



生涯スポーツ だより

1992

第4号

発行日/平成4年3月

発行/富山県生涯スポーツ協議会

〒939

富山市秋ヶ島183

富山県総合体育センター内

☎ 0764-29-5455

印刷/㈱なかに印刷



いつでも
どこでも 楽しく
だれでも



目次

健康づくりと太極拳	②
全国スポ・レク祭参加	③
県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」	④⑤
ニュースポーツ体験学習	⑥
加盟団体紹介 (富山県家庭婦人バドミントン連盟・ 富山県家庭婦人バレーボール連盟)	⑦
生ス協 主催行事	⑧
生ス協加盟団体行事	⑧



健康づくりと太極拳



上市厚生病院 院長
富山県武術太極拳連盟副会長
北陸太極拳普及会講師

中瀬 眞一

理想かもしれませんが、これからは何歳になっても、社会的に自立できることが要求されます。当然、何時までも健康な身体と、若々しく、意欲的な心が必要です。このためには、遅くとも中年期以降は、つねに「健康づくり」にふさわしい「良い日常生活習慣」を心がけることが大切です。

とくに全てが機械化・自動化される一方、さまざまな情報が氾濫している現代社会では、運動習慣の著しい不足と、逆に精神的な過労が目立ちます。そしてこれらのアンバランスが、さまざまの成人病や精神障害をひき起こし、悪化させているのです。このように考えるとき、高齢社会を迎えて、いろいろな生涯スポーツの普及活動が活発になっていることは、まこ

とに望ましいことです。

広い意味では太極拳もスポーツの一種ですが、健康運動として太極拳を捉えるとき、他のスポーツには見られない大きな特色があります。それはインテリジェント・ボディ・ワークともいえるべき動きで、単に無意識的・反射的に身体を動かすのではなく、常に身体の各部分を意識しながらそれをイメージとして統合し、そのイメージを自身の身体に投影しながら動作を行います。このような、いわば「心身一如」の運動をゆったりと続けることにより、つよいリラックセーション効果と、自律神経系の安定化作用がえられ、これが健康増進に役立ちます。したがって、太極拳は「ストレス過剰」の現代社会に生きるわれわれにとって、

ぴったりの運動であるということができます。

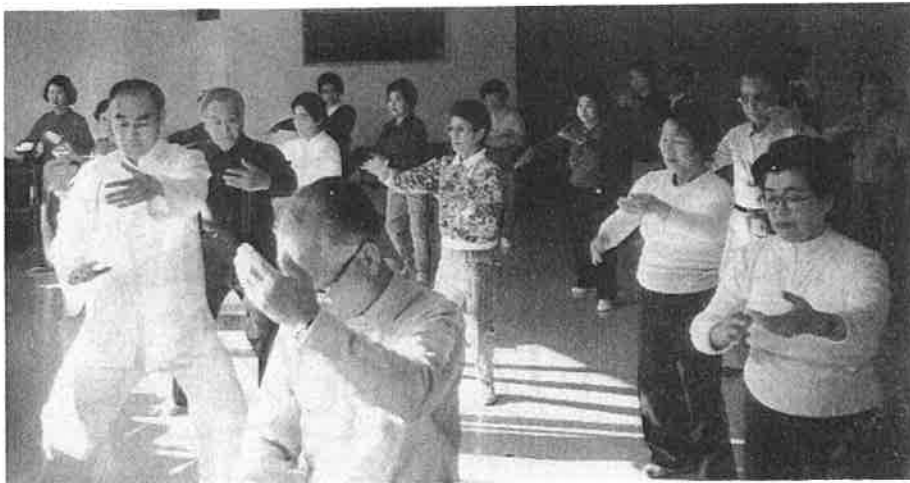
もっとも、太極拳の運動量は一般的にそう大きいものではなく、せいぜい早足で歩く程度です。ですから、ある特定の身体機能、たとえば心肺機能のはたらしきの向上を目的とする場合などは、ジョギング等を併用することが望ましいといえます。

太極拳のもう一つの欠点(?)は、案外むづかしいということですが、私の場合ですが不勉強の故もあって、簡化太極拳二十四式をなんとか一人で動けるようになるのに、約1年ぐらいかかりました。ゆっくりとした単調な動きに見えるので、すぐできるとかん違いして始めたものの、なかなか覚えられず、途中であきらめる人も多いようです。

