

おっしょい福スポ

【注目のアスリート】

ライジングゼファーフクオカ

やました やすひろ

山下 泰弘選手

こばやし だいすけ

小林 大祐選手

B.LEAGUE 2017-18 SEASON
B2 CHAMPIONS
¥10,000,000



【スポーツを支える】

ブラインドサッカー日本女子代表ガイド

ふじい じゅん

藤井 潤さん

中央体育館リニューアル!!
市民スポーツフェスタ2018
ラグビーワールドカップ2019

2018
9月号
vol.18



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
9:00~16:00

平和台陸上競技場・
鴻臚館広場

参加
無料

10月8日体育の日、平和台陸上競技場・鴻臚館広場にて市民スポーツフェスタ2018を開催します。昨年は3万人の方が来場しましたが、今年は更に内容を充実して開催します。市民総合スポーツ大会総合開会式を皮切りに、トップアスリートとの交流イベントや、多様なスポーツ・レクリエーションの体験ができるスポーツ忍者村、かわいいゆるキャラとの交流イベント、またスポーツフェスタマルシェでは美味しいグルメを満喫できます。体育の日は、市民スポーツフェスタでスポーツをもっと楽しもう!

A トップアスリートとのふれあい

◆陸上競技(短距離・長距離) 11:30~12:30 各250名



短距離▶▶
子どもの足がどんどん速くなる
リズムミラン
たかの すずむ
高野 進さん
東海大学体育学部教授
陸上競技400m走でオリンピック3大会に出場



長距離▶▶
千葉ちゃん流 走る裏ワザ
ちば まさこ
千葉 真子さん
2003年世界陸上パリ大会3位
2004年東京国際女子マラソン4位入賞

◆サッカー 13:00~14:00 初心者・経験者各150名

サッカーがもっと楽しくなる!
ドリブル徹底攻略!
初心者:ドリブルリレー&ムカデゲーム
経験者:誰もいないところを探せ&
6×6ミニゲーム



いはら まさみ
井原 正巳さん
アビスパ福岡監督
FIFAワールドカップに
初出場時のキャプテン
アジア最優秀選手



みやま あやさん
2011年FIFA
女子ワールドカップ優勝
2012年
ロンドンオリンピック準優勝
2015年FIFA
女子ワールドカップ準優勝

ご応募詳細は福岡市スポーツ協会
ホームページをご覧ください。
福岡市スポーツ協会HP
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>
よりお申し込みください。
応募締切:平成30年9月14日(金)



市民総合スポーツ大会総合開会式 10:00~11:00 平和台陸上競技場



市民スポーツの祭典「第32回市民総合スポーツ大会総合開会式」を開催します。福岡市のスポーツ競技団体スポーツ推進委員、約55団体7,000人が一堂に集います。



へいわだいきょうぎょうじょう 平和台陸上競技場

こうろかんひろば 鴻臚館広場

◆ラグビーフェスタ 14:30~16:00

- 少年ラグビー交流大会(タグラグビー)
アジア諸国の少年ラグビーチームと
福岡市少年ラグビーチームの交流試合を開催
- 女子ラグビークラブ対抗戦(7人制ラグビー)
オリンピック公式種目でもある女子7人制ラグビー。
佐賀・長崎の女子ラグビークラブ招いて、
福岡レディースとの対抗戦を開催

B 大規模国際大会PRゾーン 11:00~16:00

ラグビーワールドカップ
2019、日本陸上競技選手
権大会、世界水泳選手権
のPRブース



C スポーツ忍者村 9:00~16:00

色んな忍術を制覇して免許皆
伝書をゲットしよう!
親子で楽しめる様々なスポー
ツ・レクリエーションが体験で
きます。



F 競技団体交流ゾーン 11:00~16:00

福岡市スポーツ協会加盟の競技団体の活動紹介や実技披露



G スポーツフェスタマルシェ 11:00~16:00

農産物、物産販売や、福岡の食材を
使った充実メニューが大集合!



D 学びのゾーン 11:00~16:00

健康・体力づくりは体幹バ
ランスから!! 健康・体力
チェック、専門家によるア
ドバイス、ストレッチ教室
を行います。



E ちびっこ&ゆるキャラ交流ゾーン 11:00~16:00

ゆるキャラと綱引きやかけっこ
して楽しもう!





追いかけるボールはひとつじゃない!
子どもスポーツフェスタ2018
 「たくさんのご参加ありがとうございました!」
 平成30年6月16日(土) 福岡市民体育館



毎年恒例となつてまいりました「子どもスポーツフェスタ」ですが、今年には699名ものお申込みをいただきました。

当日は163名が参加し、トップスポーツチームの選手やコーチたちが企画した遊びを満喫しました。このイベントをきっかけに、ぜひスポーツに親しんでほしいです。

サッカーボールであそぼう



バスケットボールであそぼう



野球ボールであそぼう



ラグビーボールであそぼう



平成30年10月27日(土)雁ノ巣レクリエーションセンターにて、親子で参加するイベント「親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2018」を開催します!詳細は15ページをご覧ください。

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



ラグビーワールドカップ2019™日本大会
 2019年9月20日~11月2日



2015 WINNER

NEW ZEALAND

福岡会場試合スケジュール (福岡会場: レベルファイブスタジアム)

2019.9.26 (木) 16:45		イタリア	v	敗者復活予選 優勝チーム	
2019.10.2 (水) 16:45		フランス	v	アメリカ	
2019.10.12 (土) 19:45		アイルランド	v	サモア	



2018年9月19日~ チケット一般抽選販売開始!

