

あじい福スポ

2016
9月号
vol.12

【注目のアスリート】
博多高等学校 ハンドボール部

部井久 アダム 勇樹さん

【スポーツを支える】
株式会社ジラボ 代表取締役

岩崎 正史さん

ロコモ予防エクササイズ

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 2016

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遊んでくれるよ。

日時 平成28年10月15日(土)
9:30~13:00(受付開始8:30~)

場所 福岡市雁の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9月下旬に通知。

参加料 1人500円(保険料含む)

申込方法 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込みください。

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 福岡市民体育館本館2階
公益財団法人福岡市スポーツ協会 事業課 「親子でジャンプ☆スタージャンプ福岡2016」係
電話 092-645-1233 FAX 092-645-1220

受付期間 9月1日(木)~9月23日(金)(必着)



スポーツ安全協会 検索 インターネットからも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
((公財)福岡県体育協会内)

〒812-0852 福岡市博多区東尾尾公園 2-1-4 アクション福岡内 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
受け付けております。



携帯電話から
資料請求ができます。

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普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任特約等付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)付普通傷害保険賠償責任担保条項))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、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28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27年12月作成 15-T08342

HKT48のメンバーも総合開会式にやってくる!!

平成
28年度

第30回市民総合スポーツ大会 総合開会式

平成28年10月10日(月・祝) 9:30~12:00

福岡市民のスポーツの祭典、「第30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。毎年恒例の約7,000人で行う入場行進は圧巻です。また、今年度は第30回の記念大会ということで、楽しさが盛りだくさん!もちろん観覧は無料です。是非!10月10日は平和台陸上競技場へお越し下さい。
(駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。)

人気アイドルグループ「HKT48」のメンバーが総合開会式に参加♪

HKT48のメンバーが平和台陸上競技場にやってきます!「おおなわとび大会」へも参加が決定! みんなで一緒に盛り上がりましょう!

初の一般公募実施!過去最大規模となる「おおなわとび大会」

小学生、一般、シニアの3部門に分かれて実施します。今回の「おおなわとび大会」は子どもから大人まで熱い戦いになること間違いありません!

あなたにもチャンスあり!素敵な賞品が当たるお楽しみ抽選会

市内の体育館などに設置してある総合開会式チラシを持って会場に行きましょう。当日、会場にて抽選結果を発表します。見事当選された方には素敵な賞品をプレゼント致します!

雨天時の対応について

- ・総合開会式当日が小雨の場合は決行、荒天の場合は中止とします。
 - ・小雨で進行する場合、プログラム等を変更(アトラクションの中止)する可能性があります。
 - ・当日雨天の場合の進行・中止の決定は、午前6時頃KBCラジオで放送いたします。
- なお、右記QRコードからも進行・中止をご確認頂けます。



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



部員久アダム勇樹さん



PROFILE
 博多高等学校 2年生
 194cm 84kg
 2014-2015 U-16日本代表
 2016 U-19日本代表

INTERVIEW

ハンドボールはいつから始めましたか？

小6の終わりくらいから少しやって、本格的に始めたのは中学校1年生からです。福岡県タレント発掘事業の受講生に選ばれて、いろいろな種目をやるなかで、ハンドボールが一番楽しいなって思いました。そこで高い評価をもらい、将来性があると言ってもらえたからです。

ハンドボールの楽しさや、きつさは？

点がいっぱい入るし、5、6点差あってもラスト十秒で追いついたり、逆転したり、試合の展開がすごく動くところが面白いと思います。スポーツのいろいろな要素が入っていて、走ったり、跳んだり、投げたり、ぶつかったりというのを30分の前後半でやるので、体

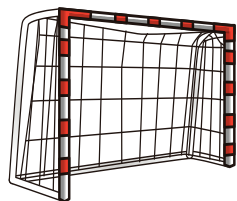
力的にも精神的にもきついですね。

自分の武器、強さは？

国内だったら高さとか、シュートです。そこは自信を持ってやっています。ブロックにくるので、それを遙か上から打てるように、日頃からボールは常に上げて高いところから打つ意識でやっています。

