

5



志免町

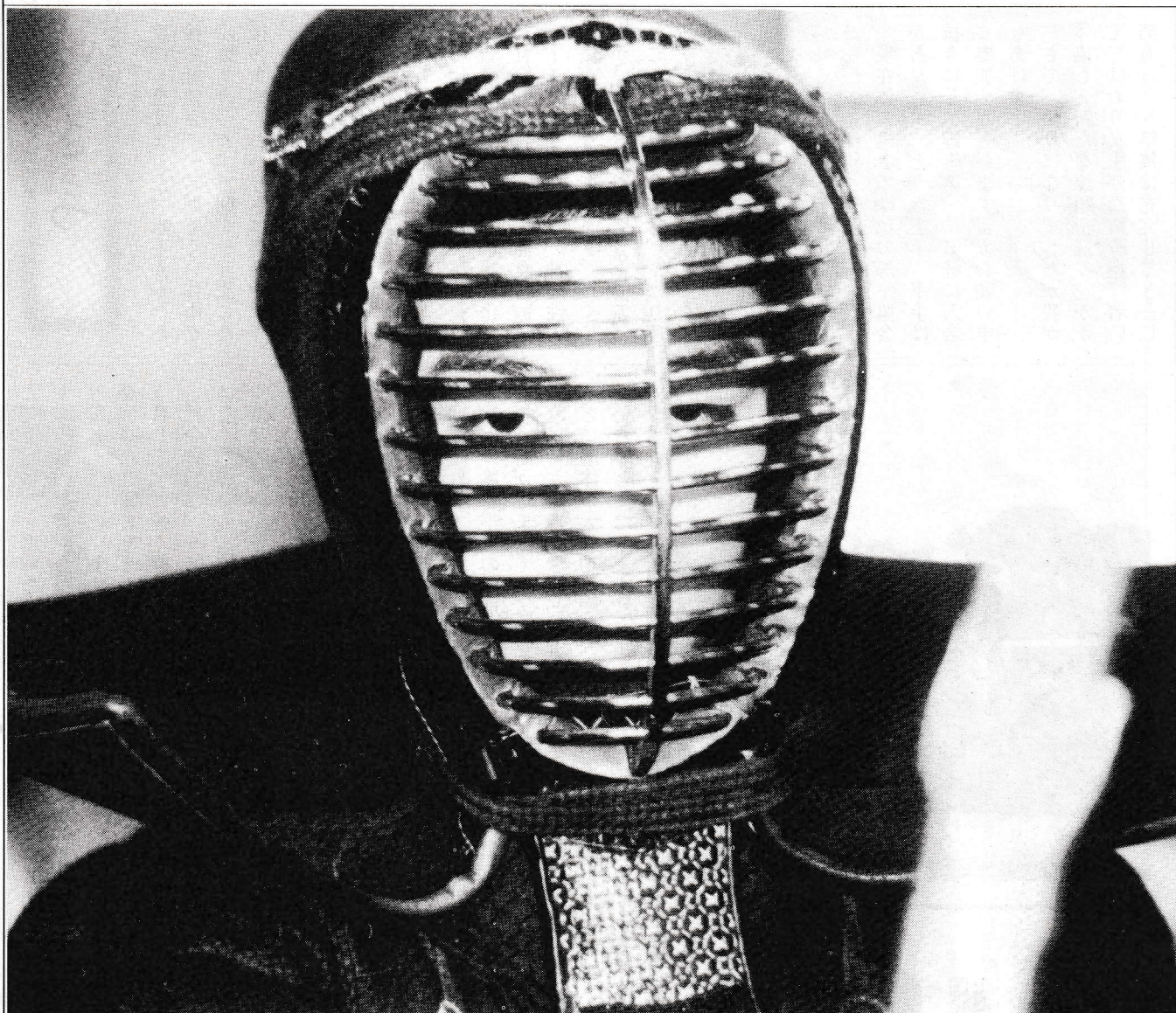
体協だより

第6号

発行 62.4.1

体協事務局

(志免町社会教育課内)
TEL ☎ 7100



「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微力ながら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。

「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

正月も早や過ぎ四月となりました。町民の皆さん、本年度もよろしくご協力くださいますようお願い申し上げます。

昔から「一年の計は元旦にあり」と申します。私は私なりの計画を立て元日、氏神様に両手をあわせました。私の計画は、まず「実行」と「体力づくり」です。多くの子どもたちや、教え子たちをひっぱっていくためには、まず時間を守ること。自分でやってみせること。言葉は簡単ですが実行はむづかしいものです。それにはやはり体力と精神力、自分に勝つこと。

