

生涯スポーツ とやま

Life-Long Sports

楽しいスポーツ・レクリエーション 体験会レポート

世代超え楽しく5競技

富山県生涯スポーツ協議会が主催する「スポーツ・レクリエーション体験会」は、2016年9月11日に富山市の県総合体育センターとその周辺で開催されたウォークラリーをスタートとし、延べ約200人が5競技にチャレンジしました。会場はいずれも同センターで、9月24日は武術太極拳、10月8日はフレッシュテニス、同16日はインディアカの体験会が開かれました。最終日となる11月12日には富山市内にある富山地铁ゴールデンボウルでボウリングを実施、参加者の皆さんは心地よい汗を流しました。富山県生涯スポーツ協議会は2017年度も体験会を開催する予定です。



会話も楽しみながら

ウォークラリー

2016年9月11日(日) 10:00~12:00
県総合体育センター(スタート)

★ポイント★

レクリエーションゲームの一つ。地図を見ながら、野外に設置された課題をこなし、次の目的地へ進む。オリエンテーリングがスピードを競うのに対し、チームワークや会話、自然とのコミュニケーションを楽しむことが狙い。早くゴールしすぎると減点になる。

◆感想◆

順位は①クイズの正解②事前に設定されている目標時間との差③ニュー・スポーツの得点——で決まります。クイズでは看板を見て答えを考え、同じチームの方と色々な会話が弾みました。立山連峰の写真と実物を見比べるという課題も。コース内では地図を見て、同世代の女性と楽しく話しながら歩きました。時には立ち止まって植物を観察したり、風景を楽しんだり。いつもは車でビューンと走りすぎてしまう道に色々な発見がありました。ニュー・スポーツの「ラダーゲッター」や輪投げも、とても楽しめましたよ。

vol. **64**
2017

発行日/2017年(平成29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 アオイスポーツハウス内

TEL076-431-2088 FAX076-431-2105

印刷/㈱なかに印刷

生涯スポーツ協議会ホームページ URL <http://ww3.ctt.ne.jp/~lifespo/>

歴史と伝統ある武術

武術太極拳

2016年9月24日(土) 10:00~12:00
県総合体育センター 中アリーナ



◆感想◆

演武では、切れのある動きとゆったりとした動きがメリハリをつけて繰り返され、美しい動きに感心しました。実際にやってみると、カウントして動きを覚えるわけではないので、どのタイミングで力を入れていいかわからず、手と足がバラバラになってしまいます。上級者の方はスマートな体形で、筋肉の付き方も均整がとれ、動作がしなやか。贅肉がなくスタイル抜群ですね。高齢者しかやっていないものと思っていたら、熱心に練習する子どもたちがいるのは意外でした。どんなきっかけで始めたのか興味があります。

★ポイント★

高齢者が健康づくりに行うイメージが強いが、中国の歴史と伝統ある武術である。誰もが持っている生体エネルギー「気」と技で戦う拳法なので、体格的に不利な場合や、高齢者・女性に最適な護身術。世界各国で普及し、健康法としても高く評価されている。



簡単に楽しめる!

フレッシュテニス

2016年10月8日(土) 19:00~21:00
県総合体育センター 大アリーナ



★ポイント★

富山市体育指導委員協議会が考案し、1981年4月から普及された。バドミントンのコートにネットをコート面から90センチの高さに水平に張って、ジュニア用のテニスラケット(長さ55センチ)とテニスと同じ大きさのスポンジ製のボールを使う。

◆感想◆

ほとんどの体育館に置いてあるバドミントンのネットを使って行うので、身近な施設で気軽に始められますね。テニスは未経験でしたが、軽いラケットは扱いやすく、すぐに慣れて、2人制でゲームをしました。ボールが飛んできた方向へ手を伸ばす感覚でラケットを出すと簡単に打ち返すことができます。思い切りラケットを振ると爽快感が得られます。ラリーが続くと盛り上がります。うっかりボールを踏んでしまったのですが、スポンジのような素材ですので、転ぶこともありません。安全で、子どもから高齢者まで楽しむことができます。



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

かなり汗をかくスポーツ **インディアカ**

2016年10月16日(日) 10:00~12:00
 県総合体育センター 中アリーナ



◆感想◆

ボールを打つには、ボールに当たる面積を広くするため、手を「パー」に開きます。ボールは思ったより飛ばないので、なかなかハード。動作を大きくして手を振りぬかねばならず、かなりの運動量です。翌日には肩、脇腹、腰回りが筋肉痛になりました。2人組になり打ち合いをしている分には長く続くのですが、ゲームになるとボールをたたくようにして打つので、ラリーを続けられるようになるにはもう少し経験が必要だと感じました。ドイツが発祥とのこと。珍しいスポーツですので、ぜひやってみてください。

