

日	イベント名	場所
1日(火)	ウォーキングでYOGA(秋)	環水公園～中島閘門
6日(日)	富山湾・能登半島・新湊大橋を望むウォーク おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター～水橋フィッシャリーナ 市民球場
7日(月)	体成分測定会	2000年体育館
14日(月・祝)	いきいきスポーツの日 呉羽丘陵ウォーク	市営スポーツ施設 ファミリーパーク周辺
19日(土)	体成分測定会	大山総合体育センター
20日(日)	第23回富山市民スポーツ・レクリエーション祭 第23回富山市民スポーツ・レクリエーション祭「ポッチャ交流会」	各会場 体育文化センター
26日(土)	第3回TOYAMAパークランニングフェスタ	富山県総合運動公園内
27日(日)	富山駅北口から北代自然巡りウォーク	富山駅～北代方面
2日(土)	体成分測定会	体育文化センター
3日(日・祝)	富山港展望台と岩瀬運河をめぐるウォーク	岩瀬港展望台～岩瀬運河方面
9日(土)	ウォーキングサポーター講習会	体育文化センター
10日(日)	おやこで運動あそび	東富山体育館
14日(木)	体成分測定会	勤労身体障害者体育センター
15日(金)	紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウォーク	岩瀬～大田方面
16日(土)	こども運動指導者講習会	市総合体育館
24日(日)	赤門ふれあいウォーク	新庄排砂水門周辺
30日(土)	高齢期の健康体力づくり指導者講習会	体育文化センター

10月

11月

日	イベント名	場所
1日(日)	大沢野ちよっこシウオーク&ウォーキングフットボール	アイザックスポーツドーム
6日(金)	体成分測定会	東富山温水プール
8日(日)	まちなか探訪ウォーク おやこで運動あそび	富山まちなかエリア 大山総合体育センター
16日(月)	体成分測定会	東富山体育館
1～13日	新春スポーツ練習始め	各会場
16日(木)	第2回理事会/表彰式 新春のつどい	富山電気ビルディング
18日(土)	体成分測定会	アイザックスポーツドーム
19日(日)	子どもスキー教室	立山山麓スキー場
26日(日)	おやこで運動あそび ジュニアアスリート指導者研修会	東富山温水プール 体育文化センター
27日(月)	体成分測定会	2000年体育館
2日(日)	山田かんじきウォーク 子どもスノーボード教室	野外教育活動センター周辺 立山山麓スキー場
13日(木)	体成分測定会	富山武道館
20日(木)	体成分測定会	花木体育センター
23日(日・祝)	こども運動あそびプログラム	市総合体育館
1日(土)	ウォーキングリーダースキルアップ講習会 ウォーキングリーダー養成講習会	体育文化センター
2日(日)	ウォーキングリーダー養成講習会 体成分測定会	体育文化センター 野外教育活動センター
9日(日)	中島閘門と富山県美術館をめぐるウォーク おやこで運動あそび	中島閘門～富山県美術館 2000年体育館
14日(金)	体成分測定会	市民球場
16日(日)	芽吹きウォーク	富山きときと空港周辺

12月

1月

2月

3月

加盟団体紹介

競技団体

富山県フェンシング協会

新たな時代のフェンシングを目指してパリ五輪で大躍進したフェンシングですが、8月に長野県で開催されたジュニア交流会では、パリ五輪金メダリスト飯村選手から直接指導を受けて大きな刺激を受けました。近年は全国の競技力が飛躍的向上しており、常に進化しながら計画を描き、行動していきます。2023年度日本女子エペ(国内ランキング)1位の永井杏奈選手(住友金属鉱山(株))は、ロス五輪の

頂点を目指して活動しますので注目して下さい。



【飯村選手と富山県ジュニア選手】



地区・校区団体

やつお地区スポーツ協会

やつお地区スポーツ協会は主に2つの活動を行っています。一つ目は自治公民館で開催している「やつお地区スポーツ協会出前講座」です。ニュースポーツ体験会やラジオ体操セミナーのほか、シニアのためのスマイル元気セミナーを開催しています。二つ目は「地元在住アスリートのスポーツ教室」です。元女子カヌー日本代表伊藤実花さんによるカヌー教室「アメンボ体験会」を開催したほか、11月には元Jリーガー長谷川太一さんによる「親子でウォーキングサッカー教室」を予定しています。やつお地区がこれからも「スポーツのチカラ」で元気になるよう工夫していきます。

【スマイル元気セミナーの様子】



(公財)富山県スポーツ協会 広報誌

みんなまいけ!

