

志免町

体協だより

第7号

発行

平成元年4.1

体育協会事務局

(志免町社会教育課内)

TEL ☎ 7100



志免町バスケットボール部

ナイスショット!!

「体育協会」……通称「体協」と言っています。

「志免町体協」では、町民の健康と融和、青少年の健全育成をスローガンに活動を進めています。

そのような中で、最近のスポーツは、競技志向型のグループや健康グループ、少年グループなど多様化しています。

なかでも、個人の趣味や健康づくり等の欲求を満たすだけで、社会体育組織加入について「忙しいから!」「出事が多くなるから!」とかいう理由で加入いただけないスポーツクラブが増えつつあり残念でなりません。真の社会体育の振興をめざして町民の皆さんとともに「体協」も力を合せて、頑張りたいと願っております。

平成2年国体(相撲競技)を町民挙げて成功させましょう。

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

会長あいさつ



会長
小林 鶴児

志免町の皆さん、如何がお過し
でしょうか。

新年を迎えたものの陛下の崩御
そして平成と云う新しい年号など
多忙な年明でした。私は、これ
三代の年号となりました。

戦争、敗戦、食糧難、平和、特
に軍隊では長崎で原爆患者の救護
活動という貴重な体験をしました
が、今は平和な時代、その上健康
である喜びをしみじみとかみしめ、
協会発展にがんばらねばと思っ毎
日です。

本年は、志免町も国体の前哨戦
である「ミニ」国体と一層多忙と
責任を感じながら体協が町民の先
頭に立ち自から体験と協力をせね
ばならないと思います。

幸に巳年、どんな障害も乗り越
えこつこつとねばり強く努力し本
協会が飛躍する年でありますよう、
町民の深い御理解と御協力により
会員が一致協力一丸となり大きく
繁栄するようお願いいたします。

さて、町民の皆さん御承知のご
とく毎日のように報道されている、

青少年の兇悪な犯罪や交通事故等
が多発しています。

「健全なる精神は健全なる身体
に宿る」と言います。我が町も青
少年の健全育成が急務なように思
えてなりません。一人でも多くの
青少年にスポーツを熱中させるの
も一つの手段ではないでしょうか。
又、複雑化した社会環境の中で
隣の人と挨拶はもとより口もきか
ないという現代の殺伐とした世の
中、町民の皆さん一人一人が身近
で自分に合ったスポーツで一汗流
すことで融和と協調、それが青少
年の犯罪のない明るい町になりは
しないでしょうか。

私事ですが早朝ランニングや子
供達との剣道の練習で汗を流した
後の壮快さ、どんな粗末な食事
でもこんなに美味くなるものか特
一杯の晩酌の美味しいこと、スポ
ーツをやらぬ時とは格段の相違
にスポーツの有難さを痛切に感じ
ています。町民の皆さん「健康で
明るい家庭はスポーツから」一汗
流してみませんか。

終りにりましたが町行政と町
民の皆さんの日頃の御協力に心か
ら感謝を申し上げ私の挨拶と致し
ます。

どうか皆さん、本年も一層体協



広がる友情と連帯の輪の中で!!

大熱戦の郡民体育大会'88

新宮町を主会場に、昨年8月21日(日)、第37回粕屋郡
民体育大会が開かれ、粕屋郡8町から約三千人の選手
が参加、陸上、剣道など10競技で熱戦を展開しました。
志免町からも二八〇名の選手が出場、陸上で総合優
勝したほか、各種目で健闘しました。

※大会成績(団体三位以内のみ)

陸上

- ▽総合優勝
- ▽一般男子 二位
- ▽青年男子 優勝
- ▽青年女子 二位
- ▽年令別男子四百メートルリレー 優勝



平成二年 とびうめ国体相撲競技を 成功させよう!!

国民のスポーツの祭典である国体が平成二
年に福岡県で開催され、志免町では、国技と
されている相撲競技を担当いたします。

町民皆さんと一緒に成功させましょう!

