

# ☆2010年1月すぐ南生活カレンダー☆

日	月	火	水	木	金	土	12
6	7	8	9	10	11	12	DEC.
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

2010  
平成22年

# 1

JANUARY

2	日	月	火	水	木	金	土
FEB.	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28						

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	元日 1 先負 休館日	2 仏滅 休館日
3 大安 休館日	4 赤口 休館日	5 先勝	6 友引 可燃物ごみ	7 先負	8 仏滅 不燃物ごみ (陶器・金属・ ペットボトル・ 白色トレイ)	9 大安 ◆子ども生け花 10:00~11:30 ◆南福寿会
10 赤口 どんど焼き 9:30~ 可燃物ごみ	成人の日 11 先勝 休館日	12 友引 すごやかサロン	13 先負 可燃物ごみ	14 仏滅	15 赤口 不燃物ごみ (ビン・カン)	16 先勝 須玖小校区防犯 パトロール 17:00~18:00
17 友引 可燃物ごみ	18 先負 休館日	19 仏滅 みなみの会 11:00~	◆くれよんひろば 20 11:00~12:00 大安 可燃物ごみ	21 赤口	22 先勝 粗大ごみ	◆子ども生け花 23 10:00~11:30 友引 春日中学校校区防犯 パトロール 18:00~19:00
会費納入日 24 9:00~12:00 先負 31 仏滅 可燃物ごみ	25 仏滅 休館日	26 大安 ◆自治会役員会 19:30~	27 赤口 可燃物ごみ	28 先勝	29 友引	30 先負

# スポーツ KASUGA CITY PHYSICAL ASSOCIATION

Vol. **39**

# KASUGA

平成21年12月

## 第52回 福岡県民体育大会

《秋季大会》 総合 第5位



《夏季大会(水泳)》 総合 第6位

50m自由形 第1位    50mバタフライ 第1位    50m背泳ぎ 第1位



松永 美咲 (小5・小6)



長濱 郁花 (小4以下)



白水 愛里 (小4以下)

**躍進賞受賞** 夏季大会の大きな躍進により、夏秋あわせでの総合躍進が第5位でした。

# 第52回福岡県民体育大会 開催される

## 夏季大会(水泳)

平成21年8月23日(日)北九州市立小倉文化記念公園プールで行われました。

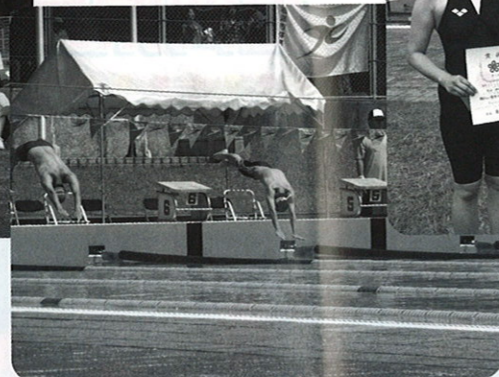
春日市は総勢59名の選手団を送り込み、県内40郡市中総合第6位、中でもリレー種目において、男子フリーの部が第2位、混合メドレーの部が第3位と健闘し、総合成績で入賞を果たしました。



全員集合



私たちががんばりました。



スタート!!

## 秋季大会

平成21年9月19日(土)・20日(日)北九州地区で行われました。

春日市は9競技、総勢232名の選手の皆さんの頑張りにより、総合第5位という成績を収めました。



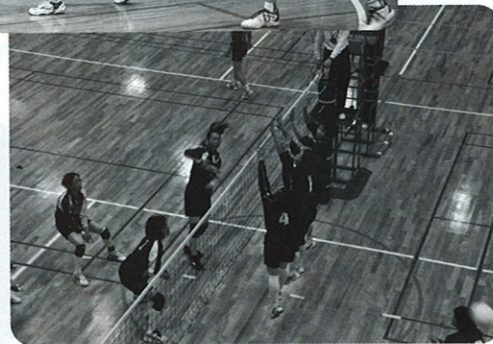
(剣道一般男子)