今すぐ公式チケットサイトからチケットIDを登録しよう!
tickets.rugbyworldcup.com

ラグビーワールドカップ チケット

検索



スポーツ教室 受講生募集!

福岡市民体育館の教室

教室名	参加料	対象・定員	日時	曜日	時間	回数	定員	募集期間
Let'sトライ エクササイズⅢ期	4,800円	18歳以上 の人	10/4~ 11/22	木	14:30~ 15:30	8回	20人	9/1~ 9/15
げんきっず 運動広場	4,000円	4~6歳 (年中・年長)	10/4~ 11/22	木	16:15~ 17:00	8回	15人	9/1~ 9/15



申込先 福岡市民体育館

〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号
TEL 092-641-9135 FAX 092-641-9139

中央体育館の教室

教室名	参加料	対象・定員	日時	曜日	時間	回数	定員	募集期間
優しい 初心者エアロビクス	5,600円	40歳以上	10/2~ 11/20	火	9:30~ 10:30	8回	15人	9/1~ 9/15
バレトン*	7,000円	18歳以上	10/3~ 12/5	水	19:05~ 20:05	10回	25人	9/1~ 9/15



申込先 中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2丁目5番5号
TEL 092-741-0301 FAX 092-741-0617

総合西市民プールの教室

教室名	参加料	対象・定員	日時	曜日	時間	回数	定員	募集期間
託児ヨガ	6,600円	1歳以上の 幼児とその保護者	10/5~ 11/9	金	11:10~ 12:00	6回	15組	9/1~ 9/15
親子ヨガⅡ	4,200円	1~3歳の 幼児とその保護者	11/8~ 12/13	木	10:00~ 11:00	6回	15組	10/1~ 10/15



申込先 総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
TEL 092-885-0124 FAX 092-885-6016

「官製ハガキ」、「FAX」、「窓口」、「HP」にて

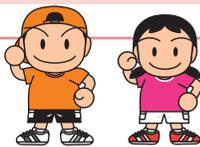
1. 教室名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 年齢・学年 5. 電話番号
を記入のうえ、開催の施設に送付ください。※申込締切後、当選者のみに通知致します!

その他イベントのお知らせ

スポーツの秋!! 10月8日(祝)体育の日には
みんなで体を動かして楽しもう!!

施設無料開放を行います。 時間:午前9時から午後10時(2時間以内)(プールは午後9時まで)

利用については、運動できる服装(トレーニングウェア等)と室内用運動靴、
プールの利用については、水着・スイミングキャップ等を持参ください。
※詳細は各施設に直接お問い合わせください。



中央体育館 リニューアルオープン!

中央体育館は、5月1日に
リニューアルオープンいたしました。
皆様のご利用、
心よりお待ちしております。



トレーナー
おすすめ

トレーニング室のご案内

中央体育館のトレーニング室は、リニューアルオープン後、マシンを
一新しました!
最新のマシンでトレーニングしませんか?



バーベル、ダンベル
共に幅広く
揃っています。

待ってます!!



所在地・連絡先

〒810-0042
福岡市中央区赤坂2丁目5-5
TEL 092-741-0301

営業時間

開館時間 9:00~22:00
休館日 第3月曜日※休日の場合はその翌日
12月28日~1月4日
駐車場 128台(※有料)

HP



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、日、祝日を除く。)

保険の詳細内容、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。

スポーツ安全保険 検索

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。

〈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

B1の壁に挑む



やすひろ 康弘選手
やすした 山下

1986年5月19日生まれ 187cm 80kg
福岡県北九州市出身
2009-2016 川崎プレブサンダース
2016- ライジングゼファーフクオカ

キャプテンとしての気を付けていることや意識していることとは?
ライジングは年齢が高くて、経験のある選手が多いので、なるべく余計なことを言わないようにしています。
僕が言わなくても皆が発言してくれる時もあるので、その時は選手達に任せるようにして、誰も発言がない時とか、ちょっと悪い方向に向かってる時に、発言したりするようにしています。
話さなくていいところと話さないといけない時のメリハリに気を付けています。

1番見てほしいところは?

所々アグレッシブなボールへの執念というか、エナジー出すところがあるので、そういうところを見てほしいです。

勝負どころの試合は緊張しますか?

