

# おっしょい福スポ



1  
2022  
vol.28

TAKE  
FREE

ご自由にお持ちください

[特集]

ウインタースポーツ特集

世界水泳福岡2022に向けて! 荒木健太さん(水球日本代表)

[南川整形外科病院コラム]

- ◇日常生活での“肩の痛み”お悩み相談
- ◇スポーツフォトコンテスト作品募集!!



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。

国際舞台を  
目指して

[注目のアスリート]

江川マリアさん(フィギュアスケーター)

[スポーツを支える]

山住哲生さん(福岡県水泳連盟会長)

[注目のアスリート]

フィギュア  
スケーター

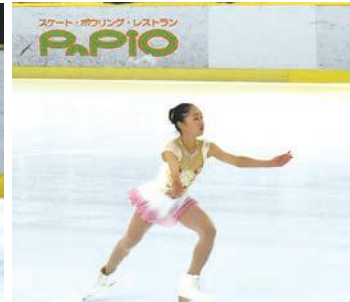
MARIA  
EGAWA



え がわ

# 江川マリアさん

2003年12月13日生まれ 福岡市出身 香椎高校3年  
パピオフィギュアクラブ所属 2020年、2021年インターハイ2位  
第69回、第70回全国高等学校スケート選手権大会フィギュア競技第2位



「福岡市から国際舞台を目指して」

スケートを始めたきっかけは？

スケートを始めたのは、4歳の頃、テレビで初めて浅田真央さんを観て感動したのがきっかけです。1年間くらいずっと親に「スケートをやりたい！」と言い続けて5歳の頃やっとスケートを始めることができました。

憧れのスケーターは？

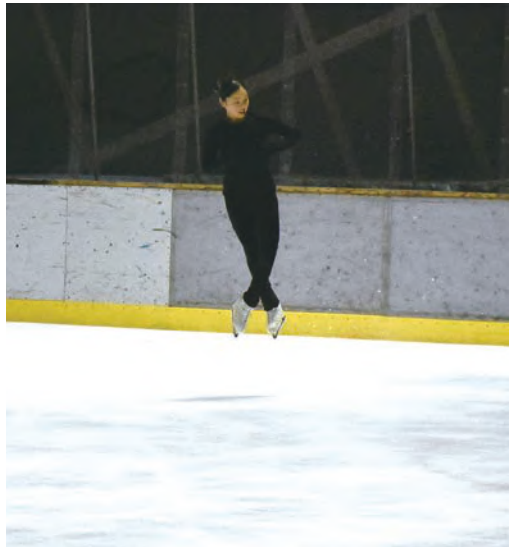
やはり、浅田真央さんです！

コロナの影響があった中、2年連続インターハイ準優勝されていますが、モチベーションをどう保ちましたか？

練習時間が少なくなったりしましたが、パピオアイスアリーナさんでも滑らせていただけたのと、フィギュアスケートが冬のスポーツということもあって、タイミング的にあまり影響を受けなかったように思います。中止になった大会も少なかったですし、無観客ではあったけれど、大会も運よく開催されて、そんなにモチベーションが大きく下がることはなかったと思います。ただ、インターハイが本場に開催されるのかと、大会直前ギリギリまで不安がありました。

一番楽しいと思う瞬間は？

気持ちいいジャンプが跳べた瞬間です。私はダイナミックなジャンプが武器なので、ジャンプが決まるとうれしいです。あとは、大会で、緊張が解けて観客のみなさんと一体となって演技ができていけると感じる時は、気持ちもドンドン乗っていくので楽しいです。



**落ち込んだ時は、どう切り替えますか？  
(シヨートプログラムからフリープログラムへの切り替えなど)**

シヨートの点数を意識してしまう時もあります  
が、基本的には、全く別物と思って、次の演技に向けて、切り替えるようにしています。どちらかと言うと、演技に波がある方なので、昨年の11月の全日本ジュニアではシヨートの点数が目標よりも低くて、切り替えがいつもより難しかったです。目標としていた数字への意識が強すぎたのかなと感じます。

**ケガ防止のためのトレーニングはしていますか？**

ケガ防止のためにはやっていますませんでした。小さい頃は鍛えなくてもジャンプを跳べたりしましたが、年齢も上がってきて、体格も変わってきたので、ついこの間、筋トレを始めました。スケートリンク以外では、運動神経が悪くて、早い動きとか苦

手なんです(笑)。でも、全日本の結果が良くなかったので、「自分に足りないモノはなんだろう」と考えて、コーチからのアドバイスもあって筋力を付けなきゃと思いました。

**スピンの時など、目が回りませんか？**

基本、回らないです。ただ、私だけかもしれないですが、練習を5日、1週間休んで練習すると目が回るがありますね。小さい頃からスピンをしているので、慣れですね。

**楽曲や衣装は誰が決めていますか？**

楽曲はコーチや振付師さんが決めています。今はまだ自分から「コレを使いたいです」と伝えては  
いませんが、決めてもらう曲が「使いたかった曲だ！」ということが多いです。衣装は、自分と母親で決めて、スケート衣装の専門の方をお願いしています。デザイナーさんがデザインしてくれ  
ます。シヨートの衣装は専門の方だったり、一緒のチームの人のお母さんが作ってくれたりもします。