しかし、ある程度は苦勞して覚えただことではなければ、真の経験ではなく、人生の役にもたちません。よるず、インスタント的な楽なことばかりが好まれる今日、一つや二つは本物を、努力して身につけておくことが必要ではないでしょう。

うか。

この壁さえのりこえれば、あとは無限といってもよい、洋々たる世界がひらけています。そして何歳になっても、自分の体調に合わせて楽しむことができ、しかも、心身の健康づくりに役立つのが太極拳です。



全国スポ・レク祭'91 全国優勝バンザイ!!

年齢別テニス監督 楠 志郎

私は中学時代からテニスは競技としてやってきました。インターハイ・国体・全日本選手権の経験もありますが、今回は混合ダブルスで三十代・四十代・五十代の三チームによる年齢別テニスのレクリエーション大会。

どんな気持ちで参加したら良いものか戸惑ってしまいました。大会会場が折角、九州の熊本県なので名物を食べたい、観光もしたい、試合では勝ちたい、休暇もそうそう取れないし経費も随分かかる、欲張りな私たちはいろいろと問題を抱えながらの出発でした。

そんなこんなで熊本入りした私たちでしたが、大会の合間に会場の役員の方々に観光地へのことを尋ねたら、親切に手配を下さったりしたので午前は試合、午後から阿蘇山へ行ったり熊本城や夜の繁華街での食事とどれをとっても楽しい思い出ばかりです。

試合の方も今まで経験してきた

全国スポ・レク祭を縁に 沖縄県との交流

富山テニスクラブ 藤堂 良一

一昨年の第三回全国スポーツ・レクリエーション祭、軟式庭球大会に富山県から男子二組、女子一組の計六名が参加しました。そして試合と共に、楽しかったのは宿舎での他県選手との交流でした。特に沖縄県選手団とは男女と

全国スポ・レク祭参加

雰囲気とは少し違い試合中も相手選手のみなさんと自己紹介をしたりテニスの事を話したりして和やかに大会が行なわれました。その上、優勝を

夢のような日々でした。



もども旧知の友に会ったが如く意気投合し、和気藹藹のうちに話はずみ、再会を約して別れました。次の年度早々に、前年お会いした沖縄県壮年軟式庭球連盟会長から手紙が届きました。その内容は、「サントピア沖縄……実年のスポーツと文化の祭典……年令別軟式庭球大会」への勧誘でした。

その後、前記スポ・レク参加者が中心となって呼びかけ、富山テニスクラブの男子三組、女子二組

の計十名が参加しました。期日は十一月二十三日から三泊四日。

初日は沖縄へ着き、軽く練習、夜は沖縄市長による選手歓迎レセプション。二日目は試合本番、夜は全国スポ・レク祭で一緒になったメンバーの招待。三日目は観光。立山の塔に富山県選手団として花束を捧げ戦死者の御冥福を祈りました。夜はまずナ

イターの交流試合、そして沖縄県軟式庭球連盟会長、同連盟役員と前夜のメンバーの招待による晩餐会と、このように大変な歓待を受けました。

試合の成績は、男子一組（八十七歳と六十七歳）と女子一組が共に第三位となり沖縄特製の色ガラスカップをもらいました。他の三組もよく健闘し悔のない試合でした。三千メートル級の立山連峰の雪解け水と、それによって造られるお酒、そしてキトキトの富山湾の魚のおいしさを大いに吹聴してきました。

今年の夏には、沖縄からこぞつて来るとの連絡を受けています。今、また

の交流に七十二歳の胸がはずんでいます。



県民レクリエーション大会 「雪のシンフォニー」



ゆき玉入れ

一年二組
山下 真一

ぼくは、がんばるぞと心の中でいながら、ゆき玉をつくりました。

ゆき玉がものすごくいっぱいとんでいきました。ぼくのなげたゆき玉は、ゆき玉入れのかごをもっていったおじさんのところにばかりいきました。ときどきは上にもなげられました。ぼくもたくさんゆき玉をなげました。でも、きいちゃ

