

一般社団法人小都市スポーツ協会だより

Sport・小・郡

第9号

2023年1月発行



3年振りに開催 第65回福岡県民スポーツ大会 2022年9月24・25日



令和4年度スポーツフェスタ・ふくおか「第65回福岡県民スポーツ大会」が筑後地区で開催されました。初日には久留米アリーナで総合開会式が行われ、本協会佐藤会長をはじめ選手、役員が参列しました。



小都市では陸上競技が行われ、県内各地から訪れた約500名の選手が小都市市陸上競技場で久しぶりの大会に臨みました。県民が参加する県内最大級のスポーツイベントの開催に日常が戻りつつある喜びを感じました。

モルック

子どもから大人まで様々なチームが参加。まだ市内では新しい種目のため、この日に初めてやってみるというチームもありましたが、すぐに覚えて楽しそうにプレーされていました。

ファミリーの部の優勝は親子で参加したチーム。勝負を決めた最後の一投には、相手チームからも盛大な拍手が送られました。



モルックとは？
フィンランド生まれの競技。モルックを投げて、倒したスキットルの本数や点数を積み重ねピツタリ50点をめざします。



優勝した親子チーム(左)と惜しくも敗れた若手チーム



市民ふれあい運動会、ジュニアスポーツフェスティバルがリニューアル！10月8日(土)にモルック、ペタンク、9日(日)にリレー、グラウンド・ゴルフと2日間で4種目開催しました。

家族、友達、サークルや職場の仲間など自由にチームを組んで参加できるイベントです。次回はぜひ皆さんも参加してみませんか？



グラウンド・ゴルフ

愛好家チームのほか、ご夫婦や地域のグループなどでの参加がありました。雨がポツポツ落ちてきて急遽スタートを早めましたが、無事に最後まで終わることができました。皆さん、広い広場を元気に動き回りながらプレーされていました。

後日、参加されたご夫婦から「とても楽しかったですよ」と声をかけていただきました。



市長に向けての選手宣言

特別ルールで開催！

通常はゴルフと同じように一人でボールを打ってホールポストまでの打数をカウントする、個人戦のグラウンド・ゴルフ。

今回はチーム戦。一つのボールをチームのメンバーで順番に打ってスコアを競う「フォアサム形式」で行いました。



リレー

スプリントの部とジュニア・ファミリーの部を実施。スプリントの部は100m×4人でのリレー、小学生チームから大人チームまでが参加！予選、決勝と真剣勝負が繰り広げられました。

ファミリーの部は400mを何人でバトンをつないでもOK！小さなお子様も普段はなかなか入れない競技場を頑張って走っていました。



スプリントの部 決勝レース



小郡市の観光大使、オリリン、ヒコリンがサプライズで登場。会場の子どもたちは大喜びで、写真撮影会がはじまりました。



小郡市市制施行50周年記念事業

スポーツフェスタ in **50th** **ogori**

おごり



ペタンク

小郡市では各校区など地域のイベントでもよく行われるペタンク。この日も経験者チームが多い中、優勝したのは唯一の小学生チームで初ペタンクという子どもたち。初めてでも優勝できる、これがペタンクの面白さですね。閉会式で感想を尋ねると「やったことなかったけど、楽しかった」と話してくれました。



優勝チームは1人ずつ感想を発表



上位5チームはクロスボ祭へ出場しました！

ペタンク競技は、久留米市・鳥栖市・基山町・小郡市の3市1町で開催されるクロスロードスポーツ・レクリエーション祭（クロスボ祭）の予選会を兼ねていました。11月13日（日）に行われたクロスボ祭では、5チームのうち2チームが各パートで上位入賞されました。

小郡市スポーツ協会からのお知らせ

祝50周年おめでとうございます!

