

スポーツを通して鹿児島市民の健康増進、活力あるまちづくりを目指す

SPORTS x KAGOSHIMA

vol. 8

2024.6

特集②

忙しい女性におすすめ♪
どこでもヨガ
inおうちで
リフレッシュ

頼富果穂選手

世界での経験よりを毎日と未来とみにつなげる。
か
ほ

巻頭インタビュー

鹿児島市発・未来のトップアスリート

イベントレポート／駅伝特集

2年ぶり総合優勝奪還！

第71回鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会

スポーツCLUB



「SPORTS×KAGOSHIMA」は、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

世界での経験を毎日と未来につなげる。

頼富 果穂選手

より とみ か ほ

鹿児島市立武中学校3年

全国から注目されている中学生バレーボール選手、頼富果穂さん。全国で12名のみの選抜メンバーとして、2024年2月にイタリアで開催された「Nations Winter Cup」に参加。女子チームは見事優勝を果たしました。頼富さんの強さの秘訣や毎日の部活動での様子、今後の夢などについて語っていただきました。

今までにない感情を味わった世界の舞台

2023年12月、大阪で開催された「全国都道府県対抗中学バレーボール大会」で鹿児島県代表選手として出場し、大会優秀選手に選ばれた頼富さん。さらに全国中学生選抜チームとして、2024年1月に東京での合宿に参加。そして2月にイタリアでの「Nations Winter Cup」に参加しました。このときはまだ中学2年生です。全国から集められたメ



ンバーのため、気になったのがコミュニケーション不足だったそうです。そこで頼富さんは、練習外でも積極的に先輩と話すことを心がけ、関係性をつくることを大切にしたいといいます。自分の性格を「常に笑っています！」と分析する頼富さん。いきいきと弾けるような笑顔は、天性の武器かもしれません。

「鹿児島や部活の中では、私が一番身長が高い方だと思うのですが、全国から集められた中学生の中だと、海外を経験している人も多く、身長もみんな自分より高くて…。プレーも全然違うし、自分の弱さが見つけられました」と、冷静に振り返ります。

頼富さんの身長は174センチ。それ以上の身長や経験値のある中学生が全国から集まってくる環境の中で、これまでにない感情が生まれ、その中で試合をし、学ぶことが多かったといいます。イタリアでの大会では、予選には出場したものの、決勝ではスタメンに入ることができませんでした。自分と同じ中学2年生が4人いる中、1人が選ばれてコートに入っていたことがとても悔しく、それは今までに感じたことのない気持ちだったと語ります。

しかしそんな中でも、通用するプレーがあったことも事実です。それが、得意のバックアタック。ジャンプ力がある頼富さんは、最高到達点がなんと295センチにも及びます。自分の打点を活かしたバックアタックは、イタリアでの大会でも手応えを感じることができたそうです。

また、「海外の選手は体格も身長もブロックの高さも、日本人とは全然違う」と肌で感じたそうですが、そのブロックを利用してブロックアウトにすることも学ぶことができたといいます。東京やイタリアの合宿では、短い期間ではありましたが、濃密な時間と体験ができたようです。

世界での経験を部活の仲間にも共有する

普段は武中学校バレー部の部長をしている頼富さん。海外の大会を経験したことに対して、周りの仲間たちの反応はどうだったのでしょうか。「すごいとは言ってくれたけど、特に変わらずですよ」と意外にもあっさりした様子。頼富さん自身も、「全国選抜の自分」も「部活のときの自分」も、バレーに向き合う真摯な気持ちは変わらないといいます。「私が習ったことはチーム全体に伝えています。『できるだろうな』という内容はもちろんですが、できないことでも伝えるようにしています。バレーはチームでするものだから、私だけが上を目指していてもダメなんです。みんなの気持ちを一緒にしたいと思っています。全国選抜後、練習内容や目標を明確にして、練習後の反省もこまめにすることで、チームも良くなってきました」。

