

おっしょい福スポ



9
2022
vol.30

TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください

【特集】
世界水泳福岡2022オフィシャルプロジェクト
「スイムレッスン～世界マスターズ水泳2022九州大会への道～」経過報告
「スタージャンプ福岡2022 1st」を開催しました！
【南川整形外科病院コラム】
Jrアスリートの食事のポイント『食べる事も練習のひとつ』



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。

世界の
トップ
選手になる

【注目のアスリート】

くま りょう た
熊 凌汰さん
ボウリング(全日本ユースナショナルメンバー)

【スポーツを支える】

わた なべ とし ゆき
渡邊敏行さん
(一般財団法人サニックススポーツ振興財団 事務局長)
～スポーツで世界平和を～

くま しょう た 熊 凌汰選手

生年月日 2005年1月11日生まれ 福岡県立香椎高校3年
 主な成績・経歴 全日本新人ボウリング選手権大会 少年の部 優勝
 第45回全日本高校ボウリング選手権大会 男子 準優勝
 2018年～2020年ジュニアジャパン強化指定選手
 2021年～全日本ユースナショナルチームメンバー
 2022年NHK杯全日本選抜ボウリング選手権大会 男子 準優勝



【注目のアスリート】
ボウリング
 全日本
 ユースナショナル
 チームメンバー

「みなさんに自慢されるような選手に」



ボウリングはいつから始めましたか？

きっかけは、小学3年生の秋頃、初めてボウリング場に行っ
 て投げたのですが、スコアが悪
 く悔しくて、納得できずに、ま
 た投げたいと思いました。気づ
 いたらボールを買っていました
 いた。小学生の頃にボウリング
 以外にも水泳と硬式テニスもや
 りましたが、中学生になって部
 活動が始まるタイミングで、ど
 れか一つに絞りたいと思うよ
 うになりました。ボウリングが
 一番夢中になっていたので、本
 格的に中学生から始めました。

熊選手にとって、ボウリン
 グの魅力は？

一般の方からすると、沢山の
 ピンを倒す楽しさや、大きな
 カーブを使って綺麗なストラ
 イクを出す時の達成感が魅力
 だと思います。自分もそういう
 瞬間に達成感や嬉しさを感じ
 ますが、今は日本代表として活
 動するようになって、全国大会
 などで、僕の姿を見てくださ
 った方々からサインを求められ
 たり、写真撮影をお願いされ
 りする時に、結果を残せる人間
 になってきたんだと実感で

きる事、尊敬できる方の
 プレーを間近で見れる事
 が今の僕にとってのボウ
 リングの魅力になってい
 ます。

週にどれくらい練習
 していますか？

ボウリングは週に3、
 4回は練習をしています
 ます。毎日練習している感
 じではないです。それ以
 外の日はトレーニングを
 しています。

どんなトレーニング
 をしていますか？

ボウリングの練習日以
 外は、家の周辺をランニ
 ングしたり、福岡市総合
 体育館でトレーニングを
 したりしています。休ま
 ないように意識をしてい
 ます。あとは筋力トレ
 ニングでは背中やわき腹
 などの、投球に影響が出
 る筋肉はつけないように
 気を付けています。

自分の強みはなんで
 すか？

ボウリングのレーンに

は油が引いてあって、そ
 の油の状況でストライク
 が出にくいレーンが作り
 だされます。大きな大会
 ではたくさんの選手が投
 げていくほど、そのレー
 ンの状況も変化します。
 その変化の中でどうやっ
 てストライクを出せるの
 か、そのライン取りを冷
 静に考えていく必要があ
 ります。「投球の責任は全
 て自分にある」と思っ
 て、調子の良い時でも、
 悪い時でもそれは変わら
 ず頭に置きながら、常に
 冷静に自分のプレーを確
 認していると思います。
 そこを見た周りの方から
 は、「冷静だね」、「競技中
 も落ち着いているよね」
 と、よく言われます。自分
 では気づいていないので
 すが、感情を表に出さな
 いタイプかもしれません
 ン。試合中のピンチな状
 況でも周りから冷静に見
 えたりしているの、そこ
 が自分の強みなのか
 と感じています。

今までで一番印象に
 残っている試合は？

中学2年生の時に博多

スターレーンで開催され
 た国際大会(アジア大会
 です。U-15部門に出場
 し、優勝しました。この大
 会を機に自信がついて、
 人と話すことが苦手だっ
 た自分が色々なトップレ
 ベルの方々と話すよう
 になって、人と話す事が好
 きになりました。ボウリ
 ングに関しても自分に
 しても変化を与えてくれ
 て視野を広げてくれた大
 会でした。

スランプの時はどう
 しますか？

調子が悪い時は、練習で
 基本の動作をやってみて
 何ができて何ができてい
 ないんだろと探ります。
 これができる、じゃあこれ
 は？と細かく自分の動作
 を確認します。大会ごと
 に環境やコンディション
 も違いますから、基本がで
 きていないと安定して投
 げれないと思っっているの
 で、基本に戻る事をとても
 大切にしています。

国内外で注目してい
 る選手は？

同じ全日本ユースメン
 バーの長崎県の福満亮選
 手と、今年のNHK杯で



優勝された熊本県の藤永北斗
 選手です。二人とも左投げで同
 じ九州の選手ということで意
 識しています。
 海外では、ジェイソン・ベル
 モンテ選手(オーストラリア)
 です。僕がボウリングを始めた
 きっかけになった選手で両手
 投げのパイオニアで歴代最高
 の選手と言われています。子ど
 もの頃、この選手の動画を観て
 いなかったら、ボウリングをし
 ていないかもしれませぬ。

