

おっしょい福スポ



【注目のアスリート】 P.4~7

こがま めい
児玉 芽生選手
(福岡大学陸上競技部)

やました しゅんべいた
山下 舜平大選手
(福大大濠高校野球部)

そえじま かめり
副島 亀里
ララボウラティアナラ選手
(コカ・コーラレッドスパークス)

おおまがり れん
大曲 錬選手
(福岡大学準硬式野球部)



2021
1月号
vol.25

東京2020オリンピック新競技を知ろう!! part3

東京オリンピック 新競技

BMXフリースタイル・パーク

ビーエムエックス-free stile park



種目 パーク男子 / パーク女子

20インチの自転車に乗り、複数のジャンプ台を組み合わせで作られた「パーク」の中で、豪快なエアトリック(ジャンプ・回転などの空中技)を連続的に繰り出す競技。

ルール

- ・1ラウンド60秒の滑走を2ラウンド行い、難易度、独創性、構成、スタイル、スピード、コントロール、着地などを採点。両ラウンドのポイントの平均がスコアとなる。
※ここで最高点となったライダーが、ファイナルで最終滑走者となる。
- ・ファイナルでは2ラウンドのうち、得点の高かった方を採用。(ベストラン方式)

見どころ

エキサイティングなトリック

空中で後方に縦回転する「バックフリップ」や車体を横に回転させる「テイルウィップ」、空中でハンドルを手放して一回転する「バースピン」などエキサイティングなトリックが魅力!!

最高到達点は5メートル以上!!

高く飛ぶほどスピードに乗ることができ、より大きく複雑なトリックへと繋げていくことができる。1回のジャンプで複数の技を組み合わせる「コンボトリック」は高難度で迫力満点!!

東京オリンピック 新競技

3×3バスケットボール

スリーエックススリー



©JBA

種目 3×3バスケットボール男子 / 3×3バスケットボール女子

5人制バスケットボールの約半分のコートを使い、3人对3人でひとつのゴールに向かってボールをリングに入れることを競う競技。

ルール

- ・チームは4人構成で、同時にプレーできるのは3人まで。
- ・コイントスで最初の攻撃と守備を決める。攻撃側は12秒以内にシュートを打たなければならない。
- ・5人制の3ポイントラインの外側からのショットは2点、内側からのショットとフリースローは1点。
- ・試合時間は10分間だが、21点を先取した時点でそのチームの勝ち。同点の場合はオーバータイムを行い、2点を先取した方が勝利する。(ノックアウト方式)

見どころ

エンターテインメント性

ショッピングモールや神社など都市の象徴的な場所で開催され、DJやMCが会場を盛り上げる。また、選手との距離が近く、大きな選手たちのスピード感あふれるプレーを間近で見られる面白さがある。

スピーディーな展開

役割分担は無く、ノールックパスなど意表を突いたプレーが多発。個々のシュート力や身体能力の高さで攻守をせめぎ合う。選手交代が頻繁に必要なほど激しくめまぐるしい展開は3×3ならでは。

東京オリンピック 新競技

スポーツクライミング

Sport-climbing



種目 スピード・ボルダリング・リード複合男子 / スピード・ボルダリング・リード複合女子

ルール

スピード

同じ条件でホールド(突起物)が設置された高さ15メートルの壁を、安全ロープを装着した2人の選手が同時に登って速さを競う。
フライングは一発で失格となる。

ボルダリング

高さ3～5メートルの壁に設置された複数のコースを、制限時間内にいくつ登り切れたかを競う。安全ロープ無しで臨み、途中で落下しても再トライできる。

リード

高さ15メートル以上の壁を制限時間(4分)内にどこまで登れるかを競う。
安全ロープをクイックドローという器具にかけながら登り、途中で落ちた場合はそこが記録となり、再トライはできない。

Pick Up!

ボルダリングとリードについては、「オンサイト方式」として競技前の選手は隔離され、開始直前に数分だけルートを見る時間が与えられる。公平性を保つため、自分が登る前は他の選手のクライミングを見ることできない。

見どころ

スピードの見どころ

何と言っても瞬発力のぶつかり合いが魅力で、男子は5～6秒、女子は7～8秒が優勝タイムというから驚きだ。

ボルダリングの見どころ

指先しかからない小さなものから、両手でも抱えきれないほど大きなホールドを、制限時間内にいかに攻略するかが見どころ。また、手前に傾いたコース(オーバーハング)では柔軟性も必要で、驚くような体勢でクリアしていく様子は必見。

リードの見どころ

最も長い距離を登る種目であるため、最小限の力で自身の高度を上げていくテクニックが必要。瞬時に効率の良いルートを頭に描き、冷静に手足をコントロールし、ひとつでも高い位置のホールドを目指す選手たちの戦略が見どころ。

Pick Up!

