

おどい福スポ

2016
5月号
vol.11

福岡市スポーツ協会 表彰式

【スポーツを支える】

福岡市スポーツ推進委員

篠原 徳弘さん

【注目のアスリート】

当仁中学校 陸上競技部

河邊 茉琴さん

口コモ予防エクササイズ

平成27年度 公益財団法人 福岡市スポーツ協会表彰 受賞者一覧

敬称略、順不同

福岡市スポーツの普及振興に寄与し、その功績が顕著な団体及び個人

団体(2団体)

団体名
ぎんなんリトルラグーンズ
生の松原サンハイツ少年野球スポーツ少年団



個人(6名)

氏名	役職
大坪 雅博	全日本軟式野球福岡県連盟福岡市支部 常務理事
野田 順一郎	福岡市ラグビーフットボール協会
中原 修	福岡水泳協会理事
諸熊 茂紀	福岡市ソフトボール協会 指導者委員長
鹿谷 卓司	福岡市バスケットボール協会 常任理事
永江 寿	福岡市インディアカ協会 理事

福岡市を代表し、優秀な成績をあげた団体及び個人 (第58回福岡県民体育大会優勝)

団体(11団体)

団体名	種目
早良区剣道連盟チーム	剣道 青年男子の部
福岡市チーム	柔道 一般男子の部
福岡市チーム	卓球 壮年の部
福岡市チーム	ソフトテニス 一般の部
福岡市Aチーム	ソフトテニス 壮年の部
華クラブ	バレーボール 一般女子Aの部
南区チーム	バドミントン 一般女子Bの部
福岡市チーム	バドミントン 壮年男子Aの部
福岡市チーム	バドミントン 壮年女子Aの部
福岡市チーム	バスケットボール 青年男子の部
福岡市チーム	バスケットボール 一般女子の部



個人(7名)

氏名	所属	種目
大宅 康喜	福岡市陸上競技協会	陸上競技 壮年男子40~49歳の部 100m
古賀 政宏	福岡市役所	陸上競技 青年男子走高跳
高橋 篤史	福岡市陸上競技協会	陸上競技 壮年男子40~49歳の部 砲丸投
竹崎 キク子	長尾中学校	陸上競技大会 壮年女子50~59歳の部 砲丸投
文村 美和	福岡市陸上競技協会	陸上競技大会 壮年女子40~49歳の部 3000m
池 昭貴子	トヨタカローラ博多福岡本店	空手道 一般女子(個人形)
里島 健史郎	楽天カード	空手道 一般男子(個人組手一般)

本協会に顕著な功績のあった団体

団体(5団体)

団体名
コカ・コーラウエスト株式会社
福岡空港ビルディング株式会社
株式会社松本組
樋口薬品工業株式会社
アシックス販売株式会社 九州支社



受賞者あいさつ

平成27年度 公益財団法人 福岡市スポーツ協会 表彰式

平成28年 3月12日(土) アクロス福岡イベントホール



福岡市スポーツ協会は、福岡市におけるアマチュアスポーツ団体の統轄組織として生涯スポーツ及び競技スポーツの推進を図る立場から、「福岡市のスポーツの普及振興に寄与しその功績が顕著な団体及び個人」、「スポーツにおいて抜群の成績をあげた団体及び個人」、「福岡市を代表し優秀な成績をあげた団体及び個人」、「協会に顕著な功績のあった団体及び個人」の表彰を行い、日々のたゆみない努力と栄誉を讃えております。

平成27年度は、本協会の加盟団体等から推薦された団体25団体(331名)、個人56名、総勢387名を表彰いたしました。



▲ 山見 誠治さん受賞の様子

表彰式では、受賞者を代表し、「第99回日本陸上競技選手権大会女子砲丸投」で優勝した、太田亜矢さん(福岡大学)が挨拶を行いました。また、リオデジャネイロオリンピック7人制ラグビーアジア予選香港大会優勝メンバーの桑水流裕策さん(コカコーラレッドスパークス所属)や、第15回世界陸上競技選手権大会男子マラソンに出場した前田和浩さん(九電工業(株)所属)なども出席するなど、華やかな式典となりました。

スポーツにおいて、特に優秀な成績をあげた団体及び個人

団体(7団体)

団体名	成績
東福岡高等学校 サッカー部	平成27年度全国高等学校総合体育大会 サッカー競技大会 男子 優勝 第94回全国高等学校サッカー選手権大会 優勝
東福岡高等学校 バレーボール部	ジャパンネット杯春の高校バレー 第68回全日本バレーボール高等学校選手権大会 男子 優勝
福岡第一高等学校 女子剣道部	平成27年度玉竜旗高校剣道大会 女子 優勝
沖学園中学校 女子ゴルフ部	平成27年度全国中学校ゴルフ選手権大会 文部科学大臣旗争奪 第23回 女子団体の部 2位
沖学園中学校 男子ゴルフ部	平成27年度全国中学校ゴルフ選手権大会 文部科学大臣旗争奪 第23回 男子団体の部 3位
福岡大学付属大濠中学校 男子陸上部	平成27年度全国中学校体育大会 第42回全国中学校陸上競技選手権大会 共通4×100mリレー 第3位
福岡市立玄洋中学校 男子空手道部	平成27年度九州中学校体育大会 第11回九州中学校空手道競技大会 男子団体 形 優勝

個人(43名)