ときめき 出会い みなぎる力

バドミントン

- ▽一般男子 二位
- ▽一般女子 二位

バレーボール

- ▽青年男子 三位
- ▽青年女子 三位

剣道

- ▽一般男子 優勝
- ▽青年男子 優勝

相撲

- ▽一般の部 二位

バスケットボール

- ▽一般女子 三位

卓球

- ▽一般の部 二位

軟式庭球

- ▽団体 優勝

一緒にイイ汗流しましょう!

(入部希望者は下記までご連絡を)

体協だより 3

種 目	活 動 状 況			連 絡 先	備 考	
	練 習 日	時 間	場 所			
陸 上 部	毎月第1日曜日	午前7時~8時	志 免 中 学 校	見好 卯敏 ☎935-7100	楽しく活動する事を目的としています。	
	毎週月・水・金	午後8時半~9時半	〃	牧野 伸邦 ☎935-8304	青年男子、女子一緒に走ろう!!	
バスケットボール部	木	午後8時~10時	中央小体育館	中山 孝一 ☎935-1001	部員募集中!!	
柔 道 部	月・水・金	午後5時半~7時半	志 免 中 武 道 場	案浦 善晴 ☎611-2952	5才以上男女を問わず加入できます。	
剣道部	心正会 月・水・金 第1,2日曜日(大人のみ)	午後5時~8時 午後5時~7時	町 民 体 育 館	橋本 俊嗣 ☎936-5208	剣道を通じて親子の対話を!! お父さん、お母さんお気軽に ……お越してください。	
	桜武館 火・木・土	火・木・土 午後6時~8時 午後3時~5時	南 小 体 育 館	宮川 英俊 ☎935-8504		
硬式テニス協会	日	午前10時~12時	旧 役 場 横 テ ニ ス コ ー ト	藤 龍己 ☎935-1001	体力増進とストレス解消に楽しく汗を流しましょう。	
軟式庭球協会	〃	午前9時半~12時半	総合スポーツ公園	中牟田修身 ☎935-1001	青空の下、思い切り白球を打とう。部員募集!!	
空 手 協 会	火・木・土 月・金	午後6時~9時 午後6時~8時	町 民 体 育 館 桜丘共同利用施設体育館	世利 勝義 ☎935-1789	体力増強に女性の方は美と健康に入会をお待ちします。	
相 撲 協 会	火・木	午後5時半~7時	岩崎神社横相撲場	吉村 定 935-2367 世利良未 935-1001	すもうに興味のある方お気軽にどうぞ。	
居 合 道 部	木・土	午後7時~9時	町 民 体 育 館	橋橋 虎雄 ☎935-1266	きたえよう心と体。	
卓 球 部	火・木・土	午後7時半~10時	志 免 中 卓 球 場	碓 俊行(仮) ☎935-2528	卓球を通じ、素晴らしい思い出を残して見ませんか!	
	金	午後7時半~9時半	町 民 体 育 館	杉本美喜子 ☎621-1662		
ソ フ ト ボ ー ル 協 会	亀 山	日	西 小 運 動 場	中畔 憲三 ☎935-8974	町民の皆さん一緒にグラウンドを走り廻りませんか。各チーム共皆様のご参加をお待ちしています。 社会人の方ならば誰でも、加入できます。 お気軽にどうぞ。お尋ねください。 リーグ戦開幕(前期) 成人ソフト大会 勤労女子ソフト大会 ジュニアソフト大会 リーグ戦(後期) 水戸杯トーナメント大会 町長杯 〃 〃	
	大 町	日	中央小運動場	桐島 俊一 ☎935-3792		
	サンデース	日	〃	浦田 禎 ☎935-8053		
	別 府 II	日	西 小 運 動 場	中馬 猛 ☎935-1495		
	K S	日	中央小運動場	広川 政幸 ☎936-0649		
	南 志 免	日	南 小 運 動 場	藤原 保明 ☎936-0926		
	丸 商	日	東公園グラウンド	井上 修 ☎935-2563		
