

おっしゃい福スポ



9
2022
vol.30

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

[特集]

世界水泳福岡2022オフィシャルプロジェクト

「スイムレッスン～世界マスターズ水泳2022九州大会への道～」経過報告

「スタージャンプ福岡2022 1st」を開催しました！

【南川整形外科病院コラム】

Jrアスリートの食事のポイント『食べる事も練習のひとつ』

スポーツKU
COCO BIG

福岡市スポーツ協会
広報誌「おっしゃい福
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。

世界のトップ選手になる



[注目のアスリート]

くま
熊

りょう
凌汰さん

ボウリング(全日本ユースナショナルメンバーミニバード)

[スポーツを支える]

わた
なべ
とし
ゆき

渡邊敏行さん

(一般財団法人サニックススポーツ振興財団 事務局長)

～スポーツで世界平和を～

たりょうくま 熊凌汰選手



[注目のアスリート]
ボウリング
全日本ユースナショナルチームメンバー

生年月日
主な成績・経歴
2005年1月11日生まれ 福岡県立香椎高校3年
全日本新人ボウリング選手権大会 少年の部 優勝
第45回全日本高校ボウリング選手権大会 男子 準優勝
2018年～2020年ジュニアジャパン強化指定選手
2021年～全日本ユースナショナルチームメンバー
2022年NHK杯全日本選抜ボウリング選手権大会 男子 準優勝

「みなさんに自慢されるような選手に」

ボウリングはいつから始めたか？

きっかけは、小学3年生の秋頃、初めてボウリング場に行つて投げたのですが、スコアが悪く悔しくて、納得できずに、また投げたいと思いました。気づいたらボールを買っていました。小学生の頃にボウリング以外にも水泳と硬式テニスもやりましたが、中学生になって部活動が始まるタイミングで、どちらか一つに絞りたいと思うようになります。ボウリングが一番夢中になっていたので、本格的に中学生から始めました。

ボウリングはいつから始めましたか？

ボウリングは週に3、4回は練習をしています。毎日練習している感じではないです。それ以外の日はトレーニングをしています。ボウリングが一番夢中になっていたので、本当に中学生から始めました。ボウリングの魅力は？

一般的の方からすると、沢山のピンを倒す楽しさや、大きなカーブを使って綺麗なストライクを出す時の達成感が魅力だと思います。自分もそういう瞬間に達成感や嬉しさを感じますが、今は日本代表として活動するようになつて、全国大会などで、僕の姿を見てくださつた方々からサインを求められたり、写真撮影をお願いされたりする時に、結果を残せる人間になってきたんだなと実感で

ボウリングの練習日以外は、家の周辺をランニングしたり、福岡市総合体育館でトレーニングをしたりしています。休まないよう意識をしています。あと筋力トレーニングでは背中や腰腹などの、投球に影響が出る筋肉はつけないように気付けています。

どんなトレーニングをしていますか？

ボウリングのレーンに

今までで一番印象に残っている試合は？

中学2年生の時に博多

きる事、尊敬できる方のプレーを間近で見れる事が今の僕にとってのボウリングの魅力になっています。

週にどれくらい練習していますか？

ボウリングは週に3、4回は練習をしていま

す。毎日練習している感

じではないです。それ以外の日はトレーニングをしています。

ボウリングは週に3、4回は練習をしていま

す。毎日練習している感じではないです。それ以外の日はトレーニングをしています。

ボウリングをする事、尊敬できる方のプレーを間近で見れる事が今の僕にとってのボウリングの魅力になっています。まだたくさん選手が投げていくほど、そのラインの状況も変化します。

