



1993

第7号

発行日/平成5年9月

発行/富山県生涯スポーツ協議会

〒939

富山市秋ヶ島183

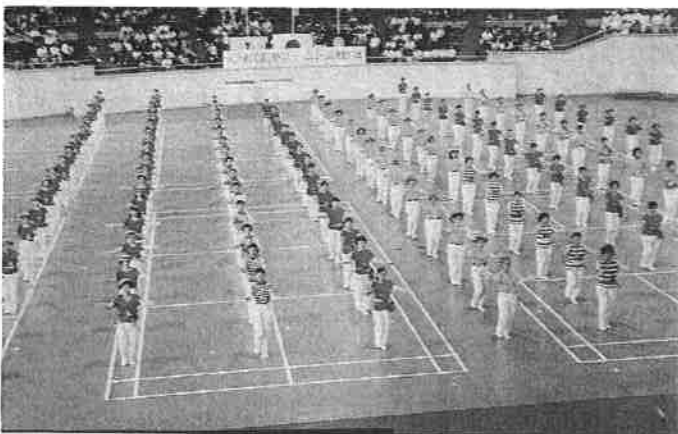
富山県総合体育センター内

☎ 0764-29-5455

印刷/㈱なかたに印刷



いつでも
どこでも 楽しく
だれでも



目次

中高年期のスポーツ障害と
その予防法について ②

県民スポ・レク祭に参加して ③④

加盟団体紹介
(県ビーチボール協会・県グラウンド
・ゴルフ協会・県インディアカ協会) ④⑤

施設紹介 ⑥

生ス協 主催行事 ⑥

生ス協加盟団体行事 ⑥⑦⑧



中高年期のスポーツ障害と

その予防法について



高岡市民病院 整形外科部長

山田 均

最近の中高年の方は大変元気な方が多く、週休2日制など余暇の時間も増えたことより、積極的にスポーツに参加する方を多くみかけます。健康の維持、成人病の予防という点からみしても、大変好ましい状況と考えられます。しかし、ともすると、あまりに熱心に取り組み結果、かえって体のあちこちに痛みを生じている方も多

いようです。このように、スポーツを熱心にやるがあまり、体に痛みを覚える状態をスポーツ障害といえます。中学生や高校生などが体の能力の限界をこえたハードなトレーニングのために疲労骨折や

し、急に激しい運動や連続的な運動を始めますと、即座に膝や肩や腰の痛みが生じてしまいます。

スポーツ障害を予防するには

(1) 準備運動としてのウォーミングアップを十分におこなうこと。これは筋肉や関節に対してだけでなく、心臓にも大切なことです。

(2) 運動の前後に筋肉を伸ばすストレッチ体操を行なうこと。筋肉の弾力性の回復と筋肉内の血流も改善されるため、スポーツ中のけがの防止にもなりますし、運動後の疲労回復も促進されます。

(3) 競技会などに出場するつもりの方は、そのスポーツに必要な筋力トレーニングも合わせて行なうのがベストです。

(4) 運動用具(衝撃吸収材が内蔵されたシューズなど)にも注意を払うべきでしょう。

(5) いずれにせよ基本的にはオーバーユース(使い過ぎ)にならないように心がけることです。運動の頻度と強さは個々の体質

や基礎体力に合わせて決定されるべきです。2、3カ月続けながら除々に判断されたらよいと思います。

(6) こうしたことに注意を払いつつも、同じような動きで、同じような場所に、同じような種類の痛みが出現するようであれば、運動量をさげる必要があります。それでも長引くようであれば、骨などに潜在的な異常がないか整形外科を受診して、メディカルチェックをうける必要があると思います。

人生80年、まだまだスポーツを楽しめますので、長くスポーツがつけられるよう、自己管理に心がけてください。



総合開会式宣誓

ゲートボール

高岡市戸出伊勢領

中田 俊雄

県民スポレク祭といえば、第一回スポレク祭に参加した結果ゲートボールで県代表になって、島根県出雲市のドームの中で交流して来たことが思い出されます。

この度は第二回県民スポレク祭の式典に宣誓をしてもらいたいと事前に依頼がありました。大きな祭典でもありますし自信もなく一時は断りました。しかし再度の依頼で引受けざるを得ず、家族と話し合ってから孫の智恵と三人で行なうことになりました。練習は自動車で行く時に智恵も乗せて車を運転しながらがんばりました。