全日本に選ばれるようになったのはいつからですか？

中学3年の時のU-16に初めて選ばれました。U-16は高校1年生がメインなんですけど、中学3年で選んでもらって、嬉しいのとびつくりしたのと両方でした。自分でいいのかなっていう思いもちょっとありました。



全日本のチームはどんな感じですか？

基本的に年上の先輩が多いので、情報交換やアドバイスをもらったりします。自分よりも経験がある先輩がほとんどなので、技術だけでなく、競った局面ではここはもっと強気で行くんだみたいな、経験した人にしかわからないことも教えてもらえるので、貴重だなと思います。世界の相手と戦って自分の足りない部分を痛感したので、それがモチベーションになって、もっと頑張ろうっていう気持ちになります。練習は練習できちつとやり、それ以外では、日頃あまり話せない人たちなので、コミュニケーションをとって、仲良くやらせてもらっています。

ケガをしたことはありますか？

2月の半ばくらいに肺に穴が空き気胸になって手術までしました。長期的に離脱したので3月の全国大会に出れませんでした。ケガはそれくらいです。7mスロー(サッカーでいうPKみたいなもの)だけしか出られず、自分が試合に出たらなという場面がいっぱいあったので、その悔しさを、夏は晴らしたいですね。

憧れ、目標とする選手は？

全国大会で優勝した山口のチームと当たります。そこが1番山場なんですけど、そこを超えれば優勝がかなり近くなると思います。

世界最高峰でもあるフランスリーグのシャンペリーというチームに所属する土井杏利選手。フランス人のハーフで、日本人で唯一世界に通用する人だからです。国内でトップになると、世界のトップでやるのうって、この世界にはこだわっています。土井選手とはポジションが違うんですけど、瞬間的なスピードがすごい。あと、シュートが上手く、テクニクもあるの

海外の選手とプレーして感じたことは？

日本ではけっこうパワーはあるほうなんですけど、海外だと、身長2m体重100kgの選手とかもいて、フィジカルの面が足りなかった

インターハイでの目標は？

日本一です。2回戦で春の

今後の目標は？

東京オリンピックに出場



することです。まずは代表メンバーに入って、小さい頃からの夢でもあるオリンピックに出場すること。その後はヨーロッパのリーグや世界で活躍するハンドボール選手になることです。

「走る」「跳ぶ」「投げる」力を全て兼ね備えているアダムくん。恵まれた身体を武器に世界へはばたけ!



ロコモ予防 エクササイズ

ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略称のことで、筋・腱・靭帯・骨等の運動器の疾患の総称をロコモティブシンドロームといいます。加齢により体内の筋肉量は減少しますが、その結果、姿勢不良や関節への負担が増し、二次的に腰痛・膝痛・歩行困難・転倒など様々な身体問題が起こります。20代以降から筋肉量の減少ははじまると言われており、前回に引き続き予防エクササイズを紹介していきます。



基本姿勢

椅子の前半分に座り、骨盤を立てます。足の幅は肩幅程度。股関節・膝・足首は90°です。お腹に力を入れて少しへこませます。姿勢は運動の効果を大きく左右します。正しい姿勢で行いましょう。



横から



正面

大変身体操

肩周りの筋肉をほぐします。
効果：肩こり予防

Why?



6

肘の位置はそのまま、手を前に持ってきて、横に広げます。手のひらは上に向けます。

コケッコー



5

手の甲同士を合わせるように肘を伸ばしたまま左右に振ります。

4

肘を後方に伸ばし、手のひらを外側に向けます。

1

基本姿勢から胸の前で両手を合わせます。

赤ちゃん



3

両手を離し、手のひらを前に向けたまま、肩甲骨を寄せて指先が耳と同じくらいの高さで止めます。両手を振って、赤ちゃんをイメージして笑顔で『バイバイ』をします。

2

手を合わせたまま、腕を上伸ばします。



できるだけ肩が耳より後ろになるくらい。

福岡市フェンシング協会

フェンシングは第1回近代オリンピック(1896年、アテネ)以来、今日に至るまで毎回正式種目となっている伝統ある競技です。皆さんもご存知のとおり、前々回の北京大会では男子フルーレ個人では太田雄貴選手が銀メダルを獲得、前回のロンドン大会では男子フルーレ団体が銀メダルを獲得しています。福岡市フェンシング協会では小学生からシニアまで参加する市民総合スポーツ大会・フェンシング大会を主催し、皆でフェンシングを楽しんでいます。又、育成面では博多体育館主催のフェンシング教室において、競技力の向上を目指しています。フェンシングは老若男女を問わず、どなたでも取り組める生涯スポーツです。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

