

福岡スポーツ情報

# カリエンテ

アクションだより

カリエンテとは、スペイン語で「燃えるように熱い」という意味で、アクションのカラーコンセプトである赤《情熱=躍動》を表し、県民のスポーツ活動を熱く応援することを意味します。

2021.1.27(水)31(日)



## 第76回国民体育大会冬季大会

スケート競技会(ショートトラック・フィギュア)・アイスホッケー競技会

# 夢!きらリンク愛知国体

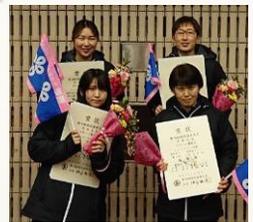
氷上で 繋がる心 輝く未来

**スケート競技会 男女総合成績 8位 女子総合成績 5位**  
**アイスホッケー競技会 総合成績 7位**

第76回国民体育大会冬季大会スケート・アイスホッケー競技が1月27日～31日に愛知県名古屋市・豊橋市・長久手市で開催されました。冬季大会における福岡県の男女総合成績は、スケート競技会(天皇杯)8位(72点)、(皇后杯)5位(53点)、アイスホッケー競技会(天皇杯)7位(35点)で幕を下ろしました。

三重県で行われる「三重とこわか国体」(9月25日～10月5日)においても、男女総合成績8位以内に入賞するために、幸先の良いスタートが切れました。

今年こそ、福岡県が男女総合成績8位以内入賞できるように、TEAM FUKUOKAを応援しましょう。



### 入賞者一覧

#### スケート競技 フィギュアスケート

- 少年女子【4位】 江川 マリア (香椎高等学校)
- 鴨井 彬莉彩 (東筑紫学園高等学校)
- 成年男子【4位】 山田 耕新 ((株)三井住友銀行)
- 中野 紘輔 (福岡県スケート連盟)
- 成年女子【4位】 竹野 比奈 (福岡大学)
- 竹野 仁奈 (筑紫女学園大学)

#### アイスホッケー競技

- 少年男子【7位】 5年連続入賞
- 成年男子【5位】 過去10年で最高成績

#### スケート競技 ショートトラック

- 少年女子 1000m 【3位】 高橋 花菜 (九州産業大学附属九州高等学校)
- 成年男子 500m 【7位】 井上 瑠汰 (中京大学)
- 1000m 【7位】 田平 修大 (神奈川大学)
- 成年女子 500m 【7位】 黒川 輝衣 ((株)ヨコハマタイヤジャパン)
- 3000mR 【4位】 古賀 あや (春日市立春日東中学校(教))
- 山田 伸子 (山田鍼灸院)
- 黒川 輝衣 ((株)ヨコハマタイヤジャパン)
- 高島 はるか (西南学院大学)

- P1・・・第76回国民体育大会冬季大会情報
- P2・・・令和2年度福岡県タレント発掘事業
- P3・・・研修会報告
- P4・・・令和3年度アクションスクール情報

# 福岡県タレント発掘事業

## Fukuoka Sports Talent ID Project

福岡県タレント発掘事業とは、子供たちが持つ才能や素質を「見つけ」、多くのスポーツに触れ合うことで「育てる」とともに、自己の能力を「活かす」スポーツへと導き、トップアスリートとして世界で活躍できるよう、平成16年度に日本で初めて開始されて17年目を迎える事業です。

### ～未来のオリンピックへ～

知的プログラム（オリンピック講話）を「ZOOM」を用いて実施しました！



【質問をする香山もえぎさん】

また、今回は新型コロナウイルス感染症禍において、接触を避けるべく、ビデオ会議システム「ZOOM」を用いての実施となりました。事務局としても初めての試みではありましたが、オリンピックの石橋さんにもご協力いただき無事に終了することができました。

これからの知的プログラムなどにおいても、新たな様式として活用していけるのではないかと考えています。新たな生活様式が求められている昨今において、福岡県タレント発掘事業のプログラム等においても、柔軟に対応し、感染症対策を徹底しながら活動を続けてまいります。

2月27日（土）、今年度で本事業を修了する13年生（13期生）を対象に、2012年ロンドンオリンピックに競泳800mフリーリレー日本代表として出場された福岡県出身の石橋千彰さんにご講演いただきました。