これまでスポーツクライミングは、ボルダリング・リード・スピードでそれぞれ別に競技が行われており、3種目の順位を掛け算して競う経験のある選手は少ない。さらに、東京2020大会で初採用の競技ということもあり、勝利の行方は極めて予測が難しい。また、どの選手も得手不得手があるため、2種目終了時点では最終順位の予測ができないというのも見どころだ。



『地に足つけて』

福岡大学 陸上競技部

こだま めい
児玉 芽生選手

1999年6月8日生まれ 160cm 大分県出身
100m自己ベスト 11秒35
200m自己ベスト 23秒44
2017年 第70回全国高等学校
陸上競技対校選手権大会100m優勝
第72回国民体育大会少年女子A100m優勝
2019年 第103日本陸上競技選手権大会200m優勝
IAAF世界リレー2019
横浜大会4×200mR4位(日本新記録)
2020年 第89回日本学生陸上競技対校選手権大会
3冠(100m日本歴代3位)
ゴールデングランプリ陸上100m優勝
第104回日本陸上競技選手権大会100m優勝

陸上競技を始めたきっかけは？

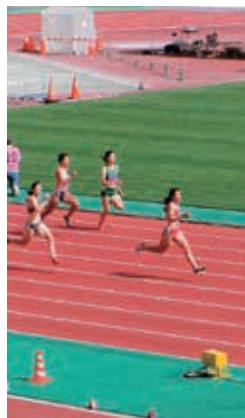
姉が通っていた陸上クラブに付いて行ったのがきっかけです。小学3年生から本格的に始めました。
水泳もやっていたんですが、あまり水が好きじゃなかったんで迷わず陸上を選びました(笑)

コロナ自粛明けに
好記録連発の要因は？

身体を動かすより考える時間の方が多くなって、「自分が目指したい走りは何なのか」「どういう体の動かし方をすれば自分の目指すタイムに近づけるのか」を信岡先生としっかり話し合えて、目指したい走りのイメージを一致させることができました。明確になったことで、考えたことをそのままパフォーマンスできるようにもなりました。大きいと思います。コロナの期間がなかったら、ここまでの変化はなかったんじゃないかと思っています。

目指したい走りとは？

身長が小さいけどパワーがあるので、しっかり力を伝えて、骨盤を使った大きな走りです。



練習で心がけていることは？

自分がどうなりたかだけを考えるようにしています。走りを「自動化」しなければいけないので、毎日同じことを意識するようにしています。
高校の頃から「地に足つけてやれ」とずっと言われていたので、どんな時もやるべきことを明確にしてやっていると、思っています。そのためによく書き込みます。文字にすることで冷静にもなれます。

11秒台で走るのどんな感覚？

余計な力を使わないでも勝手に進む感じがします。走り終わっても苦しくはないです。

一番のターニングポイントは？

私はあまり陸上も好きではなくて(笑) 中学や高校へ進学の際に、陸上から離れようと考えていました。その時に、姉が通っていた大分雄城台高校の、穴井先生が声をかけてくださって陸上を続けることになったので、穴井先生との出会いがなかったらここまで来られていなかったと思います。

スポーツ科学部ではないんですけどね？

人文学部です。もともとと社会科の教員になりたかったので教育臨床心理学科に進んだのですが、陸上の記録が伸びたり、性格的にあまり人に色々言えないので、教員ではなくて、陸上を続けたい気持ちが出てきました。

スランプの経験はありますか？

日本選手権で優勝した後から、目標を見失ってしまいがちな記録が出なくなっていました。日本選手権5連覇の経験がある信岡先生は、その苦しみを理解し、声をかけてくださったり、同期の渡邊に助けもらって立ち直れました。

渡邊とはライバル同士ですが、試合のアップ中ですら「もっとこうした方がいいんじゃない？」と言って高め合っています。ここだけの争いじゃないというの理解している関係です。



世界を見据えて戦うプレッシャーは？

私はすごく心が弱くて少しでも不安要素があると悪い結果を想像して悩むタイプでした。結果を出し始めてからは周りからの期待に戸惑いましたが、信岡先生が、「自分らしくやって負けたら負けたでいいよ」といつも言ってくたさるので、「自分がしたい陸上をやるよ」と決めています。

今後の目標は？

東京オリンピック出場です。100m、200mどちらも日本記録を出さないと標準記録を突破できないので、まだ可能性としては低いです。私としては200mとリレーに出たいと思っています。

福岡大学附属大濠高等学校
硬式野球部

やました しゅんぺいた
山下 舜平大選手

2002年7月16日生まれ 189cm 93kg 福岡市出身
筑紫丘ファイターズ
三宅中学校軟式野球部投手、福岡選抜出場
U-15全国KWB野球秋季大会準優勝
福岡大学附属大濠高等学校硬式野球部
1年秋からベンチ入り、
2年夏はエースとして夏の県大会8強入り
2020年 オリックス・バファローズより
ドラフト 1位指名



『継続は力なり』

ドラフトの日のことを
教えてください

楽しみとか、わくわく感などは無く、とにかく緊張だけでした。夕方までは普通に学校があったのですが、ドラフトのことが気になって正直何も頭に入ってこなかったです(笑)

オリックス・バファローズは好きな球団なので、まさかの1位指名を受けた時はビックリして、その後ほっとしたというのが率直な気持ちでした。

何か変化はありましたか？

自分の中では余韻に浸る事もなく、「プロになる」ということで気が引き締まりました。周りは祝福してくれましたが、あとはいつも通りです。

野球を始めたきっかけは？

ソフトバンクホークスの試合を観に行っただけです。他のスポーツも観に





『チャンスは一度しか来ない』

コカ・コーラレッドスパークス

そえしま かめり
副島亀里
ララボウラティアナラ選手

1983年6月1日生まれ 188cm 100kg
フィジー出身
リオデジャネイロオリンピック日本代表 4位
2016年 コカ・コーラレッドスパークス加入
2018年「ラグビーワールドカップセブンス2018」
日本代表
「第18回アジア競技大会」
日本代表 2位