福岡市総合スポーツ大会 フェンシング大会	小学生からシニアまでが参加する大会です。
-------------------------	----------------------

■選手派遣大会

福岡県民体育大会 フェンシング大会	小学生～シニアを派遣しています。
----------------------	------------------

■選手派遣大会

フェンシング教室 (博多体育館主催)	毎週水曜日に、小学生からシニアまで、フェンシングを楽しんでいます。初心者大歓迎です。
-----------------------	--



ここが自慢!!

フェンシングは生涯スポーツとしての誰でも取り組める競技です。福岡市の競技人口は決して多くはありませんが、皆、フェンシングが大好きです。

お問い合わせ先

住 所	福岡市東区香椎浜4-2-2-508
電 話	090-7461-9436
F A X	092-661-2403
担 当 者	金丸 文行

福岡市セーリング連盟



福岡市ヨットハーバー(小戸ヨットハーバー)を拠点としてディンギー(小型ヨット)からクルーザー(大型ヨット)のイベントを開催しています。今年は福岡で全日本クラスのイベントが目白押しです。

ヨットはジュニア(小中学生)からシニア(90代)まで楽しめる生涯スポーツです。アスリート派(レース志向)からブルーウォーター派(プレジャー志向)まで幅広く利用者のニーズに応えています。

自然に恵まれ年中安定した風が吹く博多港。都心からのアクセスもよく、ヨット人口は増えています。



こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

A級ディンギー全日本選手権大会	7月15日～17日	65歳～89歳のシニアの全日本選手権大会
全日本OP級選手権大会	11月2日～6日	小学生～中学生のジュニアの全日本選手権
小戸カップ	8月28日・9月4日	市民総合スポーツ大会対象レース
日・韓・SIN・OP級選手権	7月25日～28日	ジュニアの国際親善レース

■選手派遣大会

国民体育大会	優勝目指して出場
全日本学生ヨット選手権大会	大学チャンピオンを目指し出場
全国高校総体ヨット大会	高校チャンピオンを目指し出場

■教室・体験事業

ジュニアヨット教室	小中学生対象
初心者ヨット教室	高校～一般対象
中・上級ヨット教室	レベルアップ講習
UMIアカデミー	親子で年間を通して様々なセミナーを実施

■指導者・審判に関する事業

レースオフィサー講習会	定期的開催
A級・B級ジャッジセミナー	
危機管理・安全講習会	
ボート免許講習	

お問い合わせ先

住 所	福岡市西区小戸3-58-1小戸ヨットハーバー
電 話	092-882-2151
F A X	092-881-2344
H P	http://www.fukuoka-sailing.jp/
メールアドレス	h.sugawara@sasakico.jp
担 当 者	菅原 弘

ここが自慢!!

福岡で学生時代練習した土居・今村組がリオデジャネイロオリンピックに出場しました。世界最高峰ヨットレース『アメリカズカップ挑戦艇決定シリーズ第9戦』が11月18日～20日福岡で開催決定!! 世界中から注目されています。



福岡市スポーツ少年団本部事業 「宿泊交流会」

平成28年7月9日(土)・10日(日)
国立諫早青少年自然の家

7月9日(土)～10日(日)の1泊2日で福岡市スポーツ少年団登録の3団体と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、計59名が参加し『福岡市スポーツ少年団「宿泊交流会」』を行いました。

1日目は班旗作りやISAHAYAピック、2日目は沢登りを行いました。天候を心配していましたが子ども達の想いが届き、プログラム通りの活動を行うことができました。野外での活動や班対抗のスポーツ大会など、親元を離れての集団生活を通して、新しい仲間と出会い、たくさんの方のことを学び、充実した2日間を過ごすことができました。