**自分の滑りの魅力や見て欲しいポイント  
は？**

自分の魅力は距離のあるダイナミックなジャンプです。あとは、曲調に合わせて力強さと柔らかさをメリハリを付けて表現できるところを見て欲しいです。

**好きな色は何色？**

淡い色でピンク系が好きです。デザイナーさんが作ってくださる衣装がピンクだったり、たまたま私の好きな色だったりします。

**学校との両立は大変ですか？**

今は、大会もひと段落して、落ち着いているという感じですが、今シーズンは特に練習場所が無くなってしまうので、飯塚市に往復4時間近くかけて通ったりしました。その為に学校を早退したり授業が受けられなかったということもあって、とても大変でした。でも、できる限り学校には行ける時はきちんと行くようにしていました。

**休みの日は何をするのが好きですか？**

美味しい物を食べます。食べる事が生きがいというくらい、ひたすら食べちゃいます。あとは、インドア派なので、寝る事も好きです(笑)。友達に誘われたら出かけますが、自分からは出かけない派です。もし、1日何もなくなっていいと言われたら、ずっと寝てしまってもいいかもしれません。食べて寝ての繰り返しかもしれません(笑)

**今後の目標は？**

まずは、シニアの大会で結果を残すこと。シニアの全日本選手権に出場して強化選手に選ばれたいです。そこから、まだ、国際大会に出場したことがないので、国際大会に出場したいです。国際大会は絶対に経験したいですし、ユニバーシアードにも出場したいです。





「北京オリンピック2022競技」

# アイスホッケー



## ◆種目

氷上の格闘技と言われる、アイスホッケー。円盤形の硬質ゴムでできたパックを、木製か国際アイスホッケー連盟が認めた素材でできたスティックで操作し、相手ゴールへ打ち込み得点を決めるスポーツである。

◆選手の防具  
選手たちは、スケート靴、ヘルメット、フェイスマスク、マウスガード、ショルダーパッド、エルボーパッド、ネックガード、グローブ、シンガードなどかなりの数の防具を着用する。またゴールキーパーはパックが飛んできたり、攻守の選手が突っ込んでくる危険なポジションであることから、プロテクティングガードなどその他の選手よりも頑丈に作られた防具を着用している。

## ◆ルール

試合は1チーム6人編成でおこなわれる。国際ルールでは22人がベンチ入りできる。そのうちゴールキーパーは二人までとなっている。

リンク内には、フォワード(3人) ディフェンス(2人) ゴールキーパー(1人)がおり、ゴールキーパーを除く5人の選手でパックを相手ゴールへ打込む。パックを直接ゴールに入れるのでな

ければ、手を使って空中にあるパックを叩き落とすことや、スケート靴でパックを蹴ることも認められている。1ゴールにつき1点が入る。

◆見どころ  
アイスホッケーの魅



力は氷上の格闘技と呼ばれるように、非常に高いスピードで、スティックを使うコンタクトスポーツのため、安全性を考慮し、細かいルールが設けられている。また、1人の選手が重量の防具を付けて、長時間のプレーは不可能(疲労)であり選手の交代は自由(制限あり)に行うことができる。何度も何度もスピーディーに選手が入れ替わるシーンには注目だ。今度のオリンピックでは、トップレベルのスピードやパワーでぶつかり合うバトルは必見!!

## pickup



ペナルティーを犯すと、ペナルティボックスという場所に入らなければならない。ペナルティーの種類に応じた時間だけ、リンクから退場をする。個人に課せられたペナルティーの場合は本人がペナルティーボックスへ入るが、チームへ課せられたペナルティーの場合はゴールキーパー以外のだけが入ってもよい。

◆見どころ  
アイスホッケーの魅  
日本代表では、近年女子日本代表がアジア圏の中ではレベルが高く、北京オリンピックにも出場を決めている。選手たちの活躍に注目だ。  
(今回の記事作成へご協力いただきました福岡アイスホッケーの中村清次監督、ありがとうございました)

# ウィンタースポーツ特集



## カーリング

「北京オリンピック2022競技」



### ◆種目

氷の上でストーンを投げ、ブラシで氷を掃くことでストーンの行方をコントロールし、相手のストーンをはじめながら、より円の中心を狙っていき、得点を稼ぐ競技。

### ◆ルール

1チーム4人ずつ2チームで戦います。1シートに2色のストーンが8個ずつあり、約40m先にあるハウス(円)に向かって相手チームと交互に16投(1人2投)を投げます。16投を投げ終わった時点で、相手チームのストーンよりハウス(円)の中心に近いチームが得点できます。これを1エンドといい、公式戦では8エンドもしくは10エンド行い合計得点を競います。

### ◆道具や服装

・ストーン…1個約20kg直径30cmのイギリス産の花崗岩<sup>花崗岩</sup>でできている。  
・ブラシ…昔はほうきや毛のついた物を使っていたが、現在はナイロン製を使用。  
・シューズ…氷の上を滑るために、利き足と反対の靴裏に滑り易い材質が付いた専用のシューズを使用。

### ◆見どころ

カーリングは、想像以上に4人のチームワークが求められるスポーツです。カーリングはショットのことを「スロー」ではなく、「デリバリー」と呼びます。チーム全体で意思を



統一して、文字通り石を「運ぶ」プレーに、カーリングの面白みが凝縮されています。プレーヤーには、刻一刻と変わるアイスの状況に応じた戦術の選択、相手の戦術に対するかけひきなどの頭脳面や、速いストーンを投げたり、力強いスイングを行ったりなどの体力面など、様々なスキルが要求されます。知力、体力、そしてチームワークの結集がプレーとして現れるカーリングを是非とも見てみてください。

### pickup



得点の数え方は、相手よりハウスの中心に近いストーンが何個あるのかを数える。負けたチームは0点となる。

北京オリンピック2022では、日本ではお馴染みの4人制のカーリングはもともと、2018年の平昌オリンピックから正式採用となったミックスダブルス(男女1名ずつ)の2人制カーリングにも注目だ!!!

