

# おっしょい福スポ



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。



「あきらめない心  
挑戦する心」

[注目のアスリート]  
ブラインドマラソン 三井住友海上

選手  
道下美里  
河口 恵さん



# 「パラリンピック」 バドミントン



pick up

車いすの選手が使用する車いすは体を反らして打ち返せるよう背もたれが低くなっているのが特徴。転倒防止の為に補助キャスターも取り付けられている

カテゴリ	クラス	障がいの状態	障がいの程度	東京大会実施種目	
				シングルス	ダブルス
車いす	WH1	下肢障がい	軽度	○	○
	WH2			○	○
立位	SL3	軽度	軽度	男子のみ	女子○ 混合○
	SL4			○	○
	SUS	上肢障がい	軽度	○	○
	SS6	低身長		男子のみ	

**ルール**  
**【ポイント制】**  
 ・21点3ゲーム制2ゲーム先取制。  
 ・(※一般のバドミントンと同様)  
 ・ラリーポイント方式でサーブ権の有無にかかわらず得点となる。  
**【道具・コート】**  
 ・コートが狭く隙が少ないため、厳しいコースをついたり、相手を前後に揺さぶったりと、駆け引きが繰り広げられ、息詰まるラリーが見どころだ。シャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接していなければならない

**見どころ**  
**【車いすクラスの見どころ】**  
 コートが狭く隙が少ないため、厳しいコースをついたり、相手を前後に揺さぶったりと、駆け引きが繰り広げられ、息詰まるラリーが見どころだ。シャトルを打つ瞬間に胴体の一部が車いすと接していなければならない

・シャトルやラケット、ネットの高さはオリンピックと同じである。  
 ・車いすのシングル、立位のシングルの下肢重度障がいクラス(SL3)はコートの半面を使用する。それ以外のクラスは全面を使用する。  
 ・車いすクラスは、ネットから約1・98mに落ちたシャトルはアウトになる。  
**【立位クラスの見どころ】**  
 SL3(下肢に重度の障がいのある)クラス以外は、通常のコートと同じ広さで行なわれるため、前後左右への揺さぶりが広い範囲で行なわれる。また、腕に切断やまひなどの障がいがあり、左右のバランスがとりづらい状態から、選手たちの華麗なステップワークと激しいスマッシュの応酬によるスピーディーな試合展開は見どころだ。  
 SS6(遺伝子疾患などによる)低身長クラスが見せる高い運動能力とシャープな動きや、素早く繰り出されるジャンピングスマッシュにも注目したい。

pickup



# 東京2020オリンピック

## 新競技を知ろう!! [Part4]

### 「パラリンピック」 テコンドー



pick up

通常は3ラウンド終了時にポイントの多い選手の勝ちとなりますが、「相手の反則が累計10点になる」、「相手が倒れて主審の10カウント後もファイティングポーズを取ることができない」、「ゴールデンラウンド終了後も同点で審判による優性判定で勝敗が決まる」、「相手のセコンドが試合を中止させる場合」、「相手選手の棄権による不戦勝」など、強制的に勝敗が決まる場合がある。

**種目**  
 (カテゴリ・クラス)  
 パラテコンドーのカテゴリは、知的・神経・視覚障がいのある選手が型を競うブムセと、上肢障がいの選手が組手で勝負を競うキヨルギがある。  
 パラリンピックで行なわれるのは、キヨルギ(組手)であり、①両上肢の肘関節より先に障がいのある選手のクラス(K43)と、上肢または下肢の片方に障がいのある選手のクラス(K44)の2つのクラスが統合され、男女ともに、3階級の体重別で競われる。

**ルール**  
**【時間】**  
 1ラウンド2分間×3ラウンド行われる。  
**【ポイント制】**  
 ・胴体に付けた電子プロテクターに下記の3種類の蹴りを入れることによるポイント奪取制。  
 ・前を向いた体制から蹴る前蹴りは2点。  
 ・180度体を回転させたの後ろ蹴りは3点。  
 ・360度体を回転させて、軸足を変えての後ろ蹴りは4点。  
**【勝敗】**  
 3ラウンドが終わって、ポイントの多い選手が勝ちとなる。3ラウンド終了後、決着が付かない場合はゴールデンラウンド(延長)に入り、時間内にポイントを先取した選手の勝利となる。

