



1991

第3号

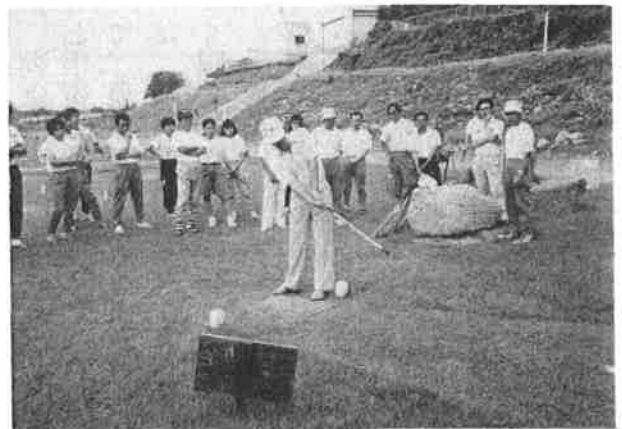
発行/富山県生涯スポーツ協議会

住所/〒939
富山市秋ヶ島183
富山県総合体育センター内

TEL/0764-29-5455
印刷 (有)なかに印刷
発行日/平成3年9月



いつでも
どこでも 楽しく
だれでも



目次

手術と軽いスポーツ	②
県民レクリエーション大会 に参加して	③
91 ニューススポーツ中日本大会 (大阪) 参加雑感	④
加盟団体紹介 (ゲートボール協会、オリエンテーリング協会 富山県綱引連盟)	④⑤
生ス協、加盟団体行事予定	⑥⑦



手術と軽いスポーツ

富山医科薬科大学麻醉科教授

伊藤 祐輔



「世の中にたえて手術（桜）のなかりせば人（春）の心はの七十才以上の高齢者は全身麻酔が危険なので手術を見合わせるが多かった。しかし、この三十年間の麻酔学の進歩はすさまじく、麻酔薬はかかりにくく、醒めにくく、しばしば吐き気をおこすエーテルから、今日では、かかりやすく覚醒も速やかで、副作用の少ないイソフルレン、ヤボフルレンへと、その主流がかわってきた。

どけからまし” 在原業平の歌をおきかえてみた。「手術をしなれば癒りません」と医師に言われた時、この年になって手術かと、手術を痛いもの、怖いものと誰れもが考える。「手術が注射や投薬をうけると同じ心理の安定さで受けることができたらと、医師も、患者も、望んできた。

わが国が世界一の長寿国となつて、近年とみに高齢者の手術が多くなった。富山医科薬科大附属病院手術部で昭和五十四年開院以来、平成元年まで十年間の六十五才以上の麻酔件数は、四、一二六例で全症例二一、四八一の十九・三％を占めた。二、三十年前までは、

胃・腸・肺などの開腹あるいは、開胸手術では、硬膜外麻酔といって背中（脊柱管内硬膜外腔）に細い管を入れることによって、手術後の痛みがみちがえる程、少なくとも済むようになった。また、静脈内点滴注射もかつては金属針のため少し動かしただけで洩れるため、押えるのにひと苦労であったが、今日ではテフロン針を使用することで手足を動かすこと、歩くことも自由である。

手術経験者が「創の痛みもさる

ことながら、絶対安静を守りなさいと、体を動かせなかったのが一番つらかった」とよく語った。早期離床とは、手術患者を早く歩かせて、呼吸や循環の合併症を予防しようとするものである。硬膜外麻酔によって開胸開腹の痛みをとると、十分な咳をさせて喀痰をとるのは勿論、肺からの酸素の取込みが多くなり、回復が早くなるというものである。下肢筋（大腿筋やふくろはぎ）をマッサージしたり、歩いたりすると下肢の血行がよくなり、血栓や静脈炎を予防することができると言える。

何よりも、「体が軽くなった」と手術患者はよろこぶ。したがって、現在では、絶対安静の必要性は、眼科の白内網膜剥離など、ごく限られた手術のみとなった。

手術後の治療方針がこのようにかわると患者の状態が、手術前から寝たっきりか、あるいは、軽い運動をしていたかが手術成績に大いに関係してくる。六十五才以上の患者でも、日ごろ健康づくりに関心を持ち軽いスポーツを試み体を動かしている人は、手術後硬膜

