

おっしょい福スポ



1
2023
vol.31

TAKE
FREE

ご自由にお持ちください

[特集]
世界水泳関連イベント スイムレッスン特集
スポーツフォトコンテスト作品募集!!
県民スポーツ大会報告
[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「食べる事と同じくらい大切な睡眠」



福岡市スポーツ協会
広報誌「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。

目指すは世界水泳

[注目のアスリート]

たけ はら

竹原

[スポーツを支える]

ひで かず

秀一さん(競泳)

Ayumugugu (後藤 歩夢)さん

ごとう あゆむ

(ブレイクダンサー、日本ダンススポーツ連盟(JDSF)ブレイクダンス部門福岡支部長)
~ブレイキングで子ども達に夢を与えたい~

LIMIT TO
LIVE IN THE
MOMENT

たけ はら ひで かず

竹原 秀一選手

【注目のアスリート】

競泳

東福岡高等学校



生年月日 2004年4月27日生まれ 18歳 宗像市出身
 主な成績・経歴 東福岡高等学校 水泳部 200m青泳ぎ 100m青泳ぎ
 ・第59回全国中学校水泳競技大会選手権大会 青泳 100m、200m 優勝
 ・第89回日本高等学校選手権水泳競技大会 青泳 100m、200m 優勝
 ・第9回ジュニアパンパシフィック選手権 青泳ぎ 100m 3位、青泳ぎ 200m 優勝
 ・第8回世界ジュニア選手権 青泳ぎ 200m 2位
 ・第98回日本選手権水泳競技大会 青泳ぎ 200m 優勝
 ・第77回国民体育大会水泳競技少年男子A 青泳ぎ 200m 優勝



「何事も気持ち次第」

5月に開催された日本選手権で優勝した時の気持ちは？

実は、その前の大会で世界選手権大会出場を狙ったのですが、コロナで出場できませんでした。次にアジア大会の追加選考があつて、コーチと「絶対行くぞー」と話して選手権に臨み、予選から調子も良かったにもかかわらず、代表にも入っていないので、派遣標準タイムにも届いていなかった。なので、あの時は日本選手権優勝したぞっていう気はしなかつたです。

目標としているスイマーとライバルはいますか？

目標にしているのは、ずっと、入江陵介選手です。ライバルは西小野皓大君（中京大1年）です。中学生から勝ったり負けたりで同じ九州出身で大会で多く対戦するので、ずっとライバルですね。

試合前のルーティンなどはありますか？

水泳を始めたきっかけは？

幼馴染とベビーコースから始めたんですが、顔を水に付けるのも嫌がっていたのに、その幼馴染と二人で楽しそうに泳いでいたので、親がそのまま続けさせたみたいです。

自分の泳ぎの強みや、性格は？

強みは、前半から積極的なレース展開ができる所です。周りの方からは後半型だと言われる事が多いですが、自分では前半型かなと思っています。全国に行くのと、後半追い上げるタイプが周りには多くて、いつも後半型に迫られて勝つて感じます。

性格は適当です(笑)。学校で提出物とかも出さなかつたり...(笑)でも、僕のコーチがとてもしっかり、きっちりしているのので、練習とかはお任せしています。

独特の泳ぎのスタイルはいつから？

最初からじゃない?!?? 母から言われます。自

スランプの時はどうしますか？

まだ、あまりスランプというものを経験していません。太ももを痛めた時に、全然泳げなかつた事があつたんですけど、その時もあまり何も考えていなかったです(笑)。コーチがトレーニングを考えてくれて、それをやっていました。あとは、コーチから「痛いと思うから痛いんだ。1本目から泳いでみて痛かつたら痛いのでいいからやってみる。そしたら、身体も戻ってくるし体も気持ちも強くなるから。」と言われました。気持ちの問題だなと思つてリカバリーできました。

水泳以外に好きなスポーツは？

何でも好きですけど、サッカーが好きです。授業でもサッカーで味方に適当に蹴つてます(笑)。水泳をしていなかったら、サッカーか野球をしてい

分では気づいていないから、高校に入ってからコーチがああ泳ぎの良さを出すためにいろいろ考えてくれました。

今までで一番印象に残っている大会は？

中学2年生の全中(※全国中学校水泳競技大会)です。ライバルの選手が国際大会に出場して、いなかったの、初めて全国大会で優勝が狙える試合でした。絶対に自分が優勝すると強い気持ちで臨んでいたし、今までにないくらい緊張しました。日本選手権よりも緊張しました。この大会以降、レースで緊張して固くなることはなくなりました。

