

地区・校下団体長会議

地域スポーツ

『八尾地区体育協会10年のあゆみについて』 発表者 八尾地区体育協会顧問 古野 明夫 氏

6月23日(火)富山市総合体育館研修室において、地区・校下団体長会議が開催されました。八尾町体育協会は、昭和33年の第13回富山国体を機に設立されました。「町民一人一スポーツの推進」をスローガンに、生涯にわたってスポーツに親しみ、健康で明るく活力のある町づくりに、また、スポーツ振興そして地域の活性化に貢献されています。



主なあゆみとしては、広島東洋カープ、浅井樹(現2軍打撃コーチ)を招いての野球教室や、アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト、野口みずき選手のランニングアカデミーの開催など子ども達に夢を与える企画をはじめ、八尾町のスポーツ施設を活用した競技、健康、地域など様々な町民のニーズに対応したスポーツ活動がされており、古野氏の発表から八尾地区体育協会の組織力の素晴らしさを垣間見ることができました。

八尾町が生んだ、北京オリンピック陸上競技50km競歩日本代表の山崎勇喜選手の話にもふれていただき、ロンドンオリンピックでも山崎選手の活躍に期待したいと思います。

スポーツクラブ富山情報

スポーツクラブ富山がスタートして、あっという間に5年目を迎え、現在では2,717名の会員を抱える大きなクラブへと成長しています。その間、数々の問題もありましたが、話し合いを重ねながら確実に前進していると思います。クラブ会員については、自分に合った好みのスポーツを自らが選択し、ライフスタイルに合わせて楽しんでいます。スポーツを通して知り合った仲間と共に汗を流し、共通の話題の中で語り合う姿はいきいきとして、見ている私たちも気持ちのいいものです。

スポーツクラブ富山の理念である、スポーツコミュニティについても少しずつですがその役割は形成されてきています。会員一人一人はこの変容に気づいていないかも知れませんが、毎日元気に総合体育館に来られることが、このすばらしい状況を作り上げていると言えます。その変化にクラブ会員が気づいた時には、このクラブはきっと日本一のクラブになっている。そんな気がします。

今日もいろいろな場所で素敵な笑顔、みんなの元気な声が響いている・・・この先もずっと。



東富山スポーツクラブ情報

当クラブは、東富山体育館を拠点として活動を行う総合型地域スポーツクラブとして平成21年4月1日に誕生致しました。スポーツ活動を通じて『健康づくり』『生きがいつくり』『仲間つくり』『体力づくり』そして『チャンピオンつくり』を目指しながら、地域住民が積極的に参画していくことで、明るい地域づくりを推進しています。

5月17日には記念発会式をし、9サークル8スクールで会員数300名からスタートしています。9月には五箇山バスハイクで会員相互の交流を図り、10月には応急手当講習会、そして11月にはフレッシュテニス交流会を開催し、会員の皆さんが『自分たちのクラブ』という意識が少しずつ芽生えてきたように感じています。

今後も、さらに楽しいスポーツクラブになるよう、会員・事務局が一つになってがんばってまいります。



(財)富山市体育協会 平成21年度後期事業計画

月	日	曜日	内容	場所
12	5	土	第7回スポーツ医学シンポジウム	市総合体育館
	12	土	遊休元気運動普及事業コンディショニング講習会	市体育文化センター
1	2~11	土~月(祝)	新春スポーツ練習始め	市総合体育館他
	8	金	第2回理事会/優秀選手・指導者表彰式	富山電気ビル
	30	土	第5回市民体育大会(スキー競技)	立山山麓スキー場
2	30	土	スポーツ指導者セミナー(AED講習会)	市総合体育館
	27	土	第8回冬を楽しむウオーキング	市体育文化センター周辺
3	14	日	第20回神通川マラソン大会	神通川河川敷周辺



みんないけ!

