

楽しいスポーツ・レクリエーション 体験会レポート

「スポーツの秋」5競技にチャレンジ

富山県生涯スポーツ協議会が主催する2017年度の「スポーツ・レクリエーション体験会」は、9月2日から10月28日まで5回にわたって富山市の県総合体育センターなどで開催され、参加者はトランポリン、スポーツ吹き矢、居合道、ノルディックウォーキング、キンボールスポーツの5競技に取り組み、「スポーツの秋」を楽しみました。



ハードで意外性がある

トランポリン

2017年9月2日(土)9:40~11:40
県総合体育センター

★ポイント★

伸縮性のある布の反発力によってジャンプすることができる。起源はサーカスといわれ、1930年以降にスポーツとして普及した。2000年シドニー五輪から正式種目となり、レクリエーション、エクササイズ、体操などの競技のトレーニングにも活用されている。

◆感想◆

県体操協会のトランポリン委員会副委員長・池田雅計さんに教えていただきました。「思ったような動きができない」と感じる一方、「トランポリンでしかできない動き」ができる意外性のあるスポーツです。身長1.5倍ぐらいの高さまで跳び上がることができ、腹ばいになって弾んだり、お尻で跳ねたりしていると体全体がほぐれていきます。とはいえ、やってみると思った以上にハード。終わった後は腰がガクガクになり、筋肉痛にもなりましたが、いい運動になりました。

vol. **66**
2018

呼吸器の機能向上に効果

スポーツ吹き矢

2017年9月9日(土) 15:10~16:30
県総合体育センター



◆感想◆

富山市スポーツ吹き矢協会の山田健二さんと、県スポーツ吹き矢協会・剣上市支部長の伊井好作さんに教えていただきました。最初は、どんなタイミングで、どのくらいの強さで息を吹き込めばいいのか分からず、放った矢が的に届きませんでした。慣れてくると的中するようになりました。筒を両手で持ち上げて構えるなど、始める前に礼儀作法があるのですね。集中力も鍛えることができ、呼吸器の機能向上にも効果があるスポーツなので、もっと手軽にできる機会があればいいと思います。



★ポイント★

1998年に日本で誕生した。的を狙って息を使って矢を放つ。高い運動能力や腕力は要らない。腹式呼吸をベースとし、集中力が必要。競技会では1ラウンド5本の矢を吹き、得点を競う。ストレス解消や、呼吸器の機能アップなどの効果があるとされる。

重い刀に触れて感激

居合道

2017年9月9日(土) 17:10~19:00
県総合体育センター



★ポイント★

古武道の抜刀術（居合術）を現代武道化した。座った状態で、鞘から刀剣を抜き放ち、納刀に至るまでの技を習得する。主に形の稽古なので相手と接触せず、激しい動きを伴わないので、腕力の差に関係なく、老若男女が一緒に修練できる武道である。

◆感想◆

県剣道連盟居合道部副部長の布目大剛さんに教えていただきました。高校の剣道部員の方は竹刀の持ち方、構えなどがもともと身に付いているので、さまになっていました。居合道の歴史を学んだこともいい経験でした。初心者なので見よう見まねでしたが、木刀を振る経験ができたことは満足です。刀剣に興味があるので、刀に触れることができたことに感激しました。ずっしりと重く「武士はこんなものを自由に操って戦っていたのだ」と驚きました。もっと深い魅力を学んでみたいと思いました。



パソコン修理・サポート TEL:076-494-2285

夜遅くまで緊急対応可能!