(今回の記事作成へご協力いただきました) 西部ガス情報システムカーリング部の皆さまありがとうございました

# 山住 哲生さん

1948年3月29日生まれ北九州市出身 福岡県水泳連盟会長  
第19回FINA世界水泳選手権2022福岡大会組織委員会副会長



[スポーツを支える]

YAMAZUMI  
TETSUO

「水泳から子ども達の明るい未来へ」



## ご自身の水泳歴と種目は

中学生から水泳部に入り、本格的な大会に出場したのは高校生の時からでした。その後、西南大学の水泳部で活動をしました。顧問の先生の勧めで個人メドレーでした。器用貧乏だったもので(笑)

## 今もプライベートで泳がれていますか？

以前は、ずっと泳いでいました。マスターズの大会にも出場していたんです。でも、7年前の怪我を機に辞めました。

## 現役の頃に一番苦労されたこと、それをどのように乗り越えられましたか。

水泳は好きで続けていたので、苦労ということはありません。あまり無かったように思いますが、強いて言えば、我々の頃は、プールが現在のようにならなかつた設備が無く、温水でもなかつたので、年に3回しか水の入れ替えをしなかつたので、段々と藻が生えて、深い緑の色のプールになっていきました。今と比べれば、そこが大変だったように感じます。

## 山住会長のモチベーションの源は何でしょうか？

やはり、青少年の育成という思いですね。

## 休日は何をしてリラックスされていますか？

昔はオートバイでしたが、今は乗っていません。今は趣味が多くて、一つには絞り切れませんね。

## 若いスイマーのみなさんに、水泳を通してどういったことを望みますか？

トップスイマーを目指すだけでなく、それぞれの個性や能力を水泳の中で見出して、伸ばして欲しい。

い。自分の子どもや孫にも水泳の良さを伝えて行けるように水泳を好きで居続けて欲しいですね。

**県の会長に就任された時はどんな思いでしたか？**

福岡県の水泳界の歴史も長く、多くのトップスイマーを輩出してきましたので、まずは、やはり「競技力の向上」そして、「世界で活躍するスイマーを出す」「ヒーローやヒロインとなるスイマーを出す」という思いでした。

**今後の福岡の水泳界の展望は？**

競技力の向上はもちろんですが、もう一つ重要な事は、競技の普及だと思っています。少子化の進む現状で、アスリート人口は減っているのは間違いないと思っています。競技人口が増えなければ、競技力も上がっていかないと思いますので、福岡県水泳連盟としても、国体8位入賞の目標がありますので、水泳人口を増やすということを念頭の置いて活動を続けなければならないと思っています。

**「世界水泳への思い」**

**21年前の世界水泳開催の時は、どんな苦労がありましたか？印象に残っていることはありましたか？**

当時、前任の先輩から「お前のような若い者がやれ」と指名され、県の競技委員長として1995年のユニバーシアード福岡大会、1997年パンパシフィック選手権大会の大会運営に携わりました。2000年にはオーストラリアのシドニーで国際審判員のライセンスを取得する為のセミナーにも1名で参加して来ました。挨拶程度の英語力で、全て英語の講義を受けました。これはなかなかきつかったですが、大変貴重な経験でした。

2001年の世界水泳では国際審判員として臨

みました。ちょうど1500mのグラント・ハケット選手（オーストラリア）が世界新記録を出した瞬間に立ち会えたんですよ！私の担当レーンではありませんでした。彼がターンを繰り返すたびに、「イケる！世界新が出るぞ！」と思いながら、彼の結果を気にかけていました。本当に鳥肌が立つほどの経験でした。あと、水泳に全く興味の無かった母が、大会期間中はずっとテレビにかじりついて、私が映るたびに、「あ！映った！」と言っていたと後日、兄から聞きまして、意外でしたね。

**一度延期になった世界水泳2022ですが、その時のお気持ちはいかがでしたか？**

延期が決まった時、盛り上がっていたものが盛り下がってしまったのは事実です。それをいかにまた盛り上げていくか、それが非常に課題となりました。そして、当初の予定であった7月～8月という夏休み期間の開催でなく、5月開催となったしまった事で、福岡県内の学生や、子ども達が大会に携わり辛くなった事、世界のトップスイマーを身近に感じる事ができないかもしれないという事が非常に残念でした。今は、大会開催に向けて様々な準備を、関係各所が一丸となっておこなっております。

**今回の世界水泳開催へ向けて、どんなお気持ちでしょうか？**

2001年大会では、世界で初の50m仮設プールをマリンメッセ福岡に設置して大会を開催できたという功績を残しました。この仮設プールは今では「福岡方式」と呼ばれるようになっており、世界のスタンダードになりました。ですので、世界水泳福岡2022でも、また違ったレガシーを残し

たいですね。

**未来の世界を目指す子どもたち、また水泳愛好者のみなさんへ一言お願いします。**

今、トップスイマーを目指している子どもたちには、もちろん、水泳を好きになってもらって、世界を目指して、日々の練習を頑張ってもらいたい。そして将来、「福岡方式」で設置された仮設プールでぜひ、日本代表として泳いでもらいたいですね。水泳愛好家のみなさんには、世界水泳2022福岡大会はぜひ「観る」、そして、そのあとに開催される世界マスターズ水泳選手権2022九州大会に「出る」というチャレンジをしてください。過去のメダリストと一緒に闘えるチャンスがあるかもしれないですね。

