

おっしょい福スポ



【注目のアスリート】
福岡ソフトバンクホークス
SMBC日本シリーズ2018 MVP

かい たくや
甲斐 拓也選手

【スポーツを支える】
福岡マラソン 移動救護部隊

みやけ さとし
三宅 賢さん

2019
1月号
vol.19

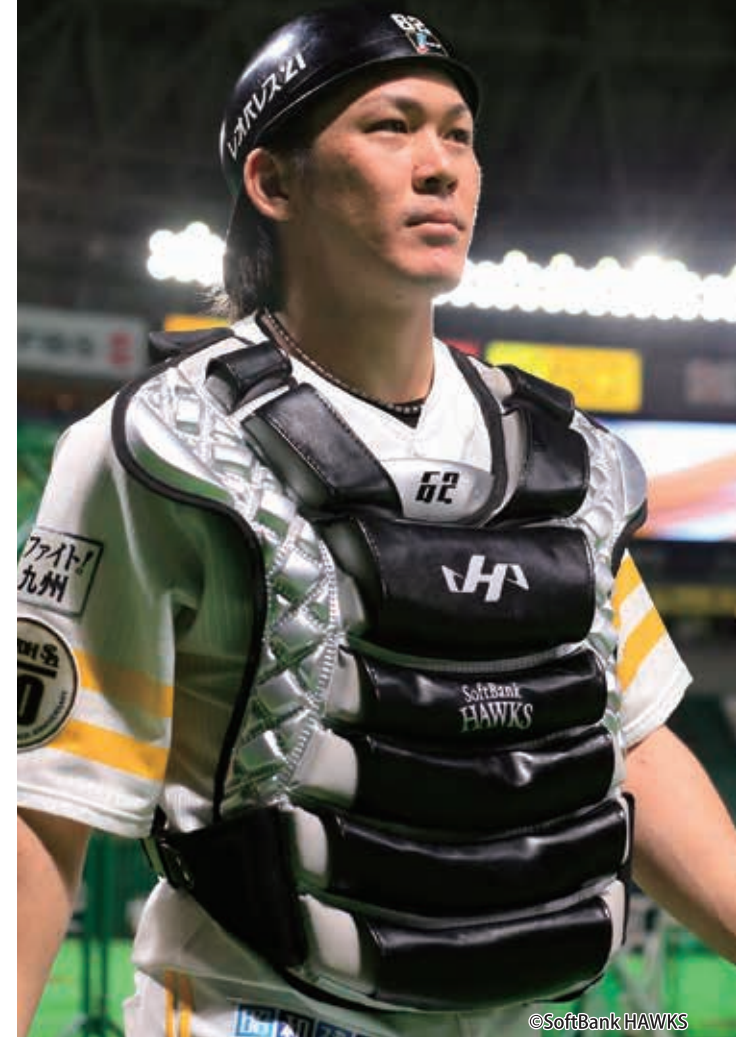
©SoftBank HAWKS

注目のアスリート

福岡ソフトバンクホークス

かいたくや
甲斐 拓也選手

プロフィール
1992年11月5日生まれ(26歳)
170cm 85kg
大分県出身 捕手
ゴールデン・グラブ(2017、2018)
ベストナイン(2017)
SMBC日本シリーズ2018 MVP



©SoftBank HAWKS

昨年の優勝と今年の優勝と
どう感じましたか？

もちろん日本一になれたことはとても嬉しいことですけど、今年に関してはシーズン2位という結果があるので、悔しい気持ちの方が強いです。

SMBC日本シリーズ2018で
MVPに選ばれた時の気持ちは？

本当に僕でいいのかっていう感じです。打つ方では2本しか打ってないですし、打撃の面では全く貢献できてないのにそんなに素晴らしい

賞をもらっていいのかなって
感じてました。

SMBC日本シリーズ2018で
盗塁を阻止した中で
一番印象に残っている場面は？

最終戦、初回の田中広輔選手を刺した場面は、盗塁を刺したとかどうこうの前に、アウトになったことは本当に大きかったです。

最初はセーフの判定だったのですが、それでリクエストしていただいた結果、アウトになりました。1アウトランナー2塁で丸選手を迎えるのと、2アウトランナーなしで丸選手を迎えるのでは全然違います。試合立ち上がりの一番不安な状態では、あのような結果に出来たのはそういう意味で大きかったです。