(バドミントン一般女子)



(陸上一般女子100m志風さん)



(バレーボール壮年女子)

大会に出場された体育協会員をはじめとする選手の皆さんのご協力により、好成績を収めることができ、昨年よりもいい成績を残した郡市に与えられる躍進賞でも、第5位の栄冠に輝きました。

また、来年の出場をお願いするとともに、たくさんの方の参加をお願いします。

## 夏季大会成績

競技種別	成績	氏名
少年女子(小5・小6) 自由形	1位	松永 美咲
少年女子(小4以下) バタフライ	1位	長濱 郁花
少年女子(小4以下) 背泳ぎ	1位	白水 愛里
一般女子(65~69歳) 自由形	2位	古賀 雅代
一般女子(35~39歳) 平泳ぎ	3位	秋山 日和
一般女子(40~44歳) 平泳ぎ	2位	中田 綾子
一般女子(55~59歳) 平泳ぎ	1位	土井 文子
一般女子(55~59歳) バタフライ	2位	土井 文子
一般女子(40~44歳) 背泳ぎ	1位	佐田 峰代
一般女子(50~54歳) 背泳ぎ	3位	深松 慶子
一般女子(65~69歳) 背泳ぎ	1位	古賀 雅代
一般女子(70歳以上) 背泳ぎ	1位	芝 香津子(大会新)
一般男子(40~44歳) 自由形	2位	竹井 賢一
一般男子(50~54歳) 自由形	3位	徳嶋 初喜
一般男子(45~49歳) 平泳ぎ	1位	堀 正光
一般男子(35~39歳) バタフライ	2位	倉田 潤
一般男子(18~29歳) 背泳ぎ	1位	森 孝典(大会新)
一般男子(30~34歳) 背泳ぎ	1位	松丸 幸司
メドレーリレー一般混合	200m 3位	佐田・竹井・倉田・秋山
フリーリレー一般男子	200m 2位	森・松丸・竹井・徳嶋
順位	総合第6位	①北九州市 ②久留米市 ③うきは市 ④朝倉市 ⑤筑紫野市 ⑥春日市・糟屋郡

3位入賞まで



## 秋季大会成績



競技名	種別	成績	備考
陸上	一般女子	100m 1位	志風 由紀子
	壮年男子	100m 6位	松岡 典明(40~49歳)
	壮年男子	100m 2位	武田 隼人(60~69歳)
	壮年男子	3000m 2位	磯脇 始(60~69歳)
	壮年男子	砲丸投 3位	武田 隼人(60~69歳)
	壮年女子	100m 5位	池部 晴子(50~59歳)
	壮年女子	3000m 1位	松山 ハツエ(70歳以上)
	壮年女子	走幅跳 4位	高尾 千津子(50~59歳)
	壮年女子	走幅跳 5位	池部 晴子(50~59歳)
	壮年女子	砲丸投 1位	高尾 千津子(50~59歳)
バレーボール	壮年女子	3位	Dパート
卓球	一般	1位	
	壮年	3位	
バドミントン	一般男子	2位	Aパート
	一般女子	2位	Aパート
	壮年男子	2位	Aパート
	壮年女子	2位	Bパート
剣道	青年女子	3位	
	一般男子	2位	
	一般女子	3位	
ソフトボール	一般男子	2位	Bパート
順位	総合 第5位		①北九州市 ②福岡市 ③糟屋郡 ④久留米市 ⑤春日市

3位入賞まで(陸上は6位入賞まで)

