一般社団法人小郡市スポーツ協会だより

Sport小郡

第7号

2022年1月発行

RIZING ZEPHYR FUKUOKA BASKETBALL CLINIC

2021.8.1

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

※新型コロナウイルス感染症対策を講じて行いました。
教室中と写真撮影時のみマスクを外しています。

令和3年8月1日(日)、小郡市体育館でプロバスケットボールチームの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を2年ぶりに開催しました。指導は福岡出身で福岡第一高校時代に日本一を達成した双子の兄弟、#9重冨友希(しげとみ　ゆうき)選手と#88重冨周希(しげとみ　しゅうき)選手。

感染拡大防止の観点から、参加は本協会加盟のミニバスケットチームの小学5・6年生に限定して行いました。

前半のドリブルやシュートなど基礎のスキル系メニューでは、友希選手も周希選手も手本を示すだけでなく一人ひとりの動きに目を配り、声かけしながら一緒にプレーされていました。憧れのプロ選手からのアドバイスを受ける子どもたちの目は真剣そのもので、自分から質問をする姿もありました。後半のチームに分かれてのミニゲームでは、最終ゲームが選手チーム対子どもチーム！選手に負けないプレーもあり、拍手での応援はこの日一番の盛り上がりとなりました。

コロナ禍でいろいろな制限がある中でしたが、元気な笑顔が見られ、子どもたちにとってはとても貴重な経験になったのではないでしょうか。

室内でできるケガ予防、ストレッチ&ゆるっと筋トレ

田中クリニック　院長　田中　英二さん

新年あけましておめでとうございます。これからより厳しい寒冷期に入りますが、今年こそ新型コロナ肺炎を克服する年となり、社会全体に元気が戻ってほしいと切に願っております。

今回は『室内でできるケガ予防、ゆるっと筋トレ』というテーマでお話ししたいと思います。

約2年にも及ぶ昨今のコロナ禍において、精神的にも経済的にも不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。そのような状態のときには心も体も硬くなってしまいがちです。

まずはやさしくほぐしてあげましょう。

朝起きたら、カーテンを開け、朝日を浴びましょう。これは1日の体と心のリズムを整えるのに有効です。次に朝食は抜かずにしっかり摂りましょう。朝食は一日の活力の源です。しっかり摂ることにより脳が活性化し、体温も上昇して、免疫力もアップして、ダイエットや、美容効果もアップします。

〝リモート不調を吹き飛ばす!!〟

約2年にも及ぶ新型コロナ肺炎の蔓延により、リモートの仕事や会議や勉強などで長時間椅子に座ったままで、前かがみの姿勢が続き、目、肩、腰に不調を抱えている方も多いと思います。そこで椅子に座ったままできる簡単なストレッチ体操をご紹介します。

「椅子に座ったままできるストレッチ」（図1）

（図1）

頭に手をのせ、手の重みで頭を前にゆっくり倒します。次に後ろ、右側、左側と無理をせずに気持ちが良いところまで伸ばしてそれぞれ15～30秒ほどキープします。

（図2）

息を吸いながら首をできるところまですくめ、息を吐きながら一気に脱力。（5回くらい）

〝貧乏ゆすりの意外な効果!!〟

貧乏ゆすりというと昔から行儀が悪い、みっともないなど悪いイメー

ジが先行しますが、最近の研究では、なんと！逆に心と体にいい影響を及ぼすことがわかってきました。

貧乏ゆすりをすることにより〝幸せホルモン〟とも呼ばれるセロトニンの脳内分泌が増えるのです。またふくらはぎ（腓腹筋）は下半身の血液を心臓に送るポンプの役割をしていますので、ふくらはぎの筋肉を鍛えることにもつながる貧乏ゆすりは有効な運動といえるでしょう。そのほかの効果としては、体温上昇や股関節周りの筋肉増強、いわゆるロコモティブ症候群の予防にもつながります。ロコモティブ症候群とは運動器（骨、関節、筋肉、神経）の障害のために移動能力（立ったり、歩いたりするための身体機能）の低下した状態をいいます。貧乏ゆすりのやり方は改めてご説明するまでもありませんが改めてご説明すると、椅子に浅く腰掛け、つま先をついてかかとをなるべく早く上下させます。両足が難しい場合は片足ずつでもよいです。

〝転ばぬ先のスクワット　～一生自分の足で!!〟

室内で誰でも簡単にしかも効果的に筋肉を鍛えられる方法といえばそれは「スクワット運動」とお答えするでしょう。「スクワット運動」とは膝関節の曲げ伸ばしを繰り返す運動のことで、下半身、特に大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリング（太ももの後面の筋肉）等の筋肉が鍛えられます。体の中では一番大きな筋肉を鍛えることなので効果的に筋肉量を増やし、基礎代謝を上げて、内臓脂肪を落とすことにもつながります。（図３）