沢登り

声を掛け、手を取り、協力して流れに立ち向かいました。



班旗作り

各班意見を出し合い、思い思いの班旗を作っていく中で、新しい仲間との交流を深めました。



ISAHAYAピック

体育館に班旗を掲げ、NO.1の称号を目指し様々な競技に取り組みました。



福岡市スポーツ少年団

JSB
福岡市



単位団紹介 飯原ウイング スポーツ少年団



飯原ウイングスポーツ少年団は昭和62年に創設され、今年で30年目を迎えます。創設当初より学校地域の方々とともに子どもたちの成長を支えてきました。福岡県内では上位チームの一つで、過去10年間で3度の全国大会出場を果たしています。

飯原ウイングでは、「物事から逃げず、最後まであきらめない強い心を持った人間を育てる」ことを目標に、伊藤監督をはじめ、コーチ、保護者の協力のもと、日々練習に励んでいます。また、子どもたちそれぞれに『憧れ』を持たせ、その『憧れ』に向かって努力をすること、他の選手から『憧れられる』選手になるよう努力をすることの大切さを子どもたちに教え、監督が細かく指導をするのではなく、自ら考え、努力する姿勢を育てることを大切にして、日々の指導にあたっています。

キャプテンの鳥飼 萌ごりかひめぐみさんは、本人やチームのことについて「みんな仲良く明るいチームで、『辛いときでも笑顔でバレー』をモットーに頑張っている。練習にも試合にもとても楽しく取り組むことができ、どんどんバレーを好きになっていきます。前の大会ではレシーブやトスなど、基本となるプレーが上手いかわず、悔しい思いをしたので、もう一度基礎練習を重ねよう頑張りたいです。そのためにも、キャプテンとして自分がチームの先頭に立つて頑張ることはもちろんですが、監督が教えてくれるようにみんなに『憧れられる』選手で居続け



キャプテン
鳥飼 萌ごりかひめぐみさん

るために自分に自信が持てるように努力をしていきたいです。」とキャプテンとしての責任と自覚をしっかりと持って、力強く語ってくれました。

また、「個人練習の時間が多く、みんなでボールを追いかける時間が他のチームと比べて少ないように思えますがどうですか?」という問いかけに対し「他のチームと同じ練習をやって強くなるかわからないけど、飯原ウイングでは個人練習の中でしっかりと基本が身につく大会でもいい結果が残せているので監督には感謝しありがとうございます。また、チーム全体での練習時間が短い分、その時間を大切にして全力を出し切る事ができるし、最後まで声を出し、集中して練習ができていますのでチームワークも他のチームには絶対負けません。ただ、もう少ししたいなあ...と思うこともたまにはありますよ。」と、監督への絶対的な信頼と、小学生らしいかわいらしい一面を見せてくれました。

創設から30年目を迎えた飯原ウイングスポーツ少年団。これまでの伝統を引き継ぎ、監督やコーチ、保護者の温かな指導のもと子どもたちは楽しく、そして目標を持って日々バレーに打ち込んでいます。チームとしてまた1人の選手として大きな目標に向け、力強く羽ばたいて欲しいです。

福岡市スポーツ少年団とは

少年スポーツの普及および育成を図り、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、51団体が所属し日々活動に励んでいます。

本部事業としてスポーツ種目の枠を超え、「宿泊交流会」、「ヨット体験教室」、「スケート体験教室」などを行い、子どもたちの交流を深めています。

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
TEL:092-645-1233 FAX:092-645-1220
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp>



骨を丈夫に!骨折しにくいカラダ作り

丈夫な骨は接触による骨折やオーバートレーニングで起こる疲労骨折を防ぐだけでなく、身長伸びや大きなカラダ作りにもつながります!

