

一般社団法人小郡市スポーツ協会だより

# Sport・小郡

第10号

2023年7月発行



春の小郡を  
ランナー3,500人が快走！

2020年2月、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、大会まであとひと月という段階で中止を決定した第42回大会。その後、43回、44回大会の中止を経て、2023年3月12日(日)、4年ぶりに小郡の春の風物詩「第45回福岡小郡ハーフマラソン」が帰ってきました。

前日までの雨予報が当日は嘘のような快晴で、全国から訪れたランナーは満開の菜の花が彩るコースや応援の人が立ち並ぶ七辻通りを駆け抜けました。

またメイン会場である小郡市陸上競技場では「鴨のまちプロジェクト」とコラボした鴨ブースなど出店エリアが設置されたほか、道下美里さん、小鴨由水さん、岡澤アキラさんによるトークショーなどレース以外のゲストイベントも行われ、会場はたくさんの人で賑わいました。

大会後には「沿道の地元の皆さん、ボランティアの皆さんのあたたかい応援・励ましが走る力になりました」など、地域の皆さんへの感謝の言葉が寄せられています。

本大会は小郡市のスポーツイベントでは最大規模。ボランティアを含むスタッフは総勢526名。実行委員長の水水さんは「皆さんの協力あつての大会。参加者だけでなく地域の皆さんにも楽しんでいただける大会にしていきたい」と話していました。



# スポーツを 長く楽しむための身体づくり

～スポーツ時のケガ予防 ダイナミックストレッチ～

(一社) 小郡市スポーツ協会スポーツ指導者講習会より  
有限会社ふるかわ整骨院代表取締役 柔道整復師 古川 知明さん



令和5年1月28日(土)に本協会主催の「第8回スポーツ指導者講習会」を行いました。今回の特集は、その中で紹介された『ダイナミックストレッチ』についてお届けします。

「さあ、身体を動かそう。スポーツするぞ」という時、みなさんは何からはじめますか？いきなり動くのは危ないからまずはゆっくり背伸びして、前屈して、アキレス腱をじっくり伸ばして・・・という方、多いのではないのでしょうか。このようなゆっくり筋肉を伸ばすストレッチは「静的ストレッチ」といって可動域を広くしたり老廃物を流すことを目的としているので、実は運動前ではなく「運動後や就寝前」に行うのに適しています。

では、運動前には何をすればいいのでしょうか。現在、運動前には「動的ストレッチ」が効果的だと言われています。運動強度は高めですが、筋肉を温めて、柔軟性をアップさせることによりケガの予防やパフォーマンスの向上につながるからです。

ぜひ運動前に取り入れて、長くスポーツを楽しめる身体づくりをしていきましょう。

動的(ダイナミック)ストレッチ		静的ストレッチ
筋肉の柔軟性と温度向上	目的	可動域向上 老廃物を流す
ケガの予防 パフォーマンス向上	効果	心身のリラックス 疲労回復
複数方向	動き	単方向
高い	強度	低い
運動前	実施時間	運動後・就寝前



文化会館小ホールで行われた講習会の様子  
加盟団体を中心に約70名が参加



キャットバック

ウオーミングアップに。身体が温まります。

- 1 四つん這いの状態にする
- 2 背中を丸める、反らすように動かしていく(骨盤↓背中↓首の運動)

