

校区の取り組みを紹介します！ 『賀茂校区ファミリースポーツフェア』

日時 令和3年11月7日(日) 場所 賀茂小学校



←パン取り競争の様子

賀茂校区ファミリースポーツフェアを終えて

コロナ禍で体育祭が中止となり何かイベントがしたいとの声を受け、自治協議会が中心となり、検温や消毒など感染対策を十分に行った上で無事に開催することができました。私を感じた事を3つ紹介したいと思います。

- ①企画する事で出来た絆。回数は少なかったけど実行委員会を重ねて諸団体、賀茂小学校の協力もあり、この協力関係は校区の宝だと感じました。感謝です。
- ②参加者の喜びの声。お子さんや高齢者の方が参加しやすいように自由参加としました。リレーやパン取り競争、〇×クイズなどを行い、参加者からは「楽しかった」「また企画してください」との声をたくさん頂きました。参加者へも感謝です。
- ③スポーツとまではいえませんが体を動かすことができ、たくさんの笑顔も見ることができて本当に良かったと思いました。皆さんありがとうございました。(賀茂校区 緒方 幸一)

令和4年度の事業計画(案) ※日程・場所は変更になる場合があります

【主催事業】 ★早良区前期講習会 【日程】6月11日(土) 【場所】早良体育館 ★早良区親善壮年ソフトボール大会 【日程】9月4日(日) 【場所】今津運動公園 【予備日】9月11日(日) ★早良区後期(審判)講習会 【日程】12月3日(土) 【場所】早良体育館	★早良区親善スポーツ大会 【日程】1月29日(日)および 2月5日(日) 【場所】早良体育館 ★早良区スポーツ指導者研修会 【日程】3月4日(土) 【場所】早良体育館 ★ブロック別スポーツ交流会 日程・場所は各ブロックで決定	【後援事業・その他】 ★早良区親善ママさんバレーボール大会 【日程】9月4日(日) 【場所】早良体育館 ★福岡市市民総合スポーツ大会総合開会式 【日程】未定 【場所】未定
--	---	--

1年間をふりかえって

コロナ禍が続き今年度も予定行事をほとんど実施できませんでしたので、今回、ウォーキングを取り上げ、その効果や歩き方、早良区内のウォーキングコースを紹介しました。コロナ禍で運動不足になっている人も多いかと思ひます。ウォーキングをして運動不足や日頃のストレスを解消しましょう。

広報委員の皆様、1年間お疲れ様でした。ありがとうございました。(広報部長 脇山校区 津野崎 雄二)

広報研修部委員

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 三島 美由紀 (百道校区) | 服部 博 (室見校区) | 永沼 朋子 (大原校区) | 原 聖 (小田部校区) |
| 本田 直樹 (原西校区) | 堀田 英治 (飯原校区) | 石橋 尚 (有田校区) | 緒方 幸一 (賀茂校区) |
| 皆芳 歩 (田村校区) | 長島 リツ子 (入部校区) | 津野崎 雄二 (脇山校区) | 樋口 知之 (早良校区) |



早良区スポーツだより

編集発行
 早良区体育振興会
 所在地
 〒814-8501
 福岡市早良区百道
 2丁目1-1
 ☎092-833-4403

早良区審判講習会

日時 令和3年12月4日(土)18時~20時

場所 早良体育館

審判講習会とは？

翌年1月から2月にかけて開催される体育振興会のメインイベント「早良区親善スポーツ大会」における、審判従事者のスキルアップや新たな人材の育成・確保を目的とする講習会です。

例年ですと、綱引き・ビーチボールバレー・ファミリーバドミントンの3種目の講習を行いますが、今年度は「密」による感染を考慮し、綱引きを除いた2種目の講習を行いました。(小田部校区 原 聖)



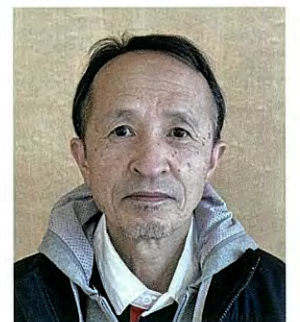
講師の熱の入った指導に皆さん必死に食らいついて質問が飛び交っていました！



地域の皆様へ 早良区体育振興会 会長 大塚 弘二

日ごとに暖かさが感じられるようになりました。皆様方におかれましては、日頃より体育振興会活動へのご支援等誠に有難うございます。今年度もコロナ禍により、早良区体育振興会での様々な行事が中止になりました。しかし幸いながら厳しい状況の中でも十分な感染防止対策の下に開催できた事業もありました。開催に当たり大変ご尽力いただいた関係者各位に厚くお礼申し上げます。

今後コロナ感染拡大には予断を許しませんが、振興会一同最善を尽くす所存でございます。皆様方のご理解ご協力よろしくお願い致します。末筆ながら皆様方も体調管理にはくれぐれもご留意ください。