ラグビーを始めたきっかけは？
家族や友達がみんなラグビーを大好きで、子どもの頃からラグビーをして育ちました。

ラグビーのどこが好き？
ぐちゃぐちゃになって、コンタクトするのが楽しくて大好きです。

日本に来た時のラグビー環境は？
まずフィジーと比べてメチャメチャ寒くてビックリしました(笑)
クラブを探したけど見つからず、そんな時行ったカナタベリーショップの店員さんにビーチラグビーを紹介されました。その中にいた15人制の経験者が「玄海タンガロア」というクラブチームを紹介してくれたのが始まりです。
それから佐賀県代表で出た国体でスカウトされて、日本代表としてリオオリンピックに出場することができました。

日本のトップで頑張れる秘訣は？

身体はきついですが、自分が歩んできた道のりを振り返れば自信になるし、これからは頑張れるというモチベーションになります。それとレッドスパークに入ってから、ほとんどセブンスの練習に行っていてあまりチームに貢献できていないので、東京オリンピックに出ることで恩返しをしたいという気持ちもモチベーションにつながっています。

特別なケアはしていますか？

ケアは普通です。食事は何でも食べますが、平日は炭水化物と糖をコントロールして、土日はフリーにしています。それから、夜の炭水化物も控えています。炭水化物は米にこだわらず、パンやサブリで摂っています。

日本代表合宿での面白エピソードを教えてください

ホールドゲーム中にミスして、監督に外に出されたことがあったのですが、僕は2分経ったら勝手にプレーに戻りました。チームメイトは「監督が出とけて言っているのだから入ったらだめだ」と言ったけど、僕はまだやりたいから入りました。そしたらまたミスしてしまって(笑)「お前何回も同じミスして、外に出とけ！」と言いながらも監督は笑っていて、チームメイトも笑っていました。今でもチームメイトにはそのことを言われます。

リフレッシュ方法は？

ドライブや音楽を聴くことです。
オリンピックやワールドカップに出場して学んだことは？

「チャンスは二度しか来ない」それをモノにしないとイケないということを学びました。過去に後悔したことがあって、それ以来110%出し切つて後悔しないようにプレーすることを心がけています。

得意なプレー、見てもらいたいプレーは？

オフロードパスやステップが得意です。人に強いので1対1で突破するところを見せられたらと思います。

東京オリンピックへ向けて

この一年間、コロナで思うように活動できない人が多い中で、僕たちがラグビーをすることでみんなを笑顔にできた嬉しいですし、メダルを獲って、セブンスというスポーツを日本にもっと広められたらと思います。



野球を始めたきっかけは？

小学3年生から始めたのですが、兄が先をやっていた、小学4年生以下の大会で人数が1人足りないから出てくれないかと頼まれて、試合に出たのがきっかけです。楽しかったので自分もやりたいと思って始めました。

ピッチャー向きの性格だと

思いますか？
性格はどうか分らないですが、プレーヤーとしては内野手やバッティングよりは投げる方が得意だと思っています。

なぜ大学では準硬式野球を選んだのですか？

高校でピッチャーをして、通用しないなと感じていて、大学で続けるかも迷っていました。その時に西村監督から準硬式という選択肢を与えてもらい、高校野球の結果に満足できていなかったのと、野球をやめたくない気持ちもあったので準硬式に挑戦することにしました。

プロ野球選手を目指してなかったのですか？

野球を始めたころはプロ野球選手になりたいと言っていたのですが、中学生くらいになると「無理だな」と思ってしまつて(笑)それ以降もまさか自分がプロ野球選手になれるとは思っていません。自分がプロになることを想像した日の方が少ないと思います。



オフの過ごし方は？

寝ます(笑)あとは整体に行ったりしています。落ち着かないのであまり完全にオフにすることは少ないです。

商学部を選んだ理由は？

スポーツ科学部がいいなと思っていたのですが、特別推薦の枠が無いと言われて…実家が商売をしているので、役に立つかなと思って商学部を選びました。

プロ野球選手になれなかったら何になっていると思いますか？

2年生頃まではどうしようかと考えていましたが、3年生になって社会人チームの方が声をかけて下さることもあったので、野球を続けたいと思いました。

一番深くに残っている経験は？

高校野球です。周りは結果が出ているのに、自分はどうなかに練習しても結果がついてこなくて、「練習しても一掃かな」と思ったこともありましたが、今振り返ればそれも良い経験だったのかなと思います。が、当時はとてもしんどかったです。



ターニングポイントは？

これというのは思いつきませんが、周りに恵まれているなと感じています。準硬式をすすめてもらえたこと、準硬式という環境で経験を積めたこと、色々な人と関わって成長できたこと、硬式野球部で練習に参加させてもらえていること、たくさんの方々のおかげで今の自分があると思うので感謝の気持ちでいっぱいです。

持ち味は？

キレと伸びのある真っ直ぐと、スプリットで攻めるスタイルだと自分では思っています。

対戦を楽しみにしている選手は？

高校の2つ上の先輩である小野郁選手(千葉ロッテマリーンズ)と投げ合いたいです。

どのようなプロ野球選手になりたいですか？

一軍で、日本一に貢献できるような選手になりたいです。

福岡大学準硬式野球部

おおまがり れん
大曲 錬さん

1998年5月21日生まれ 179cm 78kg
福岡県柳川市出身
柳川昭代ドリームズ入部
佐賀藤本ベースボールクラブ
西日本短期大学附属高等学校硬式野球部
福岡大学準硬式野球部
1年次より九州六大学準硬式リーグ戦に登板
3年次にはMVP、最多勝利投手、最多奪三振、ベストナイン受賞
2020年 埼玉西部ライオンズよりドラフト5位指名