スポきょう

55

令和6年10月5日発行

(公財)富山県スポーツ協会 広報誌「みんなまいけ!たいきょう」は、新たに「みんなまいけ!スポきょう」に生まれ変わりました。

(公財)富山県スポーツ協会
マスコットキャラクター
ぼーてい



公益財団法人富山県スポーツ協会
LINE 公式アカウント
QRコード



四季のウォーク 富岩運河 WALK & RAIL～琴平神社～

6月16日(日)親水広場から岩瀬カナル会館まで参加者166名が歩きました。岩瀬では街並ガイドによる案内で歴史にも触れながら7.5kmのコースを楽しみました。



発行・編集

公益財団法人



富山県スポーツ協会

〒930-0805 富山県湊入船町12番1号
[TEL] 432-1117 [FAX] 433-7474
[URL] https://www.taikyou-toyama.or.jp



令和6年 4月～9月 事業報告

	内容	場所
4月	体成分測定会	大山総合体育センター 市民球場
	さくらウオーク 2024	環水広場～呉羽山～市役所
	神通回廊ウオーク	神通川水辺プラザ周辺
	立山のぞむ白岩川ウオーク	水橋フィッシャリーナ周辺
5月	体成分測定会	アイザックスポーツドーム 花木体育センター
	梨の花ウオーク	花木駅～白鳥城址周辺
	海沿いと岩瀬街並みウオーク	岩瀬エリア周辺
	ウォーキングセミナー&ミニウオーク	市総合体育館・環水公園周辺
	おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター
6月	体成分測定会	2000年体育館 東富山体育館
	評議員会・表彰式	富山電気ビルディング
	婦中ふるさと自然公園ウオーク	婦中ふるさと自然公園周辺
	呉羽丘陵と史跡安田城跡をめぐるウオーク	呉羽丘陵～安田城跡
	おやこで運動あそび	アイザックスポーツドーム
	富岩運河 WALK&RAIL	富岩運河環水公園～ 岩瀬カナル会館
新緑の千本桜ウオーク	大沢野塩周辺	

4月 さくらウオーク 2024



呉羽丘陵フットパス連絡橋



7日(日)「さくらウオーク 2024」を開催しました。呉羽山コース 11.5 kmとゆったりコース 5 kmに分かれ、参加者 810 名が満開の桜を眺めながらウォーキングしました。呉羽山コースでは、呉羽丘陵フットパス連絡橋から富山市内の絶景を楽しみました。

5月 ウォーキングセミナー&ミニウオーク



25日(土)市総合体育館において、ウォーキングセミナー&ミニウオークを開催し 21 名が参加されました。正しい歩き方や、ノルディックポールの使い方などを学んだ後、中島開門まで 4.5 km を歩きました。

	内容	場所
7月	体成分測定会	体育文化センター 勤労身体障害者体育センター
	こども運動あそびセミナー こども運動あそびプログラム	市総合体育館
	おやこで運動あそび	体育文化センター
8月	体成分測定会	富山武道館
	ニュースポーツ体験会	市総合体育館
9月	体成分測定会	花木体育センター 市民球場
	高齢期の健康体力づくり 指導者講習会	体育文化センター
	富立大橋と立山連峰を仰ぐウオーク	富立大橋～常願寺川右岸堤防
	四方シーサイドウオーク	四方公園～八重津浜
	おやこで運動あそび	花木体育センター
	立山山麓そば打ちウオーク	立山山麓周辺
バスケットボール教室&いのちの教室	アイザックスポーツドーム	