外麻酔で痛みをとると、手術の翌日から歩いてトイレへ行ける場合が多い。この硬膜外鎮痛法が初めて行われた頃、腎臓摘出の患者を手術の翌朝回診に行ったところ、老眼鏡をかけて新聞を見ておられたのには驚いた。

私どもの麻酔科では手術の二日前までに患者を外来で診察している。そこでは、肺機能検査や心電図で多少の異常があっても、それが以前から続いていると考えられ、階段の昇降が自由にできれば、呼吸、循環の予備力があると判定する。特に、いろいろなスポーツ・レクリエーションを愛好し楽しんでる人は、早期離床が容易にできて、手術をのりきることが可能である。手術の痛みや苦しみをじつと耐えるのでなく、痛みを取り積極的に体を動かすことが肝要である。

それには、普段からスポーツ活動を継続されている人は、大いに役立つのである。

（富山健康科学専門学校講師兼任）



第15回 県民レクリエーション大会 に参加して

県民レクリエーション大会に参加して

福岡中学校 3Bチーム 中川 啓

先日、僕たちの福岡町で「第十五回富山県民レクリエーション大会」が開催されました。僕たちはこれを機会に、聞き慣れぬ言葉に首をかきながら、学校ぐるみで大会に参加しました。鯉のつかみどり大会やゲートボール大会などさまざまなかぎが行われていた中で、僕たちが挑戦したのは、「チャレンジ・ザ・ゲーム」というものです。

七月の初め頃、僕たちは良い記録を残すために練習し、準備万端で大会に挑みました。会場には、僕たち生徒だけでなく、たくさんの係員の方が御集まりになり、僕たちの世話をしてくださ



いました。僕たちはそれぞれの場所に分かれ、さっそく記録に挑戦しました。僕もバージャンプやバンプダンクなどいろいろな種目に挑戦しました。そばで見ていると簡単そうに見えるのですが、実際やってみるとこれがけっこう難かしく、何度やっても失敗し結局記録は「0」というグループもあるほどです。しかし、上手なグループは五十、六十回とがんばり、バンプダンクでは二百回を超えるすごい記録を出したグループもありました。ただ「すごい」と思えばかりです。僕たちのグループもロープジャンピング10で金メダルをもらうことができ、とても楽しい一日となりました。また何かの機会があったらぜひ参加したいと思っています。

さる7月28日、福岡町において「拓げよう生涯スポーツ 創ろう生きよるよるこび」をメインテーマに、「第15回富山県民レクリエーション大会」が開かれました。いろいろな行事が行なわれた中で、私達は「福岡つくりもんチーム」を作り、ソフトバレーボール大会に参加することになりました。あまり聞き慣れないこのソフトバレーボールは、男女混合40・50才代各一名の四人一組のチームで行なわれ、大会には六チームの参加がありました。私達のチームは、昔バレーボールをやっていた人達ではありましたが、今は競技から離れた人ばかりで、中にはお孫さんまでいらっしゃる方にまで参加していただきました。



大会は、二つの予選リーグ戦から始まり、上位チームによる全国スポ・レク祭と北信越ソフトバレーボール大会の出場決定戦が行なわれました。私達全員は、慣れないボールに始めは戸惑っていましたが、次第に力が入り熱心な声援、熱気に包まれた素晴らしい試合ができました。私達のチームは、決勝戦で惜しくも負けましたが、北信越大会出場が決まり、全員怪我もなく爽やかな汗を流すことができました。この大会に参加して大変嬉しかったことは、新しい友人との交流や、昔仲間と再び一緒に競技し、楽しい一日を過ごせたことでした。またこれを機に、老若を問わずいつでもどこでもできる生涯スポーツの一つとして、ひとりでも多くの人に知ってもらい参加していただきたいと思いました。この大会の運営をして下さいます県レク大会実行委員会と県家庭婦人バレーボール連盟の皆様はじめ、多数の方々にお世話いただきました本当にありがとうございました。