その変化の中はどうやってストライクを出せるのか、そのライン取りを冷靜に考えていく必要がある

ります。「投球の責任は全

て自分にある」と思つていて、「調子の良い時でも、悪い時でもそれは変わらぬ頭に置きながら、常に冷静に自分のプレーを確

認していると思います。

そこを見た周りの方から

は、「冷静だね」、「競技中も落ち着いているよね」とよく言われます。

自分でもそうなので、感情を表に出さな

いタイプかもしれないですが、感情を表に出さな

いタイプかもしません。

試合中のピンチな状況でも周りから冷静に見

えたりしているので、そこが自分の強みなのかな

と感じています。

アスリート支援として助成金を頂いたり、日本代表として活動していくに連れて、本当に周りの方々に支えられ、お世話をなつづいているんだなと、これが自分の強みなのかなと感じています。

アスリート支援として助成金を頂いたり、日本代表として活動していくに連れて、本当に周りの方々に支えられ、お世話をなつづいているんだなと、これが自分の強みなのかなと感じています。

8月にタイのバンコクで開催されるアジアジュニアボウリング選手権大会に参加します。前回大会で日本が団体総合優勝をしているので、連覇をかけて、そこで金メダル取ること。後は、個人戦のトップのマスター戦でも金メダルを取る事が今の大目標です。大きな目標としては2028年にロサンゼルスでオリンピックが開催されます。そのため正式種目になるのではないかと言わっています。その時は日本代表として出場して金牌を取る事が目標で

きます。すると、スコア160とか狙えるようになると思います。競技者を目指す方は、似たり、敢えて違う投げ方を真似したりして、自分に合う投げ方に早いうちに見つけて欲しき思います。

今後の目標は？

スタートレーンで開催された国際大会（アジア大会）です。U-15部門に出場し、優勝しました。この大会を機に自信がついて人を話すことが苦手だった自分が色々なトップレーべルの方々と話すようになつて、人と話す事が好きになりました。ボウリングに関しては、自分でも変化を与えてくれて視野を広げてくれた大會でした。

スランプの時はどうしますか？

調子が悪い時は、練習で基本の動作をやってみて、何ができる何ができるといつたんだろうと探ります。これができる、じゃあこれはどうと細かく自分の動作を見つけて、人と話す事が好きになりました。ボウリングに関しては自分でも違いますから、基本ができていないと安定して投げれないと思っているので、基本的に戻る事をとても大切にしています。

国内外で注目している選手は？

同じ全日本ユースメンバーの長崎県の福満亮選手と、今年のNHK杯で



優勝された熊本県の藤永北斗選手です。一人とも左投げで同じ九州の選手ということで意識しています。

海外では、ジェイソン・ベルモンテ選手（オーストラリア）です。僕がボウリングを始めたきっかけになつた選手で両手投げのバイオニアで歴代最高の選手と言われています。子どもの頃、この選手の動画を観ていいなかつたら、ボウリングをしていないかもしれません。

ボウリングで上手く投げるコツはありますか？

一般の方の中にも、片手や両手投げの方がいると思いますが、どちらの方にも言えるのが、どちらの方にも言えるのは、投げる前に立った時に、ピコンを見ずにレーンに書いてある7つの三角のマークを見て投げるとコントロールしやすいと言われています。右手投げの方は特に端から2つ目と3つ目の間を通ります。すぐ投げていけば、真ん中（1番ピン）とその後ろ（3番ピン）の間に当たるようになります。すると、スコア160とか狙えるようになると思います。競技者を目指す方は、似たり、敢えて違う投げ方を真似たりして、自分に合う投げ方に早いうちに見つけて欲しき思います。





閉会式では、九州電力キューデンヴォルテクスのOB浦さんから『スポーツでも勉強でも何でも良いので、これからもたくさんチャレンジしてください!みんなさんの未来は可能性が無限大です!』と子ども達へ力強いメッセージをいただきました。最後は球団のみなさんが花道を作り、グータッチや、肘タッチで子ども達をお見送りしました。

そして次回は親子で参加できるこちらを開催予定!↓

スター・ジャンプ福岡2022 2nd



日 時	令和4年10月29日(土) 10:00~12:30
場 所	福岡大学ラグビーグラウンド
対 象	小学1~3年生とその保護者
定 員	200名 (申し込み多数の場合は抽選)
参加料	500円 (保険料含む)
申込期間	9月15日(木)~30日(金)

