

# おっしょい福スポ



9  
2021  
vol.27

TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください

築城昌拓氏 (TUI promotion代表) ~やるか、やらんか~

[特集]

ありがとう!コカ・コーラレッドスパークス ラグビー部

◇南川整形外科病院コラム

スポーツL!



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。

「福岡市から  
Vリーグを目指そう」

[注目のアスリート] 福岡ギラソール

## 赤星七星選手

福岡ギラソール キャプテンの赤星七星選手の練習風景です。大学時代はインカレ優勝、ベストセッター賞受賞の実力派の選手です。

# 「福岡県からVリーグを目指そう」

## あか ほし なな せ 赤星七星選手

1995年1月7日生まれ 熊本県出身 熊本市立必由館高校→鹿屋体育大学  
第16回アジアジュニア女子選手権大会 日本代表(2012)として出場  
第63回秩父宮妃賜杯全日本バレーボール大学女子選手権～ミキプルーンスーパーカレッジバレー 2016  
優勝(ベストセッター賞)



[注目のアスリート]  
福岡ギラソール

キャプテン

NANASE  
AKAHOSHI



チームの簡単な紹介をお願いします

**赤星** 福岡ギラソールは、今年の4月にたちあげられ、福岡県からVリーグを目指そうというメンバーが集まったチームです。

**選手のおもしろいエピソードなどあれば教えてください**

**赤星** 結構、個性豊かな選手が多いんですけど、面白いエピソードと言えば、ある試合の前に結構ハードな練習が続いた時があったのですが、チーム最年長の大熊選手が短パンを後ろ前逆に着いていました(笑)あまりにも、みんな練習に集中していたので、誰も気づかず、最後の練習メニューで気づいて、全員で爆笑しました。

**コロナ禍の中という厳しい状況の中で、一番大変だったことは何ですか？**

**赤星** 緊急事態宣言が発令された時に、福岡市内の体育館がすべて使用できなくなった時が大変でした。スタッフを中心にメニューを作って、外の公園で練習をしたり、あとは、監督も仰るかと思いますが、スカッシュコートをお借りして、何とか練習ができました。ボールに触れる事が嬉しくて、本当にありがたかったです。

**活動が思うようにいかない状況の中で、選手としてまた、キャプテンとして、心がけている事を、それぞれ聞かせてください**

**赤星**  
・選手として

4月からできた新しいチームですが、スポンサーさんなど沢山の応援をしてくださる方がい

るといふ事を思い出して、頑張ろうと考えています。  
・キャプテンとして  
キャプテンとしても、同様に、他の選手もたくさん応援して下さる方々の存在がモチベーションに繋がっていると思うので、うまくいかなかった時には、全員が原点に帰れるように言葉掛けをしています。

**今後の目標は？**

**赤星** まずは、目の前にある九州国体にギラソールのメンバーが出場するので、そこで結果を出したいです。最終的には、やはりVリーグで闘う事です。

**福岡市民の皆さんへ一言お願いします**

**赤星** 福岡からVリーグを目指して頑張っているので、応援よろしくお願いします！

監督へのインタビュー



たか お かず ゆき  
高尾和行 監督

1967年5月12日生まれ 佐賀県出身  
佐賀工業高校→法政大学→住友金属ギラソール  
1996年Vリーグ五輪～チバレー日本代表  
2003年ビーチバレー男子日本代表監督就任

福岡ギラソールの監督に就任されたきっかけや、思いなどを教えてください。

**監督から見た、福岡ギラソールの魅力とは何ですか？**

**高尾** このチームは本当に監督が表に出なくていいチーム。というのは、このチームの練習はとても厳しいです。女性コーチがとても情熱をもって指導をやってくれます。なので、練習では私はあまり口出しをしません。もちろん、コーチと練習メニューや選手についての話しはとことんやりまして、指導が足りないと感じる部分があれば、選手たち個別にアドバイスをします。我々チームの良いポイントは監督とコーチの役割分担がはっきりとしていること、そして役割をしっかりと果たしている分、選手たちとの信頼関係が物凄く強いと実感しています。そこがこのチームの魅力だと思います。

**コロナ禍での始動となったと思いますが大変だった事は何でしたか？**

**高尾** 体育館も月に1回か2回使用できるかできないかという状況だったので、どうにかして練習会場を確保したかったですね。それで、知人にスカッシュコートを持っている方がいたので、利用させてもらえるかどうかの連絡を取ってみたんです。すると、丁度、相手も私に連絡をしようとしていたみたいで、「狭いですけど、使えますか?」と言ってくれて、「ああ。お互い通じ合っていたな。」って思っ

**注目して欲しい選手は？**

**高尾** やはり、キャプテンの赤星選手ですね。セッターとしてもチームの中心になりますし、初代キャプテンということもありますし、そして、私もコーチもセッター出身なので、セッターに関しては口うるさいです(笑)。なので、毎日悩んでいるんじゃないでしょうか。しんどい事もたくさんあると思いますが、それを乗り越えた先の、セッターというポジションを楽しめるというところまでいけたら、またチームもひとつ強くなると思いますので、期待も込めて、赤星選手に注目してもらいたいです。

**今後の目標は？**

**高尾** 当然Vリーグを目指すというのはありますが、地域の方や九州に対して、バレーボールを通じて、私たちがどこまで、何をできるのかを常に思い描いて活動しています。例えば、私たちのチームの活動を見た子ども達が「バレーボールって楽しいな」と思ってくれ、どんどん夢中になってくれるなどがそれですね。

そういった思いを持って、活動を一生懸命やっていくことで、良い選手が集まると思いますし、それによって、チームを応援して下さる地域の方やスポンサーも集まっていたら、チームの