突然パソコンが起動しない…
インターネットが繋がらない…
パソコンの「困った」に
専門スタッフが迅速丁寧に対応します。

◆◆ Webagent

有限会社ウェブ・エージェント

富山市下堀 88 番地 5

ボールを持って全身で歩行 **ノルディックウォーキング**

2017年10月14日(土)9:40~11:30
県空港スポーツ緑地公園周辺



◆感想◆

県ウォーキング協会事務局長の清水道夫さんに教えていただきました。県空港スポーツ緑地公園の景色や発着する飛行機を見ながら、暑からず、寒からずの気候の中を歩くのはとても気持ちよかったです。1時間はちょうどよい運動量です。ほかの参加者の方と話しながらでしたので苦になりませんでした。歩き方に日本式とヨーロッパ式があって、運動量も違うと聞き、興味深く思いました。運動不足だったので、疲れしました。何も持たないで歩くよりかなりハードに感じました。腕をかなり使った気がします。

★ポイント★

1930年代にフィンランドのクロスカントリースキー選手が夏場のトレーニングとして始めた。ポールを使って全身の筋肉を刺激するので、普通に歩くよりエネルギー消費量が約20%増える。肩や首のコリの解消に有効。歩行訓練やリハビリとして活用できる。



ユニークなルールがたくさん **キンボール**

2017年10月28日(土)17:10~19:00
県総合体育センター

◆感想◆

県キンボールスポーツ連盟理事の黒崎明美さんと中川京子さんに教えていただきました。ボールをヒットする前に、「オムニキン」と言った後でチームの色を発声で指定するなど、ユニークなルールがいろいろあり、初めて体験する種類のスポーツでした。人がいないところに打つ工夫が必要です。かなり体力を使いました。いろいろなカテゴリーがあって初心者から国際大会レベルの方までプレーすることができ、「1人だけ上手な人がいても勝てない」などと聞いて面白い競技だと思いました。



★ポイント★

1986年にカナダの体育教師が考案、2001年には国際大会も開催されるようになった。重さ約1キロ、直径122センチのボールを使い、4人1組のチーム（ピンク、グレー、ブラックに色分けされた3チーム）が20メートル四方のコート内でヒットやレシーブを行う。

“オフィスを科学し創造する”

株式会社 瀬戸

office
本社 〒930-0026 富山市八人町9-11 TEL 076-441-3618 FAX 076-441-6434
営業部 〒930-0026 富山市八人町9-11 4F TEL 076-441-3111 FAX 076-439-5300

shop
大泉店 〒939-8087 富山市大泉町1-5-9 TEL 076-420-4555 FAX 076-420-6444
オフコセット 〒930-0856 富山市牛島新町5-5 TEL 076-444-4666 FAX 076-444-4666
タワー111ビル1F

営業品目

IT関連用品、情報機器、デジタル複合機、デジタル印刷機、CAD、タイムレコーダー パーキングシステム、セキュリティ関連、耐火倉庫、施設・設備用品 文具・事務用品、図書館家具・用品、銀行用機器・教育機器・エコロジー関連

<http://www.kk-seto.com>

栄監督「登坂の心の強さは吉田以上」

- 期日：11月18日(土) 10:30～11:30
- 場所：富山市の電気ビル
- 講師：志学館大レスリング部・栄和人監督
五輪3連覇・吉田沙保里選手
- 演題：オリンピックから学んだもの

平成29年度指導者研修会報告は志学館大レスリング部の栄和人監督と、アテネ、北京、ロンドンと五輪3大会連続で金メダルを獲得した吉田沙保里選手が対談する形式で行われた。



吉田選手「リオでは雰囲気にもまれた」

吉田選手：初日に(48キログラム級・登坂絵莉選手、58キログラム級・伊調馨選手、69キログラム級・土性沙羅選手と)後輩3人が金メダルを獲り、うれしかった。(翌日の自身の階級である53キログラム級について)決勝で上がってきた選手は、予想と違っていた。相手に対し「すごい」と感じた。雰囲気にもまれた。

普通、最初に出場した五輪で雰囲気にもまれ、2度目以降は慣れるものだが、私は4回目の五輪で「にもまれる」という経験を味わった。銀メダルに終わり、登坂が泣いていた。それを見て私も泣いてしまった。

