

# おもしろい福スポ

[スポーツを支える]  
福岡市ラグビーフットボール協会

大町 博憲さん

[注目のアスリート]

福岡市立西福岡中学校 男子バスケットボール部

ピラティスベースの簡単トレーニング講座③

スポーツジュニアの試合日の栄養戦略と水分補給



スポーツ振興くじ助成事業

vol.3

2013 September



# 追いかけるボールはひとつじゃない! こどもスポーツフェスタ 2013



平成 25 年  
6月23日(日)  
開催

福岡を拠点とするプロ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  
「こどもスポーツフェスタ 2013」が今年も開催されました。  
166名のこども達が参加し、大変盛り上がりしました。



秋には親子が対象のイベント

「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 2013」  
を平成25年10月19日(土)に開催予定です。

福岡市スポーツ協会

検索

詳しくは福岡市スポーツ協会の  
ホームページをチェック!

勝つために  
できることは、  
もうないか。

スポーツ栄養学  
が支える  
ジュニアの  
カラダづくり。



ジュニア プロテイン 800g  
ココア味



ジュニア カルシウムアップ 560g  
グレープフルーツ風味

### ジュニア プロテイン

- 1.高品質のホエイプロテインを使用。
- 2.不足しがちなカルシウムをはじめ  
10種のビタミン、鉄をバランスよく配合。
- 3.牛乳でおいしく飲める人気の高いココア味。

### ジュニア カルシウムアップ

- 1.骨とカラダづくりの粉末カルシウム飲料。
- 2.カルシウムを500mg配合(1食分当たり)。
- 3.10種のビタミン、鉄、フラクトオリゴ糖を配合。
- 4.水でおいしく飲める爽やかなグレープフルーツ風味。



savas.jp



【商品のお問い合わせ先】 ☎ 0120-858-660

株式会社 明治

# 大町博憲

さん



[プロフィール]

**大町 博憲** (おおまち ひろのり)  
1965年生まれ。那珂川町出身。  
福岡市役所勤務。

ラグビーの競技経験が全くない大町さんがこの世界に足を踏み入れたのは平成13年1月のこと。2人の息子が幼稚園に通う傍ら、福岡市内のラグビースクールに入ったことがきっかけでラグビーに深く関わる生活が始まることに。福岡市ラグビーフットボール協会理事長に就任するまでに至った経緯、そしてこれからのことを聞いてみました。



何も知らないところから  
のスタート

全く知らないラグビーと関わることになった大町さんは、所属のラグビースクールは、ラグビーを教えると同時に人づくりを大切にする方針で、保護者が一緒に関わることも多い。競技経験のない大町さんはラグビー以外の事を教える役割を担う。「ラグビーを観たこともないし、ルールもわからないし、できることが限られていました。」と話す。

ラグビーと深く関わった  
10年間

息子がラグビースクールに通っていた約10年間、ほぼ毎週末グラウンドに足を運び、そこでできた繋がりから福岡市ラグビーフットボール協会理事の仕事も任されるようになる。ラグビースーズンである9月から翌年2月までは特に試合が多く、国内最高峰のリーグであるトップリーグや、世界の高校生が集まる大会、小中学校の試合運営など、その活動は広がっていった。普段は関わる事ができない貴重な経験をさせてもらっているという反面、「ラグビーの競技経験がない自分がなぜこんな場所にいるのか」という不思議な気持ちになるときもあったという。

家族の会話はやっぱり  
ラグビー！

このようなライフスタイル。やはり家族の会話は自然とラグビーの話題に。「息子の練習の送り迎えの時は自然とラグビーの話題になることが多かったです。子ども達が成長する過程でラグビーということが、長年の話題があったことが、良かったと思える瞬間の一つでしたね。」と笑顔で話す。

苦労と感じさせずに話す  
苦労話

色々な活動を続け、大町さんは平成20年、福岡市ラグビーフットボール協会理事長の職に就く。しかし、ラグビーの活動は本業ではなく、全てボランティアである。日中は仕事で動けないため、出勤前の時間を使つての作業、夜

これからできることは  
何か

現在は協会理事長の職を退いているが、引き続き協会に身を置く大町さんから最後に一言、「2019年にラグビーワールドカップの日本開催が決定しています。福岡市でラグビーワールドカップの試合を開催したい。福岡市ラグビーフットボール協会として一人人としても何かできることがあったら何でもやる覚悟です。これまで貴重な経験をさせてくれたラグビーに対して恩返しをしたい、そういう気持ちでこれからもラグビーと関わっていきたいと思います。」大町さんの活躍はこれからも続く。



「HSBC アジア五カ国対抗 日本VSフィリピン」会場の様子



「2012 ゴールデンオールデイズ・ワールドフェスティバル福岡」での写真

# 福岡市立西福岡中学校 男子バスケットボール部



西福岡中学校男子バスケットボール部監督の鶴我隆博先生から話をお聞きました(写真右)。インタビュー日：平成 25 年 7 月 24 日



[チームの戦績]

