

生涯スポーツ Life-Long Sports

とやま



県旗授与
(結団壮行式)



謝辞(結団壮行式)

第24回 全国スポーツ・レクリエーション大会



富山県選手団



現地激励会

vol. **54**
2012

発行日/平成24年3月

発行/富山県生涯スポーツ協議会

〒930-0887 富山市五福5区1942 アオイスポーツハウス内

TEL076-431-2088 FAX076-431-2105

印刷/株式会社印刷

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24回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレク「エコとちぎ」2011

「とびっきり 栃木でいい汗 いい出会い」 平成23年11月5日(土)～8日(火)



フィールド席の富山県選手団



福島、宮城、岩手の各県選手団

期間中、2日目、種目別競技開始の6日はあいにくの空模様でしたが、残りの日は曇り空ながら、穏やかな天候の中で「スポレク「エコとちぎ」2011」は開催され、本県からは田中団長以下役員・選手 177 名が参加しました。

初日、開会式は宇都宮市の、大きな栃の木が生い茂る栃木県総合運動公園にある陸上競技場で行われました。本県選手団は、「とびっきり 栃木でいい汗 いい出会い」のスローガンのもと、県花チューリップを携えスタンド席とフィールド席とに分かれて参加しました。東日本大震災の被害を受けた、福島、宮城、岩手の各県選手団も元気に参加しました。

翌日からは、各会場において全国そして韓国からの選手や地元の皆様と交流を深め、各種目とも、熱戦を繰り広げ「元気とやま」をアピールしてきました。

また、それに先立ち、10月28日には、本県選手団の結団壮行式が富山県庁で行われ、県旗が石井知事から田中団長へ授与され、田中団長から旗手のマスターズ陸上、野尻監督に手渡されました。石井知事の激励の言葉に対し、男女混合綱引きの松原主将が謝辞を述べました。(事務局記)

1. グラウンド・ゴルフ 《いきいき富山チーム》<矢板市 矢板運動公園>



ブロック	氏名	1回目	2回目	3回目	合計	ホールインワン、その他
A	川嶋 陸司	24	24	21	69 打	2日目1回
	脇田 吉隆	18	15	20	53 打	初日2回、3位(スポレク賞)
	小林 輝雄	24	21	23	68 打	
B	倉山 信雄	20	17	22	59 打	初日1回
	塚田 重弘	19	19	22	60 打	
	清水 豊一	20	21	18	59 打	2日目1回
C	加藤美代子	22	21	23	66 打	
	山田かおり	21	18	20	59 打	初日1回・2日目1回
	宮村 弘美	21	22	23	66 打	
D	脇田 光子	23	21	22	66 打	

全国 47 都道府県から、総員 526 名の選手が参加して開催されました。初日の6日は朝から一日中雨でした。二日目はまずまずの天気で、二日間の競技を終わりました。私共、チーム 10 名は同伴プレーヤー 50 名にチューリップ球根をおみやげとして手渡し、そして雨にも負けず全国の仲間と、元気に、明るく、楽しく、をモットーに友好と和を大事に親睦と交流を深めてまいりました。成績は(A、B、C、Dの4組、各組1位～5位まで表彰) A組で脇田吉隆さんがみごと3位に入賞しました。(監督 川嶋 陸司)

2. ゲートボール 《稚子塚》 <さくら市 さくら市菖蒲沢公園>



第 1 日 目 《予選リンク戦》 予選グループ (1勝1敗) 3位			
稚子塚	5	—	25 大分フレンド (大分県)
稚子塚	20	—	8 一宮塩田 (山梨県)
第 2 日 目 《決勝リンク戦》 予選3位グループ (2勝0敗) 1位			
稚子塚	21	—	8 福岡県中部 (福岡県)
稚子塚	15	—	9 出雲四絡 (島根県)

★ 第3位グループ 4チーム中の 1位 スポレク賞

男子1名、女子4名、平均年齢74才のチーム、初日、二日目と4試合行い、3勝1敗、予想外の良い成績で終わり、また「スポレクエコとちぎ」に参加し開催役員、各県対の皆さんありがとうございました。栃木県、富山県の役員(稚子塚 主将 清水 隆治)