★ポイント★

羽根の付いた特殊なボール(インディアカボール)を手で打ち合い、バレーボールのように3回以内で相手コートへ返す。同じ人が2回続けて触れてはいけない。1チーム4人制。ボールに羽根が付いているので、滞空時間が長く、狙った方向にまっすぐ飛ばせる。



ブームを思い出し楽しむ **ボウリング**

2016年11月12日(土) 10:00~12:00
 富山地铁ゴールデンボウル

◆感想◆

ボウリングをしたのは20年ぶりくらいでした。ボールを選ぶ時点でどの重さが自分に合っているのかわからず、困惑してしまいました。実際に投げてみると、ガター連発。点数の数え方や、ゲームの流れなどを忘れていて、60代の方々に教えていただきながら楽しみました。昭和のブーム全盛期を知っておられる皆さんは、さすがにお上手。最近、またブームが来ているという話も耳にします。ストライクが出ると、拍手をしたり、ハイタッチをしたりして知らない人とでもすぐ仲良くなれます。レジャースポーツとして世代を超えて楽しめるので、いいですね。



★ポイント★

1964年に全国ボウリング協会(JBC)発足。67年には日本プロボウリング協会(JPBA)が設立され、須田加代子、中山律子、並木恵美子などの女子プロ選手が70年前後のボウリングブームを巻き起こした。88年の京都国体から正式種目になった。



「いい、SIGN」でグレードアップ

建設業知事許可(般)第5159号 富山県屋外広告業登録 第184号 富山市屋外広告業登録 第6164号



株式会社 **エビスドーコーポレーション**

代表取締役 酒井 賢一

〒930-0883 富山市五福新町5768 TEL:(076)432-0359 FAX:(076)433-7764 E-mail:ebisudo@ymail.plala.or.jp □山室事務所 □針原スタジオ

脚力は36歳！「2020年東京五輪が楽しみ」



やすだひろかず 安田寛一さん

東京五輪で陸上競技・男子110メートル障害に出場した安田寛一さん（富山市在住、80歳）。サラリーマン時代に始めたゴルフで腕を上げ、アマチュア選手・指導者として活躍し、2000年とやま国体では成年男子監督として優勝を果たしました。現在は小中学生を対象とした陸上競技のクラブチーム「富山JAC」の代表として後進の育成に当たっています。五輪、国体などスポーツのひのき舞台上で輝いてきた安田さん。2020年東京五輪も「ぜひ会場に足を運びたい」と意欲満々です。長くスポーツと関わってきた人生と、健康づくりなどについて語っていただきました。

小学生時代に富山東部、立山町の大森、西田地方と通った学校が転々としたのは、富山大空襲で富山市内にあった家が焼けてしまったから。陸上競技との接点は、大森小5年生の時、中新川郡の大会で100メートル走優勝、走り高跳びでは5位に入りました。芝園中時代は鳴かず飛ばずで、富山高2年生の時に始めたハードルで適性を見出しました。3年生の時の全国高校総体では準決勝で日本高校記録を樹立。その後、明治大、新日本製鉄で競技を続けました。

ハードルの上に10円玉を並べて跳ぶ

海外の選手は180～190センチと長身の選手ばかり。私は171センチしかありませんので、絶対的に不利。そこで、練習方法を工夫しました。ハードルの上に10円玉を並べ、太ももの裏側が10円玉すれすれを通り、かすり落としていくように意識して跳ぶのです。食べ物にも気を付けましたね。まだ食糧事情が悪い中で肉を取り寄せ、後輩にも分けて食べたこともありました。

五輪をはじめ、アジア大会に2度出場しました。日本選手権は大学時代から東京五輪の年まで8連覇。陸上競技では、本当に自分を追い込みました。ライバルの存在にも感謝しています。一緒に練習し、助言を送って、「自分はそれ以上のことをやらねば」と思いました。現役生活は、完全燃焼できたと思っています。1967年、32歳の時まで現役を続け、引退後しばらくは故郷の富山で営業所を開設し、営業の仕事に打ち込みました。



