を目的とし振興につとめております。

年間大会も幅広く出場して頂きますよう、一般・年齢別・ランク別と分け、団体戦・個人戦と開催しております。

また、体力向上、健康維持の為に生涯スポーツとして仲間同志で気軽にテニスを楽しんでいただきたいと思います。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会テニス競技	ベテランオープン・女子・男子団体戦 室内女子団体戦(前期大会・後期大会)
市民テニスミックス大会	個人戦・9/5ベテラン・団体戦 一般・50才以上・60才以上のミックスダブル

■選手派遣大会

市民総合スポーツ大会 団体戦(県民体育大会 選考会)	男子・女子・混合ダブルスで勝敗ポイントを決定
国際交流事業 福岡市・釜山廣域市親善テニス大会	福岡市と釜山廣域市と隔年ごとに交互に選手団派遣
福岡市・北九州市親善テニス大会	福岡市と北九州市と隔年ごとに交互に選手団派遣

■教室・体験事業

市民総合スポーツ大会 初心者テニス教室	初心者を対象とした室内コートでの教室です。
---------------------	-----------------------

■指導者・審判に関する事業

TENNIS PLAY&STAY	テニスを生涯スポーツとして長く続けていただけるような指導方法を学習しております。
------------------	--



ここが自慢!!

福岡市テニス協会は初心者から高齢者など老若男女を問わずどなたでも気軽に参加できるような大会を開催しております。技術力だけでなくルールとマナーも分かりやすく説明することで、スポーツマンとしての資質向上に努めています。

お問い合わせ先

住所	〒810-0022 福岡市中央区薬院2-14-26 東洋薬院ビル5F
電話	092-735-7615
FAX	092-735-7616
担当者	森下 恭三

2016年9月から「福岡市テニス協会」のホームページを利用し易い形に模様替えしました。要項、申込、結果もご覧いただけるようになっております。

<http://www.fukuokacity-tennis.com/>



GoGo!! ZEPHYR!

バスケットボール観戦教室



平成29年 2月9日(木)・10日(金) 場所:福岡市民体育館



© 佐々木 啓太

2月9日・10日の2日間の日程で「GoGo!! ZEPHYR! バスケットボール観戦教室」を実施し、32名の方にご参加頂きました。1日目に実施した講習会では、B-LEAGUEの組織やバスケットボールのルール、観戦のポイントや会場での楽しみ方など、バスケットボール観戦を最大限に楽しむ方法を学びました。2日目は講師の解説を受けながら、試合を観戦しました。試合は延長戦に突入するなど終始手に汗握る展開で、白熱する試合に加え、最高潮にまで高まった会場の雰囲気を楽しむことが出来ました。試合には惜しくも負けてしまいましたが、ダンクシュートや華麗な技術等、迫力あるプレーを間近で観ることができ、参加者の方々は大変満足されていました。また、ハーフタイムに行われたシュート対決イベントでは観戦教室の参加者からも選出され、試合を観るだけでなく、会場での様々な楽しみ方を体験できました。



観戦のポイント

一番の見どころはやはり迫力!スピード感!です。バスケットボールは攻守の切り替えがとても早く、コートに立つ選手はもちろん、観ている観客に対しても休まる隙を与えてくれません。また、他のスポーツと違い、コートと観客席との距離が近く、選手の息づかいや細かいコミュニケーションまで感じられる程です。そのため、選手の闘志が会場全体へと伝わり、会場が一体となって、バスケットボールを楽しむことが出来ます。

B-LEAGUE オリジナルルール

オン・ザ・コート制限
外国籍選手は3人まで登録できますが、1Q・3Qは1名まで、2Q・4Qは2人までしかプレーできません。

参加者の感想

- ・地域のスポーツチームを知る良い機会となりました。
- ・初めて試合を観ましたが、すごく接戦で楽しかったです。
- ・子ども達の可能性をさらに伸ばす為にも、今回のような観戦教室を各競技で開催して欲しいです。



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 福岡市博多区東平尾公園2-1-4 アクション福岡内

TEL **092-622-5775** 電話受付時間 午前9時~12時 午後1時~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。
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全協会 **検索**

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等付帯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)付帯普通傷害賠償責任担保条項)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)

