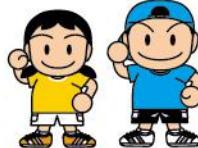


おっしゃい福スポ



5
2021
vol.26

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

葭原昂大選手(東福岡高等学校バレーボール部)

[特集]

東京オリンピック2020新競技紹介 Part4

・パラリンピックテコンドー・パラリンピックバドミントン

◇南川整形外科病院コラム◇スポーツ協会表彰



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。

「あきらめない心

挑戦する心

伴走
チームM

[注目のアスリート]
ブラインドマラソン 三井住友海上

道下美里選手
河口恵さん



[注目のアスリート]
ブラインドマラソン
三井住友海上

河道下美里選手

MS&AD

三井住友海上

「あきらめない心 挑戦する心」



道下美里

1977年1月19日生 山口県下関市出身
三井住友海上火災保険株式会社所属。
2004年盲学校在籍中に陸上競技と出会い、2008年からフルマラソンに挑戦する。144cmと小柄だが、「あきらめない心」「挑戦する心」で、次々と各地の大会へ出場。2016年に出場したリオデジャネイロパラリンピック視覚障害者女子マラソンで銀メダルを獲得した。

2017 防府読売マラソン 優勝(世界記録更新 2:56:14)
2018 ロンドンマラソン兼 2018 World Para Athletics マラソンワールドカップ 優勝
2019 ロンドンマラソン兼 2019 World Para Athletics マラソン世界選手権 優勝
2020 別府大分毎日マラソン(T12女子) 優勝(世界記録更新 2:54:22)
2020 関東パラ陸上競技選手権大会 T12女子 5,000m優勝(アジア記録更新 18分48秒96)
2020 防府読売マラソン(T12女子) 優勝(世界記録更新 2:54:13)

河口 恵

1995年9月27日生
北九州市立高等学校陸上部の長距離で活躍した後、2014年三井住友海上火災保険株式会社に入社。女子陸上競技部に所属する。2016年3月現役引退。翌4月より道下選手の練習パートナーを務める。

陸上競技との出会いは道下 実は中学生の頃に陸上部には所属していました。(笑)その頃は走ることは好きだったけど、競技の陸上を好きにはなれていませんでした。25歳で盲学校に入学して、26歳の時の授業で目が自由になつても走れるということを教えてもらいました。目が不自由になつて運動とは接点がないと思っていたし、再び走るなんて思つてもいたのですが、学校のグラウンドを久しぶりに走った時の風を切る爽快感がものすごくまたまらなく思つたのです。そこから少しずつ陸上にはまつていきました。

最初からスマーズに走れたの?

道下 始めは足元の路面がコンクリートから砂利に変わっただけで「おお!」ってビックリして、マンホールのちょっとした段差でも「うわっ怖い!」となっていました。見える人だと気づかないことが怖いと思ったことは素直に伝えます。そしたら「じゃあ次はこういう声かけするね」「マンホール教えるね」と伴走してくださるので、コミュニケーションをとりながら少しずつ恐怖心を埋めていった感じですね。

伴走を始めたきっかけは?

河口 もともと三井住友海上の女子陸上競技部で走っていたのですが、なかなか結果が出せなくて引退をしました。地元福岡に戻ってきた時に、陸上部でお世話をなつていた上司から連絡が来て、「道下美里さん」という目に障害があつてマラソンをしている人がいて、平日に安定した伴走者を探しているんだけど、河口さんやつてみない?」とお話をいたいたなんです。その時はブラインドマラソンという競技を全く知らないだけだったので、ネットや道下さんが取り上げられなかつたので、ネットや道下さんが取り上げられただけです。

道下 バルの情報を仕入れて、その中でどう攻めようか考えて実際のレースに挑む感じです。

世界記録はどうやって出たの?

