

おっしょい福スポ



【注目のアスリート】P.2~7
高校3年生からのメッセージ
「私たちの青春2020」

【特集】P.8~9
2020東京オリンピック
新競技紹介part2



スポーツCLUB
toto BIG

福岡市スポーツ協会の「おっしょい福スポ」は、スポーツ振興くじtotoの助成を受けて実施いたします。

2020
9月号
vol.24



自信を持って挑む

福岡県立柏陵高等学校
アーチERY部主将

みやした まさひろ
宮下 昌大さん

- 競技歴 3年
- 主な成績 インターハイ3位
- 出身地 福岡市

アーチERY部を始めたきっかけは？

兄が柏陵高校でアーチERYをやっているのを見て、僕が中学生の時に柏陵高校主催の体験会に参加したのがきっかけです。やってみてすごく楽しくて、「よし！これやるう！」と決めました。的を射た感覚が忘れられないくらい気持ちよくて、今もその感覚を胸にやっています。

撃つ以外にどんな練習があるの？

体幹が大事なので筋トレもしますし、道具が細かくて精密なので、整備もします。先生やOB・OGの方が指導してくれれます。あとは、緊張して手が震えたりしないように、イメージトレーニングを繰り返して、程よい緊張感で撃てるくらいまで心を落ち着かせます。



大切にしていることは？

何事においても「絶対自分ができる」という自信をもって挑むような心がけています。一年生の頃に「もうだめだ」と思いながら試合に出た事があって、その時本当にポロポロで...なので、どんなミスしても、プラスに考えて次に切り替えていこうと思えるようになりまし。

コロナで自粛やインターハイの中止がありましたか？

自粛中は家でマットをガチガチに固めて立て、それを撃っていました。中学の頃も最後の総体の時にノロウイルスにかかって出られなくて、今回もコロナウイルスで高校総体がなくなりましたので、「またか」と思いました(笑)インターハイ優勝を目標にやってきていた



そのシヨックをどのように乗り越えたのですか？

福岡県のアーチERYの先方方が、高校3年生用に最後の大会を作ってくださいだったので、そこに向けて全力で頑張ろうと思えました。あと、後輩たちを教えることが今のモチベーションになっています。

高校3年間で思い出の大会は？

去年のインターハイと、国体の九州ブロックです。国体は上位2県まで本国体に進めますが、2位が福岡と長崎で同点だったので、シユートオフ(両チーム共3名がそれぞれ1謝し、合計得点で勝敗を決める方法)になり、すごい緊張の中で勝つことができたので、とても良い経験でした。

今後の目標は？

大阪の大学に進学して、インカレで良い結果を残せるように頑張る事です。



限界を超える

精華女子高等学校
バスケットボール部

さいとう ふうか
齋藤 風香さん

- 競技歴 12年
- 主な成績 インターハイ・ウインターカップベスト8
- 出身地 飯塚市

バスケットボールを始めたきっかけは？

姉がやっていて、小学校1年生の時に行ったミニバスの体験会が楽しかったので、やりたいと思ってすぐにチームに入りました。

精華女子を選んだ理由は？

プレースタイルが自分に合っていると思いました。県外に挑戦するのも良いかと思っただけですが、福岡県のトップで戦える精華でやっていきたいと思って決めました。

ストロングポイントとは？

スピードです。1対1の抜き際に体をぶつけたり、ズレができた瞬間ポイント外からのジャンプシュートが打てる所です。



3年間のうち印象に残っている試合は？

去年の新人戦の九州大会で、自分はスタートメンバーではなく6番手くらいだったのですが、エースが怪我で抜けて代わりに出場しました。相手チームはチャンスだと思っただろうし、精華はエース不在で不穏な空気の中、自分が出て負けるわけにはいかないと思っしました。エースのように力を発揮し、優勝することができました。それをきっかけに4月の試合からスタートメンバーに入ることができました。

コロナで自粛期間中はどうしていましたか？

3カ月間みんなに会えず、自宅で過ごしていました。最初の頃は、「バスケができない」「チームで合わせられない」など不安なことばかり考えていましたが、自粛明けにどんな自分になっていたかという事に思考を切り替えて、身体づくりに取り組みました。

メッセージ・意気込みをお願いします

予選を含めて、インターハイなど最後の大会がないまま卒業していく3年生もたくさんいる中で、自分たちはウインターカップがあって練習もできているので、その人たちの分までしっかり取り組んで、「精華女子が自分たちの分まで頑張ってくれたんだ」と思ってもらえるように、ウインターカップベスト4を目指して頑張っていきたいと思います！



