

Sport・小・郡

第6号

2021年6月発行



白水会長による『矢渡し』

大会の無事を願って「矢を一本通す」という古くからのしきたり。今でも必ず行われているもの。場は、一瞬で神聖な空気に。

会員各々の目的(昇段、楽しみに応じた指導をしているそうですが、「市内には弓道部がない。指導者を派遣してでも部活動を！」と若手の育成と『文化としてのスポーツ』をいかに継承していくかを連盟の、そしてご自身の課題として日々活動されていることを強く感じました。

会場は通常の弓道衣ではない黒紋付きや着物姿の会員で厳かな雰囲気。「流派は大きく2種類。公家の弓である儀礼的な要素の礼射(れいしゃ)系と、武士の弓である武射(むしゃ)系。どちらもしきたりを重んじる。もとは神事だったこともあり、所作にもすべて意味がある。それは文化でもある」と会長が話してくださいました。

白水隆資会長は「新型コロナの影響で延期してきた。今回も開催を迷ったが初射会をしないとはじまらない。弓道場は開いており換気ができている、また距離をとって行う競技であるからと検温、消毒、競技中以外はマスク着用など感染対策をとった上での実施を判断されました。

令和3年3月6日(土)、小郡市弓道連盟の「初射会(はつしゃかい)」が2か月遅れで開催されました。

身体づくりのための 食事・栄養素の話

執筆：平岡栄養士専門学校

副校長 平岡 佳美さん(管理栄養士・健康福祉学博士)

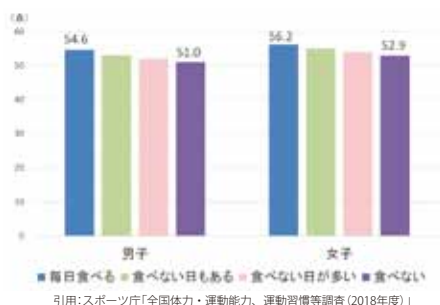


**子供たちがスポーツをする
身体づくりのために必要な
栄養素について**

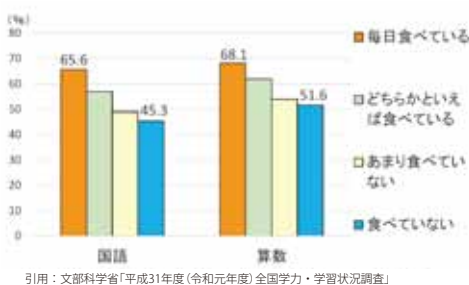
子供の成長と、運動に必要な食事の基本は、①1日3食 ②栄養バランスの取れた食事を食べることです。朝食を食べる子供・食べない子供には学力・運動能力に明らかな差が生じますので、朝食は必ず食べましょう。

(図1)

図1 朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係【小学校5年生】



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係【小学校6年生】



栄養バランスの取れた食事を用意するのは難しいと感じる方も多いのではないのでしょうか。実は、食事メニューの基本はとてもシンプルです。まずは主食(ごはんやパン、麺類など)、主菜(肉類、魚介類、卵、大豆製品)、副菜(野菜、キノコ類、海藻類)を揃えることから始めましょう。(図2)

図2 食事の基本は主食・主菜・副菜です

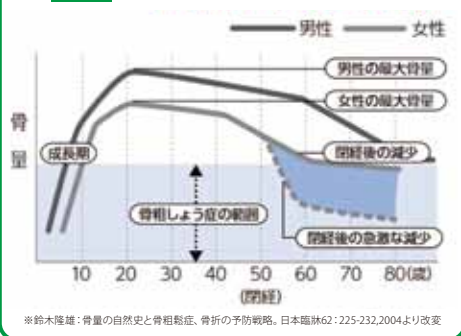


運動習慣を維持し続けるために極めて大切です。特に女性は年齢を重ねたときに骨の病気・骨粗しょう症になる可能性がありますので注意が必要です。かつて日本人は、魚食中心の食文化でしたので、無理なく小魚や海藻類からカルシウムを摂取できていました。しかし現在は食の欧米化が進行し、魚を食べる機会が激減しています。魚は優れたたんぱく質源であり、脂質も有益なものが多いです。小魚類を骨ごと摂取し、カルシウムの貯金を増やしておきましょう。(図4)

図4 カルシウムを多く含む食品



図3 加齢に伴う骨量の変化



高齢者の体力、筋力を落とさないために必要な栄養素について

高齢になると筋肉量が減少し、筋力が低下します。そのため、運動や食生活の改善で予防していくことが大切です。具体的には、適度な運動習慣はもちろんのこと、筋肉の元になるたんぱく質をしっかりと摂取しつつ、栄養バランスの取れた食生活を送ることがとても大切になります。

