



# 生涯スポーツとやま

## Life-Long Sports

第11回 富山県民スポーツ・レクリエーション祭冬季大会

### 雪のシンフォニー in 立山

主催/富山県、富山県教育委員会、富山県生涯スポーツ協議会、立山の、立山町教育委員会、後援/立山の体育協会、立山の公民館連絡協議会、立山町体育協賛委員会 主催/第11回富山県民スポーツ・レクリエーション祭実行委員会



立山町郷土芸能「宮路獅子舞」保存会の皆さん



地元参加者の皆さん



宮路獅子舞の踊り子さん



競技団体 参加者の皆さん

発行日/平成15年3月

発行/富山県生涯スポーツ協議会

〒939-8252 富山市秋ヶ島183 富山県総合体育センター内

TEL076-428-8522 FAX076-428-8577

印刷/榊なかに印刷

生涯スポーツ協議会ホームページ URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/syougai-sports>

第30号  
2003

# 第11回 富山県民スポーツ・レクリエーション祭冬季大会

## 雪のシンフォニー

in立山



期日 平成15年2月2日(日) 会場 立山町民グラウンド及びその周辺

各会場のスタッフの皆さんのご協力により「雪のシンフォニーin立山」は、約3000人の参加者で大盛況に終了いたしました。

スポーツ・レクリエーション祭冬季大会



● 開会のあいさつ 二上栄一 (財)健康スポーツ財団 専務理事



● 選手宣誓 左から 安田 直美さん(立山町体育指導委員)・晃大くん(立山中央小学校3年) 護神 優さん(立山町ゲートボール協会)

## 立山町民雪上運動会

参加人数 410名 参加チーム数 4団

内容 ・重いぞ よいしょ ・UFOキャッチャー ・かんじきレース  
・人(ニュー)ボールレース ・ディスクッター



● 表彰を受ける各団代表者

成績

優勝 黄団 (釜ヶ淵・岩井・千垣・戸崩公民館)	2位 赤団 (大森・利田・新川公民館)	3位 青団 (須野・日中上野・谷口・新郷戸・奥鷺公民館)	4位 白団 (五百石・下段公民館)
-------------------------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------------

## 雪上ゲートボール大会

参加人数 250名 参加チーム数 30チーム



成績

コート	優勝	2位	コート	優勝	2位
1コート	東加積第3 (滑川市)	立山混成 (立山町)	4コート	追分茶屋 (富山市)	相ノ木 (上市町)
2コート	豊田B (富山市)	熊野B (富山市)	5コート	願海寺 (富山市)	光陽 (富山市)
3コート	フェニックス (滑川市)	熊野C (富山市)	6コート	下段中央 (立山町)	大森 (立山町)

前日のコート作りでは、雪質が悪く、心配でしたが、当日の冷え込みでコートが凍り、氷上ゲートボールとなり、天候にも恵まれ、歓声の響くなか楽しくゲームが終了しました。

# スノーバレー大会

参加人数 140名 参加チーム数 21チーム



## 成績

組	優勝	2位	3位
1組	志貴野クラブ(高岡市)	立山ヤングマンクラブ(立山町)	立山クラブ(立山町)
2組	ドリームファイターズB(黒部市)	アルプスクラブ(立山町)	ドリームファイターズA(黒部市)
3組	スノーマンクラブ(立山町)	ウインターガールクラブ(立山町)	ドリームファイターズC(黒部市)
4組	すすむちゃんにおまかせ(富山市)	イエロークラブ(立山町)	未広オールスター-Z(A)(砺波市)
5組	おばちゃん(富山市)	上市サンサンB(上市町)	未広オールスター-Z(B)(砺波市)
6組	藤木スポーツ少年団(富山市)	新保A(富山市)	オレンジズ(婦中町)
7組	新保C(富山市)	キッカーズ(婦中町)	新保B(富山市)

地元協会の協力と、スノーバレー初体験の方も大変喜ばれた、大成功の大会でした。

# 雪上ドッジボール大会

参加人数 120名 参加チーム数 6チーム



## 成績

順位	優勝	2位	3位	3位
チーム名	南加積ドラグラス(上市町)	太閤山元気ボーイズ(小杉町)	櫛田パワフル(大門町)	針原パイレーツ(富山市)

今大会は、雪の上でゲームができ非常に熱が入り、出場した選手たちは、思いっきりプレーを楽しんでいました。

# 雪上ペタンクティール大会

参加人数 100名



## 成績

種別	優勝	2位	3位	4位
ティール	宮城 弘道(立山町)	中村 貞夫(高岡市)	新屋栄太郎(庄川町)	
シングルス	安居 孝正(福光町)	斉藤 孝平(庄川町)	新屋栄太郎(庄川町)	宮腰 千尋(富山市)