東福岡高校に入つて良かった事は？

クラブチームでは人数不足でチームが粗めなかつたり、年齢制限でリレーに出られなかつたので、ずっと1人で泳いでいました。高校に入つた時の先輩方がとても強くて、リレーで全国で闘わせてもらえた事が楽しくて、いい経験させてもらえて良かったです。

休みの日は何をしていますか？

寝ているか YouTube を観ているかです。友達から遊ぼうって誘われたら、映画や洋服を買いに行つたりしています。

今後の目標は？

今年福岡市で開催される世界水泳の代表権をとつて、良い結果を残し、パリオリンピックに繋がられるように頑張りたいです。

福岡市の皆さんへ

何事も気持ち次第だと僕は思っているので、みなさんも何かにぶつかつても気持ちを強く持つってください。後輩のスイマーの子たちには、少しの気持ちの変化で体もついてこなかつたりするので、気持ちの切り替えを大事にして下さいと伝えたいです。

世界水泳 FUKUOKA

2023年7月開幕

世界水泳選手権2022 福岡大会
2023年7月14日(金)～7月30日(日)

【会場】マリンメッセ福岡 A館・B館、福岡県立総合プール、シーサイドももち海浜公園

世界マスターズ水泳選手権2022 九州大会
2023年8月2日(水)～8月11日(金)

【会場】福岡市：マリンメッセ福岡 A館、福岡市立総合西市民プール、
福岡県立総合プール、シーサイドももち海浜公園
熊本市：熊本市総合屋内プール（アクアドームくまもと）
鹿児島市：鹿児島市鴨池公園水泳プール

WATER MEETS THE FUTURE

ここで未来が待っている。



Twitter



Instagram



Facebook

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

世界水泳福岡

スイムレッスン

2023年8月に福岡で開催される世界マスターズ水泳選手権九州大会出場を目指す方への応援プログラムです。6月に開講してから、全体の折り返し地点を迎えました。

①参加者の変化

トレーニング中に談笑も聴こえるようになり、良いチームワークでトレーニングできていると思います。マスターズと言えど競泳ですので、現役のエリートスイマーが行なっているような練習もメニューに含まれているため、決して楽なものばかりではありませんが、毎度笑顔で乗り切ってくれて嬉しそうです。フォームはもちろん、一定の距離をスピードを上げて泳ぎ続けることにも向上が見られ、これからが楽しみです。



講師：今井亮介さん

②今後の練習計画

これまで同様、普段では体験することが少ないレースを想定したトレーニングメニューをご提供し、高い負荷の中で良いフォームを維持しながらゴールまで泳ぎ続けられるよう計画しています。

③参加者へのメッセージ

皆さんの練習中に見せる真剣な眼差しと、練習への真摯な取り組みを目の当たりにして最敬礼の念で指導にあらせていただいています。これから更に精度の高い泳ぎを練習の核となるハードなメニューの時に見せてほしいと思います。このレッスンプログラムも後半戦に突入しました。これまで以上に楽しく、そしてアグレッシブに頑張っていきましょう！

受講者

狩野しづかさん

福岡への引っ越しを機に、自分ができることを通して、地域とつながりたいと思っていたところ、スイムレッスンの募集を見つけて参加。



①参加してみて、以前より変わったこと

右も左もわからない、知り合いもない私にとって、このレッスンでのたくさんの人との出会いは、とてもかけがえのないものになりました。

長年努力されてきている人達には一朝一夕では「かなわないなあ」と当然ですが思いましたし、すごく刺激を受け頑張ろうと自分を奮い立たせることができました。レッスンに参加できたことも、皆さんと練習できることも全てに感謝です。

②1番きつかった練習メニューは？

体力がないので、全力で何本も泳ぐメニューは全部、きついです…

③今後の目標は？

同年代の中では速く泳げるおばさんでいたいです！来年の大会では目標タイムを切って、その後はゆるっと続けて色々な大会でこのレッスンで知り合った方々と交流できたらなと思っています。健康第一！



裴 英正さん

『世界マスターズ大会に参加する』という同じ志を胸に秘め、世界レベルスイマーの講師陣のレッスンを受けるという環境に飛び込み、泳友と共に切磋琢磨し、時折心折れそうになる自分を叱咤激励するために参加。