ソフトバレーボール大会に参加して

福岡つくりもんチーム 室田 ひな子



91 ニュースポーツ中日本大会（大阪）参加雑感

生涯スポーツ編集委員会

去る、六月十八日(火)、日レクとの打合せの結果、平成四年度開催予定の第4回、92 ニュースポーツ中日本大会を本県が担当することになりました。

早速、関係官庁並びに生涯スポーツ協議会では、その対策、諸準備にとりかかり一応、期日、会場等開催要項案を作成し、対応を図った。そこで今回大阪堺市を中心に開催される大会に視察員を派遣し、各種目別会場の運営や、参加者の状況等を細部に渡って記録し、第4回大会に備えることにした。

県内各団体からも多数の参加があり、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフは、砺波市のTBG会や、グラウンドゴルフ協会の皆さんが出席され大変良い成績を挙げられた。また、ペタンク、シャフルボード等にも数チームの参加があり特に、インディアカに出席された福野町大阪探険隊チームが優秀な成績を修められたこと

など、参加くださった選手の皆さんに厚くお礼申し上げます。このことが、第四回富山県大会に大きく躍進することを期待しております。

役員、選手派遣について、砺波市教委よりバスの提供があり、そのご厚情に深く感謝申し上げます。二俣氏の入賞、坪本氏のホールインワン賞など、帰りは賑やかな車中でした。(高田)



加盟団体紹介

ゲートボールの原型は、フランスの伝統的球技クロッケーという遊びだと言われています。昭和22年北海道旭川市の鈴木栄治(和神)氏が日本人向きに考案し、「ゲートボール」と命名して木製の用具を作り、戦後の物資の乏しい暗い世相に明るさを取り戻そうと、子供達の遊びにと普及したのが始りです。

ゲートボール協会

富山県では、高齢者の体育に最もふさわしい競技として50年代に入って普及が進められ、52年には富山県スポーツ振興会議で県民体育大会第3部の中に採用、53年9月には第1回富山県ゲートボール大会を開けるまでになった。そこでゲートボール愛好者の普及活動を組織的に支えようと、56年6月富山県ゲートボール協会が設立された。

59年12月全国共通ルールと全国組織の統一を引っ提げて、財団法人日本ゲートボール連合が、文部省体育局スポーツ課監督で設立さ

れるや、県下でも県下統一ルールと一県一協会を願望していた県下35市町村の各ゲートボール団体が大同団結し、県民の生涯スポーツの振興を高くかかげ、富山県教育委員会体育課監督のもと新生「富山県ゲートボール協会」が誕生、60年7月財団法人日本ゲートボール連合の加盟団体として現在に至っている。

その間、昭和61年5月第1回北信越ゲートボール選手権大会を富山市で、平成二年五月第5回全国選抜ゲートボール大会を富山県宮陸上競技場で、第6回北信越ゲートボール選手権大会を去る5月高岡市で開催したばかりである。会長吉田清治氏理事長山下一夫氏事務局長鈴木皓哉氏財団法人日本ゲートボール連合公認審判員5千名、愛好者7万人の大世帯です。今やゲートボールは、国内に止まらず世界に輪を広げアメリカをはじめ、カナダ、ブラジル、アルゼンチン、韓国、中国、台湾、インドネシア、タイ、バングラディシュ、パキスタン、ギリシャなど各国に受け入れられ、まるで親善大使の感じである。

OL今昔

北欧生れのオリエンテーリングが、当初山野跋涉運動として紹介されてから、はや二十余年を経過いたしました。

オリエンテーリング協会

健康体力づくりを目的として、わが国独自の徒歩ラリーが初めて行なわれたのが千九百六十六年高尾山(東京)であります。以来各地で講習会・大会が開かれ、目覚ましい普及発展をみ、今や全国にOL協会(33)、委員会(13)が設立され、体育協会加盟(済もあり)の動きもあり、その普及度を示すものに、いつでも、どこでも、誰でも参加できる公認パーマネントコースがあります。現在全国に約五百カ所設置され、県内にはすでに五カ所(宮の山、呉羽、太閤山、雨晴、砺波)設けてありますが、残念ながら各種工事や腐蝕等により全ポスト十カ所満足に廻れるコースは無いと言わざるを得ません。

