

一般社団法人小郡市スポーツ協会だより

Sport・小郡

第12号

2025年7月発行



爆SHOW! おごオリンピック ティラノサウルスレース

2024年11月3日(祝)、小郡市で初開催となる「ティラノサウルスレース」を市陸上競技場で行いました。ティラノサウルスレースはティラノサウルスの着ぐるみを着用して行うかけっこです。

今回は、「おごオリンピック」として、かけっこ以外にも玉入れやハードル走などいろいろな種目にチャレンジ。集まったティラノサウルスは、大人ティラノ24人、子ティラノ(小学生)4人、ヒト(5・6歳幼児)10人。ティラノサウルスが一生懸命走れば走るほど面白いというなんとシュールな状況に、観覧の皆さんの笑い声が絶えませんでした。ヒトもかけっこと大玉転がしに大奮闘。応援するティラノの姿も見られ、さらに盛り上がりました。

カラフルなティラノが映える秋晴れの中、「する」の「見る」の楽しいイベントになりました。



2025開催決定!

9月頃参加者募集開始(予定)

小学生以上の参加者は
ティラノサウルスの着ぐるみが必要です

11/3祝

子どもの運動不足と傷害予防

～リズムトレーニングで「動ける体」を育てよう～

福岡志恩病院 理学療法士

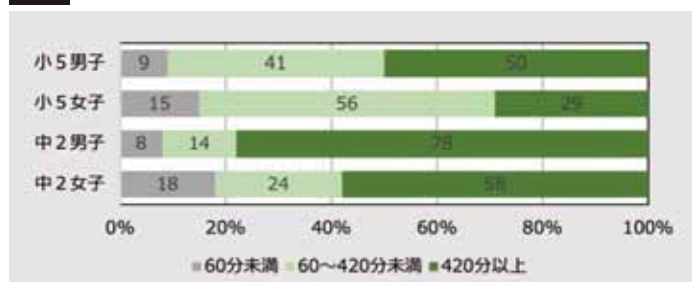
(一社)スポーツリズムトレーニング協会 インストラクター 坂田 真幸さん



運動不足が引き起こす体の変化

運動量の低下は筋力や柔軟性、バランス能力といった「基礎的な身体能力」

図1 1週間の総運動時間



引用：スポーツ庁・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

近年、幼児期から中学にかけての子どもたちの運動不足が問題となっており、スマートフォンやゲームなどの室内遊びの増加、遊び場の減少、外遊びの機会の制限などが背景にあり、体を動かす機会が減少しているのです（図1・2）。厚生労働省が提言している健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023で中等度以上の身体活動を1日60分以上行うことが推奨されています。

図2 テレビやゲームの画面を見る時間



引用：スポーツ庁・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

子どもに多いスポーツ傷害とは？

運動不足の子どもが急にスポーツを始めた、学年が変わり運動量が増える

の低下を招きます。特に発育発達の重要な時期（プレゴールデンエイジ：5～8歳、ゴールデンエイジ：9～12歳）にこれらの能力が養われないと、将来的に「思ったように体が動かない」「怪我をしやすい」といった問題につながりやすくなります。小学生でも「片足立ちがうまくできない」「スキップができない」など、運動の基本動作に課題を抱える子どもが増えていることが現場でも報告されています。

傷害予防に効果的！スポーツリズムトレーニングとは？

そんな中、注目されているのが「スポーツリズムトレーニング」です。音楽に合わせてリズムカルにジャンプしたり、体を動かしたりするトレーニングで、楽しみながら運動の基本能力を高めることができます。

このトレーニングの目的は以下の通りです。

リズムの感度を上げる

日本人は基本的に「1・2・3・4」という4拍子のリズムで生活しています。これは生活のリズムの中心が4拍子だからです。しかし、諸外国では「1&2&3&4」といった8ビート（8拍子）や16ビート（16拍

と、体が準備できていない状態で動くことになり、傷害のリスクが高まります。特に以下のような傷害が多くみられます。

シーバー病（踵骨骨端症）

かかとの骨の成長軟骨に炎症が起きるオスグッド病（脛骨結節部の成長傷害）

膝の下が痛くなる成長期の傷害

野球肘

投球などの繰り返し動作によるオーバーストレス（使いすぎ）傷害

足関節捻挫

足首の関節を捻る（ひねる）ことによる軟部組織の損傷

Manner やり方を教えるね!