子どもたちに若々しい動きの早い剣道をさせるため、また教え子の青年たちから「ポカポカ」やられる時の惨めな思いをしないためにも……病後と年令からくる体力の低下を一日も早く快復させるか、いかにカバーするか。それには何といたっても適度の運動と規則正しい食生活。快食、快眠、快便になるよう昨年からはじめた早朝散歩を十月からランニングと冷水

摩擦に変えました。水をかかった後の快き、一時間ぐらい体中がポカポカします。朝、一汗流した後の食事のおいしさは格別です。おかげさまで、病院の先生から

「さすが、スポーツのおかげですよ。二年足らずで順調に快復している。」とお誉めの言葉……。剣道の方も若い連中と対等に練習ができるようになりました。

皆さん、最近のように複雑化した社会。情報化、車、飽食、飽酒……このような社会で、神経性の病気が多くなっています。とくに胃かいような80%は神経からとか。

これを乗り切るには、やはり運動やスポーツではないでしょうか。会社でのストレスや、仕事での悩み、家庭での心配ごとなど、いやな事を忘れ、何か自分にあつたスポーツに没頭し汗を流してみませんか。必ず快気になります。

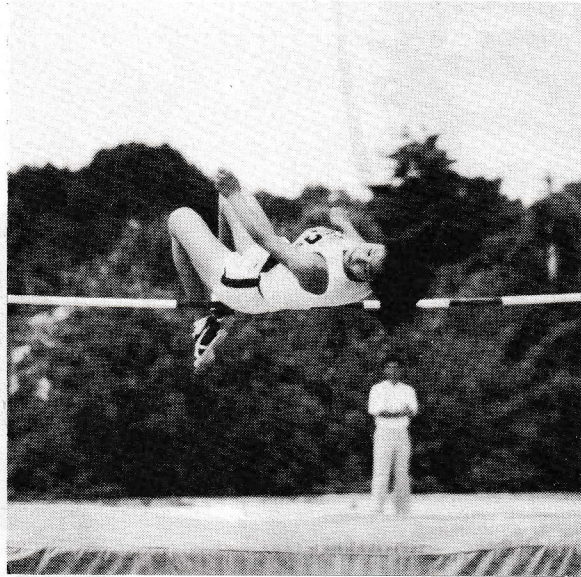
現在体育協会では12の部や協会があります。どうか上手、下手は抜きにして健康第一に気軽に入会ご参加くださいますようお願い申し上げます。

さて、終りになりましたが我が体協も、新たな課題や悩みをかかえてはおりますが役員や指導者の努力により年毎に充実してきまし

た。とくに、一度解散した卓球部が、役員の努力、会員の協力により前にもまして、充実した部へと発展いたしておりますことを大変うれしく、力強く感じています。社会体育は、やはり「お金」ではなく指導者の「縁の下の力持ち」や献身的協力が発展の道だと思えます。

昭和65年には待望の「とびうめ国体」がやってきますし、その前年の64年にはハルサル国体が行なわれ、郷土志免町で、相撲競技が開催されます。

我々体協が、その推進力の一翼を担う時が近まってきています。町民皆さんのご理解とご協力のもとに国体の大成功を願ひ、私のあいさつといたします。



広がる友情と連帯の輪の中で!!

大熱戦の郡民体育大会86

久山町を主会場に、昨年8月24日(日)、第35回粕屋郡民体育大会が開かれ、粕屋郡8町から約二千人の選手が参加、陸上、バスケットボール、柔道など9競技で熱戦を展開しました。

志免町からも二五〇名の選手が出場、剣道、軟式テニスで団体優勝したほか各種で健闘しました。

○大会成績(団体三位以内のみ)

- 陸上——
- 〈種目総合〉一般男子〓二位
- 〈二般男子〉▽四百リレー〓一位 ▽年齢別四百リレー〓一位
- バレーボール——▽一般女子〓二位 ▽青年女子〓二位
- バスケットボール——▽女子〓二位
- 剣道——▽一般男子〓一位 ▽青年男子〓一位
- 軟式庭球——▽男子〓一位
- 柔道——▽青年〓二位
- 卓球——▽青年〓三位
- 相撲——▽一般〓三位 ▽小学生〓二位
- 硬式テニス——▽男子〓三位
- バドミントン——▽一般女子〓三位
- ▽青年〓二位



昭和65年 とびうめ国体 相撲会場に決定!!