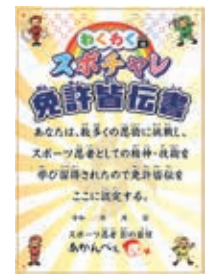


『感謝』



例年10月に平和台陸上競技場・鴻臚館広場で開催している「市民スポーツフェスタ」を含め、今年度は新型コロナウイルス感染拡大にともない、様々なスポーツイベントが中止となり、体を動かす機会やスポーツを知るきっかけとなる場が減少しています。そんなコロナ禍でも安心してスポーツを楽しんでもらうために、忍術に例えた体を動かす「チャレンジ動画」を作成しました！チャレンジ動画に挑戦し、スポーツ忍者の免許皆伝を目指して楽しむオンラインでのイベントとなっています！みんなもスポーツ忍者を目指して体を動かそう！

- 4 15の修行のうち6つ以上クリアしたらスポーツ忍者免許皆伝！
6つ以上クリアしたマスターカードを事務局に送ると、免許皆伝書がもらえるよ！
※もらい方はHPを見てね☆
- 5 修行(チャレンジ)している動画をSNSにハッシュタグをつけて投稿して、他のスポーツ忍者と繋がろう



【免許皆伝書】



【Instagram】 【Twitter】

#わくわくスポチャレ
#スポーツ忍者への道のり
#福岡市スポーツ協会

◆ 免許皆伝した人と、動画をSNSに投稿した人の中から抽選で、わくわくスポチャレオリジナルグッズやプロスポーツチームのグッズをプレゼントします！自宅や学校など、普段使いできるものばかり！



※令和3年1月31日(日)までに免許皆伝またはSNS投稿した方を対象とします。
※SNSのアカウントが非公開となっている場合は、抽選の対象外となります。

遊び方

- 1 福岡市スポーツ協会のHPをみてみよう
 
【HP】
- 2 マスターカードを印刷しよう(印刷しなくても遊べるよ☆)
 
- 3 チャレンジ動画を見て、挑戦！クリアしたらマスターカードに保護者から印をもらおう

動画紹介



読者プレゼントクイズ

「わくわくスポチャレ〜スポーツ忍者への道のり 自宅修行の巻〜」にご協力いただいた選手が所属するチーム名を答えてね☆



全問正解された方の中から抽選で5名様に上記グッズをプレゼントします！
下記アドレスに氏名、住所、電話番号、クイズの答え、「おっしょい福スポ」の感想・要望などを記載の上、メールにてお申込み下さい！※応募多数の場合は抽選となります。

メールアドレス 申込締切



つなげていきます スポーツへの想い

スポーツの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツの収益

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



姪北ブラックパイスターズ



姪北ブラックパイスターズ
スポーツ少年団は、今年度新たに
入団した軟式野球チームです。
山下 貴範監督のもと、選手
26名、コーチ 14名で活動してい
ます。

キャプテンと監督に インタビュー

● 1 田畑 駿(たはた じゅん) 君
● キャプテン
● ポジション：投手、遊撃手

● 軟式野球の楽しいところ、
難しいところは？

ボールが固くないので初心
者でも気軽に楽しめる場所
です。

守備の際、打球のパウンドを
読むのが難しいです。

● どんなチームですか？

みんなで楽しく、仲良く野球
をするチームです。小さなミス
から、連鎖してしまう所がある
ので良くしていきたいです。

● 好きな選手は？

オリックス・山本 由伸投手が
好きです。

● キャプテンとして大事なこと、
つらいことは？

チームメイトを誰よりも
理解することが大事だと思
います。

自分の調子が良い時も悪い
時も、常に前を向き、チームを
引っ張っていくことが難しい
です。

● チームの目標は？

残り試合が少ないですが、野
球ができることへの感謝を忘れ
ず、良い成績を収めたいです。

● 山下 貴範(やました たかのり) 監督

● チームのモットーは？

『全員野球』です。野球ができ
ることに感謝し、最後まで諦め
ずに全員野球で勝利を目指し
ます。

● 子ども達に伝えたいことは？

子どもたち自身で考えて行
動できるようになっしてほしいと
思っています。

● 指導で大事にしていることは？

グラウンド上で親子一緒に活
動できるのは、小学生の時期だ
けです。指導者も親も子どもに
寄り添い、一緒に取り組むこと
を大事にしています。



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、49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>

福岡市相撲連盟



相撲は、その起源が「日本書紀」に記されるほど長い歴史を持ち、日本最古のスポーツであるといわれています。また日本の国技であり、海外でも日本文化の象徴としても知られている他にはないスポーツです。

相撲のルールは、土俵の外に出るか、足の裏以外が地面に着くと負けというシンプルなものですが、実際にやってみると奥が深い競技です。

福岡市相撲連盟は1963年に、【アマチュア相撲の健全なる普及発展と相撲を通じて次世代の健全育成を図り、地域に貢献する】ことを目的とし設立されました。



■主催の大会・イベント

住吉神社名越相撲大会	住吉神社の名越祭時に行われる相撲大会です。
赤ちゃんの土俵入り	大学生、社会人の相撲選手に抱かれる2歳までの赤ちゃんが土俵入りをを行います。
少年相撲大会	市民総合スポーツ大会の一環として行っています。



■選手派遣大会

国民体育大会予選	秋に行われる国民体育大会の予選です。
太宰府天満宮相撲大会	8月の末に行われる相撲大会です。
福岡県民体育大会	9月に行われる県民体育大会です。



■ここが自慢!