現役時代の安田さん。
太ももの筋肉がすごい！

朝と夕に30分ずつ、2番アイアンで素振り

1972年ごろから始めたのがゴルフ。営業に役立つと考えたからです。4、5年でシングル腕前になりました。毎日、朝と夕に30分ずつ、2番アイアンで素振りをしました。トップからフィニッシュへスイングする感覚を体に覚え込ませようと。アスファルトをこすって火花が出る、その地面ぎりぎりを打つ感覚を意識してね。

陸上競技とゴルフ。まったく違うようですが、静から動へ変化するという点では似ているように思います。競技を引退した後、「ゴルフは楽しむ」という選択肢もあったけれど、私は競技志向が強かった。自分なりに工夫し、目標を持って練習することで全国大会では2位に入ることができました。努力の中にこそ楽しみがあると思います。

立位体前屈では手のひらが床に付く

体力も筋力も同世代の皆さんよりはありますが、腰椎の湾曲や手根管症候群などの症状があらわれてきています。3年前、二十数日入院したところ、あっという間に体幹の筋肉が落ちました。そこで、毎朝のストレッチや指圧、腹筋、背筋、スクワットを日課としています。柔軟性は高く、立位体前屈では手のひらが床に付きますよ。先日、日本体育協会からの要請で体力測定をした際、身体バランスはやや不均衡でしたが、今でもある種目では「脚力は36歳」との判定でした。

(文、写真 フリーランス記者・若林朋子)

“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

営業部 〒930-0026 富山市八人町9-11 4F TEL 076-441-3111

FAX 076-441-6434

FAX 076-439-5300

shop

大泉店 〒939-8087 富山市大泉町1-5-9

オフコセット 〒930-0856 富山市牛島新町5-5

TEL 076-420-4555 FAX 076-420-6444

TEL 076-444-4666 FAX 076-444-4666

富山市牛島新町5-5
タワー111ビル1F

営業品目

I T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、セキュリティー関連、耐火書庫、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>



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

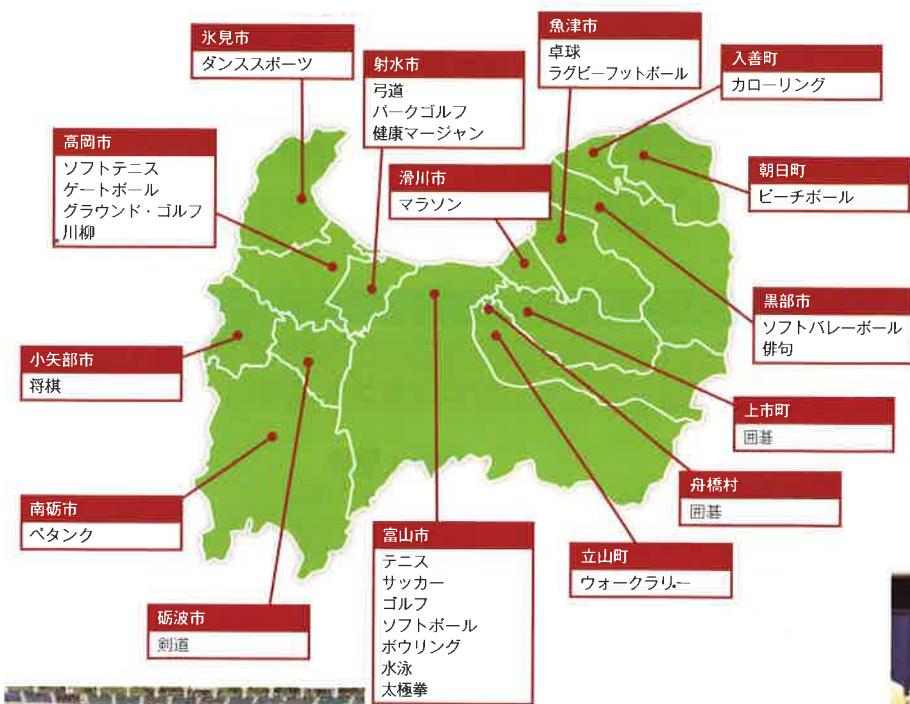
夢つなく 長寿のかがやき 富山から
平成30年11月3日(土)~6日(火)

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化の祭典です。厚生省創立50周年を記念して、昭和63年(1988年)に兵庫県で第1回大会が開催されて以来、毎年開催されています。平成30年(2018年)の第31回大会が富山県で開催されます!