2013 第 34 回 福岡県中学校新人バスケットボール大会 優勝  
第 33 回 全九州中学生バスケットボール春季選手権大会 優勝

2012 第 42 回 全国中学校バスケットボール大会 優勝

— 今年のチームの特徴は？  
— 昨年は、特に能力のある選手が 3 名いましたが、今年はその選手の 7 割くらいの能力を持った選手が 10 名以上います。

— チームの雰囲気はどうですか？  
— 人数が多く、3 年生だけで 13 名いるんですよ。2 年生も 8 名、1 年生も 9 名と多いです。人数が多いと言ったことは、層の厚さもありますけど、考

えていることも十人十色、そこから辺が雰囲気づくりで難しいと思ったら難しいですね。個性豊かですが、すごく純粋な子ども達ですので、一つにまとまていくということがポイントですかね。

— ほかのチームに負けないところは？  
— 過去に全国大会のメインコートを経験しているということがほかのチームにはないところ。そこが子ども達にとって大きいし、財産だと思います。

— 注目の選手はいますか？  
— 誰というのはないです。ある選手の調子が悪ければ別の選手が活躍するし、今年には総合力のチームなので、毎試合ポイントとなる選手が代わるような、冗談抜きでそういったチームです。

— 指導する上で心がけていることは？  
— 色々なところで刺激をもらい、子ども達からも刺激を受けながらやっていますから、指導というものは奥が深いものなのですが、やっぱり一番大事なのはどれだけ机上の空論になるよりもまず、私達が現場(コート)にいるかだと思えます。どれだけ時間を作って一緒にコートに立つていられるか、その時間を 1 秒でも長くして一緒にいるということが指導の原点かなと。そこから学ぶことも多いです。



◆**重富友希キャプテンへの質問**  
— チームの雰囲気はどんな感じですか？  
— 集中して声を出して盛り上げて、自分たちのムードを作っている練習をやっています。

◆**キャプテンが 5 人いるとのことですが、良かったところは？**  
— みんなでやることでひとりの負担が減らせるところです。それぞれ役割が決まっています。僕は試合会場のことをやっています。

◆**バスケットボールが面白いと感じる場所は？**  
— ゲームが競り合っているときに、シュートが入ったときです。

◆**目標にしている選手は？**  
— 同じ中学校のひとつ上の先輩の山崎純選手(現在高校 1 年生)です。

◆**将来の目標は？**  
— プロのチームに入ってバスケットボールをすることです！

— 指導する上で目標とされる方はありますか？  
— 尊敬する方、影響を受けた方はたくさんいます。目標とするものはやっぱり、自分の健康に留意して、子ども達と長く接していくことです。その中でももちろん勝つたり負けたり、色々あると思います。子ども達と一緒に夜を過ごしたり(笑)、そういう体力・気力を充実させておかないといけないと思います。そりゃ勝ちたいとか、どうなりたいとかはありますが、それよりもまず子ども達と一緒にいることだと思えます。卒業した子ども達には活躍してもらいたいですし、社会に出てバスケットボールから離れても彼らが人生の中で勝利者になれるように、そんな報告を楽しみにしています。

— 指導する上で心がけていることは？  
— 色々なところで刺激をもらい、子ども達からも刺激を受けながらやっていますから、指導というものは奥が深いものなのですが、やっぱり一番大事なのはどれだけ机上の空論になるよりもまず、私達が現場(コート)にいるかだと思えます。どれだけ時間を作って一緒にコートに立つていられるか、その時間を 1 秒でも長くして一緒にいるということが指導の原点かなと。そこから学ぶことも多いです。



### 【お腹のエクササイズ】



ロールダウン



- ◎膝を90度に曲げて、両手は前へ伸ばしましょう。膝と足の間をこぶし1つ分空けましょう。
- ◎息を吸って、吐きながら背中に綺麗なアーチを維持したまま、上体を床へ降ろしていきましょう。
- ◎頭まで着いたら、姿勢を保ったまま両手を耳の横まで降ろしましょう（降ろすだけでよい）。
- ◎あごを引きすぎて頭だけ前に出ないように注意しましょう。
- ◎腰が反らないようにお腹は引っ込めたまま行いましょう。

### 【ウォーミングアップ】

アーティキュレーティングショルダーブリッジ



- ◎スタートは基本姿勢（ニュートラルポジション）。
- ◎息を吸って、吐きながら骨盤を後傾させて恥骨から背骨が1つ1つ離れるようにお尻を上げていきましょう。
- ◎膝と肩の斜めのラインに骨盤が揃うまでお尻を持ち上げたら息を吸い、吐きながら今度は上から背骨を床へ降ろしていきましょう。
- ◎腰が反ったり、あごが上がったりしないように注意しましょう。

### 【お尻のエクササイズ】



フロント & バック



- ◎身体を一直線にして横になりましょう。
- ◎こぶし1つ分、上の脚を浮かせたら、息を吸いながら前に、吐きながら後ろに動かしましょう。
- ◎骨盤が動いたり、腰が反ったりしない範囲で行いましょう。

### 【背中エクササイズ】



スイミング



- ◎両手足を伸ばして、うつ伏せになりましょう。
- ◎両腕は耳から少し離して肩は上がらないようにしましょう。
- ◎息を吸って吐きながら手と対角の足を上げましょう。
- ◎逆側も同様に行いましょう。
- ◎腰が反らないように注意しましょう。背骨が伸びるイメージで行いましょう。