河口 2019年12月の防府読売マラソンで狙っていたのですが結果が伴わず、レース翌日に2月の大会を走ることを決めました。そこからの2ヶ月はとにかくコースの言う事を全て信じて、どんなにきつても自信が持てるよう決められたメニューをこなし、身体も気持ちもギリギリのところまで追い込まれました。2020年2月の別府大分毎日マラソン当日は開き直れて、プレッシャー無くスタートラインに立て、「自分の走りをしよう」という気持ちで臨み、思い描いた通りの会心のレースで世界記録を更新できました。

それからはコロナの影響で思い描いた練習が出来ない時期もありましたが、自信がつく練習は出来たと感じています。こもつていた時期に体幹を鍛えてきたので、今までよりも体の軸がしっかりとし、その影響か11月に河口さんと一緒に走つた5000mでアジア記録が出てきました。翌月の防府読売マラソンでまた世界記録を更新したのですが、この時は着実にストライドが広くなつていて、うまく走れば絶対記録は出せるという自信を持って臨んだ大会でした。

河口 「自信と過信は紙一重だと思つて」と伴走者の志田さんから言われて、慎重に東京大会に向けて記録を出すことを優先して走りました。少し失速したので悔いが残るレースでしたが、その中でも落ち幅を最小限にして記録を出せたのは自信になりました。



道下 ガイドをしたことがない人がほとんどなので、探すときにはまず自分が「どこで、どのくらい

伴走者はどうやって見つけるの?

道下 ガイドをしたことがない人がほとんどなので、探すときにはまず自分が「どこで、どのくらい

道下 走れることがすごく嬉しいで、ちょっと人で走つてみようかなあなんて思つて行つて、歩道に乗り上げて転んだり、膝を打つたり、膝をかばおうと思つて肩をぶつけてものすごく痛い思いをしたこともあります。2人で走つていてもそういうことはあって、バナナの皮を踏んだり(笑)鳩にぶつかってしまったことがあります。大濠公園の鳩は逃げてくれないということを学びました(笑)

道下 練習メニューは自分で考えるの?

河口 2016年の4月から伴走がスタートしたので、5年目になります。職場も同じなので、2人でいろんなことにチャレンジして、無我夢中の5年間でした。

道下 一緒にやつてているの?

河口 今練習メニューは、日本ブラインドマラソン協会のコーチに作つていただいています。最初の頃は知識も無く知り合いもいなかつたので、組んでいました。レースプランについては、伴走者と話し合つて決めことが多いです。記録を狙うのか、順位を狙うのかでプランが変わってきますし、それに向けての練習も変わってきます。実際練習の中でやつてみてこれは使えるなと思うレースプランを何通りか考えて、ライバルがいればライ



道下 信を持って臨んだ大会でした。「自信と過信は紙一重だと思つて」と伴走者の志田さんから言われて、慎重に東京大会に向けて記録を出すことを優先して走りました。少し失速したので悔いが残るレースでしたが、その中でも落ち幅を最小限にして記録を出せたのは自信になりました。

[注目のアスリート]
東福岡高等学校
バレーボール部

葭原昂大選手

キャプテン アウトサイドヒッター

よし

はら

こう

だい



「努力に勝る天才無し」

【主な戦績】

2021 第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会 優勝
2020 第30回全九州選抜高等学校バレーボール大会 優勝
2020 福岡県高等学校バレーボール新人大会 優勝
2020 第72回全日本バレーボール高等学校選手権大会 ベスト8
2020 全国高校総合体育大会男子バレーボール競技会 3位

東福岡高校に入学した経緯は？

小学2年生の時に母に勧められて三筑ジュニアバレーボールクラブへ体験に行つたのがすごく楽しかったからです。

バレーボールの好きなどころは？

1人では出来ないので、仲間に感謝しながら仲間と一緒にやれるところがいいと思います。

得意なプレーは？

同じポジションの人と比べて身長が低いですがレシーブでの粘りでは負けたくないと思っています。ですが、毎日走っていました。そしたら疲労骨折してしまいました(笑)

ケガをした経験は？

自肃期間中にトレーナーさんからメニューが出ていて、走るのは2日に1回でいいと言われていたのですが、毎日走っていました。そしたら疲労骨折してしまいました(笑)

苦労したと思うことは？

春高前の合宿でなかなか思うように自分のプレーを形にできなかったことです。あと、高身長の選手が多い中、この身長でどうやっていくかということは今もずっと考えて、苦労しながらやっています。185センチくらいあってくれれば良かったんですけどね(笑)

