

SQUARE

季刊情報誌「スクエア」2023 秋

博多体育館 博多市民プール 南体育館 南市民プール



金メダリストが伝授

福岡市立博多市民プールで8月24日、トップスイマーが速く泳ぐコツや練習法を子どもたちに教える「スイムクリニック」が開かれました。

講師は、2016年リオデジャネイロ五輪の競泳男子400m自由形で金メダルを獲得したオーストラリア人のマック・ホートン選手。小学4年生～高校3年生の計12人に、ホートン選手が手本を示しながら、腕で水を力強くかく方法や、ターンの仕方などを伝えました。▶▶3面に続く



マック・ホートン選手 オーストラリア出身の27歳。2016年リオデジャネイロ五輪に出場し、競泳男子400m自由形で金メダルに輝いた。2021年の東京五輪にも出場した

1
しっかり
ストレッチ



肩甲骨を大きく動かす

肘を曲げ、手の指先をそれぞれの肩にあてて、肘を上にあげながら回します。腕とこめかみがピッタリくっつくように、大きく腕で円を描くのがコツです。

楽に走るポイントは、腕振りです。肩甲骨の可動域が広がれば、腕振りがスムーズに。胸部も一緒に動くので、姿勢も改善され、呼吸も楽になります。

目線は
まっすぐ前に



胸は開く



腰の位置は高く
前を向く



体は前傾姿勢



2
正しい
フォームで走る

長距離を走るには、体の軸をまっすぐに、軽く前傾姿勢が理想的。体重移動がスムーズにできて、前に進む力が生まれます。背中を丸めて走ったり、腰が反りすぎたりはNGです。胸が開いた状態を心がけます。

箱根駅伝経験ランナーからアドバイス

マラソン初心者 まず基本から

秋冬は全国各地でマラソン大会などが開催されるシーズン。福岡市では11月12日に「福岡マラソン2023」が行われます。

マラソンに挑戦したいけど、準備や練習方法が分からない——。そういった初心者向けに、シンコースポーツ九州(株)の久保田和真さん(30)からアドバイスをもらいました。久保田さんは箱根駅伝で活躍した元選手。「入念なストレッチが、けがの予防につながります」と話します。



股関節の 付け根を回す

足は股関節から横に広げて大きく円を描きます。足を肩幅に開いたところから、回す方の足を後ろに引きます。そして、股関節の付け根が開いた状態で、腰の横の位置から前方に、膝を上げて回します。股関節の動きが狭いと、足を痛めやすくなります。

一定の歩幅でリズム良く

はしごの形状をした器具「ラダー」を使い、フットワークの向上を目指します。自宅では、床に等間隔にテープなどを貼って、線を踏まないように足を動かします。太ももを高く上げて、歩幅を一定にリズム良く走ります。体幹もしっかりと意識することを忘れずに。

完走を目指す講座

福岡マラソン実行委員会、シンコースポーツ九州(株)主催のランニングイベント「福岡マラソン完走プロジェクト」を、9~10月に博多体育館と南体育



館で開催。

講師は久保田さんのほか、箱根路を走った光延誠さんと堀龍彦さん。参加者たちはマラソン完走を目指し、ウォーミングアップや雨の日のトレーニングの仕方などを学びました。

青学連覇に貢献

久保田和真さん 熊本県出身。九州学院高校から青山学院大に進学し、3、4年時は1区で箱根路を走った。3

年時は初優勝に貢献し、4年時は1区区間賞で連覇に導いた。卒業後は九州電工に入社。2020年10月まで競技を続けた。現在はシンコースポーツ九州(株)で勤務。

「ラダー」を使ったトレーニング

スイムクリニック

トップスイマーの 泳ぎ間近に

水泳の魅力を伝えたい

スイムクリニックは、福岡市で「世界水泳選手権2023福岡大会」、福岡・熊本・鹿児島 の3市で「世界マスターズ水泳選手権2023九州大会」が開催されたことを契機に、一般社団法人九州観光機構が企画。子どもたちにトップアスリートと触れ合ってもらい、水泳の魅力を感じてもらうと、海外から水泳のメダリストを招きました。

選手と夢のリレー対決

金メダルを首にかけて登場したホートン選手。プールを泳ぐデモンストレーションを披露した後、子どもたちが泳ぐ姿を確認してアドバ

イスしていました。子どもたちは4人1組でホートン選手と直接対決するリレーも行い、メダリストの力強くて速い泳ぎを肌身で感じました。

沖縄から参加した小学4年生の大城奈夏さんは「タイムが縮むようにもっと練習を頑張りたい」と話していました。ホートン選手は「みんな元気いっぱい、水泳好きのパッションを感じました」と笑顔。「今後も水泳を楽しみ、挑戦し続けることを忘れないでほしい」と語りました。



タッチで
お出迎え



金メダルも
触らせて
もらったよ!

EVENT INFO

第3期

■博多市民プール

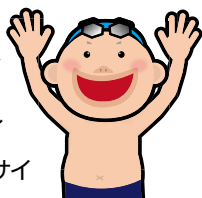
ウォーターキッズ教室

	開催期間	曜日	時間
I	12/4 ~ 2/19	月	15:45 ~
II	12/9 ~ 2/10	土	16:45

【I、II共通】

- ◆対象年齢: 4 ~ 6 歳 ◆定員: 10 人
- ◆回数: 全 9 回 ◆応募期間:
- ◆料金: 5940 円 10 月中旬 ~

詳しくは、博多市民プールのウェブサイトでご確認ください



参加者募集

“ピーク ア ボディ”測定会

場所	■博多市民プール	■南市民プール
日時	11月23日(木・祝) 10:00~14:00 15:00~18:00	11月3日(金・祝) 10:00~12:00 13:00~16:00
	時間予約制(測定からカウンセリング、運動指導まで一人20分程度)	
場所	2F見学室	2F研修室
料金	1700円(税込み、当日測定前に支払い)	
予約開始	10/23(月)9:30~	10/15(日)9:30~
	2階事務所で受け付け・電話予約可(先着順)	
	TEL092-473-8855	TEL092-561-6011

南市民プールは
NEC歩行測定会
(300円)も同
時開催します



※測定時はスカート・ワンピースではないものでご参加ください

健康づくりの運動

初心者におすすめは？



続けることが
何より大事！

陸上で

- 骨への刺激で骨密度が低下しにくくなる
- 筋肉をポイントごとに鍛えることができる
- 持久力、瞬発力、筋力、敏しょう性など様々な効果が狙える



おすすめ！

① ウォーキング

体力に応じてその場ステップ、ジョギング

② スクワット各種

スクワット、ランジ、サイドランジなど

③ 脱力ぶら下がり

握力アップ、肩周りストレッチ効果

自分にあった
負荷で



水中で

- 関節の負担を大きく減らせる
- 水の抵抗で全身まんべんなく鍛えることができる
- 力を抜いて水に浮かぶだけでリラックス効果



おすすめ！

① 水中ウォーキング

大股歩き、ねじり歩き、横歩きなど

② 水中ジャンプ

③ アクアビクス

持久的全身運動

水面が
おへそだと50%、
胸だと80%、浮力で
体が軽くなるよ！



隙間で

「運動する時間がない」という方は生活の中の「隙間時間」を活用しましょう



おすすめ！

- ① 普段使っているエスカレーターやエレベーターを1階分「階段」に変える
- ② 信号待ちでかかとの上げ下ろしをする

ちょっとした
心掛けが大事！



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	