当日も本番前に進行担当の氷見さんの御指導のもと練習を重ねました。

いよいよ出番です。お蔭様で三人とも上気することもなく、それなりに言えました。皆々様から

「大変良かったよ。」と言われて、こんな大きな祭典に孫とともに宣誓をしたことについて家族及び親戚共々に喜んでおります。競技の方は、上位になれず残念でしたが、スポーツを続けて良かったと思っております。はからずも私は、市老連の健康スポーツ推進員をおおせつかっておりますのでこれからも日本一の健康スポーツ県づくりに努力して行きたいと思っております。



県民スポ・レク祭に参加して

ターゲット・バードゴルフ

立山町愛好会

小松 孝一 (69歳)

元来スポーツを全くやらなかった私ですが、会社定年後入学した某学校で、いろいろ知識を得ました。知識もさることながら、体育の授業がまたとない楽しい時間でした。

しかしソフトボールを投げ、バドミントンのシャトルを追い、ビーチボールに興じるのも、何れも相

私も用具の調達をして載き、たった一人にて練習を始めました。

今も生涯スポーツとして毎朝練習していますが、なかなか仲間が集まりません。それでも10人位に増え、愛好会ができました。

場所を選ばず自由に設定でき、ピッチングウェッジで打つ爽快感は、まさにゴルフをやっている気分を味わえます。

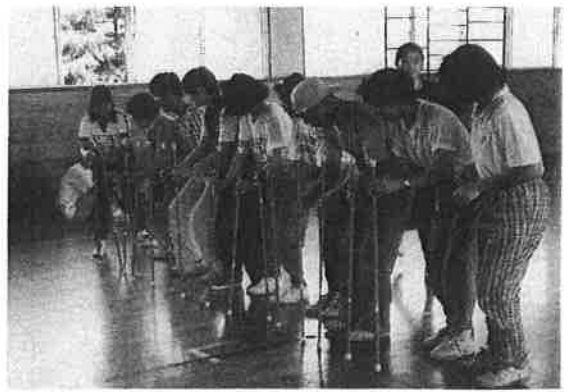
県民スポレク祭の時は先輩諸氏の指導を賜り、厚く感謝をしています。私達愛好会の浅尾田さんも、天性の素質と、猛練習の成果があり、女子の部で優勝されました。私達までうれしく思いました。

これからも浅尾さんを目標にがんばりたいと思います。

昨年町当局のご好意により町有地九反歩を整地し使用させて頂きました。今年も雑草地に変わり果て、多少の除草剤散布では効果が期待出来そうもないものになってしまいました。しかし少しでも練習を続けたいと我々一同がんばっています。

「あなたも手軽にゴルフの醍醐味を！」のキャッチフレーズを元にこれからもがんばりたいと思います。よろしくお願ひします。

手が必要です。何か一人で出来るスポーツを考えたところ、雑誌のグラビアに掲載されていたターゲット・バードゴルフを見つけました。記事を読みながら心底これなら私にできると思い、早速グラビアの主の女性に連絡しました。彼女は農作業に行くときにも、必ず用具を持参し空地を見つけて練習しているそうです。その甲斐あって、全国大会で見事に優勝の栄冠を勝ち得られたそうです。



キャッチング・ザ・スティック

チャレンジ・ザ・ゲーム

能町ユニオン

野村 淳

「がんばるぞ。」

この一言が多くの心の中にありました。今日は、スポーツ・レクリエーション祭です。ぼくたちのチームは日ごろ、野球できたえたチームワークでいい記録をのこそうとはりきっていました。