POINT

- 何とんでもカルシウムの摂取が大切
- カルシウムの吸収を促進させるためにはビタミンDも一緒に摂ること
※ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれています。また、ビタミンDは食品から摂取するだけでなく、日光にあたることで体内合成もされます。
- 適度な運動やトレーニングで筋肉や骨に刺激を与える

カルシウムを多く含む食品



牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、小魚類、ひじきなど

試合の後半でもバテない!脚が攣らない食事は

脚がつるといった筋の痙攣(筋痙攣)の原因には、神経系、筋肉系、栄養関連など、複数の要素が重なって起こるといわれていますが、栄養と関連の深い要因には次のようなものがあります。

- ① 大量の発汗による脱水
- ② 体内のカリウム、マグネシウム、カルシウム、ナトリウムなどミネラルの欠乏
- ③ 筋グリコーゲン(糖質:エネルギー源)の枯渇

POINT

- 一番の対策は試合(練習)前や試合中の水分補給
- 運動中は水分とともにミネラルも補給でき、さらに糖分も含まれている市販のスポーツドリンクを活用し、こまめに少しずつ飲む
※市販のスポーツドリンクは甘すぎて、余計に喉の渇きにつながることもある為、少し水などで薄めると吸収率もあがり、効果的です。
- スポーツドリンクに加え、吸収性とエネルギー源確保に最適な市販のエネルギーゼリーも活用すると、筋グリコーゲンの枯渇を防ぐことができる
- 日頃の食事から、5大栄養素をバランスよく摂る
※「鉄分」や「ビタミン」は造血効果が期待されるため、カラダ中に酸素を送り届ける血中のヘモグロビンを増加させ、バテにくいカラダ作りに必要です。

ミネラルを多く含む食品



いわしや海藻類(海苔・わかめ)、切り干し大根、ナッツ類など

鉄分・ビタミン多く含む食品



レバーやひじき、貝類(あさりや牡蠣)、ホウレン草やブロッコリー、バナナや柿、オレンジなど

ケガに強いカラダ作り

ジュニアアスリートと食事

～強く大きくなる為の栄養・食事を学ぼう～

講師紹介

井手 宏法 (いでひろのり)
福岡市立城南体育館
スポーツトレーナー
[資格]
NSCAパーソナルトレーナー
NESTAキッズコーディネーショントレーナー
応急手当普及員

スポーツ場面で日頃の練習の成果を発揮する為にも、その練習をハードに行う為にも、そしてその練習で怪我をしない為にも、『基礎体力』を備えたカラダが必要となります。その『基礎体力』を備え・向上させる為には「運動」「食事」「睡眠」のバランスが重要です。つまり日頃から頑張っている練習やトレーニングと同じぐらい「食事=食べること」と「睡眠=寝ることも」頑張らないといけないのです。そこで、今回は「食事=食べること」について、各テーマに沿ったポイントをご紹介します。

心掛けてほしい食事の基本とケガ予防に必要な栄養素

- ◆ 5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく
- ◆ ①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品を揃える
- ◆ ケガ予防の為に積極的に摂取してほしい栄養素
「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン」
- ◆ よく噛むこと

ケガに強くなる為に、カラダを大きくする

アスリートにとってカラダは資本!日頃のトレーニングや練習によってカラダを大きくし筋力UPを図る為にも「食事」でカラダを修復・作り上げる材料を摂取しましょう!大きく、強いカラダはケガを予防するだけでなく、大きなパワー発揮にもつながります。

POINT

- 基本はバランスよく食べる
- カラダ作りの材料となる、タンパク質をしっかり摂る
- 脂質も多く含んでいる為、摂り過ぎには注意!!

タンパク質を多く含む食品



肉・魚・卵・大豆食品(豆腐や納豆)・乳製品

★自分の1日に必要なタンパク質量を計算してみよう!

自分の体重 (kg) × 1.5~2.0 = 1日に必要な量 (g)

ジュニアスポーツクリニック2016 ラグビー

平成28年7月2日(土)

福岡市民体育館の第一競技場にて「ジュニアスポーツクリニック2016～ラグビー～」を実施し、約80名の小学生にご参加頂きました。講師は九州電力キューデンヴォルテクスの選手・スタッフのみなさんで、大変熱心にご指導をしていただきました。参加者の小学生も真剣に取り組んでいました。

また、マスコットキャラクターであるキューデンヴォル太くんにも来ていただき、あするくんと一緒に子どもたちに囲まれとても大人気でした。最後には抽選会や選手との記念撮影もあり、子ども達にとって、とても貴重な時間となったクリニックでした。



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



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2016

平成28年6月11日(土)

今年も福岡市民体育館第1競技場にて「こどもスポーツフェスタ2016」を開催しました。150名の子どもたちが参加し、福岡を拠点とするトップスポーツチームの選手・コーチと触れ合いながらいろいろな形のボールを使って遊び、終始笑顔の絶えないイベントとなりました!



