

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ではありませんか!



☆掲載中のコース☆

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	薬種商の館 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～雷鳥大橋

※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

みんないけ! たいきょう

第13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

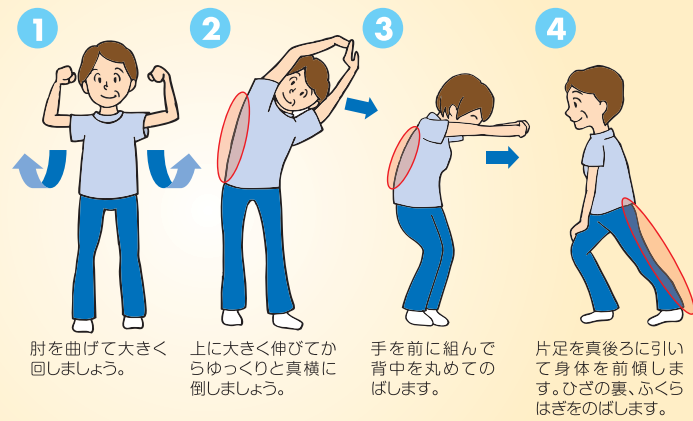
編集 事務局スポーツ振興係
HP <http://www.taikyuu-toyama.or.jp>

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ストレッチをご紹介します。

ストレッチ

反動をつけず、自然な呼吸を続けながら気持ちのよいところで10秒程度のばします。そうすることで、動きがよくなり、けがなどを防止することができます。また血行が良くなり、コリなどを解消する効果もあります。(○印のはばす部位です)



スポーツクラブ活動情報

～みなみスポーツクラブ～

当クラブは、体育文化センターを拠点として平成22年5月に誕生いたしました。現在は「通年型」「短期型」合わせて11スクールを開催し、ビーチボールやバドミントンなど会員同士で自主的に活動を行うサークルは6団体です。今後もさらに地域住民に愛される楽しいスポーツクラブになるよう、がんばってまいります!

★スポーツを気軽に楽しみたい方はスクール!
★仲間を増やしたいグループの方はサークル!
みなみスポーツクラブに登録しませんか?
お気軽にお問合せください!

※詳細は体育文化センター(友杉)までお問合せください【☎429-5695】

教室名	対象	内容
一般テニス	一般	ワンランク上を目指したい方にお勧めです
民謡体操		県内外のいろいろな民謡を楽しく踊ります
遊悠元気塾	概ね60歳以上	軽い体操などで心と体の健康づくり
チアリーディング	小学生	音楽に合わせて楽しみながらチームワークを育てます
キッズスポーツ	小学1～3年生	楽しく基本運動を行い、運動能力を高めます
初めての卓球	一般	卓球の基礎を楽しく学びます
初めてのヨガ		心と体をリフレッシュします
初級テニス		初心ではない方 ラリーを繋げられる方にお勧めです

★この他にも仲間と一緒に楽しく活動できるサークルやスクールもあります



ーアイザック スポーツドーム オープンー

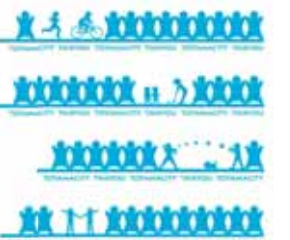
7月に県内最大の屋内人工芝グラウンドとアリーナを併設した複合スポーツ施設『アイザック スポーツドーム』が八木山(市大沢野総合運動公園北側)にオープンしました。アリーナでの室内競技はもちろん、屋内グラウンドでは天候に左右されることなくフットサルやソフトボールなども楽しめます。詳しくは、富山市体育協会ホームページ(URLは上記記載)か、アイザック スポーツドーム(☎ 468-0971)までお問合せください。

公益財団法人 富山市体育協会 平成23年度後期事業計画

月	日	曜日	内容	場所
11	3	木(祝)	セルフコンディショニング講習会	市総合体育館
12	10	土	スポーツ医科学シンポジウム	市総合体育館
	17	土	スポーツ指導者セミナー(AED講習会)	市総合体育館
1	1～9	日(祝)～月(祝)	新春スポーツ練習始め	市総合体育館他
	13	金	第3回理事会/優秀選手・指導者表彰式	富山電気ビル
	28	土	第7回市民体育大会(スキー競技)	立山山麓スキー場
2	4	土	第10回冬を楽しむウォーキング・ウォーキングリーダー講習会	ファミリーパーク
	18	土	スポーツ指導者セミナー(AED講習会)	体育文化センター
3	18	日	第22回神通川マラソン大会	神通川河川敷周辺



★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しております。詳しくはホームページまで!



