



志免町

体協だより

創刊号

発行 57.11.1

体協事務局

(志免町社会教育課内)

TEL ⑤7100

創刊に当たって



名誉会長志免町長 南里久雄

「体協だより」の創刊を迎えるにあたり、一言ごあいさつを申し上げます。

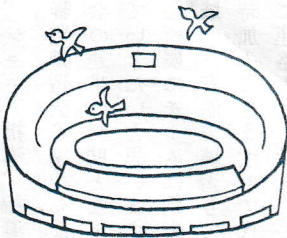
本町の体育協会が発足して、本年が十一年を迎えるわけですが、この間、歴代会長を中心とした体協役員の献身的なお骨折りによる今日、十二団体、一二〇〇有余の会員を擁するまでに至ったことに對し、私は、心から感謝するとともに、まことに意を強くしているところであります。本町は、県下でも体育の町として高く評価されており、これは体育協会の寄与するところ誠に大なるものがあると思っております。

体育、スポーツは、体力の向上と健康増進はもとより、青少年の健全育成を図り、地域住民のコミュニケーションを高め、人と人と

のふれあいを深める等、大きな役割を持つものであり、社会体育の振興は、本町の重要な課題でもあります。

この度「体協だより」が創刊されたことは、協会加盟の各スポーツクラブはもとより、地域住民とのコミュニケーションを図り、体育、スポーツ振興と地域社会のため大きな役割を果たすものと考えております。

これを契機として、体協の今後のご発展を心よりお祈りいたしますとともに、体育、スポーツを通し、本町の発展に更にご協力、ご支援をたまわりますようお願い申し上げます。ごあいさつといたします。



体育協会会長 百済 学

この度、会員一同念願の会報が関係各位のご尽力により発刊できましたことを心より感謝いたしましたとともに、一言ごあいさつ申し上げます。

本町の体育協会は、スポーツを通して町民の健康づくりと相互の融和、連帯を広めるとともに、青少年の健全育成を図ることを目的として、昭和四十六年十月十日の「体育の日」が発足いたしました。当初、五部、二百人の会員だったのが、十一年を経過し、その間七部が加入、現在十二部、二五〇人の会員を擁し、町民各層にいたるまでその裾野を広げながら、地域活動のふれあいの場として、年をおうごとに充実、発展してまいりました。これは、ひとえに町民皆さんをはじめ、町当局のスポ

ーツの普及、振興に対する深いご理解とご協力のたまものであると深く感謝申し上げます。

さて、最近、町民の健康に対する関心は高まり、余暇時間の増大と相まって体育、スポーツの欲求は一層強くなってきています。スポーツはルールを遵守することにより、社会秩序への適応性を高めチームワークを奨励して連帯意識を育てたり、青少年の健全育成に果たす役割りは大きなものがあります。

そのような中で、体協各部の役員、指導者は早朝から、あるいは夜遅くまでジュニアをはじめとした多くの人々の指導に、又、各種大会、教室等の運営に献身的に努力をしております。もちろん、会員のみを対象とした活動だけでなく一人でも多くの町民の方が参加できるようにと心がけています。

このように体協の活動を町民の方々に更に認識していただくためにも、この「体協だより」の創刊の意義は深いものと思えます。

今後、体協は「人づくり、町づくりはスポーツから」を合言葉に体協発展のため、明るい町づくりのために新たな決意をもって邁進する覚悟であります。

町民皆さんの、なお一層のご指導をお願い申しあげ、ごあいさつといたします。

陸上部 (陸友会)



『おそいあなたが主役です』
 体力づくりの必要性が認識され、
 本町でも多くの人が早朝からトレ
 ニング姿で走られるのが見られ
 ます。『一日に一度は流そう玉の
 汗、健康はランニングから』とい
 うことは今さら説明するまでもあ
 りません。

陸友会は、このランニングを通
 じ健康と体力づくりを目的として
 昨年四月に発足し、発足以来、子
 供からお年寄りまで朝の新鮮な空
 気をいっぱい吸って、体力年令
 に応じ自分のペースで元気に走っ
 ています。