国民のスポーツの祭典である国体が65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会場を担当することに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

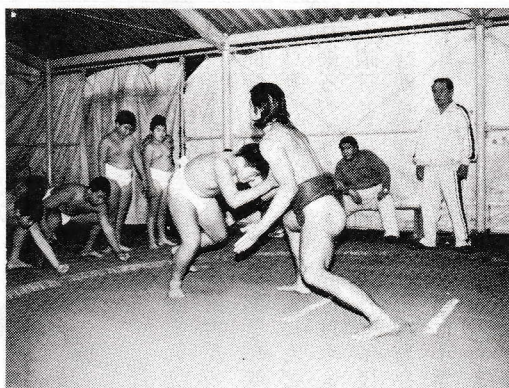
相撲協会

池田 孝人(志免二)

私が初めて相撲協会を知ったのは、七年前の石投げ相撲の参加でした。石投げ相撲と言えば、志免町に住まれてある方なら一度は耳にされたことがあると思います。毎年、九月の第一日曜日に岩崎神社横の相撲場で行われています。その他、相撲協会では、郡民体育大会、県民体育大会への出場、また、小学生の部では、わんぱく相撲の県大会、九州大会に出場しています。

「すもう」と言うと、テレビで見るとプロの大相撲は、あまりにもはなやかです。しかし、目の前で見られたり、実際にまわしをつけられたことはどうでしょうか。あの独特のコスチューム、私も始めは、恥かしいのが一番でした。宗教的なことは抜きにして、スポーツとしてとらえると外見とは逆に奥の深さを感じました。砂場で丸をかくてやるすもうとまわしをつけてとるすもう、やってみれば、そのちがいの大きさにおどろかれることと思います。

石投げ相撲の会場となっている所には、九州場所の十一月に時津風部屋が、また、三年後の福岡国体の時は、志免町が相撲会場にな



っているとききました。もし、相撲について興味を持たれる方は、相撲協会に御一報ください。

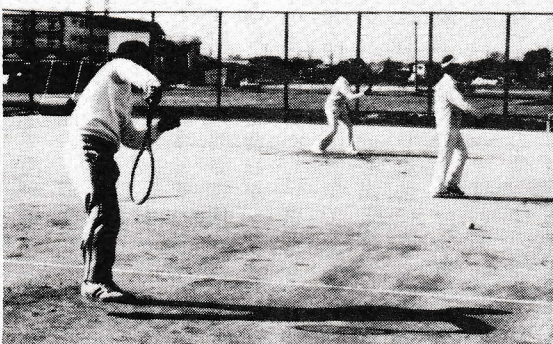
硬式テニス協会

岡田 堅太郎(石橋台)

私は、妻の勧めでテニスを始めて二年になります。以前は、冬は暖房、夏はクーラーの部屋でゴロ寝の生活でした。その私がテニスを始めたのは、不思議でなりません。

初めの頃は、素振り一つまもにできなくて、ボールをあてるだけで精一杯でした。

何も考えず、ただ打つだけなら誰でもできますが、やはり、基本が大事だと思います。



コーチから「基本」のフォームを身につけることが最大の武器であるし、上達も早いと聞きます。楽しみにしていた日曜日が雨の時、テレビでテニスのプロの試合があつていました。私も、あんなにうまくできればと思ひ、本を読み、研究をしますがなかなか思う様にはいきません。理屈はわかっていますが、実践ではむずかしいものです。口では簡単ですが、毎日の「素振り」一つ練習ができなくて、自分に甘えがあるのかと思います。強く生きたいと思ひます。今年の目標は、フォアハンドを自分の武器としたいと願つていますが、それには、練習の積み重ねが大切で、日曜日は、早朝から夕方まで子供の様に、はしゃいでい

卓球部

碓 俊行(別府二)

志免町体育協会に加入させて頂き早いもので2年目を迎えました。社会教育課、体協の皆様からは暖かい御指導、ご援助を頂き厚く御礼申し上げます。

活動を紹介しますと部員約四十名、志免中卓球場に於いて、火・木・土曜日午後7時過ぎより、又、桜丘に於いては、日曜日午前10時より、前半基本練習後半は練習試合を中心に励んでいます。月一回程度各町との交流



