

# 総合型スポーツクラブ情報

## ●● 富山市の総合型地域スポーツクラブ ●●

現在、富山市には15の総合型地域スポーツクラブがあります。地元体育協会や地域のボランティア、会員の皆さんが協力して地域スポーツを盛り上げるために頑張っています。お近くにあるスポーツクラブをのぞいて見ませんか?健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのためにどうぞご利用下さい。

☆お問い合わせは各スポーツクラブ事務局まで☆

No.	クラブ名	活動拠点	電話番号	No.	クラブ名	活動拠点	電話番号
1.	NPO 法人 JINZU SPORTS CLUB	富山県漕艇場		10.	おおやま総合型スポーツクラブ	大山総合体育センター	483-0059
2.	パレススポーツクラブ	県総合体育センター	429-5455	11.	スポーツクラブ富山	富山市総合体育館	444-4649
3.	NPO 法人 SQUARE 富山	八人町小学校グラウンド	433-6266	12.	堀南スポーツクラブ	堀川南小学校体育館	
4.	NPO 法人 富山スイミングクラブ	市民プール	425-1568	13.	呉羽地区総合型地域スポーツクラブ	西部農村環境改善センター	
5.	NPO 法人 ぶちゅうスポーツクラブ	婦中体育館	466-4333	14.	五福公園スポーツクラブ「さくら」	アオスポーツハウス	431-5558
6.	NPO 法人 ひがしスポーツクラブ	東部小学校グラウンド	421-3562	15.	「きらびか」☆スポーツクラブ	山室中部小学校体育館	FAX491-5401
7.	NPO 法人 やつおスポーツクラブ	八尾スポーツアリーナ	455-1222	16.	中央スポーツクラブ	清水町小学校体育館	421-3722
8.	おおさわのスポーツクラブ	大沢野地域スポーツ施設	467-0522	17.	大広田元気スポーツクラブ	大広田小学校体育館	080-1952-2008
9.	やまだスポーツクラブ	山田総合体育センター	457-2557	18.	水橋身体スポーツクラブ	富山県立身体障害者センター	478-4951

# スポーツクラブ富山情報

当スポーツクラブは創設4年目を迎え、現在 2,493 名の会員を抱える大きなクラブに成長しました。その理由を考えてみると、大きく三つのことが浮かんできます。一つ目は何よりも素晴らしい会員であることです。年間を通して行われるいろんなイベントの際、その惜しみない協力には頭が下がります。会員の方々の誠実さと、スポーツをこよなく愛し楽しむ心が、しっかりとクラブの土台を築いています。二つ目は、この素晴らしい施設です。利便性も高く、市民のスポーツコミュニティにふさわしい環境がここにありま。三つ目は、会員を熱心に指導、支える指導者と、元気で明るいスタッフです。会員の皆様がいかに楽しく、自主的に活動できるのかを、創意工夫をしながら毎日取り組んでいます。まだまだ十分ではありませんが、会員の皆様とクラブを思う気持ちは、誰にも負けない指導者とスタッフです。この三つが、互いに機能し合っていることが大きく発展させているのだと考えています。また今後も大切にしていきたいと思ひます。



一方クラブの取り巻く社会環境は、スポーツバブルがはじけ、迫りくる大不況と不安な未来となっています。こんな時こそ、人は人を求め、かけがえのない健康を望み、辛いストレスを解消し、自己実現を図ったり、活動に夢中になれることが大切なのではないかと考えます。これこそがクラブの使命です。このクラブは、一人一人がスポーツを楽しみ、夢を追いかけて行くことが未来に続く道だと考えています。