戦チームの皆さんに富山から持参したチューリップの球根、富山の紙風船を差し上げ、大変喜ばれ楽しく交流出来ました。

《上田球友》 <さくら市 さくら市菖蒲沢公園>



第 1 日 目 《予選リーグ戦》 予選グループ (2勝0敗) 1位				
上田球友	15	—	10	由 良 (和歌山県)
上田球友 (内容勝ち)	12	—	12	栗野親友会 (栃木県)
第 2 日 目 《決勝リーグ戦》 予選1位グループ (0勝2敗) 4位				
上田球友	8	—	15	久留米京町 (福岡県)
上田球友	10	—	21	東広島GBC (広島県)

★第1位グループ 4チーム中の 4位
スポレク最後の大会に参加でき、とても良い思い出になりました。富山の大会に参加された、地元の選手の方から、お礼の手紙、土産等も頂き感激致しました。
(上田球友 選手 瀬戸 康子)

3. 壮年サッカー 《チーム富山》 <宇都宮市 栃木県総合運動公園サッカー場>



第 1 日 目 (6日)					
チーム富山	0	0	—	0	弘前あかつき SC (青森県)
チーム富山	3	1	—	1	沖縄県シニア FC (沖縄県)
チーム富山	0	0	—	0	
チーム富山	0	0	—	1	兵庫県シニア選抜 (兵庫県)
第 2 日 目 (7日)					
チーム富山	0	0	—	0	
チーム富山	0	0	—	1	千葉県シニア (千葉県)
第 3 日 目 (8日)					
チーム富山	0	0	—	2	
チーム富山	0	0	—	1	千葉県シニア (千葉県)

★Bグループ 6チーム中の 5位
初日6日は午後から雨天でしたが、それ以外は何とか天候にめぐまれ、競技、観光、それに地元の人々とのふれあい等、楽しく過ごすことができました。成績は1勝1分2敗と残念な結果でしたが、選手全員力のかぎりを発揮したので満足した思いがします。関係者の皆様には多大なご尽力を頂きありがとうございました。
(監督 金田 正人)

4. ソフトバレーボール 《志貴野クラブ》 <宇都宮市 ブレックスアリーナ宇都宮>



第 1 日 目 《予選リーグ》 3位					
志貴野クラブ	1	13	—	15	
志貴野クラブ	1	15	—	9	2 韓国 B (韓国)
志貴野クラブ	1	10	—	15	
志貴野クラブ	1	15	—	12	
志貴野クラブ	1	14	—	16	2 タカクラブ (栃木県)
志貴野クラブ	1	7	—	15	
第 2 日 目 《3位グループ・リーグ》 2位					
志貴野クラブ	1	13	—	15	
志貴野クラブ	1	15	—	11	2 フェニックスA (栃木県)
志貴野クラブ	1	11	—	15	
志貴野クラブ	2	15	—	7	
志貴野クラブ	2	15	—	13	0 大泉“遊” (群馬県)

私たちは、これまで奈良・沖縄・石川・広島・福井・鳥取・滋賀・富山に参加し、そして今大会で最後となる栃木大会で9回出場できました。今大会で全国の懐かしい選手たちと再会を果たすことができ心に残る大会でした。また、東北3県の選手たちと交流を深めスポレクの舞台で困難を乗り越え、弾ける笑顔と涙でスポーツをする喜びを分かち合えた事に感謝しております。ありがとうございました。
(監督 坪利 和彦)

5. 女子ソフトボール 《富山セレクトクラブ》 <那須塩原市 三島体育センターグラウンド>



第 1 日 目 《予選リーグ戦》				
富山セレクトクラブ	0	—	11	佐野ベリーズ (栃木県)
第 2 日 目 《予選リーグ戦》				
富山セレクトクラブ	5	—	9	Teamjhaico (青森県)

レセプションでは全国のチームと交流を深め、楽しむことができました。初戦は、地元チームとあいにくの雨の中、スポンジで水を吸い取りながらの熱戦でした。翌日は青森県のチームと対戦し、おもしろいソフトボールを楽しむことができました。また、地元の方々の暖かいおもてなしに感謝、感謝でした。
(監督 金田 勝紀)

