

# おっしょい福スポ

2020  
1月号  
vol.22

【注目のアスリート】

コカ・コーラレッドスパークス

**ウィリアム・トゥポウ**選手

【スポーツを支える】

アスリートサポート

株式会社 シエナ

代表取締役

まえだ しょうこ  
**前田 聖子**さん

主席栄養士

ふじき ちかこ  
**藤木 智香子**さん

【特集】P.2~3

ラグビーしようぜ!ラグビー観ようぜ!





## 他にもラグビーできる環境はいろいろ

### 【クラブチーム】迷惑ラグビー倶楽部

昭和24年(1949年)に創設された迷惑ラグビー倶楽部は、九州・福岡を中心に40歳以上のラグーマンが集まるチームです。先日のラグビーワールドカップ日本大会観戦のため、カナダとフランスから来日したラグビーチームと、「中高年ラグーたちのミニW杯」を開催し親睦を深めるなど、積極的にラグビーを通じての友好活動を行っています。健康維持やストレス解消に、そして仲間作りに、Enjoy Rugbyはいかががでしょうか。

- 練習日時: 毎週日曜日 14:00~  
毎週水曜日 18:30~
- 場所: 日曜日=福岡海浜公園グラウンド  
水曜日=中比恵公園



### 【クラブチーム】玄海TANGAROA

福岡県には20チーム程のクラブチームが登録されています。その中のひとつ「玄海TANGAROA」は、九州トップクラブリーグに所属している福岡市のラグビークラブチームです。元トップリーガーをはじめ、10代から48歳までが集まる、個性豊かなチームです。15人制ラグビーをやりたい方、ラグーマンをサポートしてみたい方は見学から始めてみては!

f GENKAI TANGAROA

- 練習日時: 毎週水・金曜日
- 時間: 19:30~21:00
- 場所: 福岡大学ラグビー場



### 【タッチラグビー】Fukuoka Touch Rugby

タッチラグビーは13人制ラグビーのウォームアップとして始まったとされており、オーストラリア、ニュージーランド、ヨーロッパ、アメリカで広く競技されています。1チーム6人でプレーし、タックルの代わりにタッチを使い6回タッチされると攻守交替となります。鬼ごっこのように老若男女問わず楽しめる種目です。興味のある方はぜひ体験してみてください。

f Fukuoka Touch Rugby

- 練習日時: 毎週日曜日
- 時間: 11:00~13:00
- 場所: 鴻臚館広場



# ラグビーやるうぜ!!

日本中を虜にしたラグビーワールドカップ2019日本大会。まだまだラグビー熱は続きます!  
高校ラグビー、大学ラグビーに続き、いよいよジャパントップリーグの始まりです。  
福岡開催の情報と、市内にあるラグビークラブやスクールについて紹介していきます!!

## ジュニアラグビー

「幼い頃からラグビーに親しめる環境が、トップ選手の育成の地盤となる」との思いから、福岡のスクール関係者は40年にわたって、熱くラグビーの裾野拡大を進めてきました。

1970年に設立された草ヶ江ヤングラガーズなどをモデルケースに、80年代にかけて県内各地でラグビースクールが誕生しました。幼児から中学生まで、毎週末多くの少年少女が楕円のボールを追いかけ、日本代表で活躍した五郎丸歩選手(みやけヤングラガーズ出身)、福岡堅樹選手(玄海ジュニアラグビークラブ出身)などたくさんのトップ選手を輩出しています。

福岡県内のスクール登録者数はここ数年増加しており、女子の登録も増えています。2015年女子日本代表の野田夢乃選手も男子に交ざって、かしいヤングラガーズでラグビーを始めた一人です。

スクールの運営は選手の保護者が担うことがほとんどであり、競技経験がない方も多いですが、ラグビーの精神を大切に、子どもたちに伝えています。エリート育成よりも、教育を重視した指導は、福岡のラグビーを更なる発展へと導いてくれます。

中学生の全国大会などでも福岡県チームの活躍が目立つようになり、今年はかしいヤングラガーズが7年ぶり2度目の優勝を飾りました。



### 福岡市ラグビーフットボール協会に加盟しているクラブ

- ・RFC筑豊ジュニア
- ・伊都ヤングラガーズ
- ・かしいヤングラガーズ
- ・片江ジュニアラガーズ
- ・ぎんなんリトルラガーズ
- ・草ヶ江ヤングラガーズ
- ・玄海ジュニアラグビークラブ
- ・笹丘少年ラグビー
- ・城南スポーツラグビークラブ
- ・筑紫丘ラグビークラブジュニアスクール
- ・みやけヤングラガーズ



福岡市ラグビーフットボール協会 検索

# ラグビー観ようぜ!!

あの興奮と感動の続きはトップリーグで!福岡のチームを応援しよう!