中村学園女子高等学校
新体操部

えのもと さちこ
榎本 倅子さん
えのもと じゅんこ
榎本 純子さん

競技歴 15年

主な成績 倅子さん…インターハイ(団体4位)
純子さん…県大会団体2位、
新人大会個人4位

出身地 福岡市



努力の上になんか
咲く花が咲く

中村学園の特徴は？

他校は声ありの曲や流行りの曲を使うことが多いのですが、中村学園は昔からクラシックの曲なしの曲を使っていて、中村学園としてのブランドを築くためにこだわっています。

新体操で苦労したことは？

練習後のダウンや整体、整骨院でのケアです。普通の人間の身体ではありえない柔軟性があるので、逆にそれが怪我に繋がったり、反り腰は日常生活でも腰に負担がかかります。中学生までは大丈夫だったのですが、高校生になって体が追いつかなくなっていました。

高校3年間で印象に残っている大会は？

純…去年のインターハイです。私は応援の立場でしたが、一緒に演技を踊ったと思うくらい全力で応援できた事が印象に残っています。47都道府県中の最後でトリの演技だったのですが、他の県の順位が決まっていた中で演技し、点数が出たときは会場が沸きました。ノーミスで演技が終わった瞬間

バドミントンを始めたきっかけは？

もともと母がバドミントンをしていて、練習などに付いていった時におもしろそうだなと思って始めたのがきっかけです。今はいいショットが決まった時のスカッとして気持ちがいいところが好きです。

苦労したと思うことは？

成績がなかなか出なかったときがあつて、辞めたいと思いましたが、今思うと気持ちよく乗っていきなかつたのが理由だと思っています。

一番印象に残っている試合は？

去年の新人戦のダブルスです。3セット勝負の1セット目をとって、2セット目をとられて、ファイナルセットも相手にリードされていたんですけど、逆転勝利をした試合が一番印象に残っています。

ダブルスのパートナーは？

決まっています。自分の場合は高校1年生から同じペアで組んでいます。

今のパートナーは中学校が同じで、中学時代は組んでいなかったんですけど、高校から組み始めました。



大事にしていることは？

土日はOBが練習を見に来てくれるのですが、「やる時はやれ」と言われてからは、メリハリを大事にして、練習に集中することを心掛けています。

新型コロナウイルスの影響は？

目標だったインターハイや、それ以外の大会もなくなり、モチベーションが下がったのですが、代わりの大会に向けてランニングや筋トレをして準備していました。

練習できることが当たり前と思っていました。前と比べていましたが、徐々に体育館に来てシャトルを打った時に、普段できていないことが当たり前じゃなくなると感じました。

卒業しての進路は？

大学に進学してバドミントンをする予定です。高校最後の大会で出し切れれば高校でやめようかと考えていたんですけど、インターハイやたくさんの大会が中止になってしまったので、大学へ進学してバドミントンを続けてインカレに出場したいという気持ちが強くなりました。

PRをお願いします

バドミントン部の目標は、インターハイ出場です！恵まれた施設環境や指導者の元、厳しい練習も妥協せず、自ら考えて練習に励んでいます。常に声を出し、活気ある練習をしています。応援よろしくお願いします。



中村学園の特徴は？

他校は声ありの曲や流行りの曲を使うことが多いのですが、中村学園は昔からクラシックの曲なしの曲を使っていて、中村学園としてのブランドを築くためにこだわっています。

新体操で苦労したことは？

練習後のダウンや整体、整骨院でのケアです。普通の人間の身体ではありえない柔軟性があるので、逆にそれが怪我に繋がったり、反り腰は日常生活でも腰に負担がかかります。中学生までは大丈夫だったのですが、高校生になって体が追いつかなくなっていました。

高校3年間で印象に残っている大会は？

純…去年のインターハイです。私は応援の立場でしたが、一緒に演技を踊ったと思うくらい全力で応援できた事が印象に残っています。47都道府県中の最後でトリの演技だったのですが、他の県の順位が決まっていた中で演技し、点数が出たときは会場が沸きました。ノーミスで演技が終わった瞬間