リオ五輪では、登坂と二人部屋だった。私が帰ってくるまで寝ることができなくて、帰ってきた時は寝たふりをしていたらしい。悪いことした。翌日の朝、話をすると涙してしまった。「絵莉は優勝したんだから、泣かなくていいんだよ」と言った。後輩に気を使わせてしまった。負けた人の気持ちがよくわかる大会となった。

栄監督「吉田には4連覇させたかった」

栄監督：吉田には4連覇させたかった。重圧は半端ではなかったと思う。「絶対、金メダルを獲る」という気持ちになれるのはすごい。33歳で勝てれば、すごかったが……。リオ五輪が近づくとつれて、「負けもあるのかな」と思ってしまった。女子は6人が優勝を目指してはいるけど、「金がゼロ」という不安もあった。

登坂の最後の逆転は、すごいこと。本当にうれしかった。4階級で行われたアテネ五輪で、伊調馨と吉田は金メダルだったが、伊調千春が銀メダル、浜口京子は銅メダルだった。千春が負け、悔しがつてメダルを首からかけられなかった。その時のことがあったので、吉田は銀メダルに終わっても「涙を流していると、後輩が喜べない」ということが分かっていたのだ。

吉田選手：私は大学に入ってから栄監督が指導者となった。それまでは父が指導者。栄監督と出会ってから、変えられた。食事とか。父も厳しかったが、練習終わると優しくかった。しかし、監督はずっとしつこい。それが嫌だった。しかし、ここまで出来る指導者は本当に少ない。

栄監督「選手と一緒に目標に向かう」

栄監督：親子、学校教育でも、会社でも、言い過ぎるとやりにくい雰囲気になる。自分はなぜ、こんなにしつこいのか？嫌われるようなしつこさではダメだ。「結果を残すための努力をさせ、分かるまで教えることが大切。一緒に目標に向かうことを心掛けてほしい。志が高くなると、厳しさが、つらさが、「やって

てよかった」と思ってくれる。心が強くなり、後悔しなくなる。選手をわが子だと思えるような指導でなければいけない。個人差があり、結果を残す子、運の悪い子もいる。いろんなこと言われながらも、耐えた。結果を出す子が増えれば、認められる。志学館大のいいところは、1回戦で負ける選手もいれば、世界チャンピオンもいる。練習相手が多い。いい化学反応が起きている。吉田は選手の長として頑張ってくれている。きつい練習をしていても、後輩はついてきてくれている。

登坂の地元ということから、彼女の成長について話したい。高校1年時から見ていて、最初は体重が少なく、シニアの大会に出るには程遠い段階でうちに来た。48キログラムに近づくため、先輩にしつこく言わせて食事を取らせた。

相手の心理を読んで戦うタイプの選手で、自分の弱点を分かっていたうえで生活できる。自分を追い込める。ほかの選手の2倍、3倍と練習する。彼女の心の強さは、吉田以上だ。芯の強さはすごい。

吉田選手「夢追い人でありたい」

吉田選手：絵莉は、とにかく、私のことを大好きでいてくれる。私も大好きだ。素直で、1回言ったら、すぐできる。賢い。高校時代オール5だったらしい。彼女から教わることも多い。後輩だが、相談することもある。妹みたいな存在だ。今、けがで苦しんでいるが、鍛えてきた「貯金」はあるから、治すことに専念してほしい。

自分自身については、「夢追い人」でありたい。何歳でも夢や目標があるもの。小さな目標でもいいから、見つけて頑張る。2020年東京五輪までに、結婚出産ができればいいと思う。登坂が「連覇を果たしたら、沙保里さんを肩車したい」と言ってくれている。「そういうのもいいなあ」と思う。後輩と一緒に頑張っていきたい。(文、写真 フリーランス記者・若林朋子)

【略歴】

栄和人(さかえ・かずひと) 1960年6月19日生まれ。鹿児島県出身。87年世界選手権フリースタイル62kg級で銅メダル獲得。88年ソウル五輪出場。現在は至学館大学(旧中京女子大学)レスリング部監督。日本女子ヘッドコーチ。教え子は吉田、登坂のほか、伊調姉妹、小原日登美、川井梨紗子、土性など。

