



みんないけ!

# たいきょう

第5号

## 充実のトリノ 田畑選手!

### 国際スポーツ大会とプレッシャー 会長 森 雅志

トリノオリンピックでは、富山出身の選手たちが、国の名誉をかけて素晴らしい活躍をされました。

特にスピードスケートの田畑選手はメダルには届きませんでしたが、チームリーダーとして大活躍されるとともに、他の選手を励ます姿など、大きな感動を与えてくれました。今後も新たな目標を持って世界に挑戦し、まだまだ記録を伸ばして市民に感動を与え続けてほしいものです。

また、先ごろ行われた野球のワールド・ベースボール・クラシック(WBC)においては、見事日本が世界に輝き、選手たちの気迫のこもったプレーに、私たちは大きな声援を送ったところであります。

さて、国際大会に出場する選手に対して、国を挙げて期待することは当然のことではありますが、連日マスコミからプレッシャーを受ける選手の苦労は大変なものだと思います。

スポーツ選手にも、プレッシャーに強い選手とそうでない選手がいるようです。期待をかけられることで、選手の力がより発揮できる場合と、かえって萎縮してしまい力が出せない場合があるのです。

先述のWBC1次リーグでは、イチロー選手の調子が今ひとつでした。知人から聞いた話では、イチロー選手は、この大会に日の丸を背負って、日本代表として出場することを、非常に喜んでいたということです。過去にオリンピックに出場したことはなく、どれだけ大リーグで活躍していてもメダルはもらえない、自分のためにも絶対メダルが欲しいのだということです。イチロー選手の不振は、力が入り過ぎたためのものではないかというのが、その知人の考えでした。

前向きな強い気持ちも、時には自分自身へのプレッシャーになり得るのかもしれませんが。

富山市では、富山の顔となるスポーツを育てようと考えております。国体で培った力を結集し、是非とも富山でオリンピック選手を育てたいと考えています。富山の子どもたちが、プレッシャーをエネルギーに変えて大きく育ててくれることを願っています。



5000mを滑り終え、声援に応える田畑選手  
(共同通信提供)



トリノオリンピック スピードスケート会場 オーバルリンゴット (ダイチ提供)

# 富山地域体育協会の合併について

新富山市における望ましい体育・スポーツ活動を推進するためには、より広域的、効果的な活動が必要となることから、平成16年11月から当協会が中心になって旧7市町村体育協会の合併協議を進めてまいりました。

富山地域体育協会連絡会に始まり、合併準備委員会、総務、事業などの各専門部会や各体育協会ヒアリングなど、これまでに20回余りの会議を重ねてまいりました。その結果、昨年9月の当協会理事会で旧町村体育協会の加盟申請を受理することが決議され、平成18年度評議員会において正式に決定される運びとなっております。

旧町体育協会は地区体協とし、細入体協は、大沢野地区の、山田体協は、婦中地区の校下体協として位置づけられます。それぞれの体育協会には、長い歴史と伝統があり、事業の進め方にも特性がありますので、現状をよく理解しあい、調整しつつ、一体的に取り組んで行くことが大切だと考えております。

学校体育団体と体育指導委員協議会は、既に一本化しており、競技団体、健康スポーツ団体、スポーツ少年団はそれぞれの富山市協会を中心に一本化へ向けて準備を進めております。

平成18年度県民体育大会へは、富山市より3チーム出場することが県体育協会決定されていますが、得点方法は未定です。現在、県民出場チーム選考を勘案した市民体育大会について各競技団体毎に検討されていますので、決まり次第ご案内いたします。

平成17年

## 全国大会優勝選手及び指導者表彰

富山市体育協会の「全国大会優勝選手並びに指導者表彰式」が、1月10日(火)に行われました。本年度は、下記の選手4名と指導者2名が表彰されました。これを機会に、一層の活躍を期待しています。

田 畑 真 紀 ダイチ株式会社	SBC 杯第12回全日本スピードスケート選手権大会 女子1500m <b>優 勝</b>
小 菅 寧 子 サウスウインド	第60回国民体育大会夏季大会 セーリング競技 成年女子 国体ウインドサーフィン級 <b>優 勝</b>
竹 田 浩 志 富山県体育協会	第60回国民体育大会秋季大会 馬術競技 成年男子 六段障害飛越競技 <b>優 勝</b>
牧 野 真 弥 富山第一高等学校	全日本馬場馬術大会 2005 ジュニアライダー馬場馬術競技 <b>優 勝</b>
羽 田 雅 樹 ダイチ株式会社	田畑真紀選手の指導者
牧 野 孝 喜 牧野ライディングソサエティ	牧野真弥選手の指導者