中村学園の特徴は？

間は時間が止まったような感じで、結果は4位だったのですが、他校の時にはなかった会場の雰囲気でした。

新体操をするうえで大事にしていることは？

倅…「気遣い」です。団体では自分のやりやすいようにではなく、相手がどうしてほしいか、私がどこにいた方がいいのかなど他の4人の事を考えることを大切にしています。また、リーダーがリーダーの仕事をしやすいようにどうまとまった方がいいか、考えて動くことはチームの力になると思います。純…私はリーダーをさせてもらって、メンバー1人1人を見て理解して、どうまとめていくかを一番大事にしています。ま





筑陽学園高等学校
水泳部

みやざき ななこ
宮崎 菜々子さん

- 競技歴 13年
- 主な成績 インターハイ7位
- 出身地 小郡市

水泳を始めたきっかけは？

近所の仲の良い子がやっていたので、一緒にやろうという事になって、体験会に行ったのがきっかけです。小さいときから水に触れることが嫌いではなかったのですが、楽しく参加できました。私は飽き性で、三日坊主なことが多いですが、水泳は続いています。

水泳以外に得意なスポーツは？

得意かは分かりませんが、父とゴルフの打ちっぱなしに行ったりします。あと、水泳をする前はこれもまた父の影響でサッカーをやっていました。

どんな練習をしていますか？

月曜のオフ以外は毎日3時間くらいやっています。水中が2時間ちよつと、それ以外が陸上トレーニングです。スピード練習で、長いサイクルで1本に集中して泳ぐ練習が苦手で、好きな練習は長い距離を泳ぐ練習です。

苦勞したと感じることは？

勉強との両立です。朝の課外授業から部活動まで、毎日頑張っています。

今年、大会はありましたか？

頑張ろう福岡2020の記録会がありました。200mの個人メドレーと1000mの平泳ぎに出場したのですが、1か月泳いでいなかった割には結構タイムも良くて、びっくりしました。

思い出深い大会は？

去年のインターハイです。初めて決勝に残れたし、熊本開催だったので両親も応援に来てくれていて、めちゃくちゃ緊張しました。

インターハイが中止と聞いた時の気持ちは？

先に全中がなくなると発表されていたので、なんとなくインターハイもなくなるとは思っていました。ランニングやトレーニングをしている最中にインターハイ中止の知らせを聞いて、悔しかったです。で、残念だなと思いました。



今のモチベーションは？

まだ決まっていないだけで、多分試合があると思うので、いつでも試合に出られるように準備していきたいと思っています。

卒業後は？

体育大学に進学を希望しています。専門的に学べるところで、競技力向上を目指して頑張りたいです。

花園100回大会を優勝する



東福岡高等学校
ラグビー部 副キャプテン

よしの りょう
吉野 遼さん

- 競技歴 7年
- 主な成績 高校日本代表
- 出身地 京都府

ラグビーの好きなところは？

「カッコいい！」とところです。ラグビーは走るし、キックもパスも体を当てることもできて、こんなにいろんなことが自由にできるスポーツは他にないと思うので、そこがカッコいいと思います。

苦勞したことは？

寮生活です。洗濯とか全部自分でしないといけないし、掃除も結構厳しいのでしんどいです。しんどいですが自分一人ですること、親が今までやってきてくれたことに気づけたり、一通り何でもできるようになったので良かったかなと思います。

東福岡を選んだ理由は？

一番レベルの高いところでやりたいと思いました。クールなイメージにも憧れて、東福岡に来ました。

東福岡ラグビー部の強さの秘訣は？

長時間の練習をしないことだと思えます。短時間で区別することできるし、ミスしたらダメという風に常



怪我をしたことは？

ちょうど一年前に練習でタックルを受けた時に挟まれて、鎖骨が折れて手術しました。今もボルトが入っていますが、セブンスの試合があったので、術後2日目から練習に参加しました。