①参加してみて、以前より変わったこと

全て泳法に関して、基礎的な体力・筋力も大事だが、体を受ける水の抵抗に関する考え方を常に意識するようになりました。

常に体幹を意識し、泳ぎながら水中で前後左右のバランスを取る（常にストリームラインに近づける）ことが基本であり、それこそが理想的なフォームを創るのだと感じています。

②1番きつかった練習メニューは？

○水中：バタ足 TABATA プロトコル
kick 8x (Tabata protocol set)
@0:20 kick against the wall fast
@0:10 rest
5本目から殆ど撃沈してました…(涙)
○陸トレ全てきつかったけど特に
・ Superman + Shoulder Extension
・ Spider-Man Pushup
だって名前からしてつらそうでしょ!?(笑)

③今後の目標は？

現時点で出場予定3種目の年齢区分参加標準記録はクリア出来ているので、大会まで大きな怪我・故障をしないよう十分なトレーニングを重ね、自己ベスト更新を目指します。

「一緒に考えてあげたり、サポートすることが一番」

後藤歩夢さん

生年月日 1988年11月20日生まれ 34歳 大分県出身
主な経歴 日本ダンススポーツ連盟(JDSF)ブレイクダンス部門福岡支部長
ブレイクダンスの3大世界大会Battle Of The Year 日本大会優勝、
世界大会ショーケース2位、バトル4位
株式会社JABBLAB(ジャブクラブ)代表
CM・MV映像作家 SPACE SHOWER MUSICエージェン契約



【スポーツを支える】

Ayumugugu

Ayumu goto



現在はどのような活動をされていますか？

僕自身もまだブレイヤーでありながら、今は育成の方に割合的には多いくらい力を入れていて、日本ダンススポーツ連盟(JDSF)ブレイクダンス部門福岡支部長として、オリンピックに行きたいダンサーをオリンピック出場できるように協力すること。あとは、そもそも、ダンスって楽しいものだったり、文化を大事にしていたり、カッコイイものを追求したりする部分があるので、それぞれの個々のスタンスに合わせて手助けをしていくというテーマで活動をしています。

ブレイクダンスを始めたきっかけは？

一番のきっかけはテレビですね。「スーパードンちゃんぶる〜」というダンス番組を観て、「これしかない」と思いました。

ダンスをして来た中で一番印象に残っている事(思い出)は？

僕もオリンピックを目指している方々と同じくらい熱意を持って世界大会を目指していたので、22歳で世界大会(Battle Of The Year)に出場した事もターニングポイントになったんですが、あまり有名にならず。その後、自分のスタイルを追求していった、そこから4年後くらいに自分の名前が全国に広まった感じがしました。Red Bull BC Oneでワールドカード(招待選手)に選ばれたり、ありがたいことに月一で全国各地のイベントに呼ばれるようになったり。あとは、3年前くらいの東京のイベン

トで優勝した時に、今までで一番コレだ！来た！と思いましたね。正直「やっと売れた。」と思いました(笑)

ブレイクダンスの魅力は？

魅力はいっぱいあるのですが、一つとしては、見た目が凄い事ですね。体操競技とかも技は全部凄いです。点数があまり伸びなかったりすることがあると思うんですけど、ブレイクダンスの場合、凄い技は、本当に凄くなって評価される場所もある。オリンピックでは皆さんがあまり深く考えずにテレビを観て、ダイナミックな技を楽しめるのかなと思います。

2024年に開催されるパリ五輪でブレイキングが正式種目になった時、どのようなお気持ちでしたか？

正直にいいですか？「うわ〜最悪や」と思いました(笑)。なぜかという、ブレイクダンスが文化的なものであったり、とてもカッコイイものでもあったり、広まることはいいことなんです。広がり方を大事にしている人もいれば、とにかく広めたいからって考えてメディアにどんどん出る人と分離しているんですけど、オリンピックとなると、沢山の人が見るっていう事が必須じゃないですか。僕も最初は前者だったんです。ただ、今は、生徒が「オリンピックに出たい」と言っていて、僕らより上の方々が、オリンピックで正式種目としてブレイクダンスを承認したのであれば、「絶対やった方がいいよね」と話になって、応援するしかないって思っていて指導しています。