「トップ選手は昔から常にトップであったわけではない」という話の中に、毎日普通に過ごせば、1に365乗するように何も変わらず、少し向上させることで1.01に365乗、手を抜くことで0.99に365乗と1年間で差が生まれる。日々の積み重ねが自分自身にとって大きな財産となるということでした。



【石橋千彰氏に感謝の気持ちを述べる修了生】

## 福岡県タレント発掘事業 修了式



【修了生代表 瀧上翔太さん】

福岡県タレント発掘事業修了式が開催され、第13期生34名が修了しました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策の為、修了生とその保護者のみの参列となりましたが、修了生代表のあいさつをはじめ、強い決意が感じられる式典となりました。

13期生の中には日本一達成者が2名おり、これからも切磋琢磨しながら、トップレベルでの活躍が楽しみです。また、高校期からの競技転向を決意した者もあり、新たな舞台での更なる活躍を心から祈念しています！



【修了証書受取代表 伊藤羽舷さん】



# コーチングインフォメーション 選手強化指導者研修会



選手強化推進実行委員会が指定する指導者等を対象とし、最新のスポーツ推進方策とスポーツ医・科学に関する情報を提供することにより、指導者の資質を高め、もって本県の競技力向上を図るために二名の講師を招き、選手強化指導者研修会を実施しました。

## 「アスリートの実力発揮に役立つスポーツ心理学

～多角的なコーチングの在り方～



【講師：立谷 泰久 氏】

「コーチングとは、戦略的なコミュニケーション・スキルの一つであり、コーチとは、会話を広げ、会話を促進するコミュニケーションのファシリテーターである。優秀なコーチに「コーチングで何が最も重要ですか。」と質問をすると、「選手のここをつかむこと」とこたえるという。つまり・・・

**「優秀なコーチは、優秀なスポーツ心理学者であり、優秀なカウンセラーである。」**

## これであなたも今日から伝え上手！聴き上手！

### 【上手に伝える方法】

- 伝えたいことは相手に**直接**伝える。
- 自分の気持ちや考えを伝える。
- 相手に**理解**できるように伝える。
- 表現、内容は**一つ**にする。
- 「事実」と「自分の意見」を**混同**しない。
- 「言葉」と「態度やしぐさ」は**同じ**にする。
- 相手の意見を**受け止めてから**伝える。
- 「でも（否定形）」を使わない。

### 【上手に聴く方法】

- 聴く姿勢や態度を**見せる**。
- 共感を持って聴く。
- 「**大きな心**」で聴く。
- 「**本題**」を聴く。
- 先入観**を持たずに聴く。
- 「**よい聴き手**」になる**努力**をする。

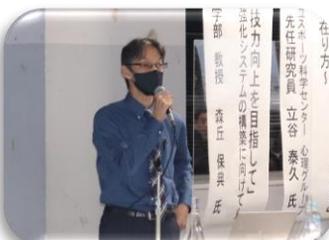
### 【やめるべき聴き方】

- ①腕組・足組
- ②頬杖を突く
- ③反応をしない
- ④「～しながら」話を聴く



## 「継続的・計画的な競技力向上を目指して

～望ましい競技者育成・強化システムの構築に向けて～



【講師：森丘 保典 氏】

**「陸上競技日本代表選手は誰も子どもの頃から、常にトップ選手であったわけではない。」**

競技力は身体能力、発揮能力、考察力に分けられ、それぞれの能力の向上は相対年齢効果やパフォーマンス発達段階に影響を受けやすい。そのため、ユース・ジュニア期から個人の特徴や発達段階に合わせた育成・強化システムが必要不可欠と言える。つまり、競技力のピークのタイミングは個人で異なるため、早期に自らの競技者としての可能性を見切るのではなく、長い眼で見るのが大切である。

## ユース・ジュニア期の指導に望むものとは！？

- ・身体的基础（土台）となる体力に目を向ける。
- ・トレーニングを早期に専門化しない。
- ・決められた動きの習得を目指すのではなく、動きの調整力（応用力）をつけさせる。
- ・自分や他人の動きの観察や動きや感覚を言葉で表現する機会を増やす。
- ・自ら考え、行動する選手を育てる。