アウトだと思いましたか？

いや、セーフだと思いました。タイミング的には正直厳しかったです。あの時は投げるのを止めようかなと思ったぐらいボールを握れてなかったのですが、頑張って投げた結果セーフになったので、ああいう風になってしまいました。でも、リ

肩を強くする方法は？

肩が強いっていうのをどういう風に捉えるかにもよると思います。遠くに投げる力を肩が強いというのであれば僕は肩強くないです。ただ、キャッチャーというポジションで決まった距離をしつかり投げることに限って、どうやって投げるかという部分を大事にするのであれば、やっぱりキャッチボールが一番大事です。

キャッチャーの魅力や醍醐味は？

キャッチャーってやっぱりしんどいです。きついですし、身体的にも、メンタル的にもしんどいし、負けたら更にしんどいです。ただ、しんどいことも多いですけど、勝った時の喜びは他のポジションでは味わえない気持ちがあります。それがキャッチャーにとっての一番の醍醐味です。

もちろん勝ったピッチャーが一番ですが、一歩引いて、多少

投手の方や選手の方達と
コミュニケーションをとる際に、
気を付けていることは？

は支えてくれたという部分に関してはやりがいがあります。そのちょっとした喜びを感じingために他の苦しさを我慢している感じですね。

人それぞれ性格が違いま

すし、ピッチャーも何十人という中で、その人の特徴や性格を知らないといけないと思います。それによって使う言葉

野球を通して学んだことは？

野球はチームプレーですし、1人ではできない競技なので、仲間は大事です。仲間の大切さを改めて分かってくれました。

あとは小さい頃から礼儀やマナー、挨拶など基本的なことでも教えてくれました。

野球をしている子ども達に言

うのは、一番は野球を好きになることが大事だと思います。野球に関わらず他のスポーツでも何でも、どんな夢に対してでも、諦めないことは大事です。何に対しても諦めることなく頑張ってください。

V3への意気込みは？

もちろん日本一になる為にやっていますし、目標に置いています。チームの最終目標はV3なので、また来年はシーズン優勝して、日本一になれるように、V3に向けて頑張りたいと思います。

甲斐選手サイン色紙プレゼント!!



甲斐選手のサイン色紙を3名様にプレゼントします。
希望される方は、下記アドレスに氏名、住所、電話番号、
「おっしょい福スポ」の感想・要望等を記載の上、
下記アドレスへメールでお申し込みください。

メールアドレス: rujust-k@siren.ocn.ne.jp
申込締切: 平成31年2月15日(金)

※応募多数の場合は抽選になります。

個人的な目標は？

個人的な目標は特にはないですけど、もうちょっとバツティングを頑張っていきたいと思っています。



市民スポーツフェスタ 2018

スポーツを もっと楽しもう!

平成30年10月8日(月・祝)体育の日 平和台陸上競技場・鴻臚館広場

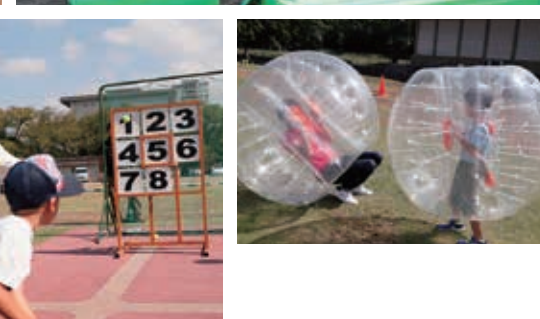
晴れ渡る秋空の下、市民スポーツの祭典「市民場・鴻臚館広場」にて開催しました。

市民総合スポーツ大会総合開会式では市内の6,000人による入場行進に続き、福岡市障空手道連盟の池俊伸選手が声高らかに選手開会式の後、陸上競技・サッカーのトップア試合を観戦できるラグビーフェスタ、様々な忍術村、健康体力チェックやゆるキャラとの人の方が来場し、様々な形でスポーツとふれ

スポーツフェスタ2018」を平和台陸上競技場

スポーツ競技団体が一堂に集い、55団体約がい者スポーツ協会の清水邦之選手、福岡市宣誓を行いました。

スリートとのふれあいイベントやラグビーのポーツ・レクリエーションを体験できるスポーツスポーツ交流など、多彩なプログラム32,000あい、楽しみました。



福岡市総合体育館 TERIHA SEKISUI HOUSE ARENA 2018年12月1日 OPEN!!