この練習会や、親睦ハイキング、
 ソフトボール、郡民体育大会強化
 練習などの活動を通して会員相互
 の融和も深まり現在では会員も70
 才代から小学生まで幅広く、40名
 をこえるにいたっています。

この会はまだ二年生ですが、会
 員相互が励まし合いながら進んで
 いきたいと思っています。

当会では会員を募集しています。
 多数の入会をお待ちしています。

バレーボール協会

志免町バレーボール協会は、昭
 和四十五年志免中OBを中心とし
 てクラブを結成、昭和四十六年体
 育協会発足と同時にバレー部とし
 て加入し活動を開始しました。母
 子バレー教室を各地区で開催する
 ことによりママさんチーム、ジュ
 ニアチームが誕生し急速に愛好者
 が増え昭和五十年に『バレーボー
 ル協会』と名称を改め、その後、
 地域チームの加入により着々と協
 会の足場を築き会員数二〇〇数名
 の協会に大きく成長し今日に至り
 ました。諸大会を通じて、色々な
 方々の多大なるご協力を頂きなが
 ら、当協会の役員、理事の努力に
 より社会教育の場として、連日体
 育館でバレーボール活動に汗を流
 し、スポーツを通じて、人との『ふ
 れあい』を大切に『思いあう心』
 を持つことにより、豊かな人間性
 社会人としての自覚を養うように
 会員一同励んでおります。又大会
 本意の協会では発展もありません
 ので、会員による婦人バレーボー



ル教室、ジュニア指導、指導者講
 習会、審判講習会等を持ちながら
 地域社会の連帯の一助となるよう
 努力していきたいと思えます。
 当協会所属のチームは別表の通
 り各地域の体育館で練習していま
 す。随時加入できますので代表者
 まで、ご連絡下さい。

バスケット部



皆さん、バスケットボールを、
 御存知ですか、バスケットボール
 は、13m×25mのコートの中で、
 5人づつのチームが、両側に下っ
 ているバスケットの中に、互いに
 じゃまし合いながら、前後半20分
 間に何回ボールを入れ合うかとい
 うスポーツです。このスポーツの
 中には、あらゆる運動の要素が盛
 り込まれ、又、瞬間の判断力と、
 チーム5人の協力を必要とします。
 せまいコートを走り回りますか
 ら、少々体力を必要とし青少年向
 きです。春秋の郡リーグ戦

者ばかりです。春秋の郡リーグ戦

夏の郡民大会の上位入賞を目指し
 毎週、練習で、健康な汗を流して
 います。中学校、高校でバスケッ
 トを経験された方、卒業したら志
 免クラブへ入って一諸にボールを
 にぎりましょう。

柔道部

当町柔道部は「辛抱」「感謝」
 「友愛」の精神を柱に、幼児から
 小中高大生及び一般の人達迄、和
 気合々のうち、気合のこもった練
 習に汗を流しております。

トレーニングは年令にあった練
 習方法で行っており男女を問わず
 だれでも参加できるクラブを目指
 しております。特に少年柔道教室
 は最も力を入れておりますので、
 どしどし参加して下さい。

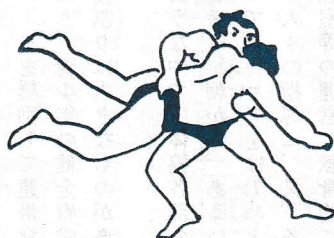
練習は毎週月・水・金曜日の夕
 方五時三〇分より七時三〇分迄で
 す。志免中学校武道場において下
 さい。又小学生以下は父兄同伴で、
 お願い致します。



相撲協会

本町相撲協会は、青少年の健全
 育成と、相撲の普及発展を願ひ、
 昭和五十五年五月発足いたしまし
 た。

「礼に始まり、礼に終る」と言わ
 れているように、礼儀を重んじ、
 体力向上に励んでおります。
 現在、会員は大人二十一名、子
 供十五名で、郡民体育大会、那珂
 川町子供相撲大会、郡少年相撲大
 大会などに参加しており、優秀な
 成績を納めております。