●イベントの詳細は市政だより9月15日号、(公財)福岡市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



福岡を拠点とするトップレベルの選手やコーチ達と
色々な形のボールで一緒に遊べるイベント



スター・ジャンプ 福岡2022 1st



※写真撮影の時のみマスクを外しています。

去る6月18日(土)、福岡市民体育館にてスター・ジャンプ福岡2022 1stを開催しました。

新たにトワイプロモーション代表の築城昌拓さんをディレクターとして迎え、3年ぶりに開催された今回のイベントには、400名を超える応募者の中から抽選で100名の子ども達が参加してくれました!!!

当日は、九州電力キューデンヴォルテクス、ライジングゼファーフクオカ、福岡ソフトバンクホークス、アビスパ福岡、福岡J・アンクラスの5球団の協力のもと、ラグビー、野球、バスケットボール、サッカートレーニング教室が行われ、選手やコーチの皆さんと元気一杯の子ども達と触れ合いました。

どの種目の教室も、子ども達の笑顔と歓声が溢れ、数年ぶりに福岡市のスポーツが活気を取り戻したのを実感した日となりました。



九州電力キューデンヴォルテクス & 築城ディレクターによるラグビー体験教室

わた なべ とし ゆき

渡邊敏行さん



【スポーツを支える】

TOSHIYUKI
WATANABE

生年月日 1975年 7月31日生まれ 東京都出身
主な経歴 日本大学卒業後、ニュージーランドへラグビー留学。帰国後、株式会社サニックスへ入社し、ラグビー部に所属(2000年~2002年)。2001年にサニックススポーツ振興財団に配属される。現在は同財団事務局長と株式会社サニックススポーツ・文化振興事業部長。20年以上に渡り、中高生を中心とした、数々の競技の国際大会の企画から運営、コーチングまで幅広く従事している。また、ラグビーでは、福岡市のクラブチーム玄海タンガロアや、福岡県選抜(国体)チームのコーチとしてチームを全国大会出場へ導いている。



サニックス旗
福岡国際中学生柔道大会
サニックスCUP
国際新体操団体選手権
サニックスカップU-17
国際ハンドボール交流大会
サニックス杯
国際ユースサッカー大会
サニックス
ワールドラグビーユース交流大会

活動理念として、スポーツを通じた青少年の健全育成、競技力の向上、国際文化交流を掲げています。これを達成するため、スポーツ大会や文化イベントの企画・運営、小学校でのタグラグビー指導などを行っています。

スポーツの普及に携わる立場として、どのような事を心がけていますか？

特に青少年の大会を行っていますが、競技運営も大会全体の運営もハイスタンダードなものを目指しています。そうする事により若い選手たちがいつか大舞台に出た時にサニックスでの経験が役立ち、彼らの力を100%発揮してもらえたならと思います。

一番印象に残っている大会や、シーンなどありますか？

サニックスの大会で一番の歴史がある「サニックスワールドラグビーユース交流大会」では全チームの選手スタッフ、大会関係者が出席しています。約1000人くらいになります。各チーム3分間のパフォーマンスをやってもらうのですが、ある国内チームが「We are the World」を歌つたんです。そうしたら、各チ

今後の目標を聞かせてください。

まずは、各種目の大会を国際大会に戻していく事です。現在のコロナ禍で国際大会をやるかは、本当に厳しいと思いますが、何かしないといけないと思っています。あの、ウエルカムパーテイーでの参加者全員が大合唱をする光景をまた見たいです。また、宗像サニックスブルースが残念ながら活動停止となってしまいましたが、財団では9月からラグビーアカデミーを立ち上げます。平日にも、もつとたくさんラグビーをやりたい小・中学生に対し、プレーの場を提供し、元サニックスのコーチや選手がテクニックやスキルを教えていきます。将来的には「スポーツアカデミー」に広げて、様々な競技が気軽に楽しめるような空間を作り、スポーツを通して社会貢献をしていきたいと考えています。