最後に今年のクラブ歌会始めから一句「晴れやかに 笑顔のそろう S.C.T」こんな歌が届くクラブになりました。

## (財)富山市体育協会 主な事業計画(平成21年度)

月	日	曜日	内 容	場 所
4	29	(水・祝)	神通川ウオーク(春)	神通川河川敷
5	23	(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
	30	(土)	功労者表彰式・評議員会	富山市内
6	28	(日)	立山あおぐ特等席ウオーク(夏)	富山市総合体育館～呉羽丘陵
7	4	(土)	第5回市民体育大会開会式	富山市総合体育館 第1アリーナ
	25~27	(土~月)	第62回県民体育大会	県内各所
8	21~23	(金~日)	第6回旧立山道ウオーク	富山市役所～雄山山頂
9	12~13	(土・日)	遊悠元気指導者養成講習会	富山市総合体育館
10	12	(祝)	呉羽丘陵ウオーキング(秋)	呉羽運動広場
	11・18	(日)	第8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
1	2~11	(土~月・祝)	新春スポーツ練習始め	富山市総合体育館他
2	27	土	冬を楽しむウオーキング(冬)	市体育文化センター周辺

(財)富山市体育協会事務局 TEL 432-1117 FAX 433-7474



みんないけ!

# たいきょう

第8号



## 明日を担う子どもたち

会長 田中 一郎



待ち望まれた、富山市体育協会の60周年記念誌が多くの方々の寄稿をいただき、まもなく発刊の運びとなって参りました。ご協力をいただいた皆様には心より感謝申し上げます。一足早く読ませていただきましたが、改めて協会の歴史が多くの人達に支えられてきたことを強く実感しております。

また、現在、スポーツ界を取り巻く環境は大変厳しい状況にあると言われておりますが、協会の発足以来、いつの時代においても活動の中心には、ジュニアの競技力向上を目指した子どもたちの健全育成への取り組みがありました。そして、こうした想いは未来の富山を支えていく子どもたちを育てていく観点から、今後もスポーツと切り離せない大変重要なことであり、大切にしていかなければならないことと考えております。

昨今、子どもたちの遊び場が少なくなり、身体を動かす機会も減少していることなどから、体力の低下が懸念されるなかで、大変残念な結果が出てきております。

当協会では、こうした子どもたちの環境だからこそ、少しでも多くの子どもたちにスポーツに親しむ機会を提供し、スポーツの大切さを知ってもらいながら、子どもたちの可能性を引き出していくことが大きな使命ではないかと考えております。そして、こうした不断の取り組みを通して、たくましく元気な子どもたちが増えていけば、明日の富山のスポーツ界の発展にも繋がっていくものと確信しております。

未来のスポーツ界を支え、未来の富山を担う子どもたちを育てていくため、これからも関係機関や関係団体と手を取り合い、持てる力を結集し富山から世界大会やオリンピックなどに出場する選手が育ち、たくましく元気な子どもたちに夢や未来を託せるよう、これからも頑張って参りたいと考えております。

# ジュニア競技種目指導者会議・ スポーツ医科学シンポジウム・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

### 『内発的動機づけで活動する児童生徒を育成する指導法 ～運動有能感の視点からのアプローチ～』

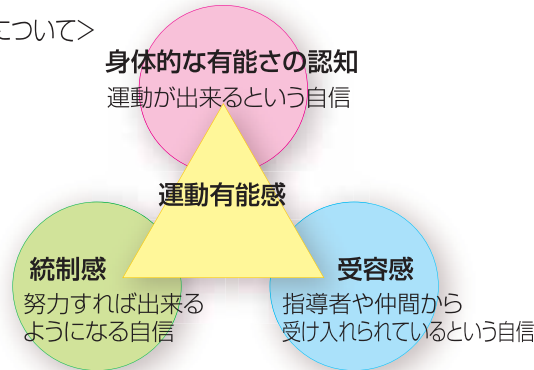
講師 奈良教育大学 教授 岡澤 祥訓 先生

平成20年6月30日(月)富山市総合体育館において、同会議を開催いたしました。ご講演の内容から、生徒が主体的に取り組むためには、自ら運動に参加したいという思いを高めること、つまり運動に対する内発的動機づけを高めることが必要であり、内発的動機づけの誘発には、有能感、すなわち自信を高める働きかけが不可欠であることがわかりました。

