

令和3年度公益財団法人福島市スポーツ振興公社事業計画書

I 事業活動方針

生涯スポーツを推進するため、各種スポーツ教室の開催、スポーツ指導者の養成、スポーツ情報の提供等、各種事業を展開し、市民はもとより広域的な住民のスポーツの普及啓発に努め、地域住民の心身の健全な発達と健康で活力ある生活の形成に寄与する。

II 公益目的事業

1. スポーツ教室、スポーツ指導者及び選手の養成並びに育成のための実技講習会等の開催事業

(1) スポーツ教室及び大会の開催

- ① ジュニア対象教室
- ② 親子対象教室
- ③ 一般対象教室
- ④ シニア対象教室
- ⑤ 地域と連携した教室
- ⑥ 施設を活用した大会
- ⑦ プロスポーツチームと連携したスポーツ教室
- ⑧ スポ振秋フェスタ
- ⑨ スポーツ婚活事業
- ⑩ スポーツ大会の主催・共催・後援等

(2) スポーツ指導者及び選手の養成並びに育成のための実技講習会等の開催

- ① ソフトボール教室
- ② 野球教室
- ③ スポーツ指導者研修会
- ④ 「スポーツと食」についての関連事業

2. 体育スポーツ施設の管理運営事業

(1) 福島市から指定管理者として指定を受けたスポーツ施設等の一元的な管理運営

- ① 市内35スポーツ施設の管理運営
- ② 「福島市体育施設オンラインシステム」を活用した均衡ある利用者サービス
- ③ 安全対策等に配慮した管理運営及び快適なスポーツ環境の確保

(2) スポーツ活動による健康増進等

- ① 福島トヨタクラウンアリーナトレーニング室の運営
- ② スポーツ体力測定

3. スポーツ情報の提供事業

- (1) スポーツ情報紙の発行
- (2) 情報コーナー書籍無料貸出
- (3) スポーツ情報ガイドの放送
- (4) 公社ホームページでの情報提供
- (5) SNS（ソーシャルネットワークサービス）を活用した情報発信

4. スポーツ大会等の開催事業

(1) 福島市から委託された事業・事務

① 事業

- ア スポーツ少年団体育大会
- イ 県民スポーツ福島市大会
- ウ 福島市民体育祭
- エ ふくしま健康マラソン大会
- オ ふくしま駅伝福島市チーム応援

② 事務

- ア 福島市スポーツ少年団本部事務局
- イ 福島県スポーツ少年団県北支部事務局
- ウ 福島市民体育祭実行委員会事務局

Ⅲ 収益事業

1. 体育スポーツ施設の管理運営のうち興行に類するものへの施設の貸与事業

2. 物品販売事業

Ⅱ 公益目的事業

公益目的事業 1

スポーツ教室、スポーツ指導者及び選手の養成並びに育成のための 実技講習会等の開催事業

(1) スポーツ教室及び大会の開催

① ジュニア対象教室 (36教室)

・福島トヨタクラウンアリーナ開催 (6教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象
1 幼児体操Ⅰ	跳び箱・鉄棒・マット基本練習	5月～6月/4回	4歳～6歳
2 新入生スポーツ	4種目の基本体験教室 (サッカー・なわとび等)	5月～6月/4回	小学生 (1年生)
3 バドミントン(新規)	基本動作の習得とゲーム	6月～7月/6回	小学生 (4～6年生)
4 ジュニア体操	鉄棒・マット・跳び箱等の基本練習	10月/6回	小学生 (1～4年生)
5 キッズダンス (入門編)	基礎体力を養いながらリズムに合わせて楽しく踊る	10月～11月/4回	小学生 (1～6年生)
6 幼児体操Ⅱ(新規)	跳び箱・鉄棒・マット基本練習	2月～3月/4回	4歳～6歳