力も発揮できると思っています。ですので、まずは、地域の方に「何か知らんけど、あのチーム応援したくなるっちゃんね！」と言われるチームにすることを目標にしています。

### 福岡市の皆さんへ、一言お願いします

**高尾** イベントなど、地域に根差した色々な活動をしていきたいと考えていますので、そういった場所でバレーボールをやっていない方々とも会えるチャンスがあると思います。みなさん、待っていてください！そして、試合以外の選手たちの顔を知らなくても、試合会場で選手たちの活躍を観ていただきたいと思います。

### コーチへのインタビュー



コーチに就任された理由や、その時の思いなどお聞かせください。

**松浦** 長い間ジュニアの指導をやっていたのですが、大学時代の恩師からクラブチームのコーチをやってみては？と言われ、東京から福岡にやってきました。しかし、前所属チームでは目標を達成す

ることができなくなっていました、コーチとして選手たちのことも含め悩んでいた時にご縁あって、高尾監督とお会いしてコーチとして就任しました。やっと、落ち着ける場所ができたな、安心してバレーボールに打ち込める環境ができたなと思いましたがね。コーチとして、選手達のVリーグでプレーがしたいという思いを果たしてあげない、選手たちには、1点でも2点でもいいからVリーグのコートで闘って引退してもらいたいと思っています。それが、私と高尾監督に課された試練だと思っています。そして、九州の選手を九州のチームでプレーさせたい、九州を強くしたい、まずは福岡の方にファンになってもらって、人に愛されるチームにしたい、そういう思いを持ってやっています。

### コーチからみたチームの魅力とは？

**松浦** 選手たちは全員会社で働いているのですが、所属している会社の上司の方から非常に応援されています。この子たちは本当にすごいなと感心させられています。スポンサーさんとも臆することなく仲良くなるし、本当に「愛され上手」なところが魅力です。なので、コーチの私も選手たちを愛していますね。

コロナ禍での始動となったと思いますが、コーチとして、選手のモチベーションを保つために意識しておこなっている事はありますか？

**松浦** 試合があっても、無くても、私たちがやることは変わらないと言っことはずっと言い続けて来ました。練習場所がない、大会がないから、じゃあ辞めるの？突然この状況が変わって、来週試合となっても、120%で臨めるように準備しておくよ、練習する環境がどんなになくても、私たちが

応援してください。皆さんの思いを背負って、それでもやるのがトップアスリートなんだよ、それを忘れてはいけないよと話して来ました。練習する環境が無かった時は、もちろん、落ち込むかもしれないけど、切り替えてやるべきことは持続しなきゃいけない。世の中の流れがあるかもしれないけれど、試合がないからといって、テンションを下げるなど言い続けました。

### 注目して欲しい選手は

**松浦** まずはベテランの矢山美沙と大熊亜希、この二人はVリーグも経験しています。その経験を二人がどれくらいチームに発信できるのか、そして、若い選手たちが、この二人にどれくらい付いて行くのが、このチームの鍵になると思います。30代でクラブチームで、しかも仕事をしながらプレーしている選手は中々珍しいと思いますし、彼女たちの今までの努力が表に出て欲しいですね。あとは、やはり、セッターの岸川聖奈と赤星七星ですね。私もセッターをやった身で、「負けた時はセッターのせい、セッターで勝つ試合はない(勝つ時はスパイカーのお陰)」と言われ続けた私ですから、あの二人には一番手をかけています。そして、セッターとしても人間としても、もっと育って欲しいと思っています。

福岡ギラソール プロフィール  
2021年4月より活動開始  
部員総数 11名  
監督 高尾和行 コーチ 松浦麻琴  
キャプテン 赤星七星

## 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。



# ついきまさひろ 築城昌拓氏

福岡西陵高等学校→福岡大学→コカ・コーラレッドスパークス(～2018)  
2006～2011年 7人制ラグビー日本代表  
福岡大学ラグビー部BKコーチ O.U.P.Sports Academy 代表  
福岡県立朝倉光陽高等学校講師



「スポーツを支える」

MASAHIRO  
TSUKI

「やるか、やらんか」



現在はどのような活動をされていますか？

現在は、O.U.P.Sports Academyの運営と、福岡大学ラグビー部でのコーチングと、福岡県立朝倉光陽高等学校で非常勤講師をやりながら、イベントに出演したり、自分のやりたい事に取り組んでいます。オフアワードだけじゃなく、「自分がやりたい」と思ったものであれば、イベントでもメディア出演でもチャレンジしています。

なぜ、子どもたちや学生を指導するという道へ進まれたのですか？

トップリーグやトップレベルのチームのコーチをやりたいと思っている人は、結構多いと思います。私自身もやりたいという気持ちもあつたのですが、ふと、「下のカテゴリーって誰が指導しているのだろう」と考えた時に、例えば子ども達をしっかり指導していけば、もっと九州の底上げもできるし、ラグビーの全体のレベルも上がると思いい、それなら、やってみようと思えました。

幅広く活躍されていますが、そのエネルギーの源は何ですか？

支えているもの、そうですね、もうただ、「自分がやりたいか、やりたくないか」それだけです。やりたくない事は本当にやりません。シンプルに「やるか、やらんか」です。

コロナ禍の中という厳しい状況の中で、一番大変だった事は何ですか？また、そこからどう気持ちを切り替えましたか？

もう全てが大変でした。自分で企画予定していたものが全部できなくなって、ゼロからのスタート

トになりましたから。昨年の4月から6月の3か月くらいは全く仕事がなくて、「おっと、これはやばいんじゃないか」と思い、動き出しました。でも、逆にその3ヶ月の間で、自分の中でやりたい事や考えを精査できたので、良かったと思えました。あとはコロナの状況が明けるのを待っていても、何も始まらないと考え、オンラインでトレーニング授業などやってみて、とにかくできる事をやりました。こういった企画も、こういう状況だったから生まれた事だと、前向きに捉えました。