6. ラージボール卓球 《木津クラブ》 <日光市 日光市大沢体育館>



第1日目 《第1ステージ、予選リーグ》 (2勝1敗) グループ 2位				
木津クラブ	0	—	3	ハッスル黄門 (茨城県)
木津クラブ	3	—	0	戎クラブ長崎 (長崎県)
木津クラブ	3	—	1	北海道ハマナス (北海道)
第2日目 《第2ステージ、順位別リーグ戦》 (0勝2敗) 2位グループ 3位				
木津クラブ	2	—	3	大田区 (東京都)
木津クラブ	0	—	3	栃木県央 (栃木県)

大会は開会式の興奮と感動から始まり、歓迎レセプションでは他県との交流でたくさんの仲間ができました。試合当日は緊張のスタートで始まり自分のプレーがなかなか出来ずに残念でしたが、試合を重ねていくうちに緊張もとれチーム一致団結となり、目標よりもよい成績を収める事ができました。夜の交流も他県と出来、楽しいひとときを過ごしました。また、当大会に参加出来た事を光栄に思い、これからも頑張って励みたいと思っております。
(監督 佐藤 勝人)

7. ターゲット・バードゴルフ 《チューリップとなみ》<市貝町 城見ヶ岡運動公園特設コース>



第1日目 《個人戦》		スコア			順位
部門	氏名	OUT	IN	計	
一般男子	吉田 和博	45	70	115	17位
シニア男子	土倉 豊治	41	43	84	25位
シニア女子	田中 春枝	50	50	100	18位
	鏡田 邦子	45	46	91	14位

第2日目 《2人組戦》		スコア			順位
部門	氏名	OUT	IN	計	
東コース(男子)	吉田・土倉組	55	47	102	47位
西コース(女子)	田中・鏡田組	50	48	98	48位

この大会に出場することになり、試合があれば参加、練習を重ねてきました。やはり全国大会ともなるとまいばかりです。平常心でのぞんだつもりなのですが、実力がだせなかったのが、心残りになっています。全国大会にまた出たらいいな~と思いましたが、次回から大会がないと聞きました。本当なんですか？寂しいですね~きっと同じ思いの方が多いと思いますよ~。

当日は全国的に雨の予報で心配しましたが、試合終了すると同時に大きな雨になり本当にありがたかったです。愛媛の方、栃木の方、茨城の方それぞれの地区の特産品のおみやげなどの交流もあって一緒にプレーができ、楽しく思い出多いときをすごさせてもらいました。(選手 鏡田 邦子)

8. 男女混合綱引 《南砺市 綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会》<大田原市 栃木県立県北体育館>



第1日目 《予選リーグ》		1本引き	Hブロック	2勝1敗	2位
第1試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	○	—	×	八下ブラックハンズ (大阪府)
第2試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	○	—	×	ルネサスエレクトロニクス綱引部 (愛媛県)
第3試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	×	—	○	HBC入間野綱引クラブ (埼玉県)

第2日目 《決勝リーグ》		2本引き	Bブロック	3勝0敗	1位
第1試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	○	—	×	韭崎チーム (山梨県)
第2試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	○	—	×	ヒッキーズ広島 (広島県)
第3試合	南砺市綱をこよなく愛しつまでも引っぱろう会	○	—	×	鷲遊会 (栃木A)

★ スポレク賞

37チームが参加し、大会スローガンの“とびつきり栃木でいい汗いい出会い”を実行してきました。今回で最後になるのが残念です。いい交流の場の再開を待っています。(トレーナー 宮塚 功)

9. 年齢別テニス 《立山ドームTC》<宇都宮市 栃木県総合運動公園テニスコート>



3位グループでしたが、2日目に決勝戦まで残り準優勝で、計7回も対戦し、大変チームワークよく楽しく、力いっぱい自分達のテニスができたので満足しています。この経験をこれからの活動に生かしていきます。多くの人と交流でき、楽しい大会でした。(監督 滝川 正樹)