そんなバレーひとすじの頼富さん。部活以外のときもバレーから離れることはありません。暇なときはインスタグラムでジャンプやスクワット、縄跳びなどのトレーニングを見て、それを真似するという筋金入りのバレー好き。「好

きこそ物の上手なれ」。まさに頼富さんのためにあるような言葉です。

戦っている相手にも「楽しい！」と思わせたい

そんなバレーが大好きな頼富さんにバレーの魅力を尋ねると、「バレーならではの1点」が興味深いといいます。「バレーは、サーブミスをしたら相手に簡単に1点が入ってしまいます。一方で、ものすごくラリーが続いたあとに勝ち取れる1点もあります。どちらも同じ1点。ドキドキハラハラがあるのが魅力です。また、サッカーの1点は取り返すのが大変ですが、バレーは1回ミスをしたとしても、それは25点分の1点。やり直せるスピードが早いのも魅力だと思います」。

これからの目標は、まずは2024年8月にペルーで開催されるU17の世界選手権に出場すること。7月に選考会がありますが、U17なので年上の選手も一緒に選考されます。そして将来の夢は、もちろんオリンピックで金メダル。「試合相手も『楽しい！』と思ってくれるような選手になりたいです。もっというと、見ている人も楽しませられるような選手になりたい。プレーはもちろんですが、人間としての魅力も身につけていきたいです」。

武中学校の体育館で部活の仲間たちと日々練習に励む頼富さん。どんな素晴らしい選手に成長して、どんなプレーで沸かせてくれるのか、その未来が今から楽しみです。



頼富 果穂 選手（よりとみ・かほ）

鹿児島市立武中学校3年生。バレー部部長。お父さんは元実業団選手、お母さんはママさんバレーで全国優勝経験者、お姉さんは鹿児島城西高校バレー部という、バレー一家で育つ。174センチの長身とジャンプ力を活かしたバックアタックが得意。

忙しい女性におすすめ♪

どこでもヨガ in おうちでリフレッシュ

当協会の人気イベント『どこでもヨガ』。特別な場所で、非日常を味わえることもイベントの魅力の一つですが、今回は忙しくて参加できない…という方のために、『どこでもヨガ』講師の心貴先生に、おうちで簡単にできるヨガポーズを教えてくださいました。

梅雨のだるさ解消ヨガ

梅雨の時期は、太陽の光を浴びる時間が少なくなり、自律神経が乱れ、だるさを感じやすくなります。今回は、梅雨ならではのだるさを解消できるヨガポーズをご紹介します！ポイントは、呼吸を深めてリラックスを促したあと、身体を反らす動き、丸める動きをいれ、緊張と弛緩のバランスをとり心身を整えていきます。10分ほどで簡単にできます！ぜひ、トライしてみてくださいね！

みき 心貴先生

助産師、フィットネス&ヨガインストラクター。自身の2人の子どもの妊娠出産で心身のバランスを崩し、運動により健康を取り戻した経験をきっかけに、インストラクターの資格を取得。「参加者の心に寄り添うレッスン」をモットーに活動を展開している。