逆に楽しもうと思って、なんか一息ついて「よし、楽しもう。」って感じでやるようにしています。

バスケットをしていて、良かったこと悪かったことは?

団体スポーツですので、友達とか仲間が増えたことと、

市民の方に一言

ライジングゼファーフクオカがB1昇格して、福岡の地で全国のトップレベルの日本の最高峰の選手たちが試合をするので、是非会場に来てほしいです。

もちろん応援もしてほしいですし、日本最高のバスケットを見に来て、特に子ども達に見てもらって、福岡や九州全体が盛り上がり上がっていったらと思っています。



©佐々木 啓次

今シーズンの目標や意気込みは?

今シーズンようやく僕たちが目標としていた舞台で、プレーできるといふ事で、すごくワクワクして楽しみです。

その中で目標は「もちろん優勝です。」と言いたるところですが、昨年昇格した2チームがどちらも降格しており、B1という壁は分厚いのかと感じています。あくまで優勝は目標なのですが、まずは残留というところになるのかなと思っています。

昨シーズン優勝した時の気持ちは?

昇格が決まったときは、そこまで喜びというものは実感なかったのですが、優勝が決まった瞬間は本当に嬉しかったです。

僕たちメンバーが、2年前、ライジングをB3から最短でB1昇格しようと集まった中で、目標を達成した瞬間であり、特に日頃クールな小林選手や加納(督)選手が涙しているのを見て、とても感動しました。



だいすけ 大祐選手
こはやし 小林

1987年6月24日生まれ 189cm 88kg
福岡県福岡市出身
2010-2014 日立サンロッカーズ
2014-2016 リンク栃木ブレックス
2016- ライジングゼファーフクオカ

昨シーズンを振り返って、優勝した時の気持ちは?

いつかは優勝できるだろうってずっと思っていましたけど、いざ、優勝した時は、本当に嬉しかったです。

2年前に移籍してきたことや、シーズン中の葛藤が蘇ってきました。特にシーズン中に大怪我をして、復帰が絶望視される中で、奇跡的な回復力で終盤には怪我前以上の活躍もできましたし、優勝した瞬間、「本当に頑張ったよかったです」って思いました。

今シーズンの意気込みは?

B1はチームのレベルも選手のレベルも、資金面や環境面も全て素晴らしいチームが多いので、そういったチームに対抗できるようにしたいですね。

ライジングにとっては未知の領域になるので、シーズンを追うごとに目標は変化していくと思います。現時点での最低目標であり最高目標は、チャンピオンシップ出場、ベスト8以上ですね。

バスケットを始めたきっかけは?

もともとスポーツがめちゃめちゃ得意でも、苦手でもなかったですが、友達から誘われて始めました。

得意なプレーは?

自分ではシューターというイメージはなくて、どちらかというとスコアラードとって思います。3ポイントシューターとは、遠くからシュート打つ人のこと

チームソングを暴れん坊将軍にしている由来は?

ですが、僕はドライブで崩している方が自分の強みだと思っています。他の選手にはないオールラウンドにプレーできることが強みです。

僕が前に所属していたリンク栃木のトミー・ブレントン選手がシュートを決めるときに、流れていた曲で、いいなあと思っていました。それが由来です。いろいろ候補はあったのですが、子ども

小林選手にとってバスケットとは?

めちゃくちゃ悲しいことがあったとしても、たった1本思い描いているプレーやシュートを決めるだけで、全て忘れさせてくれる存在です。ただ、バスケットがダメな時は全てがダメです。それだけバスケットというものは自分にとってもプラスだし、マイナスになることもありますね。

市民の方へメッセージ

福岡は様々なスポーツのレベルも高く世界に誇れる街です。「スポーツ良し!」「味良し!」「環境良し!」って最高じゃないですか。ラーメンは食べに行く、天神へも遊びに行く、それにプラスして、スポーツを見に来てほしいです。

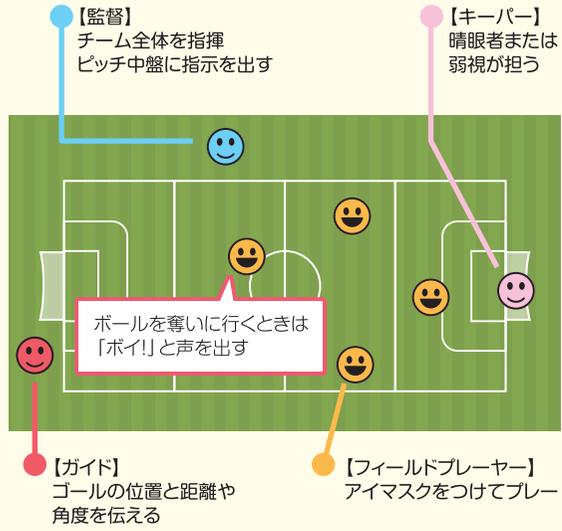
バスケットの試合観戦を娯楽の選択肢にしてください。絶対に楽しませてみせます!