6月 公益財団法人富山市スポーツ協会表彰式

1日(土)令和6年度公益財団法人富山市スポーツ協会表彰式を開催し、スポーツの振興に尽力された方や、優秀な成績を収めた選手ら 26 名を表彰しました。



《特別優秀選手》

富山市スポーツ協会	川除 大輝
ウエイトリフティング協会	眞田 明花李
スキー連盟	廣瀬 峻
スキー連盟	眞正 蓮

《スポーツ功労者》

バレーボール協会	岡部 享
新庄北スポーツ協会	神島 義博
柳町校下スポーツ協会	椎名 勝彦
山田体育協会	菅田 眞一

《優秀選手》

バドミントン協会	石塚 理心
バドミントン協会	谷 心絢
バドミントン協会	柴田 優来
バドミントン協会	清水 勝弘
アイスホッケー連盟	宇野澤 華馬
アイスホッケー連盟	中村 風ノ介

《感謝状》

陸上競技協会	馬場 公男
バレーボール協会	宮本 ふみ江
ソフトボール協会	北口 洋子
剣道連盟	秋目 敏彦
第五地区体育協会	井波 敏彦
五福校下体育協会	廣野 努
奥田校下体育協会	大津賀 貴文
新庄校下スポーツ協会	山口 まち子
堀川南体育協会	布村 亨
蟻川体育協会	木戸 武志
山田体育協会	浅名 稔
フレッシュテニス協会	島田 由美子

(敬称略)

8月 ニュースポーツ体験会

3日(土)市総合体育館において、第23回市民スポーツレクリエーション祭「ニュースポーツ体験会」を行いました。参加者 46 名がカローリング、ディスコン、ボッチャの3種類のニュースポーツを体験しました。



シニアのための運動セミナー



いつまでも心と体が元気で笑顔あふれる人生を送るための4つの運動

1.呼吸法

肺は、身体に酸素を供給するための器官で、肺で取り込まれた酸素が、血液によって全身の細胞に届けられます。呼吸が浅くなり肺の機能が低下すれば、それだけ血液の質が落ち、血液の循環も悪くなってしまいます。正しい呼吸はとっても大切です!!



3.筋力トレーニング

腿前の大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群といった大きな筋肉は、立ったり歩いたりするために必要ですが、一番加齢の影響を受けやすい筋肉といわれています。この筋肉を鍛えずにいると、サルコペニア(加齢に伴う筋萎縮)が発生し日常生活に不自由が生まれてくる可能性があります。体の中で熱を作るための筋肉をつけた状態で、筋肉に酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる有酸素運動を組み合わせることで、より効率的に減量することも可能になります。

2.コンディショニング

一般的な運動のようにただ筋肉をつける筋トレをするのではなく、動作を改善する機能的なトレーニングをコンディショニングといい、筋肉の本来の反応、動きをとりもどしていきます。不調の原因となる動きや姿勢が変わります。

4.ウォーキング

体の筋肉をまんべんなく使いながら、酸素を消費する有酸素運動で、心肺機能の強化になります。リラックス効果のあるホルモン「セロトニン」が分泌されるほか、脳の認知機能の維持・向上につながります。



近くに指導者がやってくる



●スマイル元気地域セミナー

全4回 スポーツ協会指導員が公民館などに出向いて行います
対象:おおむね65歳以上の方で20名程度

- 体成分測定で自分の筋肉量、脂肪量を測定
- 自宅でもできる4つの運動学びます
- 運動習慣をつけます



グループワーク
で運動の悩みを
解消



1回目	講座説明・体成分測定・運動プログラム
2回目	運動プログラム
3回目	運動プログラム・グループワーク
4回目	体成分測定・グループワーク・運動プログラム復習

※地区・校区スポーツ団体、ふるさとづくり協議会、長寿会で取りまとめお申込みください

定期的に教室に通う

詳しくはスポーツ協会事務局にお問合せください(電話:076-432-1117)

- 遊悠元気塾...市総合体育館・東富山体育館・体育文化センター・勤労身体障害者体育センター
大山総合体育センター・アイザックスポーツドーム
- 健康体操...市総合体育館・東富山体育館・体育文化センター

※他にも中高年向けの教室があります。各施設にお問い合わせください