

生涯スポーツ とやま

vol. **71**
2021

第29回富山県民スポーツ・レクリエーション祭



グラウンド・ゴルフ



ノルディック・ウォーク



ウォークラリー



ユニカール

第29回富山県民スポーツ・レクリエーション祭

令和2年度富山県民スポーツ・レクリエーション祭は、当初、5月30日(土)～31日(日)の両日を中心会期に、富山地区を中心会場として38種目を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため多くの団体が大会の開催を中止されました。

こうしたなか、当日の検温をしたり、参加人数を制限したりするなどの感染対策を講じながら、夏以降に4種目の大会が開催されました。

大会結果

1. グラウンド・ゴルフ

(立山町：常願寺川公園芝生スポーツ広場) 参加者：112名

種別	1位	2位	3位
男子の部	前沢 孝志 (富山市)	中居 洋 (砺波市)	倉山 信雄 (高岡市)
女子の部	山田 紀子 (富山市)	岩瀬 幸子 (高岡市)	山岸紀美子 (富山市)

34. ユニカール

(富山市：富山市体育文化センター) 参加者：56名

種別	1位	2位	3位
交流	新庄っ子A (富山市)	新庄っ子B (富山市)	チームときわ (富山市)
	金尾 義行 中川智恵子 加藤 和枝	本多 行子 福島 春江 引野ヨシ子	太田 澄子 坂田 和夫 高瀬 敬子

20. ウォークラリー

(富山市：八尾地区) 参加者：49名

種別	1位	2位	3位
交流	みっちゃんとその仲間 (富山市)	とくちゃん (砺波市)	おおやまチーム (富山市)

38. ノルディック・ウォーク

(富岩運河環水公園親水広場集合) 参加者：56名

2kmコース 14名	5kmコース 42名
親水広場(スタート) → 富岩運河散策(東岸) → 中島開門(小休止・開門解説) → 富岩運河散策(西岸) → 親水広場(ゴール)	



<新型コロナウイルス感染防止対策の一例>



用具の消毒



検温



手指の消毒



ソーシャルディスタンス

新規加盟団体紹介

富山県ノルディック・ウォーク連盟 が加盟されました。



理事長の田中洋です。「ノルディック・ウォークはポールを使ってウォーキングを行います。この方法が腰や膝への負担を軽減し全身の約90%の筋肉を使う全身運動なのです。県内一円で各地域エリアにて知識豊富な指導員のもとで心身健康な人々を増やし、明るい社会づくりに貢献していくつもりです。ノルディック・ウォークは手と腕を使って歩くことから運動不足による「からだの不調」の予防「こころの病」「脳のはたらきの不調」への効果が実証されてきたのです。どうぞお一人でご参加いただいてもお楽しみいただけます。

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...
インターネットがつかない...
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

第30回富山県民スポーツ・レクリエーション祭のお知らせ

富山県スポーツフェスタ総合開会式

2021年5月9日(日) 10:00～ 終了後体験部門開始

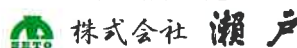
富山県民スポーツ・レクリエーション祭

地域対抗部門・交流部門

中心会期 令和3年5月29日(土)・30日(日)

