

「たいし」とは、
魚津市民の生涯ス
ポーツを支える体育指
導委員の略称です。
覚えてね!



平成22年 7月 1日 発行
魚津市体育指導委員協議会 広報
魚津市教育委員会
生涯学習・スポーツ課 発行



**みなさん
応援お願いします!**

500歳バレーの全国大会の記念すべき第1回が魚津市で開催されることになり、幸運にも出場することができます。
50歳～62歳のメンバーが楽しみながら生涯スポーツとしてがんばっています。応援よろしくお願ひします。
キャプテン 小笠原 裕子

「本当に50歳以上なの?」と思うくらい、パワフルなプレー!

これぞ...「**魚津の魔女**」



【家庭婦人バレーボール】
・ありそドーム
・魚津市総合体育館
・魚津高校体育館

会場

【バタンク】

・天神山野球場

**10/17日
開催!**



第23回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレクとやま2010

きときとスポレク きてきて富山

「全国の方と仲間になるのが楽しみ」
「いつもと違ったチームと対戦するのが楽しみ」
と、みなさん、やる気満々!

「バタンクの楽しさは?」とたずねると
①みんなの気持ちが1つになること
②みんなでワイワイできるところ
③やればやるほど分かる「奥の深さ」
だそうです。



全国でもチャンピオンめざします!



全国スポレクに出場予定の加積地区の皆さん



県民スポレクで
富山県No.1になった
[藤井さん・長峰さん・石川さん]



「就任にあたって」

魚津市体育指導委員協議会
会長 保孝三

新年度の改選に伴い、会長という重責を担うこととなりました。また、新メンバー11名を迎え、総勢60名で精一杯、魚津市のスポーツ振興に寄与したいと心新たにしているところです。

今日の社会情勢は高齢化が進み、健康の保持・増進、医療費の削減等がクローズアップされています。また、「家庭、地域、世代」各間のコミュニケーションが希薄化している中、スポーツを通じていろいろな人が交流することで活力ある地域づくりができればと思います。

このような状況下で、体育指導委員（体指）も関わり、設立、活動しているのが「総合型地域スポーツクラブ」です。また、体指にはスポーツに関する指導助言、スポーツ行事に対する協力等の任務が課せられています。要望があればニュースポーツの出前講座も行っています。

今年度は10月に県下一円で開催されます。これにも体指は主催団体の一つとして一役を担いたいと考えております。

魚津市では市民の50%がスポーツに参加することを目標に掲げており、その実現に向け、体指も創意工夫をこらし取り組んで参ります。今後とも、皆様からのご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。



「スポーツで明るい街づくり 体指のみなさんの力を！」

魚津市教育委員会
教育長 長島 潔

今冬、カナダのバンクーバーで冬季オリンピックが開催されました。世界のトップアスリートがスピードと技を競い合い、私たちに大きな感動と喜びを与えてくれました。中でも、スピードスケート・チーム・パシュートで銀メダルを獲得した富山県の企業に所属する田畑選手・穂積選手の活躍は記憶に新しいところです。あらためてスポーツの素晴らしさを感じさせられました。

今年も大学女子野球をはじめ、たくさんのスポーツイベントが計画されています。また、今年は第23回全国スポーツ・レクリエーション祭が富山県で開催され、魚津市では、家庭婦人バレーボールとペタンクの二つの種目が開催されます。大会が盛大に行われますと共に、市民あげて心から選手のみなさんを歓迎したいものです。

魚津市では生涯スポーツプランを策定し、市民が生涯にわたってスポーツに親しみ、元気で明るいまちづくりをめざしています。体育指導委員の皆様には、日頃より各地域のスポーツの振興や各種スポーツ大会の運営に大変なご尽力をいただきありがとうございます。今後とも、皆さんのお力添えをよろしくお願い致します。

【コース整理・誘導】



支え、応援しました！

第30回しんきろうマラソン



朝から雲ひとつない絶好のコンディションのもと「第30回記念魚津しんきろうマラソン」が盛大に開催されました。

今大会より発着点会場が魚津水族館からありそドームに変更となり、36都府県から過去最多4288人(エントリーは4474人)が出場いたしました。

選手の皆さんが、安全にベストを尽くして走られるように、私たち体育指導委員も「受付」「コース整理・誘導」「発信機回収」「記録証発行」等、各所で運営に協力いたしました。