ボウリングで上手く投げ
 るコツはありますか？

一般の方の中にも、片手や両
 手投げの方がいると思います
 が、どちらの方にも言えるの
 は、投げる前に立った時に、ピ
 ンを見ずにレーンに書いてあ
 る7つの三角のマークを見て
 投げるとコントロールしやす
 いと言われています。右手投げ
 の方は特に端から2つ目と3
 つ目の間を通すようにまっす
 く投げていけば、真ん中(1番
 ピン)とその後ろ(3番ピン)の
 間に当たるようにラインがで
 きます。すると、スコア160
 とか狙えるようになります。思
 います。競技者を目指す方は、
 いなと思う選手の投げ方を真
 似したり、取っ替えて違う投げ
 方を早いうちに見つけて欲し
 いですね。

今後の目標は？



8月にタイのバンコク
 で開催されるアジアジュ
 ニアボウリング選手権大
 会に出場します。前回大
 会で日本が団体総合優勝
 をしているの、連覇を
 かけて、そこで金メダル
 取る。後は、個人戦の
 トップのマスターズ戦で
 も金メダルを取る事が今
 の目標です。大きな目標
 としては2028年にロ
 サンゼルスでオリンピック
 が開催されますが、ボ
 ウリングの聖地と言われ
 ているアメリカで正式種目
 になるのではないかと
 本代表として出場して金
 メダルを取る事が目標で

福岡市のみなさんへ
 一言

アスリート支援として
 助成金を頂いたり、日本
 代表として活動して行く
 に連れて、本当に周りの
 方々に支えられ、お世話
 になってるんだなと、
 つくづく感じます。その
 方々には、これからの大
 会で結果を残して、恩返
 しができるようにしたい
 です。そしてサポートし
 ていただいている方々に
 自慢されるような、人々
 から憧れられるような選
 手になっていくように頑
 張りたいたいと思ってい
 ます。また、福岡市の多く
 の皆さんにも知ってもら
 えるよう、みなさんに自慢
 されるような選手になれ
 るよう、日々頑張ってい
 きたいと思えます。





福岡ソフトバンクホークスによる野球体験教室



ライジングゼファーフクオカによるバスケットボール体験教室



閉会式、花道



アビスパ福岡&福岡J・アンクラスによるサッカー体験教室

閉会式では、九州電力キューデンヴォルテクスのOB浦さんから『スポーツでも勉強でも何でも良いので、これからもたくさんチャレンジしてください!みなさんの未来は可能性が無限大です!』と子ども達へ力強いメッセージをいただきました。最後は球団のみなさんが花道を作り、グータッチや、肘タッチで子ども達をお見送りしました。

そして次回は親子で参加できるこちらを開催予定!↓

スタージャンプ福岡2022 2nd



日時	令和4年10月29日(土) 10:00~12:30
場所	福岡大学ラグビーグラウンド
対象	小学1~3年生とその保護者
定員	200名(申し込み多数の場合は抽選)
参加料	500円(保険料含む)
申込期間	9月15日(木)~30日(金)

●イベントの詳細は市政だより9月15日号、(公財)福岡市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



福岡を拠点とするトップレベルの選手やコーチ達と
色々な形のボールと一緒に遊べるイベント

スタージャンプ福岡2022 1st



※写真撮影の時のみマスクを外しています。

去る6月18日(土)、福岡市民体育館にてスタージャンプ福岡2022 1stを開催しました。新たにツイプロモーション代表の築城昌拓さんをディレクターとして迎え、3年ぶりに開催された今回のイベントには、400名を超える応募者の中から抽選で100名の子ども達が参加してくれました!!!
当日は、九州電力キューデンヴォルテクス、ライジングゼファーフクオカ、福岡ソフトバンクホークス、アビスパ福岡、福岡J・アンクラスの5球団の協力のもと、ラグビー、野球、バスケットボール、サッカー体験教室が行われ、選手やコーチの皆さんが元気一杯の子ども達と触れ合いました。
どの種目の教室も、子ども達の笑顔と歓声が溢れ、数年ぶりに福岡市のスポーツが活気を取り戻したのを実感した日となりました。



九州電力キューデンヴォルテクス & 築城ディレクターによるラグビー体験教室

渡邊敏行さん

生年月日 1975年 7月31日生まれ 東京都出身
主な経歴 日本大学卒業後、ニュージーランドへラグビー留学。帰国後、㈱サニックスへ入社し、ラグビー部に所属(2000年～2002年)。2001年にサニックススポーツ振興財団に配属される。現在は同財団事務局長と㈱サニックス スポーツ・文化振興事業部長。20年以上に渡り、中高 校生を中心とした、数々の競技の国際大会の企画から運営、コーチングまで幅広く従事している。また、ラグビーでは、福岡市のクラブチーム玄海タンガロアや、福岡県選抜(国体)チームのコーチとしてチームを全国大会出場へ導いている。



【スポーツを支える】

TOSHIYUKI
WATANABE

若い選手たちの力を100%発揮してもらいたい。



サニックス旗 福岡国際中学生柔道大会
サニックスCUP 国際新体操団体選手権
サニックスカップU-17 国際ハンドボール交流大会
サニックス杯 国際ユースサッカー大会
サニックス ワールドラグビーユース交流大会



