



みんないけ!

# たいきょう

第7号



## 60周年を迎えて

このたび、財団法人富山市体育協会が設立60周年を迎え、2月9日に無事記念事業を開催することができました。これもひとえに、市民の皆様をはじめ、関係各位のご支援、ご協力の賜物とここに改めて厚くお礼申し上げます。

当協会は、昭和22年8月に設立し、昭和54年には財団法人化し組織の強化を図りました。その後、スポーツ振興財団との統合や、旧町村体育協会との合併などにより現在125の加盟団体、また45の管理施設を運営するなど富山市の体育・スポーツの統括団体として生涯スポーツの振興に努めているところでございます。



会長 田中 一郎

60周年記念事業の記念講演では、約250名余りの皆様方にご出席いただき、田中ウルヴェ京先生(ソウルオリンピック シンクロナイズドスイミング競技 銅メダリスト)に「選手の力が引き出される時」と題しまして、ご講演いただきました。メダリストに至るまでの数々のご苦労の中、それを支えてこられた、ご家族、恩師、同僚への感謝を忘れず、そして何よりも大切であったのは、「モチベーションの高揚」「寸暇をも惜しむ練習」「自分自身に負けない気持ち」であったと、トップアスリートならではの精神論を拝聴することができました。

さて、今年北京オリンピックが開催されますが、富山県出身選手を含む日本人選手の活躍が期待されており、市民のスポーツへの関心がさらに高まることと思います。

当協会といたしましては、この設立六十周年を契機として、さらなる市民スポーツの振興、発展に努力してまいり所在でありますので、皆様方のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 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

### ジュニア競技種目指導者会議

『小中学生のスポーツ指導の現状について』講師 富山中部高等学校 木倉 敏彦 先生

講演趣旨

水球の指導現場において、小中学生の選手指導者として、短期間集中型の練習、チャンスは全員にある、小中高の一貫指導体制、本物・良いプレーを観る機会を多くするといった個人に関する点意外にも、家庭への協力依頼も大切であると紹介。

その中で、選手層が限られている為、選手・指導者不足、また活動拠点が限られていることから進学問題や、学校部活動との連携・宣伝活動、クラブ組織の充実、保護者との連携（運営・選手育成）といった問題点や課題が挙げられた。

また、水球海外遠征の経験を通して、中高生期から早く世界を体感することにより、新しい自分を発見できるチャンスであり、いいものは自分の眼で観ることにより、自己の枠を広げ、心が育つことが示されました。



### スポーツ医科学シンポジウム

平成20年3月2日(日)富山市総合体育館において、(財)富山市体育協会が主催する、同シンポジウムを開催いたしました。まずはじめに、奈良教育大学教育学部教授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を考えたスポーツ指導～運動有能感の視点からのアプローチ～」についてご講演いただき、続いて富山WPC指導者 スロボダン パブコフ氏に「ジュニア指導におけるメンタルアプローチ～セルビアジュニア水球選手の指導現場～」についてご講演をいただきました。講演要旨は以下のとおりです。

ア. ジュニア期のメンタルを考えたスポーツ指導として、運動に取り組む中で自分の良さを実感し、自信を深め、その結果運動により積極的に関わっていくとする心の状態(運動有能感)の構造について紹介があった。

身体的有能さ(運動ができるという自信)・受容感(指導者や仲間から受け入れられているという自信)・統制感(努力すればできるようになるという自信)の3つからできている。1つのものに対して、段階をたくさんつくことで、できないというのではなく、～してもらったらできるという自信を持ってもらうようサポートすることが重要である。



イ. 運動有能感を高めるための工夫は、1. 評価の工夫(個人内評価・努力評価) 2. 指導行動の工夫(ほめる・おこる・励ます)が挙げられた。評価を相対評価(上手な選手と比べる)から記録の伸びによる個人内評価(最初の頃の記録と比べる)にすることによって、努力すればできるようになるという自信が高まる。また、記録が伸びなかったとしても、その努力を認める(努力評価)ことによって、指導者から認められていると感ずることができる。また、ほめることにより自信が付き、受容感や、身体的有能さが高まるのである。反対におこることにより、自信がなくなるが、フォローを伴う・改善点を伴う・理由を示すといった叱責をすることで、やる気を落とさせず取り組むことができる。

ウ. 少年スポーツ指導において、技術を学ぶ過程は何よりメンタルな部分が大きく関与する。強い筋力は必要だが、技術の中心は頭脳の中にある。知力および感情抑制能力、言わば頭脳の筋力は、肉体の筋力と同様に養成していくことが重要である。実力発揮の場面では、心と体は一体である。メンタルトレーニングで用いられるリラクゼーションとして、呼吸法・筋弛緩法・自律訓練法を紹介した。