準備するものは...

- ① ライン
- ② ビートの強い音楽
- ③ 音楽プレイヤー

の3点。
音楽はテンポ(BPM)が120~130
くらいがノリノリになるよ。
1つのラインには8人前後がベスト。
後は音楽に合わせて楽しむだけ!!
でも以下のルールは守ろう。

- ① ラインを踏まない
- ② 音楽に合わせる
- ③ 合図でスタートする

基本のジャンプはこちらをチェックしてね!



実際のトレーニング例



子 が根付く国があります。リズムトレーニングは頭の中のリズムを細かくすることで、動きを精密にかつ滑らかにします。

**筋肉の収縮(力を入れる)
弛緩(力を抜く)を学習する**

人の動きの源は筋肉の収縮です。筋肉はゴムの様な性質を持ちます。すばやく引き伸ばされたら力が入りやすくなります。逆に力が入りすぎてガチガチに固まると力が発揮できません。リズムトレーニングではリズムに合わせて運動することで自然とこの様な動きを学習します。

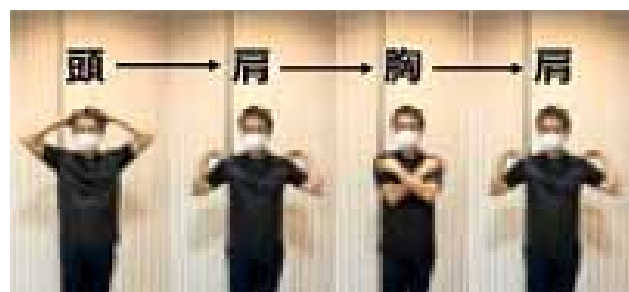
*ラインは自作のものでも可ですが、テープは高さがないため目標を飛び越える感覚が得られにくいです。



クロスジャンプ



パージャンプ



パージャンプやクロスジャンプに手の動きを加えてチャレンジしてください

チャレンジ



ヒールタッチ

医療法人オアシス 福岡志恩病院

〒838-0101 福岡県小郡市美鈴が丘1丁目5番3
Tel.090-23-0300 fax0942-232-0301

ホームページはこちら



公式Instagramはこちら



公式LINEはこちら



子どもたちの成長には、日常に楽しみながら体を動かす時間を取り入れることが重要です。運動不足は将来のスポーツ傷害のリスクを増加させるため、基本的な運動能力を育むことが予防につながります。スポーツリズムトレーニングは音楽と動きを組み合わせることで、こどもの「動ける体」を育てることができます。家庭や学校、クラブ活動で取り入れてみてください。



小郡市スポーツ協会役員紹介

令和7-8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。

ごあいさつ

会長 佐藤 吉生



この度、令和7年5月の役員選任において会長に再任されました。17加盟団体、2,600名を超える会員の皆さまの代表として、改めて身の引き締まる思いでございます。

現在、小郡市のスポーツを取り巻く環境は転換期を迎えています。昨年、市のスポーツ推進の基盤となる「第2期小郡市スポーツ推進基本計画」が策定されたほか、部活動の地域移行、新体育館の建設など市と連携、協議しながらより細やかに取り組みを進めることが求められています。

本協会としましては、これまで以上に小郡市のスポーツ活性化のために尽力してまいります。引続き、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会 長

佐藤吉生(柔道協会)

副会長(広報委員長)

田中章二(水泳協会)

副会長(事業委員長)

白水貴司(サッカー協会)

理 事(総務委員長)

清水 博(陸上競技協会)

理 事

野口成之(卓球連盟)

理 事

永利義広(野球協会)

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

藤吉 宏(スポーツ関係有識者)



2024年度 主催事業報告

昨年度実施した事業です。詳細やその他の事業についてはこちらから➡



今年度の
予定は6ページを
ご覧ください。

やってみよう！ラグビー体験

2025.3.20 市陸上競技場

2022年にうきは市で誕生したジャパンラグビーリーグワンに所属する「ルリー口福岡」によるラグビー体験教室。5歳から小学生6年生までの子どもたちが初めてのラグビーを楽しみました。