# ピラティスベースの 簡単トレーニング講座③

## ピラティスの呼吸 応用編 & 部位別トレーニング

今回も前号で紹介したエクササイズより少しレベルアップしたものを紹介します！  
無理をせず、自分に合ったペースで運動していきましょう！！  
「前回のエクササイズはどんな感じ？」という方は、「おっしょい福スポ」のバックナンバーをチェック！

### 【ピラティスの呼吸 応用編】

基本  
姿勢

ピラティスの  
呼吸



- ◎基本姿勢のまま、腹式呼吸のようにお腹を薄くして保ちましょう。
- ◎胸式呼吸のように呼吸を行いましょう。
- ◎常にお腹は薄く保っておきましょう。

### 【テーブルトップポジション】



- ◎基本姿勢から、ピラティスの呼吸に合わせて行いましょう。
- ◎息を吸って、吐きながら膝が90°のところまで片足ずつ上げましょう。
- ◎骨盤が動かないように注意しましょう（逆側も同様）。



- ◎テーブルトップポジションから両膝を伸ばしましょう。
- ◎両踵をくっつけてつま先を若干開きましょう。（ピラティスV）
- ◎この姿勢でピラティスの呼吸を行いましょう。
- ※強度が高いため、無理をしないようにしましょう。



#### 講師紹介

日高 秀（ひだかしゅう）  
福岡市立西体育館スポーツトレーナー

#### 資格

- ◎ PHI ピラティスマスタートレーナー
- ◎ FTP ピラティスベーシックインストラクター
- ◎ 健康運動指導士
- ◎ CSCS (NSCA 認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト)
- ◎ NSCA-CPT (NSCA 公認パーソナルトレーナー)





# スポーツジュニアの試合日の栄養戦略と水分補給

図1 試合当日のエネルギー補給



ギードリンク、果汁100%のオレンジジュースなどの飲料を補給しましょう。試合直前には、あめやスポーツ用に開発されたブドウ糖のタブレットなど、すぐにエネルギーになるものを食べてカラダの中はエネルギーが満タンの状態にしておきます。1日2試合ある場合も、次の試合までの空き時間を確認し、試合開始時間から逆算をして補給を準備しましょう。

## 試合後に食べたいもの



夕食は、「栄養フルコース型」の食事をベースとしたバランスの良い食事を食べ、疲れたカラダをゆっくり休めましょう。

練習や試合中の脱水を遅らせるためにスポーツをする30分前までにコップ1杯の水を補給しておきます。

**④ 試合前後の体重測定で発汗量を知る**  
練習後の体重減少は汗によるものです。体重の約2%（体重48kg × 0.02 = 0.96gに相当）が減っていたらパフォーマンスにも影響し、脱

次は風邪予防のお話です。



監修 株式会社 明治  
管理栄養士 松本 典子

ホームページ (http://savas.jp)

## 3 試合後は次の試合のための栄養を摂る

その日全ての試合が終わり、いち早く疲労を回復させ翌日の試合や練習に備えるためには、試合後出来るだけ早いタイミング（試合終了後30分以内）に「炭水化物（糖質）」と「たんぱく質」を含む食品を食べ、カラダを運動モードから回復モードに切り替えることが必要になります。おすすめは「おにぎり」とオレンジジュース「バナナとヨーグルトドリンク」のような「栄養フルコース型」の食事の**①主食**、**④果物**、**②おかず**、**⑤乳製品**などの組み合わせになります。試合の疲労が残り、食欲がわかないときはプロテインやゼリードリンクなどの栄養補助食品も上手に活用しましょう。

## 4 水分補給は先手必勝！

水分補給の目的は**①脱水**によって引き起こされる熱中症を防ぐ**②運動時のエネルギー補給**、**③汗から失われるミネラルを補給**しコンディショニングを維持する、の3点です。スポーツジュニアは脳の体温調節の働きが大人に比べて未発達であり、熱中症にかかる危険性が高くなります。より安全にスポーツをするための水分補給のポイントを押さえます。

**②のどが乾く前にこまめに少しずつ水分補給**  
運動中は15〜30分の間隔でコップ1杯程度の水分補給をします。のどが渴いたと感じるときにはすでに脱水が始まっています。汗をかいて脱水が進むとパフォーマンスが低下してしまいますので、早め早めの対策が必要です。

**③運動中はスポーツドリンクでの水分補給を心がける**  
運動中の水分補給には汗に含まれるミネラル類を補い、練習中のカラダに素早く吸収される「ハイポトニック」設計のスポーツドリンクがおすすめです。



水状態にあると言われている。その日の温度や湿度に違いはありますが、水分補給の目安になるので練習前後の体重を計測する習慣をつけましょう。

今回のテーマの中で「よし、これを実践してみよう」と思うことは見つかりましたか？

試合当日できることは栄養戦略のみ。事前準備をしっかり行い、ベストコンディションで試合に臨みましょう。

## 1 試合前は何を食べる？



## 2 試合直前は何を食べる？

夏の暑さも一段落し、スポーツに適した季節がやってきました。これから大会時期にさしかかる競技や新チームのデビュー戦を迎える競技…色々ありますね。指導者や保護者の方から、「試合当日は何を食べたら勝てますか？」という質問をよく受けますが、1日だけ練習を一生懸命がんばっても上手にならないように、これを食べたら勝てる！という特別な食事はありません。競技力は、(1)練習(2)「栄養フルコース型」の食事<毎回の食事で**①主食****②おかず****③野菜****④果物****⑤乳製品**の揃った食事>(3)睡眠の3つを毎日積み重ねることによって向上します。試合でこの競技力を発揮し、全力で戦い抜くためには、試合当日の食事が強い味方になってくれます。今回は、大切な試合で自分の実力をフルに発揮できる「試合日の食べるテクニック」をお伝えします。



