

Sport・小郡

第13号

2026年7月発行



小郡市野球連盟開幕式

令和8年3月1日に開催した開幕式の様子をご紹介します。毎年3月第1日曜日に連盟所属チームが一堂に会し開幕式を開催しています。

開幕式には加地市長をはじめ、たくさんのご来賓の方にご列席・激励をいただき、社会人・学童・還暦の26チームが、元気よく入場行進しました。

各大会優勝チームが優勝旗を返還した後、学童チームのキャプテンが選手を代表して選手宣誓を行い、最後は、当連盟の中原会長の始球式で開幕式は閉式となりました。その後、球審のプレイボールによって待ちに待った球春がスタートしました。

また、本年は6月6日から8日まで第48回西日本大会が小郡市野球場で開催されます。

近畿以西の府県代表23チームと福岡県内の開催地推薦3チームの合計26チームで熱戦が繰り広げられます。

地元小郡の代表として、Scratch（スクラッチ）が開催地推薦で出場しますので、皆さんの暖かいご声援を宜しくお願いたします。

当連盟では、全日本軟式野球連盟のMISSIONである「野球に親しみ、生涯、野球を愛する人材を育てる」、「将来の夢を育み、子どもたちが野球障害に悩まない環境づくり」に取り組んで参ります。

選手の方々には野球を楽しんでいただき、その輪を次世代にも繋げてもらいたいと願っています。

ストレッチだけで満足していませんか？

小郡のジュニアアスリートに贈る 10年後の身体を作る「本当のケア」

結城整骨院

院長 矢永一成さん(柔道整復師)



「運動の前後はしっかりとストレッチをしましょう」皆さんも一度は聞いたことがあるかと思いますが、もちろん、それは間違っていないです。でもそれだけで「ケアは完璧だ」と思っているとしたら、少しもったいないかもしれません。

実は、怪我から驚くほど早く復帰したり、そもそも怪我を寄せ付けない身体を手に入れたりするためには、私たちが普段見ている「筋肉」や「関節」よりも、もっと深いところにある「体の仕組み」を知る必要があります。今回は、科学と整骨院の現場から見た、子どもたちの可能性を最大限に引き出す「新時代のコンディショニング」についてお話しします。



■ストレッチだけでは届かない、 もっと深い「リズム」の話

硬くなった筋肉をマッサージでほぐすこと。それはもちろん、心地よく、一時的なリラクソスや血行促進にはとても効果的です。

しかしこれだけ外側から筋肉をもみほぐしても、なかなか抜けない疲れがあったり、同じ場所の怪我を繰り返ししてしまったりすることはありませんか？

実は、筋肉という「組織」よりもさらに深い場所には、わたしたちの身体を作っている「微細な粒子素粒子(そりゅう)」

の世界があります。私たちの身体は、突き詰めればこうした小さな粒の集まりであり、その一つひとつが絶えず細かく『振動』しているのです。

元気な時の身体は、この振動が心地よい音楽を奏でているような状態です。ところが、疲労やストレスなどにさらされるとこのリズムが乱れ、心身に不調をきたすというわけです。表面の筋肉をほぐすことも大切ですが、根本的な解決のためには、この『リズムの乱れ』そのものを整えてあげなくてはなりません。

これまでは、筋力を鍛える「トレーニング」や、筋肉を伸ばす「ストレッチ」がケアの主流でした。しかし今、神経や脳の状態といった『原因』の次元から心身を管理する考えが不可欠になっています。

それこそが「新時代のコンディショニング」です。これは私たちの身体を構成する細胞や神経、さらにはその奥にある「振動」そのものを最適化し、人間が本来持っている「勝手に治る力(自然治癒力)」を最大限に引き出すためのシステムです。

ここからは、「コンディショニングの3つの柱」について詳しくお話ししていきます。

第1の柱：「整える」 脳の「アイドリング」を止める

運動前後のストレッチを実践しているのに身体が硬いままの子がいます。その原因は、脳と神経が「アイドリング状態」に陥っていることにあります。



疲れたり、怪我をしたりすると脳は自分を守るために筋肉をガチガチに固めます。この状態のままストレッチをすることは、いわば「サイドブレーキを引いたままアクセルを床まで踏み込んでいる状態」です。まずはこの「空ぶかし」をやめ、脳を本来の「回復モード」へとリセットしてあげることが、すべての前提となります。