ワールドラグビーユース交流大会

的な光景でした。スポーツで世界平和は達成できると思いました。

また、一番苦労された事はなんですか？

国際大会では各国文化、宗教、習慣の違いによりちよつとした理解の違いが問題になることがありました。スポーツは言葉や習慣が違っても同じルールで戦うことができるので素晴らしいツールですが、生活となるとどうしても異なることがあります。でもこれも国際大会を行う目的でもあります。若いうちから異文化を知ること視野や他者理解が広がりますし、将来に必ず役立ちます。

数々の国際大会を開催されていますが、日本と海外のチームや選手の印象の違いはありますか？

外国の選手はオープン、日本の選手はクローズ



サニックスの大会で一番の歴史がある「サニックスワールドラグビーユース交流大会」では全チームの選手スタッフ、大会関係者が出席してウェルカムパーティーを行います。約1000人くらいになります。各チーム3分間のパフォーマンスをやってもらうのですが、ある国内チームが「We are the World」を歌ったんです。そうしたら、各チ

活動理念として、スポーツを通じた青少年の健全育成、競技力の向上、国際文化交流を掲げています。これを達成するため、スポーツ大会や文化イベントの企画・運営、小学校でのタグラグビー指導などを行っています。

スポーツの普及に携わる立場として、どのような事を心がけていますか？

特に青少年の大会を行っています。競技運営も大会全体の運営もハイスタンダードなものを目指しています。そうする事により若い選手たちがいつか大舞台に出た時にサニックスでの経験が役立ち、彼らの力を100%発揮してもらえたらと思います。

一番印象に残っている大会や、シーンなどありますか？

サニックスの大会で一番の歴史がある「サニックスワールドラグビーユース交流大会」では全チームの選手スタッフ、大会関係者が出席してウェルカムパーティーを行います。約1000人くらいになります。各チーム3分間のパフォーマンスをやってもらうのですが、ある国内チームが「We are the World」を歌ったんです。そうしたら、各チ



スポーツは、言葉が違っても同じルールの中で、プレーすることが出来ます。それはとても大きな特徴だし、そこで100%の力を出せるのはスポーツの素晴らしい所です。若いうちに国際大会に出場するのは必ず将来役立つと思います。自分も出た

渡邊さんのモチベーションは何ですか？

SFTが立ち上がる前から様々な競技の国際大会を開催していたので、当たり前のようにやっています。2015年にSFTFに加盟しましたが、これまでの実績を認めていただいたという感じで大変うれしく思います。世界のスポーツへの貢献を確信できる機会となりました。

今年の1月にスポーツ庁よりSFT*において最も多く認定事業を実施したとして、スポーツ庁長官感謝状を授与された際はどのようなお気持ちでしたか？

※スポーツ・フォー・トゥモローとは、日本の官民連携によるスポーツ国際貢献事業。2014年から東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、世界のよりよい未来のために、開発途上国をはじめとする世界のあらゆる世代の人々にスポーツの価値とオリンピック・パラリンピック・ムーブメントを広げていくことを目指すもの。

といった印象でした。かつては、プレーでも外国人IIデカイ、強い、だから負けてもしょうがない、と。しかし、今では時代が変化し、海外の情報も簡単に知ることができるとなると、日本の選手たちもオープンになって交流するようになってきました。それと並行してか、強いと思われる海外チームにも日本の選手は堂々と戦い、勝利を収めるようになってきました。



最後にジュニアアスリートへ、メッセージを一言お願いします。

何事にも臆することなく、色んな事にチャレンジしてほしいですね。失敗したっていいと思います。恥ずかしがらずに、自信を持って、諦めないでほしいです。コロナ禍で行動範囲や視野が狭くなりがちだけれど、世界に目を向けて、今できる事をしっかりやって、沢山の人の出会うチャンスを手に入れてください。

今後の目標を聞かせてください。

まずは、各種目の大会を国際大会に戻していく事です。現在のコロナ禍で国際大会をやるかは、本当に厳しいと思いますが、何かしないといけないと思っています。あの、ウェルカムパーティーでの参加者全員が大合唱をする光景をまた見たいです。また、宗像サニックスブルースが残念ながら活動停止となってしまいましたが、財団では9月からラグビーアカデミーを立ち上げます。平日にも、もっとたくさんラグビーをやりたい小・中学生に対し、プレーの場を提供し、元サニックスのコーチや選手がテクニクやスキルを教えます。将来的には「スポーツアカデミー」に広げて、様々な競技が気軽に楽しめるような空間を作り、スポーツを通して社会貢献をしていきたいと考えています。

各々の現在状況を把握するため、長水路で飛込ありのタイムトライアルを行いました。日頃練習できない飛込も教えていただきました。



タイムトライアル後、初練習。回数を重ねるごとに、参加者同士仲良くなり、いい雰囲気の中練習ができています。



スイムレッスン日記

世界マスターズ水泳九州大会に出場するための資格・記録の確認や個人の目標記録設定を行いました。講師の今井さんより『速く、長く、楽に泳ぐコツ』を教えていただきました。



プールでの初練習。参加者の方は緊張した面持ちでしたが、初めて体験するメニューに戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。