試合なども取り入れ、各種大会年6回(7回)には率先して臨んでいます。さて、四月は、新しく何が始まる月とか、ひとつ何か健康作りをやってみようかと思つていらつしやる方、ラケットを握ってみませんか。ボールを打つてみて、打球感を覚えながら、自分の思い通りにボールをコントロール出来た時は気分爽快、勝つたり負けたり、時には落ち込んだり、それでも、こんどこそと闘志が沸いてくるのが不思議です。年令を問わず、だれもが愉快地プレーをたのしめるのが卓球です。主婦の方、実年の方、一度志免中へ見学に来てみませんか。

空手協会

「ぼくと空手」

永瀬 知広
(東小四年)

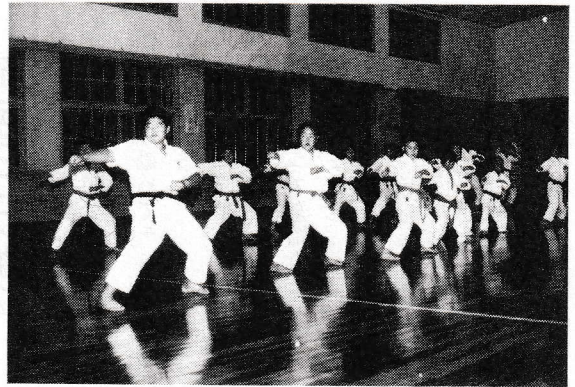
ぼくが、空手をやりたいと思っ
たのは、小さいころ体が弱くすぐ
病気になるがちだったので、お父
さんと相談したら、
「スポーツをやることは、大変い
いことだ。」
と、さんせいしてくれました。や
り初めのころは、大変つらい日
が多く、と中で休みたい日もあり
ました。

でも、今は病気になるっても休む
日は、けしてありません。

楽しいことは、せんばいたちが
みんない人ばかりで、いろいろ
なことを教えてくれたり、夏には
キャンプ、冬には、クリスマス会
やせんざい会などのもようしもあ
ります。

それと空手をならってよかった
ことは、自分にとって自信がつき、
テキパキするようになった。生活
でもこのようになれる。生活
になれたので、ぼくにとってはよ
かったと思います。

ぼくは、上たつしていくうちに
「スポーツはどりよくをしなきゃ
上たつしない、亀でいいからコ
ツコツとがんばってやる」こうい



うことにきびぎました。
このきびぎたことを守ってできる
だけ永くやりたいと思います。

剣道部

丸山 孝雄 (吉原)

エイ、ヤー面、小手、正月
の早朝から寒さを吹き飛ばす気合
い、大人と子供の合同寒稽古が一
週間続く、納会の後お鏡開きに榮
しいせんざい会、今は平常にもど
り来るべきシーズンに向け月金
土曜日と、第二第三日曜日は午後
五時から二時間大人だけの練習会
を年中続けています。会員は小学
一年生から上は七十六才の老人ま
で約二百人です。志免町では、志



免町では、志免町剣道会の別に心
正会と桜武館の二道場の別に消防
署と町役場の実業団チームもあり
ます。日曜日の練習日には他町か
らも参加者が多くなり壮観なもの
です。剣道の良さは何んと言っ
ても精神修養と背筋がシャンと延び
いつまでも若々しい事、しかも競
技年齢が長く、元気でさえあれば
70才でも80才でも出来ます。おま
けに激しい全身運動による肥満体
の解消に最的ます。少しお腹が出
て来た人でも一ヶ月もすればすん
なりです。その他、体と体とのふ
れあいと厳しいルールと礼儀によ
るためか多くの人との友情がこと
に深いようです。剣道会では昨年
から研修を兼ね鹿児島県出水市剣
道会にお願いし、親善遠征練習会
を行い交友を深めました。練習後

柔道部

「指導員の一人言」

増田 太一 (田富)

「素朴」な温泉にひたり旅館にて
懇親会のもてなしをうけました。
又、子供達も同じように遠征し出
水市の友人の間に分散宿泊し一層
交友を深めた楽しい二日間を過し
ました。
最近、サッカーやソフトに人気
が高まり入会者が少なくなりまし
たが、昨年あたりから剣道の良さ
が理解され入会者も多くなりまし
た。どうか町民の皆さん一度やっ
てみませんか、健康と長生き、う
けおいます。