【運動前にできること】

● **動的ストレッチ**：ラジオ体操のように大きくリズムよく身体を動かす、体温や心拍数を上げて、脳と筋肉に「これから動くよ」というポジティブな信号を送ります。

● **セルエクササイズ**：ゆっくりとした呼吸や、手を揺らす微細な刺激で自立神経を整え、脳の過度な興奮を落ち着かせます。

【運動後にできること】

● **積極的休養（アクティブレスト）**：座り込んで休むのではなく、軽いウォーキング等で血流を促し、疲労物質の排出を助けます。

● **温冷交代浴**：お風呂と冷たいシャワーを交互に繰り返すことで血管の伸縮を促し、強制的にリフレッシュさせます。

第2の柱：「理解」身体が出している「警告信号」に気づく

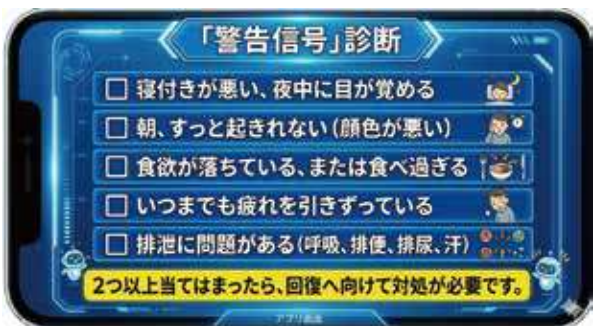
痛みや重たさなどは、脳が限界を迎え始めていることを知らせる「警告信号」です。そして、この信号は痛みだけではありません。

● **睡眠**：夜なかなか寝付けない、あるいは朝スッキリ起きられない。

● **食欲・排泄**：お腹が空かない、便秘や下痢を繰り返す。

これらも立派な警告信号です。ただ痛みと違うのは、これらが「回復の指標」になるということです。

睡眠や食欲が戻ってくることは、脳が「リラックスしていい時間だ」と判断し、自然治癒力が働きだした何よりの証拠なのです。



第3の柱：「補給」身体の変化を「形」にするための栄養

脳が「回復モード」に切り替わると、身体は猛スピードで細胞の修復や細胞の再構築を始めます。この時、材料と

なる「栄養」が不足していたらどうなるでしょうか？脳が「治せ！」と命令を出していても、現場に材料がなければ身体は変化することができません。



逆にどれだけ高級なサプリメントを摂っても、脳が「アイドリング状態」で内臓が止まっていたら、宝の持ち腐れです。

「回復できる状態」を作り、そこに「修復の材料」を届ける。この運動があつて初めて、ハードな練習で壊された細胞は、昨日より強く、しなやかな状態へと作り替えられるのです。

■終わりに

「早く結果を出してあげたい」とい

う気持ち、よく分かります。しかし、結果を出すためにはまず、狂ってしまった身体の状態を「理解して整える」必要があります。

「いつもより寝つきが悪くないか？」
「食欲は落ちていないか？」
「どこか違和感を抱えていないか？」

こうした小さな変化に気づき、今の状態を正しく理解してあげることが、何よりも大事になります。その土台に日々の正しいセルフケアや栄養が加わったとき、子どもたちの持つ可能性は最大化されます。

未来を担う子どもたちが、10年後も最高の笑顔でフィールドに立っているように。その「土台作り」を全力でサポートしましょう。

結城整骨院
VITAL REACT THERAPY
癒えて、治らばへ

〒838-0141 福岡県小郡市小郡278-9
当院は上記の住所より移転を予定しております。移転先や時期などの詳細につきましては決定次第、公式LINEおよびInstagramにてご案内いたします。