最後にジュニアアスリートへ、メッセージを一言お願いします。

何事にも臆することなく、色々な事にチャレンジしてほしいですね。失敗したっていいと思いません。でもこれも国際大会を行う目的でもあります。若いうちから異文化を知ることで視野や他者理解が広がりますし、将来に必ず役立ちます。

スポーツは、言葉が違つても同じルールの中で、プレーすることができます。

それはとても大きな特徴だし、そこで100%の力を出せるのはスポーツの素晴らしい所です。若いうちに国際大会に出場するのは必ず将来役立つと思います。自分も出た



ワールドラグビーユース交流大会

ムの選手たちが
テーブル案内で
置いてある国旗
が描かれたボーダーを持つてス
テージに駆け上
がり大合唱が起
こりました。こ
れはこちらが仕
掛けたものでは
なく、高校生選
手たちが大会の
意義、自分たち
の立場を理解し
て始めたことで
す。とても感動

ましたが、

また、一番苦労された事はなんですか？

国際大会では各国文化、宗教、習慣の違いによりちょっととした理解の違いが問題になることがあります。若いうちから異文化を知ることで視野や他者理解が広がりますし、将来に必ず役立ちます。

数々の国際大会を開催されていますが、日本と海外のチームや選手の印象の違いはありますか？

外国の選手はオープン、日本の選手はクローズ

といった印象でした。かつては、プレーでも外国人II:デカイ、強い、だから負けてもしょうがない、とにかく、今では時代が変化し、海外の情報も簡単に知ることができる時代になると、日本の選手たちもオープンになって交流するようになっていました。それと並行して、強いと思われる海外チームにも日本の選手は堂々と戦い、勝利を収めるようになりました。日本選手は堂々と戦う姿勢が世界に広げていこうことを目指すもの。

今年の1月にSFTよりSFT*において最も認定事業を実施したとして、SFT長官感謝状を授与された際はどうのようなお気持ちでしたか？

*スポーツ・フォー・トゥモローとは、日本の官民連携によるスポーツ国際貢献事業。2014年から東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、世界のよりよい未来のために、開発途上国をはじめとする世界のあらゆる世代の人々にスポーツの価値とオリンピック・パラリンピック・ムーブメントを広げていくことを目指すもの。

SFTが立ち上がる前から様々な競技の国際大会を開催していたので、当たり前のようにやっていました。2015年にSFTに加盟しましたが、これまでの実績を認めていただいたという感じで大変うれしく思います。世界のスポーツへの貢献を確信できる機会となりました。

渡邊さんのモチベーションは何ですか？

スポーツは、言葉が違つても同じルールの中で、プレーすることができます。それはとても大きな特徴だし、そこで100%の力を出せるのはスポーツの素晴らしい所です。若いうちに国際大会に出場するのは必ず将来役立つと思います。自分も出た



チャンスを掴んでください。

若い選手たちの力を100%發揮してもらいたい。

第4回

7/21 タイムトライアル

各々の現在状況を把握するため、長水路で飛込ありのタイムトライアルを行いました。日頃練習できない飛込も教えていただきました。



第5回

8/3 練習

タイムトライアル後、初練習。回数を重ねるごとに、参加者同士仲良くなり、いい雰囲気の中練習ができます。



第1回

6/15 目標設定

世界マスターズ水泳九州大会に出場するための資格・記録の確認や個人の目標記録設定を行いました。講師の今井さんより『速く、長く、楽に泳ぐコツ』を教えていただきました。



第2回

6/29 初練習

プールでの初練習。参加者の方は緊張した面持ちでしたが、初めて体験するメニューに戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。



第3回

7/6 練習

プールでの2回目の練習。テックボードを使用して、技術練習を行いました。



FINA 世界水泳 2022

FUKUOKA OC オフィシャルプロジェクト

スイムレッスン

～世界マスターズ水泳選手権九州大会への道～

地元福岡で開催される世界マスターズ選手権出場を目指す方に

スイムレッスンとは

令和4年6月から令和5年6月の1年間を通して、世界マスターズ選手権出場を目指す方を応援するプログラムです。講師は元日本代表の今井亮介氏と石橋千彰氏を迎え、月に2回のレッスン、練習メニューの作成、ビデオ等でのフォームチェック、水深3.3mプールでの練習など、多彩なプログラムで選手をサポートしていくものです。