**見どころ**  
**【蹴り技の見どころ】**  
 足のボクシングの異名を持つパラテコンドー。一番の見どころは何と云っても、至近距離で繰り広げられる蹴りの応酬だ。特に360度回転蹴りは決まれば、4点ゲットできる一発逆転を狙える大技である。  
**【防衛の見どころ】**  
 スピード感あふれる蹴り技も見応えがあるが、その蹴りを上肢でガードする選手の防御力も必見。選手それぞれの上肢障害の状態が異なるため、選手は自分と相手選手の特性を見極め、攻撃と防御の戦術を立て戦う。選手たちの体の使い方、個性を生かす戦い方も見どころだ。



今回は、テコンドーとバドミントンだよ！



pickup



今回注目したいのは、K43クラス、61kg級の田中光哉選手(福岡県出身)だ。  
 競技を始めて3年で東京パラリンピック日本代表に内定を決めた、勢いのある選手だ。

田中選手より、福岡県出身のパラテコンドー日本代表の田中光哉と申します。  
 東京パラリンピック内定選手として、本大会に向けて日々練習に励んでおります。パラテコンドーの魅力は何と言ってもその蹴りの激しさや、力強さです。  
 東京大会からの新種目でもあるので、メダル獲得に向けて全力で闘います！是非とも応援宜しくお願い致します！福岡にメダルを持ち帰ります！

[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

恵さん

MS&AD  
三井住友海上



MISATO  
MICHISHITA

MEGUMI  
KAWAGUCHI

## 「あきらめない心 挑戦する心」

れた映像を見て調べました。そして私にもできるのであればお願いしますということで道下さんの伴走をするようになりました。

**伴走の魅力は？**

**河口** 伴走者は選手より速くないといけないのはもちろん、選手の変化にどれだけ気づいて、どれだけ一体となり走れるかが大事なのだとすごく感じました。練習を重ねて、声かけのタイミングが少しずつ分かってきて、お互いが一体となって気持ちよく走れた時は嬉しくて、喜びが一人の時の何倍にもなります。

**ケガや危なかったことは？**

**道下** 走れることがすごく嬉しくて、ちょっと一人で走ってみようかななんて思ってたんですけど、歩道に乗り上げて転んだり、膝を打ったり、膝をかばおうと思っ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人で走っ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りということもあります。大濠公園の鳩は逃げてくれないということを知りました(笑)

**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ので、探すときはまず自分が「どこで、どのくらい

かわ ぐち  
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。

みさと  
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年に出場したりオデッセイロバリアンピック視覚障がい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)

**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せん。(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不自由になっても走れるということを教えてもらいました。目が不自由になっても運動とは接点がないと思っていましたし、再び走るなんて思ってもいなかったので、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たまらなくて。そこから少しずつ陸上にはまっていきました。

**最初からスムーズに走れたの？**

**道下** 始めは足元の路面がコンクリートから砂利に変わるだけで「おっ！」ってビックリして、マンホールのちよつとした段差でも「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沢山あるので、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、陸上部でお世話になっ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っ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、河口さんやってみない？」とお話をいただいたんです。

その時はブラインドマラソンという競技を全く知らなかったのですが、ネットや道下さんが取り上げられた映像を見て調べました。そして私にもできるのであればお願いしますということで道下さんの伴走をするようになりました。

**世界記録はどうやって出たの？**

**道下** 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チ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に決められたメニューをこなして、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、「自分の走りましょう」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、自信がなくなる練習は出来たと感じています。こもっていた時期に体幹を鍛えてきたので、今までも体の軸がしっかりして、その影響か11月に河口さんと一緒に走った5000mでアジア記録が出せました。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、この時は着実にストライドが広がっていったので、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。



た。自信と過信は紙一重だと思って」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。

## スペシャルドリンクは効果重視？味重視？

**道下** 効果優先で色々なものを入れていた時期もありましたが、最終的に今落ち着いているのは、美味しくて効果もあるドリンクです。クエン酸系と、塩分を摂取できるドリンクを前日の夜に試し飲みして、この湿度と気温だったらこれぐらいかなと決めています。