毎年行われている各種相撲大会に選手を派遣し、社会人チームは県民体育大会で個人戦団体戦ともに優勝の常連、太宰府天満宮奉納相撲大会でも大学生チームを抑えて団体戦優勝しました。そんな社会人チームは、ほとんどが高校大学での相撲経験のない相撲好きが集まったメンバーです。子どもから大人まで、とにかく相撲が好きメンバーが集まっています。

毎週土曜日、小中学生の相撲教室・社会人の合同稽古を福岡武道館または住吉神社で行っています。福岡市内のみならず近隣の市町村からも参加者があります。子どもの頃から本格的なアマチュア相撲に取り組んでいた競技者もいますが、一方で大人になってから相撲を始めた参加者も多数おられます。

また毎年夏には、奉納相撲大会と赤ちゃんの土俵入りを住吉神社と合同で、秋には市民総合スポーツ大会の一環として少年相撲大会を、それぞれ開催しております。

相撲に興味のある方の参加を募集しております。



お問い合わせ先

担当者	藤中 澄男
住所	〒812-0063 福岡市東区原田4-34-18-405
電話	092-622-4756
F A X	092-622-4756
m a i l	hello.clutch@gmail.com
その他	090-7927-4803



福岡市スケート連盟



福岡市のスケート競技は、福岡市天神、現ソラリアホテルの地に1955年「福岡スポーツセンター」が開業したことから始まりました。福岡市スケート連盟は、1962年に設立され、フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケーの競技の普及に努めてきました。

現在、博多区千代にある「パピオアイスアリーナ」で、氷の上を華麗に舞うフィギュアスケート、速さの限界に挑むスピードスケート、氷上の格闘技とも言われる激しい接触プレーが魅力のアイスホッケーと、多くのクラブチームがスケート競技を行っており、全国大会に出場するような選手も出てきています。

また、初心者から上級者までスケートを楽しく親しむことができる基礎スケートの指導を行っております。現在、福岡市近郊で5才以上の幼児から高齢者まで幅広くスケートを楽しまれており、最近では高齢者の教室参加が増えています。

■主催の大会・イベント

福岡市アイスホッケー戦 ジュニア・レディス親善大会	中学生、小学生高学年、低学年、女子の部に分かれ、アイスホッケーの親善大会を実施。
アイスホッケー 福岡市民リーグ戦	今回で56回を数える伝統ある大会。福岡県内のアイスホッケーチームが熱戦を広げる。
福岡市 フィギュアスケート競技大会	フィギュアスケート競技の普及振興を図り、選手はもちろん、一般市民も制限なく参加できる身近な大会。
福岡市民 スピードスケート競技大会	ショートトラックスピードスケート競技を実施。



■教室・体験事業

初心者スケート教室	対象:5才以上 1/9~3/13(土曜) 全8回 1/23、2/20(休み)
-----------	---

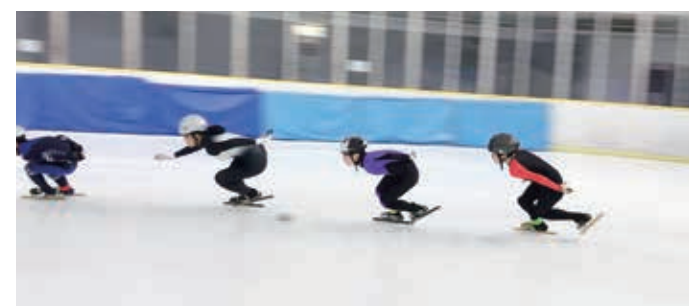
■指導者・審判に関する事業

九州ブロック講習会	日本スケート連盟普及部講習会 指導要項 安全管理他 毎年
-----------	---------------------------------



■ここが自慢!

本格的な競技スケートも魅力ですが、小さな子どもから、高齢の方まで幅広い年齢層でスケートを楽しむことができます。初心者向けの教室もいくつも開かれていますので、ぜひ一度スケート場に遊びに来てください。



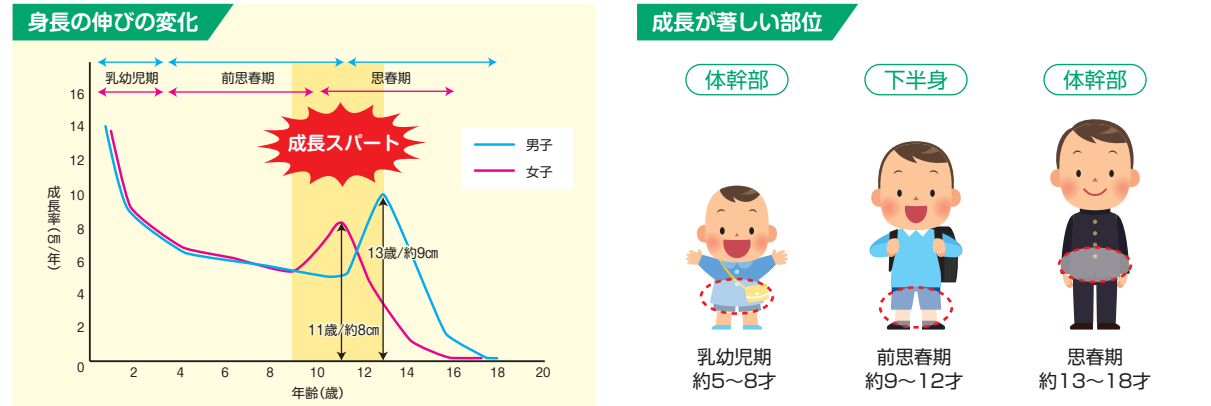
お問い合わせ先

担当者	吉田 命
電話	090-9653-4257
m a i l	skate.fukuokacity@gmail.com

体幹の‘理解’から‘パフォーマンス向上’まで

Part1 体幹の重要性～なぜ体幹体幹と言われるのか～

● 身長伸びは全身一律ではない!