1 カラダ全体を気持ちよく伸ばそう！かんぬきのポーズ

身体の側面を伸ばし、呼吸を深めるポーズ。気持ちを前向きにしたり、肩こりや背中のごわばりの予防改善につながります。

肘や肩の痛みがなければ、肘をのばし、身体を傾け、さらに体側を伸ばし深い呼吸を3呼吸程繰り返す。



2 背中や下半身の引き締めに！トビウオのポーズ

美背中、美尻効果抜群のポーズ。背中をしっかり使い、一気に脱力することで血流がよくなりリフレッシュにつながります。

さらに両手を組んで肘を伸ばし、首の後ろを長く保ちながら土手を起こし3呼吸程キープした後、一気に脱力。



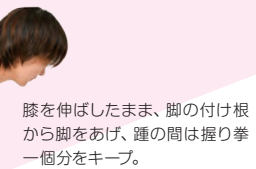
膝を伸ばすのがきつい方は、膝を90度に曲げて行う。

3 お腹の不快感を改善！ガス抜きのポーズ

お腹を圧迫し、胃腸を刺激して消化管をととのえるポーズ。身体をしっかりと丸めて一気に解放することで血流がよくなりリフレッシュにつながります。



きつい方は、膝裏に手を入れて抱え、片手で頭をサポートしながら膝に近づける。もしくは頭は上げず膝だけを胸に近づけ、お腹を刺激。



膝を伸ばしたまま、脚の付け根から脚をあげ、踵の間は握り拳一個分をキープ。



手を離しても良い方は、肘を伸ばしお尻の方に寄せて肩甲骨を寄せていく。

4 精神も身体もリラックス！シャバアーサナ

仰向けになり、身体を大地に委ねながら行う休息のポジション。リラックス、疲労回復効果があり、リフレッシュへとつながります。



メガネや装飾品を外し仰向け。足幅は肩幅、脇は握り拳一個分広げ、頭を軽く引き深い呼吸を繰り返す。目安は3～5分程度。



膝を曲げ胸に引き寄せて両手で、すねを抑えながら肘を横にはる。おでこと膝を近づけ、息を吐くたびに、さらに深く身体を丸める。3呼吸程繰り返し一気に脱力。



5 呼吸法で心身を整える！ハタ呼吸

左右の鼻を交互に押さえながら行う呼吸法です。気持ちが安定し、集中力が高まり、深い瞑想につながります。

指を眉間に当てるとやりにくい方は、交互に鼻をつまむ形で行う。



右手の人差し指と中指を眉間にあて、鼻から全部息を吐く。親指で右鼻を押さえ左から吸って親指と薬指で鼻をつまみ息を止め、右から吐き、また右から吸う。鼻をつまんで、左から吐き切り、左から吸う。5セット程行う。



6 無心になって脳を休めよう！瞑想

静かな気持ちで自身と向き合い、内観を深めます。3分程度から始め、慣れたら時間を長くしていきましょう。



背筋を伸ばし胡座の姿勢をとる。胡座がきつい方は楽な座り方で。閉眼し呼吸に意識を向け内観。（お尻の下に固めのクッションや枕を敷くとやりやすい）



「どこでもヨガin おうち」はこちらの動画でもご覧いただけます。▼

ヨガを体験してみて、いかがでしたか？当協会では、ヨガの他にも女性が楽しく気持ちよく身体を動かせる教室を多数開催しています！お気軽にご参加ください♪



小学生スポーツ体験会

開催日 令和5年11月26日(日)

18種目のスポーツから、自由に選んで体験♪

▼バスケットボールの講師は3人制バスケットボールのプロチーム「EXPLORERS KAGOSHIMA」



▲特別ゲストとして、7人制ラグビー元日本代表の桑水流裕策氏が参加



トップアスリートと大運動会！

開催日 令和6年2月4日(日)

参加アスリート

EXPLORERS KAGOSHIMA (3人制バスケットボール) / 鹿児島ドリームウェーブ (社会人野球チーム) / 鹿児島銀行陸上部 / トヨタカラー鹿児島 (陸上競技・砲丸投選手) / CIEL BLEU KANOYA (自転車競技) / MORI ALL WAVE KANOYA (女子ソフトボール) / レイナ川内レディースサッカークラブ / 鹿児島レブナイズオフィシャルチアダンスチーム「REIBES」



鹿児島県で活躍するアスリートと、215名の市民がニュースポーツで交流!