〈共同引受保険会社(平成29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

平成28年12月作成 16-T20746

福岡市スポーツ少年団

JSB
福岡市



福岡市スポーツ少年団とは

福岡市スポーツ少年団は、少年スポーツの普及、青少年の心と身体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、サッカー等、さまざまな種目の団体が加入しており、スポーツ活動はもちろん、地域交流活動や奉仕活動など地域に根付いた活動を行っています。

福岡市スポーツ少年団活動として「スポーツ交流事業」、「種目別少年スポーツ交流大会」などを実施し、団体や団員、指導者相互の親睦を図るとともに、スポーツ少年団であることの認識と意義を深めるなど、スポーツを通して子ども達の健全育成に努めています。また、将来を担う子どもたちが安全かつ効果的にスポーツ活動を行うため、「育成母集団研修」、「指導者養成講習会」などを実施し、指導者の質の向上に努めています。

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
福岡市スポーツ少年団 事務局
TEL:092-645-1233 FAX:092-645-1220
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>



福岡市スポーツ協会のホームページが新しくなりました!!



スマートフォンやタブレットにも対応!!



探しやすい!!

探したい目的ごとにアイコンにまとめました。施設やサークル、スポーツ教室、各種イベントなど様々な情報を掲載しています!



トピックスには注目の話題や募集中のイベント情報を掲載



その他フェイスブックからもいろんな情報を発信しています。
「いいね!」を押してたくさんの情報を手に入れよう!

<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>

POINT③ 全身の力が出せる様にする動き

姿勢が意識できたら実際の運動に移る準備をしていきます。

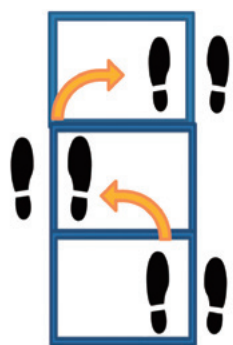
- ▶ 切り替えウォーキング
足を高く上げてウォーキングを行います。着地の瞬間に上げる足を素早く切り替えます。
- ▶ スピードスキップ
スキップを行う際になるべく進行方向に跳躍をしスピード感のあるスキップを行います。
- ▶ もも上げ～ラン
もも上げを行い徐々に姿勢を前傾にランニングに移行します。

内容が難しくなると視線が落ちて肩・背中が丸まり、姿勢が悪くなるので目線を水平に保ち姿勢の維持をする事を心がけましょう。姿勢が悪くなったら後ろ合掌・バレエ立ちを行い姿勢を正して動作に移りましょう。

POINT④ ラダーで判断速度を強化

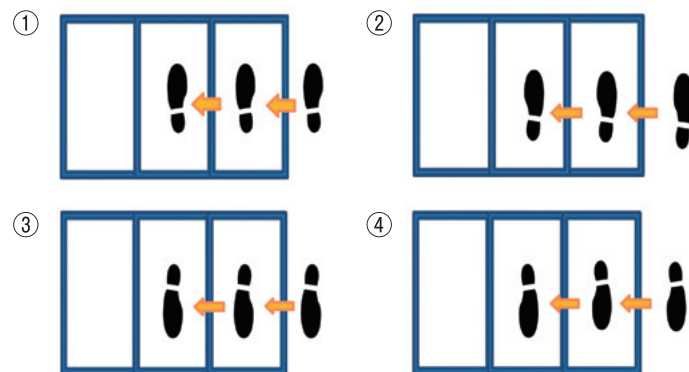
理解した動きを実行します。イメージを体現できるようにすることで咄嗟の判断に対応できるようにします。

▶ モーグルジャンプ



両足共にジャンプし、左右の足が交互にラダーのマスに入ります。後ろ向きも同様に行いましょう。

▶ 横けんけん



ラダーに対して横向き状態でけんけんを行います。反対の足でも同じ向きで行います。両足とも終了したら180度回転して同様に左右両方けんけんを行います。このとき進みやすい方、進みづらい方があるが力加減を調節できるように意識する事が大切です。

考えながら動くことで注意力の向上につながります。また、頭で考えた動きを体現できるようにすることで上手に身体を使えるようになり、結果的にケガをしそうな場面での危機回避行動が出来るようになります。