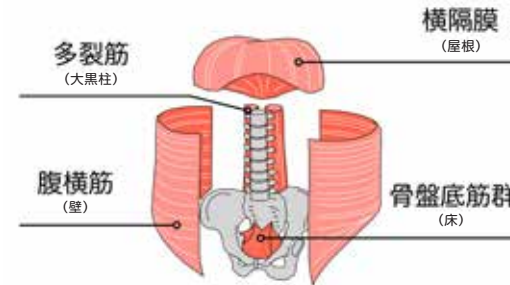


※思春期の成長スピードは開始年齢が人により4～5歳異なります。

成長が著しい部位は、裏を返すとケガをしやすということにもつながります。体幹部の成長が著しくなるのが成長スパートを迎える思春期です。(上図)つまり、成長スパートを迎える思春期や、成長スパートを迎える前の前思春期に体幹を理解し、トレーニングしておくことがパフォーマンス向上や、ケガ予防になります。

● 体幹とは?

体幹の筋肉を理解するときは、「家」の構造をイメージすると分かりやすいでしょう。体幹(家)は、横隔膜(屋根)・多裂筋(大黒柱)・腹横筋(壁)・骨盤底筋群(床)から成り立ちます。



どこの構造が弱くても「家」としての強度は低くなります。体幹も同様に構成している筋肉の機能が低下していると、体全体の強度が低下することにつながります。

● 体幹の役割は良い姿勢を保つこと

良い姿勢が保てる人

- ケガをしにくい
- プレない身体
- 力が発揮しやすい
- 疲れにくい
- スムーズな動作



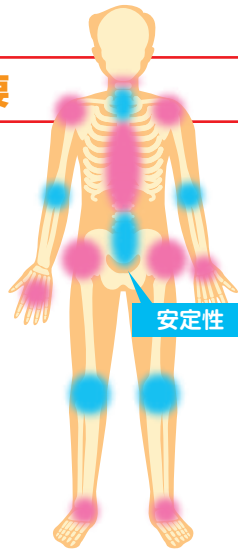
良い姿勢が保てない人

- ケガをしやすい
- プレプレの身体
- 力が出ない
- 力が伝わらない
- 疲れやすい



● 体幹は安定性が重要

体の各部位は“安定性”と“可動性”を担う関節が、それぞれ隣り合わせに存在しています。体幹は安定性を担う関節になっています。体幹の安定性を獲得できれば、持ち上げる・ジャンプする・走る・曲がるなどの動作の他に、単に咳をしたり歌ったりする際にも効果を発揮します。また、体幹が安定することで、可動性の関節である「肩」や「脚」の動きをサポートしてくれます。



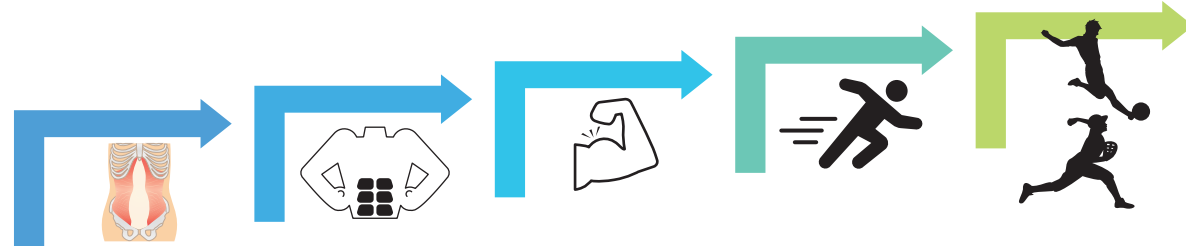
可動性 可動性の関節
Mobility joint

安定性 安定性の関節
Stability joint

必要な安定性が損なわれていると、体幹を安定させようと肩や股関節などの“可動性”の関節まで安定性を得ようとして硬くなってしまいます。その結果、各関節の可動域が低下し、ケガやパフォーマンス低下に影響を及ぼします。

● 体幹は先にはたらく

身体どの部位を動かす場合においても、必ず先に力が入るのが体幹です。このことを「腹横筋の事前活動(Pre activity)」といいます。腹横筋の事前活動により体幹が安定していれば手足の力が発揮されやすくなり、力強い動作を獲得することで競技パフォーマンスを向上させることができます。



腹横筋 腹横筋の事前活動

体幹安定 体幹の安定性向上

手足への伝達 力の伝達により手足の力が発揮しやすくなる

強い動作 走る・跳ぶなど力強い動作の獲得

パフォーマンス 競技動作のパフォーマンス向上

※腕や脚のトレーニング量が増えるにつれ、体幹トレーニングの量も増やさなければなりません。

● チェックしてみよう

写真のようにお腹に手を当て片脚を上げてみましょう。脚が上がら直前にお腹に力が入るのを感じますか?わからなければ、パフォーマンスが低下していたり、ケガをする可能性があるため、体幹トレーニングが必須となります。

トレーニングに関してはPart2以降でお伝えします。お楽しみに!