・信夫ヶ丘競技場開催 (8教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象
7 ジュニア陸上 (火曜コース①)	陸上の基本を学ぶ	5月～6月/5回	小学生 (1～4年生)
8 ジュニア陸上 (木曜コース①)	陸上の基本を学ぶ	5月～6月/5回	小学生 (1～4年生)
9 ジュニア陸上 (火曜コース②)	陸上の基本を学ぶ	6月～7月/5回	小学生 (1～4年生)
10 ジュニア陸上 (木曜コース②)	陸上の基本を学ぶ	6月～7月/5回	小学生 (1～4年生)
11 ジュニア陸上 (火曜コース③)	陸上の基本を学ぶ	7月～8月/5回	小学生 (1～4年生)
12 ジュニア陸上 (木曜コース③)	陸上の基本を学ぶ	7月～8月/5回	小学生 (1～4年生)
13 ジュニア陸上 (火曜コース④)	陸上の基本を学ぶ	8月～9月/5回	小学生 (1～4年生)
14 ジュニア陸上 (木曜コース④)	陸上の基本を学ぶ	8月～9月/5回	小学生 (1～4年生)

・庭球場開催 (3教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象
15 ジュニアテニス	基本動作を学び、楽しさを体験する	7月～8月/4回	小学生 (4～6年生)

16	ジュニアナイター ソフトテニス	基本動作を学び、楽しさを体験する	7月～8月/4回	小学生 (4～6年生)
17	中学生ナイター ソフトテニス	基本動作を学び、楽しさを体験する	9月～10月/4回	中学生

・森合市民プール開催（3教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
18	チャレンジ スイミング	7月～8月/4回	小学生 (4～6年生)
19	キッズ水泳(新規)	7月～8月/2回	園児
20	ジュニア水泳	7月～8月/6回	小学生(初心者) (1～3年生)

・地区体育館開催（4教室）

教室名	内容	実施月/回数	会場	対象
21	タグラグビーⅠ	7月～8月 /2回	南体育館	小学生 (1～6年生)
22	タグラグビーⅡ	7月～8月 /2回	東部体育館	小学生 (1～6年生)
23	タグラグビーⅢ	7月～8月 /2回	西部体育館	小学生 (1～6年生)
24	ジュニアインドア テニス(新規)	1月/4回	西部体育館	小学生 (3～6年生)

・十六沼公園屋根付運動場開催（4教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
25	キッズサッカー (年中・前期)	4月～7月/12回	4・5歳
26	キッズサッカー (年長・前期)	4月～7月/12回	5・6歳
27	キッズサッカー (年中・後期)	8月～12月/12回	4・5歳
28	キッズサッカー (年長・後期)	8月～12月/12回	5・6歳

・NCVふくしまアリーナ開催（6教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
29	ジュニア陸上 (火曜コース⑤)	10月～11月/5回	小学生 (1～4年生)
30	ジュニア陸上 (木曜コース⑤)	10月～11月/5回	小学生 (1～4年生)

31	ジュニア陸上 (火曜コース⑥)	陸上の基本を学ぶ	11月～12月/5回	小学生 (1～4年生)
32	ジュニア陸上 (木曜コース⑥)	陸上の基本を学ぶ	11月～12月/5回	小学生 (1～4年生)
33	ジュニア陸上 (火曜コース⑦)	陸上の基本を学ぶ	2月～3月/5回	小学生 (1～4年生)
34	ジュニア陸上 (木曜コース⑦)	陸上の基本を学ぶ	2月～3月/5回	小学生 (1～4年生)

・他会場開催（2教室）

教室名	内容	実施月/回数	会場	対象	
35	ふれあい体験乗馬 (ジュニア)	馬と親しみ乗馬を楽しむ	10月/1回	福島競馬場	小学5年～ 高校生
36	ジュニアスキー	レベルに合わせた基本練習	1月/2回	米沢スキー場 (予定)	小学生 (3～6年生)

② 親子対象教室（5教室）

・福島トヨタクラウンアリーナ開催（3教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象	
37	親子フットサル (新規)	親子でフットサルを楽しむ	7月～8月/4回	小学生(1～4年生) と保護者
38	親子仲良しヨーガ	親と子が一緒にできるヨーガ	7月～8月/4回	小学生(1～4年生) と保護者
39	親子トランポリン	親子でトランポリンを楽しむ	10月/4回	小学生(1～6年生) と保護者