当日参加された方の感想

- ◇指導に対する意識が向上し、トレーニングメニューの内容のバリエーションも増えました。
- ◇自分のチームでアウトプットしていきたいです。
- ◇病院にケガをして来る子どもたちに練習内容やアップの内容を聞いて、必要なアドバイスをしていきたいと思います。
- ◇ケガ予防は体を温める事だと実感しました。
- ◇色々なトレーニングがあることを知りました。
- ◇自分の体操の仕方がいかに雑であったか自覚しました。シニアのソフトボールの監督をしています、本当に参考になります。

2月7日(水)・14日(水)

コーチングクリニック

～ジュニアトップアスリートの育成～

2月7日・14日の2日間にわたりコーチングクリニックを実施しました。

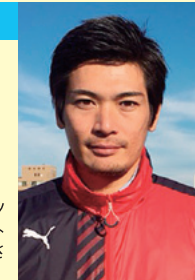
今回は『ケガ防止、予防のための身体と意識づくり』をテーマに講師のコロナ・ラ・ボディ代表野元 秀樹先生にご指導いただきました。様々な競技の年齢の指導者の方々が実際に身体を動かし、学ぶことができました。

クリニックの内容の一部と、参加者の声をご紹介します！

講師紹介

コロナ・ラ・ボディ代表 野元 秀樹 (のもと ひでき)

元陸上競技110mハードル選手
 ・九州大会記録保持者
 ・九州実業団選手権大会記録保持者
 ・元オリンピック強化指定選手
 ・日本トップランニングハードラー合宿 選抜選手
 現在、健康運動と競技スポーツ指導士、キッズスポーツクラブ長、成人女性ダイエット運動教室 運営兼インストラクター、パーソナル自重トレーニングコーチ 経営、をされています。



POINT① 姿勢づくり

姿勢は運動の基本です。姿勢を正すことで脳への血流も良くなり判断能力が向上します。

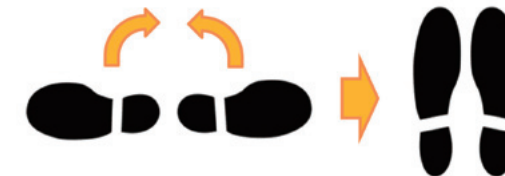
▶ 正しい姿勢の作り方

▶ 上半身



後ろ合掌を行い背筋を伸ばします。後ろ合掌ができない場合は肩に手を置き前後に回して肩甲骨をほぐすことで徐々に合掌できるようになります。

▶ 下半身



バレエ立ちから足を揃えます。このときへそ(下腹部)の辺りに力を入れます。

2つを合わせて正しい姿勢を作ります。運動に移る前にこの姿勢づくりを行い正しい姿勢での運動を心がけましょう。

POINT② 動きづくり

正しい姿勢で動くことを意識し行います。

▶ 腕回し

手を前後に回します。頭や肩がぶれないように両側に壁があるイメージで行います。また、左右逆方向にも回します。

▶ 骨盤ツイスト

両手を真横に伸ばし進行方向に向けたまま固定し骨盤(腰)だけを左右にひねります。

▶ 膝上げ

片方の膝を前に上げおろす、同じ方の膝を横に上げおろします。反対も同じように行います。リズムカルに行います。

参加無料
(特別編を除く)

たのしいがいっぱい!色んなスポーツで遊べる!