秋には親子対象のイベント「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2016」を平成28年10月15日(土)雁の巣レクリエーションセンターにて開催いたします! ご参加お待ちしております!



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

ご入会ありがとうございました! ※平成28年4月1日から平成28年6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) 福岡銀行 総務広報部
 - (13口) 西部ガス(株)
 - (10口) (株)西日本シティ銀行
 - (6口) 全日本軟式野球福岡県連盟 福岡市支部
 - 福岡市テニス協会
 - 福岡市ママさんバレーボール連盟
 - (4口) 福岡市空手道連盟
 - (3口) 九州メンテナス(株)
 - ココ・コーラウエスト(株)
 - (株)電気ビル
 - (学)中村産業学園 九州産業大学
 - (学)福岡工業大学
 - 福岡市剣道連盟
 - 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
 - 福岡市陸上競技協会
 - (2口) 西南学院大学
 - ニシム電子工業(株)
 - 福岡市弓道連盟
 - 福岡市ソフトボール協会
 - 福岡住材(株)
 - 福岡市ラグビーフットボール協会
 - (医)同信会 福岡整形外科病院
 - (1口) アイメディア(株)
 - あいふるハイキングクラブ
 - (株)あおやぎ
 - (株)アサヒアルファ
 - 麻生教育サービス(株)
 - アルプス防災工業(有)
 - (一社)糸島市観光連盟
 - (株)糸島みるくぶらんと
 - (有)岩岡計画研究室
 - 岩崎建設(株)
 - (1口) (株)インクリース
 - インテリアタシロ(有)
 - (株)エアータック
 - (有)エイ・アンド・エイ・インシュアランス
 - (医)エイ・ジ・アイ・エイチ 秋本病院
 - (医)樹の実会 大木整形・リハビリ医院
 - (株)オートメーション・テクノロジー
 - 岡部・浦川クリニック
 - 奥アンツーカ(株)西日本支店
 - (株)オンワード陸山福岡支店
 - カッパー工業(株)
 - 金替不動産
 - 川口吹付工業(株)
 - (株)かわなべ
 - 九州朝日放送(株)
 - 九州大淀化工(株)
 - 九州勤業(株)
 - 九州高圧コンクリート工業(株)
 - 九州通信ネットワーク(株)
 - 九州電技開発(株)
 - 九州電工ホーム(株)
 - (株)九州ビルサービス福岡
 - (株)九電フレンドリー
 - (株)クオテック
 - (株)KBCメディア
 - (株)ゲンヨー
 - 西部ガス興商(株)
 - 西部ガステクノソリューション(株)
 - 三友ボディー(株)
 - JAバンク福岡
 - (株)JCC
 - シティックスカード(株)
 - 篠原・植田税理士法人
 - (株)島川本店
 - (1口) 清水建設(株)九州支店
 - (株)春潮社
 - 照栄建設(株)
 - (株)昭電社
 - (有)昭和産業
 - 城浜保育園
 - 成和商事(株)
 - 奥アンツーカ(株)西日本支店
 - セノー(株)福岡支店
 - セントラルスポーツ(株)
 - 第一警備保障(株) 福岡支社
 - 大道印刷(株)
 - 大丸建設(株)
 - (株)タケ企画
 - (株)チヨダ
 - (株)ティ・エム・フィットネス
 - (株)ティスジャパン
 - (株)テレビ西日本
 - (株)天国社 姪浜会館
 - (株)東洋システム
 - 中市興産(株)
 - 中村工業(株)
 - 西鉄テクノサービス(株)
 - (株)KBCメディア
 - (株)西日本新聞社
 - 西日本短期大学 スポーツコミュニケーション学科
 - 日本エレベーター製造(株)福岡営業所
 - (株)日本消防機材商会
 - 博多湾環境整備(株)
 - 箱崎埠頭(株)
 - 樋口薬品工業(株)
 - 平松卓球場
 - (株)ファビルス
 - (1口) (公財)福岡観光コンベンションビューロー
 - 福岡市少林寺拳法協会
 - 福岡市水泳協会
 - 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
 - (学)福岡双葉学園
 - 福三商工(株)
 - (株)福設
 - (株)福東電設
 - (株)ポータル
 - 満喜(株)
 - (株)マスプロ
 - (株)松本組
 - 三笠エンジニアビル(株)
 - 三井製糖(株)福岡工場
 - (医)南川整形外科病院
 - (株)ミムゴ
 - 名鉄観光サービス(株)
 - 安田建設(株)
 - (株)ヤナセファイテック
 - (有)山口冷凍工業
 - (有)吉原電機工業所
 - よしみ工業(株)本社
 - ヨネックス(株)
 - (株)ライブ
 - (株)変熱