**最後に、福岡市民のみなさんへ世界水泳をアピールしてください。**

日本水泳連盟は水泳に関わる全ての人達を「水泳ファミリ」と呼んでいます。世界水泳福岡2022を観ていただいて、水泳ファンになり、水泳に関心を持ってくれる全ての方を「水泳ファミリ」と私は呼べると思っています。そんな「水泳ファミリ」を一緒に増やして行きましょう。



[世界水泳]  
水球日本代表

ARAKI  
KENTA



# あら き けん た 荒木健太さん

1995年4月6日生まれ 福岡市出身 日本体育大学出身 KingFisher74 所属  
2016年～水球日本代表、東京2020オリンピック競技大会日本代表

「日々精進」



東京2020オリンピックはいかがでしたか？

無観客だったので、正直、最初はオリンピックという感じがしなかったんですよ。でも選手村に入ったり、開会式に参加したら、少しずつ実感が湧いて来ました。特に試合が始まったら、小さい頃からの夢だった舞台上に自分が今立っているんだと、うれしかったです。自分では覚えてなかったんですけど、小学校の卒業文集に「オリンピックに出る」と書いてみたいですね。

水球を始めたのはいつですか？

小学校の高学年だったと思います。その時は、プールでの遊びという感じでやっていて、きちんとした大会に出たのは、中学2年生の冬です。その時にレベルの差を感じて、「ちゃんと練習しなきゃ」と思いました。それから本格的に水球をやりはじめたのは、中学3年生からです。

ポジションは？

フロウターというポジションです。ゴール前で体を張って守備をしたり、相手のファールを誘ったり、ゴール前でパスを受けてシュートをする攻守の要のポジションです。

水球の魅力は？

まず、足がつかないくらい深いプールでやる競技というところに注目して欲しいです。しかもボールを片手でしか扱えないですし、相手との激しいコンタクトや、スピード感もあるところに注目して欲しいです。

自分のココを見て欲しいところは？

力強いダイナミックなプレーを見て欲しいと思います。そして、海外の選手は身長が2m級の選手ばかりです。自分よりも体格の大きな選手を相手にプレーしているところをぜひ見て欲しいと思います。

試合前に必ずやる事やルーティンありますか？

昔は、色々こだわってやっていました。この日はこの色にしようとか(笑)。ここ数年、海外遠征を重ねていく中で、何か特別な事をするよりも、自然体で、いつも通りでいるほうが、自分には合っていると気付きました。試合前は何もせずリラックスしています。

どれくらいプールで練習したり、トレーニングしたりしますか？

日本代表合宿の時に、「プール練習3時間」、その後、すぐに「ウエイトトレーニングを1時間」を午前と午後に行うというメニュー2週間やったことがあります。頭おかしくなりそうになりました(笑)ただ、高校時代(福岡工業高)に、総合西市民



プールの3・3mプールで16時から21時まで、水に浸かりっぱなしで練習に打ち込んだ経験があるので、今のハードな練習にも耐えられる自信になってます。

## 水球選手は大きな怪我はありますか？

相手選手の爪でひっかかれたりするので、擦り傷は当たり前のようにありますね。

あとは、水球選手は巻き足を使って立ち泳ぎをするので、膝を痛める選手もいます。

個人的には、シュートの打ち過ぎで、手の小さな骨を切除してます。

## 試合中に相手選手の水着を脱がしたことはありますか？

結構あります(笑)。日本人選手は自らはやらないうんですが、海外の選手からやられたら、やり返してしまいます(笑)

## 水球選手はどんなトレーニングをしますか？

普通にウエイトトレーニングもやります。あとは水中トレーニングで、プレートを抱えて水中で浮くというトレーニングもやります。僕は20kgのプレートで20秒から30秒くらいは浮くことができます。かなりきついですけど(汗)

## 海外の選手で好きな選手はいますか？

ハンガリーのバラージュ・ハライ選手に尊敬と憧れを持っています。同じポジションということもありますが、バックシュートが抜群に上手くて、体も強い選手です。

## 水球以外の好きなスポーツは？

小さい時から、スポーツが好きで、バスケ、野球、バレーとか何でも観ます。

## 食事はどれくらいたべますか？

高校生の時から二十歳の時は、白ご飯で言うところの一回の食事で5合食べていました(笑)。ステーキは最高1・8kg食べたことがあります(笑)。今は、量は減りましたが、一般の方よりは食べていると思います。ただ体を絞る時期は調整します。

甘いものも好きなので食べますが、和菓子を食べるようにしています。福岡にいる時は、地元の周船寺にあった和菓子屋さんの「もちドラ」というドラ焼きが好きでしたね。

## 福岡に帰省した時に必ず行く場所は？

必ず行くという場所はないんですが、高校時代に福岡大学の近くにある大和家という定食屋さんにかんりの頻度で行っていたので、そこはとても記憶に残っています。また行けたらいいですね。

## 試合などで落ち込んだ時、どうしますか？

その日はめちゃくちゃ落ち込みますけど、次の日にはケロっとしています。チームの仲間とも付き合いが長くて家族みたいな感じで、そういう時は、気づいたら誰かがそばにいてくれます。特に励ましてくれる訳ではないんですが(笑)

## 自分の性格を一言で表すと？

いい意味でも、悪い意味でも適当ですね。地元の知り合いはみんな頷くと思います(笑)