雪が豊富なため、ピュットがうもれることもありましたが、参加者の希望が強く雪中のシングルスとなり、マークをするなど工夫して楽しい大会となりました。

## 雪上ターゲット・バードゴルフ大会

参加人数 70名



### 成績

種別	優勝	2位	3位
男子	黒田 義夫 (立山町)	林 茂樹 (立山町)	根尾 斉 (砺波市)
女子	近江 信子 (砺波市)	山本 章美 (城端町)	橋本真智子 (城端町)
ホールインワン	中田 義三 (入善町)	土倉 豊治 (砺波市)	高田 燕正 (入善町)

天候に恵まれ参加者は楽しんでプレーをし、和気あいあいで競技が終了しました。

## 雪上グラウンド・ゴルフ大会

参加人数 105名



### 成績

種別	優勝	2位	3位
男子	矢野 繁則 (大島町)	東海 修一 (富山東部)	塚本 三郎 (高岡横田)
女子	斉藤 和子 (砺波般若)	脇田 光子 (砺波鷹栖)	吉田美智子 (砺波南般若)

天候に恵まれ、参加者は気持ちよくプレーに集中でき、雪上とは思えない程いいスコアができました。ホールインワン賞が、26もでした。

## 雪上自転車BMX・MTB大会

参加人数 48名



### 成績

種別	優勝	2位	3位	3位
オープン	岡本 英俊 (立山町)	松井 秀樹 (富山市)	二塚 淳 (高岡市)	高場 達也 (高岡市)
ジュニア	津幡 陽一 (高岡市)	松井 亮太 (富山市)		

会場が前沢公園で、メイン会場と少し離れていたため、盛り上がりが今ひとつでした。

## 雪だるまコンテスト

参加人数 80名



幼・保育園児の参加が多く、小学生の参加者は、飾る小物を持参する等、素晴らしい作品を作り上げていた。

# みんなでチャレンジGO"GO"

参加人数 142名



## 成績

種別	優勝	2位	3位
一般の部	谷井 秀樹	藤田 智子	山本 雅代

種別	優勝	2位	3位
小学生の部	北川 大記 (立山小)	野島 優冬 (針原小)	荒木りゅういち (針原小)

好天に恵まれ、参加者が大勢でした。子供も大人もいきいきとした表情で楽しんでいました。

# わんぱくゲレンデ

参加人数 634名



## 成績

種別	優勝	2位	3位	3位
保育所 小学校低学年	佐伯まりな 安田慎一郎 (立山中央2年)	花形けん太 佐伯いさや (立山中央1年)	舟橋はるひ 石橋 了 (立山中央1年)	舟橋いくみ 池田 良平 (利田3年)

種別	優勝	2位	3位	3位
小学校高学年	佐伯エリカ (藤木4年)	浜子 良子 (藤木5年)	白井だけ子 (日中上野4年)	

雪が豊富で天気も良く、最高のスポレクでした。参加した子供たちの顔を見ると疲れも吹き飛んで「来年も頑張りたい」とのみんなの感想でした。

# 日本民踊・ダンススポーツ

ダンススポーツ連盟 250名 日本民踊研究会富山県支部 110名 参加人数合計 360名



## ダンスデモンストレーション

種別	組
スタンダード	河合 忠・河合 二美 組

種別	組
ラテン	福田 光栄・香山 美雪 組

立派な体育館で、気持ちよく踊る事が出来感謝しています。今回は、ダンススポーツの皆様にお世話になり、大変楽しくダンス・民踊をとりまぜて「躍動美の広場」を盛り上げて頂き皆満足してスポレク祭冬季大会を終えることが出来ました。

# みどり維新の町ウォークラリー

参加人数 8名 参加チーム数 4チーム

## 成績

種別	優勝	2位	3位
小学生組	村田 絵莉 村上あかね (小杉町)	宇佐美 夕子 宇佐美はるみ (立山町)	高井 広子 高井 みね (立山町)
男子組	石川 昇 石川 峰夫 (立山町)		



# 平成14年度指導者研修会が盛大に開催される

とき：平成15年1月25日(土)  
ところ：立山町民会館ホール

## I 講演

### 演題 「健康とスポーツ」



講師

富山県国際健康プラザ  
財団法人 富山県健康スポーツ財団  
理事  
健康スタジアム館長  
国際伝統医学センター研究室長  
(医学博士)

永田 晟 氏



### 講演趣旨

今日とくに強調したいのは「決して・絶対に事故を起してはいけない」ということです。生涯スポーツとか、高齢者のスポーツ活動は刺激のひとつと考えて一生懸命やり過ぎないように注意しなければならない。