試合に必要な栄養素は炭水化物（糖質）とビタミンCです。炭水化物（糖質）は、走る・蹴る・跳ぶなどのカラダを動かすエネルギー源であり、どう動いたらいかなどを考える脳の主なエネルギー源でもあります。試合後半のエネルギー不足によるスタミナ切れや集中力低下を防ぐためにも、炭水化物（糖質）をカラダに溜め込んでおくことがポイントです。また、ビタミンCは免疫力を高め、風邪予防や疲労回復、ストレスを軽減させるなどの働きがあります。試合になると、緊張からストレスが溜まり、動きが硬くなったりミスをしてしまうスポーツジュニアも少なくありません。ストレスや風邪のウイルスから守ってくれるビタミンCは試合前のコンディショニングに欠かせません。食べるポイント

- ★①主食 ④果物を多めにする
- ★②おかず ③野菜 ⑤乳製品を控えめにする

の2点です。一方、試合前に避けたいものは、消化吸収に時間がかかる揚げ物、生もの・食べられないもの、おなかにガスが溜まりやすい食物繊維の多い根菜類などの食品です。試合前日の夕食から控えめの食事を心がけましょう。

朝食はしっかりと食べたのに、試合後半に頭がぼーっとしている…そんなスポーツジュニアはいませんか？朝食をしっかりと食べても、長時間の試合や連戦となると頭のエネルギーが切れて集中力が低下したり、カラダのエネルギーが切れてスタミナが落ちてしまうことも…スポーツジュニアはエネルギー源をためる筋肉や肝臓が大人とは異なり成長段階であるためこまめにエネルギーを補給する必要があります。ポイントは、消化吸収の時間を考慮して試合開始時間から逆算し、具体的に「いつ」「何を」「どれだけ」食べるのかということ。試合当日の朝食は試合開始時間の3〜4時間前にご飯やパン、麺類など腹持ちの良い主食中心の食事と果物を食べます。1時間前には、果物やエネルギー系ゼリードリンク、小さめのアンパンなどがおすすめです。30分前には固形物は摂らず、スポーツドリンクやエネル

## ★福岡市サッカー協会

福岡市サッカー協会は、1972(昭和47)年に発足しました。それまでは、福岡県蹴球協会(現:福岡県サッカー協会)の福岡支部として、福岡市周辺市町村を包含した組織で活動していましたが、福岡市体育協会「創立10周年記念行事」として「市民スポーツ人口の拡大」が提言された際、当時のサッカー関係者が提言の意を受けて協会設立の準備を進め「福岡市サッカー協会」を誕生させました。ただし、福岡市体育協会(現:福岡市スポーツ協会)への加盟は、サッカー協会設立より一足早く、1968(昭和43)年に「福岡県蹴球協会福岡市支部」の名称にて申請を行い同年加盟が認められています。発足時は17チーム(社会人:11、大学:6)が加盟しましたが、その後、行政や上部団体(福岡県サッカー協会)との関わりを密にして、組織の整備や試合運営の円滑化を図ると共に、少年の育成、女子サッカーの拡充、就学前幼児の育成、シニア・クラブチームの拡充等々を推進した結果、平成24年度登録チーム数は、336チーム(社会人:97、大学:6、高校:29、中学:68、少年:88、幼児:26、女子:15、シニア:7)となりました。

### こんなことをやっています! [This is What We do]

- **福岡市長杯サッカー大会(社会人・中学生・少年・女子)**  
各カテゴリー別で行われる福岡市の大会です。
- **市民総合スポーツ大会各区対抗戦(少年・ママさん)**  
各区対抗で行われる福岡市の大会です。
- **コカ・コーラウエストジャパンカップ(少年)**
- **福岡市フットサルフェスタ(幼稚園・少年)**
- **TVQ福岡市長杯・アビスパカップフットサル大会**
- **福岡市・釜山広域市高校生スポーツ交流大会(サッカー)**  
韓国釜山市との交流大会です。
- **JFAレディース/ガールズサッカーフェスティバル**



JFAレディース/ガールズサッカーフェスティバル

### ここが自慢 [A Boast]

「サッカーの集い」を年に1回、開催しています。全セクションから100名ほど集まり、親交を深めています。

内容は、成績優秀者・チームや功労者の表彰式、各セクション近況報告などを行っています。昨年は、福岡市サッカー協会創立40周年記念祝賀会も兼ねて開催しました。

近年の福岡出身活躍者として永井謙佑(ベルギー・ジュピラーリーグ・スタンダール・リエージュ所属、ロンドンオリンピックベスト4)や猶本光(浦和レッズレディース所属、U-20女子ワールドカップ第三位)がいます。

### お問い合わせ [Information]

- 住所 〒813-0018 福岡市東区香椎浜ふ頭1-2-16 福岡フットボールセンター内
- 電話 092-674-2920 ○ FAX 092-674-2920
- メール m-koyanagi@kuh.biglobe.ne.jp
- 担当者 小柳 稔(こやなぎ めのる)

