

おっし福スポ

【注目のアスリート】
オムロンハンドボール部

ながた

永田 しおり選手

【スポーツを支える】
福岡県セーリング連盟

おかむら

かつみ

理事長 岡村 勝美さん

南川整形外科病院コラムVol.1

「ケガをせず
楽しく野球を
続けるための秘訣」

【特集】P.2~3

2020東京オリンピック
新競技紹介part1

2020
5月号
vol.23



東京2020オリンピック新競技を知ろう!!! part 1

野球／ソフトボール

野球とソフトボールは本来別々の競技ですが、オリンピック競技への復帰を目指して、各競技団体を統轄する国際組織が統合し、1競技2種目という構成に変更され、今回見事3大会ぶりに復活が決まりました。



野球

◆出場チーム数減

野球は9名ずつの2チームが対戦し、3つのアウトを取ることで攻撃側と守備側を交代しながら得点を重ね、勝敗を競う競技です。攻守の交代を9回繰り返した時点で、より多く得点しているチームが勝者となり、同点の場合は延長戦が行われます。

◆タイブレーク

延長が長引くことを防ぐために、延長11回以降は走者一、二塁からプレーをスタートし、得点しやすくする「タイブレーク」という方法を導入します。

今大会では、出場チーム数が以前の8チームから6チームに絞られます。いったいどの国が狭き門を勝ち抜いてくるのか、気になるところです。

野球には多くの複雑なルールがあり、様々な戦略や戦術が面白さでもあります。ルールを知らなくても楽しめるポイントがたくさんあります。

ルールを知らなくても楽しめる♪

見どころその1

「ピッチャーの剛速球」

トップレベルのピッチャーは時速160kmもの球を投げます。緩急をつけた配球とコントロールでバッターを翻弄させる力投に注目しましょう!

見どころその2

「バッターの優れた動体視力」

そんなピッチャーが投げる球を見極め、ヒットやホームランを打ちます。時には100mを超す特大ホームランが出ることもあります。

見どころその3

「華麗なスーパープレー」

外野に飛んだ大きな当たりをダイビングキャッチしたり、外野から本塁へ速球を投げてランナーをアウトにするなど、俊足や強肩を活かしたハイレベルなプレーを堪能しましょう!



ソフトボール

◆野球から派生したボールゲーム

ソフトボールは、野球から派生したボールゲームで、基本的なゲームの進め方などは野球と同じですが、グラウンドサイズや使用球など違う点があります

知っているようで知らないソフトボール

グラウンドサイズ

投手・捕手間、各種塁間の距離が短く、フィールドがコンパクトです。そのためスピーディーでスリリングな展開になるのが特徴であり、魅力です。

道具

国際大会では12インチ、重さ190g前後のボールを使用します。バットは野球よりも細く、ほぼアルミ等の金属製やセラミック製が用いられています。

イニング数

攻守交替は7回(ファイニング)までと、野球より2イニング少なくなっています。同点の場合は8回以降、二塁に走者を置く「タイムブレーカー」という得点促進ルールが採用されます。

球種

下から浮き上がるライズボールや、反対に落ちるドロップボールなど、野球にない球種があります。

投球方法

野球の上投げや、アンダースローとは違い、投手は下手投げで投げなければなりません。この際、肘と手首が体側を通過しなければなりません。また、腕の回転が2回転以上になると不正投球となり、打者には1ボールを、走者がいる場合は安全進塁権が1つ与えられます。

これらのルールの元、緻密でスピード感のあるソフトボールが展開されています。

前回の北京オリンピックで獲得した金メダルに続いて、東京オリンピックでも金メダルを獲得できるよう精一杯盛り上げよう!!



2021年に開催される東京オリンピックでは、正式種目28競技321種目と、公開競技5競技18種目の合計33競技339種目が行われます。今回初めて採用された競技は、野球・ソフトボール、空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの計5競技です。なお、野球は2008年以降の復活となります。



空手

これから4回に渡って、新競技のルールや見どころについて紹介するよ!!