子ども達、学生達のやる気をキープするために、指導者として心がけていることは何ですか？

「褒める」これは自分の中で決まっています、ずっと続けています。子ども達にとって、褒められる事が自信にも繋がると思っていますし、また頑張ろうとなるので。一人ひとりが能力も性格も違うわけですから、その個性を認めて、こういった状況の中でも、できた事やチャレンジした事を「褒める」を意識してやっています。



今後の目標は？

果てしなく大きいものになりますか？が良いですか？僕、この日本の未来を明るくしたいんですよ。運動をする人は変わるんです。明るい自分になったり、ポジティブ思考に

なったりします。なぜ運動がいいのかという事を証明したくて脳科学も勉強しています。実は「トワイアニマル体操」というものを考案しています。これは、音楽に合わせて身体を動かすというものです。子ども達のために、運動する楽しさや、体を動かす事の習慣化の手助けをしたいと思っています。

スポーツ活動も思うようにできない人が多くいらつしゃいます。そんな中でも積極的に活動し続ける築城さんから、子ども達、市民の皆さんへエネルギーを一言お願いします

皆さん、情報を積極的に集める努力をしてください！福岡市スポーツ協会さんも含めて教室やイベントを開催するために、企画して情報を発信されていると思います。色々な人が色々な事を考えて行動をしていると思います。なので、みなさんもそういった情報を集めて、そのイベント等に参加してみてください。そして、前向きな一日一日を過ごしてください。



## 市民スポーツフェスタ2017

7人制女子ラグビーの大会では、築城氏が試合の解説をしてくださいました！



桑水流選手とコーチの高井氏を中心にラグビー体験が開催され、沢山の子どもたちがラグビーを楽しみました！



## スタージャンプ福岡

ラグビー以外の種目も一緒に体験！

選手とイベントで触れ合った小学生とその保護者の総数なんと約4300人！



スポーツ協会のイベントの中でも、大きなイベントである福岡県内のプロ球団との共催イベント、「スタージャンプ福岡」では、スタート当初から十数年に渡って協力いただきました。

### あとがき

長年に渡り、当協会のイベントに参加した約6000人を超える子ども達と、福岡市民の皆様をたくさん笑顔にしていたいただき、ラグビーを通じてスポーツの素晴らしさを伝えてくださった、コカ・コーラレッドスパークスラグビー部の歴代の選手やスタッフ皆さま、本当にありがとうございました。



向井 昭吾 (むかい しょうご)

1961年10月2日生まれ  
東海大→東芝  
現役時代は、日本代表として1987年第1回W杯出場。1994年東芝府中ラグビー部監督就任。2000年日本代表監督就任。2003年にはW杯で指揮をとり、2004年コカ・コーラウエストラグビー部監督に就任しチームをトップリーグ昇格へ導く。その後、チームのGM(ジェネラルマネージャー)兼監督を経て、チームをいったん離れた。2019年コカ・コーラレッドスパークスラグビー部監督就任。

### 向井監督コメント

これまで、レッドスパークスの活動は全国のファンの皆さま、地域の皆さま、関係者の皆さまの想いとそして会社の理解があったからこそ、55年の歴史と伝統を築き上げることができたものと感謝いたします。これからも日本ラグビーへの貢献は微力ながら続けて行きたいと考えております。

最後に、わたしたちは引き続き社会貢献活動を通じて、地域社会や、スポーツ文化のさらなる発展に寄与してまいります。本当に長い間サポートいただきありがとうございました。これまでのご支援や応援に心より御礼申し上げます。

# ありがとう！！

コカ・コーラレッドスパークスラグビー部



築城 昌拓



桑水流 裕策



ウィリアム・トゥボリ



副島亀里ララボウティアナラ

今年4月、福岡市にとって非常に残念なニュースが飛び込んできました。福岡、九州を代表するラグビーチーム、「コカ・コーラレッドスパークスラグビー部活動終了」というものでした。昭和41年9月に創部され、福岡社会人Bリーグで、「日米コカ・コーララグビー部」として活動をスタート。西日本社会人リーグを経て、トップリーグまで昇格。福岡のみならず、西日本を代表するラグビーチームとなり、日本のラグビー界を盛り上げてこられました。数々の日本代表選手も輩出。2019年に日本で開催されたラグビーワールドカップで活躍したウィリアム・トゥボウ選手。7人制では築城昌拓氏、「ミスターセブンズ」と呼ばれた桑水流裕策氏、そして東京2020オリンピックにも出場した副島亀里ララボウティアナラ選手の活躍も記憶に新しいところです。

当協会のイベント等でラグビーを通じて長年に渡り市民のみならずと交流し、福岡市のスポーツ普及と振興の為に、ご尽力くださったコカ・コーラレッドスパークスラグビー部の活動を、イベントと一緒に振り返っていきます！

## 観戦教室

抽選会では選手からグッズを受け取り、参加者の方は大喜び！



現役選手によるラグビーの指導や試合の解説をさせていただきました！



## スポーツ体験塾



女の子ののタックルもなんだか、かわいくて選手もタジタジでした！



リフトも小学生だから軽々ど！

スポーツ体験塾では、小学1年生から6年生、約140名にラグビーを指導してもらいました

# 21年ぶり! 福岡に世界水泳が やってくる!

世界水泳  
FUKUOKA 2022



第19回 FINA 世界水泳選手権 2022 5月13日(金)~5月29日(日)  
会場: ウォーターフロントエリア&シーサイドもちエリア  
第19回 FINA 世界マスターズ水泳選手権 2022 5月31日(火)~6月9日(木)  
会場: 福岡市内・熊本市内・鹿児島市内(3都市開催)

