



# 生涯スポーツ だより

1991

第2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

発行日／平成3年3月



いつでも  
どこでも楽しく  
だれでも



## 目次

ウェルネス活動と生涯スポーツ .....	②
第3回雪のシンフォニーに参加して .....	③
生涯スポーツ指導者講習会 .....	④
加盟団体紹介	
（県ユースホステル協会、日本民踊研究会富山 県支部、県フォークダンス連盟） .....	④⑤
生ス協、加盟団体行事予定（H3.4～7） ..	⑥



# ウェルネス活動と生涯スポーツ

富山健康科学専門学校長

柳田友道



昨年本県の総  
合計画委員会で  
は、本県の政策  
目標として「幸  
福に生きる」と  
いう大きなテーマを掲げたが、こ  
れこそが数年前にアメリカで生ま  
れた「ウェルネス」という概念そ  
のものなのである。何が幸福かと  
問えば一人一人の答は違うかもしれ  
ないが、どんな人でも幸福に生  
きるには心身ともに健康でありた  
いと願うのは同じだろう。

最近県当局は健康村づくりとい  
う大きなプロジェクトに挑んでい  
る。健康村というからにはなにか  
施設の建設を考えることとなるう  
が、老若男女を問わず、大勢の人  
たちが夏でも冬でも運動にあるい  
はレクリエーションに快適に興ず  
ることのできる、広々とした室内  
トレーニング場がほしい。もちろ  
ん冷暖房は完備していることが望

ましく、いろいろな設備の充実も  
期待される。このようなトレーニ  
ング場は少なくとも県内四地区に  
設置する必要があるだろう。ここで忘  
れてならないのは高齢化社会の進  
行につれて益々増加しつつある半  
健康者のリハビリの重要なことで  
あり、これもそこでできるような  
しておきたい。現状ではこのよう  
な半健康者のリハビリは意外に置  
き去られがちなことに注目すべき  
である。

このようなトレーニング場には  
二千年国体を目指す若者たちがき  
て、若々しさを見せつけてほしい  
し、週休二日制であり余る余暇を  
もてあますサラリーマンが老人や  
家族をつれて集まってくることも  
歓迎されよう。時にはそこで手製  
の大音楽会をやってもよからう。  
こうして最近家に閉じ込もりがち  
になった人々を引っ張りだして、  
人づきあいの楽しさを味わっても

らう場としたいものである。

最後にこのような施設を造って  
も実際の運用にたずさわる人材養  
成は目下の急務である。人々は年  
齢、性別、あるいは健康状態によ



っても、それぞれに体力の上でか  
なりの差がある。社会体育の推進  
に当たっては、このことを十分に  
理解したトレーナーがリード役を  
つとめることとなるうが、そのた  
めには解剖、生理、衛生、栄養、  
救急などの基礎医学的教育を受け  
ていて、しかも体力学全般の知識  
とスポーツあるいはレクリエーショ  
ンなどの実地の経験を十分に身に

つけた専門家が求められる。県内  
でもこのような人材を育成するた  
め、官民一体となった努力が払わ  
れているが、彼らの受け入れ側と  
しては、これまでのようにボラン  
ティア活動に頼るのではなく、一  
つの立派な職業としてこれを認知  
し、育てていく必要がある。彼ら  
にしても、それだけの貴重な知識  
や経験を身につけるまでには、他  
の職業人と同じく多大の時間と自  
己資本とを使ってきたことを深く  
理解すべきである。

本県は生涯学習の先進県として  
大きな成果をあげているが、これ  
を以前は生涯「教育」とよんでいた。  
しかしこれはあくまで本人が  
自発的に実行すべきことであり、  
学校教育のように教え込むもので  
はないということから、「学習」  
という言葉が用いられるようになった。  
生涯スポーツもその意味では  
全く同じであり、人々が進んで実  
施すべきものである。トレーナー  
はそういう人たちが無理なく安全  
に、しかも楽しみながら実行でき  
るようにするためのアドバイザー  
なのである。

# 第3回 雪のシンフォニーに参加して

## 汗だくの親雪

### オリエンテーリング

山本謙一郎

(立山北部小六年)

周りの田畑に長ぐつほどの雪が積っていた二月三日、前から不安だった雪のシンフォニーのオリエンテーリングの日でした。雪の中五百石の街の中で、ポイントを探すのは大変だろうなと思いました。

スタートのしゅん間、わずかに辺りがシーンとちんもくした後、いっせいにダッシュしました。ぼくらの班は、スタート後トップを走り、二三分そのスピードを保ち続けました。

初めのうちは、民家の密集した路地の周辺のポイントを探していました。しかし、商店街から百メートルはずれると、田んぼが何枚も続く中であぜ道を歩くことになってしまいます。