今回は23名の方が世界マスターズ水泳選手権出場を目指して、今井先生の指導の下、世界マスターズ選手権大会の会場になる総合西市民プールで練習に励んでいます。

講師の声（指導をしての感想）



今井亮介

プロフィール：福岡市出身。東福岡高校→早稲田大学→南カリフォルニア大学。数々の国際大会への出場経験を持ち、日本人で初めて1分の壁を破った。現マスターズ世界記録(40-44 50m平泳ぎ)保持者



石橋千彰

プロフィール：福岡市出身 東福岡高校→中央大学 2012年ロンドンオリンピック800m自由形出場

目標がある、自分のやりたいことをしている、好きで楽しんでいる人は、数時間の練習中でも上達していることが目に見えてわかります。そして、いくつになっても自己ベストを更新したら喜ぶことができます。

競泳だけに限らず、さまざまな競技へチャレンジすることは気持ちが晴れますし、自慢できる思い出にもなります。

私は参加者の方々に競泳の楽しさを伝え、最高の喜びと思い出を味わってこれが今回のモットーです！

受講者の声

*受講者のなかで3名の方に①受講理由、②目標、
③4回目を終えての感想をお聞きしました。



高橋政俊さん

①日頃、世界マスターズ水泳福岡大会を見据えて日本マスターズ水泳大会でメダル獲得を続けられるようトレーニングをしているので、自身の知識や技術のレベルアップと競技成績の向上につなげるためです。また、中学校水泳部で部活指導員をしているので生徒の指導に役立てたいと考えたからです。
②世界マスターズ水泳大会での入賞を目標としています。
③様々なレベルの参加者がいる中、全ての参加者に役立てられるテクニックや意識をわかりやすく伝えてくださるので大変勉強になっています。小学生から大学生まで競技を続け、過去にオリンピック選手や全国大会で入賞する選手を輩出したコーチのもとで指導をうけてきましたが、今井さんのようにわかりやすく目的を絞って指導くださるコーチは少ないので、毎回得られるものがあり期待以上の学びにつながっています。



日野山弘美さん

①元日本代表の今井亮介さん御指導の元、少しでも今の自分の限界を超えたく受講を決めました。
②世界マスターズに出場し、ベストタイムを更新する事。
③いつもは大会で新記録を出され表彰されている雲の上の存在の今井亮介さんに近くで直接指導して頂き、今まで自分ではトライした事の無かった様な練習メニューも毎回楽しく、個人練習の際に加える事で力が付いている実感があります。また、泳力差がある中、全員が練習になるメニューを考えて下さり、練習会後は達成感を持って帰路に着いています。次回からの練習会もどんなメニューが提示されるのか楽しみです。受講者も皆さん良い方で前向きで刺激になります。



参加者

①世界マスターズ大会が福岡で開催と知って、絶対出たいと思っていました。これまで1人で練習してきて周りに大きな大会を目指している人はおらず、世界マスターズを目指す意識の高い方と一緒に練習できること、素晴らしい講師に教えて頂けることに魅力を感じたからです。
②世界マスターズ大会に出場してベストタイムで入賞すること。
③なかなか聞けない泳ぎのコツが聞けたり、やったことがないドリル練習など、とにかく毎回新鮮で、楽しいです。

みなさん、大会出場目指して頑張りましょう！



福岡市スポーツ少年団



令和4年度スポーツ少年団本部事業

単位団交流大会 を開催しました。

令和4年6月4日(土) 雁ノ巣レクリエーションセンターで、福岡市スポーツ少年団に加盟している10団体75名の団員が交流大会に参加し、他団体の団員と一緒に、八の字縄跳び、かけっこ競争、フォーサイドランリレーの3種目を楽しみました。大会中は、子どもたちの歓声があがり盛り上りました。指導者のみなさんも、他団体と交流できしたことや、普段の練習とは違う子どもたちの1面が見れて良かったと感想をいただきました。