日本スポーツマスターズ2005年

## 市体協職員大活躍

水 泳 中川 泉さん バドミントン 池田やす子さん

昨年9月22日～26日に行われた「日本スポーツマスターズ2005 富山大会」において、当協会の職員が大活躍をしました。

東富山温水プールの中川 泉選手は、50mバタフライにおいて32秒04の大会新で優勝しました。また、体協事務局の池田やす子選手は、3日間にわたる熱戦の末、見事3位入賞を果たしました。

今回の好成績をステップとし、今後も生涯スポーツの普及と発展に尽力していただけるよう願っています。



# スポーツ医科学 シンポジウム 開催



スポーツ医科学シンポジウムが、2月19日(日)富山市総合体育館で開かれ、『スポーツ活動における障害予防について』をテーマに、講演とパネルディスカッションが行われました。市教委と市体協の主催で、本年度で3回目。市内の競技団体やスポーツ少年団の指導者、さらに小中学校の教員など100余名が参加されました。

最初に、山田均高岡市民病院医療局長、布村忠弘富山大教授、北東俊夫市スポーツ少年団副本部長、櫻田惣太郎県国際健康プラザ次長から基調講演がありました。以下、簡単に要旨を紹介します。

- ア. スポーツ障害は、骨折など一度の強い衝撃により発生するスポーツ外傷と違い、野球肘のように毎日の練習のくり返しによって出た痛みを我慢することにより発生するもので、急に出るものでない。したがって、その気になれば完全に予防できる。
- イ. スポーツ障害の要因としては、特に発育期は関節軟骨が厚く、そこに大きな負荷がかかり続けると痛めやすいことがあげられる。
- ウ. スポーツ障害の予防としては、痛みが出たら無理をしないと、日頃から正しいストレッチを十分行うことが効果的である。
- エ. 内科的障害では、事故をどう防ぐかが問題。特に、命に関わるもので重要なのは心臓関係である。過去6年間の学校管理下における死亡事故のうち、心臓関係のものが313件あるが、心筋症など原因がわかっているのが88件で、原因が分からなくて死亡している方が圧倒的に多いということを心得ておかなければならない。
- オ. 中高年の運動の基本は、人と会話を楽しみながらできる範囲の運動である「にこにこペース」である。自分ができないと迷惑をかけると思うのではなく、体調の具合の悪いことをみんなに伝えることが、迷惑をかけない行為であるということの認識が大切である。
- カ. 中高年の運動の注意点としては、メディカルチェックを受ける、がんばりすぎない、マイペースで行う、暑熱環境で行わない、水分を十分とる、ウォームアップやクールダウンを十分行うなどがあげられる。
- キ. 少年スポーツの指導は、目先の勝敗にこだわるのではなく、生涯を通してスポーツに親しむことに主眼を置いた指導が重要である。
- ク. そのためには、スポーツ活動が過度にならないこと、いろいろなスポーツに親しむ経験をさせることが大切であり、「遊戯としてのシュピール(遊び)に始まり、競技としてのシュピールに終わる」というスポーツ少年団の理念を心に指導にあたってほしい。



熱心に聞き入る参加者

講演の後、小野寺孝一富大教授の司会でされたパネルディスカッションでは、参加者からのたくさんの質問に答えていただき、これまでの疑問がすっきり解けたと大変好評であった。

## 加盟団体紹介 フレッシュテニス協会

## 富山市生まれの生涯スポーツ

1981年に富山市でニュースポーツとして誕生して、はや25年になります。今では誰もが親しめる最も身近なスポーツとして、小学生から高齢者まで幅広く気軽に楽しんでいただいております。

平成元年に、富山市フレッシュテニス協会が設立されました。現在では45校下6クラブが加盟し、約1500名の会員及び愛好者が、各校区・学校開放事業等で、小中学校の体育館を利用して活動しています。

当協会では大会や交流会を年8回開催し、交流と親睦の拡大を図っています。また、富山市体育協会が開催するスポーツ教室でも、多くの愛好者が楽しんでおられます。なかには、60歳以上の皆さんで同好会を作りプレーを楽しんでおられる地域があり、生涯スポーツの理想の姿として、本当に喜ばしいことと思っています。