たいきょう

第9号



子どもの体力向上とジュニア選手の育成

会長 田中 一郎



第5回市民体育大会の総合開会式が、7月4日(土)富山市総合体育館で開催された。開会式には、市内の中学校バレーボールチーム等が参加し、県民体育大会への代表権をかけて熱戦が繰り広げられた。特に中学3年生にとっては、中学生時代最後となる大会でもあり、各選手は真剣に取り組んでいた。

文部科学省の体力・運動能力2008年度調査によると、10年前に比べて小学校高学年以上は緩やかに向上しつつあるが、低学年においては向上の兆しが見えていない。又学生時代に低水準だった年代は大人になった時点でも低く、逆に親に運動習慣があると子どもには高い傾向がみられた。このように、親の運動経験が子どもの将来にも影響を与えることから、親子での遊びを通じた体力づくりなど、幼少期からの運動習

慣は大切である。

特に中学生時代の運動部での活動経験は、その後の運動習慣につながり、生涯にわたり高い水準の体力を維持する要因の一つになっている。しかし、いったん社会に出るとなかなかスポーツを継続出来ないのが現状である。今後においてはスポーツに取り組みやすい環境作りとして、総合型スポーツクラブの担う役割は益々重要であり、当協会としても力を入れて取り組みたい。

先般新潟県で開催された、第64回国民体育大会において富山県は、総合37位と低迷し振るわなかった。これからの富山を担うジュニア選手の育成・強化が急務である。

そのためには、富山市をはじめ各競技団体、各学校団体、各地域スポーツ団体などと連携を図りながら「元気でたくましい、明日の富山を担う子供たちの」環境等の整備に努めていきたい。

ジュニア競技種目指導者会議・市民体育大会開会式 県民体育大会小 中学生優勝選手及び監督表彰式・幼児期の子どもの体力向上事業

競技スポーツ

★ジュニア競技種目指導者会議

『パワーアップ!心と身体を鍛え、成果を上げた合同トレーニング-水橋中学校での実践-』

講師 富山市中学校体育連盟 会長 石上 正純氏



6月30日(火)富山市総合体育館研修室において、同会議を開催いたしました。ご自身が水橋中学校でバドミントン競技に関わられた経験から、競技力向上で大切なこととして「人の力を借りること」、「良い指導者の良い指導法を勉強すること」、「自分自身の思いを強く持つこと」の3つを挙げられ、いろんな可能性を秘めている子どもたちには、周囲の力を加えることによって更なる競技力向上につながるということを述べられました。



また、合同トレーニングを取り入れ継続的に実施することで、生徒の意欲の向上や取り組む姿勢に変化がみられ、全体的にレベルが上がったと報告され、行政、競技団体、学校、そして中体連専門部が連携して強化する必要があると改めて感じました。

★第5回市民体育大会開会式

第5回富山市民体育大会総合開会式が7月4日(土)に富山市総合体育館で開催されました。本大会は、本市最大のスポーツの祭典として、一般、高校、中学に加え、小学生からシニアまでの方々、延べ18,000名余りの選手が参加し、全44競技で熱き戦いが繰り広げられました。



★県民体育大会小・中学生優勝選手及び監督表彰式

第62回富山県民体育大会 小・中学生優勝選手及び監督表彰式が10月6日(火)にとやま自遊館で開催されました。

二部中学生の部で29年連続35回目の優勝並びに三部小・中学生の部におきましても各種目ですばらしい成績を納められました。二部選手203名、三部選手72名、監督20名の方々に表彰しました。



★幼児期の子どもの体力向上事業

『おやこ運動あそびプログラム体験会・コーディネーショントレーニング勉強会』

指導 富山市体育協会スポーツ指導員

おやこ運動あそびプログラム体験会では、親子で取り組める運動あそびを紹介し、父兄とのコミュニケーションタイムを設けるなど、運動あそびの啓発を行いました。コーディネーショントレーニング勉強会では、神経・筋の協調・協応(Coordination)を促すとされるトレーニング法について意見交換を行い、指導者の資質向上を図りました。(延べ参加者243名：保護者122名、子ども101名、指導者20名)