	志 免 四	日	中央小運動場	安部 征夫 ☎935-1449		
	志 免 五	日	中央小運動場	吉田 宏生 ☎936-0017		
	九州産交	日		栗山 正幸 ☎935-2211		
	鏡	日	西 小 運 動 場	西村 芳雄 ☎621-3115		
	向ヶ丘	日	東 小 運 動 場	鹿島 吉孝 ☎935-3294		
	北 区	日	東公園グラウンド	水上 義春 ☎935-2557		
	平 山	日	南 小 運 動 場	平山 作蔵 ☎935-9011		
バ レ ー の 部 協 会	西 ク ラ ブ	金	午後7時半~9時半	西地区社会体育館	加賀田悦子 ☎935-1705	地域の親睦とストレス解消のため入部しませんか!!
	マインズ志免	火・金	午後7時半~9時半	志 免 中 体 育 館	内山 久枝 ☎935-7731	フレッシュな貴女へバレーボールをしてみませんか!!
	ミラクルズ	月・金	午後7時半~9時半	中央小体育館 南 小 体 育 館	田中恵美子 ☎935-5479	活気あふれるママさんばかり貴女もどうぞ!!
	泉 桜	水	午後8時~10時	南 小 体 育 館	山崎千枝子 ☎936-0029	今の体力を維持するためにバレーボールで汗を!!
	コ ス モ	水・金	午後8時~10時	南 小 体 育 館	脇 佳代子 ☎936-3151	ほとんどシニアチームです若さを保つために頑張っています!!
	スマイル	火・金	午後7時半~9時半	東 小 体 育 館 志 免 中 体 育 館	高橋ときえ ☎935-8719	バレーボールの好きな貴女!お待ちしております。
	鏡 ク ラ ブ	火・土	午後7時半~9時半	西地区社会体育館	堤 郁子 ☎611-2594	運動不足解消のために、一緒にいい汗をかきましょう!!
	グ レ イ ス	水・金	午後7時半~9時半	東 小 体 育 館	辻 ヨシノ ☎935-6607	新しいチームです! 貴女も一緒にバレーを!!
	飛 龍	水	午後8時~10時	志 免 中 体 育 館	小山 勝 ☎947-5416	仕事の後の爽やかな汗、最高です。一緒にバレーボールを!!
	志 友 会	月・木	午後8時~10時	東 小 体 育 館 東地区社会体育館	高橋 敏博 ☎935-8719	30才からスタート楽しいバレーボールを!!
	公 友 会(男子)	月・木	午後8時~10時	東 小 体 育 館	生田 進 ☎935-9745	若者よ集まれ!!
	公 友 会(女子)	月・木	午後8時~10時	東 小 体 育 館 東地区社会体育館	丸田香代子 ☎936-3827	若者よ集まれ!!
	志 免 南 ア	水・土	午後5時~7時 但し土曜日1時~3時	南 小 体 育 館	高橋 敏治 ☎936-1900	楽しく活動する事を目的にガンバッテいます!!
	志 免 東 ア	月・水・金	午後5時~7時半	東 小 体 育 館	中筋 宗司 ☎935-6100	東小バレーの指導をやってみよう!左記までご連絡下さい。
志 免 中 ア	火・水・金・土	午後5時~7時 但し土曜日2時~5時	中央小体育館 町 民 体 育 館	管 正範 ☎935-0023	スポーツの楽しさをバレーボールを通して味わっていききたい!!	
志 免 西 ア	月・木・土	午後5時~7時半 但し土曜日1時半~3時半	西 小 体 育 館	羽原 哲男 ☎936-6051	バレーボールを通して、いろんな事を学んでいます。	
志 免 男 子 ア	月・木・土	午後5時~7時半 但し土曜日3時~6時	東地区社会体育館	中村フサ子 ☎936-4336	スポーツが好きになる子を育てます。全国大会まであと一歩!!	