《 年間スケジュール 》

回	日程	会場	時間	内容	対象・定員など	
1	4/29 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00 13:30~17:00	遊びの広場	自由参加	
			9:30~12:00	体力測定会		
			13:30~15:00 15:20~17:00	ラグビークリニック① ラグビークリニック②		募 小学1~3年生 100名 募 小学4~6年生 100名
2	6/3 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00 13:30~17:00	遊びの広場	自由参加	
			9:30~12:00	体力測定会		
			13:30~15:00 15:20~17:00	バスケットクリニック① バスケットクリニック②		募 小学1~3年生 100名 募 小学4~6年生 100名
3	7/1 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00 13:30~17:00	遊びの広場	自由参加	
			9:30~12:00	体力測定会		
			13:30~15:00 15:20~17:00	バドミントン教室① バドミントン教室②		募 小・中学生 100名 募 高校生・一般 100名
4	8/22 (火)	福岡市 ヨットハーバー	10:00~12:30	ヨット・シーカヤック 体験(午前の部)	募 小学生 40名	
			13:30~16:00	ヨット・シーカヤック 体験(午後の部)	募 小学生 40名	
5	9/23 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00	遊びの広場	自由参加	
			13:30~17:00	各種スポーツ教室		募 定員制
6	10/21 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00	各種スポーツ教室	募 定員制	
			13:30~17:00	各種スポーツ教室		募 定員制
7	11/11 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00 13:30~17:00	遊びの広場	自由参加	
			9:30~12:00	体力測定会		
			13:30~17:00	各種スポーツ教室		募 定員制
特別編	12月 月上旬	ウインタースポーツフェスタ2017 (会場:パピオアイスアリーナ)				
8	12/16 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00	遊びの広場	自由参加	
			13:30~15:00	サッカークリニック①		募 小学1~3年生 100名
			15:20~17:00	サッカークリニック②		募 小学4~6年生 100名
9	1/27 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00	各種スポーツ教室	募 定員制	
			13:30~17:00	各種スポーツ教室		募 定員制
10	3/24 (土)	福岡市民 体育館	9:30~12:00	遊びの広場	自由参加	
			13:30~17:00	各種スポーツ教室		募 定員制

《 参加申込方法 》

- 遊びの広場・体力測定会 **自由参加**
事前の申込みは不要です。当日受付所にお越し下さい。
受付所:福岡市民体育館 第一競技場(または補助競技場)
- 各種スポーツ教室・スポーツクリニック **募**
定員制により事前の申込みが必要です。期間内にご応募ください。
【申込方法】協会HP、FAX、はがきに必要な事項記入のうえ申込み。
【必要事項】教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号
【募集期間】実施前月の1日~14日必着(応募者多数の場合抽選)
※15日以降に当落の通知をいたします。
また、定員に満たなかった場合は先着順で受付を行います。

《 お知らせ 》

ご参加いただいた方には「塾生証」を発行いたします!年間5日以上の参加でプレゼント進呈!また、定員制の教室は優先的に受付を行います。(優先者で定員を超えた場合は抽選)

■遊びの広場

子どもから大人まで色々なスポーツが自由に体験できます。
例)ソフトバレーボール・ドッジボール・インディアカなど

■ヨット・シーカヤック体験

夏の野外教室です。マリンスポーツが楽しめます。
※荒天の場合は予備日8/24(木)に開催します。

■体力測定会

新体力テストの項目について測定し、記録を採点、総合評価を行います。

■各種スポーツ教室

球技や武道系種目、エアロビクスやピラティスなどフィットネス系種目、その他色々なメニューを実施します。

■スポーツクリニック

小学生を対象にトップスポーツチームの指導者が指導を行います。
選手とふれあいながら学べるチャンスです。



【お申込み・問合せ先】

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2福岡市民体育館本館2F
出前スポーツ塾 公益財団法人福岡市スポーツ協会 事業課 スポーツ振興係 TEL:092-645-1231 FAX:092-645-1220
スポーツ体験塾 公益財団法人福岡市スポーツ協会 事業課「スポーツ体験塾係」 TEL:092-645-1233 FAX:092-645-1220