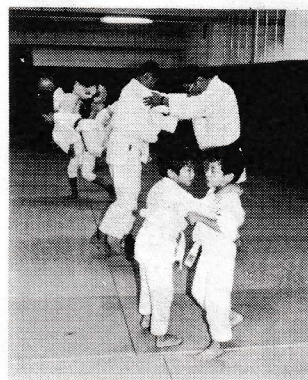
春風の吹く頃になると一斉に若
芽が吹き出してくる。

寒くて凍えそうな冬の稽古から
解放されるのも、もうすぐだ。

そぞろ他チームとの試合予定も
多くなった。

今年のメンバーの力はどうかだ
うか、早く試合をさせたい。と思
わず浮き立つ心を押えるのに苦勞
する季節だ。

子供達の成長速度は早い。いつ
の間にか私より大きくなっていて
そして、間もなく私を抜き去る日
が来るだろう。楽しくもあり、少



しくやくもある。
気持ばかりが若くても、年には
勝てない。自分の体が一番よく知
っている。
力一杯私の養分を吸い取って、
早く抜き去れこの野郎。
しかし、負けないぞ気持ちだけ
は君達に。

バスケットボール部

丸山 寿美子 (吉原)

私達バスケット部は、毎週木曜
日の夜八時から十時迄の二時間、
志免中央小学校の体育館でみっち
りとは言えませんが、毎年郡内各町
八チームによる春季・秋季の二回
のリーグ戦と夏の郡民体育大会に
向けて練習しています。

しかし私達の部は、高校生から
主婦の方までという幅広い層で構
成されている為、社会人の方が多
く仕事の都合や時間などの理由で
なかなか人数がそろいません。最

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)

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	中馬 猛 935-1495 見好明敏 935-7100	特に女性部員募集！	
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	特に女性部員募集！	
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	午 後 5 時 ～ 9 時	武 道 館	青木 茂 935-0810	剣道を通じて親子の対話を!! お父さん、あ母さんお気軽 に…お越しください。
	桜武館	火・木・土	火・木・午後6時～8時 土 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～12時	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。	
空 手 協 会	月・火・木・土	午後6時～8時	武 道 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・金	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～8時 〃 7時～9時	志 免 中 武 道 場	檜橋 虎雄 935-1266	きたえよう心と体	
卓 球 部	火・木・土	午後7時～9時	志 免 中 卓 球 場	五島 照子 936-1578	誰でも気軽に楽しめる卓球 をしませんか！	
〃	日	午前10時～12時	桜丘共同利用施設体育館			
ソ フ ト ボ ー ル 協 会	亀 山	〃	西 小 運 動 場	福島 政美 935-4124	町民の皆さん一緒にグラン 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） 勤労女子ソフト大会 ジュニア大会 リーグ戦（後期） 水戸杯トーナメント大会 町長杯 〃 〃	
	別 府 II	〃	〃	中馬 猛 935-1495		
	鏡	〃	〃	西村 芳雄 621-3115		
	志 免 四	〃	中 央 小 運 動 場	安部 征夫 935-1449		
	大 町	〃	〃	内山 清 935-7731		
	サンデーズ	〃	〃	浦田 禎 935-8053		
	K S	〃	〃	広川 政幸 936-0649		
	志 免 五	〃	〃	吉田 宏生 936-0017		
	田 富	〃	東 小 運 動 場	久保田省三 935-5956		
	向 ヶ 丘	〃	〃	末松 宏 935-3832		
	北 区	〃	東公園グラウンド	水上 義春 935-2557		
	フ レ ン ズ	〃	〃	深見富美男 935-0371		
	丸 商	〃	〃	井上 修 935-2563		
	九州産交	〃	〃	栗山 正幸 935-2211		
南志免ブルー ファイターズ	〃	南 小 運 動 場	藤原 保明 936-0926			
バ レ ー ボ ー ル 協 会	西 ク ラ ブ	木・土	午後7時半～9時半	西地区社会体育館	古賀 郷子 935-4108	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	〃	志 免 中 体 育 館	桐島美智子 935-3792	南里公民館活動の一環とし て体力づくりをモットーに!!
	ミラクルズ	月・金	〃	南 小 体 育 館 中央小	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	〃	南 小 体 育 館	飯田 郷子 935-9649	週一回で少々もの足りない が常に初心をもって…。
	向 ヶ 丘	水・金	〃	〃	脇 佳代子 936-3151	美容と健康のためがんばっ ています。
	スマイル	火・金	〃	東地区社会体育館 志 免 中 体 育 館	柿添 勝子 935-6373	40才代が多いチームです。 部員を募集しています。
	志 友 会	月・木	午後8時～10時	東地区社会体育館	高橋 敏博 935-8719	30才からスタートで楽しい バレーボールを。
	飛 龍	水	〃	志 免 中 体 育 館	小山 勝 947-5416	
小学生の部			各小学校4校、東地区			