僕の家が田んぼだらけなので、雪道を歩くのは慣れていませんが、後半のポイントが少なかつたのか、おしくも二位でした。ゴールした時は、汗で服がびしょりしていました。この大会は今までにはない程、体力を使ったような気がしました。

宿泊学習で、山の中を駆けめぐるオリエンテーリングもいろいろ、このような自分たちの住んでいる町の商店街で行うオリエンテーリングも、おもしろいなあと思いました。



### はく力あった雪上モトクロス

品川豊門(釜ヶ淵小五年)

今日は雪のシンフォニーがある日です。ぼくは、ルールもよくわからなかったので、あんまり気合いませませんでした。

会場に来た時、とても急カーブで、こぶだらけのすごいコースがぼくを待ちかまえていました。はじめのいやな気持がどこかへ吹きとんだみたいに胸がワクワクしてきました。

ゼッケンは、十番でした。順番が来た時、『大丈夫かな』となんだか心配になりました。スタートの旗が上がりました。ぼく

は思いっきりこぎ、雪のこぶの上を走りまわりました。気がつくとも一位になっていました。そのまま独走して一位でした。ぼくはものすごくうれしかったです。

決勝では、『ガンバルぞ』と気合を入れて走りまわりました。どんだんぬかれていったので、さすがにトップクラスだなと思いました。そして結局五位でした。

入賞することができ、銅メダルをもらいました。ぼくは、とてもうれしかったです。来年もまた、この競技に出たいです。



### スノーダンプは重かった

林 邦子(立山町五百石)

去る二月三日、私にとっては初めての体験となる雪のシンフォニーが、我が立山町で開催されました。その日、主催者側の御苦労に報いるかのよう、雪もチラつき、

(雪不足では大変)時折薄日もさす絶好の日となりました。

私達は軽い準備運動のあと、プログラム一番のスノーダンプ競技に挑みました。顔も知らない名前も知らないにわか親子の出来あがり、どこまで息が合うだろうか、

すっかりダンプにつかまってよと胸は早鐘のように打っていました。パン／我が立山町長の合図で一斉にスタート。あとは無我夢中で次の組にバトンタッチ。(勝敗なんかどうでもいいのよねはごこへいたやら)惜しくもスタート組の出遅れが後にたたり、下から数えた

方が早かったのですが、にわか親子のおもしろさと寒い中汗ばむ心地良さは、味わった者にしかわからない充実感がありました。ふと回りを見れば総勢三千人の人の波、空には大門町の大凧が青空に舞い、ゲートボールのスティックの心地よい響きが聞こえてまいりました。

雪のシンフォニー、寒さを忘れる程熱中する親子の歓声がまさしくそれであったと思える一日が過ぎていきま

した。



# 平成二年度生涯スポーツ指導者講習会

去る三月十七日(日)、富山県総合体育センターにて生涯スポーツ指導者講習会が開催されました。講師には、福井県レクリエーション協会副会長であられる相馬幸右衛門氏を迎え、約二時間にわたって貴重なお話を伺いました。加盟団体からは約四〇名の指導者が集い、有意義な勉強会の場となりました。

ここに、講演記録の概要を抜粋致します。

## 演題

「生涯スポーツの推進とその課題」  
レクの企画運営と

### 運動的展開の妙味

人生八十年のうち余暇時間は十九万時間である、といわれる今日は、同時に「精神の疲労の増大」、「創造的な感動の減少」の時代でもある。暇罪という意識が抜けきれない中高年齢層の人々にとっ

て生涯スポーツは、それぞれの「意義ある人生づくり」の手だてとならねばならない。

その「意義ある人生づくり」に

携わっている私達が、指導の際に留意すべきことをいくつか挙げることにする。

・集団の中で自分を表現することが比較的苦手な中高年の人々に対しては、生涯スポーツを通して、新しい自己、そして新しい価値観を見出させて欲しい。健康であるということは行動体力の向上だけではなく、心の健康をも意味している。自己発見から、他を思いやる余裕も生まれてくる。私達もまた然り、組織を運営していくには、「一人の百歩より百人の一步」が大切なのである。

・「心・技・体」といわれるように、先ず心があつての技であり、体である。常にレクの(なごやかな雰囲気の中で)組織を運営していくことが大切である。また、生涯スポーツには「指導者」より「リーダー」としての存在が必要である。「まわりを見る」と共に「一緒に歩く」というリーダーの資質を常に持ち続ける努力を私達は怠ってはいけない。それがリーダーの魅力でもあるのだから。

## 加盟団体紹介

若人の旅 ユースホステル  
鳥のようにどこへでも旅にでよう

旅をしたいという願いは、青少年のだれもがいだく夢のひとつです。その旅を、安全に楽しく、しかも経済的に有意義なものとなるよう考えられたシステムが、ユースホステル(以下YHと略します)運動です。この運動は、今から約八〇年前、一九〇九年の夏、ドイツの小学校教師リヒアルト・シルマンが思いつき、西ドイツのアルテナ城内に簡素な青少年団の宿泊施設をつくったのがはじまりです。