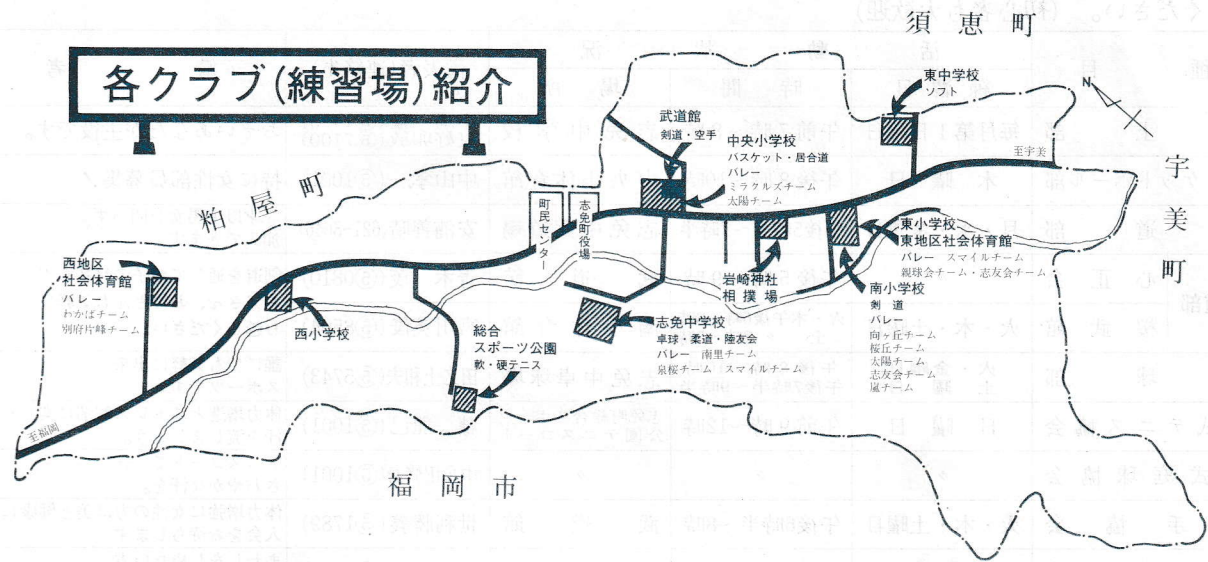
志免町相撲協会の発展と、健全
 な青少年育成のため、一般、青年
 子供達の参加をお待致しておりま
 す。練習日は、毎週火曜日、金曜
 日、岩崎神社横相撲場において行
 っております。時間は午後六時よ
 り、七時三十分までとなっております。

体協だより (3)

●スポーツをこれからやってみようかと考えている方、経験の有無を問わず各部へ直接ご連絡ください。(初心者も大歓迎)