本番前の練習は、



バンブーダンス

「はやくおぼえよう。」

という心でいっぱいでした。

練習時間は一生けん命だったので早送りでもしたようにすぐすぎていきました。

「フー。」

さあ本番です。

「あーあ、あんなに練習したのに。」結局三種目ともいい記録がのこせませんでした。

「がんばるぞ。」

と思っていた気持ちだが、会場の体育館の上へのぼっていきま

た。

「くやしい。」

加盟団体紹介

全国に広く親しまれている

ビーチボール

愛奴者とスポーツを通じての親睦と友情を深めています。全国の普及指導は、指導員を派遣して、実技指導はもとより、ルール、審判員養成を含めて総合的な普及指導を行ない、各地での拠点づくりに努めています。

いつでも、どこでも、誰でもが手軽に楽しめるスポーツとして、朝日町で生れたビーチボールは、多くの人に愛好され、生涯スポーツとして取り入れられております。昭和六十一年に県ビーチボール協会が発足し、現在三十一市町村協会が加盟しています。

又、平成四年には、十六都県の仲間と共に、日本ビーチボール協会が設立され、初代会長には、本県協会の鹿熊会長が就任されました。

協会の事業としては、各種大会の開催、全国への普及指導、審判員養成の三項目を大きな柱として活動の展開をしております。市町村大会、ブロック大会、県選手権大会、平成元年からは県体の種目にも仲間入りしています。又、昨年度より、女性だけで企画運営を行うレディース大会を実施し、特色ある大会づくりに努めています。全国規模の大会としては、毎年朝日町で開催されている全国ビーチボール競技大会に後援し、全国の



☎七五二一八二二一九四

殿村 義和

下新川郡朝日町東草野四六一八三
富山県ビーチボール協会事務局

問い合わせ先
〒九三九一〇七

自分の健康づくり、体力維持のためにビーチボールをしませんか。

参りたいと考えております。

審判員養成については、毎年認定試験が実施され、現在はC級以上三千人の数を超えています。協会では、今後、年々向上する競技力に対応するためにも、審判講習会を継続し、審判技術のレベルアップをはかると共に「県民皆スポーツ」の一翼を担うべく努力をして

家族そろって

グラウンド・ゴルフ

簡単なルールなので高齢者から小学生まで、家族揃って楽しめるのがグラウンド・ゴルフの魅力なのです。

文部省の生涯スポーツ推進事業の一環として鳥取県泊村において昭和五十七年に考案され、その後、数年の間に全国に伝播し、愛好者は五十万人とも八十万人も言われています。

ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストまで、最少打数を競うスポーツです。第一打目はスタートマットより打ち直径三十六糎のホールポストの輪の中にボールが静止するまでの打数で勝数を決めます。場所、距離、広狭によって自由に設定することができます。

競技方法は主として個人戦を採用していますが、団体戦やマッチプレーもでき、幅広く応用の効くスポーツとなっています。参加者全員が何のこだわりもなく和気あ

いあいプレーを楽しんでいます。

昭和五十九年にこの競技種目が砺波市に導入され、平成元年五月に砺波市グラウンド・ゴルフ協会が設立されました。平成四年には関係諸団体のご理解とご指導により富山県グラウンド・ゴルフ協会が発足いたしました。県内の隅々まで普及浸透させて愛好者の増大に努め、県民の健康保持増進の為、明るい笑顔の交流の場・憩いの場を設定しなければならぬ使命を担っています。

また、全国大会は勿論のこと地方大会・地域大会へも参加して参加者との交流や愛好者の発掘を図り協会の発展を念願しています。

問い合わせ先

〒九三九一―一三
砺波市鷹栖三〇一八
富山県グラウンド・ゴルフ協会事務局

坂下 政和
☎七三三―三三三―三四二六



全国の愛好者と交流を

深めているインディアカ

富山県インディアカ協会の設立は、県民スポーツ・レクリエーション祭の開催により県下にひろめるため、平成四年三月に結成されました。十五年前、日本レクリエーション協会が全国の普及に力を入れた。最初は富山市、立山町を中心に広がり、さらに今は、高岡市、上市町、福野町でも活発に活動がなされています。

全国で開催されているインディアカ大会を紹介します。

一、全国スポーツ・レクリエーション祭

二、中日本ニュースポーツ大会

三、オールジャパンレディース大会

四、東海北陸ブロックインディアカ大会

五、中国四国インディアカ大会

六、大阪府インディアカ大会 など

以上の大会に、県内の愛好者は参加し、全国の友と友情とふれあ

いを大切にし、交流を深めています。

手で打ち合うインディアカは、何か難かしいと思われがちですが、男女年齢を問わず行なえるスポーツ・レクリエーションです。いつでも楽しくゲームができるよう、県民の皆さんに親しんでもらいたいと思います。