一方、OLのスポーツとしての位置づけが高まり、そのレベル向上著しく、全日本選手権が十八回目、全日本学生選手権、全国高校

選手権も回を重ね、各クラブ、大学(クラブ)が主催する大会も続々と開かれております。そして、世界選手権、オーリン

ゲン大会、ユニバシード大会など各国の大会へと数多く参加するようになりました。

スポーツの特性として、より高いレベルを目的とする面と、健康体力づくりを図るための両面を持っているわけですが、地図、コンパスを片手に山野を巡るこのOLの楽しさを多くの人に親しんで欲しいものです。指導者の研さんとともに、学校教育の中に自然観察(理科)や現地学習(社会)としてOL形式の活用を切に願っております。そしてより多くのOLクラブ(学校、地域)の成立を期待しています。

安定指向の強すぎる県民性、冒険心を満たしてくれ

るこのOLこそが望まれる



のでは。念願の日本OL協会が社団法人に認可(三年四月)され独歩できることになりました。

富山県綱引連盟

綱引は、「誰でも いつでもどこでも」引張る綱があれば出来る運動・スポーツとして親しまれ「ワッショイ ワッショイ」の掛け声で小さな子供から大人まで運動会やレクリエーションなどで一度は引張った経験があるはずです。

しかし、この楽しい綱引も九十年程前の千九百年第二回近代オリンピックのパリ大会から、第七回アントワープ大会まで陸上競技の正式種目として開催されていたことは、あまり知られていません。また、綱引き(TAG・OF・WAR)の発祥は古く、古代新石器時代の火打ち石掘り出し人夫達が「綱引き」をやっている記録や狩りをした後に獲物を綱に結び引張ったなど古くから行われておりますが綱引競技としては、まだ新しいスポーツといえます。

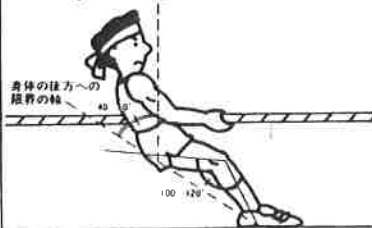
さて、富山県綱引連盟は昭和五

十七年4月に設立され第一回富山県綱引選手権大会が開催されました。今年で十年目を迎えますが、一本の綱に選手全員が力を合わせ引張り合う醍醐味と爽快感は見る人も選手も格別のものがあります。

綱引競技のルールは選手八名、(合計体重の制限有り)交替選手二名、監督、マネージャー各一名計十二名がチーム編成である。

試合は、一本の綱を四m自分のチームへ引張った方が勝ち。誰でも一目で分る競技であるが、同時に八人の選手全員が力を合わせ協力しないと一人二人の選手がいくらガンバっても勝てないスポーツです。そして、時間の制限がありませんので、監督が相手チームを観察し監督の指示により選手全員が一気に引張ることが勝利につながります。基本の型(図参照)が選手の最も力が出る姿勢です。

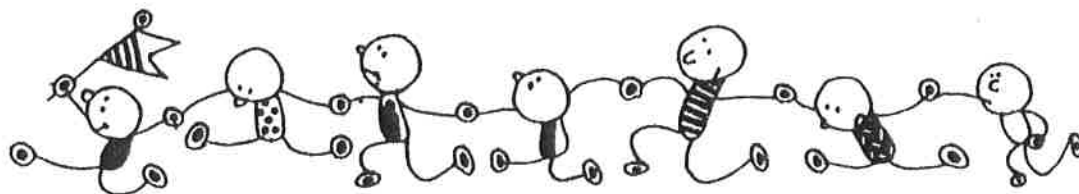
これが理想のフォームだ。



他のスポーツ同様、綱引きでも基本フォームがきわめて重要だ。競技が始まったら、一気に腰を落として、ロープを脇にはさみこむ。両足の力カートを軸に脚を伸ばし、背筋を使って上体を後方にせらしながらロープを引く。このとき、上体は、後方へ体を倒す限界の軸から約40-60度の角度を保つのが理想的だ。ヒザの角度も100-120度くらいが最大筋力を得られる。