また、内発的に動機づけられた行動とは、「有能で自己決定的であることを感知したいという人の欲求によって動機づけられた行動」であるとされ、「有能さと自己決定感」を生徒の心に芽生えさせることが重要であり、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の3因子から構成される運動有能感の視点からのアプローチが効果的であることがわかりました。運動有能感と発達との関係で特徴的であったのは、女性の受容感の得点が高いことから、女性は仲間(人間関係)を大切にすることから、個人差・性差を考慮した柔軟な指導が必要であると感じました。



<運動有能感の構造について>



## ★スポーツ医科学シンポジウム

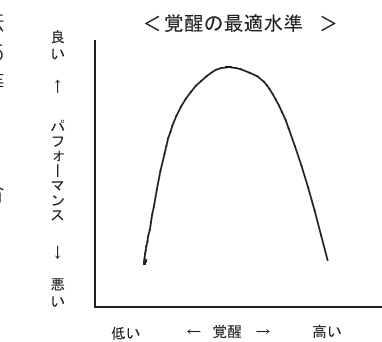
平成21年2月8日(日)富山市総合体育館において、同シンポジウムを開催いたしました。まずはじめに、奈良教育大学教育大学教授(富山県未来のアスリート発掘事業講師)岡澤 祥訓氏に「ジュニア期のメンタル ～試合で実力を発揮するために～」についてご講演いただき、続いて、A.C.TOYAMA 代表、宮前 仁氏に、「陸上競技の指導現場で」について事例発表をしていただきました。講演要旨は以下のとおりです。

**ア.** 試合で実力を発揮するために、パフォーマンス(結果)と興奮水準の関係について、心理技法で用いられるリラクゼーションのための一般的な方法は、深呼吸、筋弛緩法、自立訓練法等であり、この他にも、興奮レベルを高めるサイキングアップ、集中力を高めるメンタルトレーニング等が用いられている。  
覚醒をコントロールできるようになれば、試合でも良い結果を出すことができる。

**イ.** 試合で実力を発揮するためのメンタルトレーニング(それでもマイナス思考をしてしまう場合にどのように対処すれば良いのか)について、  
1)一番効果的なのはセルフトークである。  
2)イメージで理想のパターンを何度も描き、イメージ通りに行えば良いというようにトレーニングする。  
3)試合時の行動分析を行う。  
試合中にどのような行動を行っているのかを分析し、自分にとってどのような行動が問題であるのかを明らかにすることが重要である。  
また、この試合では何を食べたのか、どういう心の状態だったのかということを書き出すことで、このような行動を行った時に、どのような行動をとるべきだったのか確認することがメンタルトレーニングに繋がる。

**ウ.** 自立的に活動するためには、夢を語ることや目標を設定することが必要である。目標については1.理想の目標 2.現実の目標 3.中間の目標の3つ。  
その段階でどのような人間になっていることが必要なのかを書き出し、その作業を通して、自分が何を努力しなければならないのかを確認するとともに、努力をすれば夢は実現するんだという確信が持てるようになる。

ご講演の後、富山大学医学部教授 小野寺 孝一氏の司会で進行されたフリートークでは、岡澤氏、宮前氏を交え、参加者フロアと今後の指導に活かす討議がなされ、大変好評でありました。



## ★幼児期の子どもの体力向上事業



### ー平成20年度幼児期の子どもの体力向上事業ー

入学以前の幼児のあそびの量の減少から、それに伴う運動能力の低下も危惧されています。一般に、幼児期は乳児期を経て、児童になるまでの時期をさし、身体の発達パターンにおいても、神経系の発達が顕著な時期とされています。乳児期にみられる五感(嗅覚、視覚、聴覚、触覚、味覚)を駆使した『感覚的あそび』は、自分の手や足を見たり、何かを握ったり、お母さんの顔をさわったり、一人で行うことが主なあそびとなります。幼児期になると『象徴的あそび』を行うようになります。これは、いわゆる「ごっこあそび」で、おにごっこなどが代表的なあそびですが、最初は、母親や家族を追いかけるなど、対象は少人数です。このあそびの特徴は、対象者の動きを模倣することにあります。やがて、象徴的あそびは、その対象を友達へと広がり、簡単なルールを伴った『社会的あそび』、競い合う『競技性のあるあそび』へと進化します。