### 福岡で開催される試合はこちら↓↓↓

日程	開始時間	対戦相手	会場
1/12(日)	11:30	コカ・コーラ VS 九州電力	レベルファイブスタジアム
1/12(日)	14:00	サニックス VS NEC	レベルファイブスタジアム
1/19(日)	11:30	九州電力 VS マツダ	レベルファイブスタジアム
1/19(日)	14:00	サニックス VS リコー	レベルファイブスタジアム
1/25(土)	13:00	サニックス VS NTTドコモ	グローバルアリーナ
3/7(土)	13:00	サニックス VS トヨタ自動車	グローバルアリーナ
4/18(土)	13:00	サニックス VS 三菱重工	グローバルアリーナ

### トップリーグ

日本で最もレベルの高い16チームが競うリーグ戦です。福岡県からは日本代表で活躍したジェームズ・ムーア選手が所属している宗像サニックスブルースが参加しています。

### トップチャレンジリーグ

トップリーグの下部リーグで、8チームが総当たりで7試合を戦います。日本代表ウィリアム・トゥボウ選手が所属するコカ・コーラレッドスパークスと、九州電力キューデンヴォルテクスが参加し、トップリーグ昇格を目指しています。

## SUPER RUGBY2020 KYUSHU ROUND 世界最高峰のラグビーが福岡に!!

**SUNWOLVES**  
(サンウルブズ・日本)

**2.1 sat**  
Kick Off 12:45  
レベルファイブスタジアム

**REBELS**  
(レベルズ・オーストラリア)

**VS**

スーパーラグビーとは、南半球のラグビー王国、ニュージーランド・オーストラリア・南アフリカに加えアルゼンチン、そして日本の5か国15チームにて開催される国際リーグのことです。参戦5年目となる日本のチーム「サンウルブズ」の試合が福岡で観られるチャンスです!世界最高峰の戦いをスタジアムで楽しみましょう!

## 女子ラグビー

### 福岡レディースラグビーフットボールクラブ

ジュニアから中学生に上がる女の子たちの受け皿として2006年5月に発足し、5名の女子中学生と、7名のボランティアコーチでスタートしました。2009年に7人制ラグビーがオリンピック正式種目に決まったことも追い風となり、現在は84名が所属しています。

練習は日曜日の13時から16時までの週1回ですが、基礎体力は各自学校で養い、クラブではチームとして合わせる練習を行います。練習メニューはコーチが考え、サインプレーや、作戦などは選手間で考えるスタイルをとっており、九州では負け無しの強さを誇っています。そうやって培われたラグビー人としての能力が、のちに開花していると監督は語ります。

【日本のトップで活躍しているOG】

- 女子15人制日本代表選手 南年紀・江渕まこと・古田真葉
- 女子7人制日本代表候補選手 伊藤優希・堤ほの花・長田いろは・永田花菜

活躍した選手たちがいつか福岡に戻り、指導者として地域スポーツの発展に貢献してくれるような、リサイクルシステムの確立を目指しているそうです。

現在、強化選手として大内田夏月・畑田桜子・吉村乙華らがU18女子SDSニュージーランド遠征に選出されており、今後の活躍が楽しみです。

主な戦績	大会名	順位
太陽生命カップ2019第10回全国中学生ラグビーフットボール大会		4位
サニックスワールドユース交流大会2019 女子セブンズ		優勝
第2回全国U18女子セブンズラグビーフットボール大会		3位
第74回国民体育大会(女子の部)		4位



【問い合わせ先】  
GM徳田  
携帯 090-3730-9646  
Mail tuniform@smile.ocn.ne.jp

入会随時受付中!  
体験・見学も大歓迎です!