～静と動を感じる格闘技～

空手は琉球王朝時代の沖縄で発祥した武術・格闘技で、「型」と「組手」の2種目があります。



組手

◆寸止め

組手には、寸止め(伝統派空手)・フルコンタクト・防具付き空手がありますが、今回採用されたのは「寸止め」です。8メートル四方の競技場で、1対1で戦います。白い無地の空手着を着用し、一方は赤、もう一方は青の帯を締めて自由に攻め合います。

◆突き・蹴り・打ち

突き・蹴り・打ちの3種類の技を、いかに速く正確に力強く決めるかの攻防となります。攻撃できる部位も決められており、部位によってポイントが異なります。

攻撃部位

・上段—頭部・顔面・頸部
・中段—腹部・胸部・脇腹

ポイント

有効(1ポイント)・・・上段突き・打ち、中段突き・打ち
技あり(2ポイント)・・・中段蹴り
一本(3ポイント)・・・上段蹴り、投げられた、倒れた相手に対する有効打

空手組手の「一本」は柔道とは異なり、一本を取っても試合終了ではありません!男子3分、女子2分の競技時間内に8ポイント差がついたときか、終了時にポイントが多い方が勝ちです。棄権、反則、失格があった場合はその相手選手が勝者となります。また、同点の場合は先にポイントを獲得(先取)していた選手が勝者となるというルールがあり、勝敗の決め方はこの4種類になります。

反則

過度の接触・・・コントロールせず故意に攻撃部位に当てる
禁止部位への攻撃・・・腕や脚、関節、股間、足の甲など
負傷を装ったり誇張したりする、繰り返し場外へ出る、自己防衛ができない、攻撃せず逃げる、頭部・肘・膝での攻撃、など

今大会では各5階級ある中の、男子67kg級・75kg級・75kg超級、女子55kg級・61kg級・61kg超級の3階級6種目が実施されます。

型

◆攻撃技と防御技

「型」は仮定の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた演武です。予選は1人ずつ演武します。7名の審判が採点し、上位が決勝に進みます。決勝のみ1対1の対戦方式で行われます。

採点内容

技の正確さや力強さ、速さ・リズム・バランスなど
仮想とはいえ、敵と戦うことを前提とした演武なので、相手を倒す意気込みが伝わってくるかどうかという点も評価に影響します。

◆勝敗のカギ

「現在世界空手連盟が認定している型は102種類あります。一度使った型は同じ試合では二度使えないため、予選から決勝まで勝ち上がっていくために、4種類の型を身につけて臨みます。自分が最も得意とする型を、早い段階で使うか、強い相手の時に使うか、決勝まで取っておくか、選手の作戦・駆け引きに注目してみるのも面白そうです。

CHECK THIS

2024パリオリンピックでは正式競技ではなくなる!?

空手は2024年パリオリンピックでは正式競技にならないということが決まっています。以降、再び実施されるかは未定である為、日本代表は東京2020大会で8カテゴリー全ての金メダル獲得を目指しています。組手、形ともに突き・蹴りの力強さやスピード、それらをコントロールしている姿に見ていると惹き付けられるスポーツです。空手を見たことがない方も、オリンピックを機会に観戦してみてくださいはいかがでしょうか。

出場内定!!

福岡県出身の西村拳選手(75kg級)や宮原美穂選手(55kg)の活躍に期待しましょう!

スポーツで生きていきたい



1987年生まれ 福岡市東区出身
福岡女子商業高等学校→オムロンハンドボール部
日本代表歴
2009、10 ビーチ日本代表
2011~20 日本代表
2016日本ハンドボール選手権大会優勝
2017日本ハンドボール選手権大会優勝 最優秀選手賞
2018日本リーグ2位
全日本社会人選手権大会2位 ベスト7