<https://www.fina-fukuoka2022.org/>



Facebook  
@fina.fukuoka2022

Twitter  
@Fukuoka2022jp

Instagram  
@fukuoka2022

## <大会概要>

### ■世界水泳選手権2022福岡大会

開催期間	2022年5月13日(金)~5月29日(日)(17日間)
会場	福岡市内
参加人数(見込)	約190カ国・地域、約2,400人
来場者数(見込)	約40~50万人
競技種別	競泳、飛込、ハイダイビング、水球 アーティスティックスイミング、オープンウォータースイミング

### ■世界マスターズ水泳選手権2022九州大会

開催期間	2022年5月31日(火)~6月9日(木)(10日間)
会場	福岡市、熊本市、鹿児島市内
参加人数(見込)	約100カ国・地域、約10,000人
競技種別	競泳、飛込、水球、アーティスティックスイミング オープンウォータースイミング

## 【世界マスターズ水泳選手権会場】



## 大会公式 SNS で選手の情報等を発信中!

大会情報や開催都市の魅力も発信していますので、是非フォローしてください!



#世界水泳福岡2022 #FINAFukuoka2022

## 世界水泳の大会ボランティアを募集中!

- 活動期間** 2022年5月5日(木)~6月10日(金) ※うち原則4日以上
  - 対象** 2022年4月1日時点で満15歳以上
  - 募集内容** 会場案内・誘導、チケットもぎり、メディア対応 式典イベント補助、輸送・交通案内など
  - 募集期限** 11月19日(金)まで
- 詳しくは、大会公式ウェブサイトでご確認ください。

ボランティア  
募集サイトはこちら



<お問い合わせ先> 第19回 FINA 世界水泳選手権 2022 福岡大会組織委員会事務局 (福岡市市民局世界水泳担当内)  
TEL: 092-711-4610 FAX: 092-733-5742 メール: worldaquatics.CAB@city.fukuoka.lg.jp



## 那珂南スマイルJVBCスポーツ少年団(バレーボール)

監督  
佐久間なつみ

キャプテン  
氷室玲奈さん

～ポジション セッター～



# 福岡市スポーツ少年団



## 佐久間監督のインタビュー

現在のコーチ数、選手の人数は何名ですか。

監督1人  
コーチ2人  
選手8人

チームのモットーは何ですか。

「笑顔、感謝、思いやり」

子ども達に一番伝えたい事は何ですか。

自分を支えてくれる周りの人(仲間・両親・先生・指導者)に感謝の気持ちを持つこと。  
子供たちの礼儀正しい挨拶・行動・全力のプレー・笑顔で支えてくれる人たちを笑顔にできること。

指導の基本、一番大事なことは何だと思われませんか。

子供たちへの愛

氷室玲奈さん(キャプテン)のインタビュー

バレーボールの楽しいところはありますか。

みんなで声をかけをし、ボールをつなぐところ。いろいろなチームと交流できること。

バレーボールの難しいところはありますか。

ボールをおとしたらダメなところ。

チームの長所、短所を教えてください。

長所: 声をかけあえる、仲が良い(にぎやか)  
短所: ミスをすると暗くなってしまう。

好きな選手は誰ですか。

黒後愛選手。

キャプテンとして一番大事なことは何ですか。

みんなを気にかけてあげること。SMILE

キャプテンとしてたくさん怒られること。

これまで、バレーボールでいやになったことはありますか。

苦手なところがずっとうまく出来なかったとき。

バレーボールにとって一番大事なことは?

声、笑顔、勝ちたい気持ち。

## 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10種目、50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>

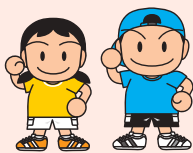


優勝!!  
礼儀・元氣・全力・笑顔

チームの目標を教えてください。



# 福岡市卓球協会



## TABLE TENNIS



卓球は屋内競技の中では、最も質量に富んだスポーツです。その対象年代は、幼児童から80代・90代に至る幅広い男女の層に及んでおります。又、健常者のみならず、身障者にも親しまれ、多くの大会を開催するのに、会場確保に苦慮しております。中でも160万余の福岡市にあっては、その人口は地区をはるかに凌いでおり、レベルも高いものになっております。かつては世界をリードし、現在でも中国に迫るレベルの高さは、準国技的な位置にあるようです。ルールも大幅に変わり、その為にスピードリーな試合展開となり、益々、質量の向上が進んでおります。県下は勿論のこと、九州をリードしていく為にも、指導者の育成と市民の支援により、「ヒーロー」の誕生が望まれるところですが、昨年から続く、コロナにより登録者も、大会数も減少し、参加者も少なく協会活動も制限を余儀なくされておりますが、2021年のオリンピック・パラリンピックの開催を機に、歴史ある協会の各大会が再度、盛り上がりを見せていくことを目標に役員一同、主催運営に頑張っております。

### ●主催の大会・イベント

福岡市民選手権大会  
(市民総合スポーツ大会)  
ジュニア・カデット・男女(複一般 年齢別単)