忘れられない大会は？

去年の選抜大会で桐蔭学園に40点差くらいで負けた試合です。2年生で一人だけ出してもらったのですが、何もできなくてボロボロにやられて悔しかったです。

大切にしていることは？

自分の判断を信じるということです。監督やコーチがゲームプランを考えてくれますが、試合でプレーするのは



コロナ自粛で良かったことは？

チームだし、その場で判断するのは自分なので、自分が「こうだ！」と判断した時には、責任もって自分のプレーを貫きます。

レギュラー争いは？

もう始まっています。常に毎日レギュラー争いです。130人中15人選ばれるのは難しいですけど、頑張っています！

東京オリンピック
新競技スケート
ボード

SKATE BOARD

種目

男子・女子 ストリート

男子・女子 パーク

「ストリート」
コース上のセクション(障害物)を
使って技を披露する。

「パーク」
複雑な形のくぼんだコースで行わ
れる。

ルール

【ストリート・パーク】共通のルール

・持ち時間は45秒。
・「難易度」「技の成功率(メイク率)」「技の組み合わせの見せ方」「スピード」「オリジナリティ」など
から総合的に判断して採点。

【ストリート】特有のルール

・「RUN方式」「BEST TRICK方式」の2通りの走行方法でライドし、その合計得点によって総合採
点される。

■RUN方式・・・45秒の持ち時間でコースを自由にライドし、技を競う。2回ライドし、得点の高い
方が持ち点として採用される。

■BEST TRICK方式・・・コース内の障害物を1つ選び、技をかける。5回ライドし、得点の高い4回
が持ち点として採用される。

【パーク】特有のルール

・3回技をかけるチャンスがあり、その中で最も得点の高かった技で採点する。

見どころ



ストリートの見どころ

障害物を利用して見せる数々のトリック

選手が板と一緒にジャンプする「オーリー」。
まるでデッキ(板)が足に吸い寄せられているような
技。しかし、これはあくまでスケートボードの基本技。
ウィール(車輪)以外の部分で滑る「スライド」や「グライ
インド」、板と一緒に回転するスピン、板を回転させる
フリップなど、スケートボードの技は多彩。



パークの見どころ

空中で見せるエア・トリック

選手は急な斜面を利用しながら加速をつけて空中に
飛び出し、技の難易度を競う。そのジャンプの高さも
さることながら、空中で披露する「エア・トリック」には
誰もが圧倒される。体を1回転半させる大技「バック
サイド540」に注目。

東京2020オリンピック新競技を知ろう!! part2

東京オリンピック
新競技

サーフィン



SURFING

種目

男子ショートボード

女子ショートボード

ルール

・競技時間は20分～30分。

・4人ずつで競技を行う「4メンヒート」方式で、2人が勝ち抜けるトーナメント戦。

・1人10本前後波に乗り、審査員がライディングテクニックを採点。

最も得点が高い2本の合計点で争う。

・オリンピックの体操競技のように1つの技に得点があ
らかじめ決まっているわけではないため、ダイナミック
な技を審査員に見せることでその印象度がそのまま高
得点につながる。

・サーフボードは大きくショートボード、ファンボード、ロ
ングボードの3種類があり、オリンピックでは長さ180
センチほどのショートボードが使われる。

・ショートボードは、細かいターンがしやすいようにボー
ドの先端が尖っているのが特徴。

ショート



180cm程度

ファン



220cm程度

ロング



275cm以上

見どころ

「ダイナミックな2つの大技」



「エアリアル」 波を発射台にして空に飛びだすダイナミッ
クな技で、高さや滞空時間の長さに注目。



「チューブライド」 波が作るトンネルの中を選手がくぐり抜
ける華麗な技。

「選手同士の駆け引き」

大技には「いい波」が欠かせないが、サーフィンには、「1つの波には1人しか乗れない」と
いう大原則がある。オリンピックは4人ずつ競技を行う「4メンヒート」方式で行われるた
め、波を待つポジションや、どの選手がどの波に乗るかなど、海の上で静かに繰り広げら
れる駆け引きも見どころ。

(公財)福岡市スポーツ協会

SNSはじめました。



今までホームページとフェイスブックをしていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大をきっかけに、インスタグラムとツイッターを開始。当協会が管理している福岡市民体育館・中央体育館は、6月より電話受付による「事前予約制」となったことから、現在では予約情報を中心にお知らせしています。9月より再開するスポーツ教室の情報もこれから案内していきます。ぜひチェックしてみてください！

福岡市民体育館



施設の予約スケジュールをわかりやすく案内しています。また、予約でいっぱいになった時はすぐに情報をアップ。最新情報をお知らせしています。

中央体育館



体育館が主催する、ヨガ教室の講師による「1ポーズ動画」を見ることができます。また、施設の予約開始日は随時予約状況をお知らせしています。



(公財)福岡市スポーツ協会



(公財)福岡市スポーツ協会
マスコットあする

当協会マスコット・あするのトレーニング動画やイベント情報などをアップ。新型コロナウイルス感染症の影響でたくさんのイベントが中止になっていますが、これからも情報を発信していきます！

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)

