



みんないけ!

第25号

たいきょう

10月

- 第13回 富山市民スポーツ・レクリエーション祭
5日(日)・市総合体育館・泉常願寺川公園
19日(日)・神通川緑地公園
26日(日)・市南総合公園
- 運動あそびサポーター実践講習会
8日(水)・15日(水)・市総合体育館
- 応急手当講習会
12日(日)・東富山体育館
- とやま健康ウォーク2014・呉羽丘陵ウォーク
13日(月・祝)・ファミリーパーク
- スポーツで婚活
13日(月・祝)・ファミリーパーク
- 遊歩会“旧北陸道・旧飛騨街道ウォーク”
26日(日)・稲荷公園～西町～稲荷公園

11月

- スポーツクラブ・スポーツ教室指導者講習会
2日(日)・体育文化センター
- セルフコンディショニング講習会(高齢期の運動を学ぶ会(第2回))
8日(土)・体育文化センター
- 第32回富山県駅伝競走大会
9日(日)・富山市～高岡市
- こども運動あそびプログラム
22日(土)・体育文化センター
- ジュニアスポーツコンベンション
29日(土)・体育文化センター
- 遊歩会“自然と文化をめぐるウォーク”
30日(日)・五福公園～呉羽山～五福公園

12月

- 応急手当講習会
6日(土)・市総合体育館
- 高齢期の運動を学ぶ会(第3回)
20日(土)・東富山体育館

10・11・12月の報告



第13回 富山市民スポーツ・レクリエーション祭

今回で13回目の開催となった市民スポーツ・レクリエーション祭は、6競技8種目を実施し、総勢508名の方が参加されました。

10月5日(日) 開催: スポーツ伝承祭

10月19日(日) 開催: フェアウッドハートゴルフ

10月26日(日) 開催: コーロリンク

10月26日(日) 開催: トラウゴルフ

10月26日(日) 開催: クラウンゴルフ

運動あそびサポーター実践講習会

小学校教諭や幼稚園・保育園の先生など、28名が参加し、コーディネーションをテーマに講義・実技を行った後、グループに分かれて1つのプログラムを作成しました。

とやま健康ウォーク2014・呉羽丘陵ウォーク

あいにくの天候でしたが、400名の方が呉羽丘陵を歩きました。ゴール後も園内で楽しむ参加者の姿が見られました。

セルフコンディショニング講習会

生涯スポーツ指導者の部と、ジュニアアスリート・指導者の部の2部構成で、コンディショニングの講習会を行い、140名の方が参加されました。

講師 有吉 与志恵氏
NPO 法人 日本体調改善運動普及協会 会長

第32回 富山県駅伝競走大会

県内12の郡市によって競われた「第32回富山県駅伝競走大会」において、富山市が2時12分25秒の大会新記録で6連覇を達成しました。

また、「県小学生駅伝競走大会」でも富山市が優勝し、3連覇を果たしました。



選手の皆さんの今後ますますの活躍を期待しております!

写真:読売新聞社提供

第1回 ジュニアスポーツコンベンション

ジュニア期の食事と栄養をテーマにして、前半は講演、後半はゲストをお迎えしてトークセッションを行い、81名の方が参加されました。

講演

講師 近藤 衣美氏
国立スポーツ科学センター(JISS) スポーツ科学研究部 管理栄養士

トークセッション

司会 吉崎 任輝氏(左)
富山市体育協会 総務部長
講師 近藤 衣美氏(右)
JISS スポーツ科学研究部 管理栄養士

ゲスト 宮脇 範純氏(左)
富山県立中学校体育連盟・連盟中学校教諭
ゲスト 日比 有樹子氏(右)
水泳選手保護者



1月

- 新春スポーツ練習始め
3日(土)～・市内各施設
- 第2回
たいきょうスポーツ交流フェスタ
10日(土)・市総合体育館
- 第10回市民体育大会(スキー)
31日(土)・立山山麓
- 高齢期の運動を学ぶ会(第4回)
31日(土)・体育文化センター

2月

- 遊歩会“ナイトウォーク”
7日(土)・富岩運河環水公園⇄ランドプラザ
- ウォーキングリーダー講習会
14日(土)・市総合体育館
- こども運動あそびプログラム
22日(日)・市総合体育館