注目のアスリート

オムロンハンドボール部

ながた
永田しおり選手

ハンドボールを始めたきっかけは？

中学ではバレーボール部に入っていたのですが、男子ハンドボール部の顧問の先生から「ハンドボールに向いているんじゃないか」と言われたのがきっかけです。

あまり口にはしていませんでしたが、中学生の頃から「スポーツで生きていきたい」と決めていたので、バレーボールに比べて、競技人口が少ないハンドボールでなら、オリンピックに出られるかもしれないということも考えて、ハンドボールを選びました。

どこがハンドボール向きだと判断されたと思いますか？

性格？ですかね(笑)ネット越しより、相手と当たる方が(対相手の方が)向いていると思います。

どんな子ども時代でしたか？

家にいるより外で遊ぶことが多い、休み時間もサッカーや手打ち野球などをしていました。4年生から始めたミニバスケットボールは、練習が月水金土日あって、4つのボールを



好きな練習・嫌いな練習はありますか？

ハンドボールは前後半各30分で攻守の切り替えが激しいスポーツですが、攻守の切り替えの練習はあまり得意じゃないです。正直に言うと、実は走るのあまり好きじゃないです。

見てほしい得意なプレーは？

相手を押さえ込んで、流れを切って、ゲームストップをたくさん取るのが好きなので、激しく守っているところを見てもらいます。

読者へのメッセージ

毎年小学6年生に、チームでハンドボールの授業を行っています。ハンドボールどころか、ボールに慣れていない子どもたちが年々多くなってきたのを感じます。公園などで遊びにくい時代ではありませんが、ぜひ外で体を動かしてほしいと思います。

遊びの先にスポーツがあり、人との関わり・助け合いなどたくさん経験が待っています。私は1人だとすごくサボってしまうので、チームメイトの存在に感謝しています。大人の方も仲間を作って、運動を楽しんでほしいです。

なぜデンマークに行ったのですか？

オリンピックに向けての作戦です。昨年12月にあった世界選手権に向けた代表合宿に参加して、海外基準に身体を合わせていました。なので、その後3か月間だけ残っている日本の試合に出ると、コンディションが乱れると思うので、いろんな人の協力を得てデンマークへ行かせてもらいました。

そこで2か月間プレーして、海外基準の良い状態のままオリンピックに臨もうと思えました。

デンマークでプレーして感じたことは？

デンマークの選手は皆プロ選手で、私たち実業団選手に比べて、とにかくすごく楽しんでるなというのを感じました。プレーの面では、やはりフィジカルが強いです。日本では退場になってしまったり、日本の激しさで、毎日の練習が行われていて、基準の違いを肌で感じました。

オリンピックへの思い

集大成と考えています。1年延期になったこともプラスに与えていて、準備期間も延びて更にパワーアップできると思うし、大好きなハンドボールをもう1年できると思うと嬉しいですね。

世界選手権でメダル獲得を宣言していたにもかかわらず、メダルが獲れなかったのが、オリンピックでそれを果たして終わりたいです。

リオオリンピックの後、また4年間日本代表を目指して頑張るのは無理だと思ったところがあったのですが、その時背中を押し、私を奮い立たせてくれた先輩方の思いも背



オリンピック後のことは何か考えていますか

シーズンである3月までは、チームのサポートができればと考えています。一緒にプレーしながら、伝えられることを伝えていく時間にしたと思います。オリンピックが1年延期になって、自分がさらに1年頑張らなければならぬ立場になったので、その後の余力次第です。





向かい風も 振り返れば追い風となる

スポーツを支える

福岡県セーリング連盟 理事長
おかわら かつみ
岡村 勝美さん

1969年 広島生まれ 福岡大卒
(公財)日本セーリング連盟理事
国内外のヨットレース運営に従事
2020年東京オリンピックセーリング競技役員

セーリングの魅力は？

入学した高校にヨット部があつて、仲の良かった友達から「一緒にやろう」と誘われて入部したのがきっかけです。小学校では剣道、中学校ではバレーボールをやつていて、ヨットなんて見たこともなかったのですが、海で遊べるのかな？なんていう軽い気持ちで始めました。