# 元気の種をまこう



株式会社シエナ 代表取締役  
まえだ しょうこ  
**前田 聖子さん**

薬剤師、栄養士、調理師免許取得、読売巨人軍 林昌範選手らのパーソナル、コンディショニングトレーナーとしてプロ野球や、オリンピック競泳選手らの食事とドーピングの管理を行う。現在は福岡大学スポーツ栄養学科の大学院生として川中教授らとともにアスリートと腸内環境についての研究も行っている

# スポーツを支える



株式会社シエナ 統括栄養士  
ふじき ちかこ  
**藤木 智香子さん**

栄養士、マクロビオティックセラピスト資格、正食協会師範科卒業  
栄養に精通し、その土地と時節が育む食材の生命力と栄養力を最大限に引き出す智食の伝道師として、豊かな心と体で笑顔と智慧のある人を育てる学びの食事を提供する。

## シニアを教えるべからず

前田…トッパアスリートサポート！成長期の子どもの食育。アスリートの医療面でのサポートを柱に、全体的に元気になるような食事の考え方をしています。現在、幼稚園6カ所、ソフトバンクホークスの選手、フィギュアスケーター、水泳オリンピック代表候補、高校ラグビー部などのサポートを行っています。

藤木…こだわりは、玄米や古代米、黒豆ご飯、小豆ご飯、ひよこ豆ご飯を圧力釜で炊くことです。化学調味料は使わずに、昆布、椎茸、かつお節で毎朝一から出汁をとり、昔ながらの無添加の調味料を使っています。

## 成長期の子どもの食育

藤木…保育園では多くの家庭は仕事の後に食事の支度をすることになり、どうしても安易な食事になりがちです。ですから、園での食事はできるだけ安心安全なものを提供し、子どもたちが健康に育っていくようにと考えています。子どもたちも玄米をしつかり噛むことで、脳の働きも良くなります。

## トッパアスリートのサポートとは

前田…アスリートにはパフォーマンス

スを上げるための栄養をサポートします。

一般人の3倍ものたんぱく質が必要なので、理想通りの食事を提供するのにはなかなか難しいのですが、管理栄養士が知恵を絞って、カロリーや栄養素、好みを考慮した食事を提供しています。マクロビを取り入れ、添加物等を一切排除しているのが、普通の栄養管理とはレベルが違うものが提供できていると思います。



また、年に4回ファステイニングも取り入れていて、自浄作用を高めています。ファステイニングの目的は色々ありますが、アスリートの場合は怪我の予防や体の修復のために行います。内臓の疲れをとって、酵素が筋肉の修復等に働くようにします。実際に私たちがサポートしているソフトバンクホークスの選手たちは皆活躍しているので、やはり体調がいいのだと思います。

ここで作ったものを朝晩2回、それぞれの自宅に届けていますので、毎日顔を合わせます。食事面だけでなく、体調管理、コンディショニング

グ、ドーピングチェック、精神面など多岐にわたってサポートすることになります。メールや電話での相談も受けますし、キャンプにはスタッフが帯同して、朝昼晩3食を作り寝食を共にするので、家族のようになります。羨ましいと思われるかもしれませんが、決してミイハーな気持ちでは続けられない仕事です。

## 医療面でのサポートとは

前田…ドーピングチェックですね。ドーピングについては特殊なので、薬剤師でもスポーツに係わり、専門の勉強をしていないと判断が難しいのです。例えば風邪をひいた場合に、ドーピングを恐れて弱すぎる薬を使っても治りません。なので、そこはスポーツドクターと相談してギリギリのところを攻めます。(笑)オリンピックはすごく厳しくて、食べ物だけでなく、飲み物まで全て管理されます。今開けて飲んでペットボトル飲料は、その時しか飲めません。何か混入される場合もあるし、違うものに変質する可能性もあるため、後から飲むという事はあり得ないのです。

## スポーツ選手やチームサポートで特に気を付けていることはありますか？

藤木…特別なことはありません。

幼児の食事と基本は同じで、量を増やしたり、使える食品の種類が増えるだけなので、同じように調理しています。「元気の種をまこう」というコンセプトでやっている中で、一つの命をまるごといただくようにしています。季節のものを食べることで、野菜はまるごと食べることを大切にしています。なので、できれば無農薬や減農薬のものを食べていたいただきたいですが、全てそうするのは難しいので、玄米の解毒作用を利用したり、発酵食品を必ず摂るようにして、自分の身体をリセットしていくことが大切です。



## コンビニ等での選び方を教えてください

藤木…高校生にも栄養指導をしています。100%のオレンジジュース、ハンバーガーよりサラダチキンを選ぶ

というように伝えていきます。前田…食べるのが及ぼす影響というのは、ストレス発散だったので、基本的に禁止はしないようにしています。なので、外食やお祝い事などで食事が乱れた時は、向こう3日で調整するように指導しています。「ヨーグルトにはたんぱく質が入っているから、筋肉に直結するよ」とか、「バーガーショップでも「炭酸ジュースじゃなく、ミルクを選ぶと強くなるよ」とか、「ポテトは脂質が多いからサラダを選ぼう」というように、これを摂るとどう良いのかを伝えていきます。

