



1993

第6号

発行日/平成5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/有なかに印刷

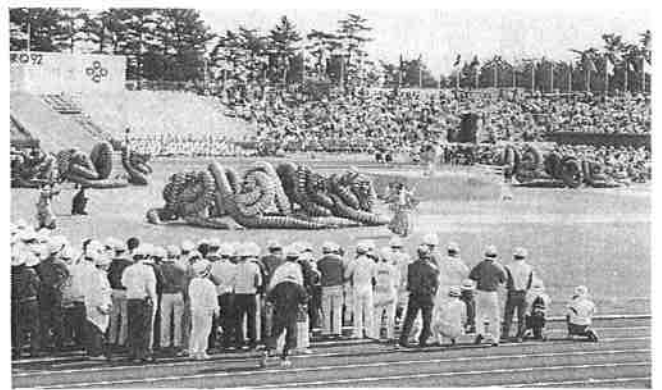


中日本大会長の挨拶

いつでも
どこでも 楽しく
だれでも



力強い音色
雪のシンフォニー「上小泉いずみ太鼓」



いい汗 ふれあい 神の里
第5回全国スポ・レク祭島根大会 総合開会式

目次

スポーツと健康 ②

全国スポ・レク祭に参加して ③

県民スポ・レク祭に参加して ④

加盟団体紹介
(県ソフトバレーボール連盟 県キャンプ協会) ⑤

生ス協 主催行事 ⑥

生ス協加盟団体行事 ⑥⑦⑧



スポーツと健康



富山市民病院内科部長

黒崎 正夫

「はじめに」 近年、社会生活の機械化により運動不足の人が増え、

一方では、就労時間の短縮、長寿化などにより余暇が多くなり、疾病構造の変化と相俟って、健康のための運動への機運が高まっています。

健康の維持・増進のための運動について考えてみましょう。

「健康スポーツの目的」 健康ス

ポーツとは、心身の健康の維持・増進、体力の向上、疾病の予防と治療などのために行う、労働以外の身体的活動です。

健康のための運動の条件は①安全であること、②有酸素的全身運動であること、③有効であること、④継続的であることなどでありま

「スポーツの効果」 歩行、ランニングなどの有酸素運動は心臓・呼吸系に無理のない刺激を与え、

心肺機能の予備力を高め、全身持久力をつけます。このような有酸素運動下では、糖と脂肪が分解されてエネルギーとなり、長時間続けることにより、脂質・糖代謝が改善されます。

精神面では、運動を続けると、運動することが楽しくなり、落ち込んだ気分が治り、ストレス解消にもなります。

「スポーツによる障害」 内科的

障害としては、運動中の突然死、夏のスポーツ活動中に起こる熱中症などがあります。

外傷としては、肉ばなれ、アキレス腱断裂、足・膝関節の捻挫や

靭帯損傷、腰部の過労性障害などがあります。健康スポーツでは、これらの障害をできるだけ避けなければなりません。

「スポーツと栄養」 適度な運動

とバランスのとれた栄養は健康の維持・増進には欠かせない条件です。日常からバランスのとれた食事心がけ、運動前には適度の糖質を摂取することが合理的です。

エネルギー源として利用されるのは糖と脂肪で、運動強度が強くなると糖の使われる割合が多くなり、一方、運動強度が弱く、時間が長いほど脂肪の使われる割合が多くなります。

「医学的チェック」 運動中の危

険を予防し、運動の効果を上げるためには、医学的チェックが必要です。その内容は対象者の運動の目的や種目により異なりますが、健康スポーツを志す人は全員、少なくとも一般健康診断は受けておくべきでしょう。そこで高血圧、

糖尿病、肥満、高脂血症などを指摘された場合は、運動許可には医師の判断が必要になります。

「適度な運動」 健康スポーツに

は、運動の強度、時間、回数を考慮する必要があります。

厚生省の勧める健康づくりのための運動所要量は、四十歳代で目標心拍数は一分間に一二〇、一週間の合計運動時間は一六〇分、五十歳代ではそれぞれ一二五、一四〇分、六十歳代では一一〇、一四〇分です。この心拍数は最大運動量の五〇％に相当します。有酸素運動のためには、一回の運動時間は少なくとも一〇分以上、一日の合計時間は二〇分以上の必要があります。