## ★福岡市バウンドテニス協会

バウンドテニス福岡に紹介されて32年になります。テニスコートの5分の1のスペース(幅3m×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、誰とでも手軽にプレーが出来るので「生涯スポーツ」として最適です。奥の深いスポーツなので、競技性を高めていくことも出来ます。

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。

市内には20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。

### こんなことをやっています! [This is What We do]

- **福岡市バウンドテニス親善交流大会**  
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5~6月頃開催しています。
- **市民総合スポーツ大会<バウンドテニス大会>**  
福岡市民を対象とした大会で10月頃開催しています。
- **技術力向上のための講習会**  
主に指導者を対象とした講習会です。
- **無料体験教室**  
市の体育館で行っています(不定期)。
- **福岡市バウンドテニス親善交流大会**  
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5~6月頃開催しています。
- **市民総合スポーツ大会<バウンドテニス大会>**  
福岡市民を対象とした大会で10月頃開催しています。
- **技術力向上のための講習会**  
主に指導者を対象とした講習会です。
- **無料体験教室**  
市の体育館で行っています(不定期)。
- **福岡県バウンドテニス新人親善交流大会**  
経験年数3年未満の会員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>バウンドテニス大会**  
福岡県民を対象とした大会で11月に開催しています。
- **福岡県バウンドテニス親善交流大会**  
県内の会員を対象とした大会で1月に開催しています。
- **飛梅レディースカップバウンドテニス大会**  
県内の女性会員を対象とした大会で2月に開催しています。
- **九州・沖縄ブロック各県持ち回りの大会**
- **九州ブロックバウンドテニス親善交流大会**  
4月に開催されます。

### ここが自慢 [A Boast]

会員数が東京都に次いで多い福岡県で、市協会は普及発展に先進的な役割を担ってきました。これからも生涯スポーツとしてのバウンドテニスの良さを多くの方々が理解して楽しんでいただけるよう更なる努力を続けて行きます。

### PR [Public Relations]

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、多くの方々と親善交流が楽しめます。競技志向の方々には県選手権大会、九州ブロック選手権大会、全国選手権大会への挑戦の機会もあります。皆さんにより親しんでいただくため、体育館での無料体験教室も増やしていきたいと考えています。

### お問い合わせ [Information]

- 住所 〒813-0014 福岡市東区香椎台3-6-2
- 電話 092-661-8233 ○ FAX 092-661-8233
- メール yo345ko@jcom.home.ne.jp
- 担当者 事務局長 松藤 曜子(まつふじ ようこ)



# スポーツ少年団 宿 泊 交 歓 会

# 福岡市 スポーツ少年団

日時 平成25年7月6日(土)・7日(日)  
場所 阿蘇青少年交流の家



福岡市スポーツ少年団登録の4団体、チャレンジジュニアスポーツクラブ所属の小学4～6年生の計66名が参加して、「スポーツ少年団 宿泊交歓会」を行いました。  
1日目は班の旗作りやナイトウォーク、キャンドルサービス、2日目は阿蘇神社周辺を散策して水基めぐりを行いました。  
2日間を通して心配された天候もなんとか持ち直して、楽しい2日間となりました。



## 塩原ジュニア バレーボールクラブ

単位団紹介

「こんにちは！」 私たち取材陣が体育館に入った時、大きな声で子どもたちは迎えてくれました。非常に蒸し暑い日でしたが、体育館には練習中の子どもたちの声と、バレーボールシューズがキュッキュッと床にこすれる音が心地よく響いていました。体育館の壁には「自分を支えてくれたすべての人に感謝して試合に臨むこと」、「チームメイトを信じること」、「声を出してチームを盛り上げること」、「一点をおろそかにする者はないに泣くと心得ること」、「最後まであきらめずに戦うこと」と書かれた横断幕が掲示されており、チームの気合いが感じられました。  
チームインタビューの中で「スポーツを通じて礼儀作法や感謝の気持ち、そして自分の意思を伝えることの大切さを学んでほしいと思います。チームとしてはみんなでつなぐ楽しいバレーボールを目指しています。その中で中学校、高等学校へ進学してもずっとバレーボールを続けてくれるような人を育てたいです。1年生から6年生までバレーボールをやってみたいなという子は男女問わず歓迎しますよ。」と久保監督は語ってくださり、「友達に誘われて何となく始めたバレーボールが今では大好きです。久保監督は技術面よりまず人としての基本的なことを教えてくれます。監督には厳しいことも言われますが、チームメイトともよく話をしたいです。一つ上の先輩たちに負けないような良いチームに一人一人の技術を高めることが今後の目標です。」と瀬戸山キャプテンは語ってくれました。監督、キャプテンの思いが部員全員に伝わり、そのことが私たちを迎えてくれた「こんにちは！」の挨拶に詰まっているように感じました。  
創部8年目とまだまだ若いチームでバレーボールを始めたばかりの子も多いようでしたが、練習の合間に6年生が下級生に声をかけ教えたり、6年生の試合時には下級生が全員で声を出したり、としっかりとチームの形が出来ていて、それが代々伝統として受け継がれているようです。伝統をしっかり引き継ぎ、「みんなでつなぐ楽しいバレーボール」を目指す塩原ジュニアバレーボールクラブ、試合で日頃の練習の成果が出来るように頑張ってください。