日本では、一九五一年に日本YH協会(JYH)が誕生し、富山県では昭和三十三年、第一三回国民体育大会が開催された機会に県内でもYH運動を始めようという声があり、有志ホステラーから起こり、昭和三十五年七月一六日、結成総会を開き、事務局を県教育委員会体育保健課に置いて発足しました。

今では、世界中に約五五〇〇のYH、日本には約四五〇のYHがあり、会員は、そのすべてのYHを利用することができます。

日本のYHは北は北海道の礼文島から南は西表島までいたる所に散在しており

ユースホステル



宿泊料金は一泊二食付で三〇〇〇円〜三八〇〇円程度です。

YHの良さは、泊り合わせたすべての青少年が、人種・宗教・性別・イデオロギーの差別などなく、友情を深める機会を持てる事です。YHの旅こそ、青少年にふさわしいものであり、それはあなたにとっ

て人生経験の貴重な一ページを加えるものとなるでしょう。

### 会員証の種類

少年パス(満四才以上から中学生まで)  
青年パス(中学校修了年令から一九才まで)

成人パス(満十九才以上)

家族パス(親と中学生までの子供)

問合せ 富山県ユースホステル協会

高岡市関本町三五(瑞竜寺YH内)

TEL(〇七六六)二二一五五七番

### 日本民踊研究会富山県支部

「踊って心に灯を。」「踊れば楽し  
保健和にとけて。」「踊りの輪を人  
の和に。」をモットーに、踊りを  
通して楽しみ、健康のために明る  
く仲よく、そして地域社会発展に  
貢献したいと願っている。元々

「県民一人一スポー  
ツ」の一環として  
演技の優劣を競う  
ことはつつしみ、  
村おこし、町おこ  
しに寄与するため  
発足したものであ  
る。会員は約五〇  
〇〇名(内師範会  
員一九七名、名取  
一六五名)。師範  
会員は年二回、本  
部研修会があり、  
他に毎月本部より講師を招き、高  
岡市で師範研修を行っている。県・  
市・町・村のイベントには積極的  
に参加し、平成元年八月一日、一  
千名を動員して高岡たなばた祭り  
を彩り、平成二年五月二十六日ゲ  
ートボール全国大会に五百五十名で  
マスゲームをし、全国の参加者か



ら賞讃を得た。

最近余暇の拡大と高齢者社会の  
増大により健康維持のため、又生  
き甲斐を求めている各種グループ活  
動が増えてきた。民踊も第二の人  
生の生き甲斐を求めて、老人会、  
婦人会、又子育ての終わった中年女  
性の中で人気があり、地域ぐるみ  
の発表会(部落の文化祭、敬老会、  
公民館祭り、桜まつり、  
菖蒲まつり等)に参加  
し、喜ばれている。

健康のため、又楽し  
むために、民踊その他  
踊りに関心のある方は、  
御自由に最寄りの会に  
御入会下さい。入会金  
は二千円です。又、グ  
ループで民踊活動を御  
希望の場合は、(成る  
べく十五名以上)最寄  
りの会の指導者、又は

富山県支部事務局へ御申出下され  
ば指導講師を派遣致します。

日本民踊研究会富山県支部事務局  
富山東砺波郡福野町松原新八三

事務局長 山下信子

TEL〇七六三二二一四二一八



### 富山県フォークダンス連盟



アルプスの山々で育ってきた  
美しい音楽を心に聞きながら、  
踊り伝えられたアルプスの踊り  
を楽しむ。また、時には、ゆっ  
たりアルプス波音楽で、スト  
レッチをして健康づくりを。時  
には、ディスコのリズムに乗り  
ツイステイに踊る。生活にマッ  
チした形で、個々のライフスタ  
イルにあわせて楽しむ。それが  
踊りの新しい楽しみ方です。

富山県フォークダンス連盟は、  
楽しい踊りを普及するため、次の  
ような各種事業を行っています。  
また、みなさんのお役に立つよう、

いろいろな相談に応じています。  
①踊りの講習会・研修会・大会等  
の開催。(盆踊りやクリスマスマス、  
キャンプ、学校フォークダンス)  
②フォークダンスに関する相談や  
情報の提供(運動会などどのような  
フォークダンスを踊ったらよいか?)  
③指導者の派遣(婦人会で楽しい  
集いを持ちたいので教えてほしい)  
④国際交流事業の開催やお手伝い  
(国際交流パーティーで雰囲気  
盛り上げたいが?) ⑤健康づくり  
のお手伝い。(健康作りの会で、  
体を楽しく動かすことをしたいが  
どのようにすればよいか?)

