

ウォーキングマップをご利用ください!

運動不足や生活習慣病の予防に効果的なウォーキングを始めませんか。当協会では、地域の体育協会と一緒に市内各地域のウォーキングマップを作成しています。景色の良いところや歴史的建造物など、特色あるコースを紹介しているのは是非ご覧ください!



Let's 赤門 ふれあいウォーキング	城東ふれあい公園～ 新庄排砂水門周辺(新庄の赤門)
国登録有形文化財「金岡邸」のある街ウォーキング	業種商の館 金岡邸～上富居神社
歩いて富山の薬と科学を学ぼう	堀川中学校～城南公園
いたち川ウォーキング	延命地藏(石倉町)～馬頭観音(大泉)
にながわ健康ウォーキング	蛸川小学校～とやま健康パーク
旧立山道と国重要文化財「浮田家」ウォーキング	太田地区センター～浮田家
立山連峰パノラマウォーキング	大山総合体育センター～田畠
常願寺川河畔ウォーキング	立山橋～富島大橋

※マップの入手方法は、HPからダウンロードするか事務局までお問合せください

★開催中のコース★



みんないけ! たいきょう

第14号

発行 (公財)富山市体育協会
〒930-0805 富山市湊入船町 12-1
TEL 432-1117 FAX 433-7474

編集 事務局スポーツ振興係
HP <http://www.taikyuu-toyama.or.jp>

遊悠元気運動ワンポイントレッスン

いつまでも元気に自立した生活を送るためには、足腰が元気な今から運動をして体力を維持し、さらに向上させることが大切です。遊悠元気運動は、呼吸・ストレッチ・筋トレをくみあわせて行う運動です。継続して身体の調子を整えましょう。今回は気軽に行える筋力トレーニングをご紹介します。

筋力トレーニング

立つ力、支える力、保つ力をつけて、転びにくい身体を作りましょう。(曲げる、のぼす、おろすなど各動作5秒程度)
① 膝痛・腰痛がある方は無理をしないでください。



① 太ももが床と平行になるくらいまで、ゆっくりと膝を曲げます。ゆっくりと元の位置にのぼします。
※膝は90°以上曲げないように気をつけましょう。



② イスに座った姿勢から、床と平行になるくらいまでゆっくりと膝下をのぼしあげます。ゆっくりとおろします。

スポーツクラブ活動情報 ～水橋身体スポーツクラブ～

平成20年3月に発足した当クラブは、健常者・障害者サークル合わせて18サークル 204名の会員が仲良く活動しています。会員が一同に会した「ふれあい交流会」や「バスハイク」など、イベント満載です。今後も地域と連携しながら皆様楽しんでいただけるようなクラブを目指してまいります。



公益財団法人 富山市体育協会 平成24年度前期事業計画

月	日	曜日	内容	場所
4	8	日	さくらウォーク2012	市総合体育館～呉羽山
	23	月	地域スポーツ委員会・健康スポーツ委員会 合同会議	市総合体育館
	24	火	競技スポーツ委員会	市総合体育館
5	22	火	第1回 理事会	市総合体育館
	26	土	評議員会・体育功労者表彰式	富山電気ビルディング
5~6	未定	ウォーキングセミナー	市総合体育館	
6	上旬		救命救急講習会	勤労身体障害者体育センター
	20	水	地区・校区団体長会議	市総合体育館
	24	日	富岩運河WALK&RAIL	富岩運河～岩瀬
	30	土	第8回 富山市民体育大会開会式	市総合体育館
7	26	木	ニュースポーツ体験会	市総合体育館
	28~30	土~月	第65回 富山県民体育大会(中心会期)	県内各所
8	17~19	金~日	第9回 旧立山道ウォーク	富山市役所～雄山山頂
	下旬		救命救急講習会	2000年体育館



—平成24年 新春スポーツ練習始め—

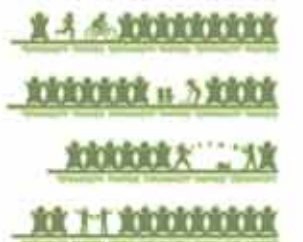
平成24年 新春スポーツ練習始めが、水泳や空手道など、市内各地で12種目開催されました。

1月5日(水)には、県営富山武道館にて柔道の新春武道稽古始が開催され、新年誓いの言葉を参加者を代表して、武道学園の山本孝大君が力強く宣誓し、寒さに負けない熱い稽古が行われました。



おしらせ

- ★新着情報は富山市体育協会のホームページをご覧ください！過去の『みんないけ！たいきょう』もそちらから見られます。
- ★ウォーキングマップが完成しました。ご利用ください！
- ★中高齢者のためのワンポイントレッスンを裏面に掲載しています！
- ★各施設のスポーツ教室受講者を随時受付けております。詳しくはホームページまで！