種 目	活 動 状 況			代表者(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	中馬 猛(⑤1495) 見好卯敏(⑤7100)	おそいあなたが主役です。	
バスケットボール部	木曜日	午後8時～10時	中央小体育館	中山孝一(⑤1001)	特に女性部員募集!	
柔 道 部	月・水・金曜日	午後5時半～7時半	志免中武道場	安浦善晴(621-8646)	5才以上男女を問わず 加入できます。	
剣道部	心正会	〃	午後5時～9時	武 道 館	青木 茂(⑤0810)	剣道を通じて親子の対話を!! お父さん、お母さんお気軽に お越しください。
	桜武館	火・木・土曜日	火・木午後6時～8時 土 〃 3時～5時	南小体育館	宮川英俊(⑤8504)	
卓 球 部	火・金曜日 土曜日	午後8時～10時 午後7時半～9時半	志免中卓球場	田之上和夫(⑤5743)	誰にでも気軽に出来る スポーツです。	
硬式テニス協会	日曜日	午前9時～12時	志免町総合スポーツ 公園テニスコート	藤 龍己(⑤1001)	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	〃	〃	〃	中牟田修身(⑤1001)	テニスコートで さわやかな汗を。	
空 手 協 会	火・木・土曜日	午後6時半～8時	武 道 館	世利勝義(⑤1789)	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・金曜日	午後6時～7時	岩崎神社横相撲場	吉村 定(⑤2367)	まわしをしめたい方 お気軽にどうぞ。	
居 合 道 部	木 曜 日 土 曜 日	午後7時～8時 〃 7時～9時	中央小体育館	安部賀寿雄(⑤2743)	さわやかな汗で 貴女もママさん剣士に!	
ソ フ ト ボ ー ル 協 会	亀 山	日曜日	西小運動場	山下 功(⑥1030)	町民の皆様の御参加をお待ち しています。	
	別 府 II	〃	〃	山本治一郎(⑤1685)		
	鏡	〃	〃	本庄元司(622-0082)		
	志 免 四	〃	中央小運動場	小峰仁雄(⑤1580)		
	日 枝	〃	〃	深川重信(⑤3897)		
	大 町	〃	〃	矢部弥之助(⑤2391)		
	サンディーズ	〃	〃	伊藤和彦(⑥1662)		
	K S	〃	〃	広川政幸(⑥0649)		
	志 免 五	〃	〃	宮崎 晃(⑤0362)		
	田 富	〃	東小運動場	世利末敏(⑤0452)		
	向ヶ丘	〃	〃	鎌 正勝(⑤7347)		
	桜 F I V E	〃	南小運動場	吉岡栄治(⑥1976)		
	北 区	〃	(国鉄) 桜ヶ丘グラウンド	土師 宏(⑤3379)		
	南里公園台	〃	板付ハイツグラウンド	田辺洋治(⑥5016)		
丸 商	〃	〃	井上 修(⑤2563)			
九州産交	〃	〃	田中 昇(⑤6841)			
バ レ ー ボ ー ル 協 会	わ か ば	金曜日	午後7時半～9時半	西地区社会体育館	福田郷子 昼⑤1404 夜⑥1173	身体を動かすことが好きな方を お待ちしております。
	別 府 片 峰	木曜日	〃	〃	上栗律子(⑥0127)	地域の親睦とストレス解消のため 入りませんか。
	南 里	火・金曜日	〃	志免中体育館	川原敏子(⑤8434)	南里公民館活動の一環として 体力つくりをモットーに。
	ミラクルズ	〃	〃	中央小体育館	高野富士子(⑤5255)	活気あふれるママさんばかり 貴女もどうぞ……。
	泉 桜	水曜日	〃	志免中体育館	西山三枝子(⑤5734)	週1回で少々もの足りないが、 常に初心をもって……。
	向ヶ丘	水・金曜日	〃	南小体育館	末松月子(⑤3832)	美容と健康のために、 がんばっています。
	桜 丘	〃	午後8時～9時半	〃	石橋美重子(⑤8636)	若いピチピチママさんの 加入を待っています。
	スマイル	火 曜 日 金 曜 日	午後7時半～9時半	東地区社会体育館 志免中体育館	北島静子(⑤4102)	40才代が多いチームです。 部員を募集しています。
	太 陽	月・水曜日 土曜日	午後8時～10時	中央小体育館 南小体育館	宮原結美(⑤0146)	高校生も可、青年女子 唯一のチームです。
	親 球 会	水・土曜日	〃	東地区社会体育館	安川繁典(⑤1001)	若さとファイトあるメンバーを 募集します。
	志 友 会	火・金曜日	〃	南小体育館 東地区社会体育館	池田晴利(⑥3407)	30才以上の一般男子チーム 気軽に入部できます。
嵐	月・木・土曜日	〃	南小体育館	古賀純一(⑤2819)	バレーが好きな人なら誰でも参加 できるチーム作りをめざしている。	

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです



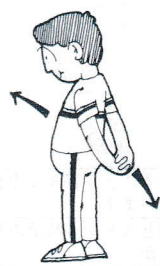
手軽にできるストレッチ体操

ストレッチ体操は、筋肉に弾性を与え、柔軟性を増し、体を動きやすい状態にし、動作を円滑にして各種の運動障害をも予防します。しかも老化を防ぎ、運動不足からくる各関節のこりや痛みを柔らかく腰痛にも大へん効果が期待できます。さあ、あなたもはじめてみませんか。

※実施上の注意

1. 決して無理をしない。
2. 姿勢に気をつけてゆっくりやる。
3. 反動やはずみをつけない。
4. 呼吸を止めない。そのためにも話しながらゆったりとした気持ちでやる。
5. 楽しく10~30秒間、1つの体操をつづける。