・十六沼公園屋根付運動場開催（2教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象	
40	親子からだづくり (前期) (新規)	親子で健康維持のための体操を学ぶ	6月～7月/4回	2・3歳児と保護者
41	親子からだづくり (後期) (新規)	親子で健康維持のための体操を学ぶ	9月～10月/4回	2・3歳児と保護者

③ 一般対象教室（28教室）

・福島トヨタクラウンアリーナ開催（15教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象	
42	ヨーガ	基本動作の習得・健康づくり	5月～7月/6回	18歳以上
43	ボクシング エクササイズI	有酸素運動と体力づくり	5月～7月/6回	18歳以上
44	卓球	基本動作の習得とゲーム	7月～9月/6回	18歳以上
45	ゆがみ改善 ストレッチ	体の歪みを改善するストレッチ体操	9月～10月/6回	18歳以上

46	ボクシングエクササイズⅡ(新規)	有酸素運動と体力づくり	9月～10月/6回	18歳以上
47	ボッチャ(新規)	基本動作の習得とゲーム	9月/4回	小学生～一般
48	シッティングバレーボール(新規)	基本動作の習得とゲーム	9月/4回	18歳以上
49	バドミントン(初心者)	基本動作の習得とゲーム	10月～11月/6回	18歳以上
50	ルーシーダットン(タイ式ヨーガ)	基本の型の習得と健康体力づくり	10月～11月/6回	18歳以上
51	アクティブエアロⅠ	有酸素運動と体力づくり	11月～12月/6回	18歳以上
52	ママボディメイク(新規)	健康維持のための運動と体力づくり	11月～12月/4回	18歳以上の女性
53	ベーシックヨーガ	基本動作の習得と健康づくり	1月～2月/6回	18歳以上
54	腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅡ	背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラム	1月～2月/6回	18歳以上
55	アクティブエアロⅡ	有酸素運動と体力づくり	1月～2月/6回	18歳以上
56	フットサル(新規)	基本動作の習得とゲーム	1月～3月/6回	18歳以上

・十六沼公園サッカー場開催(1教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象	
57	青空ヨガ(新規)	基本動作の習得・健康づくり	5月～6月/6回	18歳以上

・庭球場開催(1教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象	
58	ナイターテニス	基本動作の習得とゲーム	9月～10月/4回	18歳以上

・地区体育館開催(1教室)

教室名	内容	実施月/回数	会場	対象	
59	骨盤矯正エクササイズ(新規)	骨盤の歪みを改善する体操を学ぶ	3月/4回	南体育館 附属研修室	18歳以上

・NCVふくしまパークゴルフ場開催(3教室)

教室名	内容	実施月/回数	対象	
60	お手軽パークゴルフ練習会①～⑥	未経験者から初心者を対象とし、基本的なルールを学びゲームを体験する	5月～10月/各月1回	18歳以上
61	おりがみ①	折り紙を楽しむ	2月/4回	18歳以上

62 おりがみ②	折り紙を楽しむ	3月/4回	18歳以上
----------	---------	-------	-------

・NCVふくしまアリーナ開催（6教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
63 家でもできる 簡単おもしろ体操Ⅰ	運動不足の解消と健康増進のための 体操を学ぶ	5月～6月/6回	18歳以上 の女性
64 家でもできる 簡単おもしろ体操Ⅱ	運動不足の解消と健康増進のための 体操を学ぶ	5月～6月/6回	18歳以上 の女性
65 誰でも簡単 ピラティス	基本動作の習得と健康づくり	5月～7月/6回	18歳以上
66 腰・膝・肩の痛みを改善 背骨コンディショニングⅠ	背骨の歪みを整え、全身の不調を改善 する運動プログラム	6月～7月/6回	18歳以上
67 正しい姿勢で速く 歩くためのウォーキング	健康維持のための運動と体力づくり	10月～11月/6回	18歳以上
68 ウェーブ ストレッチリング	特殊な用具を用いた健康体力づくり	12月/12回	18歳以上

・他会場開催（1教室）

教室名	内容	実施月/回数	会場	対象
69 ふれあい体験乗馬 (一般)	馬と親しみ正しい乗馬知識 を習得する	10月/2回	福島競馬場	18歳～45歳 (初心者)