「まとめ」 健康の維持・増進の

ためには、普段から健康なライフスタイルの確立に努め、その上で積極的な健康づくりのために適切な運動を続ける必要があります。

心に残るスポ・レク祭'92



壮年ボウリング
狩野 信之
次子
第5回全国スポー
ツ・レクリエーショ
ン祭が、昨年の10月島根県の15市
町で開催されました。

富山県からは監督選手八八人が、17種目中15種目に参加しました。ボウリングは松江市のしんじ湖ポウルで、17日・19日・20日の3日間行われました。

富山県チームは、60代古本夫婦、50代私達夫婦が、混合二人チーム戦と混合四人チーム戦に参加しました。試合の成績は、おかげ様で、二人チーム戦と個人で入賞することができました。

18日は島根県の浜山運動公園陸上競技場にて、生涯スポーツの大祭典が全国から二〇〇〇人の選手と、多数の観客の中で盛大に開かれ、出雲でしか見ることのできない大勢の子供達による神馬の入場、一輪車乗り、32頭のオロチの舞、多種多様のイベントがぐまれ、目が回る様でした。

本当に神様の里だと思いました。ファイナルでは、「しまね・人・光」をテーマにした鏡ボードが配

布され、島根県の代表的な民謡「安来節」をアレンジした交流踊りを全員で楽しく踊りました。本当に行楽では見ることのできない、あの盛大な祭典が、今も目に浮かびます。大変感動しました。島根県にきて出雲大社に参拝せずには帰ることはできないと、監督さんに相談して出雲大社、日御碕ワイン造り工場をタクシーで観光できたことも楽しかったです。又ボウリング大会で、78才の方が元気に投球されているのを見て、偉

全国スポ・レク祭に参加して

い人だなと思いました。これも生涯スポーツとして皆さんに愛好されているからだと思ひ、私達夫婦もまだまだ頑張っていこうと思ひました。

この機会に参加できたことを、夫婦共々喜んでおり、今後とも多くの人が参加されることを伝えていきたいと思ひました。

監督さんには大変お世話になりました。又、開催地のお世話下さった方々に心から感謝しています。

スポ・レクしまね'92に参加して

男女混合綱引 金戸スポーツ 盛田 正 則

10月16日早朝、一行(17名)は仕事のことを心配しながら、島根に向かってバスで出発しました。しかし10時間後島根松江に到着したころには、皆仕事を忘れ、明日から始まる試合の事ばかり思っている様子でした。

17日はいよいよ試合開始。予選リーグではどうにか1位で通過。明日は試合がないから今晚は、松江市内を見物する事にしました。

18日は開会式。第2部の「しまね・人・光」では、出場選手全員で空に向かって「鏡ボード」をきらめかせ、演出に参加しました。

19日最終日は、いよいよ決勝リーグ。残念ながら4位に終わりましたが、選手一同スポ・レクしまね'92のテーマである「い

い汗・ふれあい・神の里」を全国の皆さんと、充分味わわせて頂きました。一行は、大会も終わり午後2時には松江を出発、一路富山へ向けて帰路に着きました。午前〇時に無事帰宅。選手、応援の皆様、長い4日間本当に御苦労様でした。大会中は県代表としての誇りをもち「いきいき、きときと」にと頑張ってきました。

私達綱引は、生涯できるスポーツではないと思ひます。この次は生涯できるスポーツで全国スポ・レク祭に参加できれば幸いと思ひます。

終わりになりますが、私達選手一同を、この大会に参加させて頂きました。県、町、そして地域の皆様方の、御支援、御協力を心から深く感謝申し上げます。



第一回県民スポーツ祭冬季大会

雪のシンフォニーに参加して

楽しかったウォークラリー

滑川市立西部小学校

三年 石崎美紗子

わたしはウォークラリーが大好きです。たからさがしの時ドキドキするのとおなじだからです。スタートといわれてさっさと歩き出しました。一、二、三問目までは、とてもかんたんでしたが、四問目がわかりませんでした。

滑川市のシンボルマークはなんでしょう。わたしはとっさに、そういえば公民館に滑川のマークが書いてある旗があったなあと思いました。それがこの答えだということはおぼろげですが、どう考えなくても思いつきません。考えながら先へすすみました。わからないうまま五問目もおわりました。あとはゴールへ行くだけです。四問目をまだやりおえていないのです。そこへ市役所のふくろをもったおじさんがこっちに歩いてきました。