**河口** 伴走者も同じボトルで同じものを飲みますが、20kmくらいなら飲まなくてもいいという伴走者もいらっしやいます。

## 外国で印象に残っていることは？

**道下** ロンドンのレストランで店員さんが、ボンボンと肩をたたいて、ストローを刺して私の手をストローに添えさせてくれて、オッケー？と声をかけてくれたり、手を洗った後もエアータオルの所に誘導してくれたり、言葉は通じないけれど、さりげなくサポートしてくれたのが私の中ではすごく印象に残っていて、ロンドンの人達の優しさを感じました。

## 道下選手はどんな人？



**河口** すごく分かりやすい性格なので、助かっていきます。疲れているとか、悩んでいるなどということが分かるので、そういう時は私もプラスになるような声かけをするようにしています。それから、やると決めたことをコツコツと最後までやり



抜く人だなと感じます。筋トレも何千回もやったりして、こっちが止めないところでも行っちゃうような人です(笑)

**道下さん** なぜか腕立てとかすごいよね。男性に勝つことが楽しくて(笑) 指導者の乗せ方が上手いんですよ(笑)

## 道下さんの実は○○なところ

**河口** 歌が上手いです！以前何かの取材で道下さんの歌を1時間以上聞いていたことがありました。「そばにいた方が道下さんも安心感があると思うから。」と言われてずっと隣に座っていました(笑)

**道下** そうそうパラリンピック競技を伝えるCMで歌わせてもらった時。実は紅白歌合戦に出るのが夢です(笑)

## 河口さんの目標は

**河口** 自己記録の2時間48分31秒を更新することが目の前の目標です。その先にチーム道下みんなで取る金メダルがあります。

## 読者に伝えたいことは？

**河口** 私が道下さんと出会うまでは、視覚障がいのある方にどのように接したら良いか分かりませんでした。ですが、困っている方を見かけたら勇気をだして声をかけることは大事だと思います。

**道下** 「もしよかったら、なにかお手伝いしましょうか」と選択肢を与えてもらえるのはすごくあり

がたいかなと思います。一人で歩ける方に対してサポートする必要はないですし、命の危険がある時や、ちょっとおかしいなと思ったときに声をかけするくらいでいいと思います。自然体が一番です。最近コンビニで総菜を見ていて、私はものすごく近くで見たら見えるんですけど、見えにくい時もあるって疑視していたら、後ろから「ひじき煮です。」って言われて(笑)そういうさりげない方が増えているなと思います。一生懸命やっていたら、人が支えてくれると思います。

## モチベーションを保つ方法、頑張れる理由は？

**道下** これは仲間じゃないですね。一週間の練習で12名の方がそれぞれ仕事の合間をぬって支えてくださっていますが、伴走のために月間走行距離を延ばしたり、坂道の練習をされていたり、それぞれが工夫して練習して下さっています。みんな「東京で金メダル取りたい」という想いでやっているの、私がさぼるわけにはいかないというのがモチベーションの一つです。恩師や昔の友達に電話して話を聞いてもらったり、同じ視覚障がいの仲間会って元気を取り戻すこともあるし、大会後のご褒美を決めるなど、モチベーションを上げるパターンや引き出しをたくさん持っていていけば、対応できると思います。

## 東京大会への思いは

**道下** 東京大会が終わりではなく、その先に障害のある方がスポーツをしやすい環境がより整っていくこと、夢をみられる場所があることが私の喜びなので、きっかけになると嬉しいなと思います。そのために結果を出して恩返しして、みんなで笑いたいです。リオ大会よりも一回り成長したと思えるようなレースを目指します。

## つなげています 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。

スポーツの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

[注目のアスリート]

東福岡高等学校  
バレーボール部

キャプテン アウトサイドヒッター

# 葭原 昂 大選手



## 「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うので「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、コートに立っていない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、最後の大会でもあったので、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？

いつも声を掛けてくださったり、アドバイスして下さったり、コートに立っている悠季さん（柳北悠季・東亜大学進学）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。



### 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ことだと思います。「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ることが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」にやっていたらしゃるので、自分たちもやらないといけないと思いますし、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す。