KAGOSHIMAシティウォーク

『マグマウォーク～火山島の岳参り伝説～』

開催日 令和5年11月23日(木・祝)

主催 鹿児島市スポーツ振興協会
NPO法人Social Business Lab.コミュニティ桜島



▲緑のトンネルを歩く



桜島の伝統文化に触れ、秘境・権現神社を目指す

◀「NPO法人Social Business Lab.コミュニティ桜島」代表・押川蓮斗氏による歴史説明

指導者・保護者向けスポーツセミナー

開催日 令和5年12月10日(日)

ジュニアアスリートを支える指導者・保護者のための学びの場



保護者向け① 「スポーツ栄養学」
講師：田畑 綾美 [㈱KAGO食スポーツ]

保護者向け② 「コミュニケーションスキル」
講師：大瀬 克広 [いまいきれ総合病院]

指導者向け① 「コーチング法～競技力を最大化するスポーツコミュニケーション」
講師：田原 直弥 [日本スポーツコーチング協会]

指導者向け② 「コンディショニング法～ケガを減らし、パフォーマンスを発揮できるカラダづくり～」
講師：高司 譲 [㈱フィジカルファクトリー]

ジュニア体力アップ教室(陸上教室)

開催日 令和6年1月20日(土)・21日(日)

講師 鹿児島大学陸上競技部
(監督・塗木淳夫先生、部員の皆さん)



あらゆるスポーツの基本「走・跳・投」を遊びながら身に着ける!



大人も子どももハンドボール体験

開催日 令和6年3月20日(水・祝)

講師 HC SUNS

はじめてのスポーツに、気軽にチャレンジ



2年ぶり総合優勝奪還!

第71回鹿児島県下一周市郡対抗駅伝競走大会

開催日 令和6年2月17日(土)～21日(水)

場 所 県下一円の53区間、583.3km

成 績 総合優勝、日間優勝(第1日、第2日、第5日)、区間賞19

「いざ奪還 想いを繋いだ赤襷を頂へ!」をスローガンに、チーム一丸となり臨んだ今大会。掲げた目標を見事達成し、「優勝奪還」と「5年連続全区間襷継続」を果たしました。



第37回鹿児島県地区対抗女子駅伝競走大会

開催日 令和6年1月28日(日)

場 所 霧島市隼人運動場発着の6区間21.0975km

成 績 準優勝、区間賞2(1区野口紗喜音、6区上原美幸)

総合力が強みの鹿児島チーム。今大会も実力のある選手が揃いました。前回大会から1分以上タイムを短縮し、1時間9分36秒で堂々の準優勝!



県下一周駅伝選手・県地区対抗女子駅伝選手と走ろう!「小学生走り方教室」

開催日 令和6年3月20日(水・祝)

講 師 早崎成哉さん(県下一周駅伝鹿児島地区選手)、大田勝也さん(パフォーマンスコーチ)、鹿児島地区の監督・コーチ・選手

駅伝選手と交流しながら走り方を学べる教室。今回は86名の小学生が参加しました!



地域スポーツクラブ訪問!

喜入スポーツクラブ

いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも。地域の皆さんが主役のクラブ! 地域の絆を生かし、「部活動地域移行」のモデル地域としても活動中

当クラブは、伝統文化豊かで南国的詩情にあふれた喜入地域で活動しています。当地域には、6つの小学校と1つの中学校があり、家庭教育に対する関心が非常に高く、理解や熱意もあります。校区や町内会での文化面・体育面の活動も活発です。このような地域性から、令和5年度から喜入中学校が「休日における部活動地域移行モデル校」の指定を受けました。当クラブを中心に運営委員会を設立し、学校・地域・クラブで協力しながら、平日は部活動として学校が、休日はクラブ活動としてクラブが運営を行っています。



卓球

現在、当クラブには喜入中部活動部員を含め、1,130名が所属し、元気に活動しています。これからも、地域の皆さんが、年をとっても楽しく笑い声が響く場として、活動していきたいと思います。(会長・西山秀一さん)

DATA

設 立 平成20年
種 目 バドミントン、バレーボール、バスケットボール、フットサル、卓球、ダンス、ソフトボール、陸上、サッカー、硬式テニス、弓道、剣道、空手、居合道、合気道
問合せ先 喜入スポーツクラブ事務局(喜入総合体育館内) 担当: 西山
TEL: 099-345-2383(喜入総合体育館)