例年、スポーツ・文化交流大会には、全国から約1万人の選手・役員が参加します。その他、開催期間中、健康、福祉・生きがいに関する各種イベントも多数開催する予定です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

交流大会

県内の全15市町村を会場に、大会史上最多となる27種目が開催されます。



ソフトテニス



ボウリング



太極拳



総合開会式



地域文化伝承館

式典

- 総合開会式 日時：平成30年11月3日(土)
場所：富山県総合運動公園陸上競技場
- 総合閉会式 日時：平成30年11月6日(火)
場所：富山市芸術文化ホール(オーバード・ホール)

各種イベント

健康や運動に関する情報発信を行う「健康フェア」、地域文化や伝統芸能の伝承活動を紹介する「地域文化伝承館」、全国の高齢者が創作した美術作品を鑑賞できる「美術展」など、年齢に関係なくどなたでも楽しむことのできる各種イベントを開催します。

写真提供：ねんりんピック長崎2016実行委員会

医療法人社団 若葉会 高重記念クリニック 予防医療センター

●ご予約(受付時間)平日9:00~17:00
TEL.076-420-6682 FAX.076-421-2070

●詳しくはホームページをご覧ください。〒930-0033 富山市元町二丁目3番20号
<http://www.wakabakaimedical.com> 高重記念クリニック 検索



第26回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 体験部門

2017年(平成29年)5月14日(日) 富山県総合体育センター(富山きときと空港横)