セルフ
コンディショニング
講習会



11月3日(文化の日)に、NPO法人日本体調改善運動普及協会 会長 有吉与志恵 氏を講師に迎え、午前の部は中高齢者の指導に携わる指導者を対象に、午後の部は中学生とジュニア指導者を対象に、講義と実技を交えて講習会を行いました。コンディショニングの重要性について認識していただく大変有意義な時間となりました。



富山県駅伝競走大会



11月13日(日)、第29回富山県駅伝競走大会が開催され、富山市選手団が見事3連覇を果たしました。

区間	氏名	所属
1	才紀 壮人	富山高校2年
2	四方田育恵	新庄中学校教員
3	松島 圭吾	富山南部中学校3年
4	佐伯 藍子	富大付属中学校2年
5	宮本 祐次	富山大学
6	中村 智美	堀川中学校2年
7	横道 俊紀	富山南部中学校3年
8	西川 弘貴	富山商業高校3年
9	福居 紗希	富山商業高校1年
10	数土 航基	富山商業高校3年
11	谷口 颯菜	杉原中学校3年
12	笹倉 功基	芝園中学校3年
13	南 沙良	富山商業高校3年
14	川倉 由也	杉原中学校3年
15	橋本 沙希	富山北部高校2年
16	四方田春樹	東京経済大学1年
17	宮成 静	富山高校2年



スポーツ医学シンポジウム

全日本リ्यूージュチームコーチ ハラルド・ホルスター氏、鳴門教育大学 准教授 綿引勝美氏、通訳にはライフチスポーツ科学交流会 事務局長 高橋日出二氏を招き、ジュニア選手の発育発達に応じたトレーニングとその評価について学びました。



ジュニア
実技指導
講習会

古備国際大学 心理学部 子ども発達教育学科 専任講師 上田恵嗣氏を講師にお招きして、『小学校体育(体づくり運動)において使えるコーディネーション運動』と題して、その取り組み方法や評価などについて講義していただき、その後実際に授業で展開できるコーディネーション運動について実技講習いたしました。実践例からも小学校低学年においてコーディネーション能力が飛躍的に伸びていることが明確で非常に重要であることを学びました。

- 11月
- セルフコンディショニング講習会
【総合体育館】
 - 第29回富山県駅伝競走大会
 - 子ども運動あそびプログラム
体験会【体育文化センター】

- 12月
- スポーツ医学シンポジウム
【総合体育館】
 - ジュニア実技指導講習会
【総合体育館】
 - スポーツ指導者セミナー
(AED講習会)【総合体育館】

- 1月
- 新春スポーツ練習始め
 - 優秀選手・優秀指導者表彰式
【富山電気ビル】

- 2月
- ウォーキングリーダー講習会
【総合体育館】
 - 第10回冬を楽しむウォーキング
～スノーシュー体験会～
【富山市ファミリーパーク】
 - スポーツ指導者セミナー
(AED講習会)
【体育文化センター】

- 3月
- 子ども運動あそびプログラム
体験会【東富山体育館】
 - 第22回神通川マラソン
 - 優秀指導者招聘事業
元バレーボール全日本代表
大山 加奈氏
【ボルファートとやま・総合体育館】



ウォーキング
リーダー講習会



(社)日本ウォーキング協会 専門講師 西田 富美子氏を講師に招き、ウォーキングの効果とその指導方法について講義と実技を交えてご指導いただきました。短い時間ながら内容の濃い講習会となり、参加者からは次回の開催の希望もありました。



冬を楽しむ
ウォーキング



富山市ファミリーパークにおいて、里山の自然や動物とのふれあいを感じながらスノーシューを履いて雪上ウォーキングを楽しみました。



平成23年度 優秀選手・優秀指導者表彰式
公益財団法人 富山市体育協会

優秀選手・
優秀指導者
表彰式

富山電気ビルにて、日本選手権大会や国民体育大会で優勝または、国際大会において優秀な成績を収められた選手とその指導者や、日本マスターズ大会等で優勝された選手17名を表彰しました。これまでの功績に対し、敬意を表するとともに、さらなるご活躍を期待しております！



子ども運動あそび
プログラム体験会

『投げる』と『走る』をテーマとした、コーディネーショントレーニングを体験し、元気いっぱい運動あそびを楽しみました。



第22回神通川マラソン



曇り空の下、富山市五福公園陸上競技場を発着点とした第22回神通川マラソンに、県内外から集まった小学生から一般までのランナー約1,100名が軽快な走りでもラソンを楽しみました。