ストレッチ体操 (その1)



- ◎やり方
1. 両手を後ろに伸ばす。
 2. 手首を振りながら、手を組む。
 3. ひじを伸ばしつつ、ゆっくり胸をはる。
- ◎注意事項
1. 肩を下げてから手を組む。
 2. かかとを床につけたままで行なう。

ストレッチ体操 (その2)



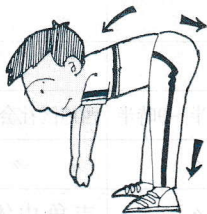
- ◎やり方
1. 両腕を上につくりに上げる。
 2. 頭の後で、左のひじを右手でつかみ、上体後部を引き上げる。
 3. 両腕を上につくりに上げてから、腕をゆっくりおろす。
 4. 以上を同じように反対側も行なう。
- ◎注意事項
1. 下を向かないで、前方の一点を見つめて、胸をそらす。
 2. 腰を曲げない。
 3. かかとを床から離さない。

ストレッチ体操 (その3)



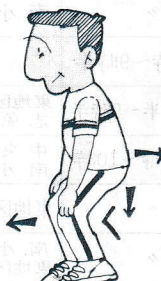
- ◎やり方
1. 両腕を前から頭上に高く上げる。
 2. 左の手で右の手首か指先をにぎる。
 3. 左手でゆっくりと体側をのびし、体を真横に曲げていく。
 4. 自分の伸ばせる限度まで曲げたら、しばらくそのままの姿勢を保つ。
- ◎注意事項
1. 呼吸は、はきながら瞬間的に吸うように。
 2. 決して無理をしない。
 3. かかとを離さない。

ストレッチ体操 (その4)



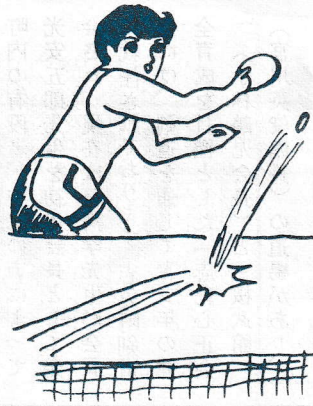
- ◎やり方
1. かかとをしっかりと床につけ、膝を少し曲げて腰を伸ばしながら、お尻を後ろに引く。
 2. 腰から順に前屈して、腰と脚の裏側の筋肉を伸ばす。
 3. 前屈の4回目は軽く行なう。
 4. 体を起こすときは、必ず膝を深く曲げて、腰に力を入れてから行なう。
- ◎注意事項
1. 前屈するとき、かかとを上げない。
 2. 膝は少し曲げてから前屈する。
 3. 自分の伸ばすところまできたら、膝を曲げたままでもよいし、また膝を伸ばしてもよい。

ストレッチ体操 (その5)



- ◎やり方
1. 足巾を肩巾ぐらいに開いて立ち、ゆっくり膝を曲げる。
 2. 足裏全体で地面を押すようにして、膝をくの字に曲げ、お尻を後ろに突き出す。
 3. しばらくこの状態にしておくと、大腿部前面がはってくる。その後、かかとが床から離れない程度まで、ゆっくり沈みこむ。
- ◎注意事項
1. かかとを上げない。
 2. 上体をまっすぐに起こしておく。

卓球部



本町卓球部は、八年前に発足しました。これまでに、実業団リーグのランク優勝、郡民体育会においては、女子準優勝などの成績をおさめています。

現在も大会をめざし、火・金曜に汗を流し頑張っている所です。卓球はとても地味なスポーツのようですが、運動量はかなりのものです。加えて、とても楽しく、面白いものです。練習場には、楽しそうな顔が、そして声があふれています。また、新しくクラブに入部された方にも、みな親切で、すぐに親しくなっています。