公益財団法人 富山市体育協会

平成 23 年度前期事業報告

健康ウォーク 2011・レクリエーション大会とやま



4月29日(昭和の日)に、参加者約1200名が春を感じる神通川河川敷で、5kmと7kmの2コースに分かれてウォーキングし、さわやかな汗を流しました。

ジュニア競技種目指導者会議



国立スポーツ科学センター統括研究部長の川原貴氏を招き、「国立スポーツ科学センターの役割と地域との連携」と題して、地域との連携を密にし、選手強化を図る重要性を学びました。

子ども運動あそびプログラム体験会



ドイツ・ライプチヒ大学卒業後、博士号を取得されたハラルド・ポルスター氏と、ライプチヒスポーツ科学交流協会事務局長 高橋日出二氏を招き、運動能力の診断と分析をテーマにコーディネーションテストの測定方法も含めてご指導いただきました。

タレントテストモデル事業



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10回富山市民スポーツ・レクリエーション祭



パークゴルフ大会は、猿倉山森林公園芝生広場を会場に、あいにくの小雨模様ではありましたが、参加者の皆様は1打1打集中してゲームを楽しみました。

プロテニスプレーヤーの長塚京子氏を招いて、小学生75名が元気いっぱい体を動かし、テニスの楽しさを学びました。(文部科学省・(公財)日本体育協会 子どもの体力向上啓発事業)

スポーツ選手活用体力向上事業 テニス教室



- 4月
- 武道学園発会式
【県営富山武道館】
 - 健康ウォーク 2011・レクリエーション大会とやま

- 5月
- メタボ脱出プログラム
【総合体育館】
 - 体育功労者表彰式

- 6月
- 救命講習会
【勤労身体障害者体育センター】
 - 第5回遊悠元気運動指導者養成講習会
 - とやまワンデーマーチ
「立山あおく特等席ウォーク」
 - ジュニア競技種目指導者会議
 - 地区・校区団体長会議

- 7月
- 第7回富山市民体育大会開会式
 - 子ども運動あそびプログラム体験会【総合体育館】
 - タレントテストモデル事業
 - 子ども・親子運動あそびプログラム体験会【アイザック スポーツドーム】
 - 救命講習会【総合体育館】

- 8月
- 第8回旧立山道ウォーク
 - 救命講習会【2000年体育館】

- 9月
- メタボ脱出プログラム【市民プール】
 - 市民スポレク祭種目普及講習会
 - スポーツ選手活用体力向上事業 テニス教室
 - 第10回富山市民スポーツ・レクリエーション祭(パークゴルフ)
 - 子ども運動あそびプログラム体験会【2000年体育館】

- 10月
- 全国大会・県民体育大会 富山小中学生優勝選手・監督表彰式
 - とやま健康ウォーク 2011・呉羽丘陵ウォーク
 - いきいきスポーツの日イベント
 - 第10回富山市民スポーツ・レクリエーション祭(フレッシュテニス・グラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフ)
 - ニュースポーツ体験会(カローリング・吹き矢)
 - 救命講習会【東富山体育館】

体育功労者表彰式



富山電気ビルにて、国際大会等に出席し特に優秀な成績を収めた選手や各種スポーツ団体において役員としてご尽力された42名の方を表彰しました。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！

第8回旧立山道ウォーク



第8回を迎えた旧立山道ウォークは、曇り空でスタートし、雨・霧・強風という悪天候で自然に左右される行程となりました。最終日には強風のため一の越より引き返すことになり、登拜することはできなかったものの、全日程を完歩し、出迎えに来た家族と笑顔がこぼれていました。

とやま健康ウォーク 2011・呉羽丘陵ウォーク



全国大会・県民体育大会 富山小中学生優勝選手・監督表彰式



全国大会優勝選手・監督10名、県体二部優勝選手208名、県体三部優勝選手66名、県体優勝監督12名、計296名の方が表彰されました。



体育の日、さわやかな秋晴れの下、ファミリーパークを発着点とし、多くの家族連れなどの参加者が爽快にウォーキングをしました！