ムはいいになれませんでした。ぼくは、もっと上になげたほうがよかったです。ゆき玉入れはたのしかったです。また、やってみみたいです。



雪のシンフォニー

城端町小二年
細川 侑瑛

今日は、まことにまった雪のシンフォニー。

わたしは、風船わりのゲームに出ました。一生けんめいにげまわったので、風船はわれませんでしたが、ほっとしました。でも、それはいいのだけど、一つもわることはできなかったのです。ざんねん。けっきょく、まけてしまいました。

お母さんお父さんたちが作った「雪のさくらが池」も、とってもきれいでした。青空だったし、ぶたじるもおおいかったし、とても楽しい一日でした。



三年
畔田あゆみ

「パンパン。」朝七時ごろ、花火が鳴りました。今日は雪のシンフォニーです。

日は雪のシンフォニーです。

自分の出番を待っている間、友達とタイヤに乗ってジャンプ台ですべっていると、空中をとんで落ちた時、おしりをぶつけてしまいました。いたくてたまらなかつたけど、おもしろかったです。

むかでリレーが始まって、わたしが前で、後ろのお母さんにまらでだっこされているみたいでした。わたしがいっぱい転んで時間をとっていたから、ゲベになってしまったのかもしれない。すごく、はずかしかったです。またやる時は、めいわくをかけないようにしたいとおもいました。

かという気持ちになってがんばるしかありません。そして、手にまめができるほどつなを引っぱりました。せ中がでもよいしょよいしょとつなにしがみついています。でも、つなは緑のほうへぐんぐん行ってしまいました。とうとうピストルが、「パーン。」

と、なって負けてしまいました。手にまめができるほどがんばったのに・・・とってもくやしかったです。でも、わたしは自分なりにがんばったからこれでいいと思いました。

雪のシンフォニーに参加して

四年一組
細川 尚美

「よいい、パーン。」ピストルの音と

雪のシンフォニー

四年一組
前川 智尋

二月二日(日)に、城端町の第七回雪のシンフォニーが



四年一組
細川 尚美



四年一組
前川 智尋

はつなを引きました。わたしの出る種目は、つな引きです。わたしは緑と対戦します。心の中でがんばって勝つぞと思ってもぜんぜん自信がありません。でも、今は試合中です。負けてたまるものは

ありました。城南パークと城端中学校のグラウンドにわたって、大会がくりひろげられました。わたしが、競技場に入ったときは、開会式がはじまっています。えらい人の話もおわり、次々と競技がは

じめられました。いよいよわたしたちの出番です。わたしのでる競技は、雪玉入れ、つなひき、飲食レースです。今からでるのは、雪玉入れです。大きな雪玉を2つつくり、ハチマキをキュッと締め、競技場へ入りました。

「パーン。」

ピストルが、競技場いっぱいになりひびきました。と、同時に、雪玉を玉入れのかごめがけて、思いきり投げました。でも、ぜんぜん入りません。何回も何回も投げましたが、入った玉は一つもありません。みんなは、とても上手に入れています。

「パーン。」

二度目のピストルの音がなりました。けっきょくわたしは、一こも玉を入れられませんでした。わたしたちの色は、一番最後でした。とてもくやしかったです。

次は、つなひきです。「パーン。」

いっしょうけんめいつなをひきました。手がちぎれるほどひっぱりました。でもだんだん相手のチームに、ひっぱられていきます。あ

せが、ひたいからポロポロ流れ落ちてきます。

「パーン。」

ピストルがなりました。やっぱり負けました。二回戦も同じでした。友だちたちもくやしそうな顔、わたしも同じです。

今度は昼食です。お母さんが作ってくれたおにぎりと、ぶたじるを友だちといっしょに食べました。でも、次は飲食レースなので、おにぎりは一つ残しておきました。

昼食も終わり、いよいよ飲食レースです。わたしは、ドキドキして声もでません。ルールは、スキーをはいて、むこうのショートケーキかシュークリームを一こ食べるのです。ドキドキしたまま、わたしの番がきてしまいました。スキーをはいて、むこうのシュークリームを食べました。近所の人がおうえんしてくれていました。口の回りに、クリームがついてはずか