た。そのふくろをちらっと見ると、なんとマークが書いてあったのです。おじさんに言って書きうつしました。わたしたちは走ってゴール。けっかは時間がちよっと早くてまん点に一点だけたりなく百九十九点でした。一位でよかったです。おじさんにかんしゃします。ありがとうございます。

思い出に残った自転車競技

滑川市立寺家小学校

六年 宮崎豊弘

記念すべき、第一回目の『雪のシンフォニー』がぼくたちの滑川市で行われました。しかし、今年暖冬で、雪はまったくなく、大会となりました。

ぼくの出場競技の中で、最もスリリングだったのは、自転車BMX競技でした。大変せまい田圃コースをのみ出さないように慎重に運転し、なおかつ、タイムを競うのです。もしコースからはみ出した

場合、ペナルティがかせられ、一周余計に回らなくてはいけないのです。

所々に、審判の人がチェックしておられるので、特にその前を通過するときは、緊張します。

練習の時、ゆっくりしていねいにそこを通り、コツをつかみました。まず、予選は無事に通過して、いよいよ決勝レース！

スタートから、とばしにとばして、せまい一周でしたが、うまくはみ出さずに回れました。

やったー！と、心はずませながら、そのままゴールイン。心に残る大会となりました。

思い出の記念となる一日

(東加積地区公民館主事)

柴田一美

雪の祭典も、心待ちにしていた雪はなく、雪上運動会は泥まみれ。ケガのないようにと祈る気持ちで競技を見守ったのは、私だけではなかったらうと思います。

特に、我が東加積校下チームは、小学校児童数一〇二名、幼稚園児数三七名という児童数の少ない校下のため、参加するだけで良いというのが、関係者一同の気持ちで

ありました。

ところがいざ、競技が始まりますと、種目優勝こそないものの、常に上位に入賞し、得点を積み重ねるごとに、応援に熱が入る次第で、選手と応援者、老いも若きも一体となって頑張ったことが、総合優勝に結びついたのだらうと考えます。最高潮は「俵争奮戦」結果次第ではということを送り出したのですが、最後まで勝ち残り、初めての種目優勝が総合優勝を決めた瞬間です。意気揚々と引き揚げてくる我がチームの選手の面々、応援した児童の歓喜の声、思わず目がしらが熱くなってくるほどで、記念に残る一日となりました。

関係者の皆様の御協力と熱意が我がチームに、花を持たせて頂いたものと感謝申し上げます。



加盟団体紹介

「だれでも楽しめる」 ソフトバレーボール

ソフトバレーボールは、より多くの人々がバレーボールの素晴らしさに触れるとともに、生涯を通じてバレーボールを楽しむことができるよう願って、一九八八年二月に(財)日本バレーボール協会がルールを制定し、全国に普及を進めているニュースポーツです。

富山県ソフトバレーボール連盟は、富山県におけるソフトバレーボールの普及振興を図り、県民の健康増進・体力の向上と明るいコ



뮤니ティーづくり等に寄与することを目的として、一九九〇年三月に富山県バレーボール協会の傘下団体として発足しました。

以来、富山県バレーボール協会ははじめ富山県家庭婦人バレーボール連盟、富山県小学生バレーボール連盟等の関係組織・機関・団体と密接な関係を図りながら活動を進めています。

次に、本連盟の今年度における主な事業を紹介します。

・93ソフトバレーのつどいinやまだ(6/20、山田村総合体育センター)

・93ビーチバレー&ビーチソフトバレーフェスティバルinとやま(7/31)8/1、海王丸パーク)

・93ソフトバレーフェスティバルinとやま(11/23、富山県総合体育センター)

・94スノーバレーフェスティバルinとやま(2/上旬、富山城址公園広場)

・富山県ソフトバレーボール指導者講習会(3/12・13、富山県総合体育センター)

これからも、だれでもが楽しく参加できるスポーツとして県民に定着することを願い、努力を続けていきたい。

お問い合わせ

〒九三〇

富山市藤の木緑台九三六

富山県ソフトバレーボール連盟

荒木修身

☎〇七四一三一五八三九

楽しく豊かなキャンプ

富山県キャンプ協会は、キャンプを中心とする野外活動の普及、発展を願って、昭和六十二年につくられました。また、日本キャンプ協会の富山県支部も兼ね、日本キャンプ協会の初級、中級、上級指導者で構成されています。