（図３）

このようなことからスクワットは「キング　オブ　エクササイズ」と呼ばれているのです。

スクワット運動はいろいろなバージョンがあり、運動強度によって幅広い年代に実践して頂ける運動です。実は私の父は現在91歳ですが、毎日片足立ちスクワット運動を毎日３度に分けて左右１００回ずつ続けているようです。そのため、いまだに階段の上り下りに支障なく、速歩も可能で元気に過ごしております。このようにあまり年齢は関係なく、筋肉は鍛えると維持するようです。ですからご高齢の皆さんも、高齢だからとあきらめる必要はなく70歳代以上からでもいわゆる「貯筋」ができるのです。そして何よりも転倒、骨折のリスクを低下させます。

肉・魚・大豆製品等の筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に摂り、スクワットを毎日の日課にする。毎日続けることが大事です。スクワット運動そのものは決してきつい運動ではないので、ご自分の体力に合った強度で無理の無い範囲（5～10回からでも）で継続されてみてはいかがでしょうか。

なおスクワットなどの具体的なトレーニングの方法はインターネットの動画なども参考にされると良いでしょう。

田中クリニック －消化器内科・外科－

小郡市美鈴が丘５丁目12-3　TEL0942-75-5377

今年度から小郡市スポーツ協会に新加入した団体をご紹介します！

NEW!

総合型地域スポーツクラブ 小郡わいわいクラブ

問合せ・申込み先　事務局（小郡市体育館内）　平日 午前９時～午後３時　☎090-9077-2373

ホームページQR

小郡市体育館および柔剣道場で活動している設立13年目の会員制のスポーツクラブです。
約100名の大人と50名のジュニアが“わいわい”と運動を楽しみながら健康づくりしています。
毎日の積み重ねが元気のもと！筋力はいくつになっても鍛えられます。ぜひ見に来て下さい。

新春体験キャンペーン！

今月入会に限り3,000円で2ヶ月間（3月末まで）全教室ご利用できます
ジュニア教室は、**今月入会に限り1,000円**で2ヶ月間（3月末まで）スマイル卓球とスポーツチャンバラに参加できます（バドミントンは定員のため来年度の申込みになります）

年間5万人の方の死亡原因が運動不足!!あなたの運動充分ですか？運動始めませんか？

小郡わいわいクラブ各教室のご紹介

第３水曜日は休館の為休みです

対象者　軽スポーツができる15歳以上の方、ジュニア会員は原則小学４年生～中学生
※ジュニア対象の教室は、水曜のスマイル卓球・スポーツチャンバラ・ジュニアバドミントンのみです。

