



公益財団法人福岡市スポーツ協会 広報誌

無料

[Take Free] ご自由にお持ちください

あじい福スポ



[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



スポーツくじ
BIG

福岡市スポーツ協会広報誌「あじい福スポ」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

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)を使つて技を披露する。

「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



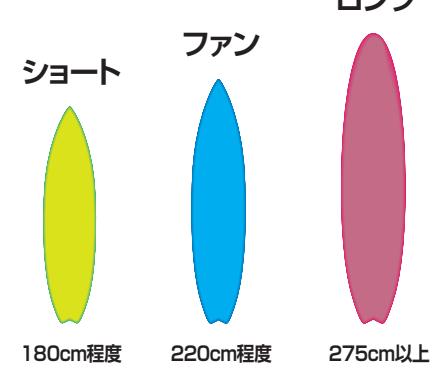
種目

男子ショートボード

女子ショートボード

- ・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つの技に得点がある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。



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、高さと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。

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



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**
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(税込)



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たいと思います。

入館の流れ



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

一人づつに清掃セットを準備し、除菌清掃をいたしました。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



利用者にインタビュー!!



事前予約制になつたため、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つてトレーニングできるので、以前よりも使いやすいです。



事前予約制になつたため、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。利用後は身体が軽くなつて嬉しいです。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。



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つて嬉しいです。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バ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。



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。



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

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年を迎えるとしています。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

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るか
②体が支持脚の方に傾いてないか

○ 正しい姿勢



✗ 不良姿勢①



✗ 不良姿勢②



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。

後方(かかと)重心では靭帯へのストレスになるとされています。

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步出し、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。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。

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



膝の専門外来 医師 市村 竜治

変形性関節症など、加齢による変形疾患に対する人工膝関節の専門医です。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。

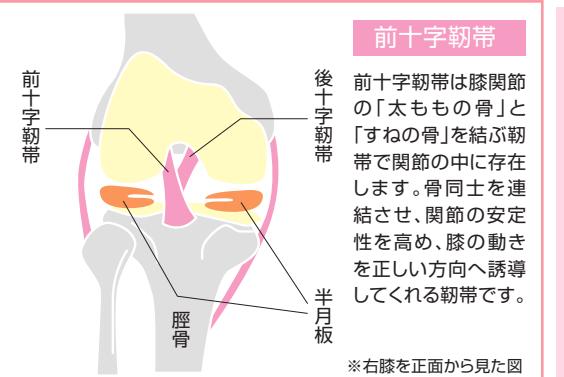
スポーツ外傷の中でも最も多い「膝のケガ」

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。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



前十字靭帯

後十字靭帯

半月板

脛骨

※右膝を正面から見た図

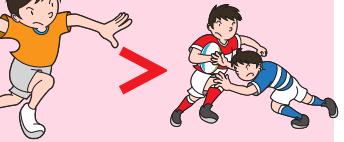
ケガの要因

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。

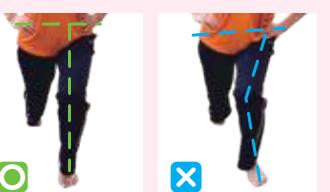


男性に比べて女性アスリートで受傷する割合が高い。
女性は男性の4～6倍。

半数以上が非接触スポーツ中に起こる



Knee in toe out



前十字靭帯に負担がかかるやすい動きは、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』



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	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	(2口) 福岡市ソフトボール協会	(1口) 福岡市少林寺拳法協会
福岡市ママさんバーレーボール連盟	南日本ソフトウェア株式会社	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	シティックスカード株式会社
(3口) 福岡市サッカー協会	共進建工株式会社	福岡市バウンドテニス協会
福岡市中学校体育連盟	株式会社サニクリーン九州	福岡市バスケットボール協会
福岡市なぎなた連盟	株式会社設備保守センター	福岡市バレーボール協会
福岡市陸上競技協会	株式会社ダイスプロジェクト	福岡市武術太極拳連盟
(2口) 福岡市弓道連盟	株式会社ティ・エム・フィットネス	福岡市レディースバドミントン連盟
福岡市セーリング連盟	トラベルワールド株式会社	万葉倶楽部株式会社

■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	眞海 誠司	平山 友幸	諸熊 茂紀
松井 元	穴井 審二	川越 啓貴	世利 静世	廣野 和輝	安武 清勝
山口 雅文	荒巻 弔一	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	谷口 紗綾	藤元 篤郎	八尋 輝男
松尾 純子	石金 幹彌	吉瀬 竜二	千葉 伸吾	藤本 嘉弘	古川 育
安武 壽子	今村 邦弘	木塚 秀雄	塚本 祐二郎	吉川 毅	山口 耕一
(2口) 赤坂 賀子	入口 福則	城戸 明	津田 長澤	古田 斗志也	山崎 友次
稻員 大三郎	祝迫 重光	城戸 正秀	正信 徹	堀 憲夫	与那覇 彩乃
金子 史	岩本 良平	木下 溫子	西島 啟三	松尾 幸一	萬 康孝
倉光 英雄	上田 憲一郎	木部 正俊	西村 博之	松岡 泰生	渡辺 佐久夫
茂田 長俊	植谷 由紀枝	小金丸 文明	西村 理英	松岡 順子	
副田 育子	内田 雄大	駒井 稔隆	野上 健司	松岡 力	
高松 弓子	梅谷 恭子	齋藤 哲也	挨間 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	炉 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	鷲海 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 啓祐	
吉田 昌子	小山 義則	島 英司	干潟 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

((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。)

保険の詳しい内容、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。

スポーツ安全保険 検索

〈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



FG3号館



FG1号館

FG2号館

FG5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ヶ月)

〒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ヶ月)

〒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