福岡市立 中央体育館「コロナ対策」

現在、中央体育館は、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を取りながらの営業を行っております。皆様に安心してご利用いただきたく、対策の一部をご紹介します。

入館の流れ

①電話による事前予約制

②入館時の消毒と検温

③ゲート分け(ソーシャルディスタンス)

④マスク着用(寄付金制でご利用)

⑤チェックシートによる体調確認

工藤所長

安心してご利用いただくために、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

利用制限

更衣室・ロッカー

一度に入室する人数を制限し、密にならないためにロッカーを間引いて、距離をとっています。

トレーニング室

一人ずつに清掃セットを準備し、除菌清掃をいただいています。マシンも間引きしソーシャルディスタンスを確保しています。

小体育室

卓球台を通常の半分(5台)に減らし、除菌の協力をお願いしています。

その他対策

ソーシャルディスタンス

換気

除菌清掃・消毒

利用者インタビュー!!

卓球でご利用の
わき たかゆき
脇 孝之 様

事前予約制になって、予約日の朝電話がなかなか繋がらないというはあるが、当日早めに来て待たなくても良かったのは助かります。他施設に比べて使用できる卓球台の数が多くて良いです。

トレーニング室でご利用の
もりた かつゆき
森田 勝行 様

事前予約制になったため、確実にトレーニング室を使えるという安心感を持って来館できるようになりました。利用人数を制限されているので、利用者間でソーシャルディスタンスを保ってトレーニングできるので、以前よりも使いやすいです。

トレーニング室でご利用の
いせだ りゅうじ
伊勢田 龍二 様

立ち仕事なので、身体のメンテナンスのためにトレ室を利用しています。利用後は身体が軽くなって嬉しいです。事前予約制は少し大変ですが、消毒・清掃等の安全面の対応に関しては不便を感じず安心して利用させてもらっています。

福岡市柔道協会

福岡市の皆さんこんにちは、柔道は1882年(明治15年)に嘉納治五郎師範が創設し、まもなく140年を迎えようとしています。現在もMIND「M=礼節」「I=自立」「N=高潔」「D=品格」を示し、柔道を通じ、社会貢献をするために礼節等を重んじた人づくりを行っています。また、福岡市にはたくさんの道場やクラブがあり、中学、高校でも様々な活動や大会が開催されています。福岡市出身の柔道選手には、モントリオールオリンピック金メダリストの二宮和弘氏をはじめ全日本選手権、世界選手権大会等で活躍する選手を数多く輩出しています。今後も当協会は柔道を通じて、少年の健全育成や社会貢献に少しでも尽力できるように頑張りたいと思います。



主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会	福岡市内住居・通学の 小学4.5.6年生及び中学1.2年生
昇段審査・一級審査	年に4回(5月・8月・11月・2月)開催 *5・8月は中止
柔道(形)講習会 (中・高生・一般対象)	年に2回(8月・3月)開催 *8月は中止
柔道(形)講習会 (指導者対象)	日時未定



ここが自慢!

柔道を学んだ選手は、世界、日本中の職場(業種)で活躍しています。また現在はマスターズ等幅広い年齢層の大会(世界選手権)も開催しており、生涯スポーツとしての役割も果たしています。

市内には多くの柔道教室・クラブがあります。随時会員を募集しています。詳しくは当協会までおたずねください。

お問い合わせ先

担当者	多田 隈 和博
住所	〒810-0052 福岡市中央区大濠1-1-1
電話	092-714-1558
F A X	092-714-1559
m a i l	kf-judo@f6.dion.ne.jp

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、年々加盟団体数は増加しています。

主催の大会・イベント

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。
--------------------------------	---------------------------

選手派遣大会

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。
--------------------------------	----------------

ここが自慢!

「サッカーの集い」を毎年1月の第3金曜日に開催しています。全セクションから120名ほど集まり、親交を深めています。内容は、成績優秀者及び成績優秀団体の表彰や功労者の表彰、各セクションの近況報告などを行っています。また毎年地元プロクラブのアビスパ福岡からも監督や選手が参加し、盛り上げてくれています。

近年の福岡出身活躍者としては、富安健洋選手(セリエA・ボローニャ所属)やJリーグやアジアの大会でも主審を務める笠原寛貴さんの表彰などを行いました。



お問い合わせ先

担当者	副事務局長 齊藤 哲也
住所	〒813-0018 福岡市東区香椎浜ふ頭1-2-16
電話	092-674-2920
F A X	092-674-2920
m a i l	saito.t1981@gmail.com