プールでの2回目の練習。テックボードを使用して、技術練習を行いました。



スイムレッスン

～世界マスターズ水泳選手権九州大会への道～

地元福岡で開催される世界マスターズ選手権出場を目指す方に

スイムレッスンとは

令和4年6月から令和5年6月の1年間を通して、世界マスターズ選手権出場を目指す方を応援するプログラムです。講師は元日本代表の今井亮介氏と石橋千彰氏を迎え、月に2回のレッスン、練習メニューの作成、ビデオ等でのフォームチェック、水深 3.3m プールでの練習など、多彩なプログラムで選手をサポートしていくものです。

今回は 23 名の方が世界マスターズ水泳選手権出場を目指して、今井先生の指導の下、世界マスターズ選手権大会の会場になる総合西市民プールで練習に励んでいます。

講師の声 (指導をしての感想)



いま りょうすけ 今井亮介

プロフィール:福岡市出身。東福岡高校→早稲田大学→南カリフォルニア大学。数々の国際大会への出場経験を持ち、日本人で初めて1分の壁を破った。現マスターズ世界記録(40-44 50m平泳ぎ)保持者

世代や性別はもちろん、競技歴や日常の練習頻度も異なるスイマーと一緒に会すレッスンは、模稜の連続ではありますが、競技や競技愛好者のコミュニティについて新たな気づきが多く、有意義な時間を過ごせています。毎回のレッスンで拝見する参加者の皆さんの進歩に驚きを与えていただいておりますが、昨日よりも今日、今日よりも明日と上達していく過程のお手伝いを継続できるように私も研鑽を重ねたいと思います。



いしはら ちかひろ 石橋千彰

プロフィール:福岡市出身 東福岡高校→中央大学 2012年ロンドンオリンピック800m自由形出場

目標がある、自分のやりたいことをしている、好きで楽しんでいる人は、数時間の練習中でも上達していることが目に見えてわかります。そして、いくつになっても自己ベストを更新したら喜ぶことができます。競泳だけに限らず、さまざまな競技へチャレンジすることは気持ちが晴れますし、自慢できる思い出にもなります。私は参加者の方々に競泳の楽しさを伝え、最高の喜びと思い出を味わってことが今回のモットーです！

受講者の声 ※受講者の中から3名の方に①受講理由、②目標、③4回目を終えての感想をお聞きしました。



たか はし まさとし 高橋政俊さん

- ①日頃、世界マスターズ水泳福岡大会を見据えて日本マスターズ水泳大会でメダル獲得を続けられるようトレーニングをしているので、自身の知識や技術のレベルアップと競技成績の向上につなげるためです。また、中学校水泳部で部活指導員をしているので生徒の指導に役立てたいと考えたからです。
- ②世界マスターズ水泳大会での入賞を目標としています。
- ③様々なレベルの参加者がいる中、全ての参加者に役立てられるテクニックや意識をわかりやすく伝えてくださるので大変勉強になっています。小学生から大学生まで競技を続け、過去にオリンピック選手や全国大会で入賞する選手を輩出したコーチのもとで指導をうけてきましたが、今井さんのようにわかりやすく的確に指導くださるコーチは少ないので、毎回得られるものがあり期待以上の学びにつながっています。



ひ の やま ひろみ 日野山弘美さん

- ①元日本代表の今井亮介さん御指導の元、少しでも今の自分の限界を超えたく受講を決めました。
- ②世界マスターズに出場し、ベストタイムを更新する事。
- ③いつもは大会で新記録を出され表彰されている雲の上の存在の今井亮介さんに近くで直接指導して頂き、今まで自分ではトライした事の無かった様な練習メニューも毎回楽しく、個人練習の際に加える事で力が付いている実感があります。また、泳力差がある中、全員が練習になるメニューを考えて下さり、練習会後は達成感を持って帰りに着いています。次回からの練習会もどんなメニューが提示されるのか楽しみです。受講者も皆さん良い方で前向きで刺激になります。



参加者

- ①世界マスターズ大会が福岡で開催と知って、絶対出たいと思っていました。これまでは1人で練習してきて周りに大きな大会を目指している人はおらず、世界マスターズを目指す意識の高い方々と一緒に練習できること、素晴らしい講師に教えて頂けることに魅力を感じたからです。
- ②世界マスターズ大会に出場してベストタイムで入賞すること。
- ③なかなか聞けない泳ぎのコツが聞けたり、やったことがないドリル練習など、とにかく毎回新鮮で、楽しいです。

みなさん、大会出場目指して頑張りましょう！



福岡市スポーツ少年団



令和4年度スポーツ少年団本部事業

単位団交流大会を開催しました。

令和4年6月4日(土) 雁ノ巣レクリエーションセンターで、福岡市スポーツ少年団に加盟している10団体75名の団員が交流大会に参加し、他団体の団員と一緒に、ハの字縄跳び、かけっこ競争、フォーサイドランリレーの3種目を楽しみました。大会中は、子どもたちの歓声があがり盛り上がりました。指導者のみなさんも、他団体と交流できたことや、普段の練習とは違う子どもたちの一面が見れて良かったと感想をいただきました。



開会式



猪口志本部長あいさつ



久保部会長あいさつ



ハの字縄跳び



ハの字縄跳び



かけっこ競走



かけっこ競走



フォーサイドランリレー



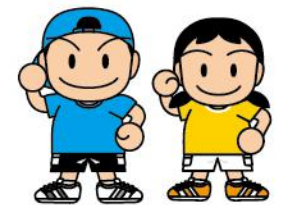
フォーサイドランリレー



閉会式



閉会式



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9種目、48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>