④ シニア対象教室（8教室）

・福島トヨタクラウンアリーナ開催（5教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
70 シニアヨーガ	基本ポーズの習得と健康維持の ための体操	5月～6月/6回	60歳以上
71 健康リフレッシュ体操Ⅰ	健康維持増進のための簡単な体操 の習得	5月～6月/4回	60歳以上
72 ソフト リフレッシュⅠ	器具を用いた健康体操	6月～7月/4回	60歳以上
73 体操で健康づくり	健康維持のための簡単な体操	8月～10月/6回	60歳以上
74 バランスボール (新規)	器具を用いた健康体操	1月～2月/4回	60歳以上

・NCVふくしまアリーナ開催（3教室）

教室名	内容	実施月/回数	対象
75 健康リフレッシュ体操Ⅱ	健康維持増進のための簡単な体操 の習得	9月/4回	60歳以上

76	ソフト リフレッシュⅡ	器具を用いた健康体操	10月／4回	60歳以上
77	卓球(ラージボール) (新規)	基本動作の習得とゲーム	10月～11月／4回	60歳以上

⑤ 地域と連携した教室（1教室）

・他会場開催（1教室）

教室名	内容	実施月	会場	対象
78 出張教室	他施設において健康維持 増進のための教室を開催する。	未定	未定	18歳以上

⑥ 施設を活用した大会（7大会）

・十六沼公園サッカー場開催（6大会）

大会名	内容	実施月	対象
79 十六沼カップ U-15 春季サッカー大会	県内外の中学生の交流サッカー大会を 開催する。	4月	中学生
80 十六沼サッカー フェスティバル(前期)	県内外の高校生の交流サッカー大会を 開催する。	7月	高校生
81 十六沼サッカー フェスティバル(後期)	県内外の高校生の交流サッカー大会を 開催する。	8月	高校生
82 十六沼カップ U-15 夏季サッカー大会	県内外の中学生の交流サッカー大会を 開催する。	8月	中学生
83 福島復興 サッカーフェスティバル	県内外の高校生の交流サッカー大会を 開催する。	8月	高校生
84 十六沼カップ U-12 サッカー大会	県内外の小学生の交流サッカー大会を 開催する。	12月	小学生

・NCVふくしまパークゴルフ場開催（1大会）

大会名	内容	実施月	対象
85 パークゴルフ大会	パークゴルフを通じて、健康増進と相互 の親睦、交流を図る。	11月(予定)	18歳以上

⑦ プロスポーツチームと連携したスポーツ教室

内容	実施月	会場	参加対象
福島県内のプロスポーツチームと連携したスポーツ 教室等を開催する。	6月～11月	福島トヨタ クラウンアリーナほか	小・中学生

⑧ スポーツ振秋フェスタ（新規）

内 容	実施月	会 場	参加対象
施設を多くの市民に利用していただけるように、気軽に参加できるスポーツイベントを開催する。	11月	NCVふくしまアリーナ	市民

⑨ スポーツ婚活事業（新規）

内 容	実施月	会 場	参加対象
結婚を望む方に、スポーツを通して交流を深められる出会いの場を提供する。	10月 (予定)	十六沼公園 屋根付運動場	未婚の男女

⑩ スポーツ大会の主催・共催・後援等

内 容	実施月
スポーツ大会を他団体と共催して行う。各種スポーツ協会の申請に基づくスポーツ大会等の事業を共催・後援し、大会成功のための活動を支援する。 共催後援内容（公社名義の使用、広報等補助）	通 年

(2) スポーツ指導者及び選手の養成並びに育成のための実技講習会等の開催

① ソフトボール教室

内 容	実施月	会 場	参加対象
一流の技術を持つ有名選手を招へいし、ソフトボールに対する姿勢、基本技術の指導を受けレベルアップを図る。	9月～10月 (予定)	十六沼公園	小学生

② 野球教室

内 容	実施月	会 場	参加対象
一流の技術を持つ有名選手を招へいし、野球に対する姿勢、基本技術の指導を受けレベルアップを図る。	11月～12月 (予定)	信夫ヶ丘球場	中学生