招待選手では、96年アトランタ五輪1万メートルで5位入賞、97年アテネ世界選手権1万メートルでトラック初となる銅メダルを獲得した「チハちゃん」の愛称で多くのファンに親しまれる千葉真子さんと、もう一人、ご両親が魚津市出身であり、北京オリンピック代表選手、そして次期ロンドンオリンピック出場を視野に活躍する日本の現役トップアスリートの大崎悟史選手にお越しいただき、30回記念大会に花を添えていただきました。



【受付】

あっ、あつた!



【記録証発行】



岡山県井原市から来ました

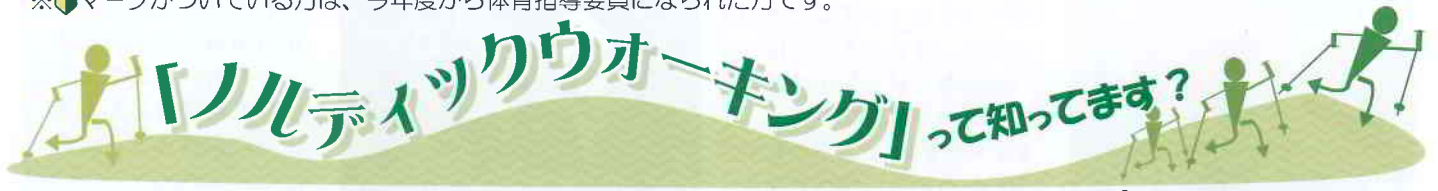


ご存知ですか？ わが地区の体育指導委員



本江	米澤賢太郎	大町	保要孝三	村木	大城護	経田	岡田享子
	川原田朝江		高崎清美		紙尾賢一		勝岡直樹
	下村芳美		竹原考利		飛世一美		米田吉博
	高田與志美		岡本正		清水美紀		金森一成
	浦城邦博		金和賢仁		轡田崇広		朝野万里子
	三谷智輝		窪田美子		島津豊		風間真樹
滝川未幸	吉崎祐子	西浦富幸	吉崎和哉				
天神	武田奈奈重	上野方	宮崎稔	加積	宮口隆志	片貝	有磯泰子
	吉野勉		青木やす子		川西清則		室谷雅弘
	関口由紀子		大城孝啓		平野浩司		佐崎裕二
	中友和		宮坂希宗子		富居和美		黒瀬悠太
下中島	関口正和	上中島	酒井邦光	松倉	富居明子	西布施	沢崎裕子
	野田庄一		山根寛章		下谷貴子		川合博秀
	松崎弘		山根裕治		清河誠		浜田政彦
	山崎陽子		山根優子		高縁和也		石原夫砂子

※マークがついている方は、今年度から体育指導委員になられた方です。



健康増進のひとつとして、ウォーキングに取り組んでおられる方を多く見かけます。夫婦一緒に海岸線を仲良く歩いている姿は、とってもいいですね。ウォーキングは、いつでも、どこでも手軽に取り組め、体に大きな負担がかからない運動ですので、どの年代の方でも一緒に取り組めるとい魅力があります。

さて、同じウォーキングでも「ノルディックウォーキング」ってご存知ですか？スキーのようなポールを両手に持ち、歩いている人を見たことはありませんか？

今回は、そのノルディックウォーキングについて簡単に紹介いたします。

ノルディックウォーキングとは？

ノルディック・ウォークはクロスカントリー・スキーの要領で、**2本のストック（ポールとも呼びます）を左右の腕に持ち、そのストックで地面を押しながら歩く運動**です。専用のストックがあり、片方で100~200gと軽いうえ、グリップを強く握ることなく、ストックを押し出すような工夫がされています。

使用するストックの長さは、手に持って地面に立てたときに、肘から先の腕が水平か、やや手首が上がるような長さが適しています。短すぎると、地面に働きかける力（時間）が減り、反対に長くなると、腕の力をたくさん利用できるようになりますが、そのぶん腕はしんどくなります。