キャンプの領域で①環境教育志向②冒険志向③ハンディキャンプの人のためのキャンプの3つの流れが叫ばれるようになって、十数年を経ようとしています。それぞれの流れでは、従来のキャンプのイメージを塗り替えるほど斬新なプログラムが展開されています。

環境教育志向のキャンプでは、ネイチャーゲームが最近話題になっています。このゲームの中の「大地の目」では、落ち葉の積もる林の中に寝転び、体を落ち葉でおおひ、目だけを出して、まさに大地として自然を観察します。

冒険志向のキャンプでは、バックフライング、ウォールなどのインシアティブゲームが、キャンプの大切なプログラムとして展開されています。

キャンプ協会では、このような最新のプログラムの普及と研究、会員相互の研修のために、次のような活動をしています。

- ・春と秋に指導者養成講習会
- ・夏と冬に、子供向けの3泊4日のモデルキャンプ
- ・夏にファミリーキャンプ1泊2日
- ・会員研修会、年数回

現在、会員は百名程です。自然とキャンプを愛する仲間を増やし、より楽しい、より豊かなキャンプを目指して活動が続けていきたいと思えます。



お問い合わせ

〒九三〇

婦負郡婦中町広田一六〇

富山県キャンプ協会事務局

清水雅己

☎〇七四一六一二二一七

富山県生涯スポーツ協議会 主催行事

行 事 名	期 日	参加人数	場 所
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会 第1回 実行委員会	4月14日(水)		富山県総合体育センター
富山県生涯スポーツ協議会理事会・役員会	5月中旬		未 定
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会 各部会	随時開催		富山県総合体育センター
中・高年体験学習担当者会議	5月中旬		富山県総合体育センター
中・高年体験学習会	6～8月	各100名	4地区会場
広報委員会	5～8月		富山県総合体育センター
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会 第2回 実行委員会	7月上旬		富山県総合体育センター
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会	7月24日(土) 25日(日)	10,000 名	高岡市内各会場
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会 団体育理事会	8月中旬		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	参加人員	場 所
富山県 レクリエーション 協会	太閤山フェスティバル	5月3日(祝) ～5日(祝)		大閤山ランド
	第10回全国一斉ウォークラリー大会	5月16日(日)		・黒部市 ・宇奈月町 ・氷見市 ・八尾町 ・婦中町 ・小杉町 ・立山町 ・入善町 (8会場)
	第7回有峰フェスティバル	8月7日(土) 8日(日)		
	第47回全国レクリエーション大会東京大会	9月24日(金) ～26日(日)		東京都内
富山県 サイクリング 協会	健康ウォーク「一輪車」「BMX」	4月29日(祝)		神通川河川敷
	サイクリングの集い	5月30日(日)		県民福祉公園 太閤山ランド
	つがいけサイクル'93	6月5日(土) 6日(日)		長野県 梅池高原
	第37回全国サイクリングラリーへの派遣	8月1日(日) 2日(月)		石川県金沢市 山中温泉
	第8回全日本マウンテンサイクリングIN乗鞍	8月28日(土) 29日(日)		長野県 乗鞍高原
	第5回全日本オフロードサイクリングIN梅池	9月11日(土) 12日(日)		長野県 梅池高原
	お早ようサイクリング富山県大会 (池多方面いも堀りと自転車ゲーム)	9月23日(祝)		富山市池多小学校グラウンド
ふるさとサイクリングINしまね'93	9月25日(土) 26日(日)		島根県	

