

【スポレクとやま2010開催記念ウォーク】

開催日:10月17日(日) 場所:岩瀬スポーツ公園周辺・県総合運動公園周辺
参加者:219名

全国スポレク祭の開催記念として、会場周辺の地域の方々が会場までウォーキングし、大会の観戦や全国から集まる選手を歓迎、応援をしました。また、会場ではすりみ鍋などが振り舞われており、県外選手と談話しながら味わう姿も見られました。

【とやま健康ウォーク2010・呉羽丘陵ウォーク】



開催日:10月11日(月・祝) 場所:ファミリーパーク
参加者:1200名

さわやかな秋晴れの開催となり、家族連れなど多くの参加者が爽快地にウォーキングし、ゴールする姿が見られました。

今回は、市保険年金課のプラス1000歩富山市民運動も同時開催され、Aコース(約5km)の見晴らし広場やのぞみの丘では、富山市内を一望し、Bコース(約2km)ではパーク内の動物を觀賞しました。

【冬を楽しむウォーキング】

開催日:2月5日(土) 場所:ファミリーパーク 参加者:32名

今回より会場をファミリーパークに移し開催しました。親子の参加も例年より多くみられ、曇り空の気温が低い中でのイベント開催でしたが、子どもたちの賑やかな声も聞こえるウォーキングとなりました。例年がない大雪でスノーシューの体験も行え、参加者からは「初めてだったけど楽しかった」、「いい経験ができた」という声も聞かれました。

【ウォーキングリーダー講習会】

講師:同志社大学スポーツ健康科学部 竹田 正樹氏

開催日:2月5日(土) 場所:ファミリーパーク 参加者:35名

講習会では、「ノルディック・ウォーキングのすすめ」と題し、講義・実技をいただきました。ノルディックウォーキングとは、フィンランドで発祥した2本のポールを使って歩く新しい健康法であり、全身を使った効果的なフィットネス方法であるとされています。また、糖尿病や高血圧、心疾患などに有効であり、普通のウォーキングに比べ心拍数は上がるが楽に感じる(楽してエネルギー消費できる)スポーツであると述べられました。

実技では、ポールの持ち方の基本から使い方、ポールを使ったストレッチの方法などを行いました。



★スポーツ指導者セミナー AED講習会

1月16日(日)、富山市総合体育館においてスポーツ指導者セミナー「AED講習会」を開催しました。前日から降り続いた大雪にも関わらず、29名の方が参加して行われました。講師に富山消防署中分署の金山救急隊長、石原消防士と応急手当指導員の黒崎さんと浜田さんをお招きして、救命救急について講義を受けたあと、AEDを使った心肺蘇生法を実施しました。最初はうまく呼吸が入らなかったり、心臓マッサージがうまくできない方もいましたが、講師に指導を受け、万が一に備え、指導者の方々は真剣に取り組み、最後は全員が心肺蘇生法を身につけ、修了証を受け取りました。



11月27日(土)体育文化センターにて
サッカー教室&スポーツテスト開催

講師:元ヴァンフォーレ甲府 林 健太郎 氏



市民にスポーツの交流の場を……

会長 田中 一郎

近年、ゴルフやフィギュアスケート界等では、新星のごとくジュニア選手が現れており、その活躍に目を見張るものがある。

一方、文部科学省の調査によると子どものスポーツ活動は、二極化が進んでおり運動しない子どもの多くがその後

も運動を好きになれず、将来、親となり我が子にも悪影響を及ぼすことが懸念されている。

このような中、当協会におきましては、今年の7月に新たにオープンする屋内競技場の指定管理者に指名されており、今後は市民の生涯スポーツの拠点として、明日を担う子ども達をはじめ、多くの市民に利用していただけるようサービスの向上に努めていきたいと考えている。

さて、厚生省の調べによりますと、普段からたくさん歩いてい

れば生活習慣病にかかりにくく、医療費軽減にも繋がるというが、具体的にウォーキング1歩あたりの値段は? 「0.0014円」1万歩で「14円」という結果を出した。日本人の1日の平均的歩数は、男子7,011歩、女性5,945歩である。「1日1万歩」を目標にすると今より歩数を3,000~4,000歩増やす必要がある。20歳以上の日本人みんなが毎日、今より3千歩(距離で2km前後、約30分)多く歩いたとすれば年間で約1600億円の削減になると試算されている。