3月

- こども運動あそびプログラム
7日(土)・東富山体育館
- 高齢期の運動を学ぶ会(第5回)
7日(土)・体育文化センター
- 冬を楽しむウォーク
8日(日)・立山山麓 家族旅行村
- 遊歩会“新緑の芽吹きウォーク”
15日(日)・体育文化センター⇄県総合運動公園
- 富山マラソン2015プレ大会
兼 第25回神通川マラソン
22日(日)・富岩運河環水公園～富山大橋
～萩浦大橋～富岩運河環水公園

参加料の記載がないものは、無料です。
申込み・問合せは、富山市体育協会へ。

富山マラソン2015プレ大会 兼 第25回神通川マラソン

主催:富山マラソン実行委員会
共催:神通川マラソン実行委員会、
富山市中学校体育連盟、
富山市小学校スポーツ推進連盟、
北日本新聞社、富山テレビ放送
主管:富山マラソン実行委員会
協力:神通川マラソン実行委員会
とき:3月22日(日) 8:20～開会式
8:30～スタート
ところ:富岩運河環水公園 スタート・フィニッシュ
対象:小学生以上の健康な男女
参加費:ハーフ、10km・3,500円 5km・3,000円
小、中、高校生・1,500円
申込み:12月1日(月)～1月31日(土) ※先着順
RUNNETS(インターネット・携帯サイト)

| 種目 | 区分 | カテゴリー | 定員 |
|------|-----|--------------------------------------|--------|
| ハーフ | 一般 | 男:高校生～34歳、 35～49歳、 50歳～ | 1,500名 |
| | 高校生 | 女:高校生～ | |
| 3km | 中学生 | 男女 | 100名 |
| 2km | 小学生 | 小学5,6年 男女 | 400名 |
| | | 小学3,4年 男女 | |
| | | 小学1,2年 男女 | |
| 10km | 一般 | 男:高校生～34歳、 35～49歳、 50～59歳、60歳～ | 400名 |
| | 高校生 | 女:高校生～39歳、40歳～ | |
| 5km | 一般 | 男:高校生～39歳、40歳～ | 100名 |
| | 高校生 | 女:高校生～39歳、40歳～ | |

1月～3月のお知らせ

高齢期の運動を学ぶ会(第4回)

脳と身体を繋ぐシナプソロジーをテーマに講習会を行います。
とき:1月31日(土) 13:00～15:00
ところ:体育文化センター
講師:シナプソロジー普及会
ディレクター 岡本 正一 氏
対象:高齢期の運動指導に携わっている方
高齢期の運動指導に興味のある方
定員:50名 ※先着順
申込み:～1月26日(月)
電話または市体協HP申込みフォーム

こども運動あそびプログラム

楽しく体を動かしながら成長に応じた能力を身につける運動を体験します。保護者には運動講義を、未就学児にはスポーツテストを行います。
とき:2月22日(日) 9:30～12:00
ところ:市総合体育館
対象:年中～小学2年生とその保護者
定員:未就学児 50組100名
小学生 50組100名
※申込み多数の場合は抽選
申込み:～2月2日(月)
市体協HP申込みフォーム



ウォーキングリーダー講習会

正しいウォーキングの方法やウォーキングの指導方法を学びます。
とき:2月14日(土) 9:00～12:00
ところ:市総合体育館
対象:ウォーキング指導に興味がある方
講師:(一社)日本ウォーキング協会
西田 富美子 氏
定員:50名 ※先着順
申込み:1月14日(水)～
電話または市体協HP申込みフォーム

3月にはリズムをテーマにした運動あそびで楽しく体を動かします!

とき:3月7日(土) 10:00～11:30
ところ:東富山体育館
対象:小学1・2年生とその保護者
定員:30組60名
申込み:～3月2日(月)
市体協HP申込みフォーム



高齢期の運動を学ぶ会(第5回)

ロコモティブシンドローム予防運動あれこれと題して、楽しみながら筋肉を強化する等の運動について学びます。
とき:3月7日(土) 13:00～15:00
ところ:体育文化センター
講師:富山県エアロビック連盟 会長
健康運動指導士 片貝 仁子 氏
対象:高齢期の運動指導に携わっている方
高齢期の運動指導に興味のある方
定員:50名 ※先着順
申込み:～3月2日(月)
市体協HP申込みフォーム



冬を楽しむウォーク

ガイドによる自然案内を楽しみながらスノーシューを履いて立山山麓を歩きます。
とき:3月8日(日) 10:00～12:00
ところ:立山山麓 家族旅行村
参加費:200円
対象:小学生以上
定員:30名 ※先着順
申込み:2月9日(月)～
市体協HP申込みフォーム