氏名	所属	成績
山見 誠治	福岡県警察本部	BWFパラバドミントン世界選手権2015 車いす1 男子ダブルス 第3位
前田 和浩	株式会社九電工	第15回世界陸上競技選手権大会 男子マラソン 出場
ポール・タヌイ	株式会社九電工	第15回世界陸上競技選手権大会 男子10000m 第3位
平井 美玖	福岡ファイヤーバード バトンチーム	第8回WBTFインターナショナルカップ スリーバトン アダルト部門 第2位
大浦 萌	福岡女学院大学	第8回WBTFインターナショナルカップ アーティスティックペアアジア部門 第2位
谷川 咲	福岡大学	第8回WBTFインターナショナルカップ アーティスティックペアアジア部門 第2位
米岡 宝	熊本学園大学	2015IBTFグランプリ大会 トゥーバトン 男子シニア部門 第2位
日下部 心	中村学園女子高等学校	第8回WBTFインターナショナルカップ スリーバトン ジュニア部門 第1位
木原 裕香	福岡県立糸島高等学校	第8回WBTFインターナショナルカップ アーティスティックペアジュニア部門 第1位 ソロワールジュニア部門 第3位 2015 IBTFグランプリ大会 ソロワール女子ジュニア部門 第2位
甲斐 奈月	福岡市立吉岐中学校	第8回WBTFインターナショナルカップ アーティスティックペアジュニア部門 第1位 トゥーバトン ジュニア部門 第3位
坂口 愛娑美	福岡舞鶴誠和中学校	第8回WBTFインターナショナルカップ スリーバトン ジュニア部門 第2位
桑水流 裕策	コカ・コーラウエスト(株)	リオデジャネイロ オリンピック 7人制ラグビーアジア予選 香港大会 優勝
木本 恭生	福岡大学	第28回ユニバーシアード競技大会 サッカー男子 第3位
中野 勝仁	日本経済大学	U-22 1st Fukuoka Summer Cup 2015 sponsored by STORM 第3位
陣内 綾子	株式会社九電工	第63回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会 女子1500m 優勝
阿比留 明久	福岡大学	2015日本学生陸上競技個人選手権 三段跳 優勝
太田 垂矢	福岡大学	第99回日本陸上競技選手権大会 女子砲丸投 優勝 2015日本学生陸上競技個人選手権大会 女子砲丸投 優勝 第84回日本学生陸上競技対校選手権大会 女子砲丸投 優勝
石橋 彩夏	中村学園大学	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ペア大学一般部門 第1位
蓬原 あかね	福岡女子大学	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ペア大学一般部門 第1位
マリムワイティラ	株式会社九電工	第63回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会 女子ジュニア 3000m 優勝
船戸 大輔	東福岡高等学校	平成27年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 秩父宮賜杯 第68回全国高等学校陸上競技対抗選手権大会 男子400m 優勝
坂本 咲	精華女子高等学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 スリーバトン中学校部門 第3位

氏名	所属	成績
黒川 輝衣	糸島市立前原西中学校	第7回全日本ノービス&ジュニアカップショートトラック スピードスケート選手権大会第2戦 ノービスA女子 500m 優勝 / 1000m 優勝 / 1500m 優勝
中川 福実	福岡雙葉高等学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 コンパルソリー女子ジュニア部門 第2位 / ダンストワール中学校部門 第2位
阿部 龍斗	福岡市立下山門中学校	第42回全国中学校陸上競技選手権大会 共通男子110mハードル 第2位
妹尾 舞香	福岡市立玄洋中学校	平成27年度全国中学校体育大会 第45回全国中学校剣道大会 女子個人 優勝
武井 凜太郎	福岡市立城西中学校	第55回全国中学校水泳競技大会 男子個人メドレー400m 優勝
桃崎 優平	福岡市立西陵中学校	第42回全国中学校陸上競技選手権大会 3年 男子100m 第2位
田平 修大	福岡市立那珂中学校	第7回全日本ノービス&ジュニアカップショートトラック スピードスケート選手権大会第2戦 ノービスA 男子 500m 第3位
高橋 花菜	博多女子中学校	第7回全日本ノービス&ジュニアカップショートトラック スピードスケート選手権大会第2戦 ノービスB女子 500m 優勝 / 1000m 優勝 ノービスB女子総合 優勝
山田 雪花	福岡市立田村小学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ソロワール 女子 小学校高学年部門 第1位
米山 鈴香	福岡市立那珂小学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ペア小学校部門 第1位
長濱 侑奈	福岡市立長丘小学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ソロワール女子小学校高学年部門 第2位 / ペア小学校部門 第1位
柴田 杏	福岡市立高木小学校	第40回全日本バントワーリング選手権大会 ソロワール 女子小学校低学年部門 第2位
碓氷 衣織	福岡市立姪浜中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第37回九州中学校陸上競技大会 共通女子走幅跳 優勝
浦 明澄	沖学園隆徳館中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第26回九州中学校柔道大会 女子個人戦 57kg級 優勝
柴田 夢奈	福岡市立玄洋中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第11回九州中学校空手道競技大会 女子個人組手 優勝
塚本 大	福岡市立百道中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第37回九州中学校陸上競技大会 共通男子200m 優勝
福島 由樹	福岡市立博多中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第43回九州中学校水泳競技大会 女子100m平泳ぎ 優勝 / 女子200m平泳ぎ 優勝
松村 咲良	福岡市立花畑中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第43回九州中学校水泳競技大会 女子800m自由形 優勝
河邊 茉琴	福岡市立当仁中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第37回九州中学校陸上競技大会 2年女子800m 優勝
木下 凜太郎	福岡市立筑紫丘中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第37回九州中学校陸上競技大会 2年男子 100m 優勝
酒井 陽向	福岡市立友泉中学校	平成27年度九州中学校体育大会 第43回九州中学校水泳競技大会 男子100m背泳ぎ 優勝