令和4年度は小郡市市制施行50周年。本協会加盟の野球連盟、弓道連盟も同じく50周年を迎えました。

野球連盟創立50周年 記念祝賀会

令和4年10月16日(日)、小郡市生涯学習センター七夕ホールにおいて、多くの来賓、関係者の方を招いて開催されました。また、50周年を記念した野球大会が小郡市野球場などで行われました。



弓道連盟創立50周年 記念射会

令和4年5月7日(土)、小郡市弓道場で記念式典と祝射が行われました。厳かな式典後の祝射は、緊張感だけでなく時には笑いも起こる和やかな雰囲気の中、最後まで盛り上がっていました。



令和5年度 賛助会員を募集しています!

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、賛助会員としてご協力いただける方を募集しています。

令和5年度
賛助会費

- 企業、その他団体会員
- 個人会員

年額(1口)

10,000円 1口以上

年額(1口)

2,000円 1口以上

令和4年度賛助会員

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4年度

- 企業その他団体会員：3団体
片山印刷有限会社(小郡市祇園)
松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)
社会福祉法人 長生会(小郡市三沢)

- 個人会員：11名
権藤英幸 匿名9名
熊本章男



令和4年度スポーツフェスタ・ふくおか 第65回福岡県民スポーツ大会

結果報告



- この大会は、広く県民の間にスポーツを振興し、その普及・発展とスポーツ精神の高揚を図り、一層健康で明朗な県民生活の確立に役立つように開催されてきた歴史ある大会です。この2年間は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、今年度は3年ぶりに第65回大会が実施されました。
- 開催地は、4地区（福岡、北九州・京築、筑豊、筑後）での持ち回りとなっており、今年度は筑後地区で開催され、小郡市では陸上競技が行われました。

HPでは詳細が
ご覧いただけます▶



今年度の各大会で上位入賞した選手・チームの成績をお知らせします。

夏季大会 令和4年8月21日(日) 個人成績



会場は県営筑後広域公園プール。小学4年生から74歳まで16名の選手が参加しました。

●水泳男子

70歳以上	50m平泳ぎ	3位	志波 敬二	58秒47
55～59歳	50mバタフライ	2位	樋口 弘毅	37秒90
50～54歳	50mバタフライ	2位	福田 大象	30秒62
18～29歳	50mバタフライ	2位	金子 依生	27秒37

●水泳女子

40～44歳	50m背泳ぎ	2位	木村志津恵	42秒76
小4以下	50mバタフライ	2位	木村 彩穂	36秒38



秋季大会 令和4年9月24日(土)・25日(日) 総合成績 40市郡中15位



コロナの影響により中止となった競技や、参加数が規定に満たず一部は公開競技として実施されましたが、小郡市チームは8競技、17種別に参加、各競技で健闘、好成績を残しました。

●郡市対抗競技



優勝 剣道競技
一般男子の部



準優勝 バドミントン競技
壮年男子B

●公開競技

陸上競技 一般女子 優勝
バドミントン競技
壮年混成男女 優勝
一般女子A 第3位

市町村対抗「福岡駅伝」 令和4年11月20日(日) 総合成績 60市町村中4位



小郡市チームの皆さん

9区間28.9キロをタスキでつなぐ「福岡駅伝」。第9回目の今回、小郡市チームは過去最高順位と並ぶ総合 第4位、市の部 第4位の成績を収めました。



会場の県営筑後広域公園には多くの観客の姿がありました

身体を温める食事について



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)

栄養学は人間の身体をつくり、エネルギーの元となる「栄養」について科学的に研究する学問です。病気になったときまずは薬の服用、そして補助的に食事療法を加える西洋医学の方法がとられています。一方で中国の古からの食養生に関心を持つ人も増えています。漢方食養生はすべての食物には薬効があり、それを知ったうえで正しい食べ方をしよう、食べ物は薬なのだという考え方に基づいています。現代の栄養学(西洋医学)と食べ物そのものが薬だという(東洋医学)の考え方、これら2つの長所を生かした東西両医学の統合治療が注目されつつあります。