令和5年度には、福岡市サッカー協会は創立50周年の節目を迎えます。これからもサッカーに関わる全てのセクションの人たちが、一つのファミリーとして活動していくよう取り組んでいきます。

膝を痛めないためのポイント

◎ 正しい姿勢



チェックポイント

「股・膝・足関節の使い方が重要!」
主にジャンプからの着地や急激な減速動作では、下肢3関節における、曲げ伸ばしを同じタイミングで行う必要があります。

下の図の不良姿勢①では股関節、②では膝関節の曲がりが遅れ(不足)しています。また、すねの骨を傾斜させることで靭帯の負担を減らすことができます。

※膝を前に出さないトレーニング方法もありますが、今回は靭帯への負担を軽減する方法を優先してお伝えしています。

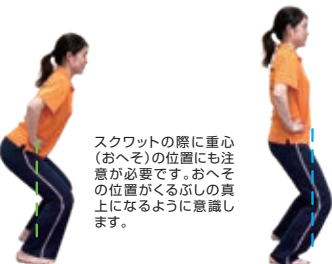


✕ 不良姿勢



①前から見たときに膝の位置が股関節と足首を結んだ線の上に収まっていないか
②体が支持脚の方に傾いていないか

◎ 正しい姿勢



スクワットの際に重心(おへそ)の位置にも注意が必要です。おへその位置がくるぶしの真上になるように意識します。

✕ 不良姿勢①



後方(かかと)重心では靭帯へのストレスになると言われています。

ケガを予防しパフォーマンスを改善する5つのトレーニング

1. スクワット



20回×3セット

正面から見た時に両脚の股・膝・足は2本の線の上に位置するようにします。股関節と膝を同時に曲げ始め胸は少し張り丸くならないように注意します。

2. フロントランジ



10回×3セット

自分で戻れる位置まで足を一歩出し、膝を約90度に曲げます。膝が内側に入らないようにし、体が左右に傾かないように注意します。

3. スプリットスクワット



5回×5セット

台の1mほど前に立って、片脚を後ろに伸ばし台に置きます。膝が地面に触れるまで下がり前傾姿勢を維持します。

4. スクワットジャンプ



5回×5セット

正面から見た時に両脚の股・膝・足は2本の線の上に位置するようにします。高さよりも、着地のクッションと強いジャンプを意識します。

5. サイドプランク



30秒×3セット

肘は肩の真下に付きます。正面から見た時に、肩・腰・太腿がまっすぐになるようにします。肩や骨盤を前方または後方に傾けないように意識します。

📱 お手持ちのスマホ・タブレットにてトレーニングの詳細をご確認いただけます。右の二次元バーコードもしくはYouTube「南川整形」からご覧ください。



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

南川整形外科 検索



膝の専門外来 医師 市村 竜治

変形性関節症など、加齢による変性疾患に対する人工関節の専門医です。また、前十字靭帯再建術や半月板縫合術など、膝のスペシャリストとして地域の皆様の診療・手術にあたっています。

南川 整形外科病院 コラム

膝のケガの正体と予防

～前十字靭帯損傷に関する動作上の注意や予防プログラム～

※スポーツを行っている人や、これから本格的にスポーツに取り組もうと考えている人に知っておいてほしい情報を掲載しています。

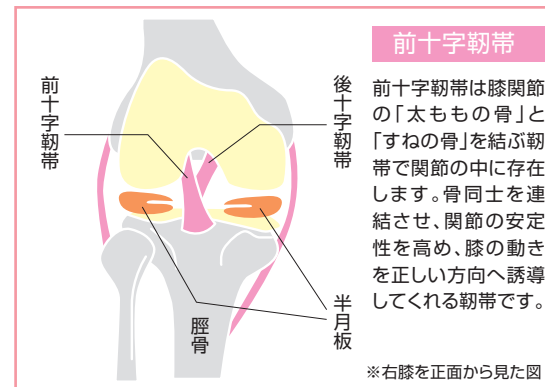
スポーツ外傷の中でも最も多い「膝のケガ」

ケガをした後の選手は「できるだけ早く受傷前の状態に戻って復帰をしたい」と思うはずですが、しかし、ケガをする前の動作が原因で受傷につながったのであれば、これまでの自分の動きを見直す必要があります。