# 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	<b>(公財)福岡市スポーツ協会・加盟団体</b> ・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(一〇)	
			法人会員様	10,000円

ご入会ありがとうございました!  
※平成25年4月1日から7月31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(順不同、敬称略)**
- (15口) ㈱九電工 (13口) 西部ガス㈱ (10口) 九州旅客鉄道㈱、新日本製薬㈱、㈱西日本シティ銀行、西日本鉄道㈱  
 (7口) 福岡市ママさんバレーボール連盟 (6口) 全日本軟式野球福岡県連盟福岡市支部 (5口) ㈱ブレナス  
 (4口) 医療法人同信会福岡整形外科病院、福岡市空手道連盟、福岡市スケート連盟  
 (3口) ㈱岩田屋三越、九州メンテナンス㈱、コカ・コーラウエスト㈱、㈱電気ビル、福岡市剣道連盟、福岡市サッカー協会、福岡市ジュニア新体操協会、福岡市なぎなた連盟、福岡市陸上競技協会、福岡大学
- (2口) アイメディア㈱、アビスパ福岡㈱、シテックスカード㈱、西南学院大学、ニシム電子工業㈱、㈱博多印刷、㈱ヒライ、福岡空港ビルディング㈱、福岡市水泳協会、福岡市ソフトボール協会、㈱福岡市民ホールサービス、福岡住材㈱、福岡市ラグビーフットボール協会
- (1口) アオヤギ㈱、㈱アサヒアルファ、㈱アスカ、アビスパ福岡後援会、アルプス防災工業㈱、飯田建設㈱、㈱糸島みるくぶらんと、井上塗料㈱、(岩)岩岡計画研究室、岩崎建設㈱、㈱インクリース、(有)エイ・アンド・エイ・インシュアランス、医療法人エイ・ジイ・アイ・エイチ 秋本病院、㈱合馬天然水、㈱オートメーション・テクノロジー、㈱オーエー、岡部・浦川クリニック、奥アンツカ㈱西日本支店、㈱オンワード樺山福岡支店、カッパー工業㈱、金替不動産、華風福寿飯店、㈱カルトマネジメント、川口吹付工業㈱、㈱かわなべ、城島印刷㈱、㈱サカモト、(株)三晃空調九州支店、シカゴ石油㈱、篠原公認会計士事務所グループ、㈱しづた造園緑地、㈱島川本店、㈱秀達、九州通信ネットワーク㈱、九州電技開発㈱、九州電工ホーム㈱、㈱九州ビルサービス福岡、九州木材工業㈱、㈱九電工フレンドリー、㈱クオテック、㈱グロリア、医療法人くわの整形外科クリニック、㈱KBCメディア、㈱光進ガードシステム、巧文社印刷㈱、㈱藤藤本店、西部ガス・カスタマーサービス㈱、西部ガス興商㈱、西部ガス情報システム㈱、西部ガス冷温熱㈱、㈱サカモト、(株)三晃空調九州支店、シカゴ石油㈱、篠原公認会計士事務所グループ、㈱しづた造園緑地、㈱島川本店、㈱秀達、㈱春潮社、㈱栄建設㈱、㈱昭電社、(有)昭和産業、㈱ジョグステーション、成和商事㈱、㈱設備保守センター、専門学校福岡カレッジ・オブ・ビジネス、第一警備保障㈱福岡支社、㈱大興社、大道印刷㈱、㈱武宮スポーツ、㈱田代硝子店、中央印刷紙工㈱福岡営業所、㈱チヨダ、㈱津村愛文堂、(有)水流電気工事、㈱ティ・エム・フィットネス、㈱ティスジャパン、㈱テレビ西日本、㈱東洋システム、(有)加川、中村工業㈱、学校法人中村専修学園(中村調理製菓・国際ホテル専門学校)、㈱にしけい、西鉄テクノサービス㈱、㈱西日本高速印刷、㈱NIPPO 福岡統括事業所、(公財)日本3B体操協会九州地区本部、㈱日本消防機材商会、博多湾環境整備㈱、(有)長谷川グリーン、㈱伊藤事務機、㈱ハツタテク九州支店、樋口食品工業㈱、㈱ビデオシステム、(有)平田紙文具事務機、㈱ヒロカネ、(公財)福岡観光コンベンションビューロー、福岡県マンション管理企業組合、福岡県理容生活衛生同業組合、(一財)福岡コンベンションセンター、学校法人福岡学園、福岡市相撲連盟、福岡市体操協会、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、福岡地区社会人剣道同好会、㈱福岡電設、学校法人福岡雙葉学園、㈱福東電設、㈱福東電設空調管事業部、㈱ポータル、松岡モーターズ㈱、NPO 法人マリソンピーチスポーツクラブ、三笠エンジニアビルド㈱、三菱電気ビルテクノサービス㈱九州支社、医療法人南川整形外科病院、名鉄観光サービス㈱、薬院電器店、安田建設㈱、㈱ヤナセファイテック、(有)山口冷凍工業、㈱ライブ、㈱菱熱