吉田沙保里(よしだ・さおり) 1982年10月5日生まれ。三重県出身。2004年アテネ、08年北京、12年ロンドンと五輪は3大会連続で金メダル。五輪・世界選手権あわせて16大会連続世界一となる。リオ五輪は銀メダル。国民栄誉賞受賞。母校である至学館大副学長、女子日本代表コーチ。



第31回全国健康福祉祭とやま大会 ねんりんピック富山2018

夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から
平成30年11月3日(土)～6日(火)

大会を支えていただくボランティアを募集します！

募集期間 平成30年2月1日(木)～6月30日(土)

- 応募資格**
 - ・県内に在住、在勤又は在学しており、平成15年4月1日以前に生まれた方とします。
 - ・ただし、申し込み時に18歳未満の方は、保護者の同意を必要とします。
- 応募方法**

応募用紙に必要事項等を記入し、以下「ご応募・お問合せ先」に郵送、ファクシミリ又は電子メールにより提出してください。ただし、保護者の同意（押印）を必要とする場合には、郵送又は持参での応募に限ります。なお、応募用紙については大会ホームページからダウンロード可能です。
- その他**
 - ア 報酬はありません。
 - イ 活動場所又は集合場所までの往復に要する交通費は自己負担となります。
 - ウ ボランティア用被服及び活動時間により昼食（弁当、飲み物）を用意いたします。
 - エ 主催者の負担によりボランティア活動中の傷害保険に加入いたします。
- 募集内容**

活動予定場所(実施イベント)	主な活動内容	活動期間(平成30年11月2日(金)～6日(火)) および募集予定人数(のべ1,500名程度)				
		2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)
富山県総合運動公園 (総合開会式、ふれあい広場等)	受付、案内、弁当配布・回収、 アンケート調査 など	-	800	-	-	-
富山市芸術文化ホール (総合閉会式、音楽文化祭、講演会)		-	5	40	5	30
富岩運河環水公園(ふれあい広場)		-	40	40	30	-
とやま自遊館(地域文化伝承館)		-	40	40	30	-
富山市総合体育館 (ふれあいニュースポーツ、健康フェア等)		-	40	40	30	-
富山県民会館(美術展)		-	20	20	10	-
J R 富山駅		選手団の歓送迎、案内など	70	-	-	-
J R 新高岡駅	40		-	-	-	20
J R 黒部宇奈月温泉駅	20		-	-	-	10
富山空港	30		-	-	-	20

ご応募・お問合せ先

ねんりんピック富山 2018 実行委員会事務局 ボランティア募集担当
(富山県厚生部高齢福祉課ねんりんピック推進班内)
住所：〒930-0085 富山市丸の内1丁目8番17号 新丸の内ビルディング4階
電話：076-444-2176 FAX：076-444-3203
e-mail nenrin@esp.pref.toyama.lg.jp
大会ホームページ <http://nenrin-toyama2018.jp/>