©佐々木 啓次

ブラインドサッカー解説

試合時間は前後半20分(プレイングタイム)で行われます。
フットサルのルールが基となっています。
フットサルボールと同じ大きさで、転がると特別な音が出るボールを使用します。



東京オリンピック・パラリンピックは、メダルの数のことがよく言われています。もちろん、メダルはたくさん獲って欲しいですが、日本は全然おもてなし出来ない国だと僕は思っています。
電車の中で妊婦の方やシニアの方、荷物を持った方、赤ちゃんを抱いた方が乗ってきて、座つ



藤井さんのパワーの源は?
笑顔です!! 他人の笑顔がパワーの源になるし、自分自身も笑顔を大事にしています。
僕は人と接するのが好きなので、たくさんの人に会って、パワーをもらっています。知らないことを知れたり、学んだりして成長

今の目標は?
男子チームで関わられるのであれば、彼らが世界の舞台で戦うところで僕も一緒に戦いたいです。今はその立場ではないので、やれることをやっていきたいです。日本がパラリンピックで優勝してほしいし、メダルを取ってほしいです。女子の方も世界で活躍する舞台ができれば、それを目指す人たちも増えてきます。

そのために普及活動が続けて、正式種目になることが目標です。
スポーツに関わると嬉しいこと、悲しいこと色々な経験をして、人生豊かになります。なので、そういう経験ができる環境を整えていきたいです。

ブラインドサッカーを通して学んだことは?

目が見えない人の方が見えているものが多くて、目の見えている人の方が、見えてないことが多いように感じます。目線が変わったり、目がうまく使えなかったりすること、感じられることがたくさんあります。僕は目があつたのに、全然使つてなかったなつていうのを感じさせられました。

東京オリンピック・パラリンピック開催に向けての想いは?

東京オリンピック・パラリンピックは、メダルの数のことがよく言われています。もちろん、メダルはたくさん獲って欲しいですが、日本は全然おもてなし出来ない国だと僕は思っています。

電車の中で妊婦の方やシニアの方、荷物を持った方、赤ちゃんを抱いた方が乗ってきて、座つ

見えない人の方が 見えている

スポーツを支える

ブラインドサッカー日本女子代表ガイド

ふじい 藤井 潤さん

山口県光市出身
2010-2015 ブラインドサッカー日本代表チームコーチ
2017- ブラインドサッカー日本女子代表チームコーチ
日本サッカー協会公認B級コーチ



ブラインドサッカーを知ったきっかけは?

僕は、アビスパ福岡の育成普及部のスクール推進課に所属して、ジュニアのスクールコーチ、幼稚園・保育園・小学生などの巡回サッカー教室、公民館でのシニア対象の健康教室や、指導者養成事業、自治体から依頼されたサッカー教室などを行っていました。その中でブラインドサッカーの支援を行っていたことがスタートです。

ブラインドサッカーのすごいところは?

僕たちは生活する中で、色々な情報を八割〜九割ぐらい視覚から得ています。サッカーは手ではなく、足を使う難しいスポーツです。それを見えない状態で、理解して、イメージして、実践しているところは、やっぱりすごいです。Jリーガーが5人そろつても出来ません。

どのような指示を出しているのですか?

指示を出すことで選手が見えている景色と僕たちが見た景色のすり合わせをします。今起こっていることを伝えるのが1

つ。もう1つは、これからどんなことが起こりそうかを見えない状態でプレーする選手たちに教えます。



ガイドをしているうえで、気を付けていることなどはあります。

選手が何をしたかったのか、どうしたいのかということ、絶対聞かなくてはいけません。そのために、日頃からたくさんコミュニケーションをとっています。サッカーの話はもちろんですが、バカ話もしますし、いじられたりもします。職場でも、友達同士でも、チームメイトでも信頼関係を作つて言いたいことを言い合

て携帯を抜つていて、見てもないし、見て見ぬふりをする。同じ日本人同士でそれができなかったら、いろんな国から文化や宗教、言語、障がいの種類とか違う人たちが来た時に、優しく接することができないと思います。

職場、チーム、クラブでもそういうちょっとした気遣いができる人、そういう考えの人を増やしていきたい。そして福岡の街、福岡県、九州、日本を変えていきたい。日本へ来てくれた人が、『いろんな人に優しくされた』『東京はとても素晴らしい街だ』と感じてくれて全世界に発信してくれたら、東京オリンピック・パラリンピックは、もつと価値のあるものになると思います。



福岡市ママさんバレーボール連盟

福岡市ママさんバレーボール連盟は、福岡市に居住するママさんでチームを構成し、現在約1500名が、全国連盟へ登録し健全なるスポーツ精神の育成と技術の向上を図るとともに生涯スポーツとして白球を追いかけ・繋いで汗を流し仲間と相互連携をとり、バレーボールを楽しんでいます。