歩き方は？

ストックは、進行方向に向かって重心の下よりもやや後方で地面をとらえるように使います。腕振りの動作で言えば、腕を前に振り出した後、後方に振り始める時に地面をとらえ、後方への振り出しと共に地面を押し出す。慣れてくると、グイグイと押しながら進む感じがかめらるかと思います。

うまく要領がつかめない人は、最初はストックを強く握らず、後方にたらしした状態で地面をひきずる様に歩いてみましょう。その歩きのまま、やや大きく腕振りをしてみてください。ストックが地面をとらえる感覚がつかめると思われます。その時、少し力を入れて押しあげるのがコツです。

どんな効果があるの？

ストック（ポール）を使用すると、正しい姿勢で歩くことができ、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ約30%上昇と言われています。

下半身だけでなく、上腕筋肉、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋にも効果があり、正しい姿勢で歩くことで首や肩のこりの解消にもなります。



「車足」で歩くため、転倒の心配が無く安心、足への負担が少なく全身運動になると魅力いっぱい。

さあ、ノルディックウォーキングでアンチエイジング！

今年もやります!
準備はOK?!

2010うおづスポレク祭

平成22年
10月11日(祝)
開催

2010年の開催予定種目

- キンボール
- ペタンク・囲碁ボール
- ミニテニス
- グラウンドゴルフ
- ターゲット
バードゴルフ

※昨年度と同じ種目を行う予定です。

各地区の出場選手は体育振興会で取りまとめられます。今年も多くの方の参加を期待しています。応援も大歓迎!このスポレク祭を機に、日常の運動に取り組むきっかけとされたり、地区の親睦を深めたりされてはいかがでしょうか。そのような意味あるイベントになるように体育指導委員も張り切って準備・運営に取り組めます。

体育指導委員では、出前講習も行っています。うおづスポレク祭の種目に限らず、ニュースポーツについて(ルールややり方)教えて欲しいというサークルや団体がおられましたら、各地区へ出向いて体育指導委員が指導いたします。

また、ニュースポーツ用具の貸し出し(無料)も行っております。

指導や用具の貸し出しにつきましては、各地区の体育振興会や体育指導委員、また、スポーツ係(担当:横田)までお気軽にご相談ください。

※お問い合わせは→ 魚津市教育委員会 スポーツ係 ☎23-1046(担当:横田)

【キンボール】



ボールをヒットするときのかけ声「オムニキン」は、「みんなでいっしょに楽しむ」という意味なのだよ。1コートで3チームが対戦するというのも、ほかのスポーツにはない魅力だね。



【ターゲットバードゴルフ】



バトミントンのシャトル(羽根)のようなボールを右の写真のようなかさを逆にしたホールに入れるゴルフなのだ。シャトルを浮かせて、かさに入れるのがなかなか難しいのだよ。



魚津では結構さかんなスポーツ。ピュットというボールに自分たちのボールをより近づけることで得点を競い合うんだよ。たった1球で逆転するチャンスがあり、最後まで息が抜けないところが面白い!



【ペタンク】

難しい技術や体力を必要としないため、誰でも気軽に取り組めるゴルフだよ。ルールも簡単なので、1度プレーすれば覚えられるよ。



【グラウンドゴルフ】



ゲートボールのようなスティックでボールを打ち、五目並べをする競技だよ。相手の並んだボールを弾きとばすこともOK! 忍耐と知力の勝負となるよ。



【囲碁ボール】



【ミニテニス】

小さいビーチボールのようなボールを打ち合うので、ボールが変化して面白いよ。サーブが意外と難しいよ。

編集後記

いよいよ今年、「第23回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレクとやま2010」が開催されます。国体開催から10年後に行われる大会です。市民の皆さんがひとつになった「2000年とやま国体」のあの感動をもう一度再現しましょう。「する」スポーツだけでなく、「みる」スポーツ、そして「応援する」スポーツ。一人一人が何らかの形でスポーツに関わられるとよいですね。