

SQUARE

季刊情報誌「スクエア」2023 冬

博多体育館 博多市民プール 南体育館 南市民プール

笑顔で小学生を指導する元オリンピック選手の櫻井由香さん

トップアスリートと
交流プロジェクト

TAKE FREE
ご自由にお取りください



V・明日夢プロジェクト

バレーボールフェスタ

地域スポーツ振興のため、福岡市立博多体育館で1月14日、バレーボールフェスタが開かれました。元オリンピック選手らが講師になり、小学生や成人女子(ママさん)のチームを指導し、試合も行われました。この行事は、Vリーグ機構(日本バレーボールリーグ機構)が取り組んでいる「V・明日夢プロジェクト」の一環として、博多体育館が企画。参加者はトップレベルのプレーに触れたり、和やかに交流したりして、スポーツの楽しさや魅力を実感していました。



トップレベルの指導

講師は、2007年度にV・プレミアリーグ女子で準優勝し、2008年の北京五輪に出場した櫻井由香さんをはじめ、元日本代表を中心に男女6人で、特別に編成されました。福岡市内から計10チームが参加し、午前は小学生、午後は成人女子を対象に、最初はバレーボール教室を開催。小学生は4班に分かれ、アンダーパス、サーブレシーブ、オーバーパス、強打レシーブを順番に練習しまし

た。サーブレシーブを担当した櫻井さんは「最初の構えを低くして、ボールが来たらすぐに反応するように」などと熱血指導。続いて、スパイクとセッターの2班になって学び、全員でサーブを練習しました。「ボールに回転をかけず、ネットの上のギリギリの高さを狙おう」とアドバイスを受け、力を込めて次々と打ち込んでいました。成人女子の部ではより実戦的な指導が行われました。

夢の対戦が実現

この後は、講師全員がそろったトップアスリートチームとのドリームマッチ。明日夢プロジェクトはバレーボールを通して、子どもたちに夢や目標を持ってもらうことを目指しており、「夢の対戦」が実現しました。小学生チームは5分ごとに交代しながら、アスリートの胸を借り、のびのびとプレー。元気いっぱいの掛け声で雰囲気を盛り上げ、スパイクやサーブが決まって得点を奪うと、ハイタッチをしたり、

コートをぐるぐる回ったりして大喜びしていました。アスリートも「OK、OK」や「ナイス」と声を上げ、拍手を送っていました。午後からの成人女子チームの皆さんも日ごろの練習の成果を発揮していました。

和やかな雰囲気

最後はじゃんけん大会で交流しました。マスコットボールや日本代表のユニホームなど豪華なプレゼントや景品が用意され、全員で「最初はグー、じゃんけんぽん」。会場は和やかな雰囲気に包まれ、小学生の最後のじゃんけんでは、Vリーグの試合で実際に使われ、講師6人がその場でサインしたボールが景品になりました。「那珂ジュニア」の塩野太智さん(5年生)が獲得し、「うれしい。いい経験になりました」、チームメートの石飛朋恵さん(6年生)も「めったにない機会で、丁寧に、細かく教えていただき、楽しかった」と喜んでいました。サイン会も行われ、小学生は列を作っていました。

イベント協力:アシックススポーツファシリティーズ(株)



サイン会に列

子どもたちの歓声！

福岡市立南市民プールで昨年12月11日、子どもと大人が一緒に楽しむイベント「ウォーターランド」が開かれました。全長16㍍の大型遊具を浮かべた「水上アスレチック」や、水面に敷いたゴザの上を走る「ゴザ走り」、ボードを漕いで進む「サップレース」が行われました。水上アスレチックは、泳ぎやエクササイズだけではなく、遊びを通して、市民プールの魅力を発信したいと、南市民プールと博多市民プールが2022年度に独自に導入しました。福岡市内の市民プールで、この設備があるのは両プールだけで、これからも活用していきます。

みんな
大好き

ウォーターランド

ウォーターランドは午前と午後の部に、それぞれ約40人を募集して開催され、水上アスレチックは初めて登場しました。遊具はエア式で、トランポリン、3段の足場を乗り越えるクライミング、大きな丸太のような浮輪を2本並べた「橋」、ミニ滑り台の四つのパーツをつないでいます。この日の参加者は最初のトランポリンを3回ジャンプしてスタートし、最後のミニ滑り台を滑り降りるまでの速さを競いました。難所は途中の橋。並んだ丸太形の2本の浮輪はともに約3㍍の長さがあり、60㌢の間隔が空いていて、1本にまたがって進んだり、2本に手足をかけて四つんばいで渡ったり、思い切り走り抜けたりして、思い思いに挑戦していました。