指導不足の面もありますが、卓球の振興、体力向上、親睦を図るため練習に励んでおります。町民の皆さん、どうぞお気軽にご参加下さい。

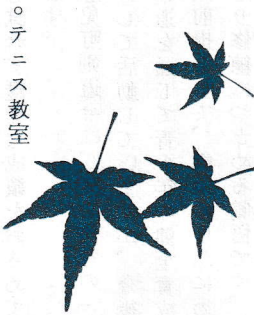
軟式庭球協会

協会発足五年目を迎え、少しづつではありますが活動も活発さを増してきました。

毎年、春と秋には、テニス教室を開いています。中には夫婦で、また、親子でテニスを楽しまれる方も多く、コート内は陽気で、若々しい雰囲気です。

「何かスポーツを」と考えてあられる方は是非テニスコートにおいでください。

粕屋郡の大会では、優勝をはじめ、常に上位入賞者を出しています。しかし、福岡市の大会では、一度、準優勝の実績があるものの全体としては、不本意な成績に終っており、今後は、底辺の拡大と併せ、練習内容の充実、強豪チームとの練習試合などでレベルアップを計りたいと思っています。



。テニス教室

春 14 5 6月
秋 19 10 11月

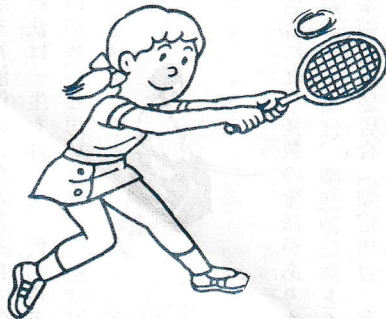
時間は9時〜12時

日曜日

硬式テニス協会

わが硬式テニス協会は、創立五年目を迎え、会員も約五十名で、活動も年々盛んになって来ました。夏の暑さの中でも町コートには、連日皆さんが集まり、体力増強、ストレス解消に楽しく汗を流しています。

また、毎年、春・秋には、初心者及び中級以上のテニススクールを開催し、町、郡等の試合も行なわれ、好成績を上げています。



現在、毎週日曜日(午前九時から正午まで) 志免町総合公園テニスコートにおいて、スクールを開催しておりますので、御希望の方はコートまでお気軽にお越し下さい。

空手道部

社団法人日本空手協会、志免道場 会員数 七〇名

空手道とは勝敗を究極の目的とするものではなく練習を通じ人格完成を信条とするものです。

道場訓

- 一、人格完成に努むること
- 一、誠の道を守ること
- 一、礼儀を重んずること
- 一、努力の精神を養うこと
- 一、血気の勇を戒むること

青少年の徳育と体育の向上をはかる事を目的に指導しています。今年も各大会において上位成績を収めて現在会員数も増加しています。志免道場主催の第四回福岡南部少年空手道大会(志免中央小学校体育館)に向けて一心不乱練習に励んでいます。

全員準備体操から始めて基本の突き蹴り等を行い基本動作が済むと少年部白帯、茶帯、黒帯とに別れて基本的な立ち方から各形の練習に進む、小休止の後、二列に向い並び組手の練習となるその間指導者の厳しい檄が飛んで活が入る。約一時間半、小学生、中学生、高校生は汗を流して一生懸命に心身を鍛えています。又、一般の方の



入部が多く成っています。老若男女問わず自分の心身の鍛錬と健康のためには非武道館へ来て下さい。父母愛好会主催によるクリスマス会、納会、鏡開きやレクリエーション等も有り会員の相互連携をはかって正しい空手道の発展に努力しています。

ソフトボール協会



志免ソフトボール協会は、親睦と融和を図り、町民のソフトボールの向上を目的とし、さらに、健康と、体力の増進を目的にして、活動しております。おもな、活動内容は、まずリーグ戦の開幕前に町長杯争奪戦を行ない、それから現在加入の十六チームによる、A Bに、分けてのリーグ戦を前期、後期に行っています。又粕屋郡大

会にも出場、それに、当協会主催の福岡地区少年選手権大会の出場をかけた、ジュニア大会を町の協力で毎年行っています。あとは志免町主催の公民館対抗、中高生、子ども会ソフトボール大会の審判の協力をしています。リーグ戦は日曜日、東中のグラウンドで、一週おきに、プレイしていますので、町民の皆さん、一度グラウンドまでおいで下さい。