全日本軟式野球 福岡県連盟 福岡支部

JAPANESE-STYLE BASEBALL



全日本軟式野球福岡県連盟福岡市支部は、約130チームの登録、壮年・一般560名、学童・少年2100名の合計2660名による登録メンバーが軟式野球を通じて、競技技能の向上と加盟チーム相互の親睦を図り活動しています。今年度は、学童・少年(小学生・中学生)の登録メンバーが200名も増え、軟式野球大会を安全に楽しく開催しています。また、女子の選手も49名登録され、試合に活躍中です。

●主催の大会・イベント

国民体育大会・予選
一般のチームが参加する、全国大会の予選

天皇賜杯・予選
一般A級のチームが参加する、全国大会の予選

高松宮賜杯・予選
一般B・Cのチームが参加する、全国大会の予選

全日本少年野球大会・予選
春季と秋季、少年(中学生)のチームが参加する、全国大会の予選

高円宮賜杯・予選
学童(小学生)のチームが参加する、全国大会の予選

市民総合スポーツ大会
一般A・B・Cチーム、学童(小学生)チームが参加する、福岡市大会

●指導者・審判に関する事業

軟式野球技術向上指導者講習会
アマチュア審判員として、スポーツを安全に、正しく、楽しく指導できるように取り組んでいます。

ここが自慢!!

約30名の審判員で、年間600試合の審判をしています。年配の方も多し中、皆さんの体力に驚いています。体力・気力では負けない、審判員の皆さんの頑張っている姿が自慢です。



担当者 西村 浩二 電話 090-8913-7145 住所 福岡市博多区東光 2-16-29-803



福岡市 バドミントン協会

BADMINTON



福岡市バドミントン協会は2022年に歴代役員さん・会員さんのご協力で創立50周年を迎える事が出来ました。現在、ジュニアから社会人までを対象とし加盟団体数126団体、会員数3千余名です。年間大会・事業・講習会等含め23事業を運営しているところです。今後は更なる発展のため、生涯スポーツ、また、チャンピオンスポーツとの調和をはかり普及・振興につとめ会員はじめ市民のニーズにあった事業を協会役員・理事一同一丸となり展開していきます。



●主催の大会・イベント

春季大会バドミントン大会(小中学生・高校生以上一般)
毎年新年度の開催で小・中学生の部は主管の中体連の皆さんのご協力で毎年運営しています。

福岡市クラブ対抗バドミントン大会
今年20周年記念大会を開催し、隔年で国際交流事業で釜山広域市金井区の選手団を受入れています。

市民総合バドミントン大会(小・中学生・一般)
(公財)福岡市スポーツ協会の主催大会です。

福岡地区高等学校学年別バドミントン大会
公式戦に参加出来ない選手を含め2日間の開催で延べ1500余名以上が参加し主管は高体連中部ブロック顧問の皆さんです。

国際交流福岡市・釜山広域市金井区
一昨年20周年を迎え隔年ごとに選手団招聘・受入れて開催中

福岡県社会人バドミントン大会
福岡県バドミントン協会主催事業で資格者審判員

福岡市障がい者スポーツ大会
競技運営・審判役員の派遣

親子バドミントン教室
はじめの一步!楽しくバドミントンを親子さんを対象にしています。

指導者研修会
講師を招いて中体連顧問をはじめ市内指導者を対象に例年8月に開催しています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

●教室・体験事業

スポーツフェスタふくおか福岡県民スポーツ大会
一般男・女、青年、壮年男・女30余名の選手団派遣

福岡県バドミントン協会主催事業で資格者審判員

親子バドミントン教室
はじめの一步!楽しくバドミントンを親子さんを対象にしています。

指導者研修会
講師を招いて中体連顧問をはじめ市内指導者を対象に例年8月に開催しています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

審判検定会
競技力向上の為に日本バドミントン協会認定員の指導で資格を取得して頂いています。

ここが自慢!!

バドミントンは幅広い層で、とても親しみやすい競技です。市内7区、公民館活動等で運営しているクラブが多数有り、協会HPで市内7区のジュニアから社会人・シニア迄のサークル紹介を掲載しています。



担当者 原田 孝敏 電話 080-2743-1884 WEB <https://www.u-zak.ne.jp/FBA-C/>

住所 福岡市東区箱崎 5-4-11-812 FAX 092-210-0583 メールアドレス bad-t.harada@japan-remake.com

体を大きくする、筋肉をつける、
持久力をつける、ケガを予防するために

① 一日3食が基本

1食でも抜くと必要な栄養素が不足します。特に朝食は一日のスタートの合図。体温を上げ、脳を働かせ、勉強・運動に集中出来るようになりません。



③ たんぱく質は毎食摂り入れる



たんぱく質は筋肉や骨や血液などの材料です。体は常に新陳代謝を繰り返しているため毎食摂る必要があります。

⑥ 「おやつ」というより「捕食」という考え方

3食で摂りきれない栄養素を補う

例
スナック菓子→バナナやフルーツ
ヨーグルト
菓子パン→卵サンド・野菜サンド
炭酸飲料→100%オレンジジュースや牛乳や豆乳

⑦ 納豆とレバーを大好きになる

納豆は骨を強くするのに大切な栄養素が含まれています。レバーは鉄分の宝庫。貧血予防に役立ちます。運動すると大量の汗と一緒に鉄が失われ貧血になります。貧血になるとやる気が出ない、練習についていけない、疲れが取れないなどの症状が起きます。定期的に食べましょう。