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

各クラブ紹介

硬式テニス協会

硬式テニス協会紹介

野中 明人(志免四)

当協会も昨年、創立十周年を迎えました。協会員の精進の賜物か、いや、そんな高尚な理由からではない。思うに、ただ単に「人生はテニス、テニスこそが人生」だと思いいこんでいる人間が協会にあふれているので、会長以下理事一同、好むと好まざるにと拘らず存続させざるを得なかった?。理由はともあれ、今後も末永く活動していきたい。

さて、当協会は、トラック協会のコート二面と、場合によっては町のコートも利用でき、プレー環境は非常に恵まれています。協会員も実力者から元実力者、歯の白さがやけにめだつ人、宴会になると実力を出す人までバラエティーに富み、なおかつ全体的にテニスの技量も相当なものです。主な活動は、郡大会参加の他、春季(4~6月)及び秋季(9~11月)の原則として日曜日毎に、一般町民も対象としたスクールを実施しており、わかりやすい指導と好評を



博して(?)います。さらにスクールの最終日には、スクールの成果を試す機会と親睦を兼ねてテニス大会を開催し、これまた協会員の楽しみとなっております。

以上、当協会を簡単に、かつ、ありのままに紹介しましたが、ウィンプルドンを夢みる方、特に若い方(自分で若いと思う方も含む)、テニスコートのをぞいてみませんか。初心者の方もお気軽に。

バスケットボール部

スポーツでいい汗流そう

中山 孝一(田富)

毎週、木曜日午後8時、志免中央小体育館に、高校生や大学生、仕事を終えた社会人が、今晚は、「今晚は」と集まってきました。

真夏の暑い日や雪が降るどんな

寒い日でも、体育館にバスケット仲間が集まりボールを握れば、暑さ寒さも感じません。

現在、毎週欠かさず練習に参加しているのは、男女20人、ランニングやストレッチで体をほぐし、四角パスやランニングショット等の基礎練習、最後にゲームで汗を流します。「シユパツ」とボールがリングのネットを通過する瞬間の爽やかさがたまりません。

大会は春、秋の郡内8か町によるリーグ戦、夏の郡民体育大会、他の町に比べて、長身者がいないので成績のほうは今一歩、しかし勝負は別にして、みんなでゲームを楽しんでいます。

楽しみだけでなく、もっと技術をみがきたい者には、郡の選抜チームで頑張り、全国大会を目指している者もいます。もうすでに8名が全国大会に出場しています。



もうすぐ春、4月から春の柏屋郡リーグ戦が始まります。バスケットボールの経験者の皆さん、みんなと一緒にいい汗流しませんか。

陸上 部

「すばらしい仲間」

稲永 明弘(南里二)

「もう一度、陸上をやってみよう。そう思ったのは、昨年の春でした。」

毎日、グラグラと過ごすより、一、二時間でもいいから真剣になれる時間をつくろう!!と思い、目標は福岡県代表となつて全国青年体育大会に出場することで練習を始めた。仕事の後、夜八時から十時まで、「他の人は家でのんびりしているだろうな」何で自分だけ。」と時々悔んだりもしました。しかし、「一生で、たった半年、たいした事ではないな。」と思い、毎回充実した練習メニューをこなしました。

その結果、全国青年体育大会出場、四〇〇m、三位、スウェーデンリレー、二位の満足のいく成績を収めることが出来ました。

それと、全国各地の人々との出会いは、とても素晴らしいものでした。この大会で得たことは、最初からあきらめずに、まず、行動すること。結果は良いにこした事

はないが、その結果を出すまでの努力はもちろんのこと、陸友会の皆さんが一緒になって遅くまで練習に協力をしてくれたことです。又、一人では継続出来にくい事も、チーム力により良い成果を得られることです。

平成元年度の目標は、12月にハワイで開催される「ホノルルマラソン大会」に出場することです。陸友会からも数名出場されるので全員が完走出来るように大会に向けてがんばります。

その他、陸友会では、夏はキャンプ、冬はスキー等、陸上だけにこだわらず、「仲間を集めて何かをやろう!!」と、いろんな計画を立てています。ぜひ、皆さんも参加してみませんか。

又、楽しい事柄や、楽しい催し、いろんな情報を提供してください。今後とも、陸友会をよろしくお願ひします。



居合道部

飯田 誠 (志免四)

最近青少年を中心に、剣道の普及が目ざましいものがありますが、居合道の関心も大いに高まっています。

剣道と居合道とは「剣居一体」といって、一体不可分の関係にあり、剣道をやる人はもちろん、やらない人も含め同好者が増えてきました。

居合とは座ったまま、あるいは立った姿勢から、抜き打ちに相手を切り、一瞬のうちに勝を得る剣技であります。しかし今日の居合道は、日本古来の伝統をもつ、日本刀の操法の修練を通じ身体を強健にし、正しい精神を養うものであります。刀には初心者のおちは摸擬刀を使いますが、有段者とも