大会ホームページはこちら！

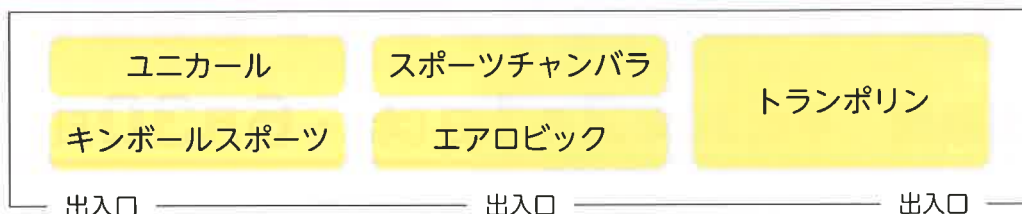


詳細(募集要項等)については、大会ホームページをご確認ください。

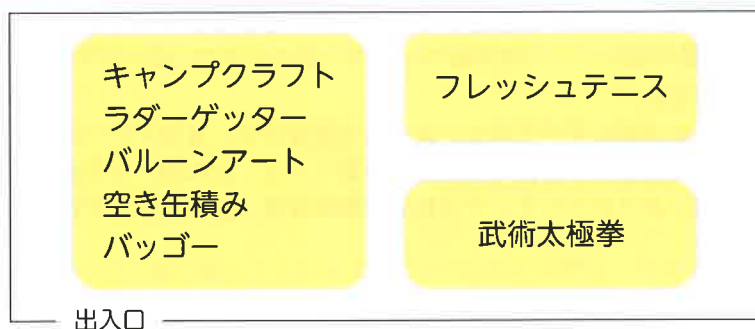
2018(平成30)年度 第27回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 体験部門

日 時 2018 (平成 30)年 5 月 13 日(日)
 富山県スポーツフェスタ総合開会式(10:00 ~ 11:00)終了後 11:00 ~ 15:00
 場 所 富山県総合体育センター・空港スポーツ緑地陸上競技場

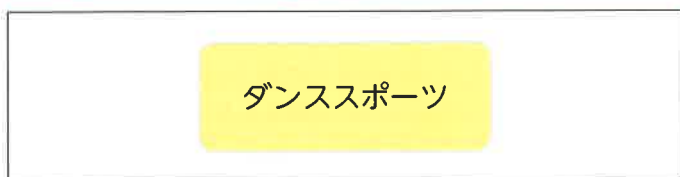
大アリーナ



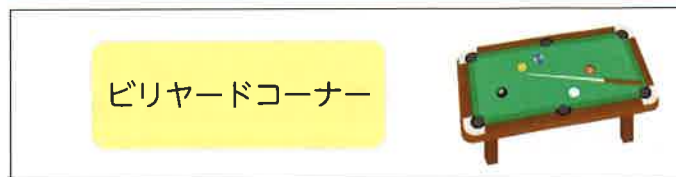
中アリーナ



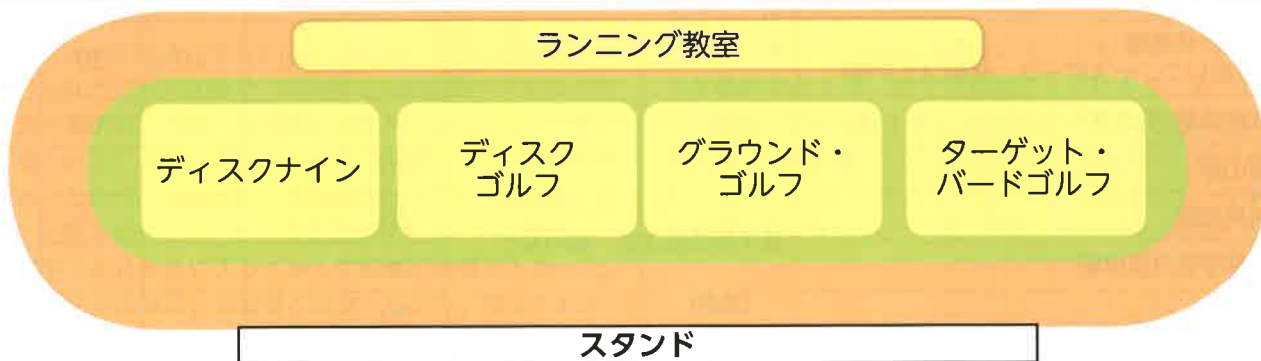
小アリーナ



1Fスポーツラウンジ



空港スポーツ緑地陸上競技場



アスポとやまは
富山発のスポーツメディア

Truth を

発行・運営するNPO法人です。

アスポとやまの活動

- ①活字・写真・映像・SNSを活用した新メディア「Truth」の発行・運営
- ②教室・講演会などスポーツ振興につながるイベントの開催
- ③スポーツ団体・選手の支援