森山杯 春季・秋季大会  
男女団体・シングルス

高校生大会  
公立高校大会 私立高校大会

福岡市社会人大会  
男子の部・女子の部

### ●選手派遣大会

高校の部  
九州大会、総体、国体、全日本、新人戦、国体シングルス予選会

全日本カデット  
男女シングルス・ダブルス予選会

県民体育大会  
福岡市予選会

全日本・国体予選  
一般男女

### ●指導者・審判に関する事業

公認レフェリー試験  
毎年4月(九州地区)

上級審判員試験  
毎年7月(九州地区)

レフェリー上級審判員  
更新講習会(九州地区)

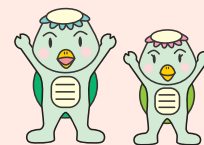
公認審判員試験  
県内各支部でそのつど開催

## ここが自慢!!

2017(平29)年は国際交流事業として、日中国交正常化45周年を記念して、北京大会が開催され、福岡市は中学生を2名派遣し、広州市(友好都市)と組み、第3位になりました。

2019(令元)年には、ねんりんピック和歌山大会で、福岡市チームが全国優勝しました。当協会も70周年を迎える事となり、刻んだ歴史を大切に前に進んで行きたいと思っております。このように、日本国内の大会や、国際大会においても福岡市の選手たちが活躍していることは非常に嬉しい事です。

# NPO法人 福岡市 ボート協会



## BOAT



2012年から照葉ボートクラブを設立し、当協会と協働し始め、2018年4月には福岡県より総合型地域スポーツクラブとして認可され、地域の特性を活かし水に親しむスポーツであるローイングボートとローイングカヌーの2種目で男女の高校から社会人アスリートを中心として、オアーズマンシップに則り、地域社会に根ざす協会として努めています。また、ボート・カヌーを漕ぐ(ローイングボート)ことで、健康で、楽しく水に親しむニューライフスタイルを！

小・中学生の青少年育成・大学生の競技スポーツ・80才を越える人たちまでの生涯スポーツ、そして保護者であるお父さん・お母さん達が週1〜6回チームを組み、楽しみながら引き締まってタフなメンタルを持つボディ造りを目指しています。

協会の指導者が技術指導と安全監理を行っており、安心してご参加下さい。

### ●主催の大会・イベント

毎日杯争奪山笠レガッタ  
毎年7月第2日曜日に中洲那珂川の特設コースで開催  
関東・関西及び九州全域から約100チーム(500名)のエントリーがある

福岡市民レガッタ  
毎年11月23日大濠公園特設コースで九州・西日本地域からの100チームによるレガッタ(競漕)を開催

アイランドシティレガッタ  
協会艇庫完成を期に10月第1日曜日アイランドシティコースで開催

福岡・釜山広域市親善レガッタ  
釜山広域市との青少年スポーツ交流事業として両市のボート協会が隔年毎に主催し、福岡開催時は8月末アイランドシティ特設コースで開催

### ●九州朝日レガッタ

福岡市・釜山広域市親善レガッタ  
第3回

### ●教室・体験事業

照葉ボートクラブ  
照葉小中学校の生徒(照葉ジュニアボートクラブ)週2回 照葉ガールズクラブ 各週1回練習

市民親子ボート教室  
6〜9月に初心者向けに親子ボート教室

### ●指導者・審判に関する事業

指導者育成  
日本体育協会公認スポーツ指導者養成講座

審判員  
日本ボート協会審判員資格講座 年1回

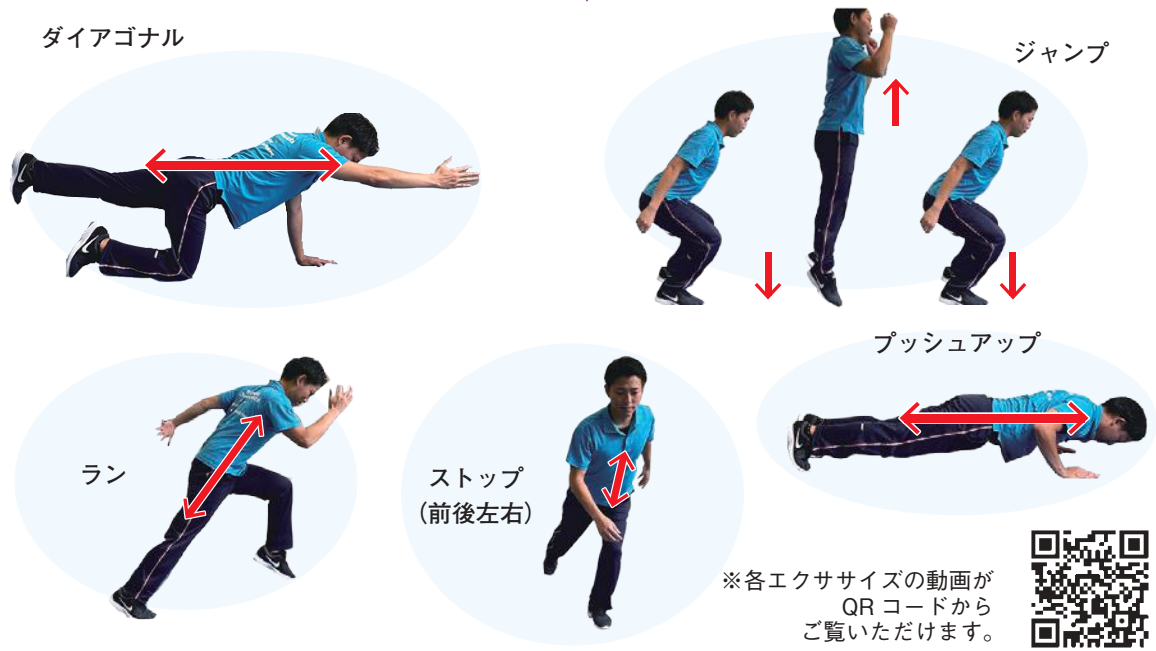
## ここが自慢!!