最悪の場合の突然死(二十四時間以内の死)を防ぐには、年齢が多くなればなるほど「ストレッチ体操」と「クールダウン」などのウォームアップを三十分ほど入念に行なうこと。

健康で長生きしていくことが、われわれの生きる生きがいです。それには運動権・食事権(食べてゆく権利)・休養権(休んでゆく権利)があり、人間関係を滑らかに、スムーズにしてストレスを解消してすばらしい生活をしてゆく、これがわれわれが生きて行く健康権であると同時に生存権として認められている時代です。その中に生涯スポーツが位置付けられている。歳を取ってスポーツが楽しめなくなってしまうたら死と同じです。

健康な状態でずーっとピンピンしていくのが健康寿命であり、それに役に立っているのはスポーツです。

スポーツ習慣を必ずいれる。そうすれば健康寿命が延びる。

私達の健康は環境が左右する。時間も過ぎるし身体のDNA・ゲノムは変えられない。われわれの成長健康寿命全てを左右するのはスポーツ・運動しかない。

シニアスポーツとくに健康の四つの条件として①未病息災、無病息災ではない。病気が発病しない状態で安全に無事に生活していく、②自立性、自分の生活は自分で、そして③生きがいを持つ、自分が、シニアスポーツの世界に没頭する。それが生きがいなんだと、そして最後④はボケ発症の延長です。スポーツを楽しんでいる人は絶対にボケないと思います。スポーツの醍醐味は意外性があること。スポーツをするという気持ちが生まれてくる。そのための条件としてはルールがある。それをしっかり覚えるためにボケない。そしてシニアスポーツで健康寿命を延ばし「病氣と仲良かつ発病させない」と同時に「生きる意欲をもって」生活してゆくことです。

一番のポイントは自律神経活動のバランスです。スポーツをやり続けてゆくと、内臓のいろいろな器官・機能の働きをスムーズにしてくれる効果が出てきます。神経には三種類がある。自律神経、頭の方の中樞神経、姿勢神経、これは運動神経とか感覚神経である。その中の内臓の器官を支配しているのが自律神経で交感神経と副交感神経であり、副交感神経が活発に働いてくれるから胃の動き消化吸収・腸の動きが盛んになり、排泄排便がよくなる。大腸・腎機能を活発に動かしてくれるので、スポーツを楽しんでいる人は大腸ガン・腸のガンが一番少ない。皆さんが今やらなければいけないのは内臓の動き全動運動でスポーツで特に腰を動かす運動です。あまりやりすぎると腰痛になる。勝つためには競技スポーツで、生涯スポーツとかシニアは健康づくりのためのスポーツです。

シニアスポーツとか生涯スポーツの条件は自然環境が望ましい、衣服というものはそれなりの、換気性、通気性そして動作性(動きやすいもの)のあるもの。履物はできるだけつま先が上がったもの(シニアはスポーツ場面でつま先が上がらなくなる)飲み物を用意していくこと(アルコールではない)

シニアスポーツのポイントはグループです。折角スポーツをやっているけど会話がなかったら参加している意味がない、競技中でも終わってからでも至近距離で話あう。生活の中に生きがいが出てくると気分爽快になると同時に癒しにつづる。交流の場・仲間づくり・元気老人がでてくる。

注意事項としてウォームアップやストレッチをやって、スポーツ事故を予防しましょう。煙草はスポーツをする人は絶対駄目。アルコールは終わってから。

スポーツ効果 複式呼吸は精神的に、癒しとゆとりをもたせるために鼻から息を吸い、口から息を十秒以上時間をかけて吐く、お腹をひっこめさせるのをゲーム中にいれる。リラックス効果もあって積極的な休息効果が得られるからストレス解消になる。シニアスポーツの一番の大きな特徴であるリラックス効果を高めるためにビタミンCをとる。

スポーツをやれば末梢関節運動効果がある。終わったらビールでなく入浴する。そして生活の中にスポーツを確立して「ピンピンコロリ」を目標にする。  
(文責：立浪幸一)

## Ⅱ 報告 世界選手権大会を開催して

### 1. 第8回世界ゲートボール選手権大会を終えて 2. ダンススポーツグランプリinとやまを終えて



富山県ゲートボール協会副理事長 多奈田 秀一 氏

- ・ことばの壁は、「案ずるより産むがやすし」であった。
- ・当日の晴天は、入念な統計調査の成果である。
- ・初の第3ライン設定は、観客の心をつかみ大成功だった。



富山県ダンススポーツ連盟副会長 笹山 治一 氏

- ・交通・宿泊の受入れは、氷見市と連盟の連携で成功した。
- ・世界一流の技を地元の人達に堪能してもらえた。
- ・“すし”の味は、外国の人にも大好評であった。