なれば真剣を用いるため、静から動の動作に集中力が養われ人間形成に有効です。

毎週木・土曜日の午後七時から九時まで、志免町民体育館において、小学生の女の子から、六十ウソノの人まで練習に汗を流しています。日常生活の中に趣味をもつことは、楽しいことです。老若男女を問わず参加出来ますので、町民の皆さんの入部をお待ちしています。

剣道部

丸山 孝雄 (吉原)

現在、志免町には二つの道場があります。志免心正会 小林鶴児 (教士七段) 先生と、桜武館 宮川英俊 (教士七段) 先生が指導されています。

今回は、志免心正会をご紹介いたします。志免心正会は、現会長の小林先生が、青少年の健全育成と不良化防止の為、勤務の傍ら、近所の子供達を集めて指導されたことから始まりました。

その頃の防具といえは満足する物はなく、いろんな学校を回られ、貰って来ては、それを修繕され子供達に与えられ、先輩から後輩へと受け継がれて稽古に励まれました。そのような苦しい時



代から始められましたので、剣道の実力よりも物を大切にする精神を特に厳しく指導されています。

この道場を卒業された剣士達は数千名を越えており、全国各地において活躍されています。

来年度は、発足三十五周年を迎えますが、これからも、さらに一層練習に励みたいと思っています。

バレーボール協会

ジュニアバレーボールについて

菅 正範 (中央小)

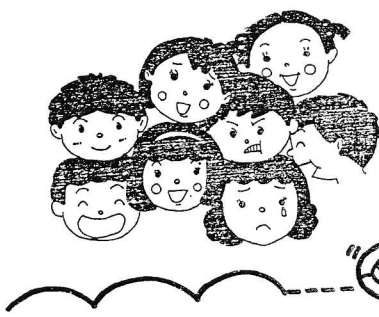
志免町のジュニアバレーボールチームは、各地域の子どもたちを中心としたチームと、各小学校区を中心としたチームに分かれて、活躍しています。

特に、校区別のチームは、粕屋郡のバレーボール協会に登録され

たチームで、粕屋郡主催の大会、ライオンカップ、福岡県小学生大会などの年間数多くの試合にそなえて、毎日のように練習を重ねています。

志免中央小学校のジュニアチームは、女子ですが、放課後の午後五時から七時ごろまで、週三〜四回というスケジュールでこれまで練習してきました。おかげ様で、粕屋郡春季大会で五年生はパーフト優勝。また、ライオンカップでは六年生が、中部地区大会まで出場しました。また、粕屋郡の秋季大会では、五年生も六年生も準優勝という願ってもない成績を修めることができました。中央小に限らず各校のチーム及び志免男子チームも好成績を残しています。

チームを結成したばかりの四月の段階ではサーブも満足に入れませんが、



れない子が秋季大会や十一月の志免町小学生大会の頃には、ドライブサーブなどが決まる姿を見たり

していると子どももの成長する速さに驚かされます。

このように、子どもの中に秘められている力が伸ばしていきけるのは、体協の支えのある各事業が充実しているお陰だと思っております。

卓球部

碓 俊行 (別府一)

志免町体育協会に加入させていただきます。四年目を迎えようとしています。何もわからないまま参加し、卓球部の方々、社会教育課の皆様のお指導、御協力のおかげで、これまで無事やってこれたと思っております。

今後も卓球を通じ、幅広く活動して行き、多くの人達と知り会える事を楽しみにしています。六月には、町民卓球大会を予定しておりますので、皆さんの参加をお願いします。



卓球部の練習は、火曜日、木曜日、土曜日の夜七時過ぎから、十時迄志免中学校、金曜日夜七時半から、町民体育館に於いて、女性を主に卓球教室を開いております。これから余暇を見つけてスポーツを始めようと思っておられる方、歓迎します。卓球で、いい汗、ながしませんか！