しかなかったけど、がんばりました。でも、わたしたちの色はやっぱり最後。とっても悲しかったです。競技が終わって、帰りました。いっしょうけんめい運動して少し

つかれたけど、いいあせをかいではればれとした気分でした。

第七回雪のシンフォニー

五年三組

北川 智恵



二月二日に雪のシンフォニーがありました。ふだん、活発に動くことのない人は、いい運動になったと思います。

私が、一番がんばったと思うのは、つな引きです。運動会以来だったので、(しっかりと引っぱれるかな)と、思いました。

「よいい、パーン。」

ピストルの音と同時に各チームが、いっせいつなを引っぱり始めました。私も負けまいと、いっしょうけんめいがんばりました。

どの種目も、子供から大人まで楽しめるものばかりでした。この雪のシンフォニーを企画していただいた方々、とっても楽しく運動ができ、思い出に残る一日でした。

雪のシンフォニー

六年一組

伊東 聖美



二月二日、城端町で雪のシンフォニーが開催されました。スポーツをするのに最高の天気になって、開会式からワクワクしていました。私は、バレーボールを教えてもらっているので、スノーバレーに出場しました。スノーバレーは、体育館でするバレーボールとは全くちがいで、足元がぐらついて、ボールをうまくとることができません。何度も失敗をしたけれど、みんなががんばったのでとても良い試合になったと思います。

来年も、こんな楽しい大会が開催されるといいなあと思いました。

城端中二年

小谷川 善久



二月二日、冬季県民レクリエーション大会。朝から快

晴で、太陽の光もまぶしくスポー

ツにはもってこいの日だった。僕は、雪上モトクロス大会に出場した。

自転車乗りには、ちょっと自信があったけれど、土の上とは違ってなかなか思うようにならない。ペダルを力いっぱいふんでも前に進まないし、やわらかい雪のところではタイヤが沈んでバランスをくずしてしまう。とてもじゃないが、レースどころではなかった。

三回の練習も終わり本番となった。合図と同時に猛然とダッシュし、固い雪面を選びながら走った。必死にこいだ。結果は三位だった。「疲れた。」「おもしろかった。……」終えての感想は、これだった。

ふだん、なにげなく思っている雪だけど、工夫するとなんと奥深く楽しいことか。さすが『雪のシンフォニー』というだけのことはあるなあと思った。最後に一言。雪上モトクロスは、本当に雪になじんでいていいですよ。



「雪のシンフォニー」

高田 恵子



白銀の中で、楽しく過ごした「雪のシンフォニー」。

雪がこんなに楽しく感じられたのも、子供の頃以来のように思います。

私は、地区公民館の役員として、町との幾度かの打ち合わせそして、地区に帰っての会合を開き、この大会の運営に携わってきました。

「体験学習会を開催して」

去る平成3年11月23日、滑川市総合体育センターにおいて、「平成3年度生涯スポーツ体験学習会」を富山県生涯スポーツ協議会の協力を得て開催いたしました。

本市においては初めての行事であり、従来の競技性スポーツの色彩ではなく、生涯にわたって楽しめるニュースポーツを体験していただいたことは、大変良い機会だったと思います。

参加者は約80名、中・高年齢者を対象とし、中心は現役バリアリのゲートボール協会、老人クラブのみなさん、しばらくス

話がまとまるにつれ、やっと降った雪はどんどん消えてゆくの、何とか恵の雪を待ち望んでいました。幸いに前日には、こんこんと雪が降り、今度は当日の天候が心配になる程でした。しかし、自然は私達に味方してくれたかのよう、澄みきった青空になりました。

大きな声援の中で競った「雪上運動会」。雪のコートを駆け回った「スノーバレー」。雪合戦の楽しさを呼び起こしてくれた「陣取り雪合戦」。子供達も一生懸命造ってくれた「雪像・小錦関」。誰もが、雪の冷たさなんか忘れて、汗びっしょりになって雪と親しみました。テントの中は、たくさん賞を手にした雪焼けの笑顔でいっぱいになり、改めて自然の恩恵を実感しました。

滑川市会場

ポーツから遠ざかっている婦人会、公民館関係のみなさんでした。

「久しぶりに体を動かしたわ」といったように様々な声が会場いっぱいにあふれていました。

日頃からスポーツをたしなんでいるらっしゃるみなさんには違った種目の楽しさを。運動不足の方には、スポーツに親しむ機会を味わっていたりなど。ターゲットバードゴルフ、ペタンク、ラージボール卓球の3種目を体験してもらいました。