- 個人賛助会員(順不同)敬称略
- (2口) 福岡市ソフトテニス連盟
 - (2口) 福岡市卓球協会
 - (5口) 荒木 圭子
 - 岡崎 信介
 - 小山 義則
 - ケイジャーS
 - の場 文彦
 - 富永 敏明
 - (3口) 魚住 俊治
 - 小西 盛時
 - 安武 壽子
 - 青木 美保子
 - 石井 サワ子
 - 福興 大三郎
 - 入江 浩幸
 - 大井 久孝
 - 大塚 弘幸
 - 大村 清香
 - 北園 敦子
 - 倉光 英雄
 - 古賀 あや
 - 斉藤 早苗
 - (1口) 王 殿鈞
 - 大高 英弘
 - 大富 淳司
 - 大松 林之
 - 篤海 文仁
 - 小野 和代
 - 金子 正子
 - 金田 秀樹
 - 上城 信暁
 - 川原 正和
 - 川原 恵子
 - 川村 稔
 - 木下 温子
 - 木本 哲郎
 - 津田 広師
 - 黒瀬 敏昭
 - 古賀 達也
 - 小金丸 文明
 - 後藤 勝男
 - 駒井 稔隆
 - (1口) 小柳 稔
 - 齋藤 哲也
 - 佐伯 道郎
 - 坂本 由美子
 - 佐藤 秀行
 - 篠原 善信
 - 島田 節子
 - 下本地 實
 - 白川 隆一
 - 白谷 勇夫
 - 真海 誠司
 - 副田 秀治
 - 高木 広枝
 - 田中 繁
 - 千葉 信夫
 - 津田 祐二郎
 - 虎取 征一
 - 中島 理
 - 野上 理英
 - 坂間 健司
 - 波多江 貴志
 - (1口) 羽立 司郎
 - 濱野 純也
 - 久野 伸一
 - 廣嶋 敬子
 - 福田 まもる
 - 福原 啓二
 - 藤元 篤郎
 - 藤本 嘉弘
 - 堀 憲夫
 - 松井 薫
 - 松尾 幸一
 - 松岡 力
 - 松岡 順子
 - 田中 志士
 - 的野 洋一
 - 丸山 和輔
 - 水口 雄三
 - 南 輝彦
 - 三村 純子
 - 宮内 信隆
 - 宮本 力
 - (1口) 森山 幸子
 - 諸岡 加代子
 - 諸熊 茂紀
 - 安田 博昭
 - 安信 光康
 - 山崎 伍
 - 山崎 友次
 - 横山 泰史
 - 吉田 雅子
 - 吉武 義孝
 - 吉永 政信
 - 吉原 義孝
 - 萬 康孝
 - 和田 嘉彦
 - 渡辺 佐久夫
 - 渡部 雅