フレッシュテニス誕生のきっかけは、“だれでも親しめるニュースポーツを考えよう”だったと聞いています。多くの方々に育てていただいたフレッシュテニスを広く普及し、大切により大きく育てていきたいと考えております。

今後は、“いつでも、どこでも、いつまでも、だれとでも”をモットーとして、一人でも多くの方々に親しんでいただき、楽しんでいただけるよう活動していきたいと考えています。



## キッズコース キッズスポーツ

例年がない大雪の中、キッズスポーツの子どもたちは、ほぼ皆出席という状況で体育館に飛び込んできます。先日も親子教室でお母様の体調が悪く欠席され、次に来られたとき、『先生、体操に行きたくて、今朝、30分も玄関で待っていたのですよ』と、大変うれしいお話を聞きました。

子どもたちの思いと、子どもたちをいつも支えてくださる保護者の方々に頭の下がる思いです。また、指導者の皆様の努力の賜物とっております。その様子を少しお話しますと、一番小さい親子体操は、動くことの楽しさを、いろいろな運動をとおして伝えるように努めています。春には走ることもおぼつかなかった子どもたちも、見違えるほどしっかり走れるようになり、ボール遊びや跳び箱を楽しみ、自発的に工夫しながら遊ぶようになりました。本来子どもは遊ぶ力を持っているのだと思いますが、その環境をしっかりと整えていくことがとても大切と感じています。また何より、親と子がスポーツをとおして新たな発見やその関係を深めていることも、大変うれしく思っていることです。このことが生涯スポーツを楽しむ種まきになり、一生「スポーツ」という花を楽しみ続けていただければと願っています。キッズAは、基本的な運動能力を身につけること、キッズBは活動自体を楽しみながら、少しスキル・体力アップできるよう活動しています。シニアキッズは、少人数のアットホームな教室で、より子どもたちの思いに即した活動を思う存分行い体力や技術を着実に伸ばしていています。

今後、会員拡大や指導者の育成、用具等の補充等課題はたくさんありますが、何より、子どもたち一人一人に運動の楽しさを心と体で味わってもらえるよう続けていきたいと考えています。



## ジュニアチャンピオンコース バドミントン

ジュニアバドミントンクラブは、富山市内の小中学生を対象に週3回2時間、初心者からチャンピオンまでの一貫指導を行っております。

初心者コースは現在39名が活動しており、子どもたちの体力・運動能力の低下が叫ばれる中で、バドミントン競技の基本的な技術（ラケットワークなど）を通してスポーツ好きな子どもたちの育成に努めております。

またチャンピオンコースでは、富山市の顔となる選手の育成を目指して、現在小学生7名、中学生13名の計20名が活動しております。限られた時間の中で基本的な技術はもとより、スピーディなフットワークの習熟や実戦にも対応できるようノックやパターン練習などを取り入れ、日々練習に励んでおります。さらに、来年からは中級コースを設置し、よりきめ細かな指導を行いたいと考えております。

クラブの目指すものは子どもたちの自主性であり、「本人がイかにやる気を持って日々の練習に取り組んでいるか」が重要であると考えており、そのために選手に目標設定シートを書いてもらいメンタル面でのサポートも行っております。

最終目標は、オリンピックで活躍する選手の発掘ですが、そのためには『心技体』を兼ね備えることが必要であり、今後も、指導者と選手の気持ちを一つにして日々練習に励んでいきたいと思っております。



## スポーツレクリエーションコース エアロビックダンス

現在、スポーツクラブ富山では、初心者・経験者対象のスクール、フィットネスルーム利用者の方々も気軽に受講できる初級者から中級者対象のオープン参加型のレッスンを軽運動室で開催しています。女性限定というわけではないのですが、スクール・オープン参加のレッスンいずれも、参加者の多くは女性の方々です。

初めてレッスンに参加し、ステップについて行くのがやっとで、レッスン終了後「全然できませんでした。」と少し不安げな表情を浮かべていたお客様。しかし、何度か参加頂いているうちに「今日もいい汗かきました。」と余裕の笑顔で帰って行かれます。中にはレッスンが終わった後に、その日自分ができなかったステップを練習している方も。エアロビックダンスは参加し続けると、より楽しめるようになってきます。

レッスンのレベルは初級者から中級者対象のものばかりです。初めての方や体力に自信のない方は、初級者レベルから始めることが出来ます。今後も健康づくりの一翼を担う種目の一つとして、プログラム展開していく予定です。老若男女を問わず、一度参加されてみてはいかがでしょうか。