決勝の舞台やセンターコートを、何度も経験されている先生から言われると、「これじゃダメなんだ」と分かるし、これからどうしないといけないのかが見えてきます。そうやって熱い言葉で導いてくださいます。尊敬はしていますが、日本一という同じ目標に向かう同志という意味では近い存在です。

### 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ったので、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す。そのためには技術も、人として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。

### バレーボールを始めたきっかけは？

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ったのがすごく楽しかったからです。

### 東福岡高校に入学した経緯は？

三筑中学校時代に福岡県選抜に入れてもらえて、色々な高校に練習をしに行ったのですが、日本一を狙う環境の中でバレーボールをしたいと思って決めました。

### バレーボールの好きなところは？

1人では出来ないの、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。

### ケガをした経験は？

自肅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)

### 苦勞したと思うことは？

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、高身長の手選手が多い中、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、苦勞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)

### 藤元 聡一 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、約半年間あったのでしっかり準備して臨みました。

### 自肅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ったというのはあると思います。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ハイの中止が知らされ、目標が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。

それを考えると、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、それに向かっ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でできた期間でした。

### 目標は

この15年くらいずっと変わらず「3大会で優勝すること」です。

## 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(8団体)(敬称略、順不同)

**団体名** 東福岡高等学校 バレーボール部  
**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

**団体名** 福岡大学 陸上競技部  
**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

**団体名** 福岡第一高等学校 ボウリング部  
**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

**団体名** ゆりの樹 Baton Studio  
**受賞理由** 第47回バトントワーリング全国大会  
 U-18 ペップアーツ編成 第1位

**団体名** 高橋美樹子 Baton Place  
**受賞理由** 第47回バトントワーリング全国大会  
 U-12 ペップアーツ編成 第1位

**団体名** 福岡ファイヤーバードバトンチーム  
**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

**団体名** 沖学園中学校 女子ゴルフ部  
**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

個人(12名)

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**氏名** 松尾 瑚子 **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

**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

**氏名** 眞崎 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



福岡県警察 立川 莉奈



ゆりの樹Baton Studio

## 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** 福岡市剣道連盟

**団体名** 有限会社昭和産業

**団体名** 福岡市テニス協会

**団体名** 株式会社西日本高速印刷

**団体名** 学校法人 福岡大学

**団体名** 博多湾環境整備株式会社



福岡市テニス協会



公益財団法人福岡市スポーツ協会

# 表彰表



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った団体及び個人」に対して表彰を行い、日々のたゆみない努力と榮譽を讃えております。

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。

表彰式は新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策上、中止となりましたが、今年度は、団体が16団体、個人が19名の受賞者となりました。

## 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** 西花畑ウインディーズ



西花畑ウインディーズ

個人(7名)

**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



福岡市卓球協会副会長 市川 忠行

楽しさいっぱい!いろいろ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

参加料

500円 体力測定  
会は無料

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]  
九州電力キューデンヴォルテクス

九州電力キューデンヴォルテクス  
KyudenVortex



9/4 (土) 体力測定会 無料

10:00~12:00 [定員80名・年齢不問]

- | 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上申込み
- 【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

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バンク



## 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



【公財】福岡市スポーツ協会  
公式SNSやっています!!

ここでしか見れない  
スポーツ・イベント情報が満載



instagram  
@fukuokacity\_sportskyoukai



Facebook  
@fukuokacitysports



Twitter  
@fukuspo\_asuru



## 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 しま こう た 監督  
西嶋恒太

とよ ぶく み らい 君  
豊福未来

キャプテン  
~ポジション フォワード~

# 福岡市スポーツ少年団



キャプテンと監督に  
インタビュ

アイスホッケーの楽しい  
ところ、難しいところは?

上半身、下半身を別々の動きをしないといけないことや、バックを見ながら顔を上げ、全体を把握しながらプ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、嬉しいですね。  
チームの長所と短所は?

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、個性を主張しすぎるということです。  
好きな選手(目標としている)は?

NHL ピッツバーグ・ペンギンズ所属のシドニー・クロスピー選手です。  
キャプテンとして大事なこと、つらいことは?

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す。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!



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、氷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

## 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

ぐに出来る競技ではないので、仲間を大切に、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謝してほしいと思います。  
指導で大事にしていることは?