出前 **スポーツ塾** 始めました!!
~スポーツトレーナー派遣事業~

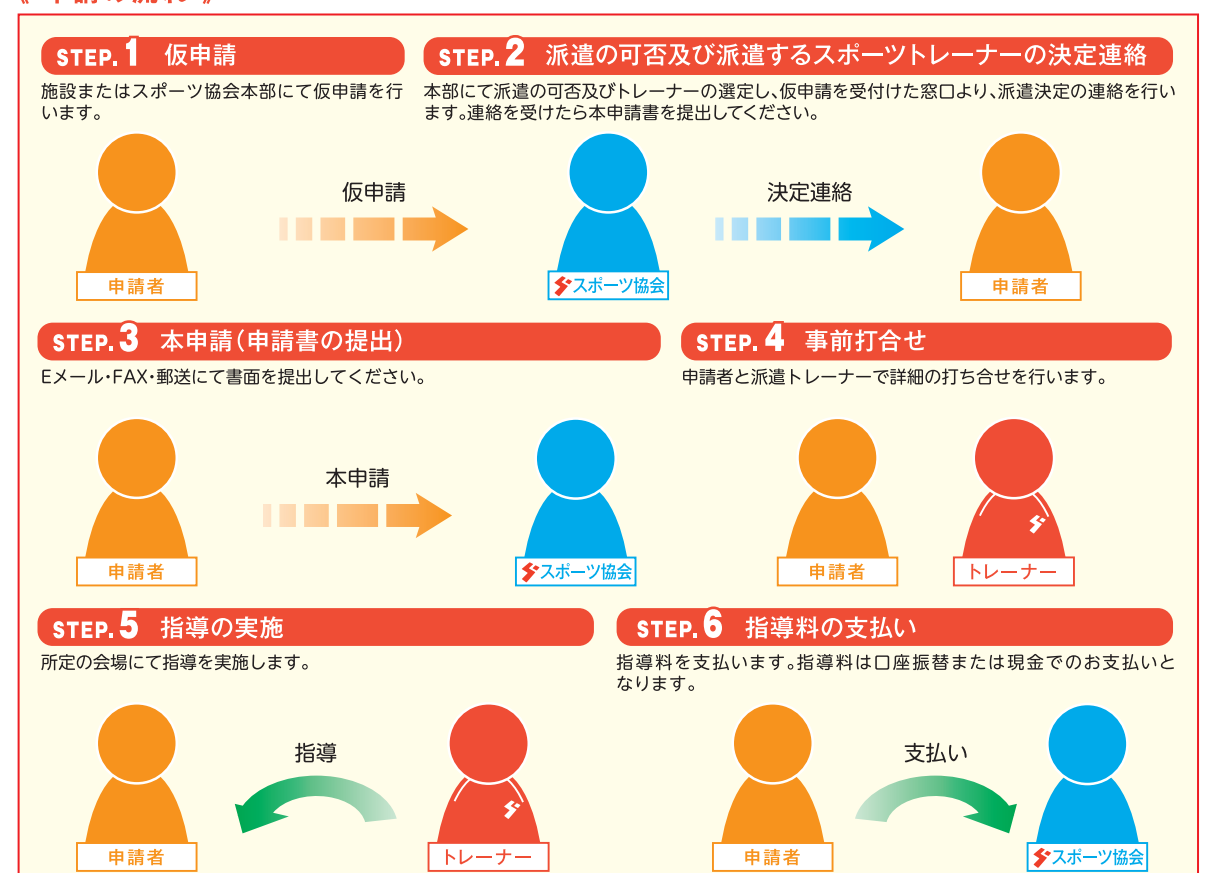
公益財団法人福岡市スポーツ協会のスポーツトレーナーを地域や企業で開催するスポーツ・健康づくり教室に派遣します!
身近な場所で誰もがスポーツを気軽に楽しめるきっかけ作りのお手伝いをします。
※派遣するスポーツトレーナーは健康運動指導士や健康運動実践指導者などの資格保有者です。

《 利用条件 》

対象	福岡市在住者・福岡市通勤通学者
指導日・時間	申請者で決定してください。
指導場所	申請者で確保してください。
指導内容	健康・体力づくりなどの指導・助言 《主な指導内容》 ●ストレッチ、筋力トレーニング(自体重やツールを用いた筋力アップ運動等) ●コンディショニング(体幹トレーニング等) ●有酸素運動(ウォーキング、リズム体操、ステップエクササイズ等) ●レクリエーション(ニュースポーツ、アイスブレイク等) ●子ども向けプログラム(総合的な運動能力向上プログラム等)
指導料	主指導者3,400円/時間 副指導者2,300円/時間
申請方法	原則2ヶ月前までに仮申請 ※2ヶ月を過ぎての申請も受け付けますが、ご希望に添えない場合があります。



《 申請の流れ 》



スポーツフェスタ 2017

平成29年2月25日(土) 市民体育館 第一競技場

「女性スポーツ活動団体連絡協議会」が指導者となり、市民の方が気軽にスポーツを体験できるイベントを実施しました。バドミントン、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、卓球バレー、体力測定と様々な種目を幼児から高齢者まで幅広い年齢層の方、約220名の方にご参加いただきました。