## 体脂肪を増やさずに強い身体を作るには

前田…低脂肪・高たんぱく質の食事ですね。体重80kgの人を例にすると、240gのたんぱく質が必要なのですが、身体は1日に40グラムくらいしか吸収することができません。なので、小分けにして摂取する方法をとります。たんぱく質には動物性と植物性の2種類がありますが、消化吸収にかかる時間が違います。その時間差を使って必要な量をうまく吸収させていきます。動物性たんぱく質には余計な

脂がたくさんついていますが、植物性たんぱく質である豆類のたんぱく質には良質な脂が含まれています。身体に必要な脂を摂りつつ、カロリーを抑え、必要な量のたんぱく質を確保することができると、納豆・味噌汁・豆腐・枝豆・豆乳などを積極的に食べるようにすると良いと思います。

藤木…特に納豆とみそ汁は酵母菌があるのでおすすめです。そこにいりこをプラスすれば最高です。

前田…トッパアスリートが1日に必要なビタミンB群が、納豆4パックで摂れます。納豆はとても優れた食品なので、一般の方は1日1パックでもいいので、取り入れていただければと思います。



**SHIENA**  
Nurture of Health



スポーツ忍者村



サッカー・フットサルフェスタ



競技団体交流ゾーン

飲食ゾーン

大規模国際  
スポーツ大会PR



**読者プレゼント!**

市民スポーツフェスタ2019「トップアスリートとのふれあい」にゲストとして来ていただいた、陸上競技:朝原さん、荒川さん、野球:新垣さん、城所さん、田口さん、馬原さんのサイン色紙を3名様にプレゼントします!希望される方は、件名に「トップアスリートサイン」、本文に氏名、郵便番号、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、下記メールアドレスに、メールにてお申込みください!

メールアドレス: [rujust-k@siren.ocn.ne.jp](mailto:rujust-k@siren.ocn.ne.jp)  
 申込締切:2020年2月21日(金)必着 ※応募多数の場合は抽選になります。

# 市民スポーツフェスタ2019

日時:令和元年10月14日(月・祝) 体育の日 場所:平和台陸上競技場・鴻臚館広場

澄み渡る秋空の下、平和台陸上競技場・鴻臚館広場にて市民スポーツの祭典「市民スポーツフェスタ2019」を開催しました。

市民総合スポーツ大会総合開会式では市内のスポーツ団体55団体約6,000人による入場行進に続き、福岡市障がい者スポーツ協会の松本ひとみ選手、福岡市アーチェリー協会の南里伸一郎選手が高らかに選手宣誓を行いました。

開会式後、陸上競技・野球のトップアスリートとのふれあいや、サッカー・フットサルフェスタ、様々なスポーツ・レクリエーションを体験できるスポーツ忍者村、健康体力チェックやゆるキャラ運動会など、多彩なプログラムを開催し、32,000人もの方にご来場いただきました。様々な形でスポーツとふれあい、たくさん笑顔にあふれたイベントになりました。



総合開会式



トップアスリートとのふれあい(陸上・野球)



学びのゾーン(体力測定・運動アドバイス)

ゆるキャラ運動会

総合優勝  
6連覇達成!

令和元年度 スポーツフェスタ・ふくおか

# 第62回福岡県民体育大会



つなげていきます  
スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

スポーツくじ BIG

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。払戻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



成績(優勝のみ)

競技	種別
バレーボール	一般男子
	一般女子
	壮年女子
バスケットボール	青年女子
	一般男子
	一般女子
卓球	一般
	壮年
バドミントン	壮年男子
	壮年女子
空手道	一般男子(団体組手)

「第62回福岡県民体育大会」は、台風の影響で秋季大会の屋外5競技が中止となり、夏季・秋季大会の9競技で熱戦が繰り広げられ、福岡市は5競技11種別で優勝、4競技6種別で2位、3競技5種別で3位の好成績で、女子、混合の部で優勝することができました。これにより、福岡市は、福岡県民体育大会の総合優勝6連覇を達成いたしました。

また、福岡県民大会の青年の部で優勝されたバスケットボール青年女子が、福岡県代表として全国青年大会に出場し、準優勝を果たしました。

最後に、選手並びに役員の皆様のご尽力と応援して下さった皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。