福岡市スポーツ推進委員協議会
しのはら のりひろ
南区委員長 篠原徳弘さん

PROFILE

1961年生まれ 福岡市南区出身
レクリエーションインストラクター、
海洋少年団インストラクター、
2級小型船舶操縦士などの資格を保持し
活動している。

INTERVIEW

スポーツ推進委員の活動
について教えてください

校区の住民の健康増進のために、体力テストや校区の体育振興会が主催するソフトボール大会、ママさんバレーボール大会、ベタンク大会など各種スポーツ大会の運営上の指導・助言や一緒に運営をしています。

南区のスポーツ推進委員には分野別研修会があり、準備運動と整理運動をテーマに3年間やってきました。そのときにラジオ体操を一度しっかり学ぼうというところで、講師の方を呼びレクチャーしていただきました。3年間勉強してきた実績は僕らの財産になっています。市民総合スポーツ大会開会式のラジオ体操で皆さんをリードしているのもその成果です。

推進委員になった
きっかけを教えてください

もともと僕は校区の体育振興会の会員でした。体育振興会が主催するイベントにお手伝いで行き、町内から出てくる人のお世話をする役割でした。そこに体育指導員が2人いたのですが、そのうちの1人が南区の歩こう会の会長も兼任していて、歩こう会に専念するため辞めることになり、後任を誰にしようか考えていたら、ちょうど僕が一番若かったので、「あんたやり」って言われて僕がやることになりました。それが、27歳のときで、今、54歳だから、もう27年経ちました。

推進委員をやっていると
楽しい事・きついなとは
なんですか？

スポーツをやっている人って、ぎつくばらんな人が多いから、精神的にきついことはないです。新しいことをするときにはエネルギーをいっぱい使うし、その間は大変かもしれないけど、何かできればその過程が面白いし、

普段のお仕事は
何をされていますか？

わくわくする。だから、今までこうやっていますからっていうのが一番好きじゃない。変化を求めたいし、流れやスタンス、目標を作ったりやっつけばいいんじゃないかな。僕はあまり苦労したと思わないようにしています。達成することがなにより楽しいですから。

バスタボー

バスタオルの両端を2人で持った前衛・後衛2ペアのチームが、ネットをはさみ相対した相手チームとの間で、バレーボールをバスタオルで放り合う(ラリー)スポーツです。



バスタボーの魅力
を教えてください

スポーツは卓球やテニスのダブルスにしても、バレーやバスケットのチームプレーにしても、結局は個人プレー。バスタボーは、2人でタオルを通してキャッチしたり放つたりするので、共同作業でやらないとできないスポーツ。そこが面白味です。コミュニケーションが大切なのがわかります。プレーすることによって2人の人間関係が深まるし、相性がよくわかる。スポーツをするときは勝ちたい気持ちがあるので、猫かぶっていても勝つために本心・本性が出てきます。引っぱっていく同士でも、ついていく同士でもうまくいけません。そういったのが見えてきます。

バスタボーを将来
どのようにしたいですか？

まずはバスタボーが広がってほしい。どれだけ知名度を上げていくか、やってくる人をいかに増やすかが一番なのかなと思っています。

今後のスポーツ推進委員
としての目標を
教えてください

僕らは、地域の人にスポーツに興味を持ってもらい、身体を動かすことを好きになつてもらおうお手伝いをしています。いま、医療費がどんどん上がっていて、医療費を下げるには、運動する人をどれだけ増やせるか。この競技は嫌いだけど、これならできると思える選択肢があると身体を動かす人が増えていくと思う。ハードな運動でもいいし、和気あいあいとできる運動でもいい。その選択肢をどれだけ作っていくかがこれからの課題。スポーツ推進委員のあり方として、究極は医療費を下げるのが目標です。



6月12日(日)福岡市民体育館第1競技場にて午前10時からバスタボー普及講習会(無料)午後1時からバスタボー普及審判講習会(有料)を開催します。興味のある方は是非お越し下さい。
問い合わせは福岡市市民局スポーツ振興課スポーツ推進委員協議会事務局
(TEL092-711-4099 ※土・日・祝は休み)

バスタボーを発案した
きっかけはなんですか？

ニュースポーツはベタンクにしてもカローリングにしても、機材がすごく高価で、セットで揃えらるとなると相当な金額になります。体育指導員だったころに、ニュースポーツの創造というテーマ



当仁中学校 陸上競技部
かわべ まこと
河邊 茉琴さん

PROFILE

当仁中学校3年生
平成27年度九州中学校体育大会
第37回九州中学校陸上競技大会
2年女子800m優勝
第34回全国都道府県対抗駅伝競争大会出場
第2回市町対抗「福岡駅伝」出場 区間賞

INTERVIEW

陸上を始めたきっかけはなんですか？

小学校の時はバレーボールをやっていたんですが、中学校に入学して、当時の顧問の先生に誘われて入部しました。その先生は姉の担任の先生でした。

短距離を走るのも速いんですか？

そうでもないです。

800mと1500mどちらが得意？

どっちもどっちです。800mは1周走り終わったら、あと1周なので、頑張れます。1500mは800mよりもペースが落ち着いているから、いけるかなあという感じ。1人で走るなら800mのほうが得意です。

将来の夢は？

高校までしか考えてないけど、駅伝は走っているときは1人だけど、みんなで作っている感じで楽しいので、高校では駅伝を頑張りたい。試合中、自分でもペースを上げていけるように練習したいです。

悔しかった試合、嬉しかった試合は？

嬉しかったのは去年の全日本中学通信陸上福岡県予選会のとき。1500mのタイムが10秒くらい上がったからです。練習でもできていて、大会でも記録が出ました。悔しかったのは全国大会と都道府県対抗駅伝。どちらの大会も、自分もと走れるのに、まわりにびびって、全然走れなかったことです。