No	実施種目名	部門		開催期日	開催会場名	市町村	No	実施種目名	部門		開催期日	開催会場名	市町村	
		地域	交流						地域	交流				
1	グラウンド・ゴルフ		○	6月6日	高岡市グラウンド・ゴルフ場	高岡市	26	パークゴルフ		○	5月23日	射水市下村パークゴルフ場	射水市	
2	ゲートボール		○	6月13日	高岡市スポーツコア	高岡市	27	ダンススポーツ	○	○	5月30日	富山市総合体育館	富山市	
3	壮年サッカー		○	5月23・30日	富山南総合公園 多目的広場	富山市	28	ドッジボール		○	5月30日	県民公園太鷲山ランド[ふるさとパレス]	射水市	
4	ソフトバレーボール		○	6月6日	富山県西部体育センター	砺波市	29	エンジョイテニス		○	5月15日	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	
5	女子ソフトボール		○	5月30日 6月5日予備日	高岡市スポーツコア	高岡市	30	武術太極拳		○	5月23日	高岡市竹平記念体育館	高岡市	
6	ラージボール卓球	○	○	5月30日	大門総合体育館	射水市	31	ビリヤード		○	5月23日	フィレンツェネオ黒瀬店	富山市	
7	ターゲット・バードゴルフ		○	5月23日	高岡市スポーツコア	高岡市	32	ウォーキング		○	5月30日	高岡古城公園	高岡市	
8	男女混合綱引		○	5月29日	城端西部体育館	南砺市	33	キンボールスポーツ		○	5月30日	富山市婦中体育館	富山市	
9	年齢別テニス		○	5月29日 5月30日予備日	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	34	ユニカール		○	5月30日	串田公民館	射水市	
10	年齢別ソフトテニス		○	5月30日 6月6日予備日	岩瀬スポーツ公園 岩瀬テニスコート	富山市	35	スポーツチャンバラ		○	5月30日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター	射水市	
11	バウンドテニス		○	5月30日	滑川市総合体育センター	滑川市	36	カローリング		○	6月26日	富山県総合体育センター	富山市	
12	壮年ボウリング		○	4月25日	富山地铁ゴールデンボウル	富山市	37	フラダンス		○	5月30日	高岡市博労公民館	高岡市	
13	マスターズ陸上競技		○	4月18日	高岡市城光寺陸上競技場	高岡市	38	ノルディック・ウォーク		○	5月30日	富岩運河緑水公園親水広場(集合)	富山市	
14	フォークダンス		○	5月30日	大島農村環境改善センター	射水市	令和3年2月19日現在の予定です。							
15	エアロビック		○	5月16日	アルビス小杉総合体育センター	射水市	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 体験部門 </div>							
16	トランポリン		○	5月9日	富山県総合体育センター	富山市	令和3年5月9日(日) 富山県総合体育センター 空港スポーツ緑地陸上競技場							
17	サイクリング		○	5月23日	高岡市内	高岡市	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ① 武術太極拳 ② ダンススポーツ ③ トランポリン ④ キンボールスポーツ ⑤ ユニカール ⑥ スポーツチャンバラ ⑦ フレッシュテニス ⑧ バウンドテニス ⑨ ディスクナイン </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ 輪投げ ⑪ フラダンス ⑫ ビリヤード ⑬ ディスクゴルフ ⑭ グラウンド・ゴルフ ⑮ ターゲット・バードゴルフ ⑯ ランニング教室 ⑰ テニス </td> </tr> </table> </div>						<ul style="list-style-type: none"> ① 武術太極拳 ② ダンススポーツ ③ トランポリン ④ キンボールスポーツ ⑤ ユニカール ⑥ スポーツチャンバラ ⑦ フレッシュテニス ⑧ バウンドテニス ⑨ ディスクナイン 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ 輪投げ ⑪ フラダンス ⑫ ビリヤード ⑬ ディスクゴルフ ⑭ グラウンド・ゴルフ ⑮ ターゲット・バードゴルフ ⑯ ランニング教室 ⑰ テニス
<ul style="list-style-type: none"> ① 武術太極拳 ② ダンススポーツ ③ トランポリン ④ キンボールスポーツ ⑤ ユニカール ⑥ スポーツチャンバラ ⑦ フレッシュテニス ⑧ バウンドテニス ⑨ ディスクナイン 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩ 輪投げ ⑪ フラダンス ⑫ ビリヤード ⑬ ディスクゴルフ ⑭ グラウンド・ゴルフ ⑮ ターゲット・バードゴルフ ⑯ ランニング教室 ⑰ テニス 													
18	ママさんバレーボール		○	6月13日	アルビス小杉総合体育センター	射水市								
19	ベタンク	○	○	5月30日	高岡市福岡町[福岡小学校グラウンド]	高岡市								
20	ウォークラリー		○	5月30日	クロスベイ新湊	射水市								
21	キャンプ		○	6月13日	県民公園太鷲山ランド[いぎき広場]	射水市								
22	ビーチボール		○	5月23日	富山市八尾スポーツアリーナ	富山市								
23	ホステリング		○	5月29日	石動山	氷見市								
24	3日体操	実施しない(全国総協賛は50周年記念イベントへの参加、北陸ブロック大会準備等が入る日程のため)												
25	フレッシュテニス	○	○	5月16日	高岡市竹平記念体育館	高岡市								

“オフィスを科学し創造する”



株式会社 瀬戸

office 社 930-0026 富山市八人町9-11 TEL 076-441-3618 FAX 076-441-6434
本 部 930-0026 富山市八人町9-11 4F TEL 076-441-3111 FAX 076-439-5300

shop 大 店 939-8087 富山市大泉町1-5-9 TEL 076-428-4555 FAX 076-420-6444
エフコセト 930-0856 富山市牛島町5-5 TEL 076-444-4666 FAX 076-444-4666
タワ-11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、耐火警報、施設・設備用品 文具・事務用品、図章器具・用品、旅行用機器・教育機器・エコロジー関連