筋肉は、身体を動かすエネルギー源としても使用され、分解と合成を繰り返しています。年齢を重ねると、運動習慣、食習慣の変化で、分解される量が合成される量よりも多くなります。意識しないと、どんどん筋肉は減り、運動すること自体が億劫になり、エネルギー源でもある筋肉の量が減り、ますます運動する気力が減る、と悪循環に陥りがちです。運動と食事の習慣を見直し、筋肉量を適切な量に維持することが重要です。筋肉は生まれ変わる期間が短く、1〜2か月で組織の半分が入れ替わります。高齢になっても筋肉を増やすことは出来るのです。

たんぱく質は筋肉の材料となる大切な栄養素です。加齢により食事の量が減ると、たんぱく質の摂取量も低下し、筋肉の減少につながります。食事の質を見直して、意識してたんぱく質を摂る必要があります。摂取すべきたんぱく

質の目安は1食当たり約20gです。(図5)

ただし、たんぱく質をアミノ酸に分解する際、腎臓に負担をかけますので腎機能に不安がある方は、必ずかかりつけの医師に相談しながら食事の内容を変えるようにして下さい。

図5 食品に含まれるたんぱく質量

牛もも肉 100g	:	20.2g
鶏もも肉 100g	:	16.6g
鶏むね肉 100g	:	21.3g
鶏ささみ 100g	:	24.6g
豚ひれ肉 100g	:	22.2g
紅鮭1切れ 70g	:	15.8g
卵1個(M玉50g)	:	6.1g
納豆1パック(40g)	:	6.6g
牛乳200ml	:	6.6g
ヨーグルト(100g)	:	3.6g

引用：日本食品標準成分表八訂

筋肉が体内で生成される仕組みについてご説明します。筋肉の生成にはアミノ酸という物質が必須です。摂取したたんぱく質が、体内でアミノ酸に分解され、体内の必要な場所で筋肉になります。人体で合成できず、食事から補給しなければならないアミノ酸9種のことを、必須アミノ酸と呼びます。

この必須アミノ酸の中で、特に筋肉に重要なのが、筋たんぱく合成促進を行うロイシンです。(図6) 食事メニューに意識して取り入れることで、アミノ酸の質を変えていきましょう。

図6 必須アミノ酸・ロイシンを多く含む食品



アミノ酸の種類が偏ったたんぱく質摂取をすると、たんぱく質摂取総量が足りていても筋肉量が低下するという研究報告もありますので毎食、色々な食材からたんぱく質を摂取することが重要です。

高齢者の食事はご飯や麺類などの炭水化物に偏りがちなので、きちんと質・量を意識して、1日3食たんぱく質を摂取してください。加えて、摂取エネルギー量が不足すると、筋肉のたんぱく質がアミノ酸に分解され、筋肉量が減少してしまいますので注意が必要です。ただし、たんぱく質に偏りすぎても健康を損ないますので、野菜や炭水化物もバランスよく摂取し、栄養バランスの取れた食生活を意識しましょう。

学校紹介

学校法人平岡学園

西鉄大保駅より徒歩3分。調理・製菓、栄養、介護の国家資格の取得ができる専門学校を3校設置。学内に一般の方が利用できるカフェも併設。



最後に、筋力トレーニングに有効な栄養摂取についてご説明します。激しい運動をされる場合は、運動前に適度な糖質摂取が重要です。十分な酸素供給がされない筋力トレーニング等では筋肉は主に筋肉内のグリコーゲンという物質をエネルギー源として使用しますので、グリコーゲンの源となる糖質が必要です。運動直後は傷ついた筋繊維の修復にアミノ酸を必要とするので、速やかに吸収されるアミノ酸サプリを使用されるのも有効でしょう。もちろん、食事による摂取も大切です。即効性こそ劣りますが、たんぱく質が体内で分解される過程で、長時間アミノ酸が供給されます。栄養を意識してより効率よく運動しましょう。

小郡市スポーツ協会からのお知らせ



小郡市スポーツ協会役員紹介

令和3-4年度の(一社)小郡市スポーツ協会役員が選考されましたので、ご紹介します。

会 長	佐藤吉生(柔道協会)		
副会長	廣瀬勝栄(陸上競技協会)	副会長	米田管子(バレーボール協会)
理 事(総務委員長)	石橋英幸(剣道連盟)	理 事(広報委員長)	田中章二(水泳協会)
理 事(事業委員長)	白水貴司(サッカー協会)	理 事	三根順平(スポーツ協会)
監 事	黒岩芳文(スポーツ推進委員会)	監 事	有馬義明(市部課長会)



スポーツ協会事務局、引越しました！



令和3年4月1日より本協会事務局は、小郡市体育館(管理事務室内)に移転しました。
加盟協会・連盟をはじめ、市民のみなさまのスポーツニーズに応えられるよう引続き活動してまいります！どうぞよろしくお願いいたします。

..... いくつ知ってる???