# 市民表彰 市民スポーツ賞

11月3日、文化の日に行われた春日市表彰式において、春日市体育協会会員である2名及び2団体の方が受賞されました。



ほりかわ あつひろ  
堀川 淳弘(8歳)  
平成21年度  
全日本卓球選手権大会  
(パンピの部) 第3位



はしくち けんこ  
橋口 拳吾  
第52回全国空手道選手権大会  
個人戦 高校生男子 形の部 優勝  
団体戦 高校生男子 形の部 優勝



第22回 春日市表彰式  
HOT・KIDS  
丹下 裕子 他12名  
第8回全日本チアダンス  
選手権大会優勝

チームス(代表 西村澄子)  
第14回ジャパンカップビーチボール  
選手権大会  
(女子40歳以上の部)優勝



# 2009 春日市スポーツフェスタ

10月11日(日)に市民スポーツセンターをメイン会場として、春日市スポーツフェスタが行われました。

このスポーツフェスタは、市の一大イベントとして市民の健康づくりや地域・世代間の親睦などを目的に、毎年実行委員会形式で開催されています。

春日市体育協会も実行委員・専門委員の一員として、大会の企画から運営、審判等にたくさんの本協会の人たちが関わっています。

当日は天気に恵まれ、子供や高齢者などたくさんの参加者の声が、一日中会場に響き渡っていました。



みんな みんな  
がんばりました

シリーズNo.8

## スポーツ常識

# それほんと??



森山スポーツ医学研究所  
代表取締役 森山善彦

## 「宴会とスポーツ栄養」

### 1. 定番

平成21年は「チェンジ」で始まりましたが、22年はどうでしょうか。12月、1月は忘年会、新年会が多い季節。手ごろな値段の宴会料理は定番が多いですね。その一つが油を使った料理。腹持ちもいいですが、お腹も太ります。

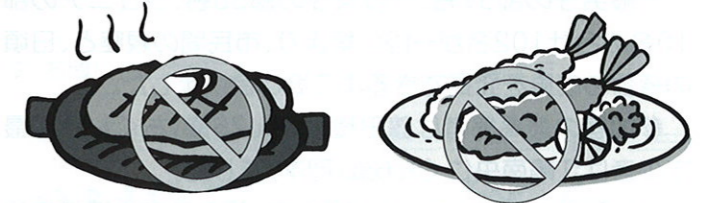


### 2. 肉と脂



エネルギーの基を含んでいる栄養素は、炭水化物、脂肪、たんぱく質の三つです。それぞれの1g当たりのカロリー量は、炭水化物が4kcal、脂肪が9kcal、たんぱく質が4kcalです。もっとも取りやすいのは脂肪です。しかし、食事制限となるとご飯が定番。ご飯は脂の半分以下のカロリーしかありません。脳の燃料は血糖、血糖のおおもとは炭水化物です。脳をちゃんと働かせるためには、ご飯はちゃんと食べましょう。

なかなか減らしづらいのがあぶら類。霜降り肉、脂の乗った魚。から揚げ、フライ。簡単に分けることができません。しかし、ぜい肉太りはスポーツの大敵。脂の摂りすぎには注意が必要です。



### 3. 養殖ものと天然もの

食通の方や料理の専門の方は、養殖ものと天然ものの味の違いがわかるそうです。素人には判断が難しいですが、エサの違いで魚の味が変わるのは間違いありません。そうすると私たちのからだも食事の違いで変化があるのは当然です。私たちの体は今までに私たちが食べたものと飲んだもので百パーセント出来上がっています。自分の好みだけで、偏った食事になっているとせっかくの練習効果も目減りするはずですよ。

今年は食事を見直す年にされてはいかがでしょうか。

# 活動広場

## ソフトボール協会

### 知的障害者ソフトボール教室

春日市ソフトボール協会は福岡市障がい者スポーツ・レクリエーション振興会と共催で、知的障害者を対象にしたソフトボール教室を5回開催しました。

若久緑園・博多高等学園・福岡高等学園・天心園などの施設のチームや個人も含め延べ136名が参加して、ノックによる内外野守備練習や走塁の練習また実践体験のための練習試合を行いました。

参加した選手によるチームが全国障害者スポーツ大会で活躍するなど技術の向上がみられ、また、選手・指導者ともに和気あいあいの中で楽しい教室でした。



いいたま!!



みんな楽しそうだな~!