当連盟が扱っている踊りは、外  
国の民踊、日本民踊、スクエアダ  
ンス(アメリカの民踊)、レクリ  
エーションダンス、幼児のための  
踊り、学校フォークダンス、健康  
づくりの踊りなどです。

現在、約五〇〇名の会員が活動  
中です。加盟団体二十一団体、個  
人会員九十一名、会員になると、  
①事業案内が送られてきます。②  
踊りのニュースが送られてきます。  
③講習会で割引制度があります。  
また、日本フォークダンス連盟公  
認指導者の資格を取ることができ  
ます。楽しみ方はいろいろです。

## 富山県生涯スポーツ協議会 主催行事 平成3年4月～7月

行 事 名	期 日	場 所
中高年生涯スポーツ体験学習会	6～8月(未定)	未定(4地区各1会場)
第15回富山県民レクリエーション大会 (種 目) 史跡めぐり、民謡、フォークダンス、キャンプ、ローンズボール 鯉のつかみどり、ゲートボール、ビーチバレーボール	7/28(日)	福岡町
理事長会、専門委員会、準備委員会等	随時開催	

## 富山県生涯スポーツ協議会加盟団体行事 平成3年4月～7月

団 体 名	行 事 名	期 日	場 所
富山県 レクリエーション協会	第3期とやまレク・カレッジ	毎月第2・4日曜 開講日未定	富山第一勤労少年ホーム 他
	第8回全国一斉ウォークラリー大会	5/19(日)	入善・黒部・立山・小杉・婦中・滑川・八尾・氷見
	コミュニティレク・ワーカー養成セミナー	6/8(土)～9(日)	黒部青少年の家
	'91ニューススポーツセミナー	7/13(土)～14(日)	国立立山少年自然の家
富山県サイクリング協会	サイクリング春の集い	5/26(日)	太閤山ランド
	サイクリング教室(県民体育大会)	7/21(日)	富山中央サイクリングセンター 大門サイクリングセンター
富山県ユースホステル協会	バスホステリング	5月連休	未定
日本民謡研究会 富山県支部	第29回本部民謡まつり	4/9(火)～11(木)	名古屋市民会館
	名取講習会	未定	未定
	本部師範研修会	5月中旬	名古屋市
	支部一般民謡講習会	6月	高岡市
	納涼フェスティ 一般民謡講習会	7月 7/28(日)	和倉 福岡町
富山県フォークダンス連盟	レクダンス巡回講習会	5/26(日)	高岡市
	フォークダンス巡回講習会	6/9(日)	富山市
	学校フォークダンス講習会	7/21(日)	二上青少年の家
	「楽しい集いの踊り」講習会	未定	未定
富山県ゲートボール協会	第5回北信越選抜大会	4/23(日)	高岡市庄川緑地
	第8回三世代交流大会	6/9(日)	新川地区
	第9回高齢者大会	7/7(日)	立山町
	第11回(知事)県選手権	7/21(日)	新湊市
富山県 オリエンテーリング協会	オリエンテーリング地図調査講習会 (兼3級公認指導員第1次講習会)	5/11(土)～12(日)	山野スポーツセンター
富山県綱引連盟	第5回共済連綱引大会	6/23(日)	富山県総合体育センター
	審判技術講習会	7月末	未定
富山県家庭婦人 バドミントン連盟	10周年記念式典	4/6(土)	ホテルニューオータニ高岡
	第11回富山県家庭婦人 バドミントン選手権大会	5/26(日)	富山県総合体育センター
富山県家庭婦人 バレーボール連盟	全国家婦連審判伝達講習会	4/27(土)～28(日)	東京都
	県家婦連審判伝達講習会	5/9(木)	富山市体育館 会議室
	第22回全国大会富山県予選大会	6/9(日)	富山市体育文化センター
	北信越家庭婦人バレーボール大会	7/6(土)～7(日)	長野県
富山県 バウンドテニス協会	第2回北信越5県バウンドテニス交歓大会	5/25(土)～26(日)	富山市体育文化センター
	全日本バウンドテニス選手権	7/6(土)～7(日)	東京
富山県キャンプ協会	定例研修会	5月中旬	未定
	前期指導者養成講習会	6月中旬	未定
	カウンセラー研修会	7月中旬	立山方面
富山県ペタンク連盟	未定		
富山県ターゲットバード ゴルフ協会	黒部市レク協設立10周年記念大会及び講習会	6/2(日)	黒部市
	第3回富山県ターゲットバードゴルフ 大会(兼スポレク祭選考大会)	7/7(日)	未定
富山県ソフトバレーボール 連盟	全国ソフトバレー・ファミリーフェスティ バル 富山県予選会	6/16(日)	未定
	全国スポ・レク祭「男女混合ソフトバレー ボール」富山県予選会	7/28(日)	福岡町