ブレイクダンスサーである後藤さんが、スポーツダンス連盟のブレイクダンス部門

福岡支部の責任者を引き受けた理由は？どんな思いがあったのでしょうか？

僕って、結構、集まりとか、流行りのスタイルというのあまり好きじゃないし、勝つためのダンスをするのも好きじゃないんです。それなのに、僕を選んでくれたって言うのがとても嬉しかった。反骨精神を持って一石を投じながらブレイクダンスをして来たのに選んでくれたから、自分にとっても良いことだと思って引き受けました。

世界の中で日本のブレイクダンスのレベルは？

「勝つため」という事に関してのレベルで言えば、めちゃくちゃ高いと思います。「追及」だとか「アートの面、文化的な面」だとかで言うと、海外のダンサーの方が凄かったりするんですけど、バトルとか、コンペティションで言うと日本はトップレベルだと感じています。オリンピックでもメダル獲得が期待できますね。

国内、また九州・福岡で注目するダンサーは？

シゲキックスですかね。彼は大阪出身で、今は東京に住んでいる20歳のダンサーで、すでに世界で活躍しています。福岡ではA-I-S-A-T-S-Uが高校生ですが、U-20でも結構かましていますね。

ブレイクダンスの指導者として、伝えたい事大切にしていることは？

続ける事が一番大事だと思いますし、ブレイクダンスが好きでいてくれて、長く続けてくれる事が嬉しいですね。あと、やるって決めたなら、とことんやって欲しいですね。勝ちたいなら、勝つためにストイックになって欲しいし、楽しむのも、手を抜

くのも、ストイックになって欲しいです。今後の目標は？

僕は踊っていて「(はてな)」を植え付けるのが好きで、自分でもダンスの中で技をやっている訳分からぬのに「凄い」という感覚が好きです。たぶん他のブレイクダンスをやっている人も同じ感覚なんじゃないかと、それをしっかり「追及」していく事が一つ。指導者としては、生徒がオリンピックに出たいと言ったら出させるのが目標だし、メダル取りたいって言うんだしたら、一緒に考えてあげたり、サポートすることが一番ですね。

最後、福岡市の皆さんへ一言

オリンピック競技にもなったブレイクダンスに触れて欲しいと思うのがまず一番なんです。そこまでの欲は出せないのかなと思っていて、知ってもらってだけでも、テレビで観てもらってだけでも応援してもらってだけでも、とても嬉しいのでぜひ観てください！



スポーツ体験塾を開催しました!!!

報告



今年10月22日(土)、福岡シニアオープンゴルフ様にご協賛いただき、福岡カンツリー倶楽部にてスポーツ体験塾「ゴルフ教室」を開催しました。

初めてゴルフを体験する子から、競技としてゴルフをしている子まで、約20名の子ども達が参加してくれました。当日は天気にも恵まれ、最高のロケーションの中、子ども達の笑顔が溢れる教室となりました。



なかなか入る機会
の少ないゴルフ場
で、プロフェッショ
ルな講師陣に指導を
してもらえた子ども
達。教室が終わると
満足気な表情で、お
友達や先生とたくさ
んおしゃべりをして
いたところが印象的
でした。
今後、ゴルフを始
める(続ける)きうか
けとなれば幸いです。

**福岡シニア
オープンゴルフ
トーナメント**

10月29日(土)・30日(日)

福岡シニアオープンゴルフトーナメントはスポーツ体験塾を応援しています。



～福岡を拠点とするトップスポーツチームの選手や
コーチと色んな形のボールと一緒に遊べるイベント～

スタージャンプ 福岡2022 2nd

10月29日(土)、福岡大学ラグビーグラウンドにてスタージャンプ福岡2022 2ndを開催しました。

晴天にも恵まれ、約500名の応募者の中から抽選で200名の親子が参加してくれました!!!

当日は、アビスパ福岡、福岡J・アンクラス、九州電力キューデンヴォルテクス、福岡ソフトバンクホークス、ライジングゼファーフクオカのスタージャンプ福岡協力団体5球団のほか、初参加の女子ラグビーチーム「ナナイロプリズム福岡」も加わり、サッカー、ラグビー、野球、バスケットボールの体験教室が行われ、参加者のみなさんと触れ合いました。