7月18日(土)
体育文化センター



8月1日(土)
総合体育館



10月31日(土)
市民球場

遊悠元気運動普及事業・ウォーキング事業

健康スポーツ

★遊悠元気運動事業について

第3回遊悠元気運動指導者養成講習会

高齢社会が進む中で、いつまでも健康でいきいきとした生活がおくれるよう、日常生活レベル以上(スポーツを楽しむなど)の運動を目的とする中高齢者を対象に、自分の生活をより充実させるための健康・体力づくり運動プログラムメニューを普及するとともに、指導者の育成に努めました。



『高齢者に多い病気と理解』 講師 富山市保健所 ドクター 宮崎 英明氏

講義内容：高齢者に多い病気として、1位悪性新生物・2位心疾患・3位脳血管障害(卒中)・肺炎ということでした。脳と心臓の病気は運動で改善され、高齢者の運動としては、①つらくない強度で…血圧を上げない ②疲れを残さない頻度で…免疫力を落とさない ③組み合わせた運動を…有酸素運動とバランス改善(転倒予防など)が大切であると述べられました。

『高齢者のこころとからだの健康づくり』

講師 谷野呉山病院 ふれあいデイケアセンター 山本 玲子氏

講義内容：①健康なこころ ②心と健康とストレス ③心の健康づくり ④楽しさとリラクゼーションの4つの項目を題材に講義が進められました。耳を刺激して元気を回復するマッサージを紹介され、受講者の方から笑顔がこぼれていました。



『きらめきの85プラン21と介護予防』

講師 富山市中央保健福祉センター 所長 新川 幸子氏

講義内容：日本人の平均寿命は過去最高の男性79.29歳、女性86.05歳であり、24年間連続世界1位であるとのことでした。また、富山県は65歳以上の割合が21%以上のため、超高齢社会であることも述べられました。

元気で長生きするためには、①閉じこもりの予防 ②筋力をつける ③食べることを大切に ④口を元気にする ⑤肺炎を予防する ⑥認知症の予防が挙げられました。



★ウォーキング

健康ウォーク2009・レクリエーション大会とやま

4月29日(祝)、神通川河畔・神通川河川敷において開催されました。今回よりコースを変更しての開催となりましたが、絶好のウォーキング日和となり、親子での参加も多くみられました。ウォーキングのあとには、アトラクションやニュースポーツの体験などで会場は大変賑わっていました。(参加者900名)



とやまワンデーマーチ・立山あおく特等席ウォーク

6月28日(日)、環水公園親水広場をスタートし、神通大橋、呉羽山展望台、北代縄文広場、北代緑地、富山北大橋、総合体育館を回る約12kmのコースを約3時間かけて歩きました。気温29度の晴天で暑い中の開催となりましたが、爽快にウォーキングし、呉羽山展望台では富山を一望し疲れを癒してゴールを目指しました。(参加者150名)



第6回日立山道ウォーク

富山市役所から雄山山頂(3003m)までの約58kmを、8月21日(金)から23日(日)の2泊3日で歩く、第6回日立山道ウォークが開催されました。1日目は、小雨のスタートとなりましたが、2～3日目は天候に恵まれた行程となり、清々しく雄山山頂へ登拝しました。山頂からは、遠く富士山も眺めることができ、3日間の締めくりにふさわしい景色となりました。(参加者62名)



とやま健康ウォーク2009・呉羽丘陵ウォーク

10月12日(祝)、富山市ファミリーパークを発着点に開催されました。参加者はさわやかな秋晴れの下、呉羽運動広場や県立少年自然の家などを回るAコース(約5km)と、同パーク内を動物を鑑賞しながら歩くBコース(約2km)に分かれ、1時間から1時間30分かけて歩き、心地良い汗を流しました。(参加者900名)