東福岡はどんなチームですか？

3本目で勝負できるように、レシーブで粘り強く拾い、精度の高いトスを上げるのが自分たちの持ち味だと思いますので「つなぎは日本一で」を合言葉にしています。

一番練習をやり込んだチームが試合で結果が出ると思うので、「努力に勝る天才無し」という言葉をモットーに頑張っています。

2021の春高はどんな思いで臨みましたか？

自分は2年生でコートに立たせてもらっているので、コートに立てない3年生の分まで勝たないといけないと思いましたし、このチームで唯一の大会であり、最後の大会でもあつたので、絶対に3年生を勝たせて終わらせてあげたいという思いがずっとありました。

優勝した時の気持ちは？

優勝できたことは嬉しかったのですが、「もう3年生とは終わりか」という気持ちもありましたし、「自分たちはまたここからスタートなんだ」という気持ちもあって、嬉しい反面不安な気持ちもありました。

どんな3年生だった？

いつも声をかけてくださったり、アドバイスしてくださいたり、コートに立つて引っ張ってくれたので、みんな本当に頼りになる3年生でした。

柳北悠季・東畠悠李さん（柳北悠季・東畠悠李）はとにかくプレーで引っ張ってくれたので、みんな本当に頼りになる3年生でした。

2021の春高はどんな思いで臨みましたか？

自分は2年生でコートに立たせてもらっているので、コートに立てない3年生の分まで勝たないと

いけないと思いましたし、このチームで唯一の大会であり、最後の大会でもあつたので、絶対に3年生を勝たせて終わらせてあげたいという思いが

ずっとありました。

東福岡の強さの秘訣は？

コートの中もコートの外も、同じように徹底してやるところだと思います。「人が当たり前にできることを当たり前にやる」という精神が受け継がれていて、洗濯物はきちんと畳むとか、脱いだものは並べるとか、そういうことを徹底していくこうと皆でよく話しています。

藤元監督はどんな存在？

先生が「当たり前」にやっていらっしゃるので、自分たちもやらないといけないなと思いますし、自分たちと同じかそれ以上に日本一に対する熱い思いがあるので、負けないようにやらなくてはと思いません。

キャプテンはどうやって決まるの？

春高で優勝した日の夜にミーティングがあつて、その時に先生から発表がありました。人の心を動かす言葉を出せる、みんなから頼られるキャプテンになりたいと思います！

将来は？

バレーボールで進める限り進みたいと思っていました。そのためには技術も、人としてももっとレベルアップしないといけないと思っています。指導者の道も少し考えています。

目標は

この15年くらいずっと変わらず「3大大会で優勝すること」です。

藤元監督 一監督



春高への準備は万端でしたか？

遅れた分を取り戻すのは大変でしたが、6月には活動が再開でき、約半年間あったのをしっかりと準備して臨みました。

自肃期間から学んだことは

ありきたりですが、当たり前だと思っていた日常に感謝するようになつたというのもあります。また、我々は日本一を目指してやっていますが、昨年の3月4月はスポーツができず、5月の段階でインターネットの中止が知られ、目標がパンパンパンと消えていく経験をしました。その中で毎日の張り合いが少しずつ薄れる時期もありました。それを考へると、文化や芸術、仕事などジャンルを問わず、人間には目標や生きがいが必要で、それに向かつて鍛錬し乗り越えることで成長したり、達成感や悔しい思いを経験して、またさらに努力してというのを繰り返すべき生き物なのだということをしっかりと感じることができた期間でした。

大学進学はとにかくプレーで引っ張ってくれたので、柳北悠季・東畠悠李さん（柳北悠季・東畠悠李）はとにかくプレーで引っ張ってくれたので、みんな本当に頼りになる3年生でした。