～ 富山県生涯スポーツ協議会 主催行事 ～

行 事 名	期 日	人 数	場 所
富山県スポーツ・レクリエーション祭 (仮称) 検討委員会	9/11(水)		富山県総合体育センター
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」大会要項について打合わせ	9月		富山県総合体育センター
中・高年生涯スポーツ体験学習会	9/29(日)	100人	城南パーク 城端中学校体育館
第4回全国スポーツ・レクリエーション祭 本県参加種目監督者会議	10月中旬		富山県総合体育センター
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」第1回準備会	10月中旬		富山県総合体育センター
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」第2回準備会	10月下旬		富山県総合体育センター
中・高年生涯スポーツ体験学習会	10/20(日)	100人	滑川市総合体育センター
第4回広報委員会	11月中旬		富山県総合体育センター
中・高年生涯スポーツ体験学習会	11月	100人	大沢野小学校体育館 ・グラウンド
第4回スポーツ・レクリエーション祭	11/9(土) ～12(火)		熊本県内
第5回広報委員会	12月		富山県総合体育センター
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」第3回準備会	12月		富山県総合体育センター
中・高年生涯スポーツ体験学習会	平成4年 1/19(日)	100人	小杉町民体育館
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」第1回実行委員会	平成4年1月		城端町
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」第2回実行委員会	平成4年 2/1(日)		城端町
第7回冬季県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」	平成4年 2/2(日)		城端町



～ 富山県生涯スポーツ協議会加盟団体行事予定 ～

団 体 名	行 事 名	期 日	参加予定 チーム 人数	場 所
富山県 レクリエーション 協会	第3回コミュニティスポーツ中日本大会	8/11(日)		大阪府立体育館堺市立大浜体育館
	第3回全国レクリエーション研究大会	8/22(木)～24(土)		新潟市及び近郊
	住友ワクワクウォークラリー	10/13(日)		婦中憩いの村
	第4回台湾スポーツ交流の旅	11月頃		台湾
	高齢者レクワーカー養成セミナー	9/28(土)～29(日)	50人	砺波青少年の家
	職場レクリーダー養成講習会	11/9(土)～10(日)	50人	二上青少年の家
	レクリーダー養成講習会	平成4年2/22～23	50人	二上青少年の家
富山県 サイクリング協会	第23回中部日本サイクリングラリー-富山県大会	9/22(日)～23(月)	350人	小杉町～氷見市
	サイクリング秋の集い	10月27日(日)	250人	太閤山ランド～城端町
	雪上BMX・MTB大会	平成4年2/2	150人	城端町
	サイクリングリーダー研修会	平成4年2月中旬	40人	富山県総合体育センター
富山県ユース ホステル協会	ホステル教室とバスホステリング 奥能登の海と真脇遺跡をたずねて	8月	40人	石川県内浦町つくも湾YH
	医王山美化清掃とホステル教室	10月	30人	医王山周辺
	スキー講習ホステリング	平成4年2月	30人	上平村タカノボースキー場 越中五カ山YH
日本民謡研究会 富山県支部	越中万葉夢幻譚	8/29(木)～30(金)	3,000人	高岡古城公園
	和会おさらい会	11/23(土)	1,000人	富山市
	第14回踊フェスティバル	平成4年2/9	1,500人	福野文化会館
	民謡研修会	8月		高岡市
	民謡宿泊研修会	9/7(土)～8(日)	100人	二上青少年の家
富山県フォーク ダンス連盟	第11回富山県フォークダンス大会	9/29(日)	100人	西部農村センター
	「楽しい集いの踊り」講習会	9/14(土)～15(日)	80人	二上青少年の家
	全日本民謡指導者全国講習会伝達	9/15(日)	80人	高岡
	日本民謡講習会	10/26(土)～27(日)	100人	二上青少年の家
	第15回楽しく踊ろうダンス学苑	12/7(土)～8(日)	80人	二上青少年の家
	フォークダンス全国講習会伝達	平成4年2/9	80人	富山
	全日本民謡中部近畿公認講習伝達	平成4年3/15	80人	高岡
富山県ゲート ボール協会	第44回県民体育大会	8/4(日)	ミドル 48 シニア 72	富山市神通川緑地 ゲートボール専用コート
	第6回生命保険ふれあいゲートボール大会	8/11(日)	ミドル 96 シニア 120	
	第6回富山テレビ杯女子ゲートボール選手権大会	8/25(日)	ミドル 48 シニア 72	小矢部市大谷中学校グラウンド
	第7回ウイング杯争奪富山県ゲートボール大会	10/27(日)	96～120チーム	砺波市総合運動場
	室内ゲートボール大会開始	平成4年1月		各指定会場
	室内ゲートボール大会決勝戦	平成4年3月下旬		各指定会場
	④日本ゲートボール連合3級審判員 資格指定講習会	8月下旬		各市町村各会場
	④日本ゲートボール連合1・2級 審判員資格指定講習会(1泊2日)	11/1(金)～2(土)	150人募集	砺波青少年の家
富山県オリエン テーリング協会	第44回県民体育大会OLの部	8/11(日)	150人	呉羽少年自然の家
	平成3年富山県オリエンテーリング大会	11月上旬	200人	未定
	OL地図調査講習会兼3級指導員講習会(二次)	11月上旬	12人	未定