本協会の情報発信は、年に2回発行しているこの広報誌のほかに、ホームページ、Facebook(フェイスブック)、LINE(ライン)で行っています。アカウントを持っている方はぜひ活用してみてください。

ホームページ



イベント情報のほか、加盟団体の紹介や申請書のダウンロードページなどがあります

Facebook



主にイベント情報や報告などを掲載しています

LINE



イベント情報や申込状況などを発信します。延期や中止の案内も手元に届きます(通知します)



功労者表彰

本協会では、会員の中でスポーツ振興に尽力された方の功績をたたえ表彰をしています。

令和2年度の受賞者は2名です。例年、表彰式は市民ふれあい運動会の際に行っていますが、昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため運動会が中止となりました。

長年スポーツに携わってこられたお二人。制限なく自由に活動できる日常が戻ることを心待ちにされています。今できることを今のやり方で続けながら、これからもスポーツを楽しんでいただきたいと思います。(表彰式は今後の状況をみて開催予定です)

写真
左から

- 長年にわたり体育・スポーツの振興に貢献された方
弓道連盟 原竹 博泰さん
- スポーツ競技において功績の顕著な方
バドミントン連盟 守屋 羊子さん





九州大会等に出場する
皆さんを応援します！

激励金交付事業のご案内

本協会では、加盟する競技団体等に所属する選手及び団体のみなさんがスポーツの九州大会以上の大会に出場する際に、スポーツ競技の普及、振興及び競技力の向上に寄与するため、激励金を交付します。交付には、出場決定条件や対象となる大会などいくつかの要件があります。

昨年(令和2年度)より対象となるのは全国大会、国際大会に加え、九州大会以上の大会に変更になりました。出場が決定されたら、小郡市スポーツ協会までお問い合わせください。

激励金交付対象となるのは…(一部抜粋)



対象者

(一社)小郡市スポーツ協会の加盟競技団体に所属している選手および団体

出場決定条件

予選勝ち抜き又は標準記録突破あるいは加盟する競技団体からの推薦によって出場すること



ここが変わった

対象は九州大会以上の大会

国、県または日本スポーツ協会、同協会に加盟する競技団体、日本オリンピック委員会およびこれらの団体が関与する国際競技団体主催又は共催する大会であること

- その他、詳しくはスポーツ協会ホームページにてご確認ください。
- 申請書様式ダウンロードのページに「全国大会等出場激励金交付申請書」で掲載しています。
- また事務局窓口(小郡市体育館内)でもお渡しいたします。



2021年度 主催事業計画

2021年度に開催を予定している本協会主催の事業です。新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止する場合がありますので、最新の情報はスポーツ協会ホームページでご確認ください。

期 日	事 業 名	参加対象	申込時期
5月9日(日)	小鴨由水さんによるかけっこ教室(春)	小学生	中止
7月下旬～8月上旬	ライジングゼファーフクオカによるバスケットボールクリニック	小学生	開催1か月前頃
9月12日(日)	小鴨由水さんによるかけっこ教室(秋)	小学生	8月～9月上旬
11月上旬	グリーンパークみんなであそぼう!2021 in おごおり	年長～小学3年生の親子50組	10月頃
12月下旬	福岡ソフトバンクホークスによる野球教室	観覧自由 [教室参加はスポーツ協会加盟の] [少年野球チーム]	
1月10日(祝)	第4回おごおり駅伝	中学生以上の小郡市在住、 在勤・在学の方	11月頃
2月13日(日)	小鴨由水さんによるマラソン1dayレッスン	18歳以上(高校生除く)	1月頃
2月下旬～3月上旬	スポーツ協会主催「第9回スポーツ指導者講習会」	一般	事前申込み不要
3月13日(日)	第44回福岡小郡ハーフマラソン大会	小学生・ファミリー・高校生・一般	10月～1月下旬
3月中旬	2022サガン鳥栖サッカー教室 in おごおり	小郡市内の小学生およびスポーツ協会加盟の少年サッカーチーム	2月～3月上旬
日程調整中	小鴨由水さんによるランニング教室	18歳以上(高校生除く)	