ソフトボール協会

私達が、健康で明るい生活を送るためには何か一つでも楽しめるスポーツを持ち、楽しみながら、町内の方々の間に友人を作り、生活の幅を広げ明るい環境の中で生活してゆきたいと思いい協会を運営しています。

ソフトボール協会も発足以来十二年目を迎えました。加入チームは十四チームで、A Bの二リーグに分れて隔週に東中学のグラウンド



で熱戦を展開しています。

三月の町長杯トーナメントに始まり、リーグ戦に百数十試合の熱戦を繰返しています。今年は五月に町内会対抗の成人ソフトボール大会を計画しています。年令別に選手の数をきめますので若い人も壮年の方も参加していただきたいと思ひます。昨年六月の郡大会には男女四チームが参加し男子は準優勝、女子は三位の成績でした。

夏休みにはジュニア大会を計画していますので小学生はそれまで練習を続け、体力と技を磨いておいて下さい。女子チームの大会も計画しておりますので、町内、職場の同好の方でチームを作り参加して下さい。優勝チームは郡大会へ出場していただきます。ソフトボールは若い人から五十代まで一緒にプレーできますので、親子揃って楽しく参加して下さい。

軟式庭球協会

甲木 史子 (志免三)

私は小学校の頃、遊び程度で軟式テニスを始め中学、高校とクラブ活動で汗を流し高校を卒業してすぐに軟式庭球協会に入りました。今年で二年目になりますが、昨年は良い成績を残すことができ、県大会にも出場することができま



した。何もかも初めてで緊張のしっぱなしで特に県大会では男子二チーム女子一チームの団体戦で戦われるので他の選手の足を引っ張ってはいけなと必死で頑張りました。調子が悪いにもかかわらず、皆さんに盛り上げてもらって何とか勝ち進んだのですが準決勝で足にケイレンをおこし途中棄権という結果に終わってしまいました。しかしこんなことがあって「今年こそは……」とほりきっています。若さと力で一戦一戦を勝ち進んでいきたいと思っています。

テニスは屋外競技で、週一度の練習日である日曜日が雨になったときは何ともやるせない気持ちになります。学校のクラブ活動と違って一ヶ月に二、三度のプレーしかできませんが、軟式庭球協会では強制的にやらされることもなく自由に、悪く言えば身勝手にテニスを楽しめます。テニスに興味のある人、中学生の頃一、二度しかラケットを握ったことのない人、日曜日に志免町総合公園テニスコートで汗を流してみませんか。

空手協会

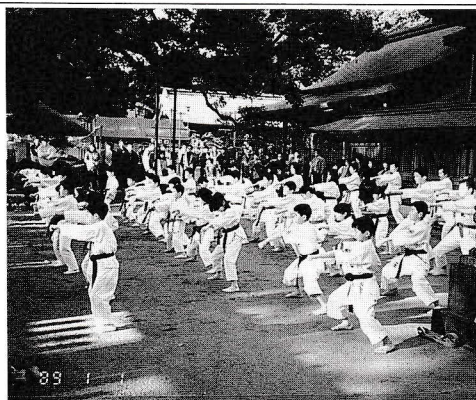
三戸 法之 (桜丘二)

桜丘共同利用施設で週に一度、空手の練習を始めてからやがて六年になろうとしています。若い頃習ってみたいと思っていました。この年になって思いました。奮起して始めました。しかし身体は硬く覚えも悪く上達には程遠く、子供達にどんどん追いこされる始末です。真夏の汗、冬の素足の冷たさは身にこたえる事もあります。現在二人の息子と一緒に頑張っています。

今の子供達は何をするにも、恵まれた環境の中で好きな事の出来る時代です。その中で武道やスポーツを経験する事は、その汗の中から克己心を養い、将来大きな心の支えになると思います。

桜丘道場も現在五十五名、練習も週に二度になりました。町民体育館では週に三度の練習日があり全会員は百余名にもなりました。昨年は志免道場開設十周年記念が催され、全国大会に九人の選手

が出演しています。来年の福岡国体では空手も田川会場で行われます。毎年元旦朝の初げいこは今年から宇美八幡宮で行われるようになりました。子供達の元気な合いが澄んだ境内の空に響き、気持ちも新たに新年を迎えました。