③ スポーツ指導者研修会

内 容	実施月	会 場	参加対象
スポーツ指導者に必要な知識、技術に関する研修会を開催する。	3月	福島トヨタ クラウンアリーナ	ジュニア選手の 指導者

④ 「スポーツと食」についての関連事業

内 容	実施月	会 場	参加対象
スポーツを行うための体づくりに必要な栄養や食習慣を学ぶための事業を開催する。	未定	未定	18歳以上

公益目的事業 2 体育スポーツ施設の管理運営事業

(1) 福島市から指定管理者として指定を受けたスポーツ施設等の一元的な管理運営

- ① 市内35スポーツ施設の管理運営
- ② 「福島市体育施設オンラインシステム」を活用した均衡ある利用者サービス
- ③ 安全対策等に配慮した管理運営及び快適なスポーツ環境の確保

(2) スポーツ活動による健康増進等

- ① 福島トヨタクラウンアリーナトレーニング室の運営

内 容	実施期間	会 場
福島トヨタクラウンアリーナのトレーニング室に専門のインストラクターを配置し、各種運動指導を実施するとともに、コンピューターを使ったトレーニングアドバイスを実施する。	通年	福島トヨタ クラウンアリーナ

- ② スポーツ体力測定

内 容	実施期間	会 場
体成分分析器を使用し、見ただけでは分かりにくい脂肪・筋肉が身体の中のどの部分に多いかを測定するとともに、体力測定を実施し、現在の体力や部位別筋肉量・内臓脂肪レベルを認識し、健康体力づくりやスポーツへの意識の高揚を図る。	通年	福島トヨタ クラウンアリーナ

(別紙) 管理施設一覧

施設名	所在地
1 福島トヨタクラウンアリーナ(国体記念体育館)	福島市仁井田字西下川原 41 番地の 1
2 信夫ヶ丘競技場	福島市古川 14 番地の 1
3 信夫ヶ丘球場	福島市古川 14 番地の 2
4 信夫ヶ丘緑地公園	福島市松山町 175 番地 先ほか
5 十六沼公園	福島市大笹生字組板山 341 番地
6 十六沼公園サッカー場	福島市大笹生字組板山 1 番地の 7 ほか
7 十六沼公園スケートボードパーク	福島市大笹生字組板山 1 番地の 83
8 庭球場	福島市森合字上柳内 1 番地の 1
9 弓道場	福島市森合字上柳内 1 番地の 1
10 森合運動公園多目的広場	福島市森合字上柳内 1 番地の 1
11 中央市民プール	福島市堀河町 2 番 50 号
12 森合市民プール	福島市森合字上柳内 1 番地の 1
13 南体育館	福島市松川町浅川字笠松 11 番地の 2
14 東部体育館	福島市岡部字高畑 46 番地の 4
15 西部体育館	福島市笹木野字払川添 20 番地の 1
16 飯坂野球場	福島市飯坂町字館 11 番地の 3
17 飯坂武道場	福島市飯坂町字館 6 番地の 6
18 湯野地区体育館	福島市飯坂町湯野字暮坪山 3 番地の 4
19 荒川運動公園	福島市柳町 先ほか
20 松川運動公園	福島市御山字沢田 5 番地 先ほか
21 長老橋運動公園	福島市大笹生字長老壇 8 番地の 317 先ほか
22 須川運動公園	福島市笹木野字表屋敷 12 番地の 4 先ほか
23 相撲場	福島市仁井田字西下川原 5 番地の 1
24 あぶくま川サイクリングロード	福島市本内字南下釜 2 番地の 2 (サイクリングハウス)
25 柳エンターリング・パークネットコース	土湯温泉コース
26 ジョギングコース	①はらいかわジョギングコース ②あらかわジョギングコース ③蓬萊ジョギングコース ④飯坂ジョギングコース ⑤野田ジョギングコース ⑥杉妻ジョギングコース
27 十六沼公園さくらの広場	福島市大笹生字組板山 341 番地
28 NCVふくしまパークゴルフ場	福島市山田字細谷 1
29 十六沼公園屋根付運動場	福島市大笹生字前川子坂 6 番地の 1
30 NCVふくしまアリーナ(福島市体育館・武道場)	福島市霞町 88 番 ほか
31 清沢地区体育館	福島市田沢字沼ノ上 1 番地
32 松川地区体育館	福島市松川町字稲荷 14 番地
33 飯野地区体育館	福島市飯野町明治字芳作 62 番地の 1
34 飯野野球場	福島市飯野町字西金山 10 番地
35 蓬萊中央公園	福島市蓬萊町 48 番地 ほか