夏季大会

令和元年8月18日(日)  
筑豊緑地プール



秋季大会

令和元年9月21日(土)~22日(日)  
筑豊地区



# 福岡市サイクリング連合



福岡市サイクリング連合は「国際都市・福岡市にて、サイクリング及び関連競技や関連事業の普及と発展に寄与し、サイクリングを生涯スポーツと捉え、青少年の育成や成人の健康増進を図ることを目的」に、平成23年11月に立ち上げ今年6年目の活動に入ります。自転車は子どもからお年寄りまで手軽に乗り環境にやさしい快適な乗り物です。自転車に乗る為に大事なことは交通規則、ルール・マナーは絶対に必要です。当連合は小学校低学年の児童とその保護者の方たちと、自転車に乗れない児童にたいし、乗れる楽しさと交通ルールを教える「自転車乗り方教室」を行っています。一般のサイクリストには快適安全に走るサイクリング大会を開催。子どもたちに人気の一輪車に初めて触れる児童を対象に「一輪車乗り方教室」なども実施しております。福岡市周辺は残念ながら、サイクリングを楽しむロードが少ないが、これからは自転車を通した社会貢献に取り組んで参ります。



## ■主催の大会・イベント

サイクリング大会	スピード競争でなく、自己の体力と技能を図り、自転車に乗る楽しさを目的にした一般公道を使用した大会
強化練習会	尚一層の技術、技能の向上を目的にしたヒルクライミングを中心のハードな練習会。

## ■教室・体験事業

自転車安全乗り方教室	自転車に乗れない低学年児童とその保護者を対象にした、乗り方を教え、交通ルールを学ぶことを目的とする
一輪車乗り方教室	手軽に乗れ、安全性の高い一輪車を通し、バランス感覚を付け、体力の向上を目的とする。

現在、福岡市内を走る自転車のマナーが非常に悪く、自転車関連の事故率も高く、放置自転車も多く見受けられます。一部の違反者のお陰で自転車が迷惑がられているのが残念です。住み良い環境の福岡市を安全、安心して自転車ぐらしが出来る街にするため、小さな子どものころから教育する必要があります。大人が見本にならなければと、諸々の活動を通し訴えてきました。自転車を愛し我々の活動に賛同する仲間を募っています。仲間と一緒に貴方のボディとハートを変えませんか。



## お問い合わせ先

担当者	後藤 章夫(事務局代行)
住所	福岡市中央区那の川 2-5-12-809
電話	090-9795-1324
F A X	092-531-9454
m a i l	cyc.g.akio@nifty.com

# 福岡市弓道連盟



福岡市弓道連盟は、弓道の普及振興及び、体位の向上、スポーツ精神の涵養を図り、以て社会文化の進展に寄与することを目的としています。

弓道の稽古では、先ず射技の向上を目指しますが、同時に心身を鍛錬し、礼節を学び、人を錬るところに目標があります。

弓を引く前の基本となる正しい姿勢や、無駄のない動作をおこなうことで、弓射の美しさが表現されます。

弓道には二つの面があります、的中を競う競技と、道として弓射の真髄を追求するものです。違いはあるのですが、現代では弓道そのものを楽しむことにあるのです。

福岡市内の体育館にある弓道場では、初心者弓道教室や体験教室を開催しています、生涯スポーツとして弓道を体験してみてください。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



## ■主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会弓道大会	市民総合スポーツ大会開会式で入場行進を行い、その後弓道大会を開催します
市民総合スポーツ大会弓道遠大会	60m先の直径1mの的を射あてる弓道遠大会です
市民総合スポーツ大会福岡女子弓道大会	女子の弓道普及事業で女子の部の大会です
博多祇園山笠弓道大会	西日本各地より、600名の参加者で行われる弓道大会です

## ■選手派遣大会

福岡県民体育大会弓道競技	福岡市で選考された選手で、一般男子・一般女子・青年の部を構成して、近的競技・遠的競技を合わせた総合成績を競います。
--------------	---

## ■教室・体験事業

市民総合スポーツ大会初心者弓道教室	市内各体育館弓道場で初心者を対象にした教室です市政だより等により、開催通知をお知らせしています。
-------------------	--

## ■指導者・審判に関する事業

指導者講習会	指導者としての心構え、射法射技の向上を目的とした講習会
--------	-----------------------------



## お問い合わせ先

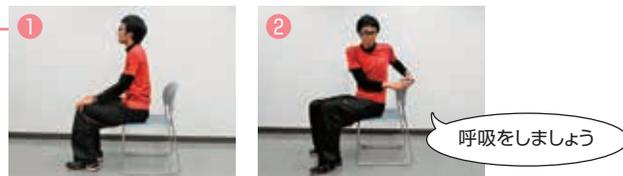
担当者	宮本 貞雄
住所	福岡市博多区板付 4-9-11-102
電話	090-6774-9918
F A X	092-576-9811
m a i l	miyamoto-kyudo@ric.hi-ho.ne.jp