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

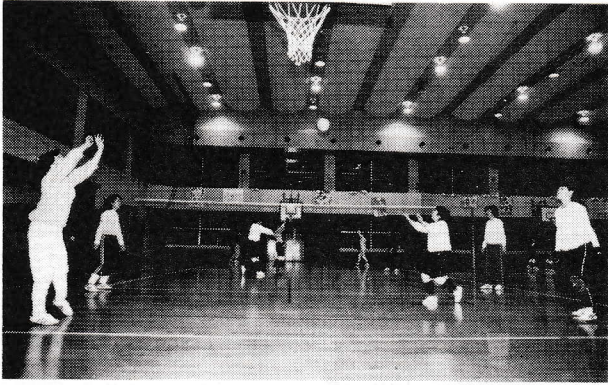
身元紹介

バレーボール協会

「地域社会における協会の役割について」

安川 繁典（役場）

バレーボール協会は、今年設立して12年を経過しました。現在、登録チームはママさん6チーム男子2チーム合わせて8チームで協会を運営しています。設立当初はバレーボールのブームにも関わらず20チーム近く登録されていました。



又、昨年協会の方針にそぐわないと青年男子、女子チームが脱退してしまい、現在の8チームと減っています。しかし、町内を見てみると、数10チームが町の施設を借用し練習してあります。これは協会としては、バレーボールの普及発展という観点ではうれしいことですが反面、町内会組織として活動を続けてあるチームはともかく、それ以外のチームについては、協会への加入を呼びかけても、出事が増えるので加入はしたくないという返事をよく耳にします。たしかに、協会に加入すると、バレーボール以外にも町の行事等に対するの協力はありますが、これは社会教育、社会体育としては、当然のことだと思えます。協会に加入しなくても、町の施設を使用し、自分たちだけ練習をして楽しむ、大きく見れば社会体育はそれで良いのかも知れませんが、最近、協会内では、協会に加入しなくても町の施設を借用し、練習でき試合にも出場できるなら加入しないほうが得というような意見が時々聞こえるような気がします。この様になつたら協会の存続はむずかしくなると思えます。社会体育とは何か？協会の役割とは何かを改めて確認し、一日も早く、方向を見出し、楽しくゆかいにバレーボールができる協会を作っていきたいと思えます。

陸上部

牧野 孝子（別府二）

私が、高校を卒業し、社会人となった年、初めて参加した「粕屋郡民体育大会」の指導をされていたのが陸友会の役員の人達でした。それがきっかけとなり、陸友会に入会しました。

毎月一回の月例会では、志免中学校のグラウンドを初め、時には陸



友会で設置したジョギングコースも走ります。片峰橋、亀山新橋の河川コースや吉原の田園地域コース、元日には、宇美八幡宮の参拜

など、子供達からお年寄りまで、わりなくマイペースで話しをしなからでも走れるのが、楽しみとなりました。

もともと学校卒業後、運動不足の為ジョギングでもしようと思っていたのですが、無精で一人ではなかなか続けられませんでした。当時は、会社勤めをしていましたので帰宅時間もまちまちで、平日は時間がとれませんでした。

その点、月例会は、毎月第一日曜日の早朝軽く汗を流すくらいで、時間も縛られず、年令も幅広く、皆さんとの会話も楽しく走れたのが、続けてこれたのだと思えます。

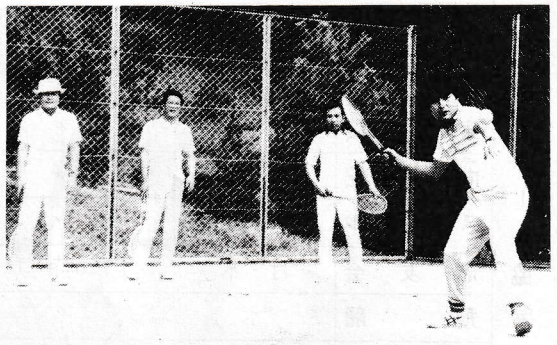
それから六年、陸友会で知り合った主人と結婚し、一児の母となり、今は育児休暇中ですが、月例会に、いそいそとでかける主人を横目で見ながら、まだ一歳にもならない子供と三人で走れる日を主人共々、心待ちにしております。