令和３年度
種 目
［指導者名］
開催日時
教室の特徴

簡単リズム
［小田先生］

月曜　午前９時～10時

リズムに合わせてウォーキング。簡単な動きで心拍数を上げて効果的に運動します。しゃべりながら、笑いながら元気になれます。

こつ骨貯筋
［吉田先生］

火曜　午前９時～10時

転倒予防や認知症予防の為に、脳トレ運動も組みあわせて筋力強化します。足腰が弱くなってきたな…と感じてる方、ぜひ体験して下さい。

体幹ピラティス
［佐藤先生］

木曜　午前10時～11時

リハビリから生まれ、予防医学が目的。身体の深層部の体幹を効果的に鍛えることで、筋肉のバランスや姿勢が整い、身体の不調が緩和されます。

ゆったりエアロ
［高岡先生］

木曜　午後１時～２時

道具を使用しての筋トレも有りながら、楽しくゆったり血流を促し、運動効果を高めます。

ZUMBA GOLD（ズンバ ゴールド）
［山本先生］

月曜　午後１時～２時

ラテン系を中心とした世界中のダンス音楽を使い、簡単な動きで楽しみながら全身を効果的に鍛えます。初心者やシニア向けのプログラム。

らくらくエアロ
［久保田先生］

火曜　午前10時～11時

気軽に初めよう！動くことで血流が良くなりリンパ液の循環も良くなり脳も活性化！

リラックスヨガ
［松島先生］

第1水曜　午後１時～２時

メンテナンスヨーガ

第2水曜　午後７時～８時

エアロビクス
［床島先生］

水曜　午前11時～12時

有酸素運動と筋トレと、ストレッチを組み合わせた健康つくりのためのエクササイズ。

太極拳
［❶馬場先生 ❷竹之内先生］

金曜　❶午前10時～12時
❷午後１時～３時

太極は宇宙を意味し、古くから中国で愛好されてます。腹式呼吸で、動きを楽しみながら、ゆっくり続けることが大切。

バドミントン
［バドミントン連盟］

火曜 午後１時～２時
水曜 午後８時～９時45分
木曜 午前10時～12時

卓球教室
［小郡ママ］

水曜 午前９時～11時
木曜 午前10時～12時

スポンジテニス
［会員サークル］

水曜 午後１時～３時
金曜 午前10時～12時

ジュニア会員
小学４年生～中学生

スマイル卓球
［卓球連盟］

水曜 午後６時～７時30分

ジュニアバドミントン
［バドミントン連盟］

水曜 午後７時～８時30分

未就園児親子　1歳～未就園児

かるがも教室
［吉田先生・山下先生］

水曜 午前11時～12時

親子で遊びながら、跳んだり走ったり、登ったり、回ったり投げたり…色々な動きの体験です。

ジュニア会員

スポーツチャンバラ
［光山先生］

水曜 午後６時～７時

わいわいクラブ主催　スロージョギング体験教室 in 小郡市体育館

参加費
小郡わいわいクラブ会員　無　料
一　般　※当日払い　１日500円

開催日時　2月4・18・25日
午前９時～10時（11日を除く毎金曜日）

定　員　各回20名　※最低催行人数８名

申込み　事前申し込み必要　小郡わいわいクラブ☎090-9077-2373
日別に先着順
※申込み多数の場合は、一人１回にさせていただきます。

指　導　(一社)日本スロージョギング協会認定アドバンス資格者

- 運動できる服装で、タオル・水分・室内用運動靴を持参してください。
- 体調管理の上、ご参加ください。
- 当日も検温のうえ、体調が少しでも不安な場合は、ご欠席ください。

スピードはゆっくり
小幅で、ピッチ走法
消費カロリーは歩くよりも2倍!!
ダイエットに最適!!

体力ない人も、
歩く速さだから、
意外と楽だね！

体力アップ・免疫力アップ
認知症の予防など効果は様々
ぜひ一度体験してください

小郡市スポーツ協会からのお知らせ

第８回指導者講習会のご案内

日　程　２月26日(土)10:00～11:30(開場9:30)
会　場　小郡市文化会館　小ホール
講　師　ふるかわ整骨院　古川知明先生
内　容　「未来のための身体づくり」について
ストレッチなどの実技も予定しています

オリンピアン・パラリンピアンと一緒に走ろう！
～小鴨由水さん、道下美里さんトークショー＆ガイドランナー体験会～

日　程　３月13日(日)10:00～12:00
会　場　小郡市陸上競技場
内　容　バルセロナオリンピック代表小鴨由水さんと東京パラリンピック金メダリストの道下美里さんが小郡に！観覧自由、体験会は要事前申込み。(詳細はホームページで)

※第44回福岡小郡ハーフマラソン大会は、３月13日に開催予定でしたが新型コロナ感染防止のため中止が決定しています。

コラムVol.7

食生活で免疫力UP！

平岡栄養士専門学校　副校長　平岡　佳美さん
（健康福祉学博士・管理栄養士）

体の免疫力や抵抗力が弱ったときは、細菌やウイルスが侵入しやすく風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには「バランスの取れた食事※1日3食、主食（糖質源）・主菜（たんぱく質源）・副菜（ビタミン・ミネラル源）の食事構成」「適度な運動」「十分な睡眠」「ストレスをためない生活」を心掛けてください。食生活で免疫力UPをはかるには、色々な食品を満遍なく食べることが大切です。

ポイント　たんぱく質とビタミン類をしっかり摂る

たんぱく質
毎食、主菜に肉類、魚類、卵、大豆製品のいずれかを摂り入れましょう

ビタミンA
粘膜を守り、乾燥や感染症に対する抵抗力UPに効果的

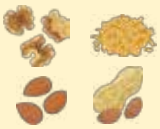
- 緑黄色野菜
  ほうれん草・小松菜・人参
  ブロッコリー・春菊など

ビタミンC
白血球の働きを強化し免疫力を高めます

- 野菜、イモ類、果物類
  大根・カリフラワー・里芋
  ジャガイモ・いちご・柿
  みかんなど

ビタミンE
細胞の老化防止、血行を促します

- 緑黄色野菜、大豆種実類（クルミ・ゴマ・アーモンド）など



旬の食材【魚・野菜・果物】は、栄養価が高く、新鮮で美味しいので是非、取り入れてみましょう。

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３年度

●企業その他団体会員：８団体

嘉賀建設株式会社（小郡市小板井）
片山印刷有限会社（小郡市祇園）
社会福祉法人 長生会（小郡市三沢）
Morrow珈琲（小郡市横隈）
株式会社奥野電気（大刀洗町山隈）
松隈産婦人科クリニック（小郡市小郡）
有限会社久栄堂（小郡市三沢）
匿名１社

●個人会員：８名　権藤英幸　　熊本章男　　匿名６名

新年度 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４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

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

HPはこちらから！

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