## 功績をたたえる

### 表彰に輝いた方々

### 日体協公認スポーツ指導者表彰



#### 山地 啓司 氏

富山マスターズ陸上競技連盟会長  
富山市太郎丸本町2-2-10

公認スポーツ指導者制度の確立及び発展のため貢献し、顕著な功績が認められた。



#### 坂田 勲 氏

県ソフトボール協会女子部理事長  
中・立山町上福来25

公認スポーツ指導者として、資格取得後15年以上にわたりスポーツの指導者育成及び組織化等に尽力し、顕著な功績が認められた。

## 編集後記

くっきりと見事なまでの立山連峰の稜線、雲ひとつない青い空、グラウンドに積った雪のしる音、まさに雪のシンフォニー日和。

地元、立山宮路の方々が大切に伝承されている獅子舞でオープニングを華やかに盛り上げてくださいました。

町民グラウンドが、所狭しと参加された方々の歓声が立山にこだまするかのような生涯スポーツのイベントにとって最高の一日でした。

このこだまに負けないように生スポ・広報部も頑張ります。

辰尾記



#### 編集委員

後列左より

段 幸子

辰尾 妙子

斉藤 美千子

前列左より

清水 隆

高田 庄平(委員長)

立浪 幸一



ワイドな補償で  
みんなの安心を  
お約束します！

# スポーツ 安全保険

スポーツ活動、  
文化活動、  
ボランティア活動などに  
最適な保険です。

5名以上の  
団体で  
ご加入ください。

団体	対象	加入区分	対象となる事故の範囲	掛金 (1人年額)	傷害保険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
					死亡	後遺障害 (等級)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子どもの団体	・中学生以下の子ども ・子どもの保護者 (スポーツの指導者、審判を除く。)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 財物賠償 1事故 500万円 (免責1,000円)	突死死 (急性心不全、 脳内出血等)
	・中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中 団体活動中とその往復中以外	1,050円	2,100万円 100万円	3,150万円 150万円	5,000円 1,000円	2,000円 500円	上記2種類に身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円を超過 身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円 (免責1,000円)	対象と なりません
	・子どものスポーツ団体の指導者 (C区分での加入も可です。)	AC	団体活動中とその往復中	1,000円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 財物賠償 1事故 500万円 (免責1,000円)	突死死 (急性心不全、 脳内出血等)
大人の団体	・文化活動、ボランティア活動、 地域活動 (スポーツの指導、審判、ダンス、興り等を除く。)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人 1億円 1事故 5億円 (免責1,000円) 財物賠償 1事故 500万円 (免責1,000円)	突死死 (急性心不全、 脳内出血等)
	・老人クラブなど (60歳以上。)	B		800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	・大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む。)	C		1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	・危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール、山岳登山など。)	D		9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

対象となる事故 ★グループ活動中の事故 ★往復中の事故

保険期間 平成15年4月1日午前0時より翌年3月31日午後12時まで(申込受付は3月から)

あいおい損害 共栄火災 損保ジャパン 大同火災  
東 京 海 上 日 動 火 災 日 新 火 災 ニッセイ和信損害  
日本興亜損害 富士火災 三井住友海上  
保険)については東京海上を幹事会社として、上記損害保険会社11社の共同保険と  
なっております。(100%共同損害)

お問い合わせ

〒930-0887 富山市五福5区1942 アオイスポーツハウス内 TEL 076-439-7090  
電話受付時間：午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く。)

財団法人 **スポーツ安全協会 富山県支部**(富山県体育協会内)

ホームページアドレス <http://www.sportsanzen.org>

資料請求

FAX専用フリーダイヤル(自動受付)

0120-104442

「加入依頼書(郵便用紙別、30名まで記入可)」、「団体員名簿(60名まで記入可)」、「あらし」、「事故通知ハガキ」、「団体員配布用)しおり」のご請求の際、①資料内容(上記印刷物名)と必要郵致②送付先の住所④氏名⑤電話番号をお書きのうえ、左記FAX番号宛にお送りください。なお、発送には多少日数がかかる場合がありますので、ご了承ください。 ●お急ぎの場合はスポーツ安全協会各支部までご連絡ください。

ホームページ(<http://www.sportsanzen.org>)でも同様に受付しておりますので、ご利用下さい。

(保険会社が経営継続した場合の取扱いについて) 引当金会社が経営継続した場合には、保険金などお支払いする金額は変更されることはありません。この保険の損害賠償責任は損害賠償契約の損害賠償の補償対象となりませんが、その場合であっても、金額が補償されるわけではございません。また、この保険の賠償責任は保険金(一部を除く)は損害賠償契約の損害賠償の対象ではありません。詳細につきましては、貴会との事務局までお問い合わせください。なお、この保険の内容は詳細説明書に記載しております。スポーツ安全協会よりお送りいたします。