柳北悠季・東畠悠李さん（柳北悠季・東畠悠李）はとにかくプレーで引っ張ってくれたので、みんな本当に頼りになる3年生でした。

スポーツにおいて、特に優秀な成績をあげた団体及び個人

団体名	東福岡高等学校 バレーボール部	個人(12名)
受賞理由	ジャパネット杯春の高校バレー 第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会 男子 優勝	氏名 大塚 祥平 所属 株式会社 九電工 受賞理由 第74回福岡国際マラソン選手権大会 準優勝
団体名	福岡大学 陸上競技部	氏名 真野 友博 所属 株式会社 九電工 受賞理由 第104回日本陸上競技選手権大会 走高跳 優勝
受賞理由	第89回日本学生陸上競技対抗選手権大会 女子4×100mR 優勝	氏名 上田 百寧 所属 福岡大学 受賞理由 第89回日本学生陸上競技対抗選手権大会 やり投げ 優勝
団体名	福岡第一高等学校 ボウリング部	氏名 児玉 芽生 所属 福岡大学 受賞理由 第104回日本陸上競技選手権大会 100m 優勝
受賞理由	文部科学大臣杯 第27回全国高等学校対抗ボウリング選手権大会 女子 優勝	氏名 高島 真織子 所属 福岡大学 受賞理由 第89回日本学生陸上競技対抗選手権大会 三段跳 優勝
団体名	ゆりの樹 Baton Studio	氏名 立川 莉奈 所属 福岡県警察 受賞理由 2020年度講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 兼 全日本選抜柔道体重別選手権大会 女子48kg級 優勝
受賞理由	第47回バトントワーリング全国大会 U-18 ベップアーツ編成 第1位	氏名 幸木 百合菜 所属 福岡第一高等学校 受賞理由 第53回全日本新人ボウリング選手権大会 少年女子の部 優勝
団体名	高橋美樹子 Baton Place	氏名 熊 凌汰 所属 福岡県立香椎高等学校 受賞理由 第53回全日本新人ボウリング選手権大会 少年男子の部 優勝
受賞理由	第47回バトントワーリング全国大会 U-12 ベップアーツ編成 第1位	氏名 山下 由乃 所属 福岡雙葉中学校 受賞理由 第1回全日本バトントワーリングジュニア選手権九州大会 ダンストワール ジュニアI部門 第1位
団体名	福岡ファイヤーバードバトンチーム	氏名 松尾 瑠子 所属 福岡市立友泉中学校 受賞理由 第1回全日本バトントワーリングジュニア選手権九州大会 トゥーバトン 女子ジュニアI 第1位
受賞理由	第47回バトントワーリング全国大会 U-12 バトン編成 第2位	氏名 久島 大空 所属 福岡市立那珂小学校 受賞理由 第1回全日本バトントワーリングジュニア選手権九州大会 ソロトワール 男子アンダージュニア 第1位
団体名	沖学園中学校 女子ゴルフ部	氏名 真崎 心佑 所属 福岡市立柏原小学校 受賞理由 第1回全日本バトントワーリングジュニア選手権九州大会 ダンス部門 アンダージュニア 第1位
受賞理由	2020年度全国中学校ゴルフ選手権特別大会 文部科学大臣旗争奪 女子団体の部 優勝	
団体名	沖学園中学校 男子ゴルフ部	
受賞理由	2020年度(第41回)九州中学校ゴルフ選手権春季大会 中学校男子団体の部 優勝	



本協会に顕著な功績のあった団体及び個人

団体(7団体)(敬称略、順不同)	
団体名	株式会社 Q-mast
団体名	有限会社昭和産業
団体名	株式会社西日本高速印刷
団体名	博多湾環境整備株式会社
団体名	福岡市剣道連盟
団体名	福岡市テニス協会
団体名	学校法人 福岡大学



令和2年度も、本協会の加盟団体等からの推薦により、長年にわたり各種スポーツ競技の普及・振興に貢献された団体・個人や、国内外の各種スポーツ大会において、輝かしい成績を収められた団体・個人を表彰するとともに、長年にわたり賛助会員として本協会の事業運営に貢献いただいた団体に対し、感謝状を贈呈しました。