## 世界水泳に向けて一言

まずは、代表合宿と呼ばれるように事前の大会で活躍できるように、しっかりと頑張っていきたいと思っています。

そして、自分を育ててくれた地元の福岡市で開

催される世界水泳福岡2022に日本代表として出場できるなら、とても光栄です。

あとは、新型コロナウイルスの影響で、水球日本代表の応援に、関東まで足を運びたくてもできなかった人がたくさんいると思います。

オリンピックの応援に東京に来ることができなかった祖母や、身近な人たちに感謝の気持ちを表現できる場だと思えますので、その人たちの為に、頑張ってお出して活躍したいと思っています。

## 福岡市のみなさんへ一言

水球という競技を知っていただける絶好の機会だと思います。日本代表は東京2020オリンピックでも、銀メダルを獲得したギリシャに1点差の勝負ができるというところまで来ているので、世界水泳福岡2022でも面白い試合が期待できるのではないかと思います。ぜひ、会場まで足を運んでいただければと思います。



### ◎水球ってどんなスポーツ？

水球は「水中の格闘技」といわれる程激しいスポーツです。簡単に言うと水の中でするハンドボールで動きに関してはバスケットボールに似ています。ゴールにボールを投げ入れると1点が入り、多く得点したチームの勝ちになります。

・縦30m横20m(小学生は縦25m横が20m)のフィールド、水深2m以上で行います。

・キーパーが1人とフィールドプレイヤーが6人の1チーム7名です。ポジションも決まっていますが、サッカーのようにDF、MF、FWのような役割ではなく、全員で攻めて、全員で守ります。

・1試合は8分間を1ピリオドとして4ピリオド行います。

(小学生は5分1ピリオド×2)

・ゴールキーパー以外の選手は片手でしかボールを扱えません。

・水球は英語ではウォーター・ポロ (Water Polo) と言います。



# FINA 世界水泳 FUKUOKA 2022

第19回 FINA世界水泳選手権2022 福岡大会

2022年5月13日(金)～5月29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

第19回 FINA世界マスターズ水泳選手権2022 九州大会

2022年5月31日(火)～6月9日(木)

【会場】福岡市：マリンメッセ福岡 A館、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



©PHOTO NISHIMOTO

## WATER MEETS THE FUTURE

ここで未来が待っている。



Official FINA Partners



National Sponsors



[www.fina-fukuoka2022.org](http://www.fina-fukuoka2022.org)



いけ だ たけ ひろ やま むら り こ つる い あき と  
**池田武裕** 監督 **山村理心** さん ポジション  
センター  
女子  
キャプテン **釣井諒音** さん ポジション  
レシーバー  
男子  
キャプテン

## 西花畑フレンズJVBCスポーツ少年団 (バレーボール)

### 監督に質問

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4人、選手30人  
 (女子21人・男子9人)

試合には女子チームと混合チームの2チームが出場しています。

チームのモットーは何ですか。

直向(ひたむき)

子ども達に伝えたい事は何ですか。

仲間と一緒にスポーツをすることの楽しさ、努力することの楽しさ。

指導の基本、大事なことは何だと思われませんか。

部員みんなが本気で練習できる雰囲気をつくることです。

### キャプテンに質問

バレーボールの楽しいところはありますか。

全員でボールをつないで1点を取れた時が最高です。



バレーボールの難しいところはありますか。

山村さん: 試合の流れが相手に行った時に、自分たちの流れに戻すことです。

釣井さん: フェイントがくるか、スパイクがくるか、読んで動くことです。

チームの長所、短所を教えてください。

長所は女子チーム、混合チームで切磋琢磨し、力を高め合えるところ  
 です。

短所はミスしたらチームが暗くなってしまうところです。

好きな選手は誰ですか。

山村さん: 新鍋理沙選手

釣井さん: 高橋監選手

キャプテンとして一番大事なことは何ですか。

山村さん: バレーだけでなく、生活面でもお手本になれるようになること。

釣井さん: みんなを盛り上げる雰囲気作りです。

キャプテンとしてつらい事はありますか。

山村さん: 流れが悪いときに、なかなか前を向けるような声かけができません。釣井さん: なし!

これまで、バレーボールでいようになったことはありますか。

ありません!

バレーボールにとって一番大事なことは?

山村さん: コミュニケーション  
 釣井さん: みんなの気持ちを一つにすること

チームの目標を教えてください。

福岡市ナンバーワン!

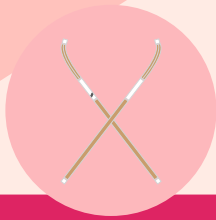
いつも応援してくれている周りの人たちに一言お願ひします。

監督、コーチ、保護者の方がいて私たちはバレーができています。ありがとうございます。見ている人がもっと楽しいと思えるバレーができるように頑張るので、これからも応援よろしくお願ひします。

### 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>



# 福岡市 なぎなた連盟

**NAGINATA**



本連盟は、昭和30年に設立され66周年を迎えました。なぎなたは、日本の武道として歴史と共に発展して、現代は競技スポーツとして教育的効果が高く評価されています。「礼に始まり礼に終わる」と言われ礼儀を大切にしてきました。修練する目的は、「心身共に調和のとれた立派な人格を養い、広く社会に貢献できる人間形成にある」とされています。そのことを基本に会員は、生涯スポーツとしての「なぎなた」を修練することにより心身の向上、和を大切に楽しく目標を持って稽古を行っています。

毎年、「初心者なぎなた教室」の参加者募集を市政だよりに掲載、体育館等にチラシの配架、掲示をしています。随時、見学・体験もお待ちしております。稽古日等は福岡市スポーツ協会のホームページに掲載しています。稽古日が変更になる場合がありますので詳しくは事務局までお問合せください。