ウォーキングは手軽に行える運動でありリフレッシュにも繋がる。当協会においては、富山市内各地区のウォーキングマップ作成に取り組んでいるところであり、今後、ホームページ等に掲載し地域間交流にも繋げていきたいと考えている。

私も、この時期は、道端に芽生えた草花を楽しみながら、ウォーキングでリフレッシュしようと思う。

(財)富山市体育協会 平成23年度前期事業計画

| 月 | 日 | 曜日 | 内容 | 場所 |
|---|---------|------|-------------------------|----------------|
| 4 | 29 | 金(祝) | 健康ウォーク2011レクリエーション大会とやま | 神通川河川敷 |
| 5 | 21 | 土 | 県民のスポーツ大会合同開会式(県主催) | 県総合体育センター |
| | 28 | 土 | 功労者表彰式・評議員会 | 富山電気ビルディング |
| 6 | 18 | 土 | 遊悠元気運動指導者養成講習会 | 富山市総合体育館 |
| | 26 | 日 | 立山あおぐ特等席ウォーク | 富山市総合体育館~呉羽丘陵 |
| 7 | 2 | 土 | 第7回市民体育大会開会式 | 富山市総合体育館第一アリーナ |
| | 30~8月1日 | 土~月 | 第64回県民体育大会 | 県内各所 |
| 8 | 19~21 | 金~日 | 第8回旧立山道ウォーク | 富山市役所~雄山山頂 |

★第28回富山県駅伝競走大会2年連続5回目優勝

11月14日(日)に県内12郡市が争われた第28回富山県駅伝競走大会において、富山市が見事2年連続5回目の優勝を果たしました。富山県庁前をスタートし、高岡読売新聞社で折り返し、再び富山県庁に戻る18区間42.5kmを、中学男女、高校男女、一般男女18名でチームを編成し、2時間14分22秒のタイムで優勝しました。



| 区間 | 氏名 | 所属 | 区間 | 氏名 | 所属 |
|----|-------|----------|----|-------|----------|
| 1 | 数士 航基 | 富山商業高校2年 | 10 | 西川 弘貢 | 富山商業高校2年 |
| 2 | 四方田育恵 | 山室中学校講師 | 11 | 今村 香月 | 南部中学校3年 |
| 3 | 中才 雄介 | 新庄中学校3年 | 12 | 船平 康介 | 北部中学校3年 |
| 4 | 稲土 周葉 | 南部中学校2年 | 13 | 藤永未沙稀 | 富山商業高校3年 |
| 5 | 木下 貴成 | 上武大学4年 | 14 | 井水 啓人 | 杉原中学校3年 |
| 6 | 福居 紗希 | 南部中学校3年 | 15 | 森 美和子 | 富山高校2年 |
| 7 | 近藤 勇 | 堀川中学校3年 | 16 | 小林 誠 | 富山商業高校3年 |
| 8 | 瀬川 陽平 | 東京経済大学4年 | 17 | 宮成 静 | 富山高校1年 |
| 9 | 南 沙良 | 富山商業高校2年 | 18 | 松岡 祐季 | 南部中学校3年 |

★医科学シンポジウム

講師：ハラルド・ポルスター氏 通訳：高橋 日出二氏

12月11日(土)、富山市総合体育館において、スポーツ医科学シンポジウムを開催しました。講師に全日本リウマチチームコーチのハラルド・ポルスター氏、通訳にライブチヒスポーツ科学交流会 事務局長の高橋 日出二氏を招いて、ジュニアスポーツ指導者70名が参加し、コーディネーショントレーニングについて学びました。『スポーツ&コーディネーション』をテーマに午前中は「全トレニング体系に占めるKT(コーディネーショントレーニング)の位置と役割について」と題して講義いただき、午後からは実技指導を行いました。

講義では、コーディネーショントレーニングは技術の改善に対して肯定的な影響を与える効果があるトレーニングであり、運動の専門的なスキルと一般的な運動能力とを橋渡しするようなトレーニングであることが述べられました。

午後からは、講義を踏まえた一般的なコーディネーショントレーニングと種目指向的コーディネーショントレーニングを実践しました。

基本的な動きから始まり、頭を使いながら動くためにタイムプレッシャーやサイコプレッシャーといった時間制限や視覚制限を取り入れるトレーニングを行いました。

参加者と指導者が活発な意見交換を行うなど、みなさんのスポーツ指導に対する情熱を熱く感じる研修会となりました。



★子どもの体力向上啓発事業・幼児期の子どもの体力向上事業

『サッカー教室&スポーツテスト』

講師：元ヴァンフォーレ甲府 林 健太郎氏

スポーツ選手活用体力向上事業によるトップアスリートを招聘し、運動に対して興味を持ってもらうよう啓発するとともに、基礎的な体力を身につけ、スポーツを親しみ、スポーツ人口の拡大を目指しました。