公式LINE QRコード: @YUKI.SEIKOTUJIN1205



2025年度 主催事業報告

昨年度実施した本協会主催事業です。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。

子どもから大人まで元気に参加した事業

2025.10.13
市陸上競技場

かけっこ教室



講師はバルセロナ五輪代表の小鴨由水さん。楽しく速く走るための練習をしました。

2025.7~2026.2
市体育館

スロージョギング®体験



歩く速さで行うスロージョギングと軽い筋トレ。無理なく継続できる運動を実施。

2025.10.13
市陸上競技場

まずは1キロ走ってみよう ～マラソンへの一歩～



無理なく長く走るための走り方を練習した後、みんな1.5キロを走り切りました。

するのも見るのも盛り上がった事業

2025.11.3
市陸上競技場

おごオリンピック ～ティラノサウルスレースと鬼ごっこ～



「ティラノサウルスレース」と「鬼ごっこ」を同時開催。ティラノサウルスがかけっこや玉入れ、ボール蹴りをする姿に笑い声が絶えず、鬼ごっこでは鬼から必死に逃げる子どもたちに声援が送られました。

鬼は陸上教室を行っている「アスリートリンク」のみなさん

プロスポーツ活用事業

2026.3.15
市陸上競技場

グリーンパークみんなであそぼう in おごおり



©avispa fukuoka

講師はアビスパ福岡サッカースクールコーチ。お子さんと保護者のペアで、じゃんけんゲームのほかボールを使った様々な運動にチャレンジ。

2026.3.22
市陸上競技場

やってみよう！ラグビー体験



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会。選手も一緒に汗を流しラグビーの楽しさを伝えていました。



令和7年度スポーツフェスタ・ふくおか

第68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7年度は北九州・京築地区で開催されました。今年度は福岡地区の予定です。

HPでは詳細
がご覧いた
けます▶



令和7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7年8月17日(日)



会場はグローバルマーケットアクアパーク桃園(北九州市桃園プール)。小学3年生から67歳まで20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

高校生	50m自由形	1位	西村莉奈	28秒50
小5・小6	50m自由形	1位	福永理恵	29秒45
- 男子

65～69歳	50m背泳ぎ	2位	堤 光雄	47秒18
60～64歳	50m背泳ぎ	2位	樋口弘毅	45秒93
55～59歳	50mバタフライ	2位	辻 学	30秒35

秋季大会 令和7年9月20日(土)・21日(日)



6競技13種目に総勢69名の選手が参加しました。総合開会式が北九州市総合体育館で行われ、競技は北九州・京築地区の各体育館、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	3位		
弓道競技	青年の部	3位		
陸上競技	一般女子	3位		

陸上競技(個人)

一般女子100m	1位	柿本那津子	14秒62
一般女子走幅跳	3位	柿本那津子	4m00
壮年男子走幅跳(80～89歳)	2位	桑形保雄	2m23
壮年男子走幅跳(40～49歳)	2位	伊東良祐	5m52



剣道競技一般女子チーム



陸上競技一般女子
柿本那津子さん

市町村対抗「福岡駅伝」 令和7年11月16日(日)



県営筑後広域公園で開催された「福岡駅伝」は12回目。前回大会は9区間でしたが、今大会から8区間に変更されました。小郡市チームは昨年はケガの影響などでオープン参加となりましたが、今年は悔しい思いを糧に各選手力走！ベストを尽くしてタスキを繋ぎました。結果は総合の部第8位！(60市町村)



終盤競り合う小郡市の選手(右側)



小郡市チームの皆さん



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8年5月23日(土)、令和8年度小郡市スポーツ協会定期総会の際に行いました。

- スポーツ競技において功績の顕著な方
弓道連盟 福田良子さん



佐藤会長

福田さん



2026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
6月6日(土)	第13回スポーツ指導者講習会「熱中症講座」	一般	終了
7月5日(日)	65歳からの新体カテスト	65歳以上	7月3日(金)正午まで
10月4日(日)	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と鬼ごっこ～	今年度5歳以上	
12月20日(日)	第9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
2月7日(日)	小嶋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)	11月～1月頃
3月14日(日)	第49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	今年度5歳～小学3年生の 親子50組	2月～3月上旬
調整中	かけっこ教室	小学生	未定
調整中	まずは1キロ走ってみよう！～マラソンへの一歩～	今年度5歳以上	未定

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23日(日) 福岡市立総合西市民プール
- 秋季大会 9月19日(土)・20日(日) 福岡地区 ※陸上のみ27日(日)
- スポーツの総合祭典 市町村対抗「福岡駅伝」 11月15日(日) 県営筑後広域公園