平成29年度は、平成30年2月24日(土)に開催致しますので、ご参加お待ちしております！



こどもの日あそびフェスタ

体育館の中で、元気に遊ぼう！



× あそび忍ジャー城で ×

“真・あそび忍ジャー” になろう！

福岡市立東体育館と西体育館で同時開催！こどもの日に「あそび忍ジャー城」ができるぞ！
いろいろなあそび忍術をおぼえて、真のあそび忍ジャーになろう！

日時	平成29年5月5日(金)こどもの日 午前10時から午後3時まで
場所	福岡市立東体育館 (福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-1) 福岡市立西体育館 (福岡市西区拾六町1丁目13-35) <small>※体育館には駐車することができません。お近くの有料駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。</small>
参加費	無料
もちもの	室内シューズ、飲み物



小さいお子様は、保護者の方と必ず一緒にあそびに来てください。

主催/福岡スポレク マネジメントグループ
【指定管理者】三笠特殊工業株式会社 / NPO法人福岡市レクリエーション協会 共同事業体
主管・問合せ先/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)
TEL: 092-641-1022 FAX: 092-641-1023

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない
スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私営金も受け取れません。運営・販売: 独立行政法人日本スポーツ振興センター

STAR JUMP FUKUOKA 追いかけるボールはひとつじゃない!! 2017 小学生スポーツフェスタ

福岡のトップスポーツチームの選手やコーチが、いろいろな形のボールを使って一緒に遊んでくれるよ!

開催日：平成29年6月10日(土)
13:00~17:00(受付12:15~)
場所：福岡市民体育館 第一競技場(博多区東公園8-2)
対象：小学1~4年生※保護者同伴のうえ、ご来場ください。
定員：150名
参加料：1人500円(保険料を含む)
申込：平成29年5月1日(月)~26日(金)
応募方法：福岡市スポーツ協会HP
(<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>)
「スタージャンプ福岡」申込フォームにてお申し込みください。
問い合わせ先：(公財)福岡市スポーツ協会
事業課「子どもスポーツフェスタ係」
〒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



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いたします。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。



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
			個人会員様	2,000円

ご入会ありがとうございました! ※平成28年12月1日から平成29年3月31日までにご入金いただいた方々を掲載しています。

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <p>■法人賛助会員(順不同)敬称略</p> <ul style="list-style-type: none"> (10口) 新日本製薬株式会社 (5口) 玄海興業株式会社 (2口) NPO法人わかばスポーツ&カルチャークラブ 福岡市セーリング連盟 (1口) アルファコミュニケーションズ株式会社 | <p>(1口) 医療法人くわの整形外科クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> 株式会社FM福岡 株式会社オーニシ 株式会社武宮スポーツ 株式会社ヨシカネ | <p>(1口) キハラズ株式会社</p> <ul style="list-style-type: none"> 共進建工株式会社 済美会 博多大丸株式会社 | <p>■個人賛助会員(順不同)敬称略</p> <ul style="list-style-type: none"> (5口) 秋山 雄治 四宮 祐司 猪口志 昇 (1口) 谷口 勇一 |
|--|---|--|---|

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29年3月18日(土) 場所:福岡市民体育館

小学生・中学生・オープン(高校生以上)の部のそれぞれ男女各6部門の計101チーム、364名の方にご参加頂き大会を実施しました。
予選リーグから、レベルの高い試合が繰り広げられ、決勝リーグはどの部門でも白熱した見応えのある試合となりました。

	優勝	準優勝	3位
小学生男子	モーニングベアー☆	TEAM GB	片江ゼウス
小学生女子	絆ドルフィンズ	黒猫	ミニトリオ
中学生男子	DREAM TEAM	かんちゃん♡	イノハラス
中学生女子	TEAM SKA	みのしま	small's
オープン男子	ハッピーセット	iolite	GORINS
オープン女子	チームゆず	小ギャル	HIRAO



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



FG2号館

FG3号館

FG5号館

FG1号館



FG6号館

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

- 医療事務専科(2年・昼間)
- ドクターズクラーク科(1年・夜間)
- 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