また、福岡リゾート&スポーツ専門学校の学生さんにも参加者のみなさんのサポートをしていただきました。

どの種目も、お父さん、お母さん、子どもたち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。



アビスパ福岡&福岡J・アンクラスによるサッカー体験教室

筑城ディレクター&九州電力キューデンヴォルテクス&ナナイロプリズム福岡によるラグビー体験教室



福岡ソフトバンクホークスによる野球体験教室

ライジングゼファーフクオカによるバスケットボール体験教室

閉会式、花道

閉会式では、アビスパ福岡の藤井潤コーチより『失敗をしてもいいので、チャレンジしてみよう!』と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、肘タッチで子どもたちをお見送りしていただきました。



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。



福岡ジュニアファルcons(軟式野球)

ツル ノ ヒロ シ
鶴野博志 監督

タ グチ ハルト ト
田口陽登 さん

キャプテン
～ピッチャー、ショート、サード～



福岡市スポーツ少年団



鶴野監督のインタビュー
現在の監督数、コーチ数、選手の人数は何名ですか。
監督1人、コーチ21人、選手32人です。
チームのモットーは何ですか。
情熱を持ってEnjoyできる！
常に努力し、勇気を持ってベストをつくす。学年問わず切磋琢磨！
子ども達に伝えたい事は何ですか。
「文武両道」仲間を大切に、勉強も練習も一生懸命にする！
指導において大事にされている事は何ですか。
何事にも目標をもって努力する！野球だけでなく人として成長できるように指導しています。自分に厳しく人にやさしく！

キャプテンに質問
名前とポジションを教えてください。
氏名：田口陽登（タグチハルト）
ポジション：ピッチャー、ショート、サード
野球をやっていて楽しい時はどんな時ですか。
試合に勝ったとき
チームの長所、短所を教えてください。
長所：みんな笑顔
短所：ふざける人が多い
好きな選手は誰ですか。
柳田悠岐選手
キャプテンとして一番大事なことは何ですか。
常に声を出しチームをまとめること
チームのキャプテンとして難しいなと感じる事はありますか。
チームをまとめること
チームの目標を教えてください。
大会優勝

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8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>



いつも応援してくれて
いる周りの人たちに一
言お願いします。
がとうございます。



福岡市 フェンシング協会

FENCING



フェンシングは第1回近代オリンピック(1896年、アテネ)以来、今日に至るまで毎回正式種目になっている伝統ある競技です。皆さんもご存知のとおり、2008年の北京大会では男子フルール個人で銀メダル、続く、ロンドン大会では男子フルール団体で銀メダルを獲得。そして、今回の東京大会において、男子エペ団体が悲願の金メダル獲得の榮譽に輝きました。多くの福岡出身の選手もオリンピック出場や全日本大会でチャンピオンになっています。福岡市フェンシング協会では小学生からシニアまで参加する市民総合スポーツ大会・フェンシング大会を主催し、皆でフェンシングを楽しんでいます。又、福岡県民大会や北九州での大会をはじめ、全国大会にも派遣をしています。育成面では博多体育館主催のフェンシング教室を中心に競技力の向上を目指しています。フェンシングは若者男女を問わず、どなたでも取り組める生涯スポーツです。

●主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会・フェンシング大会
小学生からシニアまでが参加する大会です。

●選手派遣大会

福岡県民スポーツ大会・フェンシング大会
小学生からシニアまでを派遣しています。

全九州フェンシング選手権
全日本フェンシング選手権の子選を兼ねる大会に派遣しています。

全国小中学生フェンシング大会
小学生、中学生を派遣しています。

●教室・体験事業

フェンシング教室(博多体育館主催)
毎週水曜日に小学生からシニアまで、フェンシングを楽しんでいます。初心者、大歓迎です。

●指導者・審判に関する事業

日本スポーツ協会
公認コーチ養成講習会
毎年、福岡市での開催を企画しています。

ここが自慢!!

フェンシングは生涯スポーツで、誰でも取り組める競技です。教室や競技会でも小学生から70歳代まで参加しています。競技人口は決して多くはありませんが、皆、フェンシングが大好きです。

担当者 金丸 文行 電話 090-7461-9436 住所 福岡市東区香椎浜 4-2-2-508



福岡市 バスケットボール協会

BASKETBALL



福岡市バスケットボール協会は小学生から70歳以上が現役のシニアまで幅広い年齢層で活動しております。どのカテゴリーにおいても全国大会において優勝を狙えるレベルであり、2019年の全国高校選手権大会(ウインターカップ)の決勝戦は福岡第一VS福大大濠という福岡県勢同士、大会史上初めての事となりました。それから約3年間は予期せぬ感染症により大会が開催出来ない状況となりました。安全面を考慮しての判断とはなりましたが、子供たちの日々の頑張りを表現する大会を開催出来なかった事は60年の歴史の中ではじめてでした。今後は協会役員、指導者と協力し、カップ戦、国際交流など子供たちの笑顔溢れる大会を開催し、福岡のバスケットを盛り上げていきたいと思っております。