7月21日(木)~24日(日)マリンメッセ福岡にて大会創設100周年記念平成28年度金鷲旗高校柔道大会が開催されました。全国、海外から男子313校、女子158校が参加し、頂点を目指し熱い戦いが繰り広げられました。勝者がそのまま次の相手と戦う勝ち抜き戦方式となる本大会では、相手を倒し続けていく「〜人抜き」の記録が毎年の風物詩となっています。男子は国士館(東京)が2年連続9回目、女子は敬愛(福岡)が2年連続5度目の優勝を果たしました。



ライジングゼファーフクオカ

ライジング福岡が「ライジングゼファーフクオカ」へクラブ名を変更し、9月から始まる「B3.LEAGUE」で新たな戦いを始めます。『ゼファー』とはギリシャ神話に出てくる西風の神です。西から吹く風ということで福岡から新風を吹き込みたいという願いを込めています。また、ライジングという名称には「雷神」という意味もあり、風の神「風神」と「雷神」がそらい踏みになり今後B2、B1という風に上昇していく意味を込めています。

試合日程	開始時間	会場	対戦相手	試合日程	開始時間	会場	対戦相手
9/30(金)	19:00	みづま総合体育館	東京サンレーヴス	10/16(日)	14:00	飯塚第一体育館	大塚商会アルファーズ
10/ 1(土)	14:00	みづま総合体育館	東京サンレーヴス	10/27(木)	19:00	九電記念体育館	八王子トレイنز
10/ 7(金)	19:00	飯塚第一体育館	埼玉ブロンコス	10/28(金)	19:00	九電記念体育館	八王子トレイنز
10/ 8(土)	14:00	飯塚第一体育館	埼玉ブロンコス	11/12(土)	18:00	福岡市民体育館	埼玉ブロンコス
10/15(土)	18:00	飯塚第一体育館	大塚商会アルファーズ	11/13(日)	14:00	福岡市民体育館	埼玉ブロンコス

※詳細は公式HP(<http://rizing-fukuoka.com>)をご覧ください。

平成28年度福岡市レクリエーション・インストラクター養成講習会

スポーツくじ

レクリエーション講座

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

開催日	時間	テーマ・講師	受講料
9/11(日)	10:00~12:30	セルフケアのすすめ 毎日がより快適で日常生活が楽しくなる快適なからだ使いのコツ 講師:スタジオバラティノ 代表 森山 咲子 氏	1,000円
9/11(日)	13:30~16:00	レクリエーションで楽しく機能訓練! 高齢者の笑顔あふれるサロンの実践紹介 講師:福祉レクリエーション・ワーカー 上野 祥子 氏	1,000円
10/9(日)	10:00~16:00	ゲームの達人に学ぶ 遊びの極意! 講師:(財)日本レクリエーション協会 公認指導者 宇田川 光雄 氏	2,000円

開催場所:福岡市中央児童会館「あいくる」7階集会室 (福岡市中央区今泉1丁目19-22)
 ※会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。
 申込み先:NPO法人福岡市レクリエーション協会(〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2)
 TEL:092-641-1022 FAX:092-641-1023 メール:info@rec-fukuokacity.jp
 ※(財)日本レクリエーション協会公認指導員やレクリエーション・インストラクター資格取得の単位の一部となります。
 お名前・ご住所・電話番号を、電話・FAX・メールにてお知らせください。また、受講料は当日受付にてお支払いください。

おっしょい福スポ広告掲載募集

「おっしょい福スポ」の表紙に掲載する写真を募集しています。スポーツに関する写真であればテーマは問いません。これは是非載せたい!!という写真をお待ちの方は下記までお送り下さい。

1段 (50mm×155mm)	2段 (50mm×155mm)	中表紙(全面) B5規格
2万	4万	8万

お問い合わせ 福岡市スポーツ協会 事業課 スポーツ振興係
 TEL:092-645-1231 E-mail:rujust-k@siren.ocn.ne.jp

※頂いた写真は返却できませんのでご了承ください。

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



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)
- 公務員中上級専科(8ヵ月・6ヵ月)
- 公務員行政職学科(1年)
- 公務員中上級受験科(6ヵ月)
- 公務員公安職学科(1年)
- 公務員教養対策学科(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

- 医療事務科(1年)
- 医療事務専修科(2年)
- 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29-8 (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