④ 野菜・果物を毎日食べる



野菜・果物に含まれるビタミンは糖質やたんぱく質からエネルギーをつくるために必要な栄養素です。

⑤ 牛乳・乳製品・小魚・海藻類を毎日食べる



じょうぶな骨を作るために必要なカルシウム、ミネラルがたくさん含まれています。

いただきます！



② 主食で糖質(ご飯)をしっかりと食べる

糖質は脳の唯一のエネルギー源、また筋肉を作る時に必要なエネルギー源です。不足すると頭が働かなかつたり、筋肉が分解されたり破骨細胞が優位に働き疲労骨折の原因になります。運動後の疲労回復にも糖質は必要です。

納豆は骨を強くするのに大切な栄養素が含まれています。レバーは鉄分の宝庫。貧血予防に役立ちます。運動すると大量の汗と一緒に鉄が失われ貧血になります。貧血になるとやる気が出ない、練習についていけない、疲れが取れないなどの症状が起きます。定期的に食べましょう。

Jrアスリートの食事のポイント

『食べる事も練習のひとつ』

熱中症は

夏だけじゃないけれど！

学校に持参する水筒の中に何をいれると良いでしょうか？

答えは…水かお茶！！

スポーツドリンクを入れたくなる気持ちはわかります。しかし糖分の高い飲料は虫歯の原因、血糖値を上げる原因にも…何より熱中症対策にとって不利になるのは飲料の飲み過ぎで血糖上昇による食欲の低下です。必要水分量の半分以上は食事から摂取すべきです。言うまでもなく経口補水液を水筒に入れるのも控えましょう。塩分過剰摂取の原因です！！

では…

熱中症対策として心がける事

- ① 朝ご飯をしっかりと食べる…寝ている間に失った水分・電解質を補給して午前中の活動に備えます。
- ② 水筒の中身は水かお茶。
- ③ お弁当・給食をしっかりと食べる…午前中に失った水分・電解質を補給して午後の活動に備えます。
- ④ 休み時間にも水分摂取を行う。できれば授業中も自由に水分摂取が出来る環境が望ましいです。子どもたちの身体には常に水分補給が必要です。制限するのは飲料の種類だけです。過剰な糖分や塩分摂取は控えてください。



Water or Tea



脱水症・熱中症になった時の為に…
経口補水液を常備しておく

スポーツドリンクにはアミノ酸が強化された物もありますがアミノ酸は熱中症になったら禁忌の栄養成分です。理由はさらに体温を上昇させてしまうからです。スポーツドリンクには明確な基準が無いので注意が必要です。



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



「頭(知識)ではなく体感で食べ物を選ぶ大人になってほしい…」

情報過多の現代ではテレビだけでなくスマートフォンひとつで子どもの頃から沢山の情報が得られます。食に関しても「〇〇が体にいい！」と発信されると翌日にはスーパーの棚から消えてしまうことも…。情報への対応を育む為に、子どもの頃から「体幹」だけでなく「体感」も鍛えて欲しいと思います。私が今でも忘れられない味は「冬のマラソン大会でゴールした時に飲んだ甘いレモンティーの味」、「夏に一日中外で遊んで帰った時に食べた塩の効いたせんべいの味」です。「美味しい！」を超えた感動、細胞の一つ一つに染み渡る感覚を今でも覚えています。これこそが体が欲していた物だと大人になって理解しました。情報や正論に左右されていると自分の体感が薄れてしまいます。時には体に良くないと言われるがちなジャンクフードを無性に食べたくなる時がありますが、良くない物が欲しいというサインを受け入れることも大切です。情報に流されず体感で食べ物を選ぶことが出来るように育って欲しいと思います。



南川整形外科病院 管理栄養士 西崎桃代



指導に
伺います!

出前スポーツ塾

幅広い年代の市民の皆様が、地域にて気軽にスポーツを楽しむことができるよう、当協会所属のスポーツトレーナーを派遣し指導を行います!

● 指導内容

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、
レクリエーション、体力測定 など

● 指導料

トレーナー1人あたり 3,400円/時間
※2人目以降(主指導者以外)は2,300円/時間

【指導実績】 公民館、保健福祉センター、小学校わいわい広場、子ども会、企業、健康づくりイベント など



● 派遣のご相談はコチラから

(公財) 福岡市スポーツ協会 事業課 TEL092-407-8381 FAX092-407-8185

お気軽にご相談ください。

※HPからもお申込みできます。



【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陣が、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 やってます!
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!
福岡市レクリエーション協会 LINE



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

FINA世界水泳 FUKUOKA 大会ボランティア

2022年8月29日(月) ~ 11月30日(水) 締切

約2,000人(予定)

ここで未来が待っている

応募期間: 2022年8月29日(月) ~ 11月30日(水) 締切

募集人数: 約2,000人(予定)

FINA世界水泳選手権2022福岡大会
大会期間: 2023年7月14日(金) ~ 7月30日(日) [17日間]
競技会場: 福岡市

FINA世界マスターズ水泳選手権2022九州大会
大会期間: 2023年8月2日(水) ~ 8月11日(金) [10日間]
競技会場: 福岡市・熊本市・鹿児島市

※2023年の開催となりましたが、大会名称(2022)に変更はありません。

FINA世界水泳選手権2022福岡大会組織委員会
〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1 (福岡市役所内)