～「寒邪」が猛威をふるう冬～ 東洋医学では冬の厳しい寒さに適応できずに起こるトラブルは「寒邪(身体を収縮させる性質があるもの)」が原因だととらえます。冬は、気温が下がることで血管が縮み、手足の冷え、悪寒を生じます。毛穴も閉じてしまうため内部の熱が放出できなくなり、汗が出ないまま悪寒・発熱するようになるのです。さらに鼻や喉の粘膜を乾燥させ、喉の奥の痛みや腫れ、口の渴きを伴う咳をもたらします。また寒さは頭痛や背中中の痛み、関節痛などにも繋がります。こうした、いわゆる風邪の諸症状と思われるものも、「寒邪」によって起こると考えられるのです。そして寒さに最も弱く働きが悪くなりがちな「腎臓」をサポートする食材も重要視されています。

～身体を温める旬の食材～ 人参、大根、ごぼう、蓮根、蕪、ゆり根

旬の根菜類にはビタミンミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。中でも緑黄色野菜の王様といわれる**人参**は、内臓を温めて冷えを取り去り、血液を補う、冬に最適な養生食といえます。人参は抗酸化作用の高いβ-カロチンが豊富で、体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、喉などに潤いを与え、冬に流行する風邪予防に役立ちます。

大根は食べ方によって効用が異なる食材です。例えば「大根おろし」や「なます」「サラダ」「刺身のつま」として生で食べると体を冷やし、渴きを潤して痰を取り除き、口内炎やのどの腫れに良いとされます。一方「ふるふき大根」「おでん」「切り干し大根の煮物」などのように加熱してから食べると体を温める料理に変わりますので、冬本番には加熱して食べるのがコツです。さらに**ごぼう**や**蓮根**などの根菜類にコンニャク、豚肉、豆腐などを加えた具沢山の「**豚汁**」は体を温める、冬の体が求める滋養スープといえるでしょう。また、体を温める食材の**生姜**を加えれば効果がアップします。

その他、身体を温める食品

もち米、納豆、やまいも、かぼちゃ、シソ、生姜、さやいんげん
玉葱、ニラ、ねぎ、菜の花、ニンニク、みかん、栗、りんご、金柑、鰯
真鯛、鰯、マグロ、えび、鰹、鮭、鯖、牛肉、鶏肉、羊肉、小松菜
春菊、大麦、のり、せり、唐辛子、山椒、シナモン、クルミ、松の実
八角、なつめ、醤油、味噌、胡椒、黒砂糖



豆類・・・黒豆(利尿・解毒効果)、小豆(利尿作用)

→腎機能を助け、肝臓もサポートする

若芽、昆布、ひじき、あさり、もずく、めざし、ちりめんじゃこ、寒天

→ミネラル成分が豊富→利尿・水分代謝を高める



～冬場に貴重なビタミンを補う食材～

みかん、だいたい、柚子<ビタミンCを多く含む柑橘類>強力な抗酸化作用を持つビタミンCは免疫機能を高める効果もあり、風邪やインフルエンザ、がん、生活習慣病の予防に効果的です。柑橘類の皮を干して入浴剤として湯船に入れば、血管を広げて血行を良くし、体の内側から温めてくれます。温州みかんの干した皮は消化不良や吐き気を解消する「陳皮」という生薬の1つで、七味唐辛子にも入っています。



おせち料理には腎臓&心臓を補う食材が取り入れられています

ゴボウの昆布巻き、たたきごぼう→海藻の昆布は腎機能を補う、ゴボウは心臓の働きを良くする
栗きんとん→腎臓を補う。栗をクチナシで色付けすることで、心臓の保護にもなる優れた組み合わせ。
田作り→腎臓を養う一品。筋骨を強くし、内臓の働きを活発にして身体を温め水分代謝を促す効果がある



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 ☎090-3607-9450
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 ☎090-4484-2016
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
HP: <http://ogori-taikyo.org/>



LINE

HP

Facebook