## ボウリング協会

### 第1回春日市民ボウリング大会

9月23日(水)フラワーボールにて、協会創設以来の念願であった「第1回春日市民ボウリング大会」を開催しました。

一般男子の部57名、一般女子の部35名、ジュニアの部10名の合計102名が一同に集まり、市民間の親睦と、日頃の練習の成果を発揮できるよう競い合いました。

参加者の最高齢者は鶴田種敏さん75歳(ちくし台)、最年少者は江嶋南央くん6歳(岡本)でした。

一般男子の部は3ゲームで争われ、好スコアの連続に場内がヒートアップ。優勝したのは、若干17歳(高校生)中野峰人選手(須玖北)。トータル781ピン(平均260ピン)と2位の田中五男選手(下白水北)を大きく離しての圧勝でした。しかし、田中選手は2ゲーム目にストライク10連発の289ピン(パーフェクトは12連発)で場内を沸かせました。

一般女子の部は3ゲームで争われ、4位までが14ピン差と大接戦。混戦を制したのは、平均した力を発揮した田中昭子選手(桜ヶ丘)でした。中野まみ選手(須玖北)は、終盤追い上げたが惜しくも7ピン差の2位でした。

ジュニアの部は2ゲームで争われ、須玖小6年の中野幸輝くん(須玖北)がいつもどおりの力を発揮し、優勝。最年少の江嶋南央くんは、最下位ながらも元気一杯の投球を見せました。

来年度は地域対抗戦で開催できるよう、協会会員を中心に活動しています。さらに盛り上がりのある「第2回春日市民ボウリング大会」に向けて頑張りたいと思います。



# Sports Calendar

## 12月

6・7日 第23回近郊卓球大会	卓球協会	スポーツセンター2F・勤労青少年ホーム
12日 第2回春日市サッカー協会交流大会(ジュニア)	サッカー協会	白水大池多目的広場
13日 中部地区小学生チャンピオン大会	バレーボール協会	スポーツセンター2F・春日小
20日 クリスマスカップ小学生バレーボール大会	スポーツ少年団	スポーツセンター2F・勤労青少年ホーム
23日 第28回春日市長杯勝抜き少年柔道大会	柔道協会	柔道場・剣道場

## 1月

10日 第5回春日市長杯小学生バレーボール大会	バレーボール協会	スポーツセンター2F・春日小
10・11日 第10回ウインターカップ	バスケットボール協会	スポーツセンター2F・春日小・野小・原小
17日 平成21年度サッカーウインターカップ	サッカー協会	スポーツセンターG

## 2月

7日 スポーツ指導者研修会	春日市体育協会	サンホール・スポーツセンター2F
14日 第56回会長杯一般男女バレーボール大会	バレーボール協会	春日小・日の出小
14日 第3回春日・大野城カップサッカー大会	スポーツ少年団	春日野小G
14日 筑紫・北九州地区冬季小学生交流大会	ラグビーフットボール協会	白水大池多目的広場
14日 春日市バドミントン協会交歓会	バドミントン協会	西スポーツセンター2F

## 3月

6日 第33回市長杯卓球大会(中学生)	卓球協会	スポーツセンター2F
7日 第8回春日市ソフトバレーボール大会	バレーボール協会	西スポーツセンター2F
7日 第32回市長杯卓球大会(一般・小学生)	卓球協会	スポーツセンター2F
14日 第13回市長杯争奪ビーチボールバレー大会	ビーチボールバレー協会	西スポーツセンター2F
14日 第10回春日市菜の花バドミントン大会	バドミントン協会	スポーツセンター2F・勤労青少年ホーム
28日 第11回春日親善小学生バレーボール大会	スポーツ少年団	スポーツセンター2F・勤労青少年ホーム他