富山のスポーツの真実を伝える。

地域対抗部門・交流部門

◆中心会期 平成30年5月26日(土)・27日(日)

No	種 目 名	実施部門		開催期日	会 場 名	市町村	会場 (TEL)
		地域	交流				
1	グラウンド・ゴルフ	○	○	6月10日(日)	富山南総合公園	富山市	076-429-5695
2	ゲートボール		○	6月17日(日)	小矢部陸上競技場	小矢部市	0766-69-8507
3	壮年サッカー		○	5月20日(日)・27日(日)	富山南総合公園 多目的広場	富山市	076-429-5695
4	ソフトバレーボール		○	6月10日(日)	黒部市総合体育センター	黒部市	0765-57-2300
5	女子ソフトボール		○	5月27日(日)・6月3日(日)(予備日)	滑川市立西部小学校グラウンド	滑川市	076-475-0498
6	ラージボール卓球	○	○	5月27日(日)	魚津総合体育館	魚津市	0765-22-1263
7	ターゲット・バードゴルフ		○	5月27日(日)	青野自然公園 ターゲット・バードゴルフ場	入善町	090-4551-8266
8	男女混合綱引		○	5月26日(土)	城端西部体育館	南砺市	0763-62-2701
9	年齢別テニス		○	5月26日(土)・5月27日(日)(予備日)	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	076-438-4880
10	年齢別ソフトテニス		○	5月27日(日)・6月3日(日)(予備日)	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	076-438-4880
11	バウンドテニス		○	6月17日(日)	滑川市総合体育センター	滑川市	076-475-9233
12	壮年ボウリング		○	5月27日(日)	富山地铁ゴールデンボウル	富山市	076-431-2131
13	マスターズ陸上競技		○	5月6日(日)	高岡市宮城光寺陸上競技場	高岡市	0766-44-6785
14	インディアカ		○	5月27日(日)	福野体育館	南砺市	0763-22-1115
15	フォークダンス		○	5月27日(日)	滑川市農村環境改善センター	滑川市	076-475-9933
16	エアロビック		○	5月27日(日)	滑川市総合体育センター	滑川市	076-475-9233
17	トランポリン		○	5月13日(日)	富山県総合体育センター 大アリーナ	富山市	076-429-5455
18	サイクリング		○	6月3日(日)	黒部市役所 (集合)	黒部市	090-7746-1352
19	ママさんバレーボール		○	5月20日(日)	富山県総合体育センター	富山市	076-429-5455
20	ベタンク	○	○	5月19日(土)	南砺市旅川グラウンド	南砺市	0763-22-1115
21	ウォークラリー		○	5月20日(日)	婦中コミュニティプラザ (集合)	富山市	090-2037-7420
22	キャンプ		○	6月2日(土)	県民公園太閤山ランド いきいき広場	射水市	0766-56-6116
23	ビーチボール		○	5月27日(日)	高岡市民体育館	高岡市	0766-20-1576
24	ホステリング		○	5月26日(土)~27日(日)	天香寺ユースホステル (集合)	朝日町	0765-83-3339
25	3B体操		○	6月3日(日)	富山市総合体育館	富山市	076-444-6688
26	フレッシュテニス	○	○	5月27日(日)	魚津ありそドーム	魚津市	0765-23-9800
27	パークゴルフ		○	6月17日(日)	射水市下村パークゴルフ場	射水市	0766-59-8111
28	ダンススポーツ	○	○	6月10日(日)	婦中ふれあい館	富山市	076-465-3113
29	ドッジボール		○	5月27日(日)	県民公園太閤山ランド ふるさとパレス	射水市	0766-56-6116
30	エンジョイテニス		○	5月19日(土)	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	076-438-4880
31	武術太極拳		○	5月27日(日)	八尾スポーツアリーナ	富山市	076-455-1222
32	ビリヤード		○	5月27日(日)	フィレンツェネオ問屋店	富山市	076-451-6410
33	ウォーキング		○	6月3日(日)	上市町役場 (集合)	上市町	090-4085-4834
34	キンボールスポーツ		○	5月27日(日)	婦中体育館	富山市	076-465-5501
35	ユニカール		○	5月27日(日)	上市町民体育館	上市町	076-472-0771
36	スポーツチャンバラ		○	5月27日(日)	立山町中央体育センター	立山町	076-463-5077
37	カローリング		○	6月23日(土)	入善町総合体育館	入善町	0765-74-2500