新規加入チームは、事務局までご連絡下さい。

事務局 末松 宏
TEL 五一三三三二

剣道部

志免町剣道会は、昭和二十六年四月粕屋郡剣道連盟発足と同時に、町内の有段者、有志の方によって光安五郎先生を初代会長として発会され、現在は百済学先生が会長に就任されております。志免町剣道会には、剣道を通じて青少年の健全育成を目標とした「志免心正会」(小林鶴児会長)と「桜武館」(宮川英俊館長)の道場があり、



週三回けい古を行っています。現会員数も、会長以下小中学生を含め二百余名を数え、毎年郡内外の各試合で優秀な成績をおさめています。

志免町剣道会は、社会体育の一環として活動していますが、今後も剣道を通じて青少年の健全育成を大前提として、剣道の理念にのっとり修練につとめる覚悟です。剣道有段者の方、経験者の方は歓迎いたします。気軽におこしください。

剣道の理念
剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。

剣道修練の心構え
剣道を正しく真剣に学び、心身を練磨して旺盛なる気力を養い、剣道の特性を通じて礼節を尚び、信義を重んじ、誠をつくしてつねに自己の修練につとめ、以て国家社会を愛して、広く人類の平和繁栄に寄与せんとするものである。

居合道部

「居合技」「居合術」なんとなく、いかめしい呼び名ですが、テレビや映画の時代劇では必ずと言って良い程、一度は顔を出し、又カッコ良さも格別なものがあります。

「居合とは敵の不意の攻撃に対して、一瞬をおかず居合わせて抜刀し敵に勝つ鞘放れの一刃で、勝負をきめる剣技である」と、ある書物には書いてあります。私共にはその意とする所は解せませんが、「精神の鍛錬」「身体の錬磨」「厳格なる礼儀作法」など凡そ日本的修行法は一生を通じて、何か得るものが多いと思います。



居合には、多数の流派がありますが、本会では、夢想神伝流と全日本剣道連盟居合(制定居合)を修練しています。発足して一年半、そして、今年七月志免体育協会に加入させていただきました。現在会員約二十名、二月の昇級昇段試験に向けて修練をかさねております。町内の老若男女を問わず、どなたでも参加出来ますので、家族の誰れかと一緒に入会される事を希望しています。同じ修行と練習で汗を流し、共通の話題があれば家庭内での楽しさも一味ちがったものがあると思います。又そのことよって少しでも青少年非行防止の一端に役立てばと願っています。ぜひ気軽に練習を見に来て下さいお待ちしております。

五十七年度 役員一覧

会長	百済学	副会長	川原弘之	幹事	光安和之	庶務	塩山敬喜	会計	案浦善晴	常任幹事	案浦善晴	陸上	中馬猛	バレー	松島寛治	バスケット	中山孝一	柔道	案浦善晴	剣道	熊本広	卓球	田之上政行	硬式テニス	藤龍己	軟式庭球	中牟田修身	空手	世利勝義	ソフト	塩山敬喜	相撲	吉村定	居合	安部賀寿雄
----	-----	-----	------	----	------	----	------	----	------	------	------	----	-----	-----	------	-------	------	----	------	----	-----	----	-------	-------	-----	------	-------	----	------	-----	------	----	-----	----	-------

広報委員

- 伊藤善吉 (陸)
- 水町芳男 (バレー)
- 中山孝一 (バスケット)
- 増田太一 (柔)
- 青木茂 (剣)
- 田之上政行 (卓)
- 吉村嘉彦 (硬テ)
- 橋本鈴子 (軟庭)
- 別府健一 (空)
- 諸限一雄 (ソフト)
- 吉野孝夫 (相)
- 久家直人 (居)

編集後記

いつ、どこで、何があったのか、さっぱりわからない。このように、スポーツをしたと思ってもどうしたらよいかわからず、その内に、いつの間にか熱が覚めてしまった。という町民の方々も多数いらっしやると思います。この体協だよりが、体協と町民の方々のパイプ役として、スポーツ愛好の輪が一步でも広がり、志免町の社会体育の振興に貢献できることを願って、記念すべき創刊号の編集を行いました。