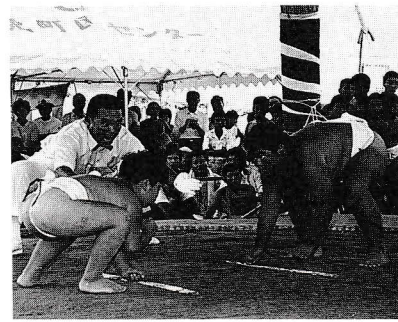


相撲協会

柳島 竜二 (東小六年) 北区

僕は、五年生の時、弟の相撲練習を見に行ったのがきっかけで、相撲教室に入ることにしました。最初は、友達もいなく、余りおもしろくなくて、練習がきついなあと、思っていました。けれども練習をかさね、色々な試合に出場しているうちに、友達もできて楽しい練習になりました。また、去年の県大会の練習の時

は、粕屋地区合同練習で、篠栗・宇美・須恵の友達も大勢できました。県大会では団体で優勝することができ、皆大よろこびでした。



九州大会でも団体準優勝と、りっぱな成績でした。残念ながら僕は出場することができなかったけれども、うれしさは皆と同じです。相撲の練習で沢山の事を学びました。礼儀・辛抱・忍耐……などに、これからも相撲の練習を忘れずに、何事にもくじけず、がんばって進みたいと思います。相撲に興味のある人は、一度、練習を見学してみたいかがですか。

柔道部

柔道の試合の日

大塚 晃敬(西小五年)(別府) 粕屋郡少年柔道大会の当日になりました。朝早くからしたくをし

て出発しました。練習場について見ると、みんなはもう、練習を始めていました。先生にあいさつをして、ぼくも練習を始めました。練習が終わって、試合をする道場へ行きました。入って、志免と書いてある所に行きました。まず中学生の団体戦がありました。そして、団体戦が終わってお昼ご飯を食べました。今度は、一年生から四年生の個人戦が始まりました。その試合をしっかりとみていました。今度は、自分の学年の試合が始まりました。ぼくは、はなてい勝ちで三回戦までいきました。三回戦までいったのは始めてだったけど、負けたのでくやしかったです。これからも一生けんめい練習をしていきたいと思いました。



各種大会・教室等に ぜひご参加を!

(予定)
※詳しくは各部・協会へ

〔バレーボール協会〕

- 5月 第15回 ママさんバレーボール大会
- 6月 第13回 男子バレーボール大会
- 第9回 勤労者女子バレーボール大会

〔硬式テニス協会〕

- 7月 第15回 ジュニアバレーボール大会
- 4月～6月 春季テニス スクール
- 6月 町内大会
- 9月～11月 秋季テニス スクール
- 11月 町内大会

〔相撲協会〕

- 7月 相撲教室

〔ソフトボール協会〕

- 5月 第1回 成人ソフトボール大会
- 7月 ジュニアソフトボール大会

〔卓球部〕

- 6月 第1回卓球大会

〔剣道部〕

- 8月 暑中稽古会
- 10月 岩崎神社剣道大会
- 1月 寒中稽古会

〔バスケットボール部〕

- 2月 志免ミニバスケットボール交歓会

第38回

粕屋郡民体育大会

- とき 7月9日(日)
- ところ 主催町 粕屋町 協力町 須恵町

郡内8町の選手が、日頃の鍛練を競う郡民体育大会が、右記のとおり行なわれます。応援をお願いいたします。

第32回

福岡県民体育大会

(秋季大会)

- とき 9月3日(日)～4日(月)
- ところ 北九州地区

町主催大会

- 4月～10月 女性硬式テニス教室
- 4/9 歩こう!
- レクリエーション大会
- 6月 軽スポーツ講習会
- 8/6 中学校生球技大会
- 9月 体力テスト
- 10/15 町民大運動会
- 11/5 町民マラソン大会
- 11/26 武道大会
- 2年2/4 公民館対抗綱引き大会