スポーツフェスタ・ふくおか福岡県民スポーツ大会 日程

- 夏季大会 8月22日(日) 北九州地区
- 秋季大会 9月25、26日(土・日) 北九州・京築地区
- スポーツの総合祭典 市町村対抗「福岡駅伝」 11月21日(日) 調整中



コロナ禍での運動と健康

権藤内科循環器科 院長 権藤 秀之さん

昨年初めから流行し始めた新型コロナウイルス感染症は一旦収束するかに見えたものの令和3年5月現在第4波急速に進行中でこれからの動向が全く見通せません。そんな中で『コロナのせいで一日中家にいて太ってしまった』などということを目にします。今回はこれについて考えてみましょう。

新型コロナウイルスに限らず呼吸器感染症は密閉・密集・密接の三密を避ければ感染を防ぐことは可能といわれています。実際に飲酒を伴う長時間の会食や密閉空間（カラオケ）での高歌放吟などで集団感染が報道されていますね。しかしそうでない場合、すなわち屋外での活動やスポーツで集団感染があったことはありません。ウォーキング、ジョギング、山歩き、サイクリング、ゴルフなどの屋外スポーツは集合場所（クラブハウス等）での密集に気をつければ問題ないといえます。水泳は殆ど屋内で行われますが泳いでいるときに密集することはありませんのでこれも問題ないでしょう。いたずらにコロナ感染を怖がって一日中家の中にいると運動量が極端に減って筋力、持久力そして免疫力も低下して、日光に当たらないため骨も脆くなってしまいます（生活不活発病）。新型コロナウイルス禍の元であっても適度な屋外での活動は必要です。これから気候も良くなります。天気の良い日には、家を出て外で体を動かしましょう。



一般社団法人 小郡市スポーツ協会

賛助会員

本協会の活動趣旨に賛同し、ご支援いただいている賛助会員のみなさまに心から感謝申し上げます。（敬称略・順不同）

令和2年度

●企業その他団体会員：5団体

松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)
中央冷機(株)(小郡市小郡) 片山印刷(有)(小郡市祇園)
Morrow珈琲(小郡市横隈) モリタ(小郡市祇園)

●個人会員：10名

熊本章男 米倉久喜
権藤英幸 見城俊昭
匿名6名

令和3年度(令和3年5月31日現在)

●企業その他団体会員：3団体

嘉賀建設(株)(小郡市小坂井) 片山印刷(有)(小郡市祇園)
社会福祉法人 長生会(小郡市三沢)

●個人会員：3名

権藤英幸 熊本章男
米倉久喜

賛助会員募集

本協会は、市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。

このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会加入によるご協賛でのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年度 賛助会費

●企業、その他団体会員

年額(1口)

10,000円 1口以上

●個人会員

年額(1口)

2,000円 1口以上

加盟団体連絡先一覧

- 陸上競技協会
廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709
- バレーボール協会
赤川 敏彦 ☎080-2773-1770
- 卓球連盟
古川 正章 ☎080-5263-2558
- 野球協会
永利 義広 ☎090-7440-5622
- 水泳協会
田中 章二 ☎090-3324-8025
- 柔道協会
福田 洋介 ☎090-9604-9389
- バスケットボール協会
岩橋 幸子 ☎090-4517-5748
- テニス協会
高島 光 ☎090-4586-0059
- ソフトボール連盟
田中 信義 ☎090-1080-3882
- バドミントン連盟
吉光 勇治 ☎090-3986-7807
- 合気道協会
鹿毛 茂利 ☎0942-78-2802
- 空手連盟
石井 清美 ☎080-3960-9061
- ソフトテニス連盟
桑野 博美 ☎090-5281-1763
- 剣道連盟
石橋 英幸 ☎090-4484-2106
- 弓道連盟
佐々木敏文 ☎090-5080-9232
- サッカー協会
石丸 雅史 ☎090-6307-7999
- グラウンド・ゴルフ協会
東谷 邦治 ☎0942-72-5141
- ターゲットバードゴルフ協会
井上 和夫 ☎090-3733-6287
- 小郡わいわいクラブ
事務局 ☎090-9077-2373

問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)
TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967
E-mail:sports@ogori-taikyo.org
ホームページ <http://ogori-taikyo.org/>

LINE公式アカウント
QRコード



HPIはこちらから！