富山県綱引連盟	第44回富山市民体育大会綱引競技大会	9/1(日)	20チーム	市体育文化センター
	第3回勤労者綱引選手権大会(競技会)	9/29(日)	40チーム	富山県総合体育センター
	第46回秋季国体	10/12(土)~17(木)		石川県
	第10回富山県綱引選手権大会	11/17(日)	70チーム	富山県総合体育センター
	全日本綱引選手権大会	平成4年2/11	100チーム	代々木第2体育館
	第3回富山地区交流会	平成4年3月上旬		未定
富山県家庭婦人バドミントン連盟	第8回富山県家庭婦人バドミントンクラブ対抗団体戦	9/29	200人	高岡市民体育館
富山県家庭婦人 バレーボール連盟	県民体育大会 婦人の部	8/11(日)		魚津市総合体育館
	全国いそじ大会	10/25(金)~26(土)		新潟県
	第14回KNB杯富山県家庭婦人バレーボール大会	10/27(日)	100チーム	富山県総合体育センター
	富山県家庭婦人シニアバレーボール大会	11/3(日)	30チーム	富山市体育文化センター
	北信越家庭婦人バレーボール審判講習会	9/7(土)~8(日)	40人	富山県総合体育センター
	北信越家庭婦人連盟指導者講習会	11/17(日)	100人	福井県
	富山県家庭婦人連盟指導者講習会	平成4年2/10	100人	富山県総合体育センター
	ブロック審判講習会			各ブロック会場
富山県バウンド テニス協会	第3回富山県バウンドテニス選手権	11月	70人	砺波市総合体育館
	富山市豊田校下バウンドテニス教室	10月	30人	豊田小学校体育館
	滑川市バウンドテニス教室	10月	20人	滑川市総合体育館
富山県キャンプ協会	夏季第7回モデルキャンプ	8月	40人	有峰
	第1回ファミリーキャンプ	8月	20人	岩瀬浜
	冬季第8回モデルキャンプ	12月	50人	平村
	指導者研修会	9月	30人	未定
	後期指導者養成講習会	10月	20人	砺波青少年の家
	指導者研修会	11月	20人	未定
	指導者研修会	平成4年1月	20人	未定
富山県ベタソックス連盟	第3回富山県ベタソックス選手権大会	11/17(日)	40チーム	入善町運動公園
	県公認審判員研修会	10/11(金)~12(土)	100人	大山町厚生年金休暇センター
	審判員養成講習会	随時	200人	県下各市町村
	審判員(県公認)試験	随時	100人	県下各市町村
富山県ターゲット バードゴルフ協会	91'ニュースポーツ中日本大会	8/11		大阪府立体育館堺市立大浜体育館
	ターゲットバード実技講習及び講義・指導者資格検定	9月	50人	未定
富山県ソフト バレーボール協会	日本海サマーウェーブビーチソフトバレー大会	8/3(土)~4(日)	500人	新湊市海王丸パーク
	91'ソフトバレーフェスティバルinとやま	11/23(土)	500人	富山県総合体育センター
	92'スノーバレーフェスティバルinとやま	平成4年2/16	100人	山野スポーツセンター・グラウンド
	富山県ソフトバレーボール呉西地区普及講習会	未定	50人	未定
富山県ビーチ ボール協会	第3回県体ビーチボール競技大会	8/11(日)	90チーム 600人	朝日町
	第8回全国ビーチボール競技大会	9/14(土)~15(日)	240チーム 1,400人	朝日町民総合体育館
	第6回県体ビーチボール大会	11/24(日)	160チーム 1,100人	富山県総合体育センター
	県呉東地区B級審判認定講習会	9月上旬		富山県総合体育センター
	県呉西地区B級審判認定講習会	9月上旬		砺波市