福岡市スポーツ協会では、毎年、福岡市におけるスポーツ文化の発展と活力ある社会づくりに寄与するため、「福岡市のスポーツの普及振興に寄与しその功績が顕著な団体及び個人」、「スポーツにおいて抜群の成績をあげた団体及び個人」、「福岡市を代表し優秀な成績をあげた団体及び個人」、「本協会に顕著な功績のあつた団体及び個人」対して表彰を行い、日々のたゆみない努力と栄誉を讃えておりま

公益財団法人福岡市スポーツ協会

影

福岡市のスポーツの普及振興に寄与し、その功績が顕著な団体及び個人

団体(1団体)

団体名 西花畠ワインディーズ



氏名	市川 忠行
役職	福岡市卓球協会 副会長
氏名	高田 豊
役職	福岡市ソフトボール協会 常任理事
氏名	上野 貴士
役職	福岡市馬術協会
氏名	藤嶋 昌徳
役職	福岡市陸上競技協会 理事
氏名	黒岩 美恵子
役職	福岡市水泳協会 前理事
氏名	内田 義博
役職	かしいヤングラガーズ 会長
氏名	関戸 善伸
役職	福岡市空手道連盟 常任理事



楽しさいっぱい！いろんなスポーツで遊ぼう！

令和3年度スポーツ体験塾

定員制により事前の申込みが必要です。場所 福岡市立中央体育館 対象 小学生

9/4(土) [募集期間] 8/1~14

タグラグビー教室

[14:00~16:00 定員60名]

[指導者]
九州電力キューテンウォルテクス

KyudenVoltex



11/6(土) [募集期間] 10/1~14

バトン教室

13:00~14:30 定員35名
[指導者]福岡バトン協会



なぎなた教室

15:30~17:00 定員35名
[指導者]福岡市なぎなた連盟



2/5(土) [募集期間] 1/1~14

ダンス教室

13:00~14:30 定員35名
[指導者]福岡市スポーツリーダー・パンク



スポーツチャンバラ教室

15:30~17:00 定員35名
[指導者]福岡市スポーツチャンバラ協会



9/4(土)

10:00~12:00

体力測定会

[定員80名・年齢不問]

無料

測定種目

- ①握力測定
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④立ち幅とび
- ⑤反復横とび
- ⑥20mシャトルラン



※福岡市スポーツ推進委員が測定を行います。

同時開催

・体験レッスン

(体力測定の合間に参加できるワンポイントレッスンを開催いたします。)

・遊びの広場

(体力測定の合間に参加できる遊びのスペースをご用意しています。)

申込方法

【申込方法】 協会HPに必要事項を入力のうえ申込み

【必要事項】 教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号

【募集期間】 実施前月の1~14日必着(応募者多数の場合抽選)

※当選者のみに通知いたします。

注)スケジュールは予告なく変更する場合があります。最新情報はHPでご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、今後の動向によっては中止、内容の変更となる場合がございます。

主催:公益財団法人福岡市スポーツ協会

共催:福岡市

協力:福岡市スポーツ推進委員協議会・関連競技団体等

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2階
TEL:092-645-1231 FAX:092-645-1220

Follow Me /
[公財] 福岡市スポーツ協会
公式SNS やってます!!

ここでしか見れない
スポーツ・イベント情報が満載



@fukuokacity_sportskyoukai @fukuokacitysports @fukuspo_asuru

参加料

500円

体力測定
会は無料



福岡アイスホッケー
スポーツ少年団

西嶋 恒太監督のもと、選手27名(幼児2名、2年生6名、3年生4名、4年生1名、5年生1名、6年生7名、中学生6名)、コーチ6名で活動しています。

にし じま こう た
西嶋恒太監督

豊福未来君

キャプテン
～ポジション フォワード～

JSB



キャプテンと監督に
インタビュー
アイスホッケーの楽しい
ところ、難しいところは?

チームの目標は?
練習したパス回しやシュートを活かせるように全力で試合に臨みます!