11月27日(土)、体育文化センターにおいて、文部科学省・(財)日本体育協会 子どもの体力向上事業サッカー教室及び幼児運動能力テストを開催しました。

講師に元ヴァンフォーレ甲府の林 健太郎氏を招いて、年中から小学2年生まで48名が参加し、元気いっぱい体を動かしました。

サッカー教室では、スポーツの楽しさ、体を動かす面白さを感じながら、リフティングをするコツや、ドリブルするコツなどを子どもたち自ら考えさせ実践する内容で、最後には講師と一緒にゲームを楽しみ、大変有意義な時間となりました。

また、幼児運動能力テストでは、ソフトボール投げ、25m走、両足連続跳び、立ち幅跳び、捕球、体支持持続時間の6種目を測定しました。自分の持っている力を一杯発揮し、良い記録を目指し子どもたちは真剣に取り組んでいました。



『おやこ運動あそびプログラム&スポーツテスト』

運動あそびの紹介を通じた実践活動と、コーディネーショントレーニングやスポーツ動作のバイオメカニクスなど、保護者の方に運動を通じた子ども達への接し方に関してアドバイスし、より楽しい、より効果的な運動あそびを創造することを目的に開催しました。また、全国調査結果と比較して実態調査を行いました。(対象：年中～小学2年生)

開催日：①1月10日(月・祝) 場所：総合体育館 主運動：ボール遊び 参加者：92名
 ②2月 6日(日) 場所：東富山体育館 主運動：マット運動 参加者：64名
 ③3月 5日(土) 場所：2000年体育館 主運動：フープ・ロープ運動 参加者：64名

総合体育館で開催したプログラムでは、ボールを使って、お父さんやお母さんと場所を変えるなど神経系を刺激するコーディネーショントレーニングを親子で楽しみました。

その後、保護者には運動あそびについての講義を行い、運動について理解を深めました。子どもたちは、ソフトボール投げ、25m走、体支持持続時間、立ち幅跳び、両足連続跳び越し、タッピングテストの6種目のスポーツテストを行い、よりよい記録を目指し、力いっぱいテストを実施していました。



★神通川マラソン大会

3月13日(日)、五福陸上競技場において、第21回神通川マラソン大会の開催を予定していましたが、東日本大震災のため中止となりました。1207名の参加者の皆様には大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。来年の参加をお待ちしております。

★コンディショニング講習会

講師：NPO法人 日本体調改善運動普及協会 会長 有吉 与志恵氏

開催日：11月3日(水・祝) 場所：富山市総合体育館研修室
 参加者：遊悠元気運動指導者養成講習会修了者、地域の指導的立場の方など 延べ42名

コンディショニングとは、身体の調子を整える、一番良い状態のパフォーマンスを発揮することを目指す目的に、心と身体のバランスに気づき、自分の「快」を見つける方法であることが述べられました。元々ある状態に戻す(リセットコンディショニング)、筋肉の再教育を行う(アクティブコンディショニング)を実技を交えて行いました。

大切なのは心と身体のバランスであり、脳は筋肉をコントロールするためにあり、内臓を支配しているのは自律神経であるということです。また、筋肉の中にある疲労物質を追い出して筋肉を動きやすくするリンパを流すことにより、アスリートはとて良いパフォーマンスが発揮できるということが述べられました。

足の裏については、内臓を司る場所であるとともに、内臓のコントロールにも使われることや、姿勢戦略を司る要でもあり、足の裏のどこが床についているかを背骨に送って、背骨の姿勢反射を作っているということです。足の裏のどこに体重がかかっているかをきちんと捉えられることが非常に大切であると述べられました。

現在、当協会では、コンディショニングを中高齢者対象のプログラムにおいて「動き方の癖からくる身体の歪みの改善」のメニューとして取り入れています。ストレスの多い現代社会においては、広くその普及が望まれています。また、競技選手においても、一番良い状態でパフォーマンスを発揮するために「身体の使い方の癖を改善して合理的に動く、疲れづらい身体づくり」として重要であることから、広く周知し指導者の養成を図りました。

