

★遊悠元気運動普及セミナー

開催日:3月10日(水) 場所:大沢野生涯学習センター

開催日:3月11日(木) 場所:速星公民館

参加者:おおむね60歳以上の健康づくり運動に興味のある方 大沢野 66名 婦中 55名

遊悠元気運動の3本柱「呼吸・ストレッチ・筋トレ」を中心に、脳トレやコンディショニング(フットセラピー)を1時間30分ほどの体験会を行った。呼吸では、意識して呼吸することにより身体を温め、ストレッチでは、ケガをしにくいしなやかな身体をつくり、筋トレで筋力をつけ、転びにくい身体をつくることなどを体験しました。また、コンディショニングではフットセラピーを行い、普段から足(脚)をケアすることの大切さを実感しました。

大沢野、婦中の両会場共、たくさんの方が参加され、セミナー終了後には、「身体が軽くなった」、「家でも続けたい」などの声が聞かれました。

【大沢野】



【婦中】



地域スポーツ

★スポーツ指導者セミナー AED講習会

講師 日本赤十字社AED・水上安全法指導者・(財)富山市体育協会 宮田 靖英 副主幹

開催日:1月30日(土) 場所:富山市総合体育館

今回のセミナーは、ジュニア層の指導者の方々が中心に受講されていました。

不慮の事故に備える指導者の意識の高さがうかがえました。

内容については、心肺蘇生法やAEDの基礎理論の講義を始め、実際にレサシアン(練習機)を使用しながらの実践的な実技講習も行われ、充実した内容の指導者セミナーとなりました。

3時間という短い時間の中での講習会ではありましたが、心肺蘇生法の基礎知識、AEDの正しい使用方法というものを深く理解していただけたと思います。

万が一のための備えをしっかりとしておくことが我々指導者にとっての大切な義務であることを改めて再認識いたしました。

今後も継続的に心肺蘇生に関するセミナーを開催し、1人でも多くの指導者の方々に、知識を身につけていただきたいと思います。



(財)富山市体育協会 主な事業計画(平成22年度)

月	日	曜日	内容	場所
4	29	祝	神通川健康ウオーク(春)	神通川河川敷
5	22	土	県民のスポーツ大会合同開会式(県主催)	富山市総合体育館
	29	土	功労者表彰式・評議員会	名鉄トヤマホテル
6	27	日	立山あおく特等席ウオーク(夏)	富山市総合体育館~呉羽丘陵
7	3	土	第6回市民体育大会開会式	富山市総合体育館第1アリーナ
	24~26	土~月	第63回県民体育大会	県内各所
8	20~22	金~日	第7回旧立山道ウオーク	富山市役所~雄山山頂
	5	日	第9回市民スポーツ・レクリエーション祭	富山市総合体育館他
9	20	日	遊悠元気指導者養成講習会	富山市総合体育館
	中旬		呉羽丘陵ウオーキング(秋)	呉羽運動広場
10	11	祝	新春スポーツ練習始め	富山市総合体育館他
1	1~16	祝~日	新春スポーツ練習始め	富山市総合体育館他
2	下旬	土	冬を楽しむウオーキング(冬)	市体育文化センター周辺
3	中旬	日	第21回神通川マラソン大会	五福陸上競技場周辺

(財)富山市体育協会事務局 TEL 432-1117 FAX 433-7474 URL:http://www.taikyou-toyama.or.jp



みんないけ!

たいきょう

第10号



(左から)田畑真紀選手、羽田雅樹監督、穂積雅子選手(写真提供:ダイチ(株))

バンクーバーオリンピック 銀メダル 感動をありがとう

会長 田中 一郎

バンクーバー冬季五輪最終日前日(日本時間28日)の早朝、スピードスケート女子団体追い抜きで、富山市のダイチ(株)所属の田畑真紀選手、穂積雅子選手らが銀メダルを獲得し、日本全体が歓喜の渦に湧きかえりました。ゴールした瞬間、誰もが金メダルと一瞬思ったほどの激闘でした。

試合直後の田畑選手のインタビューでは、「今まで支え続けてくれたすべての皆さんに感謝したい。」とのコメントがありました。この言葉には、2000年とやま国体を契機にスケート部を立ち上げ、近年の厳しい経済環境の中でも、田中実会長自身の物心両面での惜しみない支援や、羽田監督との二人三脚での長い道のりの感謝の気持ちが溢れていたからだと思います。

現在、政府では事業仕分けなどでスポーツに関わる予算が削減傾向にあります。しかしながら彼女たちの活躍によって、地方の中小企業の取り組みが国会でも取り上げられ、国際競技力に関わる予算の見直しも叫ばれるなど、日本全体を変える重みのあるメダルとなりました。

4年後のソチオリンピックでは、金メダルへの期待が高まっていますが、競技力向上には、「官」「民」一体となった支援や市民の熱い応援が必要だと改めて感じております。

私は、選手・監督のこれまでのご功績に敬意を表し、富山市民をあげて祝福したいという思いから、経済団体や各企業などに報奨への協力を呼びかけましたところ、多くの方々にご協力賜りました。心よりお礼申し上げます。

市民に勇気と感動、そして子どもたちに夢と希望を与えてくれたことに感謝申し上げるとともに、今後の活躍を期待します。また、これを契機に当協会においても次世代を担う選手の育成に取り組んでいきたいと思っております。



(写真提供:ダイチ(株))



# 競技スポーツ

## ★第27回富山県駅伝競走大会



11月8日(日)に開催され、富山市が2時間14分02秒で2年ぶり4回目の優勝を果たしました。当日の早朝、結団式が富山市役所エントランスホールで開催され、富山市中田市民部長や市体育協会田中会長、市陸上競技協会吉田会長らが選手・監督を激励した。