セーリングの魅力は？

ヨットに乗ってセーリングをしたり、クルージングでんびり過ごしたり、海の楽しみ方は人によって様々です。セーリングを主体で行う場合は、操船技術の反復練習はもちろん、感性・感覚を研ぎ澄ますトレーニングなどが必要で、天候・波・風が毎日違う風を感じながらヨットを走らせる爽快感はたまりません。海に投げ出されたときに、足が着かない恐怖心も多少ありましたが、気持ちよさの方が上回り、どんどんどんどんハマっていきました。

キツイ面はありますか？

風が強い時や、転覆したときはきつかったです。今は携帯電話であらゆる気象情報が正確に確認できるが、昔はニュースを見たりラジオを聞いて天気図をおこしたりして調べるしかなかったりで、天候の急変に見舞われたり、無謀なことが多かった気がします。

「出港」したら自分の力で自分の責任で帰って来なさいと教えられました。要は自分の命は自分で守りなさいということなんです。そういった厳しさはあります。

思い出の海やレースは？

選手としては、韓国で開催されたクルーザーの国際大会で優勝した時の表彰式で、日の丸が掲げられて国歌斉唱をしたときはジーンと来ました。とても印象的でした。運営側としては、2016年アメリカズカップ福岡大会という中で、半年以上もの準備期間の末成功に終わったこと、また画期的なヨットを目の当たりにして感動しました。

スポーツを支える側として大切にしていることは？

公平公正で安全なレースを提供する事です。勝ち負けだけではなく、運営のハンドリングによって選手の満足度は変わるので、レースの魅力として「参加して面白かった」「良い大会だった」と思ってもらえるような大会を目指しています。

ディングリーヨットにはスピードメーターなどは付いていない為、全ての操作が選手の手で行なわれるため、風向きを正しく読んで、適切な位置にマークを設置しないと有利不利が出てしまいます。

その選手のテクニックや感性・感覚を引き出すようなコースセッティングをすることが、公正公平につながると思っています。

今の気持ちを教えてください

残念ながら1年延期にはなりましたが、あと1年トレーニングを積めるんだという思いと、来年是非とも成功させたい！皆さんに感動を与えたい！と強く思っています。

失敗してはいけないというプレッシャーは常に感じていますが、それはどこかで開き直らなければならぬ部分もあると思つています。その為におよそ40名のチームメイトと共に現地に赴き、本番を想定した、緊張感のあるトレーニングを続けています。

ロンドン五輪を成功させたイギリスの運営チームに武者修行に行った時に学んだことを生かして、東京五輪では、運不運ではなく、選手が実力を出して結果がつくような良い環境づくりをしたいと思つています。

オリンピックのレース委員長を務めることは、この国のために決まったの？

自国でのオリンピック開催が決まり、どんな形でもいから携わりたいと思つていました。国体や地元の大大会などでのマネジメントの実績が認められ、推薦されて決まりました。昨年のプレオリンピックやワールドカップで実践経験を積み、英会話の勉強にも励み準備しています。

レース委員長として何をやるの？

選手がレースをできるようなに、コースセッティングやマネジメントをするのが主な役割です。本部船に乗り、レースが時間通りスタートできるような天候や風速、潮流などのデータを集めて、距離やマークの置き場所を各船に指示します。レース中も風の変化などに気を遣い、選手たちの安全管理に努めています。





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

福岡市スポーツ少年団



みんなで繋げる一体感!



玉川男子スポーツ少年団

南区で活動をしているバレーボールチーム、玉川男子スポーツ少年団は、古賀匡都(こがただふみ)監督のもと、8名で活動しています。このチームをまとめるのは、キャプテンの川野蒼斗(かわの あおと)君です。みんなで大きな声を出し合い、ボールを繋ぎ、最後は得点に結びつけることをいつも心がけているけど、それがなかなか難しいのだそうです。