12月1日(土)東区のアイランドシティに福岡市総合体育館がオープンしました。西日本最大級の面積を誇るメインアリーナのほか、サブアリーナ、武道場、弓道場、多目的室、トレーニングルームなど様々な運動ができる施設を備えています。

また、様々な障がいの方の利用を想定し、細部にわたり、ユニバーサルデザインを取り入れています。体育館の周りには1周800mのランニングコースもあり、誰でも自由に走ることができます。緑や海に囲まれたアイランドシティに新しく完成した総合体育館で新しくスポーツを始めてみませんか。利用の詳細については施設にお問い合わせ下さい。

メインアリーナ



中央の天井には300インチの大型スクリーンがあり、選手たちがプレイする姿が映し出されます。

サブアリーナ



武道場



剣道や柔道などが行えます。観客席もついています!

弓道場



同時に10人が立てるようになっています。

トレーニングルーム



ランニングマシン、ダンベル、バーベル、その他トレーニングマシンが充実!人気のボルダリングも常設しています。

キッズルーム

道具や絵本もあります。

問合せ先

福岡市総合体育館

〒813-0017 東区香椎照葉六丁目1番1号

TEL 092-410-0314

FAX 092-410-0318

ユニバーサル都市・福岡とパラスポーツの祭典

10月28日(日)に福岡市総合体育館完成を記念して「ユニバーサル都市・福岡とパラスポーツの祭典」を開催しました。

高島宗一郎福岡市長、元陸上競技選手の為末大さん、ゴールボール金メダリストの浦田理恵さんのトークセッションや、ブラインドサッカー等のパラスポーツの体験会等を行い、同時にオープン前施設の見学会を実施。約800名の方にご来場いただきました!

たくさんの方に「障がい者スポーツを知る・体験する」きっかけづくりや12月1日オープンの福岡市総合体育館の利用につながるイベントとなりました!





「やめる勇気」も大切に

スポーツを支える

福岡マラソン移動救護部隊

みやけ 三宅 賢さん

1981年生まれ(36歳)
嘉麻市出身
博多消防署板付出張所勤務
趣味はトライアスロン

ボランティアをやって良かったと思うことは？

道端で動けない方を見つけたのですが、軽症だったので、お水を渡して、「少し休んで元気がになったら、また頑張ってください」と声をかけ、その場を離れました。その後、移動している時にその方から「ありがとうございます！おかげ様で、元気がなくなって走れています。」と言われました。

移動救護部隊は全部で2人ペアの10隊ぐらいあり、いろいろ入れ替わったりするのですが、その方が覚えていてくれたこと、自分たちを指名して「ありがとう」と言われたことが一番嬉しかったです。

普段の仕事は？

火を消す方が本来の仕事です。救急車にも乗りますし、消防車にも乗ります。

趣味のトライアスロンはいつから始めましたか？

始めたのは10年くらい前です。僕が泳げる方ではなかったの、子どもと一緒にスイミ



トライアスロン競技の中で一番好きな種目は？

好きなのは自転車です。時速40kmで風を切って走ると気持ちがいいです。



福岡マラソンボランティアに携わるきっかけは

2年前に、当時の救急係長から自分が趣味で自転車に乗っているのやってみないかと声をかけていただいたからです。半分仕事のような感じで、各消防署にボランティアの募集があります。今年で3年連続、3回目です。

移動救護部隊ではどんなことをしているのよか？

最悪のケースではレース中、心臓が止まりそうな方に、AEDで早い段階でショックを与える事ですが、今のところ福岡マラソンを5回やっている中では一度もありません。

実際には、走っている途中に足をつっている方に、「大丈夫ですか」と声をかけて、スポーツドリンクと塩タブレットを渡すことが多いです。今大会では10件くらいありました。

ランナーに付いていく時、気を付けていることは？

座り込んでいる方は、痙攣かなと予想できますが、フラ

フルマラソンのベストタイムは？

今年2月に初めて走ったのですが、3時間8分でした。ハーフまでが1時間26分くらいで、3時間切れるかなと思っていましたが、35キロ過ぎてから急に足が動かなくなりました。



(取材日2018年11月14日)

でも、12月16日に防府マラソンにエントリーしているのですが、今は走ることが多いですけど、大体均等に運動しています。

ランナーに気を付けてほしいことは？

無理をしないことと体調管理です。中には抽選に当たったからと練習もしないで参加する人もいます。マラソンはハードなスポーツなので、それなりの準備や運動をしておくことが重要です。また、人間は頑張ってしまうので、ダメだと思ったときに「やめる勇気」も大事です。

フラになりながらも走っている人を見かけたらまず声をかけるようにしています。「大丈夫です！」と言っても「頑張ってください！」で終わりますが、何もしゃべれない方・声かけても声にならない方・返事のない方・気持ちだけで走っている方は怖いですね。そんな方を見かけたら、判断次第ではありますが、最後までついていきます。

世界最強国の称号をかけて
6ヶ国が福岡に集う!