プールが遊園地に



プールは一年を通して、室温も水温も約30度に設定され、この日も夏のような熱気。ゴザ走り、サップレースも、水上アスレチックと同じようにタイムを計測し、3種目とも小学校低学年、高学年、中学生以上の部に分けて、優勝者を表彰しました。午後は、水上アスレチック、ゴザ走りとも、小学校低学年で、中村咲英さん(3年生)が1位に。「水上アスレチックは簡単だったよ。

とても面白かった」と笑顔を見せていました。中村さんは、大人も参加した中学生以上の部の1位よりも速いタイムを記録。軽い体重を生かして、素早く駆け抜ける子どもと、足を取られて悪戦苦闘する大人たちに、拍手や歓声が上がっていました。

水上なら大人より速いよ♪



まるで忍者
😄

ゴザ走り

サップレース

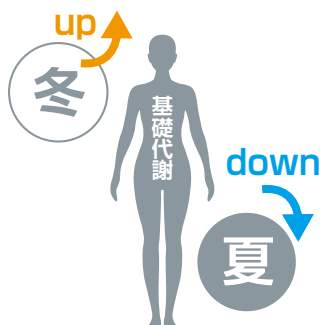
Health Information

冬は夏より痩せやすい!?

人間は呼吸や体温維持のために、心臓などの様々な臓器・筋肉を活動させ、エネルギーを消費しています。基礎代謝は生きているだけで消費されるエネルギーの量であり、人が生きていくために最低限必要なエネルギーでもあります。

冬は代謝が上がる季節

人間は恒温動物で常に体温を約36℃前後に保つことで生命を維持しています。夏は外気温が高く体温を保つための熱産生の必要が少なく、基礎代謝は低めになります。一方、冬は外気温が低く体温を維持するために熱産生が活発になり、基礎代謝は高くなります。



筋肉増量で代謝アップ

基礎代謝のうち、筋肉が占める割合は全体の2割程度と言われています。筋肉は体の中で一番エネルギーを多く消費する部分であり、筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなります。逆に筋肉量が減少してしまうと、基礎代謝が低くなり、体温が維持できなくなってしまう。このように筋肉量が基礎代謝に与える影響は大きく、基礎代謝が低下すると冷え性・低血圧

や、疲れやすいといった症状につながる恐れもあります。基礎代謝を高めるための近道は筋肉をつけること、そしてその筋肉を動かし続けることが重要です。まずは大きな筋肉「胸(大胸筋)」「背中(広背筋)」「お尻(大殿筋)」「太もも(大腿四頭筋&ハムストリングス)」「ふくらはぎ(腓腹筋&ヒラメ筋)」を優先してトレーニングを始めてみましょう。



博多体育館

TEL 092-481-0301

FAX 092-481-0302

〒812-0015

福岡市博多区山王1-9-5

利用時間/9:00~22:00

休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)

☎ 約90台(無料)



バス/「山王公園前」より徒歩3分
地下鉄/「東比恵駅」より徒歩15分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約5分

南体育館

TEL 092-552-0301

FAX 092-552-0302

〒815-0032

福岡市南区塩原2-8-1

利用時間/9:00~22:00

休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)

☎ 220台(有料)



バス/「南市民センター前」より徒歩1分
西鉄電車/大牟田線「大橋駅」より徒歩15分
JR/鹿児島線「竹下駅」より徒歩15分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約15分

博多市民プール

TEL 092-473-8855

FAX 092-473-8856

〒812-0892

福岡市博多区東那珂1-9-15

利用時間/9:00~21:00

休館日/毎週水曜日および毎月第2木曜日(祝日の場合はその翌日または指定の日)

☎ 約70台(無料)



バス/「上半道橋」から徒歩5分、「東光寺北口」・「東光寺本町」から徒歩8分
JR/鹿児島線「竹下駅」から徒歩20分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約5分

南市民プール

TEL 092-561-6011

FAX 092-561-3993

〒811-1344

福岡市南区三宅3-31-1

利用時間/9:00~21:00

休館日/毎週水曜日および毎月末日(末日が木、土、日の場合はその前日)

☎ 約50台(無料)



バス/「和田」下車徒歩3分
お車/福岡都市高速道路「野多目ランプ」より車で約10分

<博多・南体育館 トレーニング室利用料金表>

料金は2時間分

中学生 ※18歳以上の同伴者 (高校生不可)が必要	高校生	一般
90円	130円	260円
高齢者(65~69歳) ※市内在住者に限る	70歳以上/障がい者 ※市内在住者に限る	
130円	無料	

<博多・南市民プール料金表>

料金は2時間分

区分	夏期 (5月~10月)	冬期 (11月~4月)
小中学生	110円	160円
高校生	160円	210円
一般	320円	390円
高齢者(65~69歳) ※市内在住者に限る	160円	190円
70歳以上/障がい者 ※市内在住者に限る	無料	