試合前は緊張しますか？

はい。緊張をほぐすために何かをやってもあまり緊張はほぐれません。走るまですと緊張していて、走り出したらやると緊張がとけます。

好きな練習はなんですか？

1000mとか600mとか。決められたタイムで走るのも好きですが、タイムトライアルのほうが好きです。

今年の目標は？

1500mのレースを自分で引っぱって、4分30秒を楽に出せるようにすることです。あと、3000mにも慣れてタイムを上げたいです。

練習について教えてください

学校のグラウンドでは長い距離を走れないので、大濠公園と平和台陸上競技場で練習しています。長い距離を走ったり、次の大会の出場種目の距離に合わせてやっている感じです。練習はきついです。

練習はどんなことを意識してやっていますか？

標準記録を突破しないといけないので、まずはそれを意識しています。今はトラックシーズンに向けて身体を戻しているところですよ。

自分の長所・短所はなんだと思いますか？

弱いところは長い距離がまだ走れていないところで、長所はラスト、きついても気持ちで走れるところです。

陸上競技をやっていてよかったことは？

タイムが伸びたときや大会で記録が出たりするとよくなったなと思っています。自己ベストを更新できると嬉しいです。



小ちゃん体で
ファイト一杯の茉琴ちゃん。
オリンピック目指して
頑張って～!!



レッグエクステンション



太ももの筋肉を鍛えます。
効果：膝の関節可動域の改善、
基礎代謝量アップ

- ①座っている椅子を持ちます。
- ②膝を伸ばします。
つま先は天井へ向けます。
お腹の力が抜けないように意識しましょう。

フライ



胸の筋肉を鍛えます。
効果：姿勢の改善

- ①肩の高さで肘を曲げます。
肩をすくめないように意識しましょう。
- ②顔の前で肘を合わせます。
元の位置に戻します。

ローイング



★ポイント

肩甲骨で物を挟む
ようなイメージで。

背筋を鍛えます。

効果：背中の痛み・猫背予防、基礎代謝量アップ

- ①腕を前に伸ばします。肘の力は抜きましょう。
- ②肘を後ろに引きます。肩が上がらないよう注意しましょう。

ロコモ予防 エクササイズ

全身の筋肉を鍛えよう

ロコモとは？

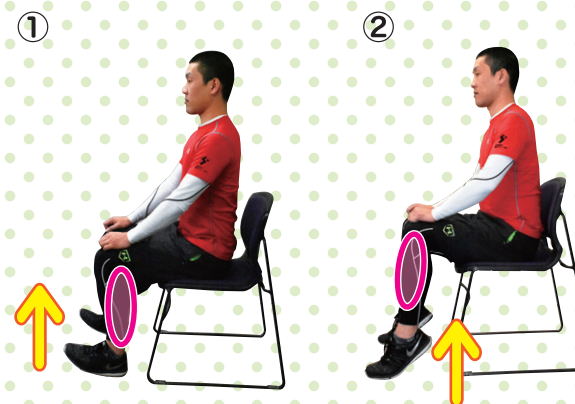
ロコモティブシンドロームの略称のことで、筋・腱・靭帯・骨等の運動器の疾患の総称をロコモティブシンドロームといいます。加齢により体内の筋肉量は減少しますが、その結果、姿勢不良や関節への負担が増し、二次的に腰痛・膝痛・歩行困難・転倒など様々な身体問題が起こります。20代以降から筋肉量の減少ははじまると言われており、今回から予防エクササイズを紹介していきます。



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。正しい姿勢でゆっくり行いましょう!!エクササイズはそれぞれ10回ずつ行います。

トゥレイズ&カーブレイズ



足関節から股関節を鍛えます。

効果：転倒予防、冷え性・むくみ改善

基本姿勢から

- ①つま先を上げ、下ろします。
- ②かかとを上げ、下ろします。
小指側に偏らないように注意しましょう。

福岡市バスケットボール協会

福岡市バスケットボール協会は、小学生のミニから70歳以上が現役のシニアまで幅広い年齢層で活動しています。第58回福岡県民体育大会においては、青年男子・一般女子が優勝、一般男子・青年女子も3位入賞を果たし、福岡市の総合優勝に大きく貢献しました。青年男子は、全国青年大会において圧倒的な強さで平成22年以来2度目の優勝を飾りました。また、中学、高校でも全国優勝できるほどの高いレベルの福岡市でもあります。さらに、社会人では、78チーム約1000名の会員が活動しております。なかでも、シニアでは、40歳から72歳まで活動して、福岡市のバスケットボールの底辺拡大と生涯スポーツの推進に努めています。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会 福岡市総合バスケットボール大会	中学、高校、社会人の3部門で毎年2月に開催しています。
県民体育大会 福岡市予選会	一般男女、青年男女の4部門で6・7月に予選会を開催しています。
福岡市中学生選抜大会 (福太郎カップ)	福岡市内及び近郊の中学を選抜して毎年6月に開催しています。
シニア夏季大会	男子40歳以上、女子35歳以上で6・7月に開催しています。

■選手派遣大会

県民体育大会	一般男女、青年男女の4部門が本大会へ出場しています。
福岡市・釜山市交流	高校生男女選抜チームで交流しています。
ロスアンゼルス4世国際交流	福岡市、ロス4世の中学生男女が4年毎に交流しています。

■教室・体験事業

スポーツ教室…小学生バスケットボール教室を5回程度開催しています。

■指導者・審判に関する事業

審判講習会…福岡市社会人バスケットボール連盟で春秋の2回開催しています。

ここが自慢です!!