## 3 椅子でトレーニング

デスクワークの合間や、立位での運動が不安な方にピッタリの運動です。

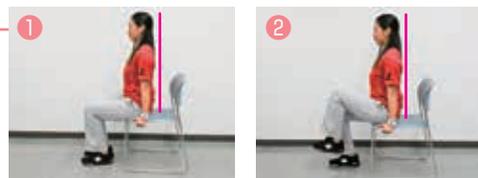
## 腰ひねり

- ①椅子に浅めに座る。
- ②身体をひねって、背もたれをつかむ。  
※つらい方は、背もたれが横にくるように座って行う。



## 足上げ・下げ運動

- ①椅子に浅めに座り、両手は椅子に添えて上半身を真っすぐにする。
- ②姿勢が崩れない程度に左足を持ち上げて下ろす。



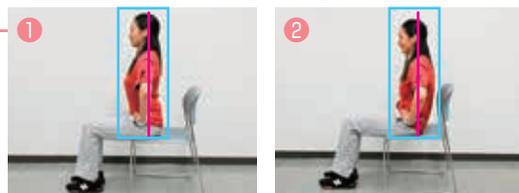
## 肩甲骨ほぐし

- ①肩に触れるように構える。
- ②胸を開きながら肘を上げ、息を吸う。
- ③息を吐きながら、肘は顔の横を通して、背中を丸めるようにしながら肘を下ろす。逆回しも行う。



## 腰丸め・反らし運動

- ①椅子に浅めにすわり、手は腰に置く。少しお尻を突き出し、腰を反らせる。
- ②おへそを引っこめながら腰を丸める。  
※どちらの姿勢の時も、頭の位置はお尻の延長上から外れないように意識する。



## 4 ちょっとトレーニング

ちょっぴりハードなトレーニングです。下肢・背中・体幹を鍛えて代謝もアップ!!



## 下半身強化運動

- ①椅子の後ろに立って、背もたれを持つ。
- ②腰幅より広く足を開き、土踏まずに体重を集めるように腰を落としていく。
- ③元に戻ったらかかとを少し上げてバランスをとる。



## 腕上げ背筋運動

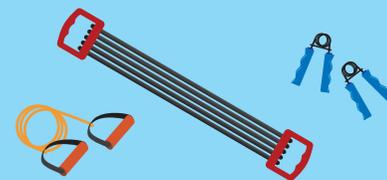
- ①椅子に浅めに座り、お腹と太ももを近づけるようにして上半身を斜めにし、安定させる。
- ②背中が丸まらないように気を付けながら、腕は遠くに伸ばすイメージで持ち上げ、元に戻す。中強度は横に開くように上げ、高強度は両腕を前に伸ばし持ち上げる。



## お尻歩き

- ①足を伸ばして座り、頭の水平を保ちながら、左の脚に体重を寄せ、右のお尻が少しだけ持ち上がる。  
※上半身は自然にねじれて良い。
- ②今度は右の脚に体重を寄せ、左のお尻が少しだけ持ち上がる。テンポよく繰り返す。

## トレーニング講座



寒い冬はつつい屋内にこもりがち。

今回は仰臥位・座位・立位それぞれのシチュエーションに分けて簡単に体を温められるエクササイズを紹介します!

## 1 足ほぐし

足指をほぐすと血流が良くなります。また、足指が動きやすくなるので、地面をとらえやすくなり、立位や歩行の安定につながります。

## 足指ほぐし

- ①足の親指・人差し指を両手で持つ。
- ②縦にチョキチョキ、横にパーパーと動かす。
- ③持つ指を1本ずつずらし、全ての指で行う。



## 足指グー・パー

- ①両足を前に伸ばして座り、足の指で「グー」を作る。  
※グーは足の付け根の骨がわかるくらい握る。
- ②指と指の間に隙間ができるくらいしっかり「パー」を作る。



## 足首まわし

- ①左足を右脚の上のせ、右手の指を左足の指と組ませる。
- ②左手で足首を持ち、組ませた手で出来るだけ大きくまわす。
- ③反対まわしも行ったら、足を入れ替えて行う。