みなさん、家族ぐるみで、陸友会に入会されませんか、もちろん、お一人でも歓迎いたします。

軟式庭球協会

高原 勲（田富）

テニスは男女を問わず楽しめるスポーツだと思います。私も三十中ばで志免軟式テニス教室がある



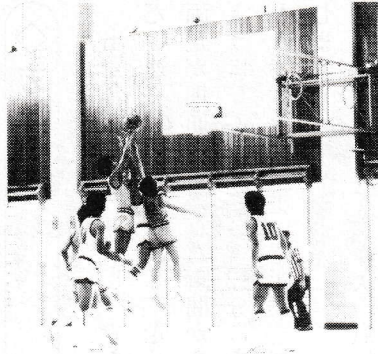
ことを知り始めて九年目になるうとうとしていきます。私が始めた頃は春と秋の二回テニス教室が行なわれ、二面のコートに多くの人が集まりテニス教室を楽しんだものです。それまではこれといったスポーツもしていなかったもので、練習日の翌日は、足腰が痛み恥ずかしい思いをしました。それでも、日曜日ごとの練習日を楽しみにしたものです。十回ぐらいの教室に通い、初級課程終了証をもらい、うれしい思いをしました。

それ以来テニスは私の生活の一部に成っています。これから自分分のペースで続けていきたいと思っと思っています。皆さんこれから一番いい季節です、一緒に汗を流しませんか。

近では、就職や進学などによって部をやめたり、新入部員の数が減少している為、部員不足が最大の悩みです。

そこで、バスケットの経験のある方で体を動かしたいとか、以前のようにバスケがしたいなどと思われている方、まずは見学からでも結構です。是非、私達の部へおこし下さい。

特に女性部員が少ないので、女性の方よろしくお願い致します。明るく活気のあるチームです。皆さんの御参加をお待ちしています。



ソフトボール協会

ソフトボール・リーグ戦を始めて、十年になります。

新人類が、活躍するときに、きたようです。

青空に、ホームランを飛ばし、

祝杯を上げる楽しみを友達と共にやってみませんか。
ホームラン王は僕だ。
挑戦を待っている。



居合道部

安部 賀寿雄
(経友団地)

志免居合道部が発足して、七年目を迎えました。その間、初めは町民センターの二階で、そして中央小学校体育館を、現在は志免中学校武道場を利用してもらっています。全日本剣道連盟居合道部に所属し、最初に入会された方で三月に行なわれた昇段審査で四段を受ける人もいました。私達仲間には心身の練習を第一として、週二回の練習に汗を流しています。小学校三年生以上の方なら、男女を

問わず誰でも入会出来ますので気軽に武道館にお越し下さい。



粕屋郡民体育大会

○とき 8日23日(日)

○ところ 主催町 宇美町
協力町 志免町

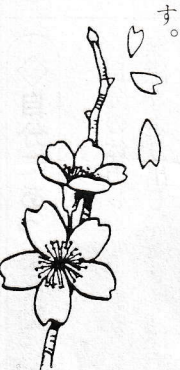
○志免町開催競技

硬式テニス(九州国際テニスクラブ)

バレーボール(各小中学校体育館)

郡内8町の選手が、真夏のきびしい天候のもと、日頃の鍛練をきそう郡民体育大会が、右記のとおり行なわれます。

観戦、応援を、お願いいたします。



各種大会・教室等に

ぜひご参加を！(予定)

〔バレーボール協会〕

5/24 第13回

ママさんバレーボール大会

6/28 第11回

男子バレーボール大会

7/12 第7回

勤労者バレーボール大会

7/12 第13回

ジュニアバレーボール大会

〔硬式テニス協会〕

4/21 春季テニススクール

6/21 町内大会

%/% 秋季テニススクール

11/15 町内大会

〔軟式庭球協会〕

4月~6月

春季テニススクール(10回)

9月~11月

秋季テニススクール(10回)

〔相撲協会〕

7月~11月 相撲教室(毎週火・木曜日)

7月中旬 少年相撲大会

〔ソフトボール大会〕

4月 ママさんソフトボール大会

7/26 ジュニアソフトボール大会

〔剣道部〕

8月 暑中稽古会

10/25 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

町主催大会

4月~9月

女性硬式テニス教室

4/5 歩こう!