全日本の石川 祐希選手みたいに、どんな時でも周りから頼られる存在になりたいと、自らチームメイトに声を掛け、日々の練習に取り組んでいます。

古賀監督は子どもたちの将来を想って「生懸命に声を出し、ボールに食らいつき、絶対に最後まで諦めない」ことの大切さを常に子どもたちに伝えていきます。

玉川男子スポーツ少年団はチームの一体感が抜群で、指導者・子どもたち・保護者みんなが周りを気遣い協力し合っています。そのことがしっかりとチームに息づいている証に、キャプテンの川野君が一番大事にしていることは、「協力してくれている方々への思いやり」との事でした。

今のチームは、市大会で優勝することを目標に練習に励んでいます。

これからも、益々活躍が期待される玉川男子スポーツ少年団を応援していきたいと思えます。



キャプテン
川野 蒼斗くん



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>

福岡市山岳協会

現在の福岡市山岳協会は、安全で安心な登山活動を行うために、毎年、「初心者登山教室」を開催し、健康で正しい普及活動に力を入れています。又、近年の中老年登山者の増加に伴い、山岳事故が増えているため、救難救助訓練も定期的に行い、技術の向上や、安全登山の普及や自然保護活動にも力を入れています。

■教室・体験事業

「初心者登山教室」	毎年、5月に30名を募集し開催しています。
「救難救助訓練講習会」	毎年、秋に開催しています。

■ここが自慢!

「初心者登山教室」も今年で22期生の教室と半年間のトレーニング山行を終え、卒業生で構成している「あいれふハイキングクラブ」へ編入します。総勢130名の組織となり、健康で充実した山行を楽しんでいます。特に、5年おきに行う「筑紫山地の大縦走」は、65kmを三日間のテント泊を通じて、延べ70名が参加し、会員相互の親睦を図り、楽しい思い出となっています。四季折々の山々を歩きながら、今後も愉快的仲間たちと共に、一日も長く継続していきたいと思っています。



お問い合わせ先

担当者	浦 一美
住所	〒810-0041 福岡市中央区大名2-2-46
電話	092-712-8909
F A X	092-712-8942
m a i l	kazu-ura@raliguras.com

福岡県高等学校体育連盟

本連盟は昭和23年6月10日に創立。当時は4支部制にて活動を開始。以後、主な事業として昭和49年に「全国高等学校総合体育大会」平成5年に「全国高等学校体育連盟研究大会」を実施しました。平成25年「未来をつなぐ 北部九州総体」が福岡・大分・佐賀・長崎の4県で開催されました。平成30年度に創立70周年を迎え、現在32専門部と4ブロック、加盟163校、加盟生徒約12,584人の規模で福岡県内の高校部活動を支援しています。また、令和6年度には福岡を中心として北部九州総体が開催される予定です。

■主催の大会・イベント

福岡県高等学校総合体育大会	県内32専門部が一斉に大会を開催し、福岡県の優勝チームを決定し全九州高等学校体育大会並びに全国高等学校総合体育大会の出場を獲得する大会です。
---------------	--

■選手派遣大会

全九州高等学校体育大会	九州8県の代表による九州ナンバー1を決める大会
全国高等学校総合体育大会	全国47都道府県代表による全国ナンバー1を決める高校生最大の大会

■教室・体験事業

福岡とびうめ応援レター部研修会	全国高校総合体育大会を選手とは違う観点で取材し、県内の高校生に「応援レター」として発信する研修会
-----------------	--

■指導者・審判に関する事業

高校スポーツ充実活動	福岡県高校スポーツの強化・普及・発展を目指し、各専門部が独自で展開する事業
福岡県専門委員長会議	年3回福岡県高校スポーツについての方向性を協議しあう会議

■ここが自慢!