- 個人賛助会員(順不同、敬称略)**
- (5口) 小山義則、佐本文男、荒木圭子、吉澤温 (3口) 石橋正信、森森、湯浅芳雄、安武壽子  
 (2口) 相川健一郎、石井サワ子、稲島大三郎、井上久子、北園敦子、倉光英雄、斎藤早苗、茂田長俊、宗義治、副田有子、林幸江、福田律子、益田和子、三木和信、水原博而、山本圭子、吉田昌子
- (1口) 相葉洋子、青木進、赤司真麻、秋本亮一、明吉哲成、浅田昌吾、安達鈴子、安達佐佳、阿部泰昌、荒巻亨、有光聖二、安東育子、石金幹彦、石松宣子、井手口孝、伊藤直廣、井上貴博、猪田嘉子、今林恒基、今村邦弘、入口福則、岩子周平、牛嶋知之、鶴城俊仁、内田明、梅原隆三、江頭敏一、江崎涼子、王殿約、大上晴司、大島治美、大高英弘、大富淳司、大堀幸博、大山大茂、岡宣秀、岡口倫勝、岡崎孝徳、緒方明、緒方千恵子、岡部喜代子、小川絵里、小野和代、小野哲治、小野澤明美、尾畑憲秀、甲斐秀一、柿本真弓、金子正子、上鶴民雄、川口真、川崎純代、川瀬正大、川原恵子、川淵明男、川邊潤二、川村浩之、川村裕、川浪道範、神崎仁彰、神田幸子、木坂彰宏、吉瀬竜二、木下温子、木部正俊、桐野嵩、久木留正一、楠下広師、栗原洋輔、黒岩輝利、権文静子、小泉祥子、古賀孝司、古賀達也、小金丸文明、尻玉三恵子、後藤勝男、小原正行、駒井裕隆、小柳稔、近藤廣子、齊藤誠司、斉藤哲也、坂上守、坂本祝、椎野真敏、鹿谷卓司、下見弘、柴田清美、柴戸幸枝、島英司、下川明紀、下城美香、下田功、下地實、白石亀則、白川隆一、白谷勇夫、白水喜義、進乙弘、真海誠司、新々江泰孝、新宮光生、杉森武彦、杉山大樹、世利祐二、宗邦子、宗健太郎、宗万莉子、田口晴康、竹川義之、田中繁、田中正人、田中守、谷友雄、千葉信夫、塚本伸吾、塚本猛、辻田幸孝、堤久茂、鶴木敬明、鶴崎剛、富崎末男、長澤崇、長澤正信、長瀬勲、中田功、中富義夫、仲野佳子、中牟田晋、中村豊子、中村麻希子、中山高志、中山達也、西村和博、西村啓三、西村敬美、西村博之、西村陽三、芳賀正典、扶間健司、波多江貴志、羽立司郎、林加津子、原田武之、原田康幸、半田裕二、久野伸一、日高直人、樋高裕次、平嶋夕へ子、平田公之、平元隆裕、福原啓二、藤野建夫、藤元篤郎、藤本嘉弘、藤原はつ子、堀優子、松井薫、松尾幸一、松岡順子、松田忠志、松藤曜子、松本敏久、松本正則、馬場木幸子、丸山和輔、丸山龍二、萬康孝、三浦宏、三浦正志、水口雄三、水原康雄、三角則行、三角保男、三角隆二、養原美弥子、宮内信隆、宮原慶子、宮本力、村上敏香、村上英人、諸岡加代子、諸熊茂紀、安田博昭、保田正明、安信光康、八塚健志、柳川延枝、山口雄典、山崎岳、山崎友次、山下貴司、山野明、山野孝子、溝溝貴士、横山泰史、吉田ケイ子、吉田直樹、吉永政信、吉原義隆、吉松健太郎、吉村勝、龍誠次朗、和田嘉彦、渡部雅

**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**



## event

# 平成25年度 第27回 市民総合スポーツ大会

## 必見! 7,000人のラジオ体操

日時  
平成25年10月14日(月・祝)  
9:30~12:00

福岡市民のスポーツの祭典、「第27回市民総合スポーツ大会総合開会式」が、平和台陸上競技場で開催されます。

今回は、入場行進に続いて、今再び健康づくりとして注目されていますラジオ体操を参加者全員で行います。その他、チーム対抗おとなわとび、さわやかリレーなど見応えのある催し物が盛りだくさんです! 観覧無料です。是非ご来場ください!  
(駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。)

競技の日程・結果は  
福岡市スポーツ協会のホームページをチェック!

[市民総合スポーツ大会](#) [検索](#)



## レクリエーション協会だより

### ウォークラリー大会 参加者募集中!!

黒田官兵衛にちなんだ博多の多き昔を感じるコースを楽しく歩いてみませんか? お友達や家族でぜひご参加ください。(事前の申し込みが必要です)

10月26日(土)9時受付  
スタート:10時 解散14時

参加費:500円  
(中学生以下は無料)  
※4キロと6キロのコースがあります。チーム・または個人でのお申し込みください。天神中央公園がスタートゴールです。



みんな!! おいでよ!! いっしょにあそぼー

# あそびのひろば

平成25年10月26日(土)・27日(日)  
10:00~15:00 10:00~16:00

天神中央公園 福岡市中央区天神1丁目

参加無料

レクリエーション・スポーツ広場

平成25年10月26日(土) 10:00~15:00

ラジオ体操  
ターゲットボード  
おたけ  
クワッド・クロウ  
などなど

あそびのひろば  
いろいろなカラーが  
高しめよ!!  
L.O.L.O.  
スポーツ用具・運動会

主催/博多東区民活動法人 博多区レクリエーション協会  
協力/福岡県アンビバース運動推進  
後援/博多区民活動法人 博多区民活動推進協議会 博多区民活動推進協議会(中田中)

平成25年10月25日(金)・26日(土)・27日(日)  
第67回全国レクリエーション大会  
福岡大会開催!!