## ●主催の大会・イベント

市民総合スポーツ大会なぎなた競技大会  
開会式に参加、演技・試合競技、リズムなぎなた・古流演技披露

合同稽古  
正しい技術を学び、資質向上を図る

加盟団体強化事業(合同稽古)  
講師のもと合同稽古及び各クラブ指導員のもとで強化稽古

## ●選手派遣大会

福岡県民体育大会(なぎなた競技会)  
演技・試合競技に出場

九州なぎなた競技大会  
演技・試合競技に出場

ねんりんピック(全国健康福祉祭)  
予選会で選手を選抜して演技・試合競技に出場

## ●教室・体験事業

初心者なぎなた教室  
礼儀作法、基本動作、演技を体験して体力向上運動するきっかけづくりとする

子ども1日スポーツ体験塾  
福岡市スポーツ協会主催(講師、補助員派遣)

## ●指導者・審判に関する事業

指導者研修会(年2回)  
正しい技を継承することを目的に資質向上を図る

各種なぎなた研修会に参加  
主催：福岡県なぎなた連盟、九州なぎなた連盟、全日本なぎなた連盟

## 📣ここが自慢!!

現在、3団体(11クラブ)、会員数約70名(10歳代~90歳代男女)は、稽古者の年齢や能力、目的に応じて身体的向上に努め、動作を敏捷に、足腰を強く、また左右均等の動き、相対の動作により機敏で変化に対応できる能力を養うことを目標に稽古を行っています。稽古内容は、演技(しかけ応じ8本)、試合、全日本なぎなたの形、リズムなぎなた、天道流、清和流他。



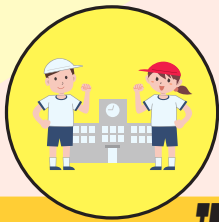
担当者 松尾 順子

電話 090-8402-8678

住所 福岡市南区平和1丁目2-10-501

FAX 092-523-6426

メールアドレス fukunaginata@gmail.com



# 福岡市 中学校 体育連盟

JUNIOR HIGH SCHOOL PHYSICAL CULTURE ASSOCIATION



本連盟は昭和23年（1948年）の第3回国民体育大会の福岡県開催をきっかけに発足し、当時は8競技専門部の設立により大会を開催しました。昭和47年（1972年）に福岡市の政令指定都市認定後、福岡中学校体育連盟として正式に発足し、令和3年度は22競技専門部、参加登録校82校、参加登録選手41,714名で大会を開催しました。

令和7年度には全国中学校体育大会が九州ブロックで開催されますが、福岡市でも1競技を主管する予定です。競技・日程・会場は確定し、またら福岡市中学校体育連盟ホームページにてお知らせいたします。今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。



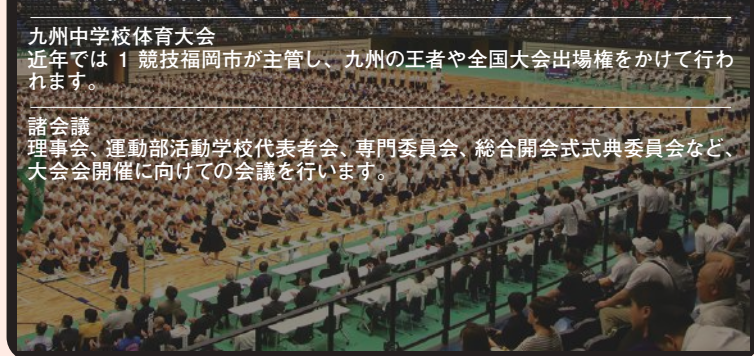
## ●主催の大会・イベント

**福岡市中学校総合体育大会**  
全21競技（空手は県大会から）が、総合開会式を皮切りにスタート。ほとんどの競技が県総体出場権をかけて行われます。

**福岡県中学校体育大会**  
4～5競技を福岡市が主管し、九州・全国大会出場権をかけて行われます。

**九州中学校体育大会**  
近年では1競技福岡市が主管し、九州の王者や全国大会出場権をかけて行われます。

**諸会議**  
理事会、運動部活動学校代表者会、専門委員会、総合開会式典委員会など、大会開催に向けての会議を行います。



## こころが自慢!!

福岡市中学校体育大会では、全国でも類を見ない大会があります。各中学校の特別支援学級に所属する生徒が出場する「ファインピック大会」です。令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、出場生徒を3年生のみと制限がありましたが、例年は、福岡市内50～60校、約400名の生徒が参加し、福岡市教育長、教育委員をお迎えし、大会を行っています。この大会については、日本中学校体育連盟主催の研究大会でも報告されています。

担当者 八重岡 武士

電話 092-400-0004

ホームページ <http://www.chutairen.com/fukuoka/fukuoka/>

住所 福岡市西区愛宕浜 1-32-1

FAX 092-400-0004

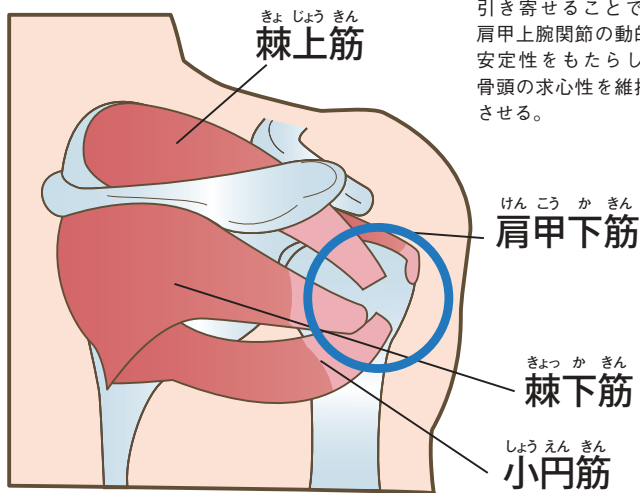
メールアドレス [fjpa1972@dune.ocn.ne.jp](mailto:fjpa1972@dune.ocn.ne.jp)