ローイングボートがマイナーであるのは、安全に漕げる場所が少ないからですが、自然豊かな博多湾を望むアイランドシティ周辺は静穏な水面に恵まれ、それこそ絶好の場所です。協会艇庫は市街地の香椎浜ふ頭にあり使用艇も豊富です。指導者は京都大学・東北大学・九州大学・熊本大学・鹿児島大学・佐賀大学・西南学院大学の各OBです。その上で当協会独自の安全基準を設け、安心して漕いで頂く環境を整えています。


# part 3 体幹の理解から パフォーマンス向上まで

体幹トレーニングをパフォーマンスにつなげる

## 2点の距離が変わらないようにトレーニングをやってみよう



※各エクササイズ動画がQRコードからご覧いただけます。



## 効率よくパフォーマンスを上げるためのポイント

### ～腹筋のトレーニングは最後に行う～

なぜなら、スクワットやランジ、腕立て伏せなどのトレーニングの際にも姿勢保持のために体幹の筋肉が働いているからです。先に上体起こしやプランクなどのトレーニングで、体幹の筋肉を疲労させてしまうと、下半身や上半身のトレーニングが正しいフォームで行えず、目的としている筋肉に効果的に刺激を与えられなくなります。また、疲労による不良姿勢は腰痛につながる恐れがあるため、体幹トレーニングは必ずセッションの最後に行いましょう。

### 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 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 膝前十字靭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  
スポーツ医科学研究所所属

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。

### エロンゲーション姿勢とは\*



Part1では手足を動かすより先に体幹を安定させることの大切さ、Part2ではエロンゲーション姿勢※、腹横筋トレーニングを紹介しました。  
今回は今までのことを踏まえ、パフォーマンス向上につながるトレーニングを紹介いたします。  
ではどのような意識が必要なのか？動き方や確認するポイントをお伝えします。  
自分で意識が持てるようになったら、チームメイトにも指導できるよう、しっかりと理解していきましょう。

## トレーニング中に意識するポイント

### エロンゲーション姿勢をキープしたままトレーニング

まず良い姿勢を作ります。その状態で自分の胸の骨と恥骨またはおへそに手を当てます。この2点の距離が伸びたり縮んだりしないようにトレーニングしてみましょう。スクワットを例に挙げると、下の画像の「良い姿勢でのスクワット」をイメージしてください。また、腰が反りすぎると、胸とおへその距離は伸びた状態になり、反対に背中が丸まりすぎると、胸とおへその距離は縮んだ状態になりますので、注意してください。



# 「城南区健康長寿100歳チャレンジ」プロジェクト

参加施設 カープス福岡長尾、カープ福岡べふ、コナミススポーツクラブ城南、スポーツクラブエスタクロス城南、ファンサンテ飯倉店、福岡市立城南体育館、福岡市立城南市民プール

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えるなか、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。活動量が低下し、体力が低下すると、生活習慣病等の発症をきたすリスクが高まります。健康を維持するためにも、意識的に運動に取り組むことが大切です。そこで、「城南区健康長寿100歳チャレンジ」プロジェクト参加運動施設が提供する「自宅でできる運動」動画などを城南区ホームページで紹介します。



筋トレ動画はこちらへ  
(城南区ホームページに移動します)



城南区 あなたの家がジムになる 検索

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/jonanku/chiikifukushi/life/0001.html>

お問い合わせ先

城南区 保健福祉センター 地域保健福祉課  
TEL:092-833-4111 FAX:092-822-2133

福岡100

【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。



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!



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

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

参加料  
500円

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

11/6(土) バトン教室  
13:00~14:30 定員35名

【募集期間】  
10/1~14

【指導者】  
福岡バトン協会



2/5(土) ダンス教室  
13:00~14:30 定員35名

【募集期間】  
1/1~14

【指導者】  
福岡市スポーツ  
リーダーバンク



11/6(土) なぎなた教室  
15:30~17:00 定員35名

【募集期間】  
10/1~14

【指導者】  
福岡市なぎなた連盟



2/5(土) スポーツチャンバラ教室  
15:30~17:00 定員35名

【募集期間】  
1/1~14

【指導者】  
福岡市スポーツ  
チャンバラ協会



【申込方法】 スポーツ協会HPに必要事項(教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号)を入力の上、お申込みください。

【募集期間】 実施前月の1日~14日必着

※応募多数の場合抽選。15日以降に当選者のみ通知いたします。※新型コロナウイルス感染症の動向によっては中止・変更となる場合があります。

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  
〒819-009 福岡市西区内浜1丁目5-1  
TEL:092-407-8381 FAX:092-407-8185



最新情報はHPで  
ご確認ください。



報告 4/24(土)

## 福岡市民体育館でかけっこ教室、 体力測定会を開催しました!



かけっこ教室



体力測定会

小学1年生~6年生60名が参加してくれました!

5歳から80代の市民の方80名がスポーツ  
推進員さんの指導のもと、体力測定をしました!