小学生のミニから中学生、高校生、社会人、シニアと幅広い年代で活動しています。それぞれの部門で全国優勝を狙える高いレベルです。日祭が休みでない社会人のために平日午後9時から行うナイトリーグも開催しています。

お問い合わせ先

住 所 : 那珂川町観晴が丘9-2
電 話 : 090-8831-1863
F A X : 092-954-0652
メールアドレス : nishim007@yahoo.co.jp
担 当 者 : 西村 啓三



全日本軟式野球福岡県連盟福岡市支部

軟式野球は、手軽で安全に楽しめるため、小・中学生から社会人・還暦更には古希に至るまで幅広い人たちのスポーツとして発展しています。当連盟は、社会人であれば国民体育大会・天皇賜杯、小学生であれば高円宮賜杯など全国大会につながる大会を数多く開催しています。軟式野球の大会を通じて、青少年の健全育成、市民の健康増進、競技メンバー相互親睦をさらに向上させるため努力しています。

こんなことやってます!!

■主催の大会・イベント

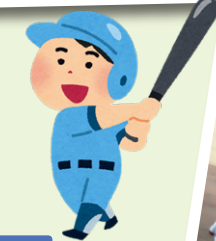
国体予選・市大会	社会人のチームが参加する全国大会の予選	高松宮予選	社会人B・C級チームが参加する全国大会の予選
天皇杯予選・市大会	社会人A級チームが参加する全国大会の予選	高円宮予選	小学生チームが参加する全国大会の予選

■指導者・審判に関する事業

福岡ブロック審判講習会…毎年4月に審判員によるルール等の確認・伝達及び研修

ここが自慢です!!

当連盟に登録している人数が多いのが自慢です。なんとと壮年・成年460名、小学生・中学生1220名で合計すると1680名が登録しています。



お問い合わせ先

住 所 : 春日市千歳町2-60-1
電 話 : 090-3799-8461
担 当 者 : 坂本 昭彦

平成28年度 福岡市スポーツ少年団 チャレンジジュニアスポーツクラブ

会員募集

Q.チャレンジジュニアスポーツクラブとは…?

A.スポーツ活動に興味のある子ども達を対象に、
年間を通して**10種目程度**のスポーツを行う、複合種目型スポーツクラブです。



年間を通して様々なスポーツに挑戦!! 種目の中には、プロやトップアスリートによるスポーツ教室も開催します。たくさんの友達を作りながら自分に合ったスポーツ、続けてみたいスポーツと一緒に見つけてみませんか?新しいスポーツに挑戦してみたい子、スポーツ嫌いを克服したい子、スポーツが得意な子も苦手な子もみんな大歓迎!! チャレンジジュニアスポーツクラブでたくさんのスポーツにチャレンジしてみよう!!

日 程	平成28年 6月14日(火)~12月17日(土)	申 込 方 法	郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年、保護者氏名をご記入のうえ、はがき・FAXまたは郵送及びE-mailにてお申し込み下さい。
会 場	福岡市民体育館 他		
参加対象	小学生4~6年生	お 問 い 合 せ 先	(公財)福岡市スポーツ協会 福岡市スポーツ少年団本部 〒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 E-mail:rujust-1@siren.ocn.ne.jp
参加料	19,000円(スポーツ安全保険料含む)		
申込締切	平成28年5月31日(火)【必着】		

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



福岡市スポーツ少年団



福岡市スポーツ少年団とは

福岡市スポーツ少年団は、少年スポーツの普及、青少年の心と体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、サッカー等をはじめ、さまざまな種目の団体が加入しており、スポーツ活動はもちろん、地域交流活動や奉仕活動など地域に根付いた活動を行っています。

スポーツ少年団活動としては「宿泊交歓会」、「ヨット体験教室」、「スケート体験教室」などを実施しており、様々なスポーツを多くの仲間と体験することで、団員相互の親睦を図るとともに、スポーツ少年団であることの認識と意義を深め、スポーツがもつ教育的役割を活かし、子ども達の健全育成に努めています。



宿泊交歓会

近隣の青少年教育施設を利用し、一泊二日の宿泊研修を実施しています。毎年、約100名の団員が参加し、豊かな自然とたくさんの仲間と囲まれて、団体生活のマナーや協力することの大切さ、高学年はリーダーであることの自覚やその責任等を様々な経験の中から学んでいます。



スケート体験教室

2日間の日程で普段滅多に体験することのできない『アイススケート』を福岡市スケート連盟のご協力のもと実施しています。慣れない氷上での活動も、スケート連盟の方々のご指導のもと、基本的な技術はもちろん、バックスケーティングやターン等応用の技術指導もあり、活動終盤には子ども達の楽しく滑る姿を見ることができます。



ヨット体験教室

普段滅多に体験することのできない『ヨット体験』や『シーカヤック体験』等を福岡県セーリング連盟のご協力のもと実施しています。慣れない海上での活動でも、福岡県セーリング連盟の方々のご指導のもと、子ども達は積極的に挑戦し、身につけようと努力します。活動を終え、真っ黒に日焼けした子ども達の表情は達成感に満ちあふれています。

少年スポーツ交流大会

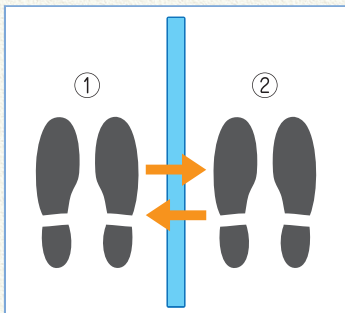
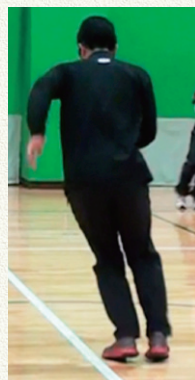
福岡市スポーツ少年団のスポーツ活動の活性化を目的に、種目別交流大会を実施しています。大会に挑む子ども達の表情は真剣そのもの。スポーツ活動を通して、強く大きく成長することを祈っています。