■主催の大会・イベント

福岡市長杯・市議会議長杯 ママさんバレーボール大会	登録全チームに参加権があり、それぞれのタイトル争奪戦
市民総合スポーツ ママさんバレーボール大会	7区対抗交流競技(校区代表ママさんによる)バレーボール大会
福岡市家庭婦人創立記念 親善バレーボール大会	登録全チームに参加権があり、ランク別大会
全国ママさん バレーボール大会	福岡県から、1チームの出場権で、全国の頂点をめざす大会

■選手派遣大会

日韓国際交流ママさん バレーボール親善交流大会	親善交流大会も22回を迎え、福岡市から選抜チームを編成し22名の選手団を派遣しています。
----------------------------	--

■指導者・審判に関する事業

指導者講習会	チーム指導者対象に、AEDの使用法・救急措置法
区審判講習会	チームのルールの周知・初心者審判員の養成
市審判研修会	区の推薦者による、適格なルールに基づく、市審判員の育成

■ここが自慢!

福岡市のママさんがバレーボールをもっと気軽に楽しめるように、各校区から初心者ママさんの参加を募り、校区大会から区大会へそして市民総合スポーツ大会への参加を通して、若者から幅広い年齢層までのバレーボール人口増加の、のぞみを持って生涯スポーツとして推進し、努力しています。



お問い合わせ先

担当者	副田 宥子(そえだ ひろこ)
住所	〒810-0032 福岡市中央区輝国2-25-1
電話	092-751-4719
F A X	092-751-4719



福岡市インディアカ協会

オリンピックには程遠いですが、気分は上々、毎回の大会は熱気にあふれています。

福岡市インディアカ協会はみんなが誰でも、いつでも、どこでもできる手軽なスポーツとして親しまれているインディアカの普及のため、年齢層も幅広く、男女が助け合いながら仲間を作り、技術の向上を目指し、赤い羽根を追って日々の練習の成果を出し切る場所の提供と、参加者の要望をかなえる努力に尽力しています。片手での競技ですが、アタックは鋭く打つ、レシーブは的確に拾い上げる、どちらも決まった時は周囲の歓声に包まれ、選手はその瞬間チャンピオンの気分です。



赤い羽根を追うなど、なんでもないように見えますが、一度やると病みつきになるスポーツです。仲間との触れ合いも独特の絆が生まれるとても楽しく健康的なスポーツです。

■主催の大会・イベント

オータムインディアカ大会	11月4日	南体育館で開催します。
市民総合インディアカ大会	2月 2日	照葉総合体育館での開催です。多数ご参加ください。
市民新春インディアカ大会	1月14日	南体育館で新春を祝い、開催します。
はるかぜインディアカ大会	3月31日	南体育館での開催、年度末の大会です。



■選手派遣大会

全国健康福祉祭	ねんりん大会がある全国大会に福岡市代表で推薦します。
---------	----------------------------

■指導者・審判に関する事業

審判講習会	11月4日に開催します。興味がある方は受講されてください。
-------	-------------------------------

■ここが自慢!

インディアカというスポーツは年齢等関係ない生涯スポーツです。バドミントンなどに比べ、ボールスピードが遅く、初心者の方でもラリーが続くので、始めたばかりの初心者から練習を重ねた熟練者の方までしっかり楽しむことが自慢です。

競技力向上を目的とするクラブチームもあれば、公民館サークルで仲良く楽しくコミュニケーションを取りながら、健康づくりを目的とするサークルもあります。すぐできる、すごく楽しい、年齢・性別関係ない、爽快感を感じることでストレス解消になるなど、小さな羽根ですが、なかなかの気分させてくれるスポーツです。



福岡市インディアカ協会では各大会への参加者を募集しております。

また南区インディアカ協会の大会にも積極的に協力し、インディアカ競技の発展・普及に努めています。

どの大会も年齢層関係なく、若者から高齢者までが和気あいあいと楽しんでおりますので、少しでも興味がある方はご見学、お問い合わせをお願いいたします。

お問い合わせ先

担当者	原田 清子(はらだ きよこ)
住所	〒811-1331 福岡市南区横手2-10-11-201
電話	092-591-8426
F A X	092-591-6131
m a i l	kiharada@gold.ocn.ne.jp

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

開催!!

福岡のトップスポーツチームの選手やコーチと、サッカー・野球・ラグビー・ゴルフのボールを使って、一緒に遊ぼう!

- 日時** 平成30年10月27日(土) 9:30~13:00(受付開始8:30~)
- 場所** 雁ノ巣レクリエーションセンター(福岡市東区奈多1302-53)
- 対象** 小学1年生~小学4年生とその保護者
- 定員** 200名 ※応募多数の場合は抽選。参加決定者のみ10月上旬に通知。 **参加料** 1人500円(保険料含む)
- 申込期間** 平成30年9月1日(土)~9月28日(金)(必着)
- 申込方法** 福岡市スポーツ協会HP(<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>)
「親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2018」
申込フォームにてお申し込みください。
- 問合せ先** 公益財団法人福岡市スポーツ協会 事業課
「スタージャンプ福岡2018」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
電話 092-645-1233 FAX 092-645-1220



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 [こちら](#) ⇒ [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



2017-2018 B2リーグ覇者 ライジングゼファーフクオカに続く優勝を目指せ!! 「HAKATA W wins」スポーツ少年団を紹介!