町民だれもが参加できる催しを行っています。どしどし、参加をお願いします。



スポーツの科学

ミドルエイジの運動

—健康づくり—

《三日坊主を続けよう》

私たちのからだは、個人差がありますが、20歳を過ぎたら老化はじまっているといわれます。

「からだを動かして、若いころの体力をとりもどそう」などと急に運動をはじめると、運動のやりすぎなどからだをこわす原因にもなりかねません。



「今までの体力をなんとか長持ちさせよう」と考えることが大切でしょう。

また、「毎日欠かさずやる」のがいいともいわれますが、からだの状態は毎日変化しています。

運動をひかえた方がいい時は、「疲れた・いやだ」といった気持の合図があります。このような時は「休む」ことも大切になってきます。

「三日坊主」というと、なまけ者のようですが、ミドルエイジの運動に関しては、「三日坊主を何回もくりかえして続ける」ことがからだのために効果的です。

《ラジオ体操は三日坊主にいい》

体操は、短時間で、誰でもどこでもいつでもマイペースでできる運動です。ミドルエイジの運動に適したものの一つであるといえます。

その中でも、「ラジオ体操」は、多くの人が知っていて、ラジオを聞きさえすれば、正しい指導も受けられる最適な体操といえるでしょう。

《ラジオ体操の運動効果》

①ラジオ体操はからだを柔軟にします。

ラジオ体操は、からだのすべての筋肉や関節を十分に動かすことができるように工夫されています。その人の老化度と深い関係があるものに背骨の柔らかさがあります。

ラジオ体操をすることによって柔軟性を保ち老化防止に役立てることができまます。

②ラジオ体操は血液循環を促進します。

血液循環は、「心臓・血管・筋肉」の三つの共同作業で行われます。

全身にはりめぐらされている毛細血管にたくさん血液が流れ、細胞に十分な量の酸素や栄養素を供給し、生き生きと活動させることができます。

③ラジオ体操は体温を高めます。私たちのからだは、内臓などが

活発に働く状態を保つために、暑いときは汗をかくて熱を消散させ、寒いときは無意識に筋肉を動かすなどして熱を生産し、体温を一定に保とうとします。

ところが、最近、冷暖房の普及によって、体内の体温自動調節機能がうまく働かなくなり、体温が低めになりがちです。

ラジオ体操でからだを動かすことにより、血液の酸素や栄養素の運搬能力も増加します。

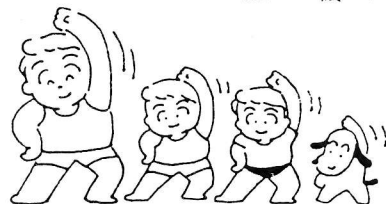
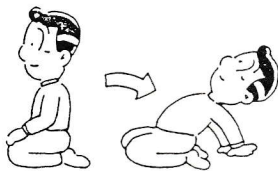
ミドルエイジの運動

—ラジオ体操にプラスして—

《後に倒れる》

①正座の姿勢から後に手をつきながら徐々に倒れる。

②この姿勢を2〜3分普通の呼吸をしながら



《上体をそらす》

①うつぶせの姿勢から息を吸いながら上体をそらす。

②この姿勢を10秒程度普通の呼吸をしながら保つ。

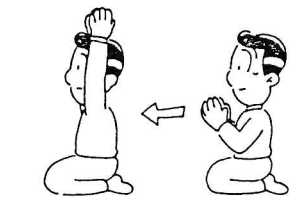
③腹部をつけた状態で、背中をわん曲させ、目は後方を見るつもりで行う。



②息を吸いながら両腕が耳につくまで伸ばす。

③伸ばしきつたら息をはきながら元にもどす。

④ゆっくりとした動作で5回胴体を伸ばすようなつもりで行う。



《ねじる》

①左脚を前に出し右脚を折り曲げて左脚のひざの外側に立てる。

②右手は右腰の後ろについてからだをささえ、左ひじで右脚をおさえる。

③息をはきながら右の方向にねじっていく、10秒程度普通の呼吸をしながらこの姿勢を保つ。

④左右2回ずつ行う。



編集後記

新しい年が明けて間もなく、平成という新時代が幕を開けました。この新時代とともに、会員一人ひとりが町民の社会教育、生涯教育の推進役として活躍し、スポーツを通して人づくりの活動源となり、また、この広報が一役をこなうならば幸いです。