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9種目、48団体が所属し日々活動に励んでいます。

お問い合わせ先 〒819-0005福岡市西区内浜1丁目5-1 TEL:092-407-8381 FAX:092-407-8185 <http://www.sports-fukuokacity.or.jp>



全日本軟式野球 福岡県連盟 福岡支部

JAPANESE-STYLE BASEBALL



は、学童・少年（小学生・中学生）の登録メンバーが200名も増え、軟式野球大会を安全に楽しく開催しています。また、女子の選手も49名登録され、試合に活躍中です。

○主催の大会・イベント

国民体育大会・予選
一般のチームが参加する、全国大会の予選

天皇賜杯・予選
一般A級のチームが参加する、全国大会の予選

高松宮賜杯・予選
一般B・Cのチームが参加する、全国大会の予選

全日本少年野球大会・予選
春季と秋季、少年（中学生）のチームが参加する、全国大会の予選

高円宮賜杯・予選
学童（小学生）のチームが参加する、全国大会の予選

市民総合スポーツ大会
一般A・B・Cチーム、学童（小学生）チームが参加する、福岡市大会

○指導者・審判に関する事業

軟式野球技術向上指導者講習会
アマチュア審判員として、スポーツを安全に、正しく、楽しく指導できるように取り組んでいます。

ここが自慢!!

約30名の審判員で、年間600試合の審判をしています。年配の方も多い中、皆さんの体力に驚いています。体力・気力では負けない、審判員の皆さんの頑張っている姿が自慢です。



福岡市 バドミントン協会

BADMINTON



福岡市バドミントン協会は2022年に歴代役員さん・会員さんのご協力で創立50周年を迎える事が出来ました。現在、ジュニアから社会人まで対象とし加盟団員数3千余名です。年間大会・事業体数126団体、会員数3千余名です。講習会等含め23事業を運営しているところです。

今後は更なる発展のため、生涯スポーツ、また、チャンピオンズリーグとの調和をはかり普及・振興につとめ会員はじめ市民のニーズにあった事業を協会役員・理事一同一丸となり展開していくります。

○主催の大会・イベント

春季大会バドミントン大会（小中学生・高校生以上一般）

毎年新年度の開催で小・中学生の部は主管の中体連の皆さんご協力で毎年運営しています。

福岡市クラブ対抗バドミントン大会

今年20周年記念大会を開催し、隔年で国際交流事業で釜山広域市金井区の選手団を受け入れています。

市民総合バドミントン大会（小・中学生・一般）

（公財）福岡市スポーツ協会の主催大会です。

福岡地区高等学校学年別バドミントン大会

公式戦に参加出来ない選手を含め2日間の開催で延べ1500余名以上が参加し主管は高体連中部ブロック顧問の皆さんです。

○選手派遣大会

国際交流福岡市・釜山広域市金井区

一昨年20周年を迎え隔年ごとに選手団招聘・受入れで開催中

スポーツフェスタふくおか福岡県民スポーツ大会
一般男・女、青年、壮年男・女30余名の選手団派遣

福岡県社会人バドミントン大会
福岡県バドミントン協会主催事業で資格者審判員

福岡市障がい者スポーツ大会
競技運営・審判役員の派遣

○教室・体験事業

親子バドミントン教室
はじめの一歩！楽しくバドミントンを親子さんを対象にしています。

○指導者・審判に関する事業

指導者研修会
講師を招いて中体連顧問をはじめ市内指導者を対象に例年8月に開催しています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

ここが自慢!!

