

# 生涯スポーツ Life-Long Sports

# とやま



ゲートボール



フォークダンス



## 思い出のシーン

サイクリング



ペタンク

## 第21回富山県民スポーツ・レクリエーション祭



3B体操



フレッシュテニス



主な内容

ダンススポーツ



ビリヤード

平成24年度富山県生涯スポーツ協議会指導者研修会(報告)  
平成25年度富山県スポーツフェスタ  
第22回富山県民スポーツ・レクリエーション祭(予定)  
功績をたたえる 叙勲、表彰に輝いた方々(紹介)

vol. **56**  
2013

発行日/平成25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ports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>

# 平成24年度生涯スポーツ協議会指導者研修会

- ◆期日 平成24年12月1日(土) 13:30～15:00
- ◆場所 富山県総合体育センター 大研修室
- ◆講師 (公社)富山県栄養士会 地域活動栄養士協議会 会長  
管理栄養士 杉森裕子 先生
- ◆内容 「健康づくりのための食生活と運動」



今回は、管理栄養士の杉森裕子先生をお招きし、「健康づくりのための食生活と運動」と題した講演をいただきました。初積雪の足場の悪い中、約80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 健康の三本柱・・・栄養・運動・休養

- ・年齢を重ねても活動的な生活を送ると、心身機能が維持される。習慣的な運動・適切な食事を実践すると、身体活動量や生活機能の維持・向上になり、社会的・心理的老化予防にもなる。

## 2 からだは自分が食べたものでつくられる

- (1) 食事の3大ポイント・・・栄養バランスのよい食事・適切なエネルギーの食事・規則正しい食習慣

- (2) 栄養バランスのよい食事とは

ア 「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、くだもの」の5つの料理のグループそれぞれに丁度良い量が揃っていること。

イ 栄養素のはたらき

「からだをつくる:たんぱく質・脂質、無機質(ミネラル)」、「エネルギーや体温のもととなる:炭水化物、脂質・たんぱく質」、「からだの調子を整える:ビタミン、無機質(ミネラル)」

ウ 水(栄養素ではないが命を守る大切な働き)

- ・不足すると、血液が濃くなり酸素やエネルギーの運搬が困難になる。また、汗が出にくくなり、体温が上昇し、脱水症状や熱中症の原因となる。
- ・喉が渇いたと感じる前に水分補給をする。1時間以上運動が続く場合は、糖分、電解質が入っているものを補給する。

- (3) 適正体重の維持

ア 気をつけよう高脂肪食:調理法を工夫、肉等は部位を選ぶ、質のよい油を使用する。(揚げ物は控えめに)

イ 1日3食をバランスよく、腹八分目:ドカ食い、まとめ食いは脂肪をためやすい体質になる。

ウ 夕食はできるだけ夜8時まで:遅くなった場合は、低カロリーのおかず(野菜たっぷり、魚・豆腐料理)を中心に、ご飯を控えめにする。

エ 夜はからだづくりの時間:眠っている間に成長ホルモンが出る。(午後10時～午前2時頃がピーク)それによって皮膚や筋肉の修復、疲労回復など、からだのメンテナンスが行われる。

夜は、からだを休めるために消化、吸収がアッ

プし、摂取した栄養素がからだに蓄えられやすい状態になるため、夕食は油っこくない食事を腹八分目に食べるように心がける。

満腹で眠ると、使われずに余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるばかりか、メンテナンスもうまくできない状態になる。

※控えめに食べて眠り、夜中に胃の中が空っぽになると、腸の掃除が始まり、明け方排便の準備をする。→便秘予防につながる。

- (4) 野菜やくだものを毎日摂取する:野菜は1日350g以上(野菜の小鉢5皿程度)を目安に、果物は毎日100～200g(握りこぶし大)を目安に摂るようにする。

- (5) 市販食品や外食を選ぶときのポイント:エネルギーが低いもの、野菜料理の付いている定食、単品でも具だくさんのメニュー、複数の食品を組み合わせさせてバランス良く食べるようにする。

※どうしても野菜が摂れない場合は「100%野菜ジュース」を代用する。

- (6) 塩分は控えめに:1日の摂取量、男性9g・女性7.5g未満を目安に、今よりも1/3程度控える工夫をする。(参考:富山県の現状60歳代、男性13.1g、女性11.7g)

- (7) カルシウムは足りていますか:牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類などカルシウムを多く含む食品を積極的に摂る。1日600mgを目安に、吸収を助けるビタミンDも摂る。