第1日目 《予選リーグ》		3位トーナメントへ				
立山ドームTC	50代	4	—	0	サンサンビーチ (岡山県)	
	40代	3	5	—		4
	30代	4	—	0		0
立山ドームTC	50代	2	—	4	いわきテニスの会 (福島県)	
	40代	1	1	—		4
	30代	5	—	4		2
立山ドームTC	50代	0	—	4	ノーザンオールスターズ (栃木県E)	
	40代	0	1	—		4
	30代	2	—	4		3

第2日目 《3位グループ トーナメント》		準優勝					
1回戦	立山ドームTC	50代	1	—	4	スマイルラリー (岐阜県)	
		40代	2	4	—		2
		30代	5	—	4		1
2回戦	立山ドームTC	50代	4	—	0	政宗くん (宮城県)	
		40代	2	1	—		4
		30代	4	—	1		1
準決勝	立山ドームTC	50代	4	—	0	もみじっこ (広島県)	
		40代	2	4	—		2
		30代	—	—	—		0
決勝	立山ドームTC	50代	4	—	0	スカイツリー東京足立 (東京都)	
		40代	1	1	—		4
		30代	0	—	4		2

10. 年齢別ソフトテニス 《キトキトとやま》<栃木市 栃木市総合運動公園テニスコート>



第1日目 《予選リーグ》		3位		
キトキトとやま	1	—	2	フレッシュマロニエ6 (栃木県B)
キトキトとやま	1	—	2	韓国 A

第2日目 《順位別 決勝3位リーグ》		1位		
キトキトとやま	2	—	1	なにわ (大阪府)
キトキトとやま	3	—	0	ビッグムーン大月 (山梨県)

第3日目 《(3位リーグ) 決勝トーナメント》		3位		
キトキトとやま	1	—	2	うちな~ (沖縄県)

成績は3位リーグの3位でした。予選リーグの対戦が韓国Aと地元栃木Bで、昨年に続き韓国と対戦でき、他の大会では経験できないことなので楽しかったです。

栃木の方々にも良くしていただき、3日目まで残ったため、観光ができませんでしたが、本来の目的である試合をすることに関しては、意義のある経験をさせていただきました。

今年で最後なのはとても残念であり、違う形で続けて欲しいです。ありがとうございました。

(選手 奥野 美幸)

11. バウンドテニス 《キラリン なめりかわ》<真岡市 真岡市総合体育館>

大会の前から、「今回が最後のスポレクになるのでは」という話を聞いていました。わがキラリンなめりかわチームは、何とか記憶に残る祭りにしたいということで、お祭り好きなメンバーを揃え万全の体調で臨みました。

初日のBトラリー戦は、多少体が硬くなっていたこともあり、106回と不意な結果でした。「練習では120回は結構出せたんだけどね」と反省しきり、ところが結果は5位、超ラッキーでした。

予選リーグは2連敗。残念ながら相手が強すぎました。涙、涙。最終戦が偶然にも栃木県チームで、激戦の結果何とか勝利しました。この勝利が幸いしてダブルス戦の最終結果は3位グループの5位でした。今回、栃木県真岡市の皆様から身に余る歓迎を受けました。感謝！このような人と人が触れ合う機会が無くなることを願うばかりです。

(監督 上田 敏信)



第1日目 《チーム別対抗 BT ラリー戦》						
1回目: 39回・2回目: 36回・3回目: 31回 合計106回 5位						
《ダブルス戦 予選リーグ》 0勝2敗 3位						
キラリン なめりかわ	男	0	0	4	3	仙台 青葉の杜 (宮城県)
	女		0	4		
	混合		2	4		
キラリン なめりかわ	男	1	4	1	2	石見銀山としじみ (島根県)
	女		2	4		
	混合		1	4		
《ダブルス戦 3位グループ 順位決定トーナメント戦》 1回戦 敗退						
キラリン なめりかわ	男	1	1	4	2	新庄つや姫クラブ (山形県)
	女		2	4		
	混合		4	0		
第2日目 《3位グループ 5・6・7位決定リーグ戦》 5位						
キラリン なめりかわ	男	3	4	0	0	富有柿の里 (岐阜県)
	女		4	2		
	混合		4	2		
キラリン なめりかわ	男	2	4	1	1	チームおとめ (栃木県)
	女		2	4		
	混合		4	1		