福岡県内の高校運動部活動を支え、高校生のために新しいことにチャレンジを繰り返している。福岡県内の高校生アスリートは全国的にもレベルが高く、毎年多くの団体優勝、個人優勝者を排出している。高体連公式ホームページが充実しており、いろいろな情報に対して早い対応が行える。高体連会報を年1回発行し、記録や情報を提供している。

令和6年度には、福岡県を中心とする2巡目の北部九州総体(福岡・佐賀・大分・長崎)が開催されることとなっています。福岡県での開催種目は未定ではありますが、全国の高校生が北部九州でトップを目指し熱い戦いを繰り広げ、大いに盛り上がる大会になる事と思われます。その中で、県高体連としても「福岡とびうめ応援レター部」の更なる充実と高校生活動のシンボルマークやマスコットキャラクターなどを用いて、広報活動に努めていこうと考えています。

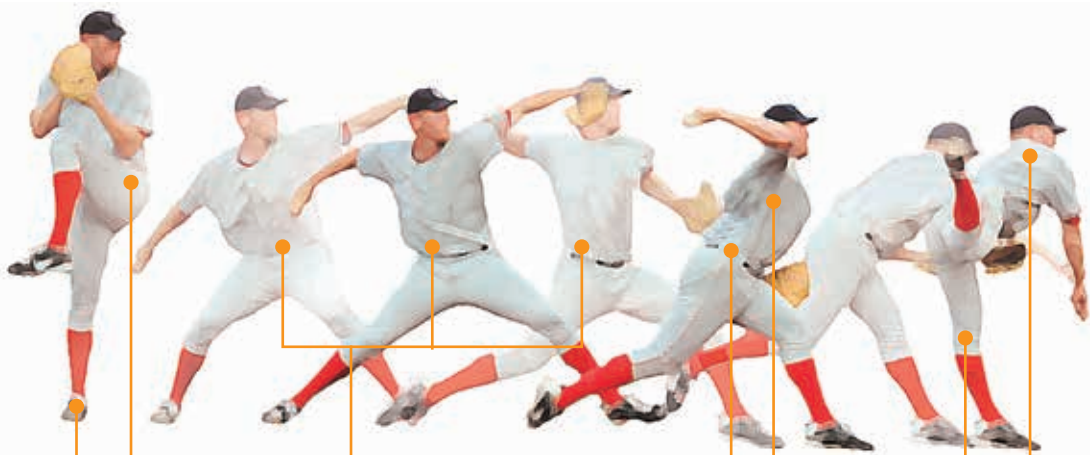






お問い合わせ先

担当者	理事長 児玉 正悟
住所	〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4
電話	092-621-9394
F A X	092-621-9431
H P	http://www.fukuoka-koutairen.com/
m a i l	info@fukuoka-koutairen.jp

3.投球フォーム

投球フォームをチェックし、肘下がりや手投げなど、肩・肘を痛めた原因を探します。ストレッチやトレーニングを行い、投球に必要な動作やバランス能力を獲得することで、肩や肘に負担がかからないフォームになることを目指します。



Wind-up	Cocking	Acceleration	Follow Through・Finish
<p>①安定性とバランス Point: バランスと姿勢の安定性。片脚立ちの姿勢で体が丸くならないように注意します(後ろ重心にならずに腰を起す)。スタートの姿勢が良いとスムーズに連動した投球動作につながります。 自主トレ: ボール踏み</p> 	<p>②並進運動と回旋運動 Point: 直線的な並進運動(横移動)、踏み込んだ脚の安定性。お臍(重心)の横移動が直線に行えているか注意します。Wind-upの時から体が丸くならず良い姿勢が保持できていると、安定した並進運動と、その後の効率の良い回旋運動を獲得することが出来ます。 自主トレ: ツイストランジ</p> 	<p>③身体のしなりと柔軟性 Point: 腰を起し胸を張る(骨盤の前傾と胸椎の伸展)。Pointの姿勢を意識することで体のしなりを利用することが出来ます。また、踏み出した脚への重心移動を無理なく安定して遂行出来るようになります。 自主トレ: ストレッチランジ</p> 	<p>④安定性とバランス Point: バランスと姿勢の安定性。肩の安定性と踏み込んだ脚のバランスが必要です。投球の最後にボールを押し込む力は、骨盤前傾・胸椎伸展を維持できるかが重要になります。 自主トレ: フォローリーチ</p> 