福岡市市民スポーツ振興奨励賞

福岡市では、スポーツ・レクリエーションの普及発展、振興に貢献している個人または団体に対し「福岡市市民スポーツ功労賞・福岡市市民スポーツ振興奨励賞」を贈呈しています。

令和3年度、早良区では次の方々を受賞されました。

【福岡市市民スポーツ振興奨励賞】※50 音順

- 石本 由美 様 (高取) 井上 政典 様 (有田) 御供田 智彰 様 (小田部) 佐藤 修一 様 (早良)
- 松澤 良江 様 (室見) 村上 司郎 様 (四箇田) 山田 秀隆 様 (有住)

受賞者の皆様、おめでとうございます。これからもますますのご活躍をお祈りいたします。

第 35 回福岡市市民総合スポーツ大会 壮年ソフトボール大会

早良区代表 田隈校区 原西校区

日時 令和3年10月10日(日) 場所 雁の巣レクリエーションセンター

令和3年度は、令和2年度に引き続き早良区親善壮年ソフトボール大会が中止となり、早良区代表として市の大会へ出場する2チームは、抽選で決まりました。幸運な2チームの試合結果はいかに...

田隈校区

我がチームは、3年前に続き2回目の市大会出場(今回は抽選)となりました。

ユニフォームも新調して「市大会1勝」を合言葉に、板付北校区との1回戦に臨みましたが、残念ながら0-4で負けてしまいました。初回、緊張感からかエラー絡みで3点先制され、味方の打線は得点圏に何度も走者を進めるも、あと1本が出ずという結果でした。敗れはしたものの、絶好の秋晴れて広々とした環境下で試合ができる「楽しさ」を味わうことができたことはメンバー全員満足でした。この悔しさを教訓にして来年は実力で出場権を勝ち取りたいです。

コロナ禍の中、開催に向けて活動していただいた大会関係者の方々には心から感謝します。

(田隈校区 監督 本田 恵)



原西校区

昨年に続き今年も市大会へ出場させていただきました。

他校区の皆様には申し訳ない気持ちがありましたが...その分楽しめました!

試合は残念ながら1回戦で姪浜校区に6-8で負けてしまいましたが、原西先制→姪浜逆転→原西同点→姪浜逆転→原西逆転→姪浜逆転と目まぐるしい展開で、緊迫感があり盛り上がった試合でした。

1試合しか戦っていませんが、心地よい疲労感と充実感を得ることができました。

まだコロナ禍が終息しない状況の中で、大会運営等の関係者の方々、今年もありがとうございました。

来年は校区大会、区大会を勝ち上がり、3年連続の市大会出場を目指します!

(原西校区 監督 本田 直樹)

コロナ禍の運動不足を解消しよう! ~ ウォーキングのすすめ ~

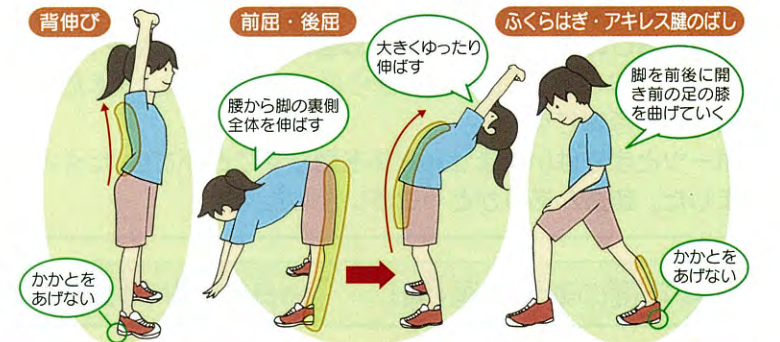
ウォーキングの効果

- 肥満の予防・解消**
 - 脂肪を燃焼させる
- 骨粗鬆症の予防**
 - 骨を強くする
- リフレッシュ効果**
 - ストレス解消
 - 気分転換
 - 快適な睡眠
 - 自律神経のバランスを整える
- 生活習慣病の予防**
 - 高血圧 ● 脂質異常
 - 糖尿病 ● 動脈硬化など
- 体力の向上**
 - 心肺機能を高める
 - 筋力アップ
 - 全身持久力をつける
- 認知症予防**
 - 脳の血流量が増し、脳細胞が活性化する
 - アルツハイマー型認知症の原因物質(アミロイドβタンパク質)の生成を抑える

歩き方



ケガの予防や疲労回復のため、ウォーキングの前後には必ずストレッチを行いましょう



↑早良区ウォーキングマップから 早良区内の1コースを紹介し 他のコースが気になる方は 早良区ウォーキングコースで検索 (<https://www.city.fukuoka.lg.jp/walking/033.html>)

① よかトピアシーサイドコース

距離 1周約3.5km ハーフ約2.7km