レクリエーション大会

6/14 卓球大会

8/2 中高生ソフトボール大会

10/18 町民大運動会

11/15 町民マラソン大会

11/22 武道大会

63・2/7

公民館対抗綱引き大会

6月 軽スポーツ講習会

9月 体力テスト

町民だれもが参加できる催しを行ってまいります。

どしどし、参加をお願いします。



スポーツ・フィットネス

12分歩行テストで

あなたの体力を

チェックしてみませんか？

◇方法

出発合図でスタートし、できるだけ速く歩きます。決して走らず両足が地面から離れた瞬間がないようにしてください。12分になったら歩行をやめ歩いた距離を記録します。

さて、歩き方ですが次の点に注意して行うとよいでしょう。



※歩行中に、もしからだに異常を感じたら途中で止めることが大切です。

◇あなたの体力は？

12分間に歩いた距離によって性別・年齢別に次の表によって体力を5段階に診断することができます。そしてこの表をもとに、自分の体力レベルを知ってください。

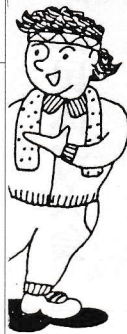


◇自分にあった運動を!!

自分の体力レベルがわかったら、無謀な走り出し等をせず、体力レベルに応じた歩き方、走り方をしてください。
体力レベルに応じた基本運動は、左記のようになりませんが、いずれも15分間つづけることが必要です。なお、自分の体力レベルが完全につき疲れが、残らないようでしたら、次のレベルへ進みましょう。

●女性用						●男性用							
体力区分	年齢	18	30	40	50	60	体力区分	年齢	18	30	40	50	60
		29	39	49	59	以上			29	39	49	59	以上
1	m	1199	1079	1019	959	899	1	m	1299	1239	1170	1119	1059
	f	1200	1080	1020	960	900		f	1300	1240	1180	1120	1060
2	m	1339	1219	1159	1099	1099	2	m	1489	1429	1369	1309	1249
	f	1340	1220	1160	1100	1040		f	1490	1430	1370	1310	1250
3	m	1479	1359	1299	1239	1179	3	m	1679	1619	1559	1499	1439
	f	1480	1360	1300	1240	1180		f	1680	1620	1560	1500	1440
4	m	1619	1499	1439	1379	1319	4	m	1869	1809	1749	1689	1629
	f	1620	1500	1440	1380	1320		f	1870	1810	1750	1690	1630
5							5						

体力区分	基本運動例
1の人	1分間約70mの速さで普通歩行15分間
2	1分間約100mの速さで急ぎ足(軽いジョギング)で15分間
3	1分間約130mの速さでジョギング15分間
4	1分間約160mの速さで軽いランニング15分間
5	1分間約180mの速さでランニング15分間



編集後記

昨年、協会発足15周年を終え、新しい節目とともに、気分新たに今回の今号第6号の発行となりました。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した。この広報が一役をになうならば幸いです。

明るく、楽しく、スポーツするために！

スポーツ安全協会傷害保険

この保険は、スポーツ団体、およびその他の社会教育関係団体で、代表者を置き、原則として5名以上のメンバーで構成されている団体を対象とします。

◆保険料と保険金額・てん補限度額

●被保険者1名につき下記の通りです。

区分	保険料(年間)	傷害保険の保険金額			賠償責任保険のてん補限度額		
		死亡・後遺障害保険金額	入院保険金日額	通院保険金日額	身体賠償1事故につき	財物賠償1事故につき	
1種	A	350円	1,200万円	3,800円	1,200円	5,000万円	100万円
	B	600円					
	C	1,050円					
2種	A(旧2種C)	1,490円	600万円			(免責金額) 1,000円	(免責金額) 1,000円
	B	4,790円					
3種	(旧2種A)	17,190円					

(注1) 1名につき2口以上の加入はできません。(注2) 中途からこの保険に加入する場合も上記の保険料を適用します。

●加入依頼書は、社会教育課に置いています。

詳細については、スポーツ安全協会福岡県支部(県教育庁体育課内)にお尋ねください。

☎ 092(651)1111 (内)5153~4

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。