## 競技者育成に関する国際的な動向！！

- ・生涯にわたってスポーツを継続し、楽しむことのできる生活習慣を獲得するために組織化されていない様々な運動への参加を推奨。
- ・多種目のスポーツを経験させること、あるいは、1つのスポーツの中で変化を持たせることを積極的に実践させる。



# 令和3年度アクションスクール新情報

## NEW PROGRAM始動!!

当センターでは、幼児から高齢者まで、様々な運動に親しんでいただけるスクールを開講しております。運動が苦手な方やこれから運動を始めたい方にも気軽に参加していただけます。また、4月から下記の新プログラムが開講されますのでご紹介します。

**火曜日13:30~14:30**  
**ファイティングエクササイズ**  
【効果】 ダイエット、持久力アップ  
ストレス発散、体力UP  
【対象】 楽しく体を動かしたい方  
シェイプアップしたい方  
運動初心者の方  
【講師】  
**宇野凌汰**



**火曜日18:40~19:40**  
**こころヨガ**  
【効果】 肩こり緩和、緊張緩和  
集中力UP  
【対象】 身体が硬く不安な方  
初心者の方  
【講師】  
**安田裕子**



**水曜日13:30~14:30**  
**からだ改善ピラティス**  
【効果】 姿勢改善、筋力アップ、  
身体の活性化など  
【対象】 運動機能の向上を目指したい方  
初心者からご年配の方まで  
大歓迎!!  
【講師】  
**久保田あや**



**水曜日19:00~20:00**  
**ナイトアクアピクス**  
【効果】 脂肪燃焼、筋力アップ  
ストレス発散  
【対象】 中学生以上、未経験者大歓迎  
仕事・学校帰りに通いたい方  
【講師】  
**阿部翔平**



**水曜日19:50~20:50**  
**リラックスヨガ**  
【効果】 姿勢・肩こり・腰痛改善  
自律神経を整える  
リラックス効果UP  
【対象】 ヨガ初心者、運動習慣を  
身に付けたい方  
【講師】  
**池端香**



**木曜日11:00~12:00**  
**ボディメイクエアロ**  
【効果】 筋肉のある健康的な  
身体作り、脂肪燃焼  
【対象】 運動初心者、  
健康的な身体作りをしたい方  
運動が大好きな方  
【講師】  
**福田早弥香**



**金曜日11:00~12:00**  
**筋トレ&リラックスヨガ**  
【効果】 ぽっこりお腹解消、  
リラックス、体幹強化、  
尿漏れ予防  
【対象】 猫背の方、疲れやすい方  
どなたでも大歓迎  
【講師】  
**生駒嘉美**



**金曜日13:30~14:30**  
**アンチエイジング**  
【効果】 基礎代謝アップ、姿勢改善  
リンパ・血流の改善  
【対象】 初心者、運動が苦手な方  
若々しい体づくりをしたい方  
【講師】  
**武末苑子**



**金曜日19:00~20:00**  
**一般水泳**  
【対象】中学生以上  
個人のニーズに合わせた  
丁寧な指導!  
つろう!夜の水泳習慣!  
【講師】  
**川崎美奈子**  
**佐竹條利子**




対象プログラム	受講料・月謝	備考
スタジオプログラム	20教室 10回10,000円 <small>(保険料・税込)</small>	
ジュニアプログラム	ジュニア体操・チャダンス・ ヒップホップダンス 10回6,400円 <small>(保険料・税込)</small>	
	ボルトリング・ 中高生ヒップホップダンス (月謝)2,600円 <small>(税込・保険料800円別途徴収)</small>	
シニアプログラム	3教室 10回5,100円 <small>(保険料・税込)</small>	
親子プログラム	1教室 10回6,400円 <small>(保険料・税込)</small>	
プールプログラム	7教室 (月謝)3,100円 <small>(保険料・税込)</small>	
	アーティスティックスイミング・ 飛込教室のみ (月謝)2,300円 <small>(保険料・税込)</small>	

**1回受講も随時募集中!**

アクションスクールには、ヨガやピラティスなどのスタジオプログラム、45歳以上の方を対象としたシニアプログラム、大人気で申込殺到のジュニアプログラム、親子で絆を深める親子プログラム、泳力の向上や健康増進を目的としたプールプログラムがあります。どれも魅力あふれるプログラムです!左記に各料金等を記載しております。