上肢・体幹のストレッチや、投球トレーニングの詳細はこちらのQRコードからご覧ください。



南川
整形外科病院
コラム

Vol.1「ケガをせず楽しく野球を続けるための秘訣」

これから紹介するストレッチやトレーニングは、野球をする人だけではなく、新型コロナウイルス感染拡大防止にともなう外出自粛や休校、在宅勤務などで運動不足を感じている方にも是非やっていただきたい内容となっています。

1.コンディション不良

痛めた原因が肩や肘とは限りません。投球は全身を使った動作のため、筋力低下・柔軟性低下・バランス低下により弱いところや硬いところがあれば、それを肩や肘で補うため痛みが出現します。つまり、ケガの予防やパフォーマンス向上には全身のコンディショニングが必要なのです。

柔軟性の評価をしてみましょう

上肢	<p>【肩の内旋】 ☆ベッドに手がついたらOK ※頭の重さで肩をおさえる</p> 	<p>【肩の挙上】 ☆腕がベッドにつくとOK ※腰が反らないように</p> 	<p>【肩の伸展+内旋】 ☆合掌できたらOK ※腰が反らないように</p> 
	下肢	<p>【もも裏・背中の硬さ】 ※踵とつま先をそろえて</p> 	<p>【足首の硬さ】 ※足をそろえて踵についてしゃがみ込む</p> 

2.投げすぎ

投球動作では、「加速」と「急ブレーキ」を繰り返します。たとえコンディショニングが良い状態でも、過剰に投球を繰り返すことによって疲労が蓄積され、肩・肘を痛める可能性が高くなります。そのため投球数を管理する必要があります。

全力投球の目安

小学生	50球/日	200球/週
中学生	70球/日	350球/週
高校生	100球/日	500球/週

医療法人
南川整形外科病院 救急告示
日本整形外科学会 認定研修施設 日本手外科学会 認定研修施設

診療日
◎月曜日～土曜日
【午前】9:00～12:30(受付 8:30～12:00)
【午後】14:00～17:30(受付 13:00～17:30)

休診日
◎日曜日・祝日 ※救急の場合を除く
診療科目 / 整形外科、スポーツ整形外科、リハビリテーション科、形成外科、リウマチ科

☎ 092-891-1234

facebook.com/minamikawa



Q. 肩こり予防・改善方法は?

A. 「体操・ストレッチ」をお勧めします。指圧や揉みほぐし等手段は色々ありますが、根本的な解決には筋肉を動かすことが必要です。また、姿勢をよくすることは肩こりを解消する効果的な方法の一つだと思います。

Q. 五十肩はどうしたら予防・改善できるの?

A. 五十肩の原因はいまだに明らかになっていません。50歳前後に発症のピークが来ることが多いので、五十肩という病名がついています。自然に治る人はごくわずかです。治療しないと、ほとんどの場合は、症状が進んで痛みが増し、手を動かせる範囲が狭くなってしまいます。五十肩の予防と治療では、体操をお勧めしています。

Q. 肩を鍛えると筋肉で固くなりそうなのに、野球選手や水泳選手の肩甲骨は何故柔らかいのか?

A. 正しくトレーニングをして、柔らかく質の良い筋肉をつけることで、可動域を広げることができます。仮にボディビルダーのようなムキムキの筋肉をつけると、関節の動きの妨げになり、大きく動かすことはしにくくなるでしょう。関節の柔らかさは、良いパフォーマンスに繋がりますが、過度に動きすぎることによって故障に繋がる可能性があるということも知っておかなければなりません。無理のないコントロールできる動作の獲得を目指しましょう。

Q. 肩幅ってどうやって決まるの?

A. 肩幅は骨格と筋肉量で決まります。骨格は遺伝や人種など先天的な要素が大きいです。水泳選手は肩幅が広く見えますが、それは練習やトレーニングにより筋肉が厚く、ウエストが締まっている為でしょう。

専門医に聞いてみた

ケガの専門家として医療の現場で様々な患者さんを支える専門医が、もしもの時に役立つ知識をご紹介します。さあ、日頃の疑問を先生に聞いてみよう!