●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・社会人シニアの3部門で毎年2月に開催しています。

県民体育大会
一般男女、青年男女の4部門9月の本大会へ出場しています。

福太郎カップ(中学生)
毎年6月に開催しています。

シニア夏季大会兼県民予選会
男子40歳以上、女子35歳以上で6月7月に開催しています。

高校生一年生大会
毎年8月に開催しています。

ゴールドシニア62大会
60歳以上の大会です。

●選手派遣大会

県民体育大会
一般男女、青年男女の4部門本大会へ出場しています。

福岡市・釜山市国際交流
中学生男女選抜チームにて交流しています。

ロサンゼルス日系4世国際交流
中学生男女選抜チームにて4年に一度交流しています。

●指導者・審判に関する事業

審判講習会
選手の向上だけでなく審判員の向上にも力を入れています。年2回講習会を開催。

ここが自慢!!

バスケット王国福岡と呼ばれる程、各カテゴリーに力を入れており、全国大会優勝を狙える高いレベルであり、日本代表選手も輩出しています。毎年 FUKUOKA indoor 3×3 を開催し、福岡のスポーツを盛り上げています。

担当者 山部 力 電話 090-7449-4727 WEB 福岡市バスケットボール協会にて検索

住所 福岡市博多区那珂4-22-22 FAX 092-483-4556 メールアドレス yama_riki_0118@yahoo.co.jp

食べる事と同じくらい大切な睡眠

～規則正しく、十分な睡眠を確保して健康の土台を作ろう～

睡眠は浅い眠りと深い眠りを繰り返しながら脳と身体をしっかりと休養させています。

更に昼間傷ついた細胞の修復をしたリ(回復)コンディションを整えてより良い状態にする(調整)役割を果たしています。例えば成長ホルモンは入眠直後の熟眠期に集中的に分泌し身体の成長や修復・疲労回復に大きな役割を持ちます。また、日中に学習したことを整理して記憶として定着させる働きがあります。身体の疲労回復と脳の整理の両方がされてこそ質の高い睡眠といえます。(質の良い睡眠は5月号にも掲載)

肥満の発生率と睡眠時間との関係を検討した研究によると睡眠時間が短くなるほど肥満の発生率が上昇していたということです。

つまり「寝る子は育つ、寝ぬ子は太る」ということです。



睡眠を制する者が勝利をつかむ

久留米大学学長 内村直尚先生

勝つためにする事

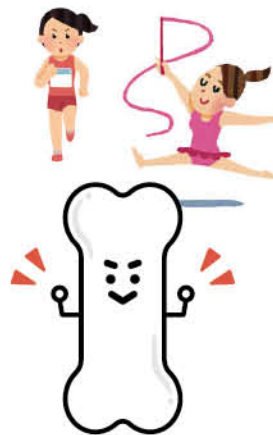
- Iとにかく睡眠をしっかりとろう!
- ☆力が満ちた元気な頭と身体で練習の能率アップ、100%の実力を発揮!
- ☆免疫力を上げる、病気の予防対策には睡眠が一番、試合に向けて万全の体調を整えよう
- II夜の光を減らし、朝の光を浴びよう!
- ☆就寝前のスマホ、ゲーム、コンビニの明かり、これらの明るい光は脳を興奮させ眠りを妨げます。
- ☆朝日を浴びると「朝起きられない」、「昼間眠たい」が解消されます。試合前は夜更かしせず朝型の生活リズムを維持しよう!
- III試合が始まる3時間前には起きておこう!
- ☆人間は起きて3時間以内は実力を発揮できないことが分かっています。夏の甲子園では1試合目を戦うチームは5時〜6時に起きています。

女性アスリートの3主徴について

体重のコントロールを重視するあまり運動量に対して食事量が少なくなり:

- ①「利用可能エネルギー不足」から低体重となり...
- ②「無月経」となり、女性ホルモンの分泌が低下して... (↓更年期と同じ状態)
- ③「骨粗鬆症」となれば疲労骨折を起こしやすくなります。