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



「体幹の専門性を追求し広めたい」



理学療法士 今林 昇吾
Shogo Imahayashi

所属 南川整形外科病院 リハビリテーション科 外来班リーダー
スポーツ医科学研究所所属

理学療法士として脊柱骨盤帯の病態解剖、臨床運動学、保存療法最新のエビデンス、世界のガイドラインを学ぶ。現在は女性の健康に関する分野の他、脊柱骨盤帯診、mobilization・stabilizationのスペシャリストを目指し活動している。

専門分野

脊柱骨盤帯の病態解剖および理学療法
骨盤底筋群・産前産後の理学療法
膝前十字靭帯損傷後の理学療法

2021 FUKUOKA indoor 3x3

出場チーム大募集!!

令和3年3月13日(土) 福岡市民体育館

福岡市博多区東公園8番2号

開始時間 9:50~(受付9:00~)

対象 小学生、中学生、オープン(高校生以上)、シニア(40歳以上の男子)、男女混合(高校生以上)で構成される男子、女子それぞれのチーム(1チーム3~4名)

受付期間 令和3年2月1日(月)まで ※必着 (応募者多数の場合は抽選のうえ、参加チームを決定します)

	募集チーム	参加費
小学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円/チーム
中学生の部	男子24チーム、女子24チーム	4,200円/チーム
オープンの部	男子24チーム、女子24チーム	6,000円/チーム
シニアの部	男子12チーム	6,000円/チーム
男女混合の部	12チーム	6,000円/チーム

◆主催/福岡市バスケットボール協会、(公財)福岡市スポーツ協会 ◆共催/福岡市 ◆主管/FUKUOKA indoor 3x3実行委員会
◆協賛/BALLER'S FUKUOKA ライジングゼファーフクオカ (一社)TSO KAGO BASKETBALL SCHOOL AKTR ASO leather-g

お問い合わせ先 FUKUOKA indoor 3x3 実行委員会事務局
〒812-0045 福岡市博多区東公園8番2号 福岡市民体育館本館2階 (公財)福岡市スポーツ協会内
TEL(092)645-1231 FAX(092)645-1220 E-mail:rujust-k@siren.ocn.ne.jp ホームページ <https://www.sports-fukuokacity.or.jp/>

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)

スポーツフェスタ2021

福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会

日時 令和3年2月13日(土) 13:00~16:00 **会場** 福岡市民体育館第一競技場 **定員** 100名

参加方法 FAXかハガキにて、イベント名(スポーツフェスタ2021)、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢(小学生は学年)電話番号をご記入の上、下記の事務局へお申込みください。協会HPからも申し込みできます。

福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会の、福岡市ママさんバレーボール連盟、福岡市レディースバドミントン連盟、福岡市主婦卓球愛好会、福岡市スポーツ推進委員協議会女性委員会の4団体が「ソフトバレーボール」「バドミントン」「ラージボール卓球」「体力チェック」の4種目を指導します!どなたでも無料で参加できます。
参加者全員に素敵な記念品をプレゼント!

主催:(公財)福岡市スポーツ協会、福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会
事務局:(公財)福岡市スポーツ協会 〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2福岡市民体育館本館2階 FAX:092-645-1220

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。

1月20日(水) 大人のゆったり山歩き~叶嶽を登る~
1月31日(日) たき火を囲もう②
2月14日(日) たき火を囲もう③
...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8月1日から令和2年11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) 株式会社九電工
株式会社福岡銀行
西部ガス株式会社
(13口) 九州電力株式会社
(10口) 新日本製薬株式会社
株式会社西日本シティ銀行
西日本鉄道株式会社
(5口) 株式会社環境開発
九州旅客鉄道株式会社
玄海興業株式会社
(3口) 一般財団法人九州電気保安協会 福岡支部
九州メンテナンス株式会社
コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社
株式会社電気ビル
学校法人中村産業学園九州産業大学
福岡市バドミントン協会
学校法人 福岡大学
滿意株式会社
(2口) 株式会社オリズン
川口吹付工業株式会社
公益財団法人福岡観光コンベンションビューロー
福岡住材株式会社
福岡ラグビーフットボール協会
福岡市水泳協会
医療法人同協会 福岡整形外科病院
(1口) 株式会社RKB毎日放送ホールディングス
アイメディア株式会社
あいわハイキングクラブ
株式会社あおやぎ
医療法人 エイ・ジイ・アイ・エイチ 秋本病院
株式会社アサヒアルファ
株式会社アスカ
麻生教育サービス株式会社
アビスパ福岡株式会社
アビスパ福岡後援会
アルプス防災工業株式会社 | (1口) アロー印刷株式会社 福岡支店
株式会社糸島みるくぶらんと
井上塗料株式会社
岩崎建設株式会社
株式会社岩田屋三越
ウェブコロール株式会社
上村建設株式会社
株式会社エアーテック
エコアス株式会社
株式会社 エフエム福岡
大神設計株式会社
株式会社オートメーションテクノロジー
奥アンソウカ株式会社西日本支店
オリエン産業株式会社
株式会社匠
金替不動産
株式会社かわなべ
城島印刷株式会社
九州朝日放送株式会社
九州大淀化工株式会社
九州勤業株式会社
九州高圧コンクリート工業株式会社
九州自動車リース株式会社
九州電技開発株式会社
九州電工ホーム株式会社
株式会社九州ビルサービス福岡
九州木材工業株式会社
株式会社QTnet
株式会社Q-mast
株式会社グリーン防災設備
株式会社ゲンヨー
株式会社光進ガードシステム
株式会社権藤本店
西部ガス都市開発株式会社
西部ガス設備工業株式会社
西部ガステクノソリューション株式会社 | (1口) 三友機器株式会社
三友ボディー株式会社
JAバンク福岡
株式会社ジェイコム九州
株式会社自動車サービス
篠原・植田税理士法人
清水建設株式会社九州支店
株式会社秀建
有限会社昭産産業
社会福祉法人みつる会 城浜保育園
株式会社正興機械製作所
西南学院大学
セノー株式会社福岡支店
第一警備保障株式会社福岡支店
大丸建設株式会社
株式会社武宮スポーツ
株式会社ダスキン九州ダスキン福岡支店
株式会社テレビ西日本
株式会社東洋システム
中村工業株式会社
株式会社にしけい
株式会社西日本新聞広告社
株式会社西日本高速印刷
九州博多松葉軒
株式会社博多大丸
博多湾環境整備株式会社 福岡支店
福岡埠頭株式会社
株式会社伊事務機
博光電機株式会社
株式会社ハツタテクノ九州支店
株式会社ビー・ピー・シー
樋口薬品工業株式会社
久野印刷株式会社
株式会社ビジネス・フクハイサービス
株式会社ヒライ
平松卓球場 | (1口) 株式会社ファピルス
福岡医健・スポーツ専門学校
学校法人 福岡学園
専門学校 福岡カレッジ・オブ・ビジネス
福岡県理容生活衛生同業組合
福岡鋼建株式会社
一般財団法人福岡コンベンションセンター
福岡市インディアア協会
福岡市剣道連盟
福岡市柔道協会
福岡市農業協同組合
福岡電材株式会社
学校法人 福岡雙葉学園
株式会社福設
株式会社福東電設
福岡総合印刷株式会社
学校法人 藤川学園
株式会社フジプライズ九州支店
有限会社ブランド・エム
株式会社ポータル
松岡モーターズ株式会社
株式会社松本組
三井製糖株式会社福岡工場
医療法人 南川整形外科病院
株式会社 ミムコ
名鉄観光サービス株式会社 福岡支店
株式会社ヤナセファイテック
有限会社吉原電機工業所
よしみ工業株式会社
ライジングゼファークオカ株式会社
株式会社ライブ
理想科学工業株式会社
株式会社菱熱
株式会社ルネックスプロテクト
わかばサッカースポーツ少年団 |
|--|---|---|--|