世界フィギュアスケート 国別対抗戦*2019

World Team Trophy in Figure Skating

男子シングル・女子シングル・ペア・アイスダンス

2019年 4月11日(木)～14日(日) マリンメッセ福岡

◇主催：国際スケート連盟 (ISU) ◇主管：公益財団法人 日本スケート連盟 ◇特別後援：テレビ朝日 ◇後援：九州朝日放送 ◇協力：福岡県スケート連盟

◆入場料 特設アリーナ ¥20,000 特設アリーナ(北側席) ¥20,000 スタンドS ¥17,000 スタンドA ¥15,000 スタンドB ¥8,000

◆チケットお問合せ キョードー東京 0570-550-799 (平日 11:00～18:00 / 土日祝 10:00～18:00)

◆本大会お問合せ ハローダイヤル 03-5777-8600 (8:00～22:00)

●3歳未満の方は入場できません。3歳以上の方は入場券が必要です。車椅子席ご利用の方は、キョードー東京へお問合せください。

※写真は2017年大会の出場者です。2019年の出場者は世界選手権終了後に決定します。

安藤美姫さん来場!!

ウィンター スポーツフェスタ2018



平成30年12月8日(土)にパピオアイスアリーナにて開催された「ウィンタースポーツフェスタ2018」は約2500名もの来場者で、大いに賑わいました。今回は、来年4月に福岡で開催される「世界フィギュアスケート国別対抗戦2019」の機運醸成にプロスケーターである、安藤美姫さんにスペシャルゲストとして来場していただきました。エキシビションでの華麗な演技を披露するだけでなく、急遽フィギュアスケート教室での指導もしていただき、来場された皆さんはとても喜んでいました。他にもスケート教室や、三輪車レース、宝探しゲームなど様々な遊びを大人から子どもまで楽しんでいただき、来場された方々は、大満足の日となったようです。



福岡市バウンデニス協会



バウンデニスが福岡に紹介されて36年になります。テニスコートの1/6のスペース(幅3m×長さ10m)で手軽に楽しめるスポーツです。小学生からお年寄りまで年齢や性別に関係なく、いつでも、どこでも、だれでもできる生涯スポーツです。しかも、健康のためのレクリエーションスポーツとしても、本格的な競技スポーツとしても、家族や友人と楽しむコミュニティスポーツとしても、楽しめる、魅力あふれるスポーツです。ネットの高さとラケットの長さは共に50cm、ボールはソフトテニスのボールよりやや小さく固め、技法やルールもほぼテニスと同じです。市内に21クラブがあり、市や小中学校の体育館でそれぞれ練習に励んでいます。試打・体験をご希望の方はご遠慮なく下記事務局までお申し出ください。最寄りのクラブをご紹介します。

主催の大会・イベント

イフジ産業杯 福岡市バウンデニス親善交流大会	福岡市の会員を中心に県下一円の会員を対象とした大会で6月頃開催しています。
市民総合スポーツ大会 ＜バウンデニス大会＞	福岡市民を対象とした大会で9月頃開催しています。
スポーツフェスタ・ふくおか ＜県スポーツレクリエーション祭＞ バウンデニス大会	福岡県民を対象とした大会で11月頃開催しています。 (県バウンデニス協会主催・市バウンデニス協会主管)



選手派遣大会

福岡県バウンデニス ねりんピック大会	県内の60歳以上のシニア会員を対象とした大会で6月に開催しています。
おっしょい福岡 バウンデニス大会	県内の男性会員を対象とした大会で7月頃開催しています。
福岡県バウンデニス 親善交流大会	県内の経験年数3年未満の会員を対象とした大会で8月頃開催しています。
飛梅レディースカップ バウンデニス大会	県内の女性会員を対象とした大会で2月頃開催しています。
九州ブロック バウンデニス親善交流大会	4月に開催されます。

教室・体験事業

技術研修会(ステップアップ)	福岡市バウンデニス協会会員を対象として年6回開催しています。
初心者教室	福岡市総合体育館にてミズノ(株)主催で開催しています。

初心者の方(歓迎!)には各クラブの指導員がある程度打てるようになるまで懇切丁寧に指導します。大会も数多く開催されていますので、多くの方々との交流が楽しめます。競技志向の方々には福岡県選手権大会、九州ブロック選手権大会、全日本選手権大会への挑戦の機会もあります。

ここが自慢!