ぐに出来る競技ではないので、仲間を大切にし、家族やチームメイトにも支えられて競技できることを感じてほしいと思います。

福岡市スポーツ少年団

上半身、下半身を別々の動きをしないといけないことや、パックを見ながら顔を上げ、全体を把握しながらガラブレーするところは難しいですが、その競技ができる事を周りの友人などに自慢できることは楽しいし、嬉しいです。

きをしないといけないことや、パックを見ながら顔を上げ、全体を把握しながらガラブレーするところは難しいですが、その競技ができる事を周りの友人などに自慢できることは楽しいし、嬉しいです。

長所は練習中や試合以外でも仲良く、賑やかなところで、短所は時々、個性を主張しきるところです。

NHL ピツツバーグ・ペニギンズ所属のシドニー・クロスビー選手です。

仲間たちの気持ちを共有することが大事だと思っていました。ですが、役割が多い点や、個性の強い仲間たちをまとめることは大変です。

チームのモットーは?『今』に全力を尽くす事。試合だけを目標とするのではなく、水上練習や私生活においても競技のためにできる事を探し、将来的な結果につながるよう、全力で取り組むことを目標としています。

子ども達に伝えたいことは?チーム競技ですので、自分一人だけでは試合に出られません。かといって誰にでも

チーク練習でも気を抜かないこと。どんなに簡単な練習でも、取り組む姿勢次第でその価値は変わります。一人一人をリスペクトし、選手に自信をつけさせ、モチベーションを上げることを大切にしてい

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>



福岡市ソフトボール協会

SOFTBALL



福岡市ソフトボール協会は、(公財)日本ソフトボール協会を中心に行なう競技スポーツ(皮ボール)、生涯スポーツ(ゴムボール)として少年、女性、壮年、実年、一般男子と幅広い分野での普及発展を目指しています。協会会員には審判委員会、記録委員会、指導者委員会とあり、各委員会において毎年研修会を実施し、レベルアップに努め、各種大会に参加しています。ソフトボール競技は素人から楽しめるスポーツだと思っています。

○主催の大会・イベント

全国・西日本・九州小学生大会
全日本・西日本・九州大会出場を目指して市代表を決定

少年チャンピオン大会
小学生チームの福岡市のチャンピオンを決める大会

福岡市長杯
市民一般のチームによる市協会長杯争奪戦

○選手派遣大会

九州ブロック大会
国体予選(成年男子、成年女子)

全日本女子2部リーグ福岡大会
全日本女子2部に属するチームのリーグ戦

○教室・体験事業

スポーツ教室
小学生を中心に基礎からの実技指導

○指導者・審判に関する事業

伝達講習会
毎年3月審判、記録、指導者によるルール等の確認および研修

認定講習会
新たに資格を取得するための講習および昇級の為の講習、認定

＜ここが自慢!!

2020 東京オリンピックが行われれば日本代表の中に福岡市出身の「上野由紀子投手」がいます。北京オリンピックで大活躍した選手です。金メダルが期待される競技だと思います。その他全日本女子1部リーグ・2部リーグには福岡県出身の選手が活躍しています。2020 東京オリンピックには市協会の記録員の中から選ばれた記録員もいます。

・毎年9月に会長杯を実施していますので、市内のたくさんの男性チームに参加して欲しいです。

・審判・記録委員会より本年度新規資格取得認定会を12月に行います。興味のある方はぜひ受講されてはいかがですか? 受講希望者は協会事務局までお問い合わせください。市協会ホームページにも掲載しています。



福岡市水泳協会

SWIMMING



福岡市・福岡県は、海外選手合宿誘致をしておりますので2019年スウェーデンチームが福岡県立プールで合宿した際、スウェーデンチームのコーチ・選手から指導して頂く交流会を開催しました。

記録会では、保護者席をクラブ別に確保して保護者の方がゆっくり安心してお子様に声援・応援出来る様に大会運営をしたりユーチューブで動画配信をして大会応援に来れない方でも大会を見れる環境を整えています。



○主催の大会・イベント

春季・冬季福岡ジュニア認定記録会
福岡地区の小学生から高校生までを対象にして水泳記録認定大会を開催

福岡市民総合スポーツ水泳大会
福岡市民の方を対象に水泳大会を開催

福岡県学童通信水泳記録会
福岡地区の小学生を対象に種目別・学年別にベスト10ランキングを出す水泳記録会を開催

公認競技役員研修会
水泳競技役員を対象に審判方法・ルールについて研修会を開催

○選手派遣大会

海外合宿派遣
福岡地区の中・高校生を対象に優秀な選手を集め海外合宿派遣

○指導者・審判に関する事業

基礎水泳指導員講習会
18才以上で水泳指導者の基礎となる資格の講習会を開催

公認競技役員研修会
水泳競技役員を対象に審判方法・ルールについて研修会を開催

＜ここが自慢!!