ニューズポーツ(生涯スポーツ)は、何といても「いつでも、どこでも、だれとでも、楽しく」というのが特徴です。

本市においては初めての行事であり、従来の競技性スポーツの色彩ではなく、生涯にわたって楽しめるニュースポーツを体験していただいたことは、大変良い機会だったと思います。

生涯スポーツの大切さが参加者の顔、言葉を通じて改めて知ることができました。

いよいよ学習会が始まると、以外とみなさんすんなりと雰囲気溶け込めたようで、楽しい声が随所に聞かれました。

今後はこのような体験学習会を数多く開催し、生涯スポーツの層の普及に努め、みなさんの健康づくりのためにも、頑張っていたきたいものです。

「簡単なようではなかなか難しいな」「なんでまっすぐ飛ばんのかね」

団体紹介

来たれ！新会員

富山県家庭婦人

バドミントン連盟

理事長 新家 町子

*目的

バドミントン競技の普及・振興に寄与するとともに家庭婦人がバドミントンを通じて明るく健康な生活を推進しながら相互の親睦を図る。

*創立

昭和57年4月

*会長

黒崎 潔江

*構成員

32クラブ・305名登録

「生涯スポーツ」と言われて久しいのですが、昨年の全日本大会で他県の人の中話の中に50才以上の会員がひじょうに多い事を聞き、増員に力を入れていきたいと思いません。



“女性スポーツの先駆者として”

富山県家庭婦人

バレーボール連盟

理事長 磯野くに子

婦人の社会スポーツ活動の一貫として、昭和57年に、第一回全国家庭婦人バレーボール大会が開催され、各県に運営委員会が生まれました。本県ではその後、連絡協議会を経て昭和59年に連盟が結成されました。

富山県では、バレーボールで女性スポーツの普及がなされたため、全県に広がりました。

全国連盟でもバレーボールを女性の生涯スポーツとして普及するためには、「ママさんのバレーはママさんの手で」を提唱し、協会の先生方の御指導を得て、婦人県連盟も10年前からすべて、女性の手で企画運営するようになりました。

山本玲子会長を筆頭に、県役員30名、県内16郡市にそれぞれ組織づくりがなされ、140チーム

2500人の登録会員で構成されています。

毎年、審判講習会、指導者講習会、救急法、テーピング法等に加え、講演会も開き、心身共に健康をめざしています。

大会としては、全国家庭婦人大会全国いそじ大会（50才以上）、KNB杯、シニア（40才以上）県大会と生涯バレーボールとのかかわりをもてるように、大会に際したルールを諸けて行っています。

又、昨年は雲仙普賢岳の被災者の皆さんにと、心ばかりではありますが長崎連盟を通じ各チームから集めた義援金を贈りました。

生涯スポーツが叫ばれている現在、今こそ女性の力を結集し、少しでも地域の皆さんのお役に立ちたいと思います。これからも、婦人スポーツの先駆者として、地域に根ざし、地域スポーツの推進と仲間づくりに力をそそぎ、21世紀に生きる女性として、生き生きとして暖かい連盟を築いていきたいと思えます。今まで以上の御指導、御支援をお願いします。

富山県生涯スポーツ協議会 主催行事

行 事 名	期 日	場 所
富山県民スポーツ・レクリエーション祭第1回実行委員会	4月中旬	富山県総合体育センター
富山県民スポーツ・レクリエーション祭各大会(総務・式典・種目・運営等)	4月中旬	富山県総合体育センター
富山県民スポーツ・レクリエーション祭各大会(総務・式典・種目・運営等)	5月中旬	富山県総合体育センター
理事会・役員会	5月中旬	未定
富山県民スポーツ・レクリエーション祭各大会(総務・式典・種目・運営等)	6月中旬	富山県総合体育センター
理事長会・専門委員会	随時開催	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	6月～8月(未定)	未定(4地区各1会場)
広報委員会(3回開催)	5月～8月	富山県総合体育センター
プログラム編成会議	7月上旬	富山県総合体育センター
第2回実行委員会	7月上旬	富山県総合体育センター
富山県民スポーツ・レクリエーション祭	8月1日・8月2日	富山市内各会場
第5回全国スポーツ・レクリエーション祭団体理事長会	8月下旬	富山県総合体育センター