公益目的事業 3 スポーツ情報の提供事業

(1) スポーツ情報紙の発行

内 容	発行回数
スポーツ関連情報（施設の案内、イベント、年間行事予定等）を盛り込んだ情報紙を発行しスポーツ活動の普及振興を図る。	年3回

(2) 情報コーナー書籍無料貸出

内 容	実施期間	会 場
福島トヨタクラウンアリーナの情報コーナーにおいて書籍の無料貸出を行う。	通年	福島トヨタクラウンアリーナ

(3) スポーツ情報ガイドの放送

内 容	実施期間
福島コミュニティ放送（FMポコ）、福島中心街区ぶらっとWebTVの動画配信、その他広告等を通して公社の事業や各種スポーツ情報を紹介し、市民への周知を行う。	通年

(4) 公社ホームページでの情報提供

内 容	実施期間
インターネットホームページを運用し事業内容、施設の紹介、空き状況等の情報を掲載し、市民への周知を行う。《 ホームページアドレス http://www.sportspc.jp// 》	通年

(5) SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を活用した情報発信

内 容	実施期間
Twitter(ツイッター)等を活用し、公社事業の周知を図る。	通年

公益目的事業 4 スポーツ大会等の開催事業

(1) 福島市から委託された事業・事務

① 事業

ア スポーツ少年団体育大会

内 容	実施月	会 場	参加対象
スポーツ少年団相互の交流と健全育成、スポーツの振興の推進、団体活動の活性化を図るため大会を開催する。	4月～2月	十六沼公園ほか	スポーツ少年団員

イ 県民スポーツ福島市大会

内 容	実施月	会 場	参加対象
市民の生涯スポーツ振興と各地区住民の交流を図るため、県北大会の予選を兼ねて大会を開催する。	5～6月	十六沼公園ほか	市民

ウ 福島市民体育祭

内 容	実施月	会 場	参加対象
広く市民の間にスポーツを奨励し、スポーツ精神の高揚と健康増進並びに体力の向上を図ることにより、健康で心の通い合う都市づくりをめざし開催する。	8月～3月	信夫ヶ丘競技場ほか	市民

エ ふくしま健康マラソン大会

内 容	実施月	会 場	参加対象
スポーツに親しむ運動の一環として、気軽に参加できる健康マラソン大会を開催する。	未定	未定	幼児～一般

オ ふくしま駅伝福島市チーム応援

内 容	実施月	会 場
市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会に出場する福島市チームを応援するため、激励会を開催するほか、大会参加に関する事務処理を行う。	11月	白河市～福島市

② 事務

ア 福島市スポーツ少年団本部事務局

内 容
福島市スポーツ少年団の団体事務局を担当し、福島市内のスポーツ少年団相互の交流と健全育成、スポーツの振興の推進、団体活動の活性化を図る。

イ 福島県スポーツ少年団県北支部事務局

内 容
福島県スポーツ少年団県北支部の団体事務局を担当し、県北地区のスポーツ少年団相互の交流と健全育成、スポーツの振興の推進、団体活動の活性化を図る。

ウ 福島市民体育祭実行委員会事務局

内 容
市民体育祭実行委員会事務局を担当し、広く市民の間にスポーツを奨励しスポーツ振興を図る。

Ⅲ 収益事業

収益事業 1 体育スポーツ施設の管理運営のうち興行に類するものへの施設の貸与事業

内 容	実施期間	会 場
興行を目的とする利用者へ施設を貸与し自主財源を確保するとともに、当該施設の有効活用を図る。	通年	福島トヨタ クラウンアリーナほか

収益事業 2 物品販売事業

内 容	実施期間	会 場
福島市から管理を委託されたスポーツ施設内において、利用者の利便のために必要な消耗器材、飲料水等の販売を行い、利用者へのサービス向上を図るとともに、自主財源を確保する。	通年	福島トヨタ クラウンアリーナほか