ポイント☞  
肩甲骨が動いている意識を持つ  
丸める時はおへそ、反らす時は天井を見るイメージ。

キャットバック 胸椎

運動の目安

10〜30回

初めての人は  
10回程度から  
無理のない範囲で  
行ってください



## スパイラル 股関節

股関節そして身体全体をゆるめます。

- 1 足を開いた状態で膝を曲げて両手を前につく

- 2 左右の手をつきながら上半身を回転していく

①両手を前につく②右手を右後ろにつく③左手を左後ろ④右手を左前に⑤左手を右前に（右手と左手は交差した状態になる）

↓②へ

### ポイント

身体を大きく動かす

（反対周りも行つこと）



スパイラル



## トルソーローテーション 胸椎

上半身の動きを滑らかにします

- 1 肩幅に立ち、背筋をまっすすべにして腰を落とす

- 2 腕を肩の高さであわせ、左右交互にゆっくりとひねる

### ポイント

骨盤は前に向けたまま固定し、肋骨から身体を動かすイメージでひねる



トルソーローテーション

## スコピオン 腰椎

背骨と股関節の連動性を高めます

- 1 うつぶせの状態で「T」の字になるように両手を広げる

- 2 左右ゆっくりと体重移動。左足を右に。右足を左に

### ポイント

両肩はできるだけ地面から離れないように（少し浮く程度はOK）  
痛みのない範囲で大きく動く



スコピオン

## スクワットサイドベント 腰

上半身を伸ばしながらゆるめます

- 1 軽く膝を曲げ、両手を広げる

- 2 左右ゆっくりと体重移動して足首タッチ

### ポイント

骨盤はまっすすべに。脇を伸ばすようなイメージ。左から右（その逆も）に移る際、真ん中では最初の1の姿勢で止まる



スクワットサイドベント

## ドロップランジ 股関節・膝関節

身体の連動性を高めます

- 1 直立の状態から斜め前方へ足を踏み出し、腰を落とす

- 2 左右交互に

### ポイント

踏み出した足の膝の角度は90度

腰を落とし始めてから上体をひねる。腕はひねる動きに合わせて自然に。



ドロップランジ

## 有限会社 ふるかわ整骨院

ふるかわ整骨院グループ  
ホームページはこちら



〒849-0123 佐賀県三養基郡上峰町  
大字坊所288-8

TEL 0952-51-1821

最寄り院 小郡中央整骨院・鍼灸院

〒838-0115 福岡県小郡市大保字弓場110  
イオン小郡ショッピングセンター内

TEL 0942-65-6066

# 小郡市スポーツ協会からのお知らせ



## 2023年度 主催事業計画

今年度のスポーツ事業一覧です。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14日(日)	小鴨由水さんによるかけっこ教室(春)	小学生	終了しました
6月～11月	よるラン	18歳以上(高校生除く)	期間中随時受付
6月～12月	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)	初級のみ9月10日まで
8月～12月	スロージョギング&ウォーキング教室	小学生以上	期間中随時受付
9月10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
10月7日(土)	スポーツフェスタ in OGORI	小郡市内在住・在勤・在学者	9月頃
12月17日(日)	第6回おごおり駅伝 ※1月から12月開催に変更になりました！	中学生以上の小郡市在住、 在勤・在学の方	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]	
2月11日(日)	小鴨由水さんによるマラソン1 dayレッスン	18歳以上(高校生除く)	1月頃
3月10日(日)	第46回福岡小郡ハーフマラソン	小学生・ファミリー・高校生・一般	10月～1月
3月下旬	グリーンパークみんなであそぼう！2024 in おごおり	年長～小学3年生の親子50組	2月～3月上旬
日程調整中	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
スポーツフェスタ・ふくおか福岡県民スポーツ大会 <span>日程</span>			
●夏季大会 8月20日(日) 福岡市立総合西市民プール ●秋季大会 9月23、24日(土・日) 福岡地区 ※陸上競技のみ9月9日(土) ●スポーツの総合祭典 市町村対抗「福岡駅伝」 11月19日(日) 県営筑後広域公園			



## 小郡市スポーツ協会役員紹介

令和5～6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(事業委員長)	白水貴司(サッカー協会)
副会長(広報委員長)	田中章二(水泳協会)	理 事	野口成之(卓球連盟)
理 事(総務委員長)	清水 博(陸上競技協会)	理 事	三根順平(スポーツ協会)
理 事	永利義広(野球協会)	監 事	中野 聡(市部課長会)
監 事	黒岩芳文(スポーツ推進委員会)		



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皆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ので、大会出場が決まったらまずはお問合せください。

激励金交付要綱はこちら▶







## 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4年度の受賞者は4名です。表彰式は令和5年5月27日(土)、令和5年度小郡市スポーツ協会定期総会の際に行いました。

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  
陸上競技協会 吉岡広志さん  
弓道連盟 高尾義夫さん
- スポーツ競技において功績の顕著な方  
弓道連盟 井上玲子さん  
バドミントン連盟 米永英人さん



吉岡広志さん 高尾義夫さん 井上玲子さん 米永英人さん



## 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。



スポーツフェスタ in OGORI



グリーンパークみんなであそぼう(親子レク)



このような事業に  
活用しています！

かけっこ教室

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

### ご入会ありがとうございます

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5年度(令和5年6月6日現在)

- 企業その他団体会員：2団体  
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)

- 個人会員：4名  
榎藤英幸  
見野祐一  
匿名2名



# 加盟団体 イベント紹介

本協会には19種目の協会・連盟が加入しており、年間で200件を超える大会や教室等を実施しています。



## 野球協会

2023.4.30 東野小学校運動場

### 県学童2023小郡大会

8チームが参加した県学童2023小郡大会の東野少年野球と味坂クラブによる決勝戦です。気合十分で臨む子どもたちに、保護者もしっかり応援でサポート。味坂クラブの勝利で幕を閉じました。

その後の北筑後ブロック大会には両チームとも出場、健闘しました。

## サッカー協会

2023.4.30 市陸上競技場

### 第17回キッズフェスティバル in 小郡

「芝生の上でボールを蹴る楽しみを味わえる機会を」が目的のこのイベントは、U9（小学3年生以下）の子どもたちが主役です。点数はつけず勝敗もなし。互いにコミュニケーションを取ること、楽しむことを第一に監督・コーチが見守る中、のびのびとプレーしていました。



## バレーボール協会

2023.5.14 市体育館

### 第3回小郡スプリングレディーズバレーボール大会

市内在住の女性で編成された4チームが参加。真剣勝負でありながらも、好プレーにもミスにも笑いが起こる、明るくにぎやかな雰囲気、応援の皆さんも笑顔です。会場にいる皆さんが久しぶりの大会を楽しんでいました。

### 加盟団体連絡先一覧

陸上競技協会 鶴田 義孝 ☎090-8229-5547  
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 東 次郎 ☎090-4348-9710  
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 ☎090-7469-3348  
ターゲットボードゴルフ協会 岡田 光男 ☎090-4340-7318  
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