- ◀3列目左から
・村田 千依(4年)
・長田 聖愛(5年)
・竹下 寧々(5年)
・中林 凜音(4年)
- ◀2列目左から
・石田 ゆな(3年)
・河津 華恋(4年)
・中林 花莉奈(4年)
・竹原 結梨奈(3年)
- ◀1列目左から
・吉谷 優那(3年)
・伊藤 果奈(2年)
・屋敷 咲晴(3年)

今年度より福岡市スポーツ少年団に登録したミニバスケットボールチームの「HAKATA W Wins」さんは、創部1年目で、2年生から5年生の11名で活動をしています。チームを主に指導する指導歴7年の中林コーチは、「嘘をつかないこと」と、バスケットだけでなく、人として大切なことを指導する上で心がけているそうです。また、一人ひとりが考えてプレーをし、どの大会でも優勝出来るチームを目指しているようです。

チームのキャプテンである竹下寧々さんは、「みんなで協力することが出来る」このチームが好きで、シュートを決めた時が一番嬉しいようです。中林コーチと同じ優勝を目標に、試合でたくさんシュートが決められるように、みんなで楽しく練習を頑張っています。チームは随時、部員募集中です。

スピード感、瞬時の判断力など面白さ満載のバスケットを、ぜひ始めてみては?

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>

ツボ押しストレッチで第二の心臓「ふくらはぎ」改善!!

足の冷え、こむら返り、静脈瘤、むくみ、ふくらはぎで解決!

筋肉が硬い状態だと血管が圧迫され血行は悪くなります。ツボ押しとストレッチでふくらはぎの血流が改善されます。

<足のつぼ>

つぼの押し方

何箇所か温かい手で押ししてみてください。特に強い痛みを感じる所があれば、念入りに押すといいてしよ硬く縮んだ筋肉がほぐれ痛みが取れます。

太谿(たいけい)

症状 ・こむらえり
・ねんざ
・更年期障害



承筋(しょうきん)

症状 ・こむらえり
・足のだるさ
・腰から背中への痛み
・便秘

承山(しょうざん)

症状 ・こむらえり
・しびれ

崑崙(こんろん)

症状 ・足の痛み
・ねんざ
・むくみ

至陰(しいうん)

症状 ・足の冷え、ほてり
・膀胱炎
・胎児の位置異常

膝抱えアキレス腱ストレッチ

効果 >>> 筋肉を伸ばし緊張をほぐす・疲労回復

①正座姿勢から右膝を立て、両腕で膝を抱える。右のかかとを床にしっかり付ける。

②両手で膝を抱えながら、上体を前傾させ、ゆっくりと体重をかけアキレス腱を伸ばす。足を入れ替えて同様に行う。



左右各15秒
×2セット



ポイント



かかとを床から離さない

ポイント①



足首から膝に掛けてほぐしましょう

ポイント②



内側から外側に左右にずらしましょう

寝揺る体操

効果 >>> ふくらはぎの張り、疲れ、むくみ、冷えの解消

①仰向けになり、両膝を立てて右脚を左膝に掛ける。左のふくらはぎ外側をときほぐれるように緩めていく

②足を入れ替えて、左脚を右膝にかけ同様に行う。



左右30秒
×2セット



出前スポーツ塾

幅広い年代の市民の皆様が気軽に地域でスポーツを楽しむことができるよう、健康運動指導士や健康運動実践指導者など資格を有するスポーツトレーナーを派遣しグループ指導します!



<主な指導内容>

ストレッチ、筋力トレーニング、コンディショニング、有酸素運動系、レクリエーション、子ども向けプログラム

<指導料>

スポーツトレーナー1人あたり
3,400円/時間
※2人目以降(主指導者以外)は
2,300円/時間

<手続きの流れ>



<申込み・問合せ先>

公益財団法人福岡市スポーツ協会事業課 〒812-0045 福岡市博多区8-2福岡市民体育館2階
TEL092-645-1231 FAX092-645-1220 <http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>

スポーツ体験塾

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

スケジュール ※1~5回は終了しました。 **参加無料** ご参加いただいた方には「塾生証」を発行いたします。年間3日以上に参加でプレゼント進呈!