富山県生涯スポーツ協議会加盟団体行事

団 体 名	行 事 名	期 日	場 所
富山県 レクリエーション協会	第9回全国一斉ウォークラリー大会	5月17日	入善→立山→小杉→中尾→氷見→福光
	第6回有峰フェスティバル(県自然保護課)	8月上旬	有峰ふるさと自然公園
	第4期とやまレク・カレッジ		富山市近郊
	第4回「チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員養成講習会」	4月11日	富山県総合体育センター
	コミュニティレク・ワーカー養成セミナー	6月6日～7日	黒部青少年の家
	'92ニューススポーツセミナー ディスクゴルフ、シャフルボード、クローケー	6月27日～28日	富山県総合体育センター
	高齢者レクワーカー養成セミナー	8月29日～30日	砺波青少年の家
富山県 サイクリング協会	健康ウォーク(一輪車)	4月29日	
	ファミリーサイクリング	5月10日	県民福祉会館太閤山ランド 牛岳ロード
	サイクリング春の集い		
富山県 ユースホステル協会	サイクリング教室	7月26日	
	カントリーウォーク	4月	旧北陸街道
日本民謡研究会 富山県支部	ホステリング	5月	
	豊皓会第12回「おさらい会」	7月5日	砺波市文化会館
富山県 フォークダンス連盟	特別民謡研修会	8月中旬	
	フォークダンススクール開設	5月～7月	富山・高岡
	レクダンス巡回講習会	6月7日	志貴野中学校
	フォークダンス巡回講習会	6月28日	西部農村センター
富山県 ゲートボール協会	学校フォークダンス講習会	7月23日	富山市桜谷小学校
	第6回富山県選抜ゲートボール大会	4月14日	福野町旅川グラウンド
	第9回世代交流ゲートボール富山県大会	6月14日	富山市神通川専用コート
	第10回高齢者ゲートボール大会	7月5日	魚津市桃山運動公園
	第12回富山県ゲートボール選手権大会	7月26日	砺波市総合運動場
富山県家庭婦人 バドミントン連盟	第7回生命保険ふれあいゲートボール大会	8月30日	小杉町歌の森公園
	トライアングルカップ争奪第1回スマッシュ・ミズ大会	3月29日	新湊市総合体育館
富山県家庭婦人 バレーボール連盟	富山テレビ杯争奪第12回富山県家庭婦人バドミントン選手権大会	5月17日	富山県総合体育センター
	第23回全国大会富山県予選大会	6月14日	富山県総合体育センター
	第4回全国いそじ大会富山県予選大会	6月14日	富山県総合体育センター
富山県 キャンプ協会	第15回KNB杯呉東地区大会	8月30日	
	第9回モデルキャンプ	8月7日～10日	氷見
	会員研修会 自然研究	4月26日	縄ヶ池周辺
	会員研修会 自然解説 森林関係	5月17日	
富山県ベタンク連盟	前期指導者養成講習会	6月13日～14日	砺波少年C場
富山県 ソフトバレーボール連盟	第4回富山県ベタンク大会	7月11日	富山市牛島運動公園
	'92ファミリーソフトバレーのつどいinやまだ	6月21日	山田村総合体育センター
	ビーチソフトバレーフェスティバルinとやま(県民スポーツ祭として実施)	8月2日	海王丸パーク特設コート
富山県 ビーチボール協会	平成4年度富山県ソフトバレーボール指導者講習会		
	砺波ブロックビーチボール大会	6月14日	福野町民体育館
	新川ブロックビーチボール大会	6月21日	朝日町民総合体育館
	高岡ブロックビーチボール大会	6月28日	高岡市民体育館
	富山ブロックビーチボール大会	7月12日	不二越体育館
	高岡ブロックC級審判認定講習会	4月19日	大門町民体育館
	新川ブロックC級審判認定講習会	4月下旬～5月上旬	入善町
	砺波ブロックC級審判認定講習会	5月17日	福岡高校体育館
	富山ブロックC級審判認定講習会	6月28日	不二越体育館
	県呉東地区B級審判認定講習会	8月23日	不二越体育館
	県呉西地区B級審判認定講習会	8月23日	高岡市定塚小学校