★ 特別賞 コットベリー賞

12. 年齢別バドミントン 《富山》 <宇都宮市 宇都宮市雀宮体育館>

第1日目 《予選 2チーム戦》						
富 山	50歳以上混合ダブルス	3	2	0	0	南埼玉チーム (埼玉県)
	30歳以上女子ダブルス		2	0		
	40歳以上男子ダブルス		2	0		

第2日目 《予選 勝敗別グループ リーグ戦》 0勝2敗 表彰トーナメント進出ならず						
富 山	50歳以上混合ダブルス	0	0	2	3	あすなろクラブ (石川県)
	30歳以上女子ダブルス		0	2		
	40歳以上男子ダブルス		1	2		
富 山	50歳以上混合ダブルス	0	0	2	3	T-SOUTH (栃木県B)
	30歳以上女子ダブルス		0	2		
	40歳以上男子ダブルス		0	2		

13. 壮年ボウリング 《きときと富山》 <宇都宮市 宇都宮第二トーヨーボール>



今年で最後の大会のため、各県強い選手の参加で大変に盛り上がった大会になり、非常に満足しました。また、全国の多くの仲間と交流の輪を広げることが出来ました。

(監督 平井 清)

第1・2日目 男女混合 4人チーム戦							
選手名	前半	後半	合計	得点	4,376点		
中村 稔	645	630	1,275	総合順位	26位		
金子 紀子	469	431	900				
高嶋 幹夫	653	619	1,272				
久郷 冬野	448	481	929				
合計							
第2日目 男女混合 2人チーム戦 (50歳代)							
選手名	得点	2,234点					
中村 稔	552	621	1,173	総合順位			
金子 紀子	507	554	1,061	20位			
第2・3日目 男女混合 2人チーム戦 (60歳以上)							
選手名	得点	2,149点					
高嶋 幹夫	619	637	1,256	総合順位			
久郷 冬野	448	445	893	37位			
年齢別個人戦 結果 (各チーム戦合計12ゲームの個人成績による)							
選手名	年齢	得点	合計	得点	合計	順位	
中村 稔	50才代男子	645	630	552	621	15位	
金子 紀子	50才代女子	469	431	507	554	32位	
高嶋 幹夫	60才代男子	653	619	619	637	5位	
久郷 冬野	60才代女子	448	481	448	445	39位	

★高嶋幹夫 入賞

14. マスターズ陸上競技 《富山県》 <宇都宮市 栃木県総合運動公園陸上競技場>

第1日目			
60M	M75	江淵 仁啓	11秒02 13位
	W60	植吉美恵子	12秒65 10位
	W70+	盛田ひな子	13秒26 12位
100M	W60	植吉美恵子	DNF
	M45	鶴野 幸男	5分17秒33 6位
1500M	W70+	温井 淑子	9分17秒97 12位
	M50	秋元 浩	32m35 3位
やり投	W70+	盛田ひな子	15m76 3位
	W60	佐伯 信子	1m15 1位
走高跳	W60	佐伯 信子	1m15 1位
砲丸投	M70	西井 實	8m37 8位
第2日目			
100M	M45	杉谷 崇	12秒86 7位
	M50	平川 和幸	15秒44 10位
	M70	大村 淳治	DNS
200M	W60	佐伯 信子	35秒61 4位
800M	M45	鶴野 幸男	2分35秒36 3位
	M65	江崎 末広	12分21秒31 3位
3000M	M75	平山 正雄	14分32秒28 6位
	M45	山中 勝也	19分07秒46 5位

三段跳	M50	平川 和幸	DNS
	M70	大西 好夫	DNS
	M80+	廣瀬 弘	5m70 4位
砲丸投	M50	秋元 浩	9m09 4位
	W45	宮崎 明代	17m81 4位
円盤投	(交流種目)	秋元 浩	101m81 6位
第3日目			
200M	M70	大村 淳治	DNS
800M	W70+	温井 淑子	4分29秒01 8位
	M65	江崎 末広	5分59秒09 7位
1500M	M75	平山 正雄	6分50秒06 7位
	M45	山中 勝也	15m18 5位
円盤投	M45	山中 勝也	15m18 5位
走幅跳	M80+	廣瀬 弘	2m38 4位