グリーンパーク

みんなであそぼう in OGORI

2025.3.22
市陸上競技場

アビスパ福岡サッカースクールコーチによるお子さんと保護者を対象にしたイベントで、楽しく身体を動かしました。子どもvs大人のミニサッカー対決では子どもたちの方が上手にボールを運んでいました。



かけっこ教室

2024.4.20 大原小学校運動場
2024.10.19 立石小学校運動場



運動会に向けて開催したかけっこ教室。バルセロナ五輪代表の小鴨由水さんから楽しく速く走るコツを教えてくださいました。

スロージョギング® &ウォーキング講座

2024.4~2025.3 市体育館



歩く速さで行うスロージョギングは、無理なくはじめられる運動です。ウォーキングや軽い筋トレも交えて実施しました。

よるラン！

2024.5~2024.10
市陸上競技場ジョギングコース



夜しか時間がない、1人では不安という人にピッタリ。毎回30人程度の参加で、ランニングの習慣づけになりました。



令和6年度スポーツフェスタ・ふくおか 第67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。
- 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、令和6年度は筑豊・北九州地区で開催されました。今年度は北九州市・京築地区の予定です。

HPでは詳細
がご覧いただけ
ます▶



令和6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6年8月18日(日)



会場は県営筑豊緑地プール。小学3年生から76歳まで24名の選手が参加しました。

小郡市チームは個人種目で好成績を収めました。

● 女子

中学生	50m自由形	2位	西村莉奈	28秒92
小5・小6	50m背泳ぎ	2位	澤 采花	36秒58

● 男子

60～64歳	50mバタフライ	3位	樋口弘毅	37秒57
65～69歳	50m背泳ぎ	3位	堤 光雄	50秒77
小5・小6	50mバタフライ	3位	田中晴悠	33秒10



秋季大会 令和6年9月21日(土)・22日(日)



7競技17種別に総勢94名の選手が参加しました。総合開会式が飯塚市総合体育館で行われ、競技は筑豊・北九州地区の各体育館、学校施設などで実施。各会場で選手、応援共に盛り上がりました。

● 郡市対抗競技

剣道競技	一般女子	1位
バドミントン競技	壮年混成男女B	2位
陸上競技	青年女子	3位
陸上競技(個人)		
青年女子走幅跳	1位 油布望愛	4m74



剣道競技一般女子チーム



陸上競技青年女子油布望愛さん

市町村対抗「福岡駅伝」 令和6年11月17日(日)



県営筑後広域公園で開催された「福岡駅伝」は11回目。9区間25.7キロをタスキでつなぎます。

小郡市チームは大会前にケガの影響などで選手変更が相次ぎ残念ながらオープン参加となりましたが、参加選手はベストを尽くして力走しました。



小郡市チームの皆さん



コースには選手を後押しする市町村旗が並んでいます。



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しています。

表彰式は令和7年5月24日(土)、令和7年度小郡市スポーツ協会定期総会の際に行いました。

●長年にわたり

体育・スポーツの振興に貢献された方
グラウンド・ゴルフ協会 東谷邦治さん



佐藤会長

東谷さん



2025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。 ※年齢は令和7年4月1日時点

期 日	事 業 名	参加対象	申込時期
7月5日(土)	スポーツ協会主催「第11回スポーツ指導者講習会」	一般	申込受付終了
10月11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
11月3日(祝)	おごオリンピック〜ティラノサウルスレース〜	4歳児以上	9月～10月中旬
12月21日(日)	第8回おごおり駅伝	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8日(日)	小嶋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
3月8日(日)	第48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	11月～12月
3月下旬	グリーンパークみんなであそぼう！ in おごおり	4歳児～小学3年生の親子50組	2月～3月上旬

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17日(日) 北九州市 グローバルマーケットアクアパーク桃園(桃園市民プール)
- 秋季大会 9月20、21日(土・日) 北九州市・京築地区
- スポーツの総合祭典 市町村対抗「福岡駅伝」 11月16日(日) 県営筑後広域公園

加盟団体連絡先一覧

陸上競技協会…………… 靄田 義孝 ☎090-8229-5547
卓球連盟…………… 荒巻 誠 ☎080-5216-9023
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…………… 簗田 昇一 ☎090-7108-9781
ソフトボール連盟………… 田中 信義 ☎090-1080-3882
バドミントン連盟………… 西山 和孝 ☎090-3601-8470