南川整形外科病院副理事長
南川スポーツ医学研究所所長
福岡ソフトバンクホークス
チームドクター

専門分野: 肩・スポーツ整形外科
医師 緑川 孝二





福岡市立 今宿野外活動センター

【指定管理者】特定非営利法人福岡市レクリエーション協会

今宿野外活動センターではロッジ、固定テントでの宿泊や日帰りバーベキュー、広大な芝生広場でのスポーツ・レクリエーション等を楽しむことができます。

団体、ご家族、お友達との思い出作りに、ぜひ一度遊びに来ませんか。



下記のご利用は、**3か月前～7日前までに**
お電話でのご予約が必要です。

- ・ロッジ、固定テントでの宿泊 ※持ち込みのテントは張れません
- ・デイキャンプ（野外調理・BBQ等日帰りで火を使う活動）
- ・20名以上の日帰り利用（芝生広場の利用や川遊びなど）

住所：〒819-0163 福岡市西区今宿上ノ原217-2
 TEL:092-806-3114 FAX:092-806-3115
 HP: <http://imajuku-yagai.jp/>

※姪浜駅、今宿駅から
 乗合マイクロバスが運行しています。



5月17日(日)パパとママのためのキャンプ教室
 5月31日(日)あおぞらピザ教室
 6月7日(日)ファミリーちきゅうかんさつ隊！昆虫編
 …など毎月さまざまなイベントを開催しています。

平日の大人向けの自然観察会等も行っていきます。
 詳細はお問い合わせください

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 ・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! ※令和元年12月1日から令和2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。

■個人賛助会員(順不同)敬称略
 (5口) 秋山 雄治 (1口) 田代 利康 谷口 勇一 花田 理香

表紙について

ハンドボールの強豪、オムロンハンドボール部の練習でのワンシーンです。今号の注目のアスリート、東京2020オリンピック日本代表の永田しおり選手が、力強くシュートを決めます。

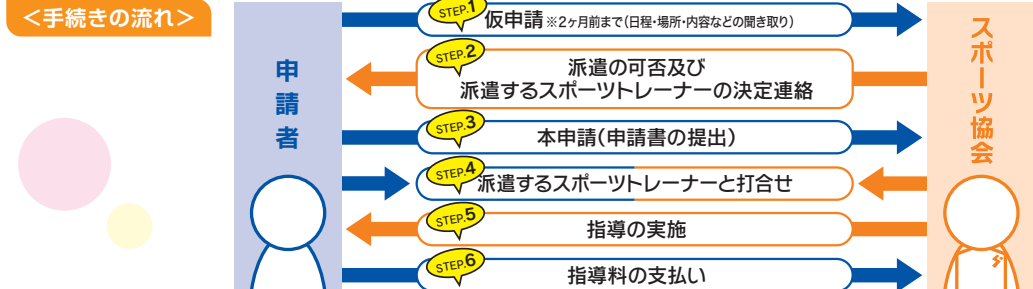


出前スポーツ塾



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



<指導料> 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

<h3>子ども向け</h3> <p>子ども会</p>	<h3>高齢者向け</h3> <p>公民館</p> <p>老人クラブ連合会</p>
----------------------------	---

地域指導者・企業向け イベント

こんな活動しています!

企業の健康・体力づくり行事
 地域のスポーツ指導者研修会
 ぶくおか散歩ウォーキングフェア
 健康づくりフェスタ

スポーツ大会・イベント・運動会の弁当、仕出しに!

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

「銀河鉄道 999 さくら」999円(税別)
 MAJORスポーツ弁当 750円(税別)

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**

〈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 18-107915

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



FG6号館

FG2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)

〒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



コウムイン セロゼロイチバン

☎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



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

救急救命士学科

検索



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

福岡リハビリテーション専門学校

検索



フクリハ イコーヨ

☎0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校