☎ この他にもいろいろな大会があります。お問い合わせについては、体育協会事務局まで。

## 平成21年度 スポーツ指導者研修会

平成22年2月7日(日)サンホール・スポーツセンター2階競技場

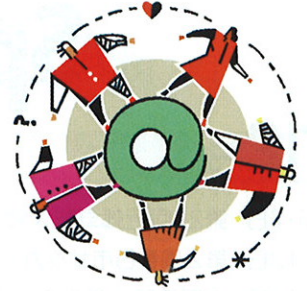
講師/ 轟林 幸喜 氏 財団法人 福岡県スポーツ振興公社スポーツ振興課 課長

テーマ「子どものコミュニケーション能力について」

実技/ 松井 宏樹 氏 九州トレーナー研究所 所長

テーマ「スポーツにおけるコンディショニングとケアについて」

# 人・ネットワーク



## バドミントンへの思い

春日市バドミントン協会 会長 銘苅 秀明

本格的にスポーツを始めたのは中学生の時、野球と陸上の駅伝に熱中しました。バドミントン競技に取り組み始めたのは、大学入学と同時にクラブに入り、それ以来45年間続けています。自分ながらよくやれてきたなあと思います。学生時代に交通事故で2カ月、急性肝炎で4カ月、42歳で心筋梗塞で倒れ2カ月の入院生活を送りましたが、バドミントンへの愛着は消えることなく64歳の今日まで続いています。

おかげで20代では国体2回出場し、九州地区の大会でも上位の成績を上げることができました。多くの先生、指導者、友達にめぐり会い素晴らしい仲間もできました。35歳を過ぎてからは仕事の合間に楽しみながら指導する機会が多くなり、40歳で春日市の住民となりバドミントン協会の理事、理事長、協会長にいたっています。先般11月上旬に二男のいる札幌に旅行しました。そこで息子と小学2年生の孫と親子3代でバドミントンをする機会に恵まれ、思い出をつくることができました。また、地域のバドミントンジュニアクラブの練習にも参加することができました。これもバドミントンがとりなす縁かなと、帰りの飛行機の中で思いにふけました。

春日市のバドミントン協会は、現在、加盟クラブ10チーム、会員数191名になり益々繁栄しています。技術の向上も素晴らしく、近年の県民体育大会においては、一般男女、壮年男女の種目において優勝、準優勝と見事な成績を収めています。これもひとえに、協会の村上理事長のリーダーシップのもと、理事、事務局の努力と協会員の協力の結果だと思えます。私自身これからも、健康維持に努めて会員皆様と永くバドミントンができるようにがんばって行きたいと思っています。

## つれづれ

### ミスを防ぐ生活習慣

仕事でミスをした場合、ミスの原因を徹底追及することが必要ですが、と同時に自分の日ごろの生活習慣などもチェックしてみる必要があると言われています。

私は先日ある人から「日常生活でミスばかりなのに、試合中だけミスをなくそうとしてもできるわけがない」と言われました。

言われてみると、確かに日常生活において不摂生(深酒・夜更かし)をしたり、部屋を散らかしているなど、自己管理、自律ができていません。それが、試合にも影響したのです。

今後、私は、生活習慣を正す、整理整頓をするなど、当たり前のことをキチンと守るようにしようと思いました。三日坊主にならないように頑張りたいと思います。

~~三日も続くかな?~~

皆さんの生活習慣はどうでしょうか? 生活習慣を正していけば、練習中や試合のミスは減っていくかもしれませんね。

(好)

身体をやわらかく痛みを和らげる!!

女性専科 **ポプリ**

院長 世界リンパ整体協会福岡支部長

**篠山 雪子**

診療科目/整体・オイルマッサージ・心理ストレスカウンセラー

春日市日の出町6-4 秋吉第2ビル601号

電話 090-9409-1215(要予約)

## 春日市体育協会事務局

春日市大谷6丁目28番地 勤労青少年ホーム内

TEL 574-9131 FAX 574-9138

E-mail: haru-t@bb.csf.ne.jp

※月・火・祭日は休業日です。

発行 春日市体育協会

発行責任者 白水一真 印刷所 大成印刷(株)