本人は無月経である事を楽に思っていることがありますが実は10歳代でのこのような状況は将来の体に深刻な影響をあたえることとなります。骨密度は10歳代の成長期に増加し20歳頃にピークを迎えるからです。20歳頃にくらば体重を増やして月経を再開させたとしても骨密度は追いつきません。閉経後はさらに骨密度は下がります。



エネルギー不足の及ぼす影響は女性だけではありません

男性選手も含めエネルギーが不足することによってさまざまな健康問題を引き起こすことが指摘されています。精神面や発育・発達・代謝など全身の生理機能に悪影響を及ぼすことがわかってきました。保護者のかたも認識を深めてこれらのサインを見逃さないようにしてほしいと思います。また男女問わずしっかりエネルギーをとってスポーツを楽しんでほしいと思います。



おでんの残りで作る豚汁

これから寒くなりおでんを作る機会が増えてくると思います。



つい、作りすぎて何日も食べる事になるおでんですが...
炒めた豚肉と和風のだし汁とおでんの具をカットして味噌を入れ

野菜料理



るとおかずにもなる豪華な汁が出来上がります!! おでんには練り物が多く入るのでよい味を出してくれますよ😊

赤ピーマン、青ピーマン、冷凍揚げ茄子(市販)を家庭の魚焼きグリルで焼いて麺つゆにつけるだけ:温かいままでも冷やしても美味しく食べられます。
焼くことで野菜の甘みが増すので子どもにも大人気間違いなし!!
お好みで刻みのりを加えると更に美味しくいただけます。
※野菜は何でも代用してみてください。玉ねぎ、かぼちゃ、椎茸、ミニトマトおススメです。焼くことがポイントです。



ごあいさつ

3回目の『南川整形外科病院コラム』を書かせていただき今回で最終号となりました。

「成長期の子どもの食事に関する事」、「アスリートの食事のポイント」、「熱中症対策」「睡眠の大切さ」などなど、つい親目線であれもこれも伝えたい一心で書いたように思います。成長期という大切な時期と上手く付き合いつながりながらスポーツを楽しみ、練習だけではなく食事、睡眠の大切さについても理解し将来自分自身の健康管理をきちんと出来る大人になってほしいと思います。「体は食べ物で作られる」これは間違いありません。今、体に必要な食べ物は何か、体が欲している食べ物は何かを常に意識し確かな感覚を養ってほしいと思います。また、指導者の方や保護者の方には子どもたちの目に見えるケガ以外にも目を向けてケアしてほしいと思います。



南川整形外科病院 管理栄養士 西崎桃代

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



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



・令和4年度・スポーツ

Instagram **フォトコンテスト**

2022年12月1日(木)～2023年2月28日(火)
※結果は2023年3月中旬にInstagramにて発表です

テーマ
スポーツって楽しい!

(公財) 福岡市スポーツ協会 | <https://www.sports-fukuokacity.or.jp/>

入選者には
JCB商品券を贈呈いたします!
最優秀賞10,000円(1名)
優秀賞 5,000円(3名)
入賞 3,000円(5名)

◇応募方法◇

- ①福岡市スポーツ協会のInstagramアカウントをフォロー
- ②テーマに合った写真を撮影、選定
- ③「#スポコンフォト」と「@fukuokacity_spokyou」と写真のタイトルをつけてInstagramに投稿

問合せ先



〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目5-1
電話：092-407-8381 FAX：092-407-8185
E-mail：rujust-k@siren.ocn.ne.jp

【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、留守家庭子ども会などの場において、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。



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。

@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

【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

令和4年度 スポーツフェスタ・ふくおか
第65回福岡県民スポーツ大会

総合優勝
7連覇!!

★夏季大会 令和4年8月21日(日) 県営筑後広域公園プール

真夏の炎天下の中、県営筑後広域公園プールにて3年ぶりに開催されました。
福岡市選手団は、8歳から81歳までの64名で参加しました。
3名の方が大会新記録を更新する素晴らしい泳ぎを見せてくれました。
また、女子一般の部 200m フリーリレーは第1位でした。



★秋季大会 令和4年9月24日(土)、25日(日) 久留米アリーナ 他(筑後地区)