高い確率で再発や慢性症状に移行する

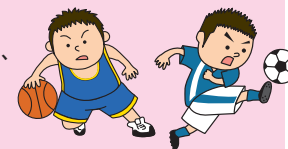
スポーツによる膝のケガでは、復帰後の再発や2～3年後に反対側を受傷する例がしばしば報告されています。また、ケガをした人の約50%が損傷から10～20年以内に変形性関節症を発症するとも言われています。このような再発や慢性症状への移行を予防・治療・管理するためには、症状の早期発見および動作テストや評価をもとにした予防プログラムを実施し、自分の弱点に対処するためのトレーニングに取り組む必要があります。

前十字靭帯(ACL) 損傷について



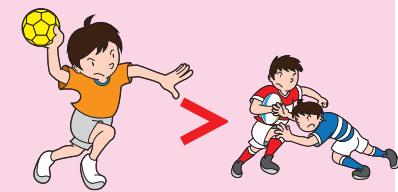
ケガの要因

ハンドボールやバスケットボール、サッカー・ラグビーなどで頻繁に発生。



男性に比べて女性アスリートで受傷する割合が高い。女性は男性の4～6倍。

半数以上が非接触スポーツ中に起こる



- ジャンプや着地・急激な方向転換を伴うスポーツへの参加
- 体幹筋力不足
- 股関節周囲の筋力不足(股関節外転筋力)
- 後方重心や支持脚への上半身の傾き

危険因子

- 膝が内側に入る負荷 knee in toe out(右図)
- ハムストリングスの筋力不足
- 筋疲労による膝関節の可動域不足(曲がり)
- 足部がフラットな状態ベタ足でのジャンプ着地や切り返し動作

Knee in toe out



前十字靭帯に負担がかかりやすい動きは、いわゆる内股と言われる膝が内側に入った姿勢です。「knee in toe out」ともいわれ、損傷時には膝が内側に入る動きが多く見られます。

日常動作での注意点や、スポーツ復帰のための術前術後の過ごし方など、詳しくはこちらをご覧ください→



『膝前十字靭帯を損傷された方へ』



楽しさいっぱい!いろいろなスポーツで遊ぼう!

令和2年度 スポーツ体験塾

参加
無料



■ スケジュール

チャレンジしてみたい種目にお申し込みください。定員制により事前の申し込みが必要です。

回	日程	内容	場所	時間	対象	定員	指導者
6	11/7(土)	サッカー教室	福岡市民体育館	14:00~16:00	小学生	40人	福岡J・アンクラス
7	12/5(土)	カーリング教室	パピオアイスアリーナ	14:00~16:00	小学生	40人	福岡県カーリング協会
8	2/20(土)	スポーツチャンバラ教室	福岡市民体育館	14:00~16:00	小学生	40人	福岡市スポーツチャンバラ協会

● 申込方法

スポーツ協会HPに必要事項(教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号)を入力のうえ、お申し込みください。

● 募集期間

実施前月の1日~14日必着

※応募多数の場合抽選。15日以降に当選者のみ通知いたします

※新型コロナウイルス感染症の動向によっては中止・変更となる場合があります。

● 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「スポーツ体験塾係」
〒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



FUKUOKA J
anclas



福岡市スポーツ少年団



六本松レッドソックス

城南区や西区で活動をしているソフトボールチーム、六本松レッドソックススポーツ少年団は、立石飛翔(たていしつばさ)監督のもと、選手11名、コーチ3名で活動しています。

このチームをまとめるのは、キャプテンの庄司小哲(しょうじこてつ)君です。ソフトボールは、スピード感が魅力の反面、打球や打球が早く塁間が近いため瞬間の判断が難しいのだそうです。

チームのモットーである「みんな楽しんでながら取り組む」のはもちろんの事、チームの誰よりも努力して、感謝の気持ちを忘れないことを心掛け、日々の練習に取り組みんでいます。

立石監督は子どもたちに勝敗関係なく努力することの大切さ、如何なる壁も乗り越える勇気と精神力、チャレンジ精神を身に付けてほしいと願い、「チームワーク 思いやり 感謝の気持ち」を忘れないことを常に子どもたちに伝えていきます。