まもなく開催！ 健康寿命をのばそう！ 65歳からの新体カテスト

健康寿命を延ばし、できるだけ自立した生活を続けて頂くために、現状の自分の体力を把握しましょう。

- 日 時 令和8年7月5日(日)
9時～11時30分 ※受付8時45分～
- 会 場 小郡市体育館 体育室
- 内 容 体力テスト6種目
- 対 象 65歳以上(先着50名)
- 参加料 500円(保険料を含む)
- 参加申込 7月3日(金)正午まで
- 申込方法 電話(0942-80-5970)もしくは
申込フォームから(必要事項：名前、郵便
番号、住所、電話番号、年齢)





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。



水泳協会

2026.8.23(日)開催予定

県民スポーツ大会夏季大会

8月に開催される県民スポーツ大会に出場することを目標にしています。定期的に健康づくりのために泳いでいる大人の方や、大会への出場を目標に練習している小中学生、中学校の水泳部の皆さん、ぜひ参加してください。

(昨年の結果は5ページをご覧ください)



ソフトボール連盟 2026.5.4(月・祝)

プレイヤー、審判、指導者など幅広く活動

ソフトボールが子どもから高齢者まで、性別を問わず幅広い皆さまに愛好される生涯スポーツとして体力の増進と維持を図るとともに、試合を通じてお互いの親睦を深めることに寄与しています。

- 審判、指導員、記録員の公認免許を習得しませんか
 - ソフトボール協会 (田中☎090-1080-3882)
- 1年を通じて試合(リーグ戦)をしています
 - 一般男子ソフトボール協会 (下川☎080-3226-8322)



加盟団体連絡先一覧



加盟団体紹介
ホームページ

- 陸上競技協会 …… 鶴田 義孝 ☎090-8229-5547
- 卓球連盟 …… 荒巻 誠 ☎080-5216-9023
- 野球協会 …… 秋吉 智幸 ☎090-3883-5325
- 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 …… 石橋 大輔 ☎090-8575-1577
- 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 …… 白水 隆資 ☎090-4512-1884
- 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

部活動の地域展開が目指す未来

～子どもたちの願いに応える豊かなスポーツ環境づくりに向けて～

執筆 小郡市教育委員会学校教育課 田代 浩之

今、中学校の部活動は大きな転換期を迎えています。これまで学校単位で行われてきた部活動を地域へと広げる「地域展開」。その背景については、少子化や指導者不足といった大人側の課題から語られることが少なくありません。しかし、この改革の真の目的は、大人の都合ではなく「子どもたちの願い」に応えることにあります。

これまで部活動は、学校生活の延長線上にありました。素晴らしい成長の場であったことは確かですが、子どもたちにとっては「先生からの評価」や「クラスの間関係」がそのまま続く場所でもあります。また、やりたい種目が学校に設置されていない場合は、あきらめるしかありませんでした。「失敗を気にせずに純粋にスポーツを楽しみたい」「学校にはない種目や、より専門的な指導に触れてみたい」「いろんな友達と触れ合いたい」。そんな子どもたちの多様な願いに寄り添い、学校の枠を越えて応えていくことにこそ、地域展開の真の価値があります。

現在、小郡市ではソフトボール部が先陣を切って地域展開を進めています。平日はそれぞれの学校の部活動として活動し、休日は一か所に集まり、経験豊富な指導者のもと、地域のクラブ「レインボーズ」として活動しています。そこには学校の垣根を越え、一つのチームとして互いに切磋琢磨しながら生き生きとプレーする子どもたちの姿があります。今後、市内の他の部活動でも同様の取り組みを進め、令和9年度中には、休日のすべての部活動を地域のクラブへと展開する予定です。



多様な経験をもつ地域の大人たちと関わり、他校の仲間と大好きなスポーツに没頭する。地域展開は、子どもたちが生涯にわたってスポーツを楽しむ「新しい土台」を築く大きな可能性を秘めています。



令和8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8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7年度賛助会員

- 企業その他団体会員：5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)
 片山印刷(有)(小郡市祇園)
 コスメモリタ(小郡市祇園)
- 個人会員：6名
 権藤英幸 (匿名5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