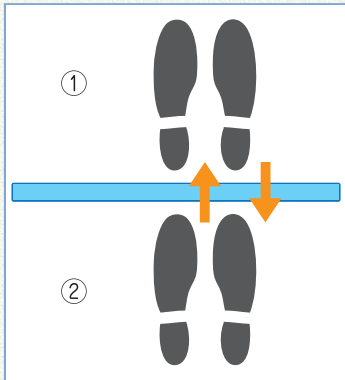
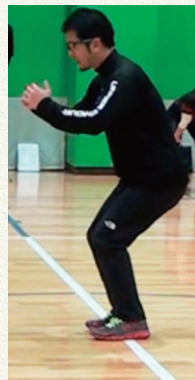
お問い合わせ先

(公財)福岡市スポーツ協会
福岡市スポーツ少年団本部
〒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>

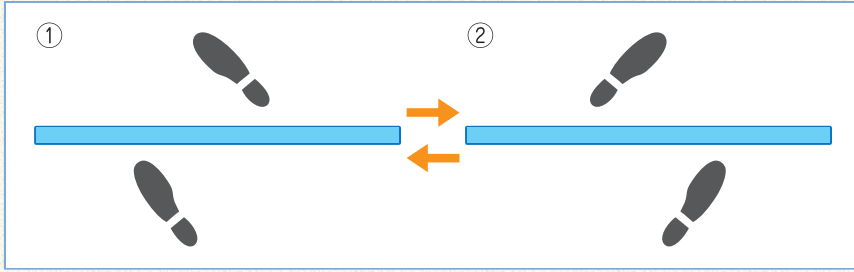
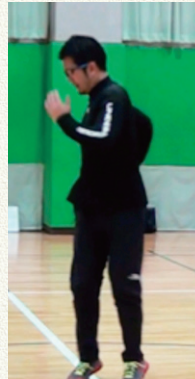




②ラテラルジャンプ
 縦の線を基準として、両足で左右へジャンプします。
 足を引きすらずに、拇指球で地面を叩くようリズムカルに行いましょう。
 しっかりと腕を振って行います。



③前後ジャンプ
 横の線を基準として、両足で前後へジャンプします。
 写真のように、軽く膝を曲げて、足を引きすらずに、リズムカルに行いましょう。
 しっかりと腕を振って行います。



④ツイスト
 足を肩幅くらいに開き、両足で小さくジャンプしながら、腰をひねって着地します。着地したら反対側へも同様に行います。
 テンポ良くリズムカルに行いましょう。

当日参加された方の感想の一部をご紹介します!!

- とても楽しく運動することができました。
- 子どもだけではなく老若男女活かせる内容で、参考になりました。
- トレーニングの進め方などわかりやすく学ぶことができました。
- 非常に勉強になりました。今後も参加させてもらいたいです。
- 遊びの中に学ぶ所が多く、素晴らしい指導でした。
- 丁寧な言葉遣いで、好感を持って学べました。
- 久しぶりに体を動かしてトレーニングの大切さがわかった。
- 忘れていたことを思い出させてもらい、学生に戻ったような感じで楽しかったです。山地先生ありがとうございました。
- ストレッチのやり方次第で腕の力が抜けたり、足がより上がるようになって驚きました。

講師紹介



山地 豊(やまぢ ゆたか)
 トレーニング研究所
 PROCESS代表
 1980年5月13日生まれ
 35歳
 福岡市早良区出身・在住

コーチングクリニック

～ジュニアトップアスリートの育成～

平成28年 2月10日(水)・24日(水)

2月10日・24日の2日間にわたりコーチングクリニックを実施しました。
 講師は昨年に引き続き、トレーニング研究所PROCESS代表 山地 豊先生にご指導いただきました。今年度は、『速さの追求! 走る・跳ぶ・切り返し』というテーマで実施し、様々な競技の幅広い年齢層の指導者の方々が実際に身体を動かし、学ぶことができました。
 クリニックの内容の一部と、参加者の声をご紹介します!

【アジリティ(敏捷性)トレーニング】

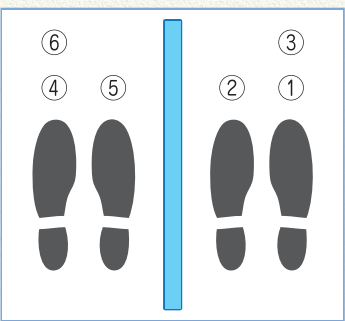
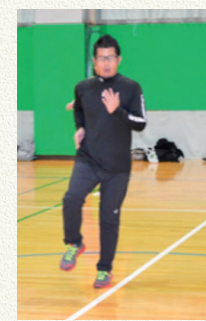
ここでは、プログラムアジリティとランダムアジリティについて紹介します。
 ・プログラムアジリティ…決められた動きを行う 例)シャトルラン、スクエアアジリティ等
 ・ランダムアジリティ…決められてない動きを行う 例)鬼ごっこ、だるまさんが転んだ等

【ミラーシャトル】

2人1組で行うトレーニングです。
 AとBを決め、それぞれ向かい合って立ちます。
 AはBに同じ動きをさせないように、サイドステップで左右に逃げます。
 Bは鏡に映ったAになったようにAと同じ動きをしましょう。
 Aは自分の頭で考えたプログラムで動くので「プログラムアジリティ」、Bは予測できないAの動きに合わせて動くので「ランダムアジリティ」となります。

【ラインドリル(神経系トレーニング)】

「神経系トレーニング」とは、神経伝達速度や筋肉の伸張収縮速度の速さを向上させるトレーニングです。これにより、切り返し動作などの複雑な動きを速くこなせるようになります。