- (8) 飲酒はほどほどに

・ごはんの代わりにお酒を飲まないよう気をつける。高エネルギーな上に、栄養素はほとんどなく、飲み過ぎは中性脂肪や血糖値、尿酸値を上げる原因に。肝臓に負担をかけることにもつながる。(運動の継続には肝機能を丈夫にしておくことが不可欠)

・週2日続けて休肝日をつくる。(純アルコールに換算して約20g/日までに)

・つまみは、おひたし、酢の物、煮物、サラダなどを選ぶようにする。(塩辛いものはお酒がすすみ、揚げ物など脂っこいおつまみは脂肪肝になる危険率がアップする。)

※適量を飲むことはストレス解消にもなり良い効果もあるため、適量を楽しく飲み、お酒と上手につきあっていくことが大切。

(9) その他のポイント

- ・よく噛んでゆっくり食べる。食べて直ぐに寝ない。体重を毎日測る。年に1回は健康診断を受ける。

3 まとめ

(1) 40代からの食事は

- ・肥満予防のために腹八分目を心がける。
- ・野菜・大豆製品・魚・肉・穀類をバランスよく摂る。(ホルモンバランスを整え、若さを保つために)
- ・脂質を控えめにする。(コレステロールが気になる)

始める頃)

- ・カルシウムを積極的に摂るようにする。(骨の老化を予防するために)
- (2) 40代からの運動は
- ・有酸素運動を継続して行う。
  - ・運動習慣が定着すると脂肪代謝が活発になり、内臓脂肪の減少につながる。
  - ・運動機能の維持・向上、仲間づくりや生き甲斐につながる。

『毎日の食事を楽しみながら、心身ともに元気で明るく過ごしましょう。』

(文責 事務局)

「第22回富山県民スポーツ・レクリエーション祭」のお知らせ

平成25年度は高岡地区を中心に種目別大会が実施される予定です。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、開催期日・会場・申込締切日等をご確認のうえ、お申込ください。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。

富山県スポーツフェスタ開会式

平成25年5月19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」11:30～(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25年5月19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)

★体験部門種目

グラウンド・ゴルフ	ターゲット・バードゴルフ	ディスクゴルフ	ソフトバレーボール	トランポリン	キンボールスポーツ
ユニカール	スポーツチャンバラ	ラージボール卓球	ロープワーク	バルーンアート	ベタボード
ラダーゲッター	ドッジボール	パークゴルフ(とやま健康パーク・パークゴルフ場)			

地域対抗部門・交流部門

種目名	開催期日	会場名等	会場地	種目名	開催期日	会場名等	会場地
グラウンド・ゴルフ	6月2日	高岡おとぎの森公園 森のお祭り広場	高岡市	ベタンク	5月26日	高岡スポーツコアグラウンド	高岡市
ゲートボール	6月16日	富山市山室2区公園	富山市	ウォークラリー	5月26日	氷見市いきいき元気館	氷見市
壮年サッカー	5月19日 5月26日	富山市南総合公園 西芝生広場	富山市	キャンプ	6月9日	県民公園太閤山ランド	射水市
ソフトバレーボール	5月26日	高岡市竹平記念体育館	高岡市	ビーチボール	5月26日	富山市八尾スポーツアリーナ	富山市
女子ソフトボール	5月26日	歌の森運動公園多目的グラウンド	射水市	ホステリング	5月25日 5月26日	高岡市自然休養村 (アッパレハウス宿泊、二上山登山)	高岡市
ラージボール卓球	5月26日	ふくおか総合文化センター(Uホール)	高岡市	3B体操	5月26日 6月2日	高岡市民体育館 滑川市農村環境改善センター	高岡市 滑川市
ターゲット・バードゴルフ	5月26日	上和田緑地 上和田グラウンド	砺波市	フレッシュテニス	5月26日	富山市総合体育館	富山市
男女混合綱引	5月25日	城端西部体育館	南砺市	パークゴルフ	5月25日	下村パークゴルフ場	射水市
年齢別テニス	5月25日	高岡市テニスコート(スポーツコア)	高岡市	ダンススポーツ	6月9日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター	射水市
年齢別ソフトテニス	5月26日	高岡市営前田庭球場	高岡市	ドッジボール	5月26日	県民公園太閤山ランド ふるさとパレス	射水市
バウンドテニス	5月26日	滑川市 総合体育センター	滑川市	エンジョイテニス	5月25日	高岡市テニスコート(スポーツコア)	高岡市
壮年ボウリング	5月19日	高岡スカイボウル	氷見市	武術太極拳	5月26日	アルビス小杉総合体育センター	射水市
マスターズ陸上競技	5月5日	高岡市営 城光寺陸上競技場	高岡市	ビリヤード	5月26日	FIRENZE NEO 問屋町店	富山市
インディアカ	5月26日	氷見市B&G 海洋センター	氷見市	ウォーキング	6月2日	海王丸パーク	射水市
フォークダンス	5月26日	氷見市ふれあいスポーツセンター	氷見市	キンボールスポーツ	5月26日	富山市総合体育館	富山市
エアロビック	5月26日	富山南総合公園体育文化センター	富山市	ユニカール	6月2日	氷見市B&G 海洋センター	氷見市
トランポリン	5月19日	富山県総合体育センター	富山市	スポーツチャンバラ	5月26日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター	射水市
サイクリング	5月26日	高岡市役所 集合	高岡市	ママさんバレーボール	5月19日	氷見市ふれあいスポーツセンター	氷見市
ママさんバレーボール	5月19日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター	射水市	カローリング	5月25日	氷見市ふれあいスポーツセンター	氷見市