大会公式SNS

#世界水泳福岡2022
#FINAfukuoka2022
#2023年7月開幕



応募方法

ウェブサイトからの応募となります。大会公式ホームページの「ボランティアサイト」よりご応募ください。
<https://www.fina-fukuoka2022.org/>

※応募の際は「ボランティアサイト」に掲載の募集要項の内容をよくご確認ください。



大会公式
ホームページ

ボランティアについてのお問合せ先

FINA世界水泳選手権2022福岡大会ボランティア事務局
TEL 092-716-7104 (ボランティアコールセンター/平日9:30~17:30 ※土日祝日を除く)
〒810-0001 福岡市中央区天神1-9-17 福岡天神フコク生命ビル(株式会社コングレ九州支社内)
E-mail fina-fukuoka2022-vol@congre.co.jp

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4年4月1日から令和4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

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 15口 株式会社九龍工
株式会社福岡銀行
西館ガスホールディング株式会社
10口 株式会社西日本シティ銀行
西日本鉄道株式会社
6口 全日本軟式野球連盟福岡支部
5口 株式会社飛鳥
株式会社環境開発
玄海興業株式会社
新日本製薬株式会社
福岡市ママさんバレーボール連盟 | 2口 福岡住材株式会社
福岡市ラグビーフットボール協会
1口 アイメディア株式会社
あいろんハイキングクラブ
麻生教育サービス株式会社
アビス福岡株式会社
井上塗料株式会社
医療法人 南川整形外科病院
医療法人 前の実業大木整形外科
岩崎建設株式会社
ウェブコム株式会社
上村建設株式会社
A.N Jewelry
エクス株式会社
オリエント産業株式会社
株式会社RKB毎日ホールディングス
株式会社あおやぎ
株式会社アカマ印刷
株式会社アスカ
株式会社エアーテック
株式会社 エフエム福岡
株式会社オプトインテック
株式会社かわなべ
株式会社九州ビルサービス福岡
株式会社QNet
株式会社九龍工ホーム
株式会社Q-mast
株式会社クロス
株式会社ゲンヨー | 1口 株式会社光進ガードシステム
株式会社権藤本店
株式会社サクリン九州
株式会社ジェイコム九州
株式会社JCC
株式会社自動サービス
株式会社正興電機製作所
株式会社設備保守センター
株式会社匠
株式会社武宮スポーツ
株式会社サガウ
株式会社ティエム
株式会社テレビ西日本
株式会社サント
株式会社西日本新聞社
株式会社日本消防機材商会
株式会社ビーピーシー
株式会社ヒライ
株式会社HIRATA
株式会社ファブリス
株式会社福設
株式会社福東電設
株式会社アンプライズ九州支店
株式会社ボタル
株式会社松本組
株式会社 ミムコ
株式会社ヤナセファテック
株式会社ライフ
株式会社ライブ
株式会社愛熱 | 1口 株式会社レッツ
学校法人 西南学院
学校法人 福岡学園
学校法人 福岡工業大学
学校法人 福岡聖学院
学校法人 藤川学園
城島印刷株式会社
キハラス株式会社
九州朝日放送株式会社
九州大淀化工株式会社
九州勸業株式会社
九州高圧コンクリート工業株式会社
九州自動車リース株式会社
九州電機開発株式会社
九州木材工業株式会社
小杉法律事務所
福岡市なぎなた連盟済美会
西部ガス都市開発株式会社
西部ガス設備工業株式会社
西部ガステクノロジー株式会社
三友機器株式会社
三友ボディー株式会社
篠原公認会計事務所グループ
清水建設株式会社九州支店
ジャパンプリント株式会社
正光印刷株式会社
セノー株式会社福岡支店
第一富保株式会社福岡支店
大道印刷株式会社
大丸建設株式会社
トラベルワールド株式会社 | 1口 中市興産株式会社
西鉄エンジニアリング株式会社
博多87
博多湾環境整備株式会社
箱崎電機株式会社
博光電機株式会社
樋口薬品工業株式会社
平井スポーツ建設株式会社
専門学校 福岡カレッジビジネス
公益財団法人くわか環境財団
福岡県児童生活衛生同業組合
福岡調建設株式会社
一般財団法人福岡コンベンションセンター
福岡市山岳協会
福岡市柔道協会
福岡市スカッシュ協会
福岡市ソフトテニス連盟
福岡市テニス協会
福岡市農業協同組合
福岡市バウンドテニス協会
福岡市バスケットボール協会
福岡市武術太極拳連盟
特定非営利活動法人福岡カレッジ
福岡市レディースバドミントン連盟
Body Hiders Lab株式会社(アマガミ)
三井製糖株式会社福岡工場
有限会社昭和産業
有限会社ブランド・エム
よしみ工業株式会社
ヨネックス株式会社
ライオンゼファーフオカ株式会社 |
|--|---|--|---|--|