①シャッフル
 縦の線を基準として、右と左でそれぞれ3歩ずつ足踏みします。
 写真ほどの足の上げ幅でリズムカルに行いましょう。走るときと同様にしっかりと腕を振って行います。

- ・痛みや腫れが引かない等の改善が見られない場合は病院へ行きましょう。
- ・冷やし過ぎや皮膚が弱い場合などは凍傷に注意しましょう。(患部をアンダーラップかタオルで巻きましょう)
- ・湿布やコールドスプレーだと効果は半減します。

【氷のうの正しい作り方】

- ・できればクラッシュアイスを使用し、空気を抜く(患部との密着感が増します)
- ・水は入れない(氷が早く溶けやすい)



③ 次はCompression(圧迫)

バンテージ(弾性包帯)やテーピングを使用し、患部を圧迫・固定します。冷却と同様に患部の悪化を防ぎます。Ice(冷却)と同時に行うことで、より効果を高めることができます。

【ポイント】

- ・タオルなどでも代用可能です。
- ・圧迫が強すぎると、血管や神経も圧迫され痺れなどが出るので注意しましょう。
- ・必ず足先は出しておきましょう。(強い圧迫による血行不良などを確認するため)



④ 最後はElevation(挙上)

出来る限り患部を自分の心臓よりも高い位置に持ち上げることで、内出血や腫れを防ぎます。

【ポイント】

- ・イスやクッション、バッグなど手軽なもので高さを作りましょう。



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

RICE処置を学ぼう

～足関節の捻挫編～

足関節の捻挫はスポーツ場面でも頻度が高い反面、適切な応急処置をせず、病院への受診を行わないなど、軽視されがちな怪我でもあります。症状は軽度から重度までありますが、軽度でも適切な処置を行わないと捻挫が慢性化したり、関節の不安定性が残ってしまい、競技パフォーマンスを低下させる原因となります。そこで、今回は簡単にできる応急処置法『RICE処置』をご紹介します。

《RICE処置とは?》

- ・Rest(安静)
- ・Ice(冷却)
- ・Compression(圧迫)
- ・Elevation(挙上)

のそれぞれの頭文字を取ったもので、スポーツ場面で起こりやすい怪我の多くに対応できる応急処置法です。

【今回使用するもの】

- ・氷(クラッシュアイス)
- ・アイスパック(氷のう)
- ・バンテージ
- ・タオル

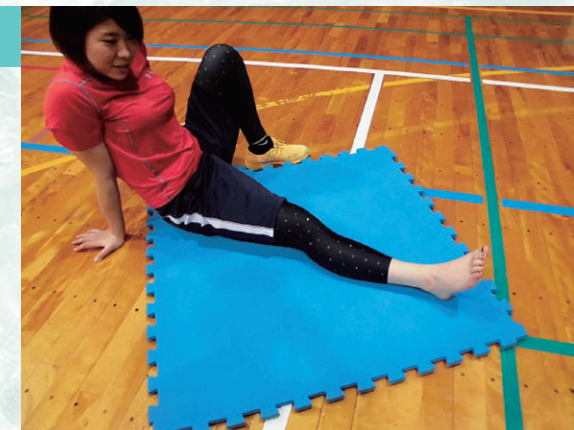


① まずはRest(安静)

プレーや競技を中止し、楽な体勢で安静にします。

【ポイント】

患部に体重をかけない体勢が良い。



② 次にIce(冷却)

患部をアイスパック等で冷却し、痛みや腫れを軽減させます。冷却時間は部位や体型などで多少異なりますが、約15～20分が目安です。(患部が冷たさで無感覚になる程度)RICE処置で一番重要な処置となります。

【ポイント】

- ・30～60分の間隔をあげ、繰り返します。症状にもよりますが、受傷後は24～72時間このサイクルを繰り返します。



GO!! GO!! RIZING FUKUOKA

TKbjリーグ観戦教室 平成28年2月14日(日) 場所:アクション福岡



アクション福岡にて「GOGO!ライジング!TKbjリーグ観戦教室」を実施し、62名の方にご参加頂きました。試合前にはTKbjリーグやライジング福岡についての講義を受け、ルールや観戦のポイントを学びました。試合はホームチームのライジング福岡が惜しくも負けてしまいましたが、たくさんの声援が選手を後押しし、非常に盛り上がった試合展開になりました。試合終了後は選手との記念撮影やサイン会なども実施され、思い出に残る観戦教室になりました。

試合開始	前半 1Q(10分)	2Q(10分)	ハーフタイム	後半 3Q(10分)	4Q(10分)	試合終了
	1Qブレイク	2Qオフィシャルタイムアウト	ハーフタイムはアーティストやパフォーマーが登場!さて今日のハーフタイムは誰が登場するか?! お楽しみに!!	3Qレイクパフォーマンス	4Qオフィシャルタイムアウト	
	1Qと2Qの間にある2分間のタイムアウト。ベンチでは作戦の確認を、コートではライジングを支えてくれているスポンサー様の紹介。	2Q残り5分を切ってボールがデッドになった時のタイムアウト。RFCジュニアのダンスパフォーマンスで盛り上がるよ!		3Qと4Qの間にある2分間のタイムアウト。コートにはRFCが華やかにパフォーマンス!!	4Q残り5分を切ってボールがデッドになった時のタイムアウト。この時間はみんなでこのマッチデープログラムを持って、選手にパワーを送ろう!	

観戦のポイント

一番の見どころはやはり迫力!スピード感!です。他のプロスポーツと違い、バスケットは観戦できるスペースとコートとの距離がとて近く、選手の息づかいまで聞こえそうな程です。さらにバスケットは点差がついていても、試合終了のブザーがなるまで勝敗がわからないとてもエキサイティングなスポーツです!