2018年(平成30年)2月23日現在の予定です。

昭和11年開業以来の伝統あるお料理と心に残るおもてなしを。

 富山電気ビルディング

<http://www.denkibuil.com/> TEL 076-432-4111(代)

功績をたたえる 表彰に輝いた方々

文部科学省生涯スポーツ優良団体表彰

日本3B体操協会 富山県支部

富山県支部設立40年の節目で喜ばしい受賞に感謝いたします。

今後も様々な世代、ニーズにあわせて普及・振興に努めて参ります。



県スポーツ部門功労者表彰

富山県サイクリング協会



元理事長
二塚 淳氏

永年サイクリング普及活動に、ご協力いただいた皆様に心より感謝いたします。これからも自転車は生涯スポーツを実践していきたいと思っております。

富山県フォークダンス連盟



会長
中條 義彦氏

長年続けてきた活動に対し高い評価をいただき嬉しく思います。支えていただいた方々に感謝申しあげ精進を続けたいと思っております。

富山県ボウリング連盟



理事長
犬島 宗男氏

この度の受賞を厚くお礼申し上げます。これを機に、ボウリング競技の選手の拡大、育成に取り組んで参ります。

富山県生涯スポーツ協議会 加盟団体

No	加盟団体名	No	加盟団体名	No	加盟団体名
1	レクリエーション協会	15	インディアカ協会	29	体操協会トランポリン委員会
2	サイクリング協会	16	日本3B体操協会富山県支部	30	武術太極拳連盟
3	ユースホステル協会	17	フレッシュテニス協会	31	エアロビック連盟
4	フォークダンス連盟	18	パークゴルフ協会連合会	32	ビリヤード協会
5	ゲートボール協会	19	ダンススポーツ連盟	33	ウォーキング協会
6	綱引連盟	20	シニアサッカー連盟	34	キンボールスポーツ連盟
7	ママさんバレーボール連盟	21	ソフトボール協会(レディース・エルダー委員会)	35	ユニカール協会
8	バウンドテニス協会	22	卓球協会	36	スポーツチャンバラ協会
9	キャンプ協会	23	テニス協会グレードテニス連盟	37	カローリング協会
10	ペタンク連盟	24	ソフトテニス連盟		
11	ターゲット・バードゴルフ協会	25	ボウリング連盟		
12	ソフトバレーボール連盟	26	富山マスターズ陸上競技連盟		
13	ビーチボール協会	27	ドッジボール協会		
14	グラウンド・ゴルフ協会	28	日本女子テニス連盟富山県支部		

興味のある方、やってみたい方は
協議会事務局まで
☎076(431)2088

編集後記

今回は体験スポーツとして、5種目の実施状況をご紹介しました。また、指導者研修会として、とても好評を得た“吉田沙保里選手”の講演内容を掲載いたしました。

そして、今年はねりんピックの全国大会が富山で開催されます。早くもボランティア不足が懸念されるとの声も聞かれるようですが、みんなで声掛けあって一人でも多くの参加者により富山大会を盛り上げたいものです。

(広報委員 野尻 順子)



積層データで印刷を変える。

このフィギュアは弊社3Dカラープリンターで出力しました。

NAKATANI PRINTING

URL <http://www.nakatani-p.co.jp>

株式会社 **なかに印刷** 〒939-2741 富山市婦中町中名1554-23 TEL076-465-2341 FAX076-465-2340