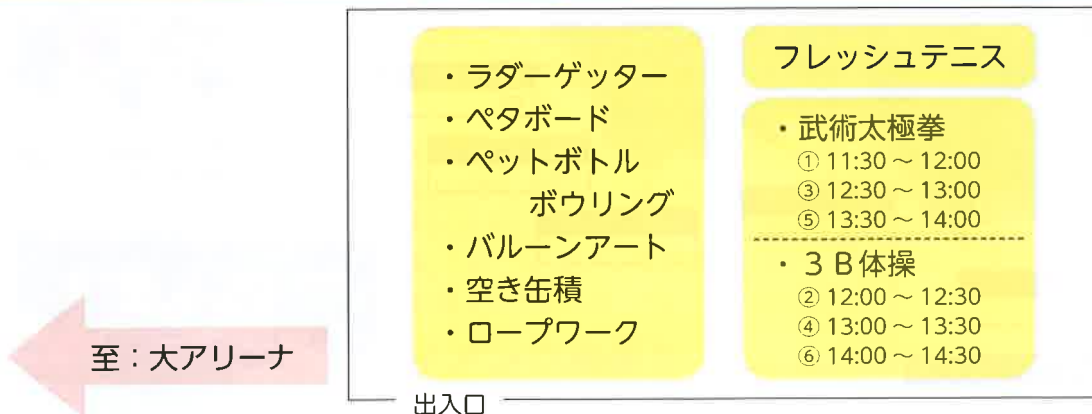
富山県スポーツフェスタ総合開会式 10:00 ~ 11:00 大アリーナ

第26回富山県民スポーツ・レクリエーション祭 体験部門 11:00 ~ 15:00 下記会場

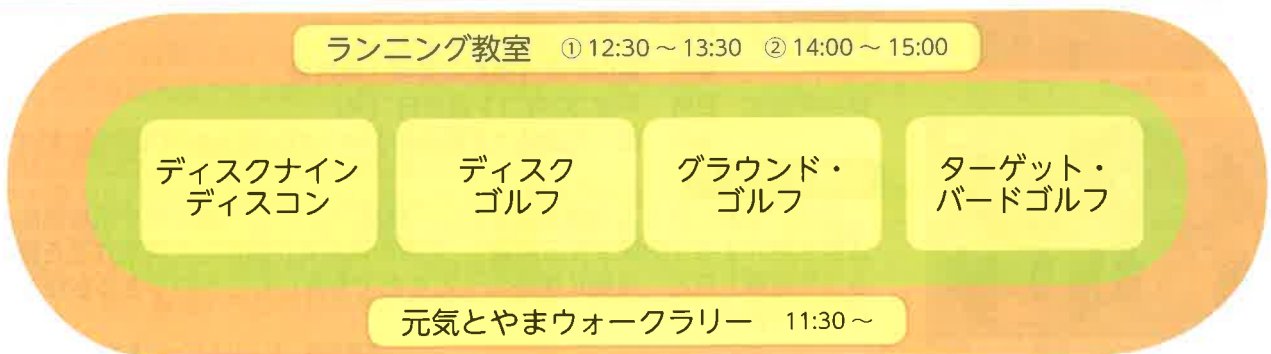
大アリーナ 《11:30 ~ 15:00》



中アリーナ 《11:00 ~ 15:00》



空港スポーツ緑地陸上競技場 《11:00 ~ 15:00》



あなたにとっていい保険
総合保険代理店 E 保険プランニング



株式会社 T.F.K 富山支店

URL <http://www.e-tfk.com/>

〒930-0953 富山県富山市秋吉 37-1 タカマツビル 2F TEL : 076-461-5181 FAX : 076-461-5182

地域対抗部門・交流部門

◆中心会期 平成29年5月27日(土)・28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	○	○	5月28日	高岡市グラウンド・ゴルフ場	高岡市	0766-26-1620
2	ゲートボール		○	6月11日	高岡スポーツコア 多目的広場	高岡市	0766-20-1155
3	壮年サッカー		○	5月21日・28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11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28日・6月4日(予備日)	東富山運動広場	富山市	076-437-9911
6	ラージボール卓球	○		5月28日	ふくおか総合文化センターUホール	高岡市	0766-64-1030
7	ターゲット・バードゴルフ		○	5月28日	青野自然公園 ターゲット・バードゴルフ場	入善町	090-3295-8573
8	男女混合綱引		○	5月27日	城端西部体育館	南砺市	0763-62-2701
9	年齢別テニス		○	5月27日・5月28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28日・6月4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		○	5月28日	滑川市総合体育センター	滑川市	076-475-8580
12	壮年ボウリング		○	5月28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7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28日	福野体育館	南砺市	0763-22-1115
15	フォークダンス		○	5月28日	大島農村環境改善センター 多目的ホール	射水市	0766-52-8185
16	エアロビック		○	5月14日	アルビス小杉総合体育センター	射水市	0766-55-3000
17	トランポリン		○	5月13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		○	5月28日	高岡文化の森 駐車場(集合)	高岡市	090-7746-1352
19	ママさんバレーボール		○	5月21日	アルビス小杉総合体育センター 大・小アリーナ	射水市	0766-55-3000
20	ペタンク	○	○	5月21日	高岡スポーツコア 多目的広場	高岡市	0766-20-1155
21	ウォークラリー		○	5月28日	高岡古城公園	高岡市	090-2037-7420
22	キャンプ		○	6月17日	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28日	朝日町文化体育センター	朝日町	0765-83-1838
24	ホステリング		○	5月26日~27日	唐島壮ユースホテル(集合)	高岡市	0766-72-0097
25	3B体操		○	6月11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21日	高岡市竹平記念体育館	高岡市	0766-26-6001
27	パークゴルフ		○	5月28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11日	婦中ふれあい館	富山市	076-465-3113
29	ドッジボール		○	5月28日	県民公園太閤山ランド ふるさとバレス	射水市	0766-56-6116
30	エンジョイテニス		○	5月20日	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28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28日	ビリヤード・ダーツ ネクスト	高岡市	0766-28-9233
33	ウォーキング		○	6月4日	高岡古城公園 小竹藪広場(集合)	高岡市	090-4085-4834
34	キンボールスポーツ		○	5月28日	婦中体育館	富山市	076-465-5501
35	ユニカール		○	5月21日	氷見市B&G海洋センター	氷見市	0766-91-5136
36	スポーツチャンバラ		○	5月28日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター	射水市	0766-82-8277
37	カローリング		○	7月8日	入善町総合体育館	入善町	0765-74-2500

2017年(平成29年)2月23日現在の予定です。

Tスポとやまは
富山発のスポーツメディア

Truth (トゥルース) を

発行・運営するNPO法人です。

Tスポとやまの活動

- ① 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。

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功労者表彰

富山県グラウンド・ゴルフ協会

副会長 室谷勝彦氏



グラウンド・ゴルフの普及発展の寄与に対し、この様な賞をいただき誠に嬉しく感謝申し上げます。今後とも、皆様方のご協力ご指導をいただきますようお願い致します。

富山県体操協会

会長 網谷昭一氏



県から今回の受賞内定の一報を聞いて驚き、「なぜ私が」との思いを抱きました。今後も賞に恥じないよう活動をしていきたいと決意を新たにしています。

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

広報委員として、今年度より参画させていただきましたが、紙面をとおして、富山県生涯スポーツ協議会の活動内容を分かりやすくまた親しみの持てるスポーツの紹介、一人でも多くの方が新たなスポーツにチャレンジが出来るよう広報活動をしたいと思っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

(広報委員 清水 道夫)

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)



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 なかたに印刷 〒939-2741 富山市婦中町中名1554-23 TEL076-465-2341 FAX076-465-2340