ご講演の後、富山大学杉谷キャンパス教授 小野寺 孝一氏の司会で行われたパネルディスカッションでは、日頃疑問に思っていることが討議され、問題の糸口が見つかったなどと大変好評でありました。

### 新規加盟団体紹介

## 富山市トライアスロン協会

富山県トライアスロン協会は20年前に発足していましたが、より市を活動中心としてスイム・バイク・ランの複合競技であるトライアスロンの普及、競技力の向上を目的として平成18年4月に富山市トライアスロン協会を設立いたしました。来年(2009年)に行われます新潟ときめき国体ではトライアスロン競技は、公開競技として行われます。そのことを踏まえ平成19年5月より富山市体育協会に加盟させていただきました。

五輪種目でもある競技を今後はより拓かれた競技となるよう、今まで以上にジュニア・ちびっ子教室の開催、一般の方を対象とした練習会を富山市全域を通して展開し、多くの市民にトライアスロン競技を知っていただき、競技人口の拡大および競技力の向上に努めて生きていきたいと考えております。



# 第1回 遊悠元気運動指導者養成講習会

## 『高齢者の健康について』

講師 富山市中央保健福祉センター 所長 飯野 三恵子 先生

日常生活に必要な不可欠である、嚥下障害が見られる高齢者に対し、舌体操、ゴックン体操、顔面体操、唾液線のマッサージを紹介。また、健康長寿を目指すには食事・水分、休養、歯が大切であることや、前向きに生きる気持ちを大切に、高齢者にも役割を發揮してもらうことが重要であることが示されました。



## 『高齢者のからだについて』

講師 富山市介護保険課 主査 木林 勉 先生



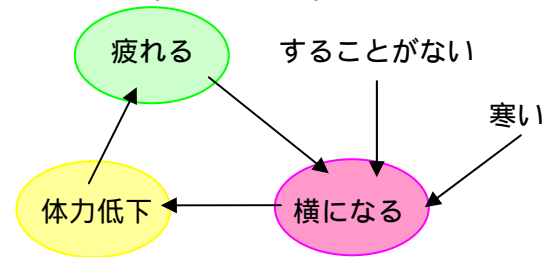
加齢によるいろいろな変化について、姿勢・視力・聴力・味覚・筋力に分けて紹介。

高齢者に見られる、つまづきやすい、転びやすいなどの症状は、筋力よりもバランス力などの神経・筋の協調性の低下が影響していることが紹介されました。

また、図のように生活が不活発なことから悪循環になる、廃用症候群を紹介。運動をしていない人や動かない人に多く、特徴として明確な疾病ではなくはじまりが緩徐、致命的な病状ではないことから、本人の気づきが遅く、「年のせいだから仕方がない」と諦めていることが多いことが示されました。

また、図のように生活が不活発なことから悪循環になる、廃用症候群を紹介。運動をしていない人や動かない人に多く、特徴として明確な疾病ではなくはじまりが緩徐、致命的な病状ではないことから、本人の気づきが遅く、「年のせいだから仕方がない」と諦めていることが多いことが示されました。

<廃用症候群（生活不活発）の悪循環>



## 『高齢者のこころについて』

講師 谷野病院 院長 谷野 芙美子 先生

運動機能や神経機能などの生体の機能は、時とともに直線的に低下するが、お稽古事などで毎日練習を重ねることにより伸びる能力“結晶性能力”を紹介。



結晶性能力は年齢に関係なく年をとっても少しずつ成長し続けるので、年齢に関係なく自分を伸ばし続けることで生活に張りや潤い、生きがいを持つことができることを示されました。

また、退職後の居場所を見つけることや、日常生活を変えないことが高齢者のこころ

に良いことが挙げられました。一方では、同じ70歳・80歳でも育った家・生活していた家で老化の度合いがそれぞれ違う育った家・生活していた家で老化の度合いがそれぞれ違うことから家族の支援や精神的な豊かさも関係してくることが示されました。

## 『遊悠元気運動のとりくみについて』 < 遊悠運動・元気運動 >

講師 富山市体育協会 数士 真理子 主査指導員・道間 友子 指導員

『遊悠元気運動』は元気で自立した80歳台を迎えるための運動プログラムです。

「呼吸法」で身体中に十分に酸素を取り込み、「ストレッチ」でけがをしにくいしなやかな身体づくりを目指し、さらに日常生活に必要な筋力を維持するための「筋力トレーニング」が3つの柱となっています。