今のチームの目標は、リーグ制覇、今後の大会をすべて優勝すること。これからも、益々活躍が期待される六本松レッドソックススポーツ少年団を応援していきたいと思



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。



10月4日(日)パパとママのためのキャンプ教室
10月10日(土)みんなでヨガ
10月25日(日)はじめてのアウトドア〜虫とり編〜
...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HPもしく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2年4月1日から令和2年7月31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
- | | | |
|--|---|---|
| (6口) 全日本軟式野球福岡県連盟 福岡市支部
福岡市ママさんバレーボール連盟 | (2口) 福岡市ソフトボール協会
南日本ソフトウェア株式会社 | (1口) 福岡市少林寺拳法協会
福岡市テニス協会 |
| (4口) 福岡市空手道連盟 | (1口) 株式会社アカマ印刷
共進建工株式会社 | シティックスカード株式会社
福岡市バウンドテニス協会 |
| (3口) 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 | 株式会社サニクリーン九州
株式会社設備保守センター
株式会社ダイスプロジェクト
株式会社ティ・エム・フィットネス
トラベルワールド株式会社 | 福岡市バスケットボール協会
福岡市バレーボール協会
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
万葉倶楽部株式会社 |
| (2口) 福岡市弓道連盟
福岡市セーリング連盟 | | |

- 個人賛助会員(順不同)敬称略
- | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| (6口) 福岡市バウンドテニス協会 | (1口) 相葉 洋子 | (1口) 金子 正子 | (1口) 下城 美春 | (1口) 久野 伸一 | (1口) 村上 敏春 |
| (5口) 荒木 玉子 | 青木 進 | 上城 信暁 | 白谷 勇夫 | 平野 敏明 | 森 賢太郎 |
| 魚住 俊治 | 明吉 哲成 | 川口 秀幸 | 真海 誠司 | 平山 友幸 | 諸熊 茂紀 |
| 松井 元 | 穴井 憲二 | 川越 啓貴 | 廣野 静世 | 廣野 和輝 | 安武 清勝 |
| 山口 雅文 | 荒巻 昇一 | 川瀬 正大 | 高田 豊 | 福井 邦治 | 保田 正明 |
| 龍 誠次朗 | 有田 佳代 | 川浪 道範 | 武内 彰真 | 福原 啓二 | 八塚 健志 |
| (3口) 福岡市武術太極拳連盟 | 池 澄 | 川邊 潤二 | 藤元 篤郎 | 谷口 綾 | 八尋 輝男 |
| 松尾 純子 | 石金 幹彦 | 吉瀬 竜二 | 千葉 信夫 | 藤本 嘉弘 | 山口 耕一 |
| 安武 壽子 | 今村 邦弘 | 木塚 秀雄 | 塚本 伸吾 | 古川 毅 | 山崎 友次 |
| (2口) 赤坂 賀子 | 入口 福則 | 城戸 明 | 津田 祐二郎 | 古田 斗志也 | 与那覇 彩乃 |
| 福員 大三郎 | 祝迫 重光 | 城戸 正秀 | 長澤 正信 | 堀 憲夫 | 萬 康孝 |
| 金子 史 | 岩本 良平 | 木下 温子 | 西島 徹 | 松尾 幸一 | 渡辺 佐久夫 |
| 倉光 英雄 | 上田 憲一郎 | 木部 正俊 | 西村 啓三 | 松岡 泰生 | |
| 茂田 長俊 | 植谷 由紀枝 | 小金丸 文明 | 西村 博之 | 松岡 順子 | |
| 副田 宥子 | 内田 雄大 | 駒井 稔隆 | 野上 理英 | 松岡 力 | |
| 高松 弓子 | 梅谷 恭子 | 齋藤 哲也 | 扶間 健司 | 松田 忠士 | |
| 中島 京子 | 梅原 隆三 | 佐伯 道郎 | 橋爪 秀三 | 三浦 宏 | |
| 濱司 由貴美 | 大富 淳司 | 酒井 直樹 | 梶 武徳 | 水口 雄三 | |
| 林 幸江 | 小串 隆二 | 貞包 謙 | 波多江 貴志 | 南 輝彦 | |
| 福田 律子 | 鷺海 文仁 | 鹿谷 卓司 | 花田 康寛 | 三村 純子 | |
| 益田 和子 | 落石 久敏 | 重富 英世 | 濱野 純也 | 宮路 伸一 | |
| 三木 和信 | 小野 和代 | 柴田 明 | 原田 清子 | 宮原 啓禎 | |
| 吉田 昌子 | 小山 義則 | 島 英司 | 干湯 雄太 | 宮本 力 | |



表紙について
 今号の『注目のアスリート』で取材させていただいた6校(6競技)です。コロナに負けず、たくましく前進する高校生の姿をご覧ください。

公益財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部 〒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。

〈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

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)

〒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



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



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