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

令和2年度 富山県生涯スポーツ協議会指導者研修会

「ワクワクするイメージ」で練習をしよう

メンタルコーチ・飯山昉朗さんが講演

『金メダリストから学ぶ最強のメンタル術』



令和2年度県生涯スポーツ協議会指導者研修会は11月18日、富山市のとやま自遊館ホールで開かれ、メンタルコーチの飯山昉朗さんが「金メダリストから学ぶ最強のメンタル術」と題して講演しました。飯山さんはスポーツへの取り組み方について「願望がないのに辛抱はできません。『練習をしたくてしようがない』と思う方向へ気持ちを変えていく必要があります」と述べました。

メンタルをつかさどる脳の仕組みを知り、使い方が分かれば、成果を出しやすくなります。ビジネスの世界でもそういったことが言えます。私の仕事を紹介します。1つ目は「人材教育」です。中小企業診断士と経営コンサルタントの資格を持っているので、経営者の皆さんに「どうすればマネージメントがうまくいくか」「経営がうまくいくか」を伝えています。会社での社員教育や、中学・高校での講演もします。生徒はもちろん、PTAの皆さんの前でも話します。2つ目は「メンタルコーチ」という仕事をしています。

スケート・高木菜那選手らをサポート

これまでメンタルコーチとしてさまざまな競技の選手をサポートしてきました。高校野球の古豪・星稜は、2013年からメンタルトレーニングを担当しています。この年、6年ぶりに甲子園出場を果たしました。2014年の夏の石川県大会、0-8から九回で9点を挙げ、大逆転で甲子園出場を決めました。歴史的な大逆転劇と言われました。

こういう劇的な勝ち方をしたので、国内だけでなく世界中にニュース配信されました。星稜は九回に打者13人で1本塁打を含む8安打を打ち、奇跡を起こしました。海外での報道は「最もワイルドな勝ち方」となっていました。私達の言葉ではこれを「ワクワクする」と表現します。

このほか福井県の高校なぎなた部、石川県の高校男子のバレーボール部、女子バレーボール部、富山県の高校男子ハンドボール部や、全国技能五輪に出場する方のメンタルトレーニングも行っています。サポートしている企業の社員の中には、国際舞台で優勝した方もいます。

五輪で活躍したアスリートを担当しています。リオ五輪で52年ぶりに銅メダルを取った男子800メートルリレーの小堀勇気選手のサポートをしていました。平昌五輪では、スピードスケートの高木菜那選手が団体バシュートとマススタートの2つの金メダルを獲得し、帰国して2つの金メダルを首にかけてくれました。

『無意識』を鍛え、潜在意識を変えていく

まず伝えたいのは氷山についてです。見える部分は、ほんの数%。見えない部分は90数%あります。これは意識と潜在意識に相当します。つまり私達が意識してやっていることは、ほんの数%で、ほとんどは無意識でやっています。特にスポーツは無意識で行うことが大きいのです。なぜなら意識的にやると遅れます。一流選手は10パターンぐらいの選択肢から1つを無意識で選ぶ。無意識の世界の中には、繰り返しやってきたことが入っています。最初は意識してやっていますが、繰り返すことによって体が覚えていくのです。潜在意識に記憶され、繰り返すことで長期記憶になります。いつでもどこでも自動的に反応する。それが無意識です。

体の動きの記憶だけでなく、考えることも同じです。どんな考え方をして、何をイメージし、どんな言葉を使い、どんな表情浮かべているのか。それが潜在意識にインプットされます。例えば、打席に立つ前に「球が速い」「打てない」と思っていると、本当に打てないのです。体が反応できません。ということは普段から潜在意識の中の記憶をいかに変えていくかそれが勝負なのです。本番だけ何かをやろう

と思っても無理です。練習で「全国制覇なんて無理」「インターハイに出るなんて無理」と思っていると永久に無理です。逆に「やるぞ」と思っていると、そちらに向かっていく。その子たちがダメなのではなくて、その子たちの記憶、潜在意識の中にそういったことが記憶されていて、それが可能性を狭めているのです。

右脳は潜在意識とつながっている

皆さん、私達の脳は右脳・左脳に分かれているのを、ご存知だと思います。左脳は分析・言語・理屈・論理的思考などをつかさどります。そして、1つずつ、浅くしか覚え



られない特徴があります。理解はするけれど覚えられないのです。一方で右脳は、イメージや体感したこと、空間認識、創造的思考を担っています。ここではイメージを把握しています。たくさんの情報を深く記憶することができる脳の部分です。スポーツにおいては右脳がどのような記憶を持っているのかがとても大事です。