6連覇をかけて臨んだ「第65回 福岡県民スポーツ大会」は、3年ぶりにコロナ禍での開催となり、様々な制限や開催が出来なくなった競技等もありましたが、見事総合優勝を勝ち取りました。
皆様の活躍があり、24種別で3位入賞し、そのうち12種別で優勝という輝かしい成績を収めました。

優勝競技・種別

競技	種別
陸上	一般男子
バレーボール	青年男子
	青年女子
	一般男子A
	一般女子B
バスケットボール	壮年女子C
	一般男子
	一般
卓球	壮年
	一般男子A
バドミントン	壮年男子A
	一般女子
弓道	一般女子



★冬季大会 令和4年11月20日(日) 筑後広域公園周回コース



中学生からシニアまで幅広い世代の男女の選手が、「わがまち」の期待を背負い、9区間28.9kmを一本のたすきをつなぎ疾走しました。福岡市は、第2位という成績を収めました。
福岡市選手団で一丸となり、サポートし合う姿や、他市町村との交流など、温もりを感じる大会でした。

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温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
個人会員様	2,000円



このような
事業に役立てて
おります

ご入会ありがとうございました! ※令和4年8月1日から令和4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

- | | | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| 10口 リックス株式会社 | 1口 株式会社西日本ゴルフサービス | 1口 福岡市インディアカ協会 |
| 5口 九州旅客鉄道株式会社 | 株式会社藤電気工事 | 福岡市弓道連盟 |
| 3口 福岡市体操協会 | 株式会社WACARU NET | 福岡市少林寺拳法協会 |
| 2口 福岡市水泳協会 | 成和商事株式会社 | 福岡市バレーボール協会 |
| 1口 アオヤギ株式会社 | でんホーム株式会社 | 名鉄観光サービス株式会社 福岡支店 |
| 大神設計株式会社 | 中村工業株式会社 | |
| 株式会社西日本新聞広告社 | 西日本ビジネス印刷株式会社 | |
| 株式会社西日本高速印刷 | 福岡医健・スポーツ専門学校 | |

■個人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 5口 松井 元 | 1口 住吉 直樹 | 1口 山崎 友次 |
| 3口 上原 博 | 田代 利康 | 吉富 俊行 |
| 3口 水崎 勉 | 原田 桂太 | |
| 1口 正田 克宏 | 福井 邦治 | |



表紙について

東福岡高等学校3年生の竹原 秀一さん。幼少期より水泳を初め、数々の国内外の大会において優秀な成績を収めている。2022年には第98回日本選手権水泳競技大会、背泳ぎ200mで優勝を飾り、今年の7月に福岡市で開催される、世界水泳選手権福岡大会と2024年開催されるパリ五輪の出場を目指している。

公益財団法人 スポーツ安全協会 福岡県支部

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。
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険 検索



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。

〈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 ☎ 0120-233-801
(平日9:00~17:00)

〈共同引受保険会社(令和3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 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIIG損保

福岡市女性スポーツ活動団体連絡協議会

スポーツフェスタ2023

誰でも!気軽に!さわやかな汗を! どなたでも気軽にスポーツを楽しめるイベント
です!一人でも家族でも参加できます!

令和5年 2月18日(土) 13時~16時

参加料
無料

会場 福岡市民体育館 競技場

定員 150名 (応募者多数の場合は抽選)

対象 年齢、性別、問わずどなたでも参加OK!

参加方法 ハガキ、またはFAXにて、イベント名(スポーツフェスタ2023)、参加者全員の氏名、年齢(小学生は学年)、代表者の郵便番号、住所、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。

内容

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!

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 〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目5-1
TEL:092-407-8381/FAX:092-407-8185

2023 FUKUOKA indoor 3x3

日程 令和5年3月11日(土)

会場 福岡市民体育館
(福岡市博多区東公園8-2)

対象 小学生、中学生、オープン(高校生以上)
シニア(40歳以上)、男女混合(高校生以上)
の1チーム3~4人で構成されたチーム

参加料 小・中学生:4,200円/チーム
オープン・シニア・男女混合:9,000円/チーム

募集チーム数	男子	女子	計
小学生	24	24	48
中学生	24	24	48
オープン	24	24	48
シニア	12		12
男女混合		12	12

申込方法 福岡市スポーツ協会HPより申込
※申込多数の場合は抽選
申込期間 令和5年1月4日(水)~2月1日(水)



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)

〒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

コラムイン セロゼロイチハブ

☎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)
- 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 イコウヨ

☎0120-298-154



高度専門士
付与校