基礎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ます。



# 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、各委員会に於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、市内のたくさんの方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。

担当者 吉田ケイ子

電話 090-8416-9085

ホームページ 福岡市ソフトボール協会

住所 福岡市早良区重留 7-5-7

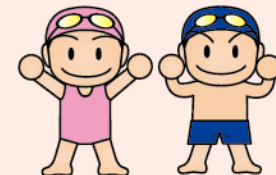
FAX 092-804-6047

メールアドレス kei-051230@jcom.home.ne.jp



# 福岡市水泳協会

SWIMMING



福岡市水泳協会では、世界に通用する選手育成を目標に強化練習会・ジュニアの合宿等を開催しています。また、国際的な視野を広げて貰いたいと思い福岡県水泳連盟と協力し年末に海外合宿も計画しております。(2019年はシンガポールに派遣) 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リユニチュエーブで動画配信をして大会応援に出来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

### ●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って」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。

担当者 澄川 真寿美

電話 092-623-5367

住所 福岡市博多区東平尾公園 2-1-3 福岡県総合プール内

FAX 092-623-5382



# 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～



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。



【基本編】

引っ込めたお腹を保ちながら、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。開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。

**地味トレ**  
(腹横筋トレーニング)  
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、姿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、**お腹をキゅ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。

**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

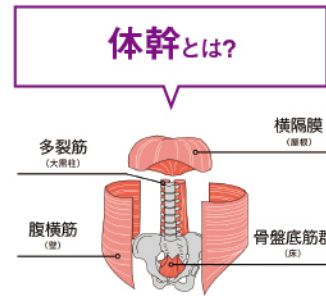
## 体幹の専門性を追求し広めたい



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 膝前十字韧带損傷後の理学療法  
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、脊柱骨盤帯触診、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、上体起こし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！



## 正しい知識・フォーム・イメージを身につけよう



**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、腹筋の中で最も深い場所に位置しており、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。腹横筋が強化されると体幹が安定し、手足の力が発揮されやすくなるため、力強い動作を獲得することができます。  
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ていきましょう。

## 良い姿勢はエロンゲーションから

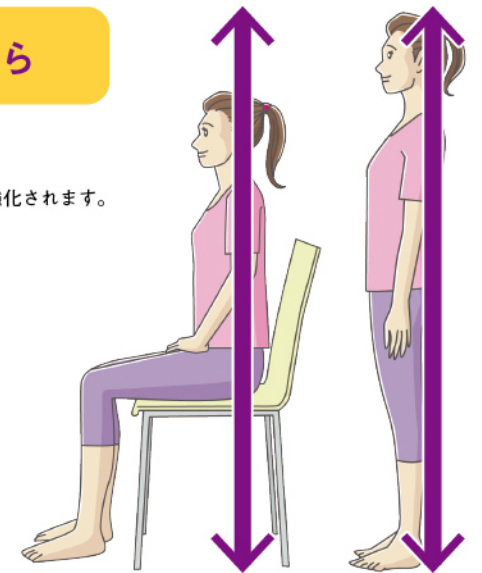
### 『エロンゲーション』=伸びる

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。



# 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

## 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

(3口) 学校法人 福岡工業大学 福岡市体操協会	(1口) 医療法人 くわの整形外科クリニック 有限会社コーエー 正光印刷株式会社 でんホーム株式会社	株式会社トイント 中市興産株式会社 公益財団法人ふくおか環境財団
(2口) 株式会社オーニシ		

### ■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 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。



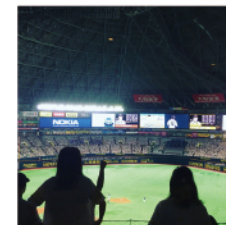
【優秀賞】サンセットビーチヨガ  
~自然とスポーツの調和~



【優秀賞】孫との大勝負



【優秀賞】さあーこい!!



【入賞】応援するは♡今年新しい形で



【入賞】しっぽに全集中



【入賞】え〜、無理〜



【入賞】自粛トレ

受賞された皆様  
おめでとう  
ございました。



当協会Instagram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。



### 【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



LINE 始めました!  
イベント情報随時  
配信します。  
ご登録をお願いします!  
(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

コミュニケーション セロゼロイノベーション

☎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

ハクイノテンジ

☎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



昼夜間共  
高度専門士  
付与校