今大会は欠場者が多く、交流種目のリレーにも参加することができず少々心残りの大会となった。しかし、全国参加選手880名の中で、88歳の廣瀬 弘さんが最高齢者とのことで、特別表彰が授与され、みんなで喜びを分かちあった。また、NHK宇都宮放送局のイ

ンタビューを受け、夕刻のニュース番組にも報道され、しっかり富山をPR、ひとときわ思い出に残る大会となった。(監督 野尻 順子)



15. インディアカ 《きときとくん》<鹿沼市 鹿沼総合体育館>

第1日目 《順位決定リンク リーグ戦》 2勝1敗 3位 予選順位 17位(42チーム中)					
第1試合	きときとくん	0	5 — 15 8 — 15 11 — 15	3	宮城ドリームス (宮城県)
第2試合	きときとくん	2	14 — 15 15 — 11 15 — 4	1	SSIC倉敷 (岡山県)
第3試合	きときとくん	3	15 — 14 15 — 5 15 — 9	0	カセNSC (佐賀県)
第2日目 《順位別決勝リンク リーグ戦》 1勝2敗 6位 決勝順位 18位(42チーム中)					
第1試合	きときとくん	1	11 — 15 14 — 15 15 — 11	2	SSIC倉敷 (岡山県)
第2試合	きときとくん	2	6 — 15 15 — 14 15 — 10	1	ならやまクラブ (奈良県)
第3試合	きときとくん	1	10 — 15 11 — 15 15 — 14	2	ハッピーハンド (埼玉県)

最後のスポレク祭となりたいへん残念です。ですから、どのチームも楽しもうという気持ちが前に出ていました。我が「きときとくん」チームも頑張って、42チーム中18位と健闘いたしました。栃木県インディアカ競技実行委員会のみなさまのおもてなしで、歓迎の気持ちが伝わって来て、たいへん楽しく参加出来ました。東北地方からはすべての県が参加していて、予選1回戦で戦った宮城県が優勝しました。どの県も称賛の拍手で祝福していました。この大会ほど、他県との交流が親密になれる大会はないと思いますので、同様の大会の復活を強く希望します。
(選手 上保美由紀)



16. フォークダンス 《レインボーボード》<小山市 栃木県立県南体育館>



代表者会議等
・チームを8つのブロックに分けて演技発表を行なう。
・代表者会議にて富山県のブロックは、茨城県・埼玉県・香川県・栃木県の5県で構成され、ブロック名は「思の泉」に、課題曲は、フォークダンス「タランテラ・ピン・ボン・バ(イタリア)」、日本民謡「正調オリヤセ節(東京都)」に決定。
第1日目
・合同交流会
・種目別交流会
・ブロック毎に課題曲の練習
第2日目
・ブロック毎に課題曲の練習
・演技発表は、1ブロックからフォークダンス、民謡の順で発表する。
★富山県は、特別賞を受賞する。

昨年氷見市で行われたフォークダンス部門の記憶もまだ新しい今年、そして今年で最後という記念すべき大会に参加させていただき大変うれしく思いました。小山市民による歓迎の様子が随所に見られ、ほほえましい会場の様子でした。全国を8ブロックに分けて課題曲に望みましたが、それぞれの曲にふさわしい衣装を身につけて楽しく競技・そして交流をはかることができよい思い出として心に残りました。
(監督 平山 道子)

17. エアロビク 《劇団 勝手なほたるいか》<那須町 那須町スポーツセンター>

第1日目
・ウォーミングアップ
・規定演技発表
第2日目
・交流プログラム
・優秀チーム発表・再演・表彰式
★スポレク賞(優秀10チーム)受賞

目標であったスポレク賞を取る事が出来、大変嬉しく思っています。会場となった那須町、宿泊地の那須高原は紅葉がとても美しく、心配していた冷え込みも思ったほどではなく、快適に過ごせました。昨年からの一年間の間には大震災もあり、また、会場の那須町スポーツセンターは5月まで避難所として利用されていたと聞き、実行委員会の皆さまは大変ご苦労されていたようです。最後となるこの大会で、楽しく交流できたこと、良い成績が残せた事はいつまでも心に残る思い出となります。
(監督 池森 和代)