軟式野球



バレーボール



ダンス

スポーツ少年団訪問

リーダー力を養う!ジュニア・リーダーズスクール

鹿児島市スポーツ少年団では、リーダーとなる人材を育成する一泊二日の宿泊研修「ジュニア・リーダーズスクール」を開催しています。運営に参加した鹿児島市リーダー会*副会長・中村洲さんにお話を聞きました。



中村 洲さん(大学2年生)
西田バレーボール
スポーツ少年団所属

— ジュニア・リーダーズスクールとは? 受講者にどんなことを学んでほしいですか。

ジュニア・リーダーズスクールとは、自分のリーダーシップを育成するスクールです。仲間と協力して行動することが多いので、自分自身で考え、行動して、気づくことを学んでほしいです。私自身、リーダーとして少年団の皆を引っ張る中で、まず自分が意思を示して、自分から行動しなければ、皆がついてこないというのを実感しています。

— 普段の活動で、リーダーとして心掛けていることはありますか。

気づいてもらう、気づかせるということを意識しています。答えを与えるのではなく、ヒントを預けて、自分で気づいて理解してもらう。そこが大事だと思っています。

— リーダー会の活動を続けている理由は何ですか?

自分を成長させてくれる場だと思っているからです。自分で考えて行動すること、仲間と協力することなどを学びました。みなさんも、リーダー会のように自分自身を成長させてくれる体験をして、自分に責任をもって頑張っていきましょう!

リーダー会に興味がある方は、

鹿児島市スポーツ少年団 検索

※鹿児島市リーダー会

それぞれの団で活動するリーダーが集まる組織。リーダーの資質向上のための研修会参加や、鹿児島市スポーツ少年団主催事業の補助・運営等を行っています。



ジュニア・リーダーズスクールに参加した子どもたち。「やさしくてカッコいいリーダーになる!」と、意欲は十分。未来のリーダーに期待です!

今日から実践！ スポーツ栄養学

第4回 夏バテ防止 ～食べて夏を 乗り切ろう！～



KAGO食スポーツ 代表
田畑 綾美
〔管理栄養士、公認スポーツ栄養士〕

スポーツ少年団でバスケットボールを始め、そこから大きなケガもなく競技に打ち込むことができたのは食の支えがあったから。と気づいたのは栄養学を学んでからでした。スポーツと食をつなぎ、エビデンスに基づいた栄養サポートで、せっかく頑張るならプラスの方向へ向かえるように、一人ひとりに寄り添ったサポート活動に取り組んでいます。
(活動内容：講演、レシピ・メニュー監修、チーム栄養サポート、個別栄養指導など)

梅雨が明ければあっという間に夏到来。暑くなると出てくる悩みが「食べられなくなる」ということではないでしょうか。その時、「何なら食べられるか」を通常は考え対策しますが、夏休みはそういきません。合宿や大会などの機会が多くなると、子どもたちは学校生活の日常よりも多くのエネルギーを消費します。また、いつもよりもハードな練習になれば、特に「糖質」の消費量が多くなります。そんな中、食べられるもので「とりあえず」摂取しているだけでは、栄養が追い付かなくなり、疲れがたまり、夏バテが進み、さらに食べられなくなる、という悪循環になってしまいます。

走りこんだり、試合回数が多くなったりするのであれば、「できる限り」摂取することが大切です。以下のような優先順位で、工夫してエネルギー摂取量を確保しま

しょう。

①ちょっと頑張っ食べる：

食べる意識と意欲をもつ

特に主食(ごはん、麺類など)を「いつもより多めに」「あと一口」頑張っ食べる。また、よく噛んで消化を促しましょう。

②間食に和菓子：

食べやすい糖質中心の食品活用

糖質が中心の和菓子は保存性もよく意外と活用できます。郷土菓子もOK。(ふくれ菓子、かるかん、げたんは、じゃんぼもち 両棒餅など)〔写真参照〕

③飲料で急速補給：

消化負担を減らして補給

ゼリー飲料や果汁飲料、スポーツドリンクなどは消化の負担が少なく、糖質と水分を同時にとれます。

運動前・中・後が特におすすめ。



※補助食品は最後の一手にする勇気を

「試合の時はゼリーを飲む」という声はよく聞きますし、実際に活用できる食品でもあります。ただ、それだけで栄養素(エネルギー以外に必要なもの)は補えません。トレーニングと同じで、胃腸も負担が大きすぎない程度に「動かす=食事を食べる」ことも、栄養状態を維持し、栄養不足を防ぐためには大切です。