# 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。

<p>法人会員様 個人会員様</p>	<p>(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</p>	<p>・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</p>	<p>会員区分及び年会費(一口)</p> <p>法人会員様 10,000円</p> <p>個人会員様 2,000円</p>
------------------------	---	---	---

ご入会ありがとうございました！ ※令和3年4月1日から令和3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

- |   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p>15口 株式会社九電工<br/>株式会社福岡銀行</p> <p>13口 西部ガスホールディングス株式会社<br/>九州電力株式会社<br/>新日本製薬株式会社<br/>株式会社西日本シティ銀行<br/>西日本鉄道株式会社<br/>全日本軟式野球福岡県連盟 福岡市支部</p> <p>6口 株式会社環境開発<br/>九州旅客鉄道株式会社<br/>玄海興業有限会社<br/>福岡市ママさんバレーボール連盟</p> <p>4口 福岡市空手道連盟</p> <p>3口 一般財団法人九州電気保安協会 福岡支部<br/>ココ・コーポレーション株式会社<br/>株式会社電気ビル<br/>学校法人中村産業学園九州産業大学<br/>福岡市サッカー協会<br/>福岡市体操協会<br/>福岡市中学校体育連盟<br/>福岡市なぎなた連盟<br/>福岡市バドミントン協会<br/>満喜株式会社</p> <p>2口 株式会社オリゾン<br/>川口吹付工業株式会社<br/>公益財団法人福岡観光コンベンションビューロー<br/>福岡市セーリング連盟<br/>福岡市ソフトボール協会<br/>福岡住材株式会社<br/>福岡市ラグビーフットボール協会<br/>医療法人同信会 福岡整形外科病院<br/>特定非営利活動法人わかばスポーツカレッジ福岡</p> <p>1口 株式会社PKB毎日ホールディングス</p> | <p>1口 アイメディア株式会社<br/>あいれふハイキングクラブ<br/>株式会社あおやぎ<br/>アオヤギ株式会社<br/>株式会社アカマ印刷<br/>医療法人エイジ・アイエイチ 秋本病院<br/>株式会社アサヒアルファ<br/>株式会社アスカ<br/>麻生教育サービス株式会社<br/>アピスバ福岡株式会社<br/>アピスバ福岡後援会<br/>アフェクションインターナショナル株式会社<br/>アルプス防災工業有限会社<br/>株式会社糸島みるくぶらんと<br/>井上塗料株式会社<br/>岩崎建設株式会社<br/>ウェブコロール株式会社<br/>上村建設株式会社<br/>株式会社エアータック<br/>エコアス株式会社<br/>株式会社 エフエム福岡<br/>株式会社オーメーションテクノロジー<br/>オリエント産業株式会社<br/>金替不動産<br/>株式会社かわなべ<br/>城島印刷株式会社<br/>九州朝日放送株式会社<br/>九州大淀化工株式会社<br/>九州勤業株式会社<br/>九州高圧コンクリート工業株式会社<br/>九州自動車リース株式会社<br/>九州電技開発株式会社<br/>九州電工ホーム株式会社</p> | <p>1口 株式会社九州ビルサービス福岡<br/>九州木材工業株式会社<br/>株式会社QTnet<br/>株式会社Q-mast<br/>共進建工株式会社<br/>株式会社ゲンヨー<br/>株式会社光進ゴードシステム<br/>株式会社権藤本店<br/>済美会<br/>西部ガス都市開発株式会社<br/>西部ガス設備工業株式会社<br/>西部ガステクノソリューション株式会社<br/>株式会社サニクリーン九州<br/>三友機器株式会社<br/>三友ブディー株式会社<br/>株式会社ジェイコム九州<br/>株式会社JCC<br/>株式会社自動サービス<br/>篠原・植田税理士法人<br/>清水建設株式会社九州支店<br/>有限会社昭和産業<br/>正光印刷株式会社<br/>株式会社正興電機製作所<br/>西南学院大学<br/>株式会社設備保守センター<br/>セノール株式会社福岡支店<br/>セントラルスポーツ株式会社<br/>SOCIOUS VALUE株式会社<br/>第一警備保障株式会社福岡支店<br/>株式会社正興電機製作所<br/>西南学院大学<br/>株式会社設備保守センター<br/>セノール株式会社福岡支店<br/>セントラルスポーツ株式会社<br/>SOCIOUS VALUE株式会社<br/>第一警備保障株式会社福岡支店<br/>株式会社正興電機製作所<br/>西南学院大学<br/>株式会社設備保守センター</p> | <p>1口 株式会社タキネサウ九州ダスキン福岡支店<br/>株式会社ティ・エム・フィットネス<br/>株式会社テレビ西日本<br/>株式会社トイント<br/>トラベルワールド株式会社<br/>中市興産株式会社<br/>中村工業株式会社<br/>株式会社にしけい<br/>西鉄エンジニアリング株式会社<br/>株式会社西日本新聞広告社<br/>株式会社西日本高速印刷<br/>株式会社西日本新聞社<br/>株式会社日本消防機材商会<br/>博多湾環境整備株式会社<br/>箱崎埠頭株式会社<br/>株式会社伊事務機<br/>博光電機株式会社<br/>株式会社ハツタテクノ九州支店<br/>株式会社ビー・ピー・シー<br/>樋口薬品工業株式会社<br/>久野印刷株式会社<br/>株式会社ヒライ<br/>平井スポーツ建設株式会社<br/>株式会社HIRATA<br/>ファンリス<br/>福岡医健・スポーツ専門学校<br/>学校法人 福岡学園<br/>専門学校 福岡カレッジオブビジネス<br/>公益財団法人ふくおか環境財団<br/>福岡県理容生活衛生同業組合<br/>学校法人 福岡工業大学<br/>福岡鋼建株式会社<br/>一般財団法人福岡コンベンションセンター</p> | <p>1口 福岡市弓道連盟<br/>福岡市少林寺拳法協会<br/>福岡市ソフトテニス連盟<br/>福岡市卓球協会<br/>福岡市テニス協会<br/>福岡市農業協同組合<br/>福岡市バウンドテニス協会<br/>福岡市バスケットボール協会<br/>福岡市バレーボール協会<br/>福岡市武術太極拳連盟<br/>福岡市レディースバドミントン連盟<br/>学校法人 福岡雙葉学園<br/>株式会社福設<br/>株式会社福東電設<br/>学校法人 藤川学園<br/>株式会社アジプラス九州支店<br/>有限会社ブランド・エム<br/>有限会社ふるせ<br/>株式会社ボール<br/>株式会社マスコ<br/>松岡モーターズ株式会社<br/>株式会社松本組<br/>三井製糖株式会社福岡工場<br/>医療法人 南川整形外科病院<br/>株式会社ミムゴ<br/>名鉄観光サービス株式会社 福岡支店<br/>株式会社ヤナセファイテック<br/>よしみ工業株式会社<br/>ヨネックス株式会社<br/>ライジングファーフカ株式会社<br/>株式会社ライブ<br/>株式会社菱熱<br/>株式会社ルネックスプロジェクト</p> |
|---|---|--|---|---|