18. トランポリン 《きときと富山楽っCず》<栃木市 栃木市総合体育館>



第1日目 (予選リーグ) 3位					
第1回戦	きときと富山楽っCず	×	2.0 — 4.0	○	中津トランポリンクラブ (和歌山県)
第2回戦	きときと富山楽っCず	○	3.5 — 2.5	×	愛媛コマドリ (愛媛県)
第3回戦	きときと富山楽っCず	○	5.0 — 1.0	×	シャトル宮崎 (宮崎県)

大会のお世話をしてくださった皆様、お疲れ様でした。選手として県の代表として、全国の方々と触れ合う機会を与えてくださり、メンバー全員満足して帰ってきました。スポレクはこれが最後で残念ですが、この競技をこれからも出来る限り続け、頑張っていこうと思います。どうもありがとうございました。
(監督 高松かほる)

《閉会式》

最終日の8日、宇都宮市の栃木県総合文化センターで行われました。

開式を告げる太鼓演奏、会期前・会期中の映像上映、祭典旗の入場、知事等挨拶、祭典旗の文科省への返還、スポレクエコ協賛活動認定・表彰、合唱が行われ、全日程が終了しました。
(事務局記)



祭典旗の文科省への返還



フィナーレ

平成23年度生涯スポーツ協議会指導者研修会

期日 平成24年2月25日(土) 13:30から
 場所 富山県総合体育センター 大研修室
 講師 独立大学法人 富山大学医学部 保健体育科
 教授 小野寺 孝一 氏
 内容 「加齢と運動能力」



今回は、富山大学医学部保健体育科の小野寺孝一教授をお招きし、「加齢と運動能力」と題した講演をいただきました。二十数年ぶりの豪雪で足場の悪い中、約100名の参加者があり、先生のお話を熱心に聞きました。講演の要旨を次のようにまとめてみました。

1 加齢に伴う身体諸機能の変化

- ・ 運動機能はホルモンの影響で生殖機能と同じような変化をし、ピークは30～35才頃である。
- ・ 筋トレをすると、若者では筋肥大を伴う筋力の向上であり、高齢者では筋肥大は起きないが、神経系と筋系の繋がりの改善により、使っていない筋肉を使えるようにすることになり筋力の向上が起きる。
- ・ 成長期には、筋系、呼吸循環器系機能の発達と神経機能の発達にずれがあるので2次性徴期以前は“上手”“すばしこい”を目標（コーディネーショントレーニング）にし、2次性徴期以降に一般的トレーニングを行うようにするとよい。
- ・ 高齢者には、骨粗しょう症の問題があり、骨密度を高め、維持する必要がある。必要条件は、カルシウムを日に600～800mg摂取することであり、牛乳、乳製品、緑黄野菜、大豆製品から取るとよい。運動としては骨に衝撃のかかる運動が良いが、安全性を考慮して軽い運動にすることも必要である。
- ・ 運動を行うことによる「働きかけ」には効果的な時期があるが、中年期はその時期の一つであり、低下を遅らすために効果的である。