回	日程	会場	時間	内容	対象・定員	指導者
6	11/17 (土)	リバティ スカッシュコート	13:30~15:30	スカッシュ教室	小学生以上 30名	福岡市スカッシュ協会
7	12/1 (土)	バビオ アイスアリーナ	13:30~15:30	スケート&カーリング教室 ※貸靴代400円が必要	小学生以上 50名	福岡市スケート連盟 福岡県カーリング協会
8	1/19 (土)	福岡市民体育館	13:30~15:30	一輪車教室	小学生 30名	福岡市サイクリング連合

参加申込方法

【申込方法】
スポーツ協会ホームページに必要事項を入力の上申込み
【募集期間】
実施前月の1日~14日必着(応募多数の場合抽選)
※15日以降に当選者のみ通知をいたします。
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。

申込み・問合せ先

公益財団法人福岡市スポーツ協会事業課
〒812-0045 福岡市博多区8-2福岡市民体育館2階
TEL092-645-1233 FAX092-645-1220



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30年4月1日から平成30年7月31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

- | | | | |
|---|--|--|--|
| (15口) 株式会社九電工
株式会社福岡銀行
(13口) 西部ガス株式会社
(10口) 九州電力株式会社
九州旅客鉄道株式会社
新日本製薬株式会社
株式会社西日本シティ銀行
西日本鉄道株式会社
(6口) 福岡市ママさんバレーボール連盟
(5口) 玄海興業株式会社
全日本軟式野球福岡県連盟 福岡市支部
(4口) 福岡市空手道連盟
(3口) 九州メンテナンス株式会社
コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
株式会社電気ビル
学校法人中村産業学園九州産業大学
学校法人 福岡工業大学
福岡市サッカー協会
福岡市中学校体育連盟
福岡市なぎなた連盟
福岡市バドミントン協会
福岡市陸上競技協会
福岡大学
(2口) 株式会社オーニシ
川口吹付工業株式会社
株式会社サニクリン九州
シティックスカード株式会社
福岡空港ビルディング株式会社
福岡市弓道連盟
福岡市セーリング連盟
福岡市ソフトボール協会
福岡市体操協会
福岡住材株式会社
福岡市ラグビーフットボール協会
医療法人同信会 福岡整形外科病院
特定非営利活動法人かばスポーツ&カルチャークラブ
(1口) 株式会社RKB毎日放送ホールディングス
アイメディア株式会社
医療法人 エイ・ジ・アイ・エイチ 秋本病院
株式会社アサヒアルファ
アシックスジャパン株式会社
株式会社アスカ
麻生教育サービス株式会社
アビスパ福岡後援会 | (1口) アルファコミュニケーションズ株式会社
アルプス防災工業株式会社
一般社団法人巻岐市観光連盟
株式会社糸島みるくぶらんと
井上塗料株式会社
岩崎建設株式会社
株式会社若田屋三越
株式会社イングリース
上村建設株式会社
株式会社エアーテック
株式会社エイコー
株式会社 FM福岡
株式会社F.T.Company
大神設計株式会社
株式会社オートメーション・テクノロジー
岡部・浦川クリニック
奥アンツカ株式会社西日本支店
オリエント産業株式会社
株式会社オンワード樺山福岡支店
金替不動産
株式会社ジェイコム九州
株式会社かわなべ
九州朝日放送株式会社
九州大淀化工株式会社
九州勤業株式会社
九州高圧コンクリート工業株式会社
九州自動車リース株式会社
九州電技開発株式会社
九州電工ホーム株式会社
株式会社九州ビルサービス福岡
九州木材工業株式会社
株式会社QTnet
株式会社Q-mast
共進建工株式会社
株式会社クオテック
株式会社グリーン防災設備
医療法人 くわの整形外科クリニック
株式会社ゲンヨー
株式会社光進ガードシステム
株式会社権藤本店
西部ガス興商株式会社
西部ガス設備工業株式会社
西部ガステクノソリューション株式会社
三友機器株式会社 | (1口) 三友ボディー株式会社
JAバンク福岡
株式会社J.C.C
篠原・植田税理士法人
株式会社島川本店
清水建設株式会社九州支店
株式会社秀建
株式会社春潮社
有限会社昭和産業
社会福祉法人みつる会 城浜保育園
株式会社正興電機製作所
西南学院大学
成和商事株式会社
株式会社設備保守センター
セノー株式会社福岡支店
株式会社セラビ 福岡支店
第一警備保障株式会社福岡支社
株式会社タケ企画
株式会社ダスキンサーヴ九州
株式会社トヨタ
株式会社ティ・エム・フィットネス
株式会社ティスジャパン
株式会社テレビ西日本
株式会社天国社
株式会社東洋システム
中市興産株式会社
中村工業株式会社
株式会社にしけい
西鉄テクノサービス株式会社
株式会社西中洲通口建設
株式会社西日本高速印刷
西日本短期大学
日本エレベーター製造株式会社福岡営業所
株式会社博多印刷
株式会社博多丸
博多湾環境整備株式会社
箱崎埠頭株式会社
株式会社伊事務機
博光電機株式会社
樋口薬品工業株式会社
久野印刷株式会社
株式会社ビジネス・フクハイサービス
平井スポーツ建設株式会社 | (1口) 有限会社平田紙文具事務機
平松卓球場
株式会社ファビルス
福岡医健・スポーツ専門学校
公益財団法人福岡観光コンベンションビューロー
福岡県理容生活衛生同業組合
福岡鋼建株式会社
一般財団法人福岡コンベンションセンター
福岡市少林寺拳法協会
福岡市相撲連盟
福岡市農業協同組合
福岡市バウンドテニス協会
福岡市バスケットボール協会
福岡市バレーボール協会
福岡市ハンドボール協会
福岡市武術太極拳連盟
福岡市レディースバドミントン連盟
福岡信用金庫
福岡水泳協会
福岡電材株式会社
学校法人 福岡雙葉学園
福岡プロバスケットボールクラブ株式会社
株式会社福設
株式会社福東電設
福博総合印刷株式会社
学校法人 藤川学園
株式会社藤電気工事
有限会社フラン・ド・エム
株式会社ボータル
満喜株式会社
松岡モータース株式会社
株式会社松本組
三井製糖株式会社福岡工場
医療法人 南川整形外科病院
名鉄観光サービス株式会社 福岡支店
株式会社ヤナセファイテック
有限会社山口冷凍工業
有限会社吉原電機工業所
株式会社ライブ
理想科学工業株式会社
株式会社菱熱 |
|---|--|--|--|