TKbjリーグオリジナルルール

- ◆ オン・ザ・コート制限
外国籍選手は3人まで登録できますが、同時に2人までしかプレーできません。
- ◆ オフィシャルタイムアウト(90秒)
2・4クォーターで残り5分を切ってゲームが止まった時に自動的に発生します。
照明や音楽に合わせたチアガールのダンスに会場は大盛り上がり!



参加者の感想

- 初めて試合を見ましたが、盛り上がりど迫力に感動しました。ライジング福岡応援します!子どもたちも感激していました(40代女性)
- 観戦しながら説明をもらったのでわかりやすかったです(40代男性)
- サインや握手など間近で選手とふれあうことができてよかったです。最高の思い出になりました(10代女性)



スポーツフェスタ 2016

女性スポーツ活動団体連絡協議会
平成28年2月27日(土)
場所:福岡市民体育館

「女性スポーツ活動団体連絡協議会」の会員が指導者となり、市民の方が気軽にスポーツを体験できるイベントを実施しました。バドミントン、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、バスターボ、体力測定と様々な種目を幼児から高齢者まで幅広い年齢層の方、約160名の方にご参加いただきました。



スポーツ・レクリエーションフェスティバル

あそび忍ジャーになるう!



5月5日こどもの日、福岡市民体育館と千代東公園に「あそび忍者パーク」ができるよ!いろんなあそび忍術をおぼえて「あそび忍ジャー」になるう!

と き	平成28年5月5日(木) こどもの日 10時から夕方4時まで(入場は3時まで)
と ころ	福岡市民体育館・千代東公園
もってくるもの	うごきやすい服 室内シューズ(うわぐつなど) おもいきりあそぶ元気



お問い合わせ先

特定非営利活動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
E-mail:info@rec-fukuokacity.jp

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!

■法人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | | |
|--|---|--|---------------------------|
| (10口) 株式会社西日本シティ銀行
新日本製薬株式会社
(5口) 玄海興業株式会社
(3口) 株式会社エアータック
(2口) 株式会社Coollect
わかばスポーツ&カルチャークラブ
株式会社サニクリーン | (1口) 株式会社F.T.Company
株式会社オーエックス
株式会社オーエス
株式会社東根 謙るきあ
株式会社タク企画
株式会社武宮スポーツ
株式会社グスキャンパグ九州
株式会社サニオレ
株式会社丸ふじ
キハラズ株式会社
九州勤業株式会社 | (1口) 西部ガス設備工業株式会社
セントラルスポーツ株式会社
福岡市役所バドミントン部
(有)安永商店(柳や)
株式会社西広
株式会社ヤナセファイテック
日下部花園
株式会社三冷社九州支店
大丸建設株式会社
満喜株式会社
九州大淀化工株式会社 | (1口) 学校法人福岡学園
(福岡歯科大学) |
|--|---|--|---------------------------|
- 個人賛助会員(順不同)敬称略
- | |
|--|
| (5口) 猪口志 舞
(3口) 中西 恵津子
(1口) 井上 慶介
牛嶋 知之 |
|--|
- ※平成27年12月1日から平成28年3月31日までにご入金いただいた方々を掲載しています。

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



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、一緒に遊んでくれるよ!!

開催日:平成28年6月11日(土) 13:00~17:00(受付12:15~)
 場所:福岡市民体育館 第一競技場(博多区東公園8-2)
 対象:小学1~4年生 ※保護者同伴のうえ、ご来場ください。
 定員:150名
 参加料:500円(保険料を含む)
 申込期間:平成28年5月1日(日)~23日(月) ※必着
 応募方法: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し込みください。
 お問い合わせ先:(公財)福岡市スポーツ協会 事業課「こどもスポーツフェスタ係」
 〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 福岡市民体育館本館2階
 TEL:092-645-1233 FAX:092-645-1220



スタージャンプ福岡活動は、
スポーツ振興くじtotoの助
成を受けて実施いたします。
スポーツ振興くじtotoや
BIGの収益は、日本のあらゆる
スポーツに役立てられています。

表紙について ラリーグラス大名店クライミングジムにて撮影。モデルは店長であり、2015年の国わかやま国体福岡県代表の伊関徹さん。クライミングは少しの好奇心とチャレンジ精神があれば誰でもすぐに始められます。自分の好きな時間・ペースで楽しむことができ、決められたルート(課題)をクリアしていくという、「達成感」「上達」を強く感じることができます。

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 福岡市博多区東平尾公園 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~4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
受付ております。

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・スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)・突然死葬儀費用担保特約付帯普通傷害保険)、賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約等付帯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)付帯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

平成28年3月12日(土) 場所:福岡市民体育館

小学生・中学生・オープン(高校生以上)の部のそれぞれ男女各6部門の計115チーム、417名の方にご参加頂き大会を実施しました。
 予選リーグから、レベルの高い試合が繰り広げられ、決勝リーグはどの部門でも白熱した見応えのある試合となりました。

	優勝	2位	3位
小学生男子	グリズリーズ	筑紫ウエスト	WATCH&C B
小学生女子	でこぼこ4	豆ARK	ラスクビーンズ
中学生男子	morningbears	TEAM・BH	shioMAX
中学生女子	Never Say Never	LJC	マウンテンゴリラ
オープン男子	OLDMONK	RACHIO	iolite
オープン女子	平尾中	YuuuuuZ	ダイナマイト

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

コウムイン セロゼロイタバン

☎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

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29-8 (スマホ用QR)

詳しくは Webで

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

フクリハ イコリヨ

☎0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校