このような観点から、おやこの『象徴的あそび(模倣運動あそび)』に焦点をあて、運動あそびプログラムの体験や、さらによりよいプログラムを構築していくことを目指し、親子運動の啓発・創造を促す取り組みを行いました。

- H20.8.2「親子で体験コーディネーショントレーニング・学ぶ会(116名)」
- H20.8.24「Let's チャレンジスポーツテスト～全国平均で見てみよう～(273名)」
- H20.11.1～H21.2.21「親子運動あそびプログラムモニタリング(延480名)」

# メタボリックシンドローム予防事業・遊悠元気運動指導者養成講習会

## ★メタボリックシンドローム予防事業

平成20年度より40歳から74歳の国民を対象とした特定健診が実施されたことに伴い、各方面からメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)対象等が重要視されている中で、青壮年期からの健康・体力づくりのメニューの提供や指導者育成などに努めています。

教室型は年間3期(1期10回約3ヶ月)開催。受講者は3期合計14名参加し、運動指導を中心に、管理栄養士による栄養指導や血液検査、また当協会の特色である体成分分析装置～InBody730～を活用(下記参照)し実施しています。1～2期の平均で体脂肪量2.2kgの減少が認められました。変化が著しい受講者においては、3ヶ月で体重6.9kg、腹囲9cm減少し、フォローアップ測定(受講後4ヶ月間)でも減少し、運動や食生活の見直しが継続されています。

随時測定は、体成分分析装置～InBody730～を広く一般の方々にも利用していただき、健康の維持・増進に役立てていただくために、毎週火曜日・木曜日に総合体育館、1ヶ月に1回市民プールで開催しています。測定者の中には、中高年者や若い女性、アスリートなど幅広い方々が測定し、定期的に測定されている方も多数見受けられます。



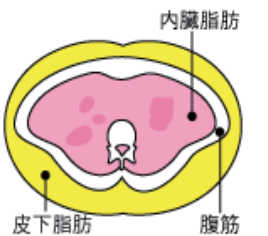
### 随時測定

測定日:毎週火曜日・木曜日 ※休日の場合は、お休みとなります。  
時間:9:00～19:00  
場所:フィットネスルーム体力測定室  
対象:中学生以上  
料金:200円  
予約:測定日の1ヶ月前～前日までに富山市体育協会へお電話又は、総合受付へお申込ください。

注意事項:測定時に誤差が生じますので飲食前、運動前の測定が理想的です。  
ペースメーカーの使用者及び妊娠中の方は利用できません。

ご予約・お問合せ先:(財)富山市体育協会 Tel 432-1117  
土曜日・休日の場合は、富山市総合体育館 Tel 444-6688【市民プール:1ヶ月に1回】

健康スポーツ



## ★遊悠元気運動事業について

### 遊悠元気運動について

遊悠元気運動は充実した高齢期を過ごすために健康づくり運動として「呼吸」「ストレッチ」「筋力トレーニング」を柱として当協会がプログラミングし、普及をしております。

現在は、富山市総合体育館を拠点としたスポーツクラブ富山をはじめ、地域スポーツ施設3ヶ所においても開催しており、130名余の方々がこの運動に取り組んでおられます。

加齢に伴い低下する体力を維持・向上されるため、普段の生活につながる動きを楽しく仲間と行うことが目的です。

平均寿命の伸長に伴い高齢化が進捗し続けるなか、当協会では遊悠元気運動を広めるための指導者を多く養成し、身近なスポーツ施設やスポーツクラブで開催し、たくさんの方が遊悠元気運動でいつまでも若々しく心も身体もいきいきとした人生を送っていただきたいと願っております。