# 日常生活での「肩の痛み」 お悩み相談

「～の時に痛いけど、どうしたらいいの？」ケガや疾患、運動や病院受診の判断など、  
やって良いこと悪いこと、医師の専門的な知識を元にあなたのお悩みを解決します。

## Rotator cuff 回旋筋腱板

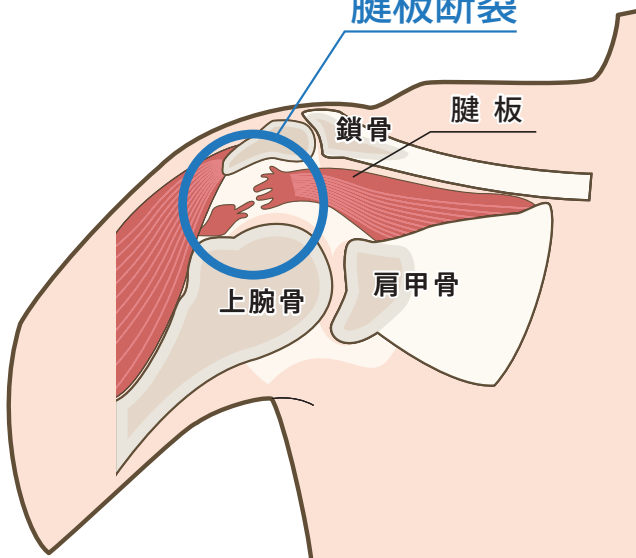
上腕骨頭を関節窩へ引き寄せることで、肩甲上腕関節の動的安定性をもたらし、骨頭の求心性を維持させる。



「腕を挙げると肩がズキッと痛い」「腕が重くて高いところに手が届かない」「こんな症状はありませんか？今回はその原因の一つである腱板（けんぱん）断裂について解説します。腱板とは、肩の動きに関わる筋肉の中でも『棘上筋』『棘下筋』『肩甲下筋』『小円筋』の4つの筋肉の総称です。  
別名インナーマッスルとも呼ばれ、肩を自由に動かす上で『肩の安定化』に関わる重要な筋肉です。そして、これら腱板がなんらかの誘因

によって断裂した状態を『腱板断裂』と言います。腱板の断裂部が自然に治ることはありませんが、多くの場合はリハビリにより症状が軽減します。また、痛みが強い場合は『鎮痛剤の服用』や『関節内への注射』を併用してリハビリを行っていきます。  
一般的には『3ヶ月』を目安に痛みが取れない場合や、腕が上がらない場合は手術を選択されることがあります。

## 腱板断裂



## 【主な肩関節痛の原因】

- 肩関節周囲炎
- 腱板断裂
- 石灰沈着性腱板炎
- 変形性肩関節症
- 肉離れ／筋断裂
- 化膿性肩関節炎
- 頸椎椎間板ヘルニア

## 腱板断裂の原因と病態解説

腱板断裂では、四十肩、五十肩の様に硬くなって動かないと言うよりは「肩を動かすと痛い」「腕の上げ下ろしで痛みが走る」「力が入りづらい」といった症状が多くみられます。一般に40歳以上の男性（男性62%、女性38%）に多く、また右肩（右68%、左32%）に好発します。発症年齢のピークは60歳代です。

腱板断裂の一番大きな要因は加齢です。腱板は肩峰と上腕骨頭にはさまれているという解剖学的関係があり、加齢と共に生じる腱板の老化と日常生活動作による負荷により、いつの間にか変性断裂を生じる事があります。ある疫学調査では50歳以上の4人に1人には腱板断裂が生じていたという報告もあります。もう一つの要因として外傷があります。転んで肩を打撲した、手をついた、重い物を持った際に肩に痛みが走ったなどが多いですが、テニスや水泳、野球といったスポーツを長年やっていると徐々に腱板が切れる場合があります。一番の問題点は、一旦発生した腱板完全断裂は自然癒合せず、経年的にサイズが拡大する場合があること、断裂した腱板筋群に萎縮および脂肪変性が生じ筋力が低下することがあります。腱板筋群の萎縮は、左右の肩甲骨を比較してみると、筋肉のハリが低下することわかります。痛みの生じた腱板断裂の大部分（約

70%）は、保存療法が有効と言われており、まず薬物療法（消炎鎮痛剤の内服や外用）、運動療法（可動域訓練や残存腱板の機能強化を含めたりハビリテーション）、注射療法（水溶性副腎皮質ホルモン十局所麻酔剤、ヒアルロン酸）などを行い、無症候性化を目指します。腕をよく使う職業の方、スポーツを継続したい方、上記保存療法を行っても改善に乏しい場合には手術療法を検討します。

近年は医療機器の進歩により、関節鏡と言われる直径4mm程度の内視鏡を用いて手術が可能となり、直視下手術と比較し低侵襲で、創が小さく、手術後の痛みが少ないため主流となっています。ただし、腱板断裂が大きい場合は関節鏡だけでは困難な場合もあります。腱板断裂が生じても多く場合は保存的治療で改善しますが、約6ヵ月〜1年に1回は定期診察を行い、筋力や可動域、エコーやMRIを用いて断裂径拡大や筋萎縮の進行の有無を確認することが望ましいです。