2 健康の維持増進に寄与する運動（運動は健康寿命を延長する）

- ・ 健康寿命を延長するためには、動ける体を作り維持することが大切であり、疲れない体（呼吸循環器系機能）、動ける体（筋系機能）、上手に動ける体（神経系機能）を作ることである。
- ・ 疾患を予防するためには、動ける体を作り維持することが大切である。人間の体は動くようにできているが、弥生時代以降進化していないので、体を動かす必要性が少なくなった現代は、体に不都合が生じてきている。
- ・ 動ける体を作り、維持するためには、動くことと疲れ、筋肉痛がおきるから筋力が増し、より動けるようになる、このオーバーロードの原則を忘れないことが大切である。しかし、障害の回避も忘れてはならない。そのためには、軽度の運動を長く、週3日くらいのペースで続けるとよい。
- ・ 運動による疾患の予防効果としては、虚血性心疾患で冠動脈の狭窄を予防し血流を確保することや、動脈硬化の危険因子（高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常）を是正する効果がある。
- ・ 筋肉痛等で寝込んではいけませんが、過剰な運動による疾患により動けなくなったり、なかなか元のレベルに戻れなくなることがあるので疾患との兼ね合いが大切である。
- ・ 軽度の運動（50%ほどの力で、食後1・2時間以内に、30～60分間継続）で抹消血管抵抗の減少等により、心拍出量が低下し血圧が下がり、本態性高血圧症の予防、改善効果がある。
- ・ メタボリックシンドローム改善の効果もある。軽い運動を長く続ける事によりエネルギー消費量の増大と脂肪組織の減量ができる。これは、高血圧症だけでなく糖尿病の予防にもなるので、痩せることがなかなかできないのであれば、太っていても良いから動ける体にするるとよい。
- ・ 腰痛にも効果がある。いろいろな原因があるが、手術が必要な時以外は運動で改善できる。骨粗しょう症、ぜんそく、リウマチ（治癒効果は無いが、適切に行うことにより機能の低下を予防できる。）、肩こり等効果がある。
- ・ 軽い運動で免疫機能も高まる。これは「嬉しい・楽しい」といった感情でも高まるといわれている。
- ・ 運動は、安全性を考慮して、軽い運動を長く、楽しく行うことが大切であり、運動の場を作り、運動を行う雰囲気を作ることが大切である。

(文責事務局)

功績をたたえる 表彰に輝いた方々



文部科学大臣表彰
生涯スポーツ功労者

八木 綾子 氏 富山県ダンススポーツ連盟副会長

平成5年以来、地域におけるスポーツの健全な普及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげた功績が認められました。



富山県功労表彰

江尻 照美 氏

元日本3B体操協会県支部長
元日本3B体操協会北陸地区地区長

平成6年以来17年間にわたり、3B体操関係 団体の要職にあって組織の充実強化や生涯スポーツの普及に尽力するなど、体育・スポーツの振興に寄与している功績が認められました。



富山県教育委員会教育功労者等表彰
体育・スポーツ功労者

水嶋美津子 氏

富山県ビーチボール協会副会長

富山県ビーチボール協会副会長等の要職にあって、組織の充実を図るとともに、ビーチボール愛好者の拡大に尽力するなど、体育・スポーツの振興に寄与している功績が認められました。

第21回富山県民スポーツ・レクリエーション祭

富山県スポーツフェスタ開会式

平成24年5月20日(日)10:00～
富山県総合体育センター(観覧自由)
※「元気とやまウォークラリー」
11:00～(予定)(参加自由)

富山県民スポーツ・レクリエーション祭

- 体験部門
平成24年5月20日(日)11:00～15:00
富山県総合体育センター、空港スポーツ緑地その他(参加自由)
- 地域対抗部門・交流部門
開催中心会期 平成24年5月26日(土)・27日(日)

平成24年度は富山地区を中心に種目別大会が実施されます。参加をご希望の方は、関係種目団体の県や市町村の事務局へご照会いただき、申込締切日等をご確認のうえ、お申込みください。また、大会の実施要項は、当協議会ホームページにも掲載予定です。

編集後記

24回続いた全国スポ・レク祭も平成23年度を最後に終了し、とても寂しい思いが致します。平成22年度に開催された「スポ・レクとやま2010」ではそれぞれの立場で、感動と思い出を残してくれました。

これからも、健康維持のためにも生涯にわたって自分の体力にあったスポーツを続けていきたいものです。また、今年はロンドンオリンピックが開催されることでスポーツに対する関心も高まる年になりそうです。24年度も、充実した広報誌となるよう広報委員一同務めてまいります。

(段委員 記)

楽しい情報が満載

生涯スポーツ協議会のHPへアクセスを!

《アドレス》<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/syougai-sports/>です。

当協議会では、ホームページの充実に努めています。団体や大会などに関する情報を随時発信していきますので、ご要望があれば、気軽に情報等をお寄せください。各種事業についての申請書や報告書等様式も載せていますので、ご活用ください。