団体名	行 事 名	期 日	参加人員	場 所
富山県ユース ホステル協会	山菜取りハイキング大門山三方山方面	5月	20名	大門山, 三方山 方面
	鱈釣り大会	6月	20名	氷見海岸
	五色ヶ原登山	8月	20名	立山, 五色ヶ原
富山県 日本民謡研究会	本部第31回民謡まつり	4月6, 7, 8日 (火)(水)(木)		名古屋市民会館大ホール
	民謡の四季	7月4日(日)		砺波市文化会館
	西馬音内盆踊り大会	7月16日(金)		福野文化創造センター
	越中万葉夢幼譚宿泊師範研修会	8月下旬		富山県二上青少年の家
富山県 フォークダンス連盟	レクダンス巡回講習会	6月13日(日)		高岡市
	フォークダンス巡回講習会	6月13日(日)		富山市
	学校フォークダンス講習会	7月18日(日)		未定
	第13回富山県フォークダンス大会	9月26日(日)		未定
富山県 ゲートボール協会	第8回生命保険ふれあいゲートボール大会	6月6日(日)	720名	砺波市総合グラウンド
	第10回世代交流ゲートボール富山県大会	6月20日(日)	720名	新湊市奈呉の江公園コート
	第11回県高令者ゲートボール大会	7月18日(日)	960名	小矢部市大谷中学校グラウンド
	富山県民体育大会ゲートボール大会	8月8日(日)	900名	入善町運動公園コート
	第13回知事杯県ゲートボール選手権大会	8月22日(日)	960名	富山市神通川緑地専用コート
	第2回県男子ゲートボール選手権大会	9月12日(日)	960名	黒部市日鉦KKグラウンド
	第8回県女子ゲートボール選手権大会	9月26日(日)	960名	富山市神通川緑地 専用コート
富山県 家庭連盟	トライアングルカップ争奪 第2回スマッシュ・ミズ大会	4月18日(日)	150名	小杉町総合体育センター
	富山テレビ杯争奪 第13回富山県家庭婦人 バドミントン選手権大会	5月23日(日)	250名	富山県総合体育センター
	第10回富山県家庭婦人 バドミントンクラブ対抗団体戦	9月26日(日)	200名	小杉町総合体育センター
富山県 バレーボール 家庭連盟	第24回全国大会富山県予選会	6月13日(日)		山田村総合体育センター
	第5回全国いそじ大会富山県予選会	〃		〃
	北信越家庭婦人バレーボール大会	7月10日(土) 11日(日)		富山県総合体育センター
	第24回全国家庭婦人バレーボール大会	7月29日(木) ~ 8月1日(日)		東京都
	第16回KNB杯抽選会	8月		
	県民体育大会(婦人の部)	8月8日(日)		黒部市, 宮野体育館
第16回KNB杯呉東地区大会	8月29日(日)		未定	
〃 呉西地区大会	9月		〃	

団体名	行 事 名	期 日	参加人員	場 所
テニスコ 協 会	第5回北信越5県BT親善交流大会	6月5日(土) 6日(日)	36名	長野県
	第11回全日本BT選手権大会	7月17日(土) 18日(日)	12名	東京体育館
富山 県 協 会	第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会 兼 第3回ファミリーキャンプ	7月24日(土) 25日(日)	60名	二上野営キャンプ場
	第11回モデルキャンプ	8月上旬	60名	未 定
富山 県 協 会	第5回県ターゲット・バードゴルフ大会	6月中旬	80名	牛岳温泉スキー場 TBG場
富山 県 協 会	ソフトバレーフェスティバル in やまだ	6月20日(日)	300名	山田村総合体育センター
	'93ビーチバレー&ソフトビーチバレー フェスティバル in とやま	7月31日(土) ～ 8月1日(日)	1,000名	新湊市海王丸パーク
富山 県 協 会	高岡ブロックビーチボール大会	5月30日(日)	550人	大門町体育館
	富山ブロックビーチボール大会	〃	850人	富山県総合体育センター
	砺波ブロックビーチボール大会	6月13日(日)	750人	城端町
	新川ブロックビーチボール大会	〃	500人	宇奈月中学校'等
	第46回県民体育大会ビーチボール競技	8月8日(日)	800人	富山市体育文化センター等
	第10回全国ビーチボール競技会	9月18日(土) 19日(日)	1,800人	朝日町
富山 県 協 会	北信越グラウンドゴルフ交歓大会	4月17日(土) ～18日(日)	400名	砺波市多目的競技場
	アシックス杯大会	5月30日(日)	400名	福光町
富山 県 協 会	県民インデアカ交流大会	6月13日(日)	80人	福野町B&G海洋センター
	インデアカ実技講習会	6月中旬 ～7月下旬	30人	未 定
富山 支 部 協 会	実技研修会	4月～9月	17人	大島町立中央公民館
	富山の集い	6月11日(金)	300人	富山県総合体育センター
	北陸地区合同研修会	7月8日(木) 9日(金)	25人	富山県総合体育センター 大島町立中央公民館
富山 県 協 会	呉西地区ブロック大会	5月30日(日)		砺波市体育館
	呉東地区ブロック大会	6月27日(日)		魚津市体育館
	第2回大会	8月29日(日)		高岡市民体育館