### 【肩腱板断裂】



### セルフエクササイズ Minamikawa Rehabilitation

上半身のストレッチ



肩のエクササイズ



## 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

【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



## 肩関節 / 股関節の専門医。

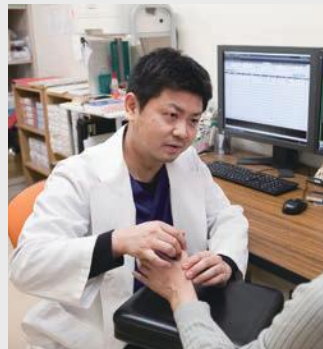
医師 南川 智彦

#### 専門分野

整形外科一般  
肩関節  
股関節  
関節リウマチ

#### 所属

日本整形外科学会  
日本股関節学会  
日本肩関節学会  
日本リウマチ学会  
日本人工関節学会  
日本骨折治療学会  
西日本整形災害外科学会  
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会



整形外科全般 / 肩関節 / 股関節を専門にしています。患者さま一人ひとりに最適な医療を提供できるように診療しております。どうぞお気軽にご相談下さい。

# 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 2022

**日時** 令和4年2月19日(土) 13:00~16:00

**会場** 福岡市立西体育館

**定員** 100名

**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2022)、氏名、郵便番号、住所、年齢(小学生は学年)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!どなたでも無料で参加できます。

**概要** 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  
FAX:092-407-8381



昨年10月24日(日)に、当協会主催イベントの「アクアスポーツ体験祭」のスイムクリニックにて、寺川綾さんをお招きし、ご指導いただきました。参加くださったみなさん、ありがとうございました!!!



## クイズに正解した方に 直筆サインをプレゼント!

今年5月に開催される第19回FINA世界水泳選手権2022福岡大会にちなんで、2001年に福岡市で開催された世界水泳に出場したレジェンドOGの寺川綾さんにまつわるクイズを出題します♪正解された方の中から抽選で寺川綾さん直筆サインを5名の方にプレゼントします!

### 問題

2001年に福岡市で開催された世界水泳で、寺川綾さんが出場した種目は何だったでしょうか?

## 寺川綾 Aya Terakawa



1984年11月12日生まれ  
大坂府大阪市出身  
3歳より水泳をはじめ。2001年、高校2年生で福岡市で開催された世界水泳選手権に初出場。ロンドン五輪では個人種目(100m背泳ぎ)、リレー種目(4×100mメドレー)の2種目で銅メダルを獲得した。50m背泳ぎ、100m背泳ぎの日本記録保持者。2013年12月に現役を引退。現在はスポーツキャスターをはじめ、多方面で活躍。プライベートでは二児の母。

**応募方法:** 「氏名」「住所」「クイズの答え」を下記のメールアドレスまでお送りください。  
**応募メールアドレス:** [rujust-1@siren.ocn.ne.jp](mailto:rujust-1@siren.ocn.ne.jp)  
(公財)福岡市スポーツ協会 事業課 **2月28日** 〓切

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。





Instagram

# 見ている人もスポーツを楽しもう!! Instaglamスポーツフォトコンテスト

## 応募方法

- ①福岡市スポーツ協会のInstaglamのアカウントをフォロー
  - ②「#スポコンフォト」と「@fukuokacity\_spokyou」と写真のタイトルをつけて投稿
- ※応募いただいた作品は、当協会HPやSNS、広報誌等に掲載します

## テーマ

「スポーツ最高！」  
※顔が映る場合は、被写体本人の了承を必ず得てください

## 応募資格

どなたでも応募可能  
※アカウントを非公開にしている場合、選定の対象外となります

## 受付期間

令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)  
※期間外に撮られた写真についても応募可能です

## 審査方法

当協会広報委員会にて厳正な審査を行う

## 結果発表

令和4年3月中旬 Instaglamにて発表

## 賞品



最優秀賞

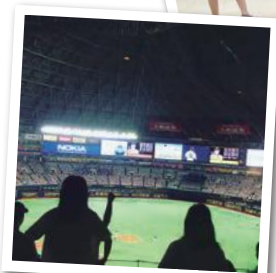
1名様  
商品券 10,000円

優秀賞

3名様  
商品券 5,000円

入賞

5名様  
商品券 3,000円



【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！

地域や留守家庭子ども会等の子どもたちの集まりや、高齢者サロン等の場において、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：092-707-6617 FAX：092-707-6600 メール：info@rec-fukuokacity.jp



## つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。

スポーツくじ 

# 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3年8月1日から令和3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

5口 株式会社不動産 SHOP ナカジツ

3口 福岡市陸上競技協会

1口 医療法人 樹の実会 大木整形・リハビリ医院

A.N Jewelry

大神設計株式会社

キハラーズ株式会社

1口 株式会社春潮社

西日本ビジネス印刷株式会社

株式会社ファビルス

福岡市インディアカ協会

福岡市山岳協会

福岡市水泳協会

有限会社吉原電機工業所

## ■個人賛助会員(順不同)敬称略

3口 水崎 勉

1口 相川 健一郎

1口 田代 利康

1口 簗原 美弥子

2口 大塚 弘幸

上原 博

福井 邦治

山崎 友次

## 表紙について

注目のアスリートで取材した、江川マリアさんです。小さい頃から福岡市のパピオアイスアリーナで練習を重ね、コロナ禍という大変な状況の中、2年連続インターハイで2位の成績を収めています。憧れの浅田真央さんのように、国際舞台を目指して日々練習に励んでおられます。今後のマリアさんのご活躍に注目です。



## 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

FG2号館

FG6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 セロゼロイチバン

☎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