バドミントンは幅広い層で、とても親しみやすい競技です。市内7区、公民館活動等で運営しているクラブが多数有り、協会HPで市内7区のジュニアから社会人・シニア迄のサークル紹介を掲載しています。



「体を大きくする、筋肉をつける、持久力をつける、ケガを予防するために」

Jrアスリートの食事のポイント 『食べる事も練習のひとつ』

①一日3食が基本



1食でも抜くと必要な栄養素が不足します。特に朝食は一日のスタートの合図。体温を上げ、脳を働かせ、勉強・運動に集中出来るようになります。

③たんぱく質は毎食摂り入れる



たんぱく質は筋肉や骨や血液などの材料です。体は常に新陳代謝を繰り返しているので毎食摂る必要があります。

⑥「おやつ」という考え方

例	スナック菓子→バナナやフルーツヨーグルト
	菓子パン・卵サンド・野菜サンド
	炭酸飲料→100%オレンジジュースや牛乳や豆乳

3食で摂りきれない栄養素を補う

④野菜・果物を毎日食べる



野菜・果物に含まれるビタミンは糖質やたんぱく質からエネルギーをつくるために必要な栄養素です。



じょうぶな骨を作るために必要なカルシウム、ミネラルがたくさん含まれています。
納豆は骨を強くするのに大切な栄養素が含まれています。レバーは鉄分の宝庫。貧血予防に役立ちます。運動すると大量の汗と一緒に鉄が失われ貧血になります。貧血になるとやる気が出ない、練習につづいていけない、疲れが取れないなどの症状が起きます。定期的に食べましょう。

⑦納豆とレバーを大好きになる



②主食で糖質(ご飯)をしつかり食べる

糖質は脳の唯一のエネルギー源、また筋肉を作る時に必要なエネルギー源です。不足すると頭が働かなかつたり、筋肉が分解されたり、骨細胞が優位に働き疲労骨折の原因になります。運動後の疲労回復にも糖質は必要です。

では：熱中症対策として心がける事

- ①朝ご飯をしつかり食べる：寝ている間に失った水分・電解質を補給して午前の活動に備えます。
- ②水筒の中身は水かお茶。

- ③お弁当・給食をしつかり食べる：午前に失った水分・電解質を補給して午後の活動に備えます。
- ④休み時間にも水分摂取を行う。できれば授業中も自由に水分摂取が出来る環境が望ましいです。子どもたちの身体には常に水分補給が必要です。制限するのは飲料の種類だけです。過剰な糖分や塩分摂取は控えさせてください。

学校に持参する水筒の中に何を入れると良いでしょう？

答えは…水かお茶!!

熱中症は夏だけじゃないけれど！

スポーツドリンクを入れたくなる気持ちはわかります。しかし糖分の高い飲料は虫歯の原因、血糖値を上げる原因にも：何より熱中症対策にとって不利になるのは飲料の飲み過ぎで血糖上昇による食欲の低下です。必要水分量の半分以上は食事から摂取すべきです。言うまでもなく絶対水液を水筒に入れるのも控えましょう。塩分過剰摂取の原因です!!



脱水症・熱中症になった時の為に…
経口補水液を常備しておく

スポーツドリンクにはアミノ酸が強化された物もありますがアミノ酸は熱中症になったら禁忌の栄養成分です。理由はさらに体温を上昇させてしまうからです。スポーツドリンクには明確な基準がないので注意が必要です。



医療法人 南川整形外科病院

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 救急告示



診療日

【午前】9:00～12:00(受付時間 8:00～12:00)
【午後】14:00～17:30(受付時間 13:00～17:30)

休診日

日曜・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



南川整形外科病院 管理栄養士 西崎桃代

「頭(知識)ではなく体感で食べ物を選べる大人になってほしい…。」

情報過多の現代ではテレビだけでなくスマートフォンひとつで子どもの頃から沢山の情報が得られます。食に関しては「〇〇が体にいい！」と発信されると翌日にはスーパーの棚から消えてしまうことも…。情報への対応を育む為に、子どもの頃から“体幹”だけでなく“体感”も鍛えて欲しいと思います。私が今でも忘れない味は「冬のマラソン大会でゴールした時に飲んだ甘いレモンティーの味」、「夏に一日中外で遊んで帰った時に食べた塩の効いたせんべいの味」です。「美味しい！」を超えた感動、細胞の一つ一つに染み渡る感覚を今でも覚えています。これこそが体が欲していた物だと大人になって理解しました。情報や正論に左右されると自分の体感が薄れてしまいます。時には体に良くないと言われがちなジャンクフードを無性に食べたくなる時がありますが、良くない物が欲しいというサインを受け入れることも大切です。情報を流されず体感で食べ物を選ぶことが出来るように育って欲しいと思います。