## 冷えに効果的なツボ※ゆっくり押しみよう!

- ①太衝(たいしょう) 足の甲で、親指と人差し指の骨の間を足首の方に辿っていったくぼみ。

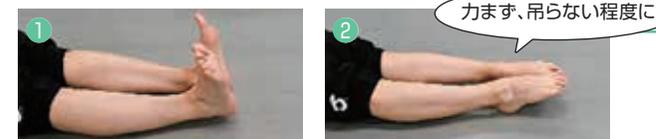


- ②三陰交(さんいんこう) 内くるぶしの頂点から指4本分のところで、骨と筋肉の境目



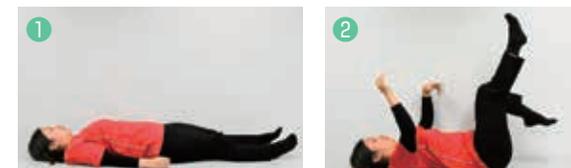
## 2 仰向けトレーニング

朝起きがけや、寝る前におすすめの運動です。



## ふくらはぎ伸ばし

- ①かかとを押し出し、つま先を手前に。
- ②つま先を向こうに伸ばし、かかとを引き込む。



## 手足ブラブラ

- ①仰向けに寝る。
- ②手と足を天井へ伸ばし、脱力して手足を振る。



## お尻・腰・胸伸ばし

- ①仰向けに寝て、左脚を持ち上げる。
- ②その脚を右側へ持っていき、余裕があれば右手で脚を押さえる。逆側も行う。

出場チーム大募集!

2020 FUKUOKA indoor

3x3

3.14 土 福岡市民体育館

〒812-0045 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

受付期間 令和2年2月3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

- ◆ 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(リベルリア5000 3x3)を使用。※男女混合の部については、男子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。
- ◆ 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。  
または、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

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  
E-mail:rujust-k@siren.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.sports-fukuokacity.or.jp>

真心こめてお惣菜を作り続けて、おかげさまで35周年を迎えます



© 松本 零士

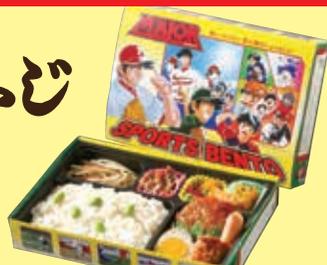
小倉牛丸むすび  
**Marufuji** 丸ふじ  
株式会社 丸ふじ

ご予約・お問合せは

TEL093-541-1948

※配達エリア 福岡、北九州、下関、他

本社 北九州市小倉北区下富野5丁目10番12号



MAJORスポーツ弁当 750円(税別)

福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会 スポーツフェスタ2020

Sports Festa

日時 令和2年2月22日(土)  
13:00~16:00  
会場 福岡市民体育館  
第一競技場

福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会の、福岡市ママさんバレーボール連盟、福岡市レディースバドミントン連盟、福岡市主婦卓球愛好会、福岡市スポーツ推進委員協議会女性委員会の4団体が「ソフトバレーボール」「バドミントン」「ラージボール卓球」「楽しく体力チェック」の4種目を指導します!  
どなたでも無料で参加できます。



主催:(公財)福岡市スポーツ協会、福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会  
事務局:(公財)福岡市スポーツ協会 〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2福岡市民体育館本館2階

なんちゃって 運動会

チョットへんてこでユニークな、  
いつもと違った運動会「なんちゃって運動会」を開催!!  
ユニークな種目、なかなか体験できない種目がいっぱい!  
家族、グループごとに各種目をめぐりながら、  
金メダルを目指そう!



開催日 2020年3月15日(日)  
場所 福岡市立今宿野外活動センター

詳しくは、開催前1か月に今宿野外活動センターのホームページに掲載いたしますので、  
ご確認の上、遊びに来て下さい。⇒ [今宿野外活動センター](#) 検索

主催:NPO法人福岡市レクリエーション協会 福岡市立今宿野外活動センター  
問合せ先 福岡市立今宿野外活動センター  
〒819-0163福岡県福岡市西区今宿ノ原217-2 TEL:092-806-3114 FAX:092-806-3115

# 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暖かい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
- ・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! ※令和元年8月1日から令和元年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