## ■個人賛助会員(順不同)敬称略

- |  |   |  |  |   |   |  |
|--|---|--|--|---|---|--|
| <p>35口 福岡市ソフトボール協会<br/>20口 福岡市卓球協会<br/>12口 福岡市バドミントン協会<br/>6口 福岡市バウンドテニス協会<br/>5口 秋山 雄治<br/>荒木 圭子<br/>魚住 俊治<br/>猪口志 昇<br/>中田 祐二<br/>松尾 順子</p> <p>3口 福岡市武術太極拳連盟<br/>2口 赤坂 賀子<br/>稲貫 大三郎<br/>内田 和恵</p> | <p>2口 金子 悦子<br/>梅原 隆三<br/>倉光 英雄<br/>茂田 長俊<br/>副田 宥子<br/>高松 弓子<br/>濱司 由貴美<br/>林 幸江<br/>福田 律子<br/>三木 和信<br/>安武 壽子<br/>吉田 昌子<br/>1口 青木 進<br/>明吉 哲成</p> | <p>1口 荒巻 昇一<br/>有田 佳代<br/>池 澄<br/>石金 幹彦<br/>今村 邦弘<br/>祝迫 重光<br/>岩本 英明<br/>上田 憲一郎<br/>小串 隆二<br/>小山 義則<br/>川越 啓貴<br/>川瀬 正大<br/>川浪 道範<br/>川邊 潤二</p> | <p>1口 吉瀬 竜二<br/>木塚 秀雄<br/>城戸 正秀<br/>木下 温子<br/>木部 正俊<br/>小金丸 文明<br/>駒井 稔隆<br/>齋藤 哲也<br/>佐伯 道郎<br/>酒井 直樹<br/>貞包 謙<br/>鹿谷 卓司<br/>重富 英世<br/>島 英司</p> | <p>1口 下城 美春<br/>真海 誠司<br/>世利 静世<br/>武内 泉<br/>武内 彰真<br/>千葉 信夫<br/>塚本 伸吾<br/>津田 祐二郎<br/>長澤 正信<br/>中島 京子<br/>西村 啓三<br/>西村 博之<br/>野上 理英<br/>橋爪 秀三</p> | <p>1口 波多江 貴志<br/>花田 康寛<br/>濱野 純也<br/>原田 清子<br/>原田 桂太<br/>千葉 干湯<br/>福原 啓二<br/>藤元 篤郎<br/>藤本 嘉弘<br/>古川 毅<br/>保利 静枝<br/>松尾 幸一<br/>松岡 泰生<br/>松岡 順子</p> | <p>1口 松田 忠士<br/>三浦 宏<br/>水口 雄三<br/>宮川 知子<br/>森 賢太郎<br/>八塚 健志<br/>萬 康孝<br/>渡辺 佐久夫</p> |
|--|---|--|--|---|---|--|



# 出前スポーツ塾

(公財)福岡市スポーツ協会のスポーツトレーナーが出張して指導する「出前スポーツ塾」です。オフィスでもできる簡単ストレッチをテーマにご依頼いただきました企業様へいってきました。

## ●指導内容



15名3グループの社員さんへ15分間の肩こり、首や目の疲れ改善の「オフィスでもできるストレッチ」を実施しました。

## ●ご依頼者様の感想

ちょうどパソコンで目が疲れていたので、助かりました♪

社員さんの健康維持の為、今年度2か月に1回のペースでレッスンを実施します。

## ●派遣のご相談はコチラから

お気軽にご相談ください。

(公財)福岡市スポーツ協会事業課

TEL092-407-8331  
FAX092-407-8185  
※HPからもお申込みできます。

## 事務所移転のお知らせ

令和3年7月12日(月)より、当協会の事務所が移転いたしました。移転に伴い、当協会の電話・FAX番号が変更となりましたので、お知らせいたします。移転先の連絡先は右記のとおりとなります。関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

**問合せ先**

(公益財団法人)福岡市スポーツ協会 事務局

【住所】〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目5-1

【電話】総務課 092-407-8380  
事業課 092-407-8381

【FAX】共用 092-407-8185

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

# 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



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)
- 公務員中上級専科(8ヵ月・6ヵ月)
- 公務員行政職学科(1年)
- 公務員中上級受験科(6ヵ月)
- 公務員公安職学科(1年)
- 公務員教養対策学科(6ヵ月)

〒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

コミュニティ セロゼロイカフ

☎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

- 医療事務科(1年)
- 医療事務専修科(2年)
- 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



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6学科(2年～6ヵ月)

〒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 救急救命士学科 検索

ナローヨ キョウキョウ

☎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

フクリハ イコー

☎0120-298-154



昼夜間共  
高度専門士  
付与校