これからの夏、どう食べますか？
【食べて夏を乗り切りましょう！】

加盟団体紹介 | 鹿児島市スポーツ振興協会に加盟している各競技団体をご紹介します。



走る・跳ぶ・投げる！スピーディーで迫力満点の攻防が魅力 鹿児島市ハンドボール協会

DATA

担当者／(事務局) 當寺盛 望
電話番号／099-254-4121 (鹿児島純心女子中・高等学校)
メールアドレス／notoujim@edu.k-junshin.ac.jp



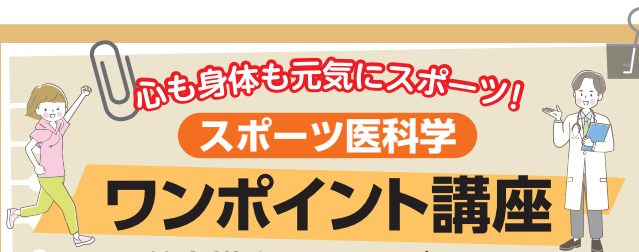
▲日本代表として活躍する選手も輩出している鹿児島南高校ハンドボール部のみなさん。偉大な先輩に続くよう日々練習に励んでいます

ココが
自慢！

小学生から社会人まで、つながりが強いことが何よりの自慢です。高校生と一緒に中学生や小学生が練習をしたり、社会人の方に指導してもらったり、ハンドボールを通じてたくさんの方々とかわりを持つことができます。



▲市内唯一の中学生クラブチームA-star Kagoshima (写真上)と小学生クラブチーム「かこっぴん」(写真下)



第3回 筋力増強のメカニズムと ロコモティブシンドロームについて

理学療法士 田中 精一

私達が日常の動作や運動を遂行するための動力源は骨格筋の筋力です。筋肉は関節にまたがって作用し、関節運動、身体運動を発生させる重要な組織です。筋力の向上はスポーツのパフォーマンスにも大きな影響を与えますし、また元気な体で長く生き続けるためにも筋力を維持することは重要な要素です。筋力増強の3原則とロコモティブシンドロームについてお伝えします。

筋力増強の3原則とは？

①過負荷の原則

通常使用する筋力よりも高い負荷を課さなければ筋力増強は期待できません。

②漸増負荷の原則

筋トレにより筋力が増えた場合、負荷を再設定する必要があります。同じ負荷をずっとやり続けるのではなく、徐々に負荷を上げていきましょう。

③反復性の原則

筋トレでは即時的効果は期待できません。筋力が向上するためにはある程度の期間、継続することが必要。一般に筋力が向上するには3か月程度は継続して取り組むことが求められます。

これらの原則を意識しながら、筋トレしてみてください。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

ロコモとは、身体が動くための運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の機能が低下した状態のことを表しています。

自分がロコモかどうかを調べるには①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25の各テスト結果をもとに判定します。もしロコモと判定されても、しっかりと運動を行い筋力やバランス能力を向上させることが、健康維持に繋がります。

ロコモ度テストを動画で
チェック!(ロコモONLINE)



立ち上がりテスト(片脚)

〔出典〕日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

健康寿命を延ばすためにも筋トレやスポーツの実施、外出などの身体活動量の維持・向上が重要です。日頃の取組を無理なく長く続けていきましょう！



「すべての人に明るい未来を。」みらいリハビリテーション病院は2025年4月、鹿児島市下荒田に開院します。最新鋭のリハビリテーション機器を駆使し、患者さまの社会復帰、在宅復帰をサポートします。



すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる



令和6年度 イベントカレンダー

※予定は変更になる場合があります。詳しくは、当協会ホームページやSNSをご覧ください。

- 7月** ヨットとふれあう体験帆走
育成力アップセミナー
磯ビーチヨガ
ZUMBA®
城山ゆうぐれウォーク
- 8月** かごスポ親子教室（バスケットボール）
どこでもヨガ（Nightヨガ）
- 9月** ZUMBA®
どこでもヨガ（水族館朝ヨガ）
SUP体験in甲突川
- 10月** ジュニア体力アップ教室（体操）
KAGOSHIMAシティウォーク
どこでもヨガ（秋桜ヨガ）

- 11月** 女性限定！《BOXING×EXERCISE》
ジュニア体力アップ教室（親子）
あちこちピラティス
どこでもヨガ
ジュニア体力アップ教室（陸上）
KAGOSHIMAシティウォーク
- 12月** どこでもヨガ（お寺ヨガ）
かごスポ親子教室（サッカー）
- 1月** どこでもヨガ（水族館朝ヨガ）
ジュニア体力アップ教室（陸上）
- 2月** トップアスリートと大運動会
かごスポ親子教室（バドミントン）
- 3月** 小学生走り方教室
小学生スポーツ体験会
KAGOSHIMAシティウォーク
どこでもヨガ（春ヨガ）



みなさんのご参加
お待ちしております！

鹿児島市スポーツ振興協会 賛助会員「サポどん」募集中！

私たちと一緒に鹿児島市のスポーツを盛り上げてくださる
賛助会員（愛称：サポどん）を随時募集中です。



お得な特典あり！

詳細とお申し込みは
協会ホームページから！



※ご希望の方には入会申込書を送付いたします。お気軽にお問合せください。
※団体会員（10口10,000円）も募集しております。詳細は協会ホームページをご覧ください。

団体会員のご紹介

鹿児島オーシャンヨットクラブ (公財) かごしま環境未来財団 (公財) 鹿児島観光コンベンション協会 (公財) かごしま教育文化振興財団 (一財) 鹿児島市健康交流促進財団 (公財) 鹿児島市公園公社 (公財) 鹿児島市国際交流財団 (福) 鹿児島市社会福祉協議会 (公社) 鹿児島市シルバー人材センター	鹿児島市ホテル旅館組合 鹿児島ユナイテッドFC JPCスポーツ教室鹿児島東谷山店 斯文堂(株) (株) 西部防災 (株) 中央スポーツ (株) トイント (有) トップ商事 (株) ニチガスクリエート	(株) NeviQo (株) はやま (株) 円商事 (株) 南日本新聞開発センター 南日本ソフトウェア(株) (株) メルメイク (株) 吉田経営 (令和6年6月時点・五十音順・敬称略)
--	--	---

■年会費／ 1,000円 個人会員（1口）

鹿児島市スポーツ振興協会のイベント情報は、協会ホームページ・SNSから！

当協会では年間を通して、さまざまなスポーツイベントを開催しています。対象年齢や種目は多
種多様ですが、初心者歓迎&気軽に参加できるイベントを多くご用意しています。きっとあなた
も心惹かれるイベントに出合えるはず！

最新情報はWebページをどうぞ！

かごスポ

検索

SNSでも情報を
発信しています！

各種スポーツイベントなどの開催情報、レポートなどをお届けします。みなさまのフォローをお待ちしています！



鹿児島市スポーツ振興協会
公式X(旧Twitter)アカウント
@kagospo



鹿児島市スポーツ振興協会
公式Instagramアカウント
kspa_kagospo



鹿児島市スポーツ振興協会
公式LINEアカウント
@238mtanw

公益
財団法人

鹿児島市スポーツ振興協会

Kagoshima City Sports Promotion Association

【所在地】〒892-0816 鹿児島市山下町15番1号 鹿児島市山下方分庁舎3階(かごしま市民福祉プラザ)

【電話】099-248-7718 【FAX】099-248-7738

【E-mail】info@kago-spo.or.jp 【ホームページ】https://www.kago-spo.or.jp/