- |                           |                   |                   |
|---------------------------|-------------------|-------------------|
| (15口) 株式会社九電工             | (1口) 九州木材工業株式会社   | (1口) 株式会社にしけい     |
| (13口) 西部ガス株式会社            | 株式会社QTnet         | 株式会社西日本新聞広告社      |
| (10口) 九州電力株式会社            | 株式会社Q-mast        | 株式会社博多松栄軒         |
| 九州旅客鉄道株式会社                | 共進建工株式会社          | 博光電機株式会社          |
| 新日本製薬株式会社                 | 株式会社グリーン防災設備      | 樋口薬品工業株式会社        |
| 西日本鉄道株式会社                 | 医療法人 くわの整形外科クリニック | 久野印刷株式会社          |
| (3口) コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 | 株式会社光進ガードシステム     | 株式会社ビジネス・フクハイサービス |
| 学校法人 福岡大学                 | 有限会社コーエー          | 平井スポーツ建設株式会社      |
| (1口) 株式会社RKB毎日放送ホールディングス  | 株式会社権藤本店          | 有限会社平田紙文具事務機      |
| アシックスジャパン株式会社             | 済美会               | 福岡医健・スポーツ専門学校     |
| 株式会社アスカ                   | 西部ガス設備工業株式会社      | 公益財団法人ふくおか環境財団    |
| 麻生教育サービス株式会社              | 三友機器株式会社          | 福岡鋼建株式会社          |
| アビスパ福岡株式会社                | 三友ボディー株式会社        | 福岡市柔道協会           |
| アロー印刷株式会社 福岡支店            | 株式会社ジェイコム九州       | 福岡電材株式会社          |
| 有限会社市村電機                  | 株式会社JCC           | 福岡総合印刷株式会社        |
| 株式会社糸島みるくふらんと             | 株式会社しづた造園緑地       | 有限会社ブランド・エム       |
| 井上塗料株式会社                  | 清水建設株式会社九州支店      | 医療法人 鳳鳴会 吉田医院     |
| 岩崎建設株式会社                  | 株式会社秀建            | 満喜株式会社            |
| 株式会社インクリース                | 株式会社春潮社           | 株式会社マスプロ          |
| 医療法人 エイ・ジイ・アイ・エイチ 秋本病院    | 有限会社昭和産業          | 福岡モータース株式会社       |
| 株式会社 エフエム福岡               | 株式会社正興電機製作所       | 三井製糖株式会社福岡工場      |
| 大神設計株式会社                  | 成和商事株式会社          | 医療法人 南川整形外科病院     |
| 奥アンツーカ株式会社西日本支店           | セノー株式会社福岡支店       | 株式会社 ミムゴ          |
| 株式会社オンワード壺山福岡支店           | 第一警備保障株式会社福岡支社    | 名鉄観光サービス株式会社 福岡支店 |
| 金替不動産                     | 大道印刷株式会社          | 株式会社ヤナセファイテック     |
| 株式会社かわなべ                  | 大丸建設株式会社          | 有限会社吉原電機工業所       |
| 九州朝日放送株式会社                | 株式会社匠             | よしみ工業株式会社         |
| 九州大淀化工株式会社                | 株式会社チヨダ           | 株式会社ライブ           |
| 九州自動車リース株式会社              | 株式会社テレビ西日本        | 理想科学工業株式会社        |
| 九州電工ホーム株式会社               | 中村工業株式会社          | 株式会社ビー・ビー・シー      |

### ■個人賛助会員(順不同)敬称略

- |           |           |            |             |
|-----------|-----------|------------|-------------|
| (5口) 上原 博 | (3口) 水崎 勉 | (2口) 大塚 弘幸 | (1口) 相川 健一郎 |
| ケイジャーSクラブ | 山口 雅文     | 田中 守       | 梅田 佳暉       |
|           |           |            | 川村 浩之       |

## 表紙について

ジャパントップチャレンジリーグ第2節、コカ・コーラレッドスパークスと栗田工業ウォーターガッシュの一戦。タックルされる原山選手と、それをサポートするトゥポウ選手。1,800人を超える観客の前で26対14と勝利を飾った。

# 出前スポーツ塾

幅広い年代の市民の皆様が地域にて気軽にスポーツを楽しむことができるよう、福岡市スポーツ協会のスポーツトレーナーを派遣し指導を行います!

<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、レクリエーション等

### <手続きの流れ>



<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

<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 <http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>  
〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2福岡市民体育館2階 TEL092-645-1231 FAX092-645-1220

子ども向け  
公民館  
子ども会育成連合会

高齢者向け  
公民館  
老人クラブ連合会

スポーツ推進委員研修会

スポーツ指導者研修会

イベント  
MUSCLE GATE2019

企業の健康・体づくり行事

活動紹介  
しています!!

地域指導者  
・企業向け

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

**〈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(2019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

2018年12月作成 18-T07915

# 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



FG6号館

FG3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



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5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



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