■個人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| (20口) 福岡市卓球協会
福岡市テニス連盟
(10口) 猪口志 晃
(5口) 魚住 俊治
緒方 蓉子
(3口) 安武 壽子
(2口) 青木 美保子
石井 サワ子
福員 大三郎
大井 久孝
開地 龍太郎
金子 史
北園 敦子
倉光 英雄
古賀 英や
茂田 長俊
新谷 和昭
副田 宥子
高松 弓子
富永 敏明 | (2口) 中島 京子
林 幸江
福田 律子
益田 和子
和三 和信
山口 哲由
湯浅 京子
吉田 昌子
吉田 命
相葉 洋子
青木 進
赤司 真麻
王 殿鈞
秋山 晴一
大富 淳成
小河 絵里
小串 隆二
篤海 文仁
落石 久敏
小野 和代 | 伊藤 好正
今村 邦弘
入口 福則
祝迫 重光
若佐 俊周
上田 憲一郎
植谷 由紀枝
内田 雄大
梅田 眞澄
梅谷 恭子
梅原 隆三
江崎 直
川原 亮一
大銀 幸博
大富 淳司
小河 絵里
小串 隆二
篤海 文仁
落石 久敏
小野 和代 | 小野 邦弘
小山 義則
柿本 真弓
加藤 純子
金子 正子
榎島 裕子
上城 信暁
上鶴 民雄
川口 真司
川越 啓貴
川瀬 正大
川原 道範
川原 恵子
川邊 潤二
川村 稔
神田 幸子
北富 晴美
北富 裕二
吉瀬 竜二
木塚 秀雄 | 城戸 正秀
木下 温子
木部 正俊
木本 哲郎
黒瀬 敏昭
小金丸 文明
駒井 稔隆
齋藤 哲也
佐伯 道郎
酒井 直樹
坂上 守
坂本 由美子
眞包 謙
佐竹 養一
佐藤 秀行
鹿谷 卓司
柴田 明
柴田 清美
島 英司 | 島田 節子
島田 正親
下城 美春
白石 亀則
白川 隆一
白谷 勇夫
真海 誠司
杉森 武彦
高杉 広枝
高田 澄子
高田 豊
田口 晴康
武内 彰真
竹川 義之
田中 まゆ美
谷口 綾
千葉 信夫
長 宏治
塚本 伸吾
津田 祐二郎 | 富崎 末男
長澤 正信
西村 啓三
西村 博之
新田 耕実
二村 公
野上 理英
野口 恭徳
狭間 健司
波多江 貴志
濱野 純也
原田 清子
原田 孝敏
坂東 英明
千鳥 伸一
平島 篤
平田 哲史
廣野 和輝
福原 啓二 | 藤元 篤郎
藤本 嘉弘
古川 毅
古川 英昭
古田 斗志也
堀 憲夫
松尾 家一
松尾 幸一
松尾 順子
松岡 順子
松岡 力
松田 忠士
三浦 宏
水口 雄三
三村 純子
宮内 信隆
宮内 力
村上 英人
森 賢太郎 | 諸岡 加代子
諸熊 茂紀
安武 清勝
八塚 健志
山口 ひとみ
山崎 ますみ
山崎 友次
山野 明
山部 力
横山 泰史
吉田 直樹
吉永 政信
与那覇彩乃
萬 康孝
龍 誠次朗
和田 嘉彦
渡辺 佐久夫 |
|---|---|---|---|---|---|--|---|--|

表紙について 注目のアスリートで取材した山下・小川両選手が所属するライジングゼファークオカは2017-2018シーズンB2リーグ優勝、B1昇格を決めました。写真は優勝決定後の写真。2018-19シーズンはB1リーグで優勝を目指して、強豪チームと戦いを繰り広げます。

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

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

公務員ビジネス

検索



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



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



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



0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校