右脳に記憶されているのは単なるイメージではなく、感情を伴うイメージです。星稜高校野球部の大逆転後、選手に聞いてみました。すると「勝つイメージしかない」と言いました。通常、私達は楽しかったことより、悲しいイメージを伴う経験の方が覚えています。つまり過去のできないことを学習しているゆえに、枠をつくってしまうのです。だから「君たちはできないわけじゃない。過去のできなかったことを強く覚えているからそっちに意識が向くんだよ」と伝えています。だからこそ、良いイメージを持って、自己肯定感を高めることが大切です。

私の母校である高岡商業高校も甲子園からしばらく遠のいていた時期がありました。そこで、お手伝いさせていただくようになりました。7年ぶりに富山大会で優勝し、甲子園では過去最高のベスト16まで行くチームになったことは卒業生としてとても嬉しいです。

脳は感情に支配されている

脳は3層の構造になっています。外側から大脳新皮質、大脳辺縁系、一番奥は脳幹です。ここは反射脳と言われ、

反射的に働いています。無意識で動いています。ここではホルモンが大切で、脳幹のホルモンはどうやってコントロールされるかと言うとその外側にある大脳辺縁系です。感情の脳です。つまり、どんな気持ちで動作を行っているかに左右されます。「楽しいな」「うれしいな」と思ってやっているとドーパミンなどが出ます。思い通りのプレーができます。「嫌だな」と思ってやると、防御ホルモンが出て体が一瞬、きゅっと硬くなります。こういったことで故障が起きるのです。私達の脳は感情に支配されています。「やる気」というのは感情の話なのです。では、どうしたらやる気が出るのでしょうか。

もう一度お伝えしますと、私達の脳は感情に支配されています。ということは、スポーツにおいては、その時その時に必要な感情によって、その場面で最適な感情にコントロールすることが大事なのです。これが体のパフォーマンスを最大に発揮させる大きなポイントになります。



人間は楽しいことしか続かない

人間は正しいことではなく、楽しいことしか続かないのです。やるべきことが分かっているもそうなのです。成功したからワクワクしたのではなく、ワクワクしながらやったから成功するのです。どれだけやっても嫌々なら絶対に成功はしない。ワクワクしながらやる必要があります。めちゃくちゃ苦しい練習をやっても効果はそれほど上がりません。だから「楽しい」と言ってトレーニングをする。そうすると「いけそうな気がする」となります。日本一になりたいなら、大変な練習を日本一、楽しんでやる。やりたくない練習をしても、うまくはなりません。何がポイントかということワクワク感。願望があるから辛抱ができるのです。願望がないのに辛抱だけ与えてはダメ。単なる辛い練習です。

でも私達は昔、辛い練習をすれば強くなると信じていました。いい大学に行って、いい会社に入って……。それを目標にさせようと思っても、そうはいきません。なぜなら社会の常識が変わり、大きな会社に入れば安泰という時代は終わりました。

私達の脳の真ん中あたりには扁桃核という部分があります。そこは「快・不快」を感じる箇所です。「練習は休みです」と聞くと喜ぶでしょうか、それとも残念だと思ってしまうでしょうか。「練習をしたくてしょうがない」と思う方向へ気持ちを変えていく必要があります。不快な練習をやっているも効果はないのですから。

言葉が変われば行動が変わる

私達の脳は入力と出力で強化されます。よく、コンピューターと私達の脳は同じだと昔から言われます。「入力」とは、思いとか経験です。それが脳に入り、「出力」する段階で言葉・動作・表情になる。私達の脳は、出力されたことによ



て強化されるのです。思っていることではなく、言葉や動作によって強化されるのです。

だから、何かいいことがあり、嬉しいと思っても「そうではなかった」と口に出してしまうと脳は、「そうではなかったこと」として記憶してしまうのです。逆に「ちょっと厳しいなあ」と思っても「大丈夫です。いけます」と言うと、脳は「大丈夫だ」と記憶するのです。

気持ちを変えようとしても無理です。言葉や表情を変えるのです。それは試合の時だけやろうとしても無理です。練習の時からミスしても、言葉や動作での表し方を変えていく。そうすると試合でできるようになります。

脳は思いよりも言葉、そして言葉よりも動作や表情に影響を強く受けます。だからこそ思いを変えようとするならば、言葉・動作・表情を変えるべきなのです。

「誰かのために」という意識で「燃え尽き」を防ぐ

このようにワクワクするイメージを持ってやっても必ず最後に出てくる壁があります。あきらめやすい人には特徴があります。自分のためだけにやっているのです。自分のためにスポーツをやることは大事です。でも自分のためだけにやっていると燃え尽きてしまいます。壁を乗り越えてどんどん成長していく人がいます。それは何がモチベーションになっているかということ、「誰かのために」という思いがあるからです。絶対に喜ばせてあげたい人がいます。幸せにしたい人がいるとあきらめません。またそういう人がたくさんいると、もっともっと力を発揮することができます。