室内競技ですので、日焼けもせず、天候にも左右されず、1年中快適に競技できます。



お問い合わせ先

担当者	坂本 由美子(さかもと ゆみこ)
住所	〒812-0893 福岡市博多区那珂3-25-20-401
電話/FAX	092-471-7369
mail	yumi5012288929@gmail.com

平成30年度 スポーツフェスタ・ふくおか
第61回福岡県民体育大会



★夏季大会 平成30年8月19日(日) 県営筑後広域公園プール

真夏の炎天下の中、新設されたばかりの県営筑後広域公園プールにて開催されました。

福岡市選手団は、7歳から84歳までの141名で参加し、北九州市・大野城市について第3位という成績を収めることができました。



★秋季大会 平成30年9月22日(土)、23日(日) 久留米アリーナ 他(筑後地区)

5連覇をかけて臨んだ「第61回 福岡県民体育大会」は、北九州市との接戦を制し、見事総合優勝を勝ち取りました。

皆様の活躍があり、24種目が3位入賞し、そのうち11種目で優勝という成績でした。

また、バレーボール女子とバドミントンが、福岡県の代表として全国青年大会に出場し、両競技とも3位入賞を果たしました。



競技	種別
陸上	一般男子
バレーボール	青年女子 一般女子B
バスケットボール	一般男子
ソフトテニス	一般
バドミントン	青年 壮年男子A 壮年女子A 壮年混成男女
ソフトボール	一般男子Ⅲ
空手道(団体組手)	一般男子



★冬季大会 平成30年11月18日(日) 筑後広域公園周回コース



9区間30.1kmを走る福岡駅伝は、第2位という成績を収めました。中でも6区を走ったキムソック ビクター君(福岡第一高校)は区間賞を取る素晴らしい走りでした。補欠の選手も一緒になってサポートしてくれる、温かいチームでした。



福岡のスポーツチームとスポーツを楽しもう！

親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2018

場 所 雁ノ巣レクリエーションセンター

10/27
sat

福岡を拠点とするトップスポーツチームの選手やコーチと、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2018」が今年も開催されました。小学1年生から4年生の子どもたちと、保護者を合わせた160名にご参加いただきました。デモンストレーションやサプライズなどもあり、「見て楽しい」「やって楽しい」イベントになったと思います。これから、子どもたちがスポーツを楽しむ機会として「スタージャンプ福岡」が広がり、福岡の街がスポーツで笑顔になればと思います。

■活動の様子ははこちらからご覧いただけます ⇒ 福岡市スポーツ協会HP (<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>)福岡市立
今宿野外活動センター

～ 今宿野外活動センターってどんな施設？ ～

今宿野外活動センターは叶岳、高祖山などに囲まれた緑豊かな施設です。

福岡中心地からのアクセスの良さに加え、宿泊用のロッジや固定テントがあり、手軽にキャンプを楽しむことができます。

また、広大な敷地内では、野外調理、川遊び、レクリエーション等様々な野外活動を楽しむことができます。

今宿野外活動センターでは、家族向け、子ども向け、大人向けにアウトドアのイベントを開催しています。緑豊かな自然の中に飛び込んで、イベントを通して思い出作り、また、新たなアウトドア・ライフの発見をしませんか？

イベント情報・アクセス等はここら ⇒ [今宿野外活動センター](#) 検索

【問い合わせ先】 福岡市立今宿野外活動センター
(指定管理者：特定非営利活動法人福岡市レクリエーション協会)
〒819-0163 福岡市西区今宿上ノ原217-2
TEL:092-806-3114 FAX:092-806-3115