普及

日本体育協会公認の水泳スポーツ指導員・コーチの方々が各市民プール・スイミングクラブで泳力別に初級・中級・上級とクラスを分けて丁寧に指導をしていますので、安心して水泳を習うことが出来ます。水泳は生涯スポーツです。年齢が高くなってしまっても、一度覚えた泳ぎは忘れません。また、一人でも気楽に健康的に水中運動が出来ます。

選手強化

ジュニアの選手には「飛沫を上げる夢を持て」を掲げ2021年度東京オリンピック、2022年度は、世界水泳選手権が福岡市で開催されます。

必ず福岡の選手が日本代表になる事を夢に抱き協会運営を進めています。





共通編

仰向けになり両ひざを立て、骨盤の前側にある突起部(写真の赤丸部分)の内側を指で触れます。ウエストがきついズボンのボタンを留める時のようにお腹を引っ込め、腹横筋が硬くなるのを確認しましょう。この腹圧を保ったままで、呼吸や動作を練習しましょう。



これから行う地味トレは手や足を動かしても姿勢の保持ができるようになる練習です。

スポーツは重心移動(バランスが崩れる)の連続です。つまりバランスが悪く、体勢が崩れるようなタイミングで姿勢を保持する筋力が必要になります。地味トレのキーポイントは、お腹をキュッと締めたまま動作を行うことです。まずは共通編から確認していきましょう。

【基本編】

引っ込んだお腹を保ちながら、自然な呼吸を1分間続けます。息を吸う時にお腹の意識が抜けやすいので注意しましょう。



【上級編】

両ひざをゆっくりと開いて閉じる動作を20回繰り返します。閉く時にお腹の意識が抜けやすいので注意しましょう。



【中級編】

片ひざをゆっくりと曲げ伸ばします。(左右10回ずつ)ひざを伸ばす時にお腹の意識が抜けやすないので注意しましょう。



【初級編】

両方のつま先を上下にゆっくり20回動かします。つま先を下ろす時にお腹の意識が抜けやすいので注意しましょう。

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



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

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 膝前十字靱帯損傷後の理学療法

所属

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

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、脊柱骨盤帯診断、mobilization・stabilizationのスペシャリストを目指し活動している。

地味トレの過程を踏んで、上体起立やプランクなど負荷を上げていきましょう。Part3では負荷の高いトレーニングについて解説します。お楽しみに！

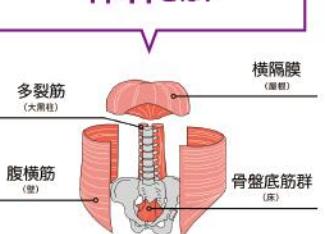
地味トレ (腹横筋トレーニング)

part 2 体幹の理解から パフォーマンス向上まで

がむしゃらなトレーニングはもったいない！

～地味トレから始めよう～

体幹とは？



また、体は「安定」を得られない、本来柔軟に動くべき関節(肩関節や股関節など)を固めることで安定を得ようと/orため、可動範囲が狭くなり、パフォーマンスの低下やケガを招くことまでお伝えしました。今号では、良い姿勢を保持する体幹のインナーマッスルを鍛えるトレーニングについて解説していきます。

正しい知識・フォーム・イメージを身につけよう



腹横筋(インナーマッスル)のトレーニングは、体全体を動かさない地味なトレーニングですが、パフォーマンス向上やケガの予防には欠かせないものです。まずは意識することから始めいましょう。