~楽しむ(あそび) 楽しむ(よろこび) 歌う(うた)~  
魅せます! スポーツ・レクリエーションの可能性を未来  
福岡国際会議場をメインとし、福岡市、春日市などの  
スポーツ施設で約60の研究フォーラムなど、23の  
ニュースポーツ交流大会、特別講演やシンポジウムが  
開催されます。子どもから大人まで、また親子で楽し  
めるレクリエーションの祭典です  
ぜひ、全国レクリエーション大会福岡大会にお越し  
ください。



お問い合わせ・お申し込みは  
NPO法人福岡市レクリエーション協会  
博多区東公園8-2  
092-641-1022  
info@rec-fukuokacity.jp

# スポーツ安全保険

- 傷害保険
- 賠償責任保険
- 突然死葬祭費用保険



みんなの笑顔で  
ガッツリ  
**安心!**

撮影協力：浦和パワースポーツ少年団(埼玉県)

**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25年4月1日午前0時より平成26年3月31日午後12時まで(申込受付は平成25年3月から)

**加入区分・掛金・補償額** 団体活動を行う5名以上の方でご加入ください。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 (1人当りの)	年間掛金	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
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区分の特徴：個人活動・個人練習なども補償の対象となります。 AW 1,450円 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	
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せん。	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 ↓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。	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		
	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		
65歳以上	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合はA2区分	B	1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※同一団体内で1口しか加入できません。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換え、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。

スポーツ安全協会 検索 インターネットからの加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 公益財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部

(福岡県体育協会内)

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園 2-1-4 アクシオン福岡内 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)

保険の詳細内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付しております。

(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部公務第1課  
 TEL 03-3515-4133(平日9:00～17:00)  
 (共同引受保険会社(平成25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 大同火災 東京海上日動  
 日新火災 日本興亜損保 富士火災 三井住友海上

平成25年1月作成 12-T-09679



## 第25回スポーツ写真コンテスト参加募集

スポーツ・レクリエーションなどがテーマの写真を募集しています。

募集期間：平成25年10月25日(金)まで  
 応募資格：福岡都市圏に居住、又は通勤通学する方  
 応募方法：作品1点ごとに画題・住所・氏名・年齢・電話番号を明記した応募票を作品裏面に貼付してスポーツ協会事務局へ送付する。  
 各賞表彰：福岡市長賞1点/福岡市教育委員会賞1点  
 福岡市スポーツ協会賞1点  
 入選5点程度/佳作10点程度

応募規定、その他の注意事項等につきましては、福岡市立の体育館、プール等に設置のチラシをご覧ください。福岡市スポーツ協会ホームページでご確認ください。



第24回市長賞「タスキを繋ぐ」



第24回教育委員会賞「届かない」

プレゼント

●福岡市立の体育館・プールで使える「スポカ」1,100円分/10名様



募集

### ★応募方法

はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・今号で一番興味をもった記事とその理由・本誌へのご意見感想を明記の上、福岡市スポーツ協会「おっしょい福スポ」プレゼント係までご応募下さい。  
 ※応募は平成25年11月30日消印有効。お1人様1通のご応募となります。  
 ※発表は発送をもって代えさせていただきます。

●ご家庭や職場に、「おっしょい福スポ」をお届けします！  
 封筒に、郵便実費分の切手(140円×冊数分)を同封の上、福岡市スポーツ協会までお送りください。  
 ●「おっしょい福スポ」に広告を掲載しませんか？  
 「おっしょい福スポ」の誌面で、商品や事業のPRをしませんか？詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

**広報誌に関するお問い合わせ・プレゼント応募先**  
 〒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:092-645-1231 FAX:092-645-1220  
 (公財)福岡市スポーツ協会 事業グループ

各種大会参加・遠征・練習試合・合宿などご利用ください。

## 貸切バス



計画が決まったら即実行!



- 九連旅一第397号
- 国際航空運送協会会員(IATA)
- 日本旅行業協会会員(JATA)
- 観光庁長官登録旅行業第1744号

## アジアネットツアー

〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前3丁目6番1号 小森ビル2A

TEL:092(436)3678 FAX:092(436)3677

# 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

国家各種公務員

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・秘書他



28th Anniversary  
藤川学園創立28周年

**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  
携帯カメラで右記バーコードを撮影して  
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!

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 コミュニティ センター  
詳しくはWEBで! 公務員ビジネス 検索 **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**

- 医療ビジネス科 (1年)
- 医療ビジネス研究科 (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  
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／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!**  
救急救命士養成校中で抜群の合格実績

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3丁目29-17  
詳しくはWEBで! 救急救命士学科 検索 **0120-891-994**

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** 高度専門士  
付与校

●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  
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**