福岡市スポーツ少年団

元気で笑顔があふれるバレーボールチーム
弥永西バレーボールクラブの魅力を紹介！

笑顔で迎え入れてくれた弥永西バレーボールクラブの選手は、本当に楽しそうに、練習をしています。

女子の指導者である岡村監督は指導歴約10年の中で、「バレーボールを楽しむこと、バレーボールを通じて挨拶、思いやり、協調性を学んでほしい。」「卒団後もバレーボールを続けてほしい。」「そんな思いで指導をされています。」

取材をした当日も、卒団した中学生が練習に参加していたので、指導者の思いが選手に伝わっていると感じました。

兄の影響でバレーボールを始めた女子のキャプテン藤崎選手は、インタビュに恥ずかしがりながらも、「次の大会で1勝を目標に、サーブで点が取れるようになりたい。」と答えてくれました。

男子のキャプテンである佐藤選手は、「仲間を思いやり、6人でつなぐことがバレーボールの魅力。」であることを教えてくれ、「市の大会で優勝することが目標。」と力強く宣言してくれました。

男女とも本当に仲が良く、楽しそうにプレーしている姿を見て、指導者、選手、そして保護者の方々より、勝敗だけでなく、仲間を思う気持ちや、心から楽しんでプレーすることなど、スポーツのすばらしさを改めて教えていただきました。

沢山の魅力が詰まったバレーボールを心から楽しんでいる、弥永西バレーボールクラブでは、男女とも部員募集中です。素敵な仲間づくりにいかがでしょうか？



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11種目、58団体が所属し日々活動に励んでいます。

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>

FUKUOKA 2019 i n d o o r

3x3

3.16^土

福岡市民体育館

〒812-0045
福岡県福岡市博多区東公園8番2号

開会式 9:45~(受付 9:15)

対象 小学生、中学生、オープン(高校生以上)、シニア(40歳以上の男子)、男女混合(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)

受付期間 平成31年2月4日(月)まで ※必着
(応募多数の場合は抽選の上、参加チームを決定します)

	募集チーム数	参加費
小学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円/チーム
中学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円/チーム
オープンの部	男子24チーム、女子24チーム	6,000円/チーム
シニアの部	男子12チーム	6,000円/チーム
男女混合の部	24チーム	6,000円/チーム

◆申込方法 福岡市スポーツ協会HPへアクセスし、申込フォームへ必要事項を記入して申し込み又はチラシ裏面(専用申込用紙)に必要事項を記入し、FAXまたは郵送にて申し込み。

■ホームページ <http://www.sports-fukuokacity.or.jp>

●主催/福岡市バスケットボール協会、(公財)福岡市スポーツ協会 ●共催/福岡市 ●主管/FUKUOKA indoor 3x3 実行委員会
●協賛/BALLER'S、ライジングゼファーフクオカ、STUFF、(一社)TSO、KAGO BASKETBALL SCHOOL、クオシア、のびプラス、ASO

問い合わせ先 FUKUOKA indoor 3x3 実行委員会 TEL:092-645-1231 FAX:092-645-1220
〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 福岡市民体育館本館2階 (公財)福岡市スポーツ協会内

出場チーム
大募集!

屋台出店あり!!!

◇試合形式 予選(各グループによるリーグ戦)
→本戦(予選上位チームによるトーナメント戦)
※中学生・オープンの部は、3x3公式ボール(リベルトラ5000 3x3)を使用。
※男女混合の部については、男女2名、女子1名での試合形式とします。

◇試合時間 試合時間は6分間とし、途中タイムはなしとする。

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 <http://www.pirai.co.jp> 0120-616-858



重力に負けない!! 綺麗なフォームの美尻!!

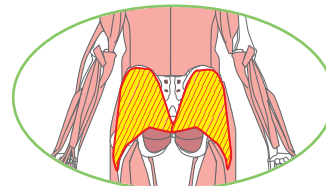


昨年から女性達の間でも筋トレブームがきています。その中でも「美尻」を目指すためのエクササイズが人気を見せています!