### 第2回遊悠元気運動指導者養成講習会

日常生活レベル以上の運動を目的とする中高齢者を対象に、健康・体力づくり運動プログラムメニューを普及するための指導者の育成講習会を開催した。

開催日：平成20年9月6日(土)～7日(日) 参加者：地区校下のリーダー・指導者など27名

#### 「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 所長 山本 玲子 氏

講義内容：1. 健康な心 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。高齢期は、楽しく、のびやかに、ゆっくり、元気に過ごすことが望ましいとのことでした。

#### 「高齢者の健康」

講師 富山市中央保健福祉センター 所長 飯野 三恵子 氏

今の日本の平均寿命は男性 79.19 歳 [世界第 3 位]、女性 85.99 歳 [世界第 1 位] と、世界有数の長寿国となっているとのこと。

健康を守り、自立した生活を送るための生活習慣として、①大病やけがを予防する。②精神的・身体的・社会的に活動的に暮らすことで老化のスピードを遅らせる。③からだを動かすことで心身の機能を改善する。といったことや、健康高齢者第12か条や口の体操を紹介。

やりたいことができるように生活機能を向上させるためのトレーニングを行うなど、失ったものより、残されたものに目を向けて気持ちを切り替えることが大切であるとのことでした。

#### 「高齢者のからだ」

講師 金城大学医療健康学部 准教授 木林 勉 氏

高齢者の骨折しやすい部位について、女性は腰の圧迫骨折が多いことが示されました。また、家の中で転びやすい場所としては、1 位寝室・2 位 居間・3 位 廊下(トイレの前)であることを紹介。

加齢により、姿勢・視力・聴力・味覚・筋力の低下が示され、視力については70歳になると20歳の3倍の明るさが必要になるとのことでした。



### スキルアップ講習会 I・II

中高齢期の運動プログラム遊悠元気運動を普及するにあたり、体調を整えるためのコンディショニングプログラム習得講習会を開催した。

#### 「ベーシックインストラクター(BIR)資格取得講習会」

講師 日本コアコンディショニング協会 アドバンスドトレーナー 道間 友子 氏

開催日：平成20年10月25日(土)

参加者：第1回遊悠元気運動指導者養成講習会修了者、富山市体育協会指導員など27名

1時間の座学でストレッチボールの特性や、指導するにあたってのポイントについて学習した。また、実技講習では ①セーフティ(安全に)②ポジショニング(位置)③フィーリング(環境)について学習した。そのあと、2人組になり、1つ1つの動きについて言葉かけをしながら実際に行った。

#### 「セルフコンディショニング講習会」

講師 日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー 有吉 与志恵 氏

開催日：平成20年11月9日(日)

参加者：第1回遊悠元気運動指導者養成講習会修了者、富山市体育協会指導員など36名

コンディショニングとは、身体を元々ある状態に戻し、動作を洗練させることを目的としているので、自然体回帰のエクササイズであるとのことでした。また、これまでの動き方の癖や運動での身体の使い方や癖を改善して、合理的に動く、疲れにくい身体を目指すとのことでした。

実技では、「いつでも だれでも 自己改善のエクササイズ」として、ナチュラルエクササイズやフットセラピーを紹介。実技後、受講者側から足が軽く感じられたという声や身体が温かく感じられたという声が聞こえました。



### その他の関連事業

遊悠元気運動セミナー 日程：平成21年3月 3日(火)場所：保内公民館 参加者：60名

平成21年3月11日(水)場所：上滝コミュニティセンター 参加者：35名

## スポーツ指導者セミナー 自動体外式除細動器(AED)研修会

地域スポーツ

### 『スポーツ指導者セミナー』～自動体外式除細動器(AED)実技講習会～

講師 富山市体育協会 日本赤十字社水上安全法・AED指導員 宮田 靖英

平成21年2月14日(土)富山市総合体育館において「スポーツ指導者セミナー」として自動体外式除細動器(以下AED)(Automated External Defibrillator)とも呼ばれていますが、この使用方法について研修会を開催しました。