(以上2月21日現在の予定です)

# 功績をたたえる 叙勲、表彰にかがやいた方々

この秋には本協議会役員等、加盟団体長の方々が、いろいろな分野でのご功績により叙勲や表彰を受けられましたのでご紹介いたします。

## 富山県生涯スポーツ協議会役員等の方々

会長 田中 一郎 氏

北日本新聞文化賞（文化賞）

富山県中小企業団体中央会会長を3期6年歴任され、異業種連携を進めるなど、地域経済の振興に尽くされたことによるものです。



副会長 横田 安弘 氏

旭日中経章（地方自治功労）

高岡市議会議員として昭和54年から8年間、県議会議員として昭和62年から24年間、その間、県議会議長等として、地方自治の発展、地域振興や自然保護、生涯スポーツの振興に貢献されたことによるものです。



副会長 廣田 誼 氏

富山県功労表彰

平成2年以來20年間にわたり、朝日町議会議長等として地方自治の伸長と住民福祉の増進に寄与されたことによるものです。



理事長 坂田 勲 氏

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）

富山県ソフト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、ソフトボール競技の普及と競技力の向上に尽力するなど、体育・スポーツの振興に寄与されたことによるものです。



前常任理事 高倉 正和 氏

生涯スポーツ功労者表彰（文部科学大臣表彰）

富山県ソフトテニス連盟会長、昭和56年以來、地域におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげられた功績によるものです。



前監事 武内 靖子 氏

生涯スポーツ功労者表彰（文部科学大臣表彰）

立山町レクリエーション協会副理事長、昭和57年以來、地域におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげられた功績によるものです。



訃報：武内靖子氏には平成25年1月10日にご逝去されました。心からご冥福をお祈り申し上げます。

## 富山県生涯スポーツ協議会加盟団体長の方々

富山県キャンプ協会  
会長 寺井 清 氏

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）

富山県キャンプ協会会長等の要職にあって、組織の充実を図るとともに、キャンプの普及に尽力するなど、体育・スポーツの振興に寄与されたことによるものです。



富山県ターゲット・バードゴルフ協会  
会長 山岸 銀七 氏

富山県功労表彰

平成元年以來23年間にわたり、ターゲット・バードゴルフ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されたことによるものです。



富山県ダンススポーツ連盟  
会長 笹山 治一 氏

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）

富山県ダンススポーツ連盟会長等の要職にあって、組織の充実を図るとともに、ダンススポーツの普及と競技力の向上に尽力するなど、体育・スポーツの振興に寄与されたことによるものです。



### 訃報

本協議会顧問の鈴木皓哉氏には、平成24年11月19日にご逝去されました。

平成2年、本協議会設立時から理事長を16年間、副会長を4年間、顧問を今日まで3年余の間歴任され、23年余の長きにわたり、本協議会の発展に多大なご尽力をいただきました。ここに深く感謝するとともに、心からご冥福をお祈り申し上げます。

### 編集後記

56号発刊にあたり、まず昨年12月に行われた「指導者研修会」の講演内容を簡単にまとめてみました。また、今回多方面にわたり表彰を受けられた方々を改めて一同にご紹介させていただきました。そしていよいよ第22回スポーツ・レクリエーション祭開催の時期を迎えます。平成23年度で終了した夢と感動を残した全国スポ・レク祭！この思い出を大切に新たな気持ちでスポーツの楽しさを感じようではありませんか。多数の県民の方の参加をお待ちしています。（広報委員 野尻）