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 ☎090-4484-2016
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… 橋爪 茂 ☎090-6637-5678
小郡わいわいクラブ………… 事務局 ☎090-9077-2373



加盟団体紹介
ホームページ



加盟団体 イベント紹介

本協会には17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。



5月に行われる昇級テストに向けた練習の様様

柔道協会

活動場所：市武道場

コロナ禍明けからの再スタート

小郡市に唯一あるチーム、（小郡柔の会）です。柔道はコンタクトスポーツということもあり、コロナの影響を受けて活動停止に追い込まれました。コロナ禍が明け、新しく会員を集め、再スタートをしました。現在の在籍年齢は3歳～8歳です。

柔道の基礎と鬼ごっこしたりと、楽しく遊びながら礼を学んだり受け身を学んだりしています。

一度見学にお越しください。

卓球連盟

大会会場：市体育館

第47回小郡市近郊親善卓球大会

毎年10月の第1日曜日に開催しています。今年は10月5日(日)に団体戦と個人戦を行います。参加対象は小学生～一般です。

詳細は小郡市卓球連盟のホームページをご覧ください。

皆さまのご参加をお待ちしています。

卓球連盟HP▶



テニス協会

大会会場：市テニスコート

春のチャレンジテニス大会

春と秋に開催している「チャレンジテニス大会」は、高校生以上の一般男女、シニア男女、混合の部の全5種目（すべてダブルス）を実施します。

5月18日(日)に開催した春の大会には43組の参加者に加え、応援者の来場もあり会場は大変盛り上がりしました。

次回、秋の大会を11月9日(日)に予定していますので、興味のある方はぜひお問合せください。

熱中症を予防しましょう

執筆 小郡市健康課

熱中症はめまい・吐き気・頭痛・失神などの症状をきたし、最悪の場合死に至ります。気象庁からは今年も全国的に気温が高くなる見通しが発表されており、猛暑が予想されます。昨年5～9月の福岡県内の熱中症での救急搬送者数は4,695件、そのうち40.7%が7月に起こっています。今の時期は体が上手に汗をかく準備ができておらず熱中症を発症する人が多くなります。

熱中症予防のポイント

環境省が示す暑さ指数※を確認し運動時の対策をしましょう
熱中症の危険が高い日には外出や活動の計画を変更する事も必要です



①気温と湿度に注意する

気温だけでなく湿度にも注意が必要です。状況に応じて運動強度を調整し休憩を多く取りましょう。

②衣服を工夫する

通気性や速乾性に優れた素材の衣類を選び、休憩中は衣服をゆるめ熱を逃がしましょう。

③飲み物を持ち歩く

こまめに水分補給ができるようにしましょう。汗をかいた場合は同時に塩分も摂取しましょう。

④体を冷やす

氷、冷却シートやスカーフなど体を冷やすグッズを活用しましょう。効率的に体を冷やすには首元、わきの下など太い血管が体の表面近くを通っている部位を冷やしましょう。

⑤体調を整える

体調が悪いときは体温調節能力も低下するため無理な運動はやめましょう。体力が低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症をおこしやすいため特に注意が必要です。

『暑熱順化（しょねつじゅんか）』といって本格的な暑さへの備えとして、適度な運動、ストレッチや入浴により汗をかき、体温調節をしやすい体を作っておくことも必要です。

※暑さ指数(WBGT)とは気温・湿度・輻射熱(周囲の熱環境)を取り入れた温度指数。
熱中症発生のリスクを表します



環境省
熱中症予防
情報サイト



日本スポーツ協会
熱中症を防ごう



令和7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7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

令和6年度賛助会員

●企業その他団体会員：7団体

(株)Car Painters 國上(小郡市美鈴の杜)

税理士法人 田崎・太田事務所(福岡市南区)

医療法人 松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)

(有)久栄堂(小郡市三沢)

片山印刷(有)(小郡市祇園)

(有)小郡スポーツ(小郡市小郡)

(有)夢技研(筑紫野市大字山口)

●個人会員：5名

権藤英幸

見野祐一

(匿名3名)

(敬称略・順不同)

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



HP



Facebook