昨年は、高岡市にかなりの差をつけられての2位にあまじつた。しかし今年のチームは中学生を中心に夏場より練習を重ねてきた。その結果区間賞は出なかったが、折り返しの一番辛い区間で各選手が頑張りたすきをつなぎ、昨年のリベンジを果たした。



区間	氏名	所属	区間	氏名	所属
1	村椿 樹弥	富山商業高校	10	長江 遼	高岡向陵高校
2	三上 春加	富山大学	11	滝川 陽希	富大附属中学校
3	南 拓也	大沢野中学校	12	水野 一輝	片山学園中学校
4	北島有澄香	富大附属中学校	13	藤永未沙稀	富山商業高校
5	木下 貴成	上武大学	14	追分 順己	大沢野中学校
6	福居 紗希	南部中学校	15	南 沙良	富山商業高校
7	才記 壮人	岩瀬中学校	16	楠本 康博	富山大学
8	瀬川 陽平	東京経済大学	17	永原唯紀子	富山高校
9	森 英利香	富山商業高校	18	永井ちひろ	大沢野中学校

## ★医科学シンポジウム

開催日:12月5日(土) 場所:富山市総合体育館 参加者:79名

世界で初めてスピードに関して体系化し、論理的な理論を確立したドイツのスポーツ指導者、ゲラルド・フォス氏(私立教育研究所“UNIVERSUM”理事長)を招聘し、「スピード&コーディネーション—ジュニア期における科学的サポートの実際—」についてご講演いただき、続いてイネス・フィーヴェク氏を補助講師として実技指導をしていただきました。講演要旨は以下のとおりです。

- ア. スピードとは、スポーツパフォーマンスの遂行中に発生するタイムプレッシャーの克服に役立つ全ての事柄であり、それらは、反動性スピード・非反動性スピード・周期性スピード・反応性スピードの4つに分類される。
- イ. 子どもたちは、このようなスピード性をすでに早年齢において示すことが少なくない。このような前提的能力はトレーニングが僅かであるとみなされているが、トレーニングをとおして改善が可能であることが証明されている。
- ウ. スピード系パフォーマンス前提(潜在能力)をスポーツ動作へと転移化するためには、その動作の“一般的トレーニング”における練習によって可能となり、このことは、その他すべてのパフォーマンス前提(コーディネーションや体幹力、可動性や一般的な筋力など)にも通用する。



## ★神通川マラソン大会

開催日:3月14日(日) 場所:五福陸上競技場 参加者:1,195名

週の半ばには降雪、前日には雨と、天候不順が続いていましたが、大会当日はみごと晴天に恵まれ、小学生から79歳に至る総勢1,195名(小学生543名、中学生84名、高校生〜一般568名)の選手の方々がそれぞれの思いを胸に抱き、つぎつぎとゴールに飛び込んで行きました。



# 健康スポーツ

## ★ストレッチポール体験講習会

講師 (財)富山市体育協会 道間 友子 スポーツ指導員

開催日:11月14日(土) 場所:富山市総合体育館研修室

ストレッチポールを体験する前に、まずは自分の身体に目を向けて、感じてみることから始めました。利き目チェックとして、両目で目標物を見て片目ずつつぶって、視野を確認しました。また、モニタリングでは2人組になり利き目でパートナーの姿勢をチェックしました。ベーシックセブンのポイントは“小さく・ゆったり・だらしない”であることと、4つの呼吸法(全呼吸・胸郭呼吸・横隔膜呼吸・強制呼吸)を紹介し、通常の呼吸は浅い呼吸だが、意識して行うことによりその周りの筋肉も鍛えられることがわかりました。



## ★遊悠元気運動普及講習会

講師 (財)富山市体育協会 道間 友子 スポーツ指導員

開催日:11月25日(水) 場所:富山市総合体育館研修室

当協会が推進している、中高齢期の運動プログラム「遊悠元気運動」を広く市民に普及するため体験講習会を開催しました。3つの柱のなる、呼吸法、ストレッチ、筋力トレーニングを実技を交えて紹介し、筋力トレーニングでは、椅子を使ってリズム体操を行うなど心身ともにリフレッシュされている様子が見られました。



## ★スキルアップ講習会

講師 NPO法人 日本体調改善運動普及協会 有吉 与志恵 氏

開催日:12月12日(土) 場所:体育文化センター

参加者:第1回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

コンディショニングとは、調整する、体調や環境を整える意味でそれにはどうなりたいかという意識が重要な鍵をにぎるとのことです。“自分の意思で身体を整えることができるようになる方法と理論(ストーリー)”であると紹介されました。

実技では、リセットコンディショニング(これまでの生活の中での動き方の癖や運動での身体の使い方の癖を解放する方法)、アクティブコンディショニング(筋肉の再教育)を紹介され、実技後、受講者側から自分の身体の変化を感じることができたという声が聞こえました。



## ★冬を楽しむウォーキング

開催日:2月27日(土) 場所:体育文化センター 参加者:30名

当日朝7時頃まで霧雨が降り、スタート時も風があり曇り空で気温の低い中での開催となり、参加者も少数ではありましたが、家族連れの姿も見られ、参加者同士で会話を楽しみながら、約7Kmのコースを1時間45分ほどかけて歩きました。

当協会では、四季折々に、身近な自然や、文化、歴史の素晴らしさを再発見し、市民の健康づくり・体力づくり・生きがいづくりを推進しウォーキング事業を開催しております。