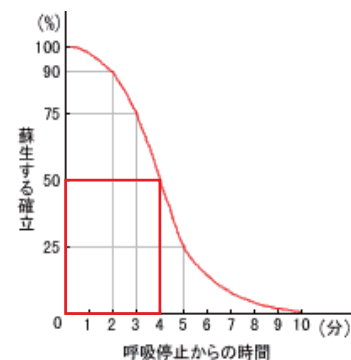
わが国では、これまで医療資格を持たない一般の人々が除細動を行うことは認められていませんでしたが、平成16年7月にAEDを用いて除細動を行うことが認められました。

家族や仲間の突然の意識不明・呼吸停止などの緊急時に、救急車が到着するまでの数分間が貴重な時間となります。『迅速な通報』、『迅速な心肺蘇生』、『迅速な除細動』、『迅速な二次救命処置』をこれらの鎖が迅速にとぎれることなく連携されることで、救命率が向上することを学んでいただきました。また、救助者が一人の場合や、協力者がいる場合を想定して成人・小児・乳児のフローチャートを用いて基本的な知識と技術を習得していただき、迅速な対応と、連携で尊い命が救われるということを知りました。

図1は、「ドリンカー博士の救命曲線」と呼ばれ、これは、呼吸停止経過時間と蘇生する確率をグラフで表しています。

呼吸停止から人工呼吸開始までの時間が、経てば経つほど蘇生率は低くなります。(4分で50%の蘇生率と考えられます。)呼吸が停止してから、「迅速な心肺蘇生」が蘇生率を高めます。

【引用:ドリンカー博士の救命曲線グラフ】



<気道確保について>

①気道閉塞(舌根沈下)



②気道確保



気道確保実習



傷病者の、額に片手を当てもう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先(骨のある硬い部分)に当て、頭を後ろにのけぞらせ(頭部後屈)、あご先を上げる(あご先拳上)傷病者の、のどの奥を広げて空気を肺に通しやすくします。気道確保によって自発呼吸が出来ることもあります。



<AEDが到着後の手順>

AEDは、電源を入れると音声メッセージと点滅するランプであなたが実施すべきことを指示してくれますので落ち着いてそれに従ってください。【AEDは、成人(8歳以上)はもとよりですが、小児(1歳以上、8歳未満)にも使用できます。】

★法により、1歳未満の乳児に対してはAEDは使用できません。

富山市体育協会は、「スポーツ指導者セミナー」の講習会に日本赤十字社・富山県支部より15体の練習機をお借りし実施致しております。今後も多くの方々に「スポーツ指導者セミナー」等に参加して頂き基本的な知識と技術を習得していただきたいと思っております。

### スポーツ少年団の活動

#### 1.創設とその意義

1962年6月23日、日本スポーツ少年団は、財団法人日本体育協会創立50周年の記念事業として創設された。「一人でも多くの青少年がスポーツの歓びを!」「スポーツを通じて青少年のからだを育てる組織を地域社会の中に!」

#### 2.富山市スポーツ少年団

1964年4月設立、その後、1979年から単一種目型から小学校区(32校区)・施設(20施設)スポーツ少年団として登録。

#### 3.新たな富山市スポーツ少年団

平成の市町村合併より、平成17年4月1日の新富山市の設置に伴い、スポーツ少年団も合併に関する事務作業を17年～18年の2カ年協議を重ね、平成19年4月1日に5支部(富山市、大沢野、大山、八尾、婦中)から成る、富山市スポーツ少年団本部を設置。

#### 4.主な事業

①結団式・4月第2土曜日 ②交流会・春期5～6月、秋期9～10月の土・日曜日

[軟式野球、ソフトボール、サッカー、ジュニアサッカー、バドミントン、バレーボール、剣道、柔道、卓球、ミニバスケット、少林寺拳法]

③少年団大会・11月勤労感謝日 ④ジュニア・リーダー養成講習会・1月第4金～日曜日 ⑤支部事業・随時

#### 5.登録状況

82団(小学校区・施設)、団員2,938名(男子2,050名、女子888名)、指導者 622名(男子551名、女子71名)