良い姿勢はエロンゲーションから

『エロンゲーション』=伸びる

ただ良い姿勢をするよりも、エロンゲーションを意識することで、より腹横筋が強化されます。猫背や反り腰などは腹横筋に刺激が入らないので、ケガをしやすい姿勢です。

《エロンゲーションのイメージ》

- つむじから天井(真上)に引っ張られる
 - 常に身長測定するように
 - 脳天とお尻の穴をグゥーっと引き延ばす
 - 頭は上に坐骨は下に、背骨一つ一つ伸ばすように
- など、自分が分かりやすいイメージで意識してみましょう。つまり、立ち姿勢や座り姿勢に気を付けると、日常生活そのものが体幹トレーニングになるとということです！
- 良い姿勢だと勉強の成績が上がるとの報告もあります。



腹横筋の強化には 良い姿勢が必要

姿勢を保持する際に活躍するのが「腹横筋」です。腹横筋とは、腹筋の中でも深い場所に位置しておらず、横方向に走行しています。コルセットのように骨盤を包み込み、お腹をへこませる時に働く筋肉です。

前号より「体幹」にスポーツをあげて、Part1では「体幹の重要性」について述べてきました。体幹の役割は良い姿勢を保つことであり、横隔膜・多裂筋・腹横筋・骨盤底筋群のどれか1つでも機能が低下すると不安定になります。体全体の強度が低下します。

福岡市スポーツ協会 賛助会員募集中！

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
・スポーツを通した健康づくり
・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

ご入会ありがとうございました！

※令和2年12月1日から令和3年3月31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

(3口) 学校法人 福岡工業大学 (1口) 医療法人くわの整形外科クリニック
福岡市体操協会 有限会社コーエー
(2口) 株式会社オーニシ 正光印刷株式会社
でんホーム株式会社

株式会社トント
中市興産株式会社
公益財団法人ふくおか環境財団

■個人賛助会員(順不同)敬称略

(5口) 相葉 洋子 (1口) 相川 健一郎 柿本 真弓 神田 幸子 宮原 慶子
(2口) 山本 孝子 伊藤 好正 北園 敦子 谷口 勇一 吉村 廣行

[福岡市スポーツ協会事務所移転のお知らせ]

7月中旬頃、下記住所へ移転いたします。それに伴い電話番号も変更になります。変更後の電話番号や移転時期につきましては、当協会ホームページよりご確認ください。[新住所] 〒819-0005 福岡市西区内浜 1-5-1

表紙について

8月に行われる、東京パラリンピック視覚障がい者女子マラソンに出場が内定している道下美里選手と、伴走者の河口恵さんの練習の様子です。前回大会では銀メダルを獲得し、その後は世界新記録を樹立・更新してきた道下選手。東京大会で金メダルという「チーム道下」全員の想いを乗せて、東京大会を駆け抜けてほしいと思います。今度こそ「君が代」が聞けるといいですね。



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。)

保険の詳しい内容、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、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 0120-233-801
担当課 公務第2部 文教公務室 (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 AIG損保

令和2年12月作成 20-TC06924



スポーツフォトコンテスト入賞作品発表!!

新型コロナウイルス感染拡大により、各種スポーツ大会やイベントの開催中止が相次ぐ中でも、スポーツの魅力を多くの人と共有できればという思いから「Instagram スポーツフォトコンテスト」を開催いたしました。「スポーツを楽しむ」をテーマに、応募のあった作品を当協会広報委員が審査いたしました。

すべての作品は Instagram からご覧いただけます。



優秀賞 サンセットビーチヨガ
～自然とスポーツの調和～



[優秀賞] 孫との大勝負



[優秀賞] さあーこい!!



[入賞] 応援するばい!今年は新しい形で



[入賞] しつぽに全集中



[入賞] え～、無理～



[入賞] 自衛トレ



当協会インスタグラムで
応募作品を公開中!!

【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、ニュースポーツ、健康体操、クラフト、野外活動まで幅広い講師が協会には、在籍しています!ご依頼いただいた内容にあつ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始めました!
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!



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。

忍ジャー
でなじみ



【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: 092-641-1022 FAX: 092-641-1023 メール: info@rec-fukuokacity.jp



福岡でいろいろいろな

国家資格

・職種をめざせ!

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



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



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



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



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



0120-298-154

昼夜間共
高度専門士
付与校