問い合わせ先

〒九三九一―一五
東砺波郡福野町苗島四七九

B & G 海洋センター内
富山県インディアカ協会事務局
窪 辰夫

☎七三三―二二一―七二二〇



施設紹介

城端町TBG場オープン

このほど城端町・「城南パーク」にターゲット・バードゴルフ場がオープンしました。

このターゲット・バードゴルフ場は町民野球場建設事業の一環として作られ、競技スポーツばかりでなく生涯スポーツも楽しめる施設となっております。

コースは九ホール、パー三六、総延長四六四mあります。緑に囲まれ、高麗芝を張った本格的作りになっておりゴルフ気分を十分満喫できます。コース使用料は無料、クラブ等の器具は無料貸し出しですがボール代として実費(五〇〇円)がいらります。



北陸三県ではTBGコースはここが初めてで、県内県外を問わず皆さんのご来場をお待ちいたします。

富山県生涯スポーツ協議会 主催行事

平成5年9月～平成6年3月

行 事 名	期 日	参加人数	場 所
中・高年体験学習会 小矢部市 細入村 富山市 新湊市 大山市	9月12日(日) 9月23日(祝) 10月10日(祝) 10月11日(振) 10月17日(日)	100名 " " " "	大谷小学校 榆原中学校 東富山体育館 新湊小学校 大山町社会体育館
第6回全国スポーツ・レクリエーション祭本県監督会議	11月1日(月)		富山県総合体育センター
第6回全国スポーツ・レクリエーション祭	11月13日(土) ～16日(火)		千葉県内12市町
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 冬季大会「雪のシンフォニー」第1回実行委員会	11月25日(木)		富山県総合体育センター
平成5年度ニュースポーツ普及指導者講習会	11月～ 平成6年2月	50名	各地区一会場
広報委員会	12月～ 平成6年2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 冬季大会「雪のシンフォニー」第2回実行委員会	平成6年 2月11日(祝)		上平村
第2回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 冬季大会「雪のシンフォニー」	2月12日(土)		上平村
生涯スポーツだより発行	3月下旬		

富山県生涯スポーツ協議会加盟団体行事

平成5年9月～平成6年3月

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	職場レクリーダー養成講習会	10月30日(土) ～31日(日)	約70名	黒部青少年の家
	レクリーダー講習会	平成6年 2月19日(土) ～20日(日)	約80名	県総合体育センター
富山県サイクリング協会	第1回ひみ万葉サイクリング'93	9月12日(日)	150名	氷見運動公園
	サイクリング秋の集い ・一輪車大会 ・ネオセンチュリーランとやま	10月17日(日)	50名 100名	県民福祉公園 太閤山ランド (ランド内) (桜ヶ池方面)