■個人賛助会員(順不同)敬称略

- | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|
| 20口 福岡市スケート連盟
福岡市卓球協会
6口 福岡市バウンドテニス協会
5口 福岡市武術太極拳連盟
魚住 俊治
緒方 壽子
中田 祐二
3口 松尾 順子
2口 福員 大三郎
梅原 隆三
倉光 英雄
茂田 長俊
副田 宥子
高松 弓子
濱口 由貴美 | 2口 林 幸江
福田 律子
三木 和信
安武 壽子
吉田 昌子
1口 青木 進
赤坂 寛子
飯田 哲成
安部 瑞穂
有田 佳代
飯盛 信信
池 澄
池守 千鶴
石金 幹彦
石橋 英治 | 1口 伊藤 好正
今村 邦弘
入口 和恵
内田 和恵
金子 悦子
小野 眞澄
梅谷 赤子
大冨 淳司
鷺海 文仁
落石 久敏
小野 和代
小山 義則
柴田 信晴
川口 秀幸
川浪 道範 | 1口 川邊 潤二
吉瀬 竜二
城戸 正秀
木部 正俊
黒瀬 敏昭
小金丸 文明
駒井 裕隆
酒井 直樹
貞包 謙
佐竹 兼一
鹿谷 卓司
重富 英世
柴田 明
島 英司
下城 美香 | 1口 城谷 明彦
真海 誠司
世利 静世
大松 林之
高田 豊
武内 泉
武内 彰真
塚本 伸吾
津田 祐二郎
長澤 正信
中島 保博
中島 京子
西島 徹
西村 啓三
西村 博之 | 1口 二村 公
扶間 健司
橋爪 秀三
花田 康寛
原田 孝敏
武内 伸一
平山 友幸
廣野 和輝
藤井 利忠
古川 英昭
古田 斗志也
保利 静枝
松尾 義之
松岡 泰生
松岡 順子 | 1口 松田 忠士
三浦 宏
水口 雄三
水崎 康子
南 輝彦
宮原 啓輔
本石 幸一
森山 幸子
諸熊 茂紀
安武 清勝
八塚 健志
山口 輝男
耕一 康孝
渡邊 政輝 |
|---|---|--|--|--|--|---|

表紙について

2021年にボウリング全日本ユースナショナルメンバー入りを果たした熊 凌汰さん。2022年NHK杯全日本選抜ボウリング選手権大会では準優勝の成績を取ったアマチュアボウリング界、世代No.1の実力派ボウラーです。2028年アメリカで開催されるオリンピックでボウリングが正式種目になって、熊選手の活躍する姿を見たいですね。

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。)

LINE 公式アカウント

友だち募集中!

スポーツ安全保険 検索

本広告はスポーツ安全保険の概要を掲載しており、ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりますが、ご不明の点については(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)へ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4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4年度 ジュニア指導者講習会スケジュール

日時	9月28日(水)19:00~21:00		日時	12月23日(金)18:30~20:30	
テーマ	ボールを使ったコーディネーショントレーニング~脳とからだをコミットしよう~		テーマ	自重で行う、動作に対する基礎トレーニング	
会場	総合体育館多目的室		会場	博多体育館競技場	
講師	山地 豊 株式会社アイズスポーツ シニアマネージャー		講師	大井手 一平 SUPPORT ONE'S 代表	
内容	ボールなどのツールを使って行うトレーニングや、コーディネーショントレーニングの方法について実践		内容	体の使い方を良くすることで、ケガ無くパフォーマンスアップに導く自重トレーニングについて実践	
募集期間	9/1~14		募集期間	11/15~30	

日時	10月20日(木)18:30~20:30		日時	1月11日(水)18:30~20:30	
テーマ	選手の個性の活かし方		テーマ	育ち盛りジュニア世代のための栄養と食事	
会場	あいろん講堂		会場	あいろん講堂	
講師	江口 真弓 Stage Up Support 代表		講師	西崎 桃代 南川整形外科病院 管理栄養士	
内容	パフォーマンス向上に繋がるコミュニケーション手法と、タイプ別の声掛けについて学ぶ		内容	スポーツに取り組むジュニア世代のカラダ作りに必要な栄養の基礎知識と、忙しい保護者のためのお手軽な献立について学ぶ	
募集期間	9/15~30		募集期間	12/1~14	

日時	11月28日(月)19:00~21:00		日時	2月9日(木)19:00~21:00	
テーマ	ビジョントレーニング		テーマ	カラダをリセットするセルフケアの基本	
会場	総合体育館多目的室		会場	総合体育館多目的室	
講師	小松 佳弘 株式会社パーソナル・グラス・アイクックス常務取締役 築城 昌拓 トウイプロモーション代表		講師	原田 いつか marau 整体サロン	
内容	スポーツと密接な関係にある視覚機能と、運動能力向上につながるビジョントレーニングについて学ぶ		内容	普段のケアや、常に高いパフォーマンスを発揮するためのリカバリーについて実践	
募集期間	11/1~14		募集期間	1/1~20	

参加者募集

オンライン(録画)受講も実施中!!

ジュニアの指導者を対象に、8回の講習会を実施します。トレーニング・メンタル・栄養など多種多様な内容を学び、たくさんの引き出しをもって、選手の指導に活かしましょう!!保護者の参加も可能です。

対象	ジュニア(小・中・高)の指導者及び保護者またはジュニアの指導に興味がある方	定員	各回 30名 ※オンライン受講者は定員無し	定員	500円/回
----	---------------------------------------	----	---------------------------------	----	---------------

問い合わせ先 **福岡市スポーツ協会 事業課**

〒819-0005 福岡市西区内浜1-5-1
TEL:092-407-8381 FAX:092-407-8185
E-mail:taikyo@clock.ocn.ne.jp
主催:公益財団法人福岡市スポーツ協会
共催:福岡市

詳細・申込みはコチラ

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

コラムイン セロゼロイチハジ

☎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



高度専門士
付与校