最後に高木菜那選手の話をしします。彼女は2018年の平昌オリンピックで2つの金メダルを獲得しました。平昌に行く前に日本テレビの「パワーフレーズ」という番組で私が言った言葉を紹介してくれました。私が彼女に伝えた言葉は「誰かに勝ちたいよりも誰かを笑顔にさせたいという気持ちの方が力になる」。彼女はこの言葉を自分のパワーフレーズだと紹介したのです。高木選手の平昌五輪のレースを映像で紹介して終わります。ご静聴、ありがとうございました。

【略歴】

いいやま・じろう 1969年11月、富山県高岡市生まれ、金沢市在住。家電業界でトップセールスマンとなった後、商工団体の経営指導員を経て独立し、コーチングスクールを運営。全国各地の企業や学校で講演・研修講師を務める。中小企業診断士。銀座コーチングスクール認定プロフェッショナルコーチ。JADA(日本能力開発分析)協会認定SBTマスターコーチ。金沢大学非常勤講師。アスリートのメンタル指導も行い、平昌五輪で2つの金メダルを獲得したスピードスケートの高木菜那選手(日本電産サンキョー)や、高校野球の名門・星陵高(石川)の野球部員らをサポートしている。

【主な著書】

『こどものメンタルは4タイプ』『いまどきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング』『勝者のゴールデンメンタル—あらゆる仕事に効く「心を強くする」技法』『いまどき部下』がやる気に燃える リーダーの言葉がけ』『自分の中の「どうせ」「でも」「だって」に負けない33の方法』

功績をたたえる 表彰に輝いた方々・団体

文部科学省生涯スポーツ功労表彰者

富山県レクリエーション協会
副理事長 **段 幸子氏**



この度、表彰を頂き関係者の方々に深く感謝申し上げます。
レクリエーションに出会ってから30年が過ぎ、初心を忘れず続けていきたいと思っております。

富山県サイクリング協会
元理事長 **二塚 淳氏**



これからも生涯スポーツとしてのサイクリングの普及、活動を通して、社会と関わっていききたいと思っております。
ありがとうございました。

富山県ボウリング連盟
理事長 **犬島 宗男氏**



県政策局から一報を頂き大変光栄で感謝で一杯です。今後もボウリング競技を通じて社会福祉事業へ支援協力を行って参ります。

県スポーツ部門功労表彰者

富山県ソフトバレーボール連盟
副会長 **今井 博富氏**



この度、功労表彰をいただき心より感謝申し上げます。今年はコロナウイルスにより各種大会が中止となり練習もままならず、願わくばより早く終息し、元の状態に戻るよう祈るばかりです。

富山県ダンススポーツ連盟
副理事長 **黒田 成則氏**



この度の受賞に対し心から感謝申し上げます。平成5年の連盟発足より27年余、これからも皆様と共に歩んで参りたいと思っております。

県スポーツ部門功労表彰優良団体

富山県武術太極拳連盟
会長 **金尾 雅行氏**



当連盟の設立30周年の年に受賞出来、良き記念となりました。太極拳を通して、皆さんと充実した時を過ごして行きたいと思っております。

富山県生涯スポーツ協議会 表彰

功労表彰受賞者(2名)

能登 榮一氏(県パークゴルフ協会連合会) 平井 妙子氏(県ウオーキング協会)

感謝状受賞者(6名)

藤木 和美氏(県レクリエーション協会) 篠田 幸子氏(県フォークダンス連盟)
平山 道子氏(県フォークダンス連盟) 細池真由美氏(県ママさんバレーボール連盟)
碓井 淳一氏(県武術太極拳連盟) 数土真理子氏(県エアロビック連盟)



編集後記

今回は、38種目のうち4種目のみの大会報告となってしまいました。誰しもが今までの当たり前の日常生活ができない！ましてやスポーツを愛する人々が厳しく制限された中で、それでもスポーツを楽しみたい！そんな苦しい思いをした一年間だったと思っております。「第30回県民スポレク祭」のスケジュールもお知らせできました。

次号ではすべての種目の大会報告ができるよう、賑やかで明るい誌面となることを願っています。

広報委員 野尻 順子

あなたの思い伝えたい。

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

なかに印刷

〒939-2741 富山市婦中町中名1554-23 TEL076-465-2341 FAX076-465-2340 <http://www.nakatani-p.co.jp>

日本印刷業協会 個人情報保護体制認定 JPS