■個人賛助会員(順不同)敬称略


- | | | | | | |
|--|---|---|---|--|------------|
| (20口) 福岡市卓球協会
(5口) 上原 博
緒方 蓉子
ケイジャーSクラブ
猪口志 具
福岡市ソフトテニス連盟 | (5口) 吉原 勉
(3口) 水崎 勉
(2口) 青木 美保子
泉 博行
大井 久孝
古賀 あや | (2口) 庄島 巖
新谷 和昭
田中 守
松本 瑛理
山口 哲由
湯浅 京子 | (2口) 吉田 命
(1口) 秋山 晴一
安部 瑞穂
梅田 真澄
大塚 弘幸
川村 浩之 | (1口) 佐竹 養一
田崎 孝子
田代 利康
二村 公
花本 健也
原田 孝敏 | (1口) 古川 英昭 |
|--|---|---|---|--|------------|

表紙について

今号で取材した、4人の注目のアスリートです。
 (左上)コカ・コーラレッドスパークスの副島亀里ララボウラティアナラ選手、(右上)福岡大学準硬式野球部の大曲 錬選手(左下)、福大大濠高校野球部山下舜平大選手、(右下)福岡大学陸上競技部の兒玉芽生選手。
 それぞれの夢に向かって努力を重ねる選手たちの、今後の活躍を期待しております。

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。

この広告はスポーツ安全保険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。

2018年12月作成 18-107915



見ている人もスポーツを楽しもう!!

Instaglam スポーツフォトコンテスト

応募方法

- ①福岡市スポーツ協会のInstaglamのアカウントをフォロー
- ②「#スポコンフォト」と「@fukuokacity_spokyou」と写真のタイトルをつけて投稿

※応募いただいた作品は、当協会HPやSNS、広報誌等に掲載します

テーマ 「スポーツを楽しむ」
※顔が映る場合は、被写体本人の了承を必ず得て下さい

応募資格 どなたでも応募可能
※アカウントを非公開にしている場合、選定の対象外となります

受付期間 令和3年1月4日(月)~令和3年2月28日(金)
※期間外に撮られた写真についても応募可能です

審査方法 当協会広報委員会にて厳正な審査を行う

令和3年3月中旬Instaglamにて発表

詳細はHPをご覧ください

最優秀賞(1名様) ...商品券 10,000円

優秀賞(3名様) ...商品券 5,000円

入賞(5名様) ...商品券 3,000円



出前スポーツ塾

(公財)福岡市スポーツ協会のスポーツトレーナーが出張して指導する「出前スポーツ塾」。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、派遣は減っていますが...元気に指導にいらっしゃいました。

● 指導内容



前半は「座りすぎによる悪影響」について講義、後半はオフィスでストレッチ。1時間の指導を行いました。

● 今回の派遣トレーナー




講義担当、ストレッチ担当2名で指導しました。久しぶりの指導で緊張しました。

● ご依頼者様の感想



今後社内で、今日行なったストレッチを取り入れようと思います。

その後、社員のみなさんに配布するストレッチの資料を作成され、実践されているそうです。

● 派遣のご相談はコチラから

お気軽にご相談ください。

(公財)福岡市スポーツ協会
 事業課 スポーツ振興係
 TEL092-645-1231
 FAX092-645-1220
 ※HPからもお申込みできます。



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



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



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



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



0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校