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	医王山美化清掃ハイキング	10月10日	40名	医王山国見峠
	スキーホステリング	平成6年 2月5日(土) ～6日(日)	30名	越中五ヶ山YH上平村
富山県 日本民踊 研究会 支部	指導者宿泊研修会(支部師範会主催)	9月29日(土) ～30日(日)		高岡市民会館
	資格認定試験	11月7日(日)		
	華の会発表会	11月28日(日)		
	第16回民踊フェスティバル	平成6年 2月13日(日)		
富山県 フォーク ダンス 連盟	全日本民踊指導者全国講習会伝達	9月12日(日)		高岡
	第13回富山県フォークダンス大会	9月26日(日)		未定
	第17回楽しく踊ろうダンス学苑	10月20日(土) ～21日(日)		二上青少年の家
	全日本民踊中部近畿公認講習伝達	7月18日(日)		未定
富山県 ゲート ボール 協会	第2回県男子大会	9月12日(日)	110チーム	黒部市日鉦KKグラウンド
	第5回中日旗中部日本選手権	9月16日(木) ～17日(金)	推薦10チーム	岐阜県大垣市
	第8回県女子大会	9月26日(日)	110チーム	富山市神通川緑地
	第9回全日本選手権大会	10月2日(土) ～3日(日)	推薦3チーム	新潟市陸上競技場
	第6回全国健康福祉祭	10月2日(土) ～5日(火)	推薦3チーム	京都府京都市
	第8回生命保険ふれあい大会	10月17日(日)	96チーム	砺波総合運動場
	第5回中日本ニュースポーツ大会	11月6日(土) ～7日(日)	3チーム	岐阜県岐阜市
いきいき富山室内オープン	平成6年 1月17日(月) ～3月24日(木)		各地	
富山県 オリエン テーリング 協会	平成5年度県オリエンテーリング大会	11月中旬	未定	未定
	第5回全国勤労者ふるさと交流会兵庫大会	平成6年 2月19日(土) ～20日(日)	10名	兵庫県洲本市
富山県 綱引連盟	第5回全国勤労者綱引交流会	9月12日(日)	約750名	富山県総合体育センター
	第2回全日本軽量級綱引選手権大会	10月31日(日)		名古屋市
	第12回富山県綱引選手権大会	12月12日(日)	約1,000名	高岡市民体育館
富山県 家庭 連盟	北信越家婦連指導者講習会	10月17日(日) ～18日(月)		上越市
	第16回KNB杯決勝大会	10月24日(日)		小杉町総合体育センター
	第11回県家庭婦人バレーボールシニア大会	11月3日(祝)		富山市体育文化センター
	第5回全国いそじ大会	平成6年 3月24日(木) ～25日(金)		長崎県

団体名	行 事 名	期 日	参加人員	場 所
テニス協会 富山県テニス協会	第5回富山県BT選手権大会	12月5日(日)	約100名	小杉総合体育センター
キャンプ協会 富山県キャンプ協会	後期指導者養成講習会 第12回モデルキャンプ	10月16日(土) ～17日(日) 12月25日(土) ～28日(日)	30名 60名	呉羽少年自然の家 利賀
ベタク連盟 富山県ベタク連盟	ベタク認定検定試験 第5回富山県ベタク選手権大会 第1回富山県室内ベタク大会	9月4日(土) 10月30日(土) 平成6年 2月5日(土)	40名 280名 200名	婦中町社会教育センター 魚津市桃山運動公園 入善町総合体育館
バードゴルフ協会 富山県ターゲット・バードゴルフ協会	むぎや杯県ターゲット・バードゴルフ大会 指導者認定講習会 会員親睦大会	8月22日(日) 9月11日(土) 10月24日(日)	100名 25名 50名	城南パーク(城端町) 砺波市 富山観光ホテル
ボール連盟 富山県ソフトバレーボール連盟	'93ソフトバレーフェスティバル in とやま '93スノーバレーフェスティバル in とやま	11月23日(祝) 平成6年 1月中旬	1,200名 100名	富山県総合体育センター 富山市城址公園
ボール協会 富山県ビーチボール協会	第10回全国ビーチボール競技大会(後援) 第8回富山県ビーチボール選手権大会 第2回富山県レディースビーチボール大会	9月18日(土) ～19日(日) 12月5日(日) 平成6年 2月27日(日)	1,800名 1,200名 700名	朝日町民総合体育館 他3会場 富山県総合体育センター 富山県総合体育センター
ゴルフ協会 富山県グラウンドゴルフ協会	ニュースポーツ中日本大会 富山県グラウンドゴルフ講習会	11月6日(土) ～7日(日) 12月4日(土) ～5日(日)	希望者 50名	岐阜県 砺波市
アカ協会 富山県インデアカ協会	県交流インデアカ大会	12月12日(日)	80名	福野町B&G海洋センター
3B支部 富山県3B体操協会支部	3B体操協会実技研修会 3B体操協会師範講習会	毎月1回 10月2日(土) 3日(日)	20名 20名	大島町立中央公民館 トークイン新潟(新潟県)
ユテニス協会 富山県ユテニス協会	レディース大会 冠大会 立山科学グループ杯	10月31日(日) 11月28日(日)		富山市体育文化センター 富山市体育館