現代人の多くは座っている時間が長く、お尻の筋肉をあまり使っていない反面、そこをカバーするために周辺の筋肉を必要以上に使っている状態で、脚が太いと悩まれる方も多いですね!「美しい形のお尻」を作ってくれる代表的な筋肉に、A・大臀筋、B・中殿筋があります。今回のトレーニング講座では、キレイな形のお尻を作るため、A、Bの筋肉を鍛えるエクササイズをご紹介しますと思います。

A. 大臀筋(だいでんきん)

- ・骨盤と大腿骨後方(太ももの骨)と仙骨を繋ぐ筋肉
- ・歩行や走る、階段を昇るなどの日常動作に関わる
- ・ランニング、ダッシュ、ジャンプなどスポーツ動作時に働く



フロッグヒップリフト

- ①床に仰向けになり、膝を外側へ開きます。
- ②両腕は身体の横に自然に置きます。
- ③膝から肩のラインが一直線になるように骨盤を持ち上げます。



ポイント

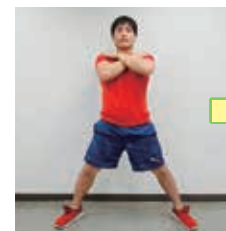
・呼吸は自然に行い、30秒×3セットを目安に行います。



※膝の開き方

ワイドスクワット

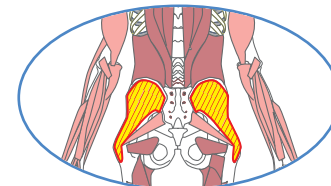
- ①肩幅より1.5倍程度両足を広げて立ちます。
- ②つま先を少し外側へ向け、目線は正面に向けます。
- ③背筋はのばしたまま、ゆっくりと腰をおろしていき、ゆっくり立ちあがっていきます。



ポイント ・呼吸は下がる時に吸い、上がる時に吐くようにします。10~15回行います。

B. 中殿筋(ちゅうでんきん)

- ・骨盤と大腿骨(太ももの骨)を繋ぐ筋肉
- ・片脚立ちで骨盤がぐらつかないようにバランスをとる



サイドライニングヒップアブダクション

- ①体の側面を下にして横たわります。
- ②上側の脚を伸ばし、骨盤が動かない様に身体を固定します。
- ③身体を揺らさないように、脚だけを上げ下げしていきます。



ポイント

・呼吸は自然に行い、左右各5~10回×3セットを目安に行います。



※膝を曲げた状態で行ってもOK

サイドプランク

- ①体の側面を下にして、肘をつきます。
- ②両脚を伸ばし、肩、腰、足のラインが一直線になるように骨盤を持ち上げます。



ポイント ・呼吸は自然に行い、左右30秒×3セットを目安に行います。



※膝を曲げた状態で行ってもOK

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す! ※平成30年8月1日から平成30年11月30日までにご入金いただいた方々を掲載しています。

- 法人賛助会員(順不同)敬称略**

(6口) 福岡市テニス協会
 (3口) 一般財団法人九州電気保安協会 福岡支部
 (1口) あいれふハイキングクラブ
 株式会社あおやぎ
 有限会社市村電機
 有限会社コーエー
 株式会社CONFIT
 済美会
 株式会社三冷社九州支店
 株式会社自動サービス
 株式会社THINKフィットネス
 株式会社千年市場

■個人賛助会員(順不同)敬称略

(1口) 大道印刷株式会社
 大丸建設株式会社
 株式会社武宮スポーツ
 学校法人中村専修学園
 株式会社ビー・ピー・シー
 株式会社ヒライ
 公益財団法人ふくおか環境財団
 福岡市柔道協会
 福岡市水泳協会
 株式会社マスプロ
 よしみ工業株式会社
 わかばサッカースポーツ少年団

このような事業に
役立てております。



表紙について 2年連続日本一となった福岡ソフトバンクホークスの優勝祝賀パレード。先頭車両でファンに手を振る王貞治会長、工藤公康監督、柳田悠岐選手。

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

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

※沖縄本島のみの購入又は販売は法律で禁止されています。各県でも受け付けません。運営: 福岡市独立行政法人日本スポーツ振興センター

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
 ((公財)福岡県体育協会内)

TEL **092-622-5775** 電話受付時間 午前9時~12時 午後1時~5時(土、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。

この広告はスポーツ安全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。

スポーツ安全保険 **検索**

〈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30年4月予定)〉
 あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜
 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

平成29年12月作成 17-T08553

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



FG6号館

FG3号館

FG2号館

FG5号館

FG1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

公務員ビジネス

検索



コウムイン セロゼロイナン

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

- 医療事務専修科(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

医療ビジネス

検索



ハクイノテンシ

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29-5 (スマホ用QR)

詳しくはWebで

救急救命士学科

検索



ナローヨ キュウキュウシ

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

福岡リハビリテーション専門学校

検索



フクリハ イコーヨ

0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校