これらを継続的に行うことで、まずはコンディション(体調)を整えます。運動に慣れてきたら、続けて動いたり、さらに筋力アップさせる総合的な体力の向上を目指します。

この運動を一人でも多くの元気な中高年の方に取り組んでいただくために遊悠元気運動指導者を養成し、富山市内各地域にて、展開して参ります。



## 新規加盟団体紹介

### 富山市ウォーキング協会



これまでは(財)富山市体育協会が主体となった「富山市歩くスポーツ運営委員会」において、ウォーキングの普及活動を行ってきましたが、従来から活動している「富山歩こう会」以外にもウォーキンググループが増え、また、ウォーキングリーダーの育成が進んだこともあり、「富山市歩くスポーツ運営委員会」を発展的に解消し、平成18年6月25日「富山市ウォーキング協会」を設立いたしました。

指導者の育成、ウォーキング情報の収集と発信、各種ウォーキングイベントの企画と運営協力などに加え、従来より活動を続けている「富山歩こう会」をはじめとするウォーキング団体および個人との連携を図り、一層のウォーキングの振興を目指します。

## 総合型スポーツクラブ情報

現在、上婦負地域の総合型スポーツクラブが連携し、ユニークな取り組みを行っております。地元のスポーツクラブで活動しながら、近隣クラブの教室やイベントにも参加できるというものです。各クラブがそれぞれの個性を最大限に発揮して刺激しあい、その結果スポーツ人口が拡大し、さらにクラブ同士の交流も深まり、各地域が益々元気になってゆくという良い循環が生まれそうですね！

### 【問】各スポーツクラブ事務局まで

おおさわのスポーツクラブ (Tel 467-5822)・おおやま総合型スポーツクラブ (Tel 483-0059)・NPO法人やつおスポーツクラブ (Tel 455-1222)・やまだスポーツクラブ (Tel 457-2116)・NPO法人ふちゅうスポーツクラブ (Tel 466-4333)

新設クラブ 大広田元気スポーツクラブ  
新たな総合型スポーツクラブが産声を上げました。「大広田元気スポーツクラブ」です。より活気ある地域づくりを目指そうと地元有志達が立ち上がり、平成20年2月24日に富山市大広田小学校において設立総会が開催されました。キャッチフレーズは「みんなで創ろう！元気な街と元気なからだ」。スタッフのみなさんは、教室・サークル・イベントなどの多彩な活動を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げようと張り切っています。



【問】大広田元気スポーツクラブ事務局 (富山市田畑183 大広田小学校体育館管理室内 Tel 080-1952-2008)

## スポーツクラブ富山情報

スポーツクラブ富山もこの春で三年という大きな節目を迎えます。手本のない総合型クラブを試行錯誤しながらスタートしたのですが、たくさん問題がありました。毎日がアクシデントの連続でした。

その問題に一つ一つ向かい合いながら、解決し、クラブの基礎づくりをしてきた三年でした。そして会員の皆様も、クラブの存在を少しずつ感じ始めた今、本当のクラブづくりが始まると考えています。今後三年間をまた一つの区切りとし、3つの目標を考えています。1つ目は、いつまでもクラブ活動が安心してできる財源の確保とその運営。2つ目は、会員同士が一体感を持てるよう会員の輪を広げることと新たな仲間を増やすこと。3つ目は、一人ひとりが、安心して心から楽しめるクラブ運営をすることです。この春から新たな気持ちで、会員の皆様とともに素晴らしいクラブを目指していきたくと思います。



## (財)富山市体育協会 主な事業計画(平成20年度)

月	日	曜日	内 容	場 所
4	29	祝	神通川ウォーク(春)	神通川河川敷
5	17	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
	24	土	功労者表彰式・評議員会	富山電気ビル
6	29	日	立山あおぐ特等席ウォーク(夏)	富山市総合体育館～呉羽丘陵
7	5	土	第4回市民体育大会開会式	富山市総合体育館
	26~28	土~月	第61回県民体育大会	県内各所
8	22~24	金~日	第5回旧立山道ウォーク	富山市役所～雄山山頂
9	6・7	土・日	遊悠元気指導者養成講習会	富山市総合体育館
10	13	祝	呉羽丘陵ウォーク(秋)	呉羽運動広場
	19	日	第7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	2~12	金~祝	新春スポーツ練習始め	富山市総合体育館他
2	28	土	冬を楽しむウォーク(冬)	市体育文化センター周辺

(財)富山市体育協会事務局

TEL432-1117 FAX433-7474

※事務局が2階に移動になりました。