西崎桃代



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、当協会所属のスポーツトレーナーを派遣し指導を行います！

●指導内容

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、レクリエーション、体力測定 など

【指導実績】 公民館、保健福祉センター、小学校わいわい広場、子ども会、企業、健康づくりイベント など



●派遣のご相談はコチラから

(公財)福岡市スポーツ協会 事業課 TEL092-407-8381 FAX092-407-8185

※HPからもお申込みできます。



【子ども会や高齢者サロンのあつまりに！】

レクリエーションの指導者を派遣します

楽しい！みんなの笑顔づくりにレクリエーションを活用！

子ども会や高齢者サロン、留守家庭などの場において、レクリエーションにお困りではありませんか？

集団遊びや室内遊び、ニューススポーツ、健康体操、クラフト、野外活動まで幅広い講師陣が、協会には在籍しています！ご依頼いただいた内容にあった講師をご紹介いたします。興味のある方は、一度お問い合わせください。お待ちしております。



LINEやってます！
イベント情報随時配信します。
ご登録お願いします！
(登録無料)

@299xkpgm
友だち登録でお得な情報をGET！

福岡市レクリエーション協会 LINE



忍ジャー
でおなじみ

派遣先：福岡市内

対象：子どもから高齢者まで

講師謝金：依頼していただく内容や時間、講師により異なります。お問い合わせください。



【お問い合わせ】

特定非営利活動法人福岡市レクリエーション協会 営業時間：平日 10時から 17時
TEL : 092-707-6617 FAX : 092-707-6600 メール : info@rec-fukuokacity.jp

FINA世界水泳 FUKUOKA 大会ボランティア

応募期間 2022年8月29日月～11月30日水 締切

募集人数 約2,000人(予定)

FINA世界水泳選手権2022福岡大会
・大会期間:2023年7月14日(金)～7月30日(日)[17日間]
・競技会場:福岡市

FINA世界マスターズ水泳選手権2022九州大会
・大会期間:2023年8月2日(水)～8月11日(金)[10日間]
・競技会場:福岡市・熊本市・鹿児島市

※2023年の開催となりましたが、大会名称(2022)に変更はありません。

追加募集!

シーライ シャーニー

PHOTO KISHIMOTO

FINA世界水泳選手権2022福岡大会組織委員会
〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1(福岡市役所内)

大会公式SNS

#世界水泳福岡2022
#FINAfukuoka2022
#2023年7月開幕



応募方法

ウェブサイトからの応募となります。大会公式ホームページの「ボランティアサイト」よりご応募ください。
<https://www.fina-fukuoka2022.org/>

*応募の際は「ボランティアサイト」に掲載の募集要項の内容をよくご確認ください。

ボランティアについてのお問合せ先

FINA世界水泳選手権2022福岡大会ボランティア事務局
TEL092-716-7104 (ボランティアセンター／平日9:30～17:30 土日祝日を除く)
〒810-0001 福岡市中央区天神1-9-17 福岡天神フック生命ビル(株式会社コングレ九州支社内)
E-mail fina-fukuoka2022-vol@congre.co.jp



大会公式
ホームページ

福岡でいろいろな

国家資格

・職種をめぐらへ!

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

FG5号館

FG1号館

FG3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)

〒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



コムイン ゼロリーチン

0120-561-001



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3学科(2年～1年)

〒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 一 ヨ キュウキュウシ

0120-764-994



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)
- メディカルアシスタント科(1年・昼間)
- 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



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

高度専門士付与校