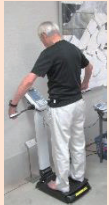


体協事業紹介 「スマイル元気セミナー」



運動実技中の様子



体成分測定の様子

セミナー受講者の声

今回で、2年目の参加になります。
 セミナーを受講することで、正しい運動のやり方を教わることもできるし、一人ではなかなかやる気が起こらない事も、グループワークで刺激を受けて「私も頑張ろう」という気持ちになれます。お薦めです！
 （市総合体育館受講 S.S）

今年度は、食事の面からも健康寿命の延伸に役だてていただこうと、富山短期大学食物栄養学科裨苗教授による栄養講座も行いました。



基本運動プログラム

- ①腹式呼吸
- ②筋力トレーニング
- ③ウォーキング
- ④コンディショニング&ストレッチ

このプログラムを柱に、三ヶ月ごとに成分測定とグループワークを行います。体成分測定をすることで筋肉量や脂肪量を数値で確認しながら、より効果的な運動を実践することができます。

65歳以上を対象に、いつまでも笑顔（スマイル）で元気な生活が送れる心と体づくりを目指すセミナーを、市総合体育館、花木体育センター、大山総合体育センターの各会場で開催しています

※体成分測定

部位別(足、腕、体幹)の筋肉量や脂肪量、水分量やミネラル量などの体成分を知ることができます。
 市総合体育館では測定内容の説明付きが200円、体成分測定のみが100円で測定できます。(※説明付きは要予約)



健康運動指導士から

70歳、80歳になっても効果的なトレーニングを行うことで筋肉量を増やすことができます。丈夫な足腰で、介護のいないカラダを維持しましょう！



栄養講座の様子

10～12月 イベント情報

イベントの詳しい内容はホームページ、または富山市体育協会までお問合せください。

10月

日	内容	場所
1日(火)	ウォーキングでYOGA	環水公園周辺
2日(水)	スマイル元気セミナー	大山総合体育センター
3日(木) ～5日(土)	第74回国民体育大会 富山県出場選手激励	茨城県
6日(日) 20日(日) 27日(日)	第18回富山市民スポーツ・ レクリエーション祭	各会場
14日(月・祝)	いきいきスポーツの日 とやま健康ウォーク2019 呉羽丘陵ウォーク	市営スポーツ施設 ファミリーパーク ～呉羽丘陵
18日(金)	スマイル元気セミナー	花木体育センター
19日(土)	地鉄沿線ウォーク 高齢期の健康体力づくり指導者講習会	富山駅～岩峯駅 体育文化センター
26日(土)	おやこで運動あそび	東富山温泉プール
27日(日)	ニュースポーツ体験会	池多小学校

たいきょうウオーカー

- （公財）富山市体育協会ウォーキングイベント専用メールマガジン
- イベント情報を約1か月前にメールでお知らせします。
- 携帯電話で右記QRコードを読み取って空メール送信。これで登録完了（無料） & 配信解除はいつでもOK。詳しくは、「たいきょうウオーカー」でインターネット検索



11月

日	内容	場所
2日(土)	さわやか猿倉ウォーク	猿倉森林公園周辺
4日(月・祝)	ジュニアアスリート指導者研修会	体育文化センター
9日(土)	自然と文化を巡るウォーク おやこで運動あそび	呉羽山周辺 東富山体育館
16日(土)	おやこで運動あそび	市民球場
23日(土・祝)	こども運動あそびプログラム こどもの運動指導講習会	市総合体育館
24日(日)	ニュースポーツ体験会	朝日小学校
29日(金)	救命講習会	アイザックススポーツドーム
30日(土)	高齢期の健康体力づくり指導者講習会	市総合体育館

12月

日	内容	場所
1日(日)	おやこで運動あそび	大山総合体育センター
19日(木)	スマイル元気セミナー	市総合体育館
21日(土)	まちなか イルミネーションウォーク	総合体育館 ～城址公園周辺

(公財)富山市体育協会 広報誌

みんないけ! たいきょう

(公財)富山市体育協会
 マスコットキャラクター
 ぼーてい



No. 44

令和元年 10月 15日 発行



サッカー教室&いのちの教室

スポーツの楽しさと共に安全な環境づくりを目指している全国組織（一社）アスリートセーブジャパン（ASJ）の登録アスリートであるディエゴ・加藤・マラドーナ氏、内山穂南氏を招いて「サッカー教室&いのちの教室」を開催しました。

発行・編集



公益財団法人
富山市体育協会

〒930-0805 富山市湊入船町 12 番 1 号
 [TEL] 432-1117 [FAX] 433-7474
 [URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp>



令和元年 7～9 月 事業報告

7月

日	内容	場所
1日(月)	地区・校区団体長会議	市総合体育館 とやま自遊館
3日(水)	スマイル元気セミナー	大山総合体育センター
7日(日)	氷見景勝地めぐりウォーク	阿尾城跡周辺
12日(金)	スマイル元気セミナー	花木体育センター
15日(祝・月)	おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター
19日(金)	救命講習会	2000年体育館
20日(土)	おやこで運動あそび	花木体育センター
21日(日)	サッカー教室&いのちの教室	アイグックスポーツドーム
26日(金)	全国大会出場選手壮行会	体育文化センター
27日(土)	第72回富山県民体育大会 富山市出場選手激励	県内各会場
29日(月)	第72回富山県民体育大会閉会式	富山県総合体育センター

氷見景勝地めぐりウォーク



最高気温 34℃の暑い日となりましたが、27名の参加者は、氷見の名所をめぐり海沿いの景色と、風の心地よさを感じながらウォーキングを楽しみました。



忍者ハットリくん



おやこで運動あそび

勤労身体障害者体育センター・花木体育センターそれぞれで開催し、親子で運動を通しふれあいを深めました。



サッカー教室&いのちの教室



小学3年～6年生の親子65組130名が、内山穂南氏からAEDや心肺蘇生法を、ディエゴ・加藤・マラドーナ氏からサッカーの基本的な動きを学びました。(両氏ともASJアスリート)参加者はどちらも真剣に取り組み、熱気に満ちた教室となりました。

8月

日	内容	場所
4日(日)	こどもの運動指導講習会	体育文化センター
25日(日)	救命講習会	大山総合体育センター
28日(水)	第72回富山県民体育大会 小中学生優勝選手及び監督表彰式	とやま自遊館
30日(金)	第74回国民体育大会(会期前・公開競技) 出場選手壮行会	市総合体育館

こどもの運動指導講習会

「運動あそびについて考える～おもしろくのめり込むあそびの実践～」をテーマに45名の参加者が実技と講義を通して、幼少期に必要な動きや、運動あそびの重要性について学びました。



講師



中村 和彦氏

山梨大学教育学部長
大学院教育学研究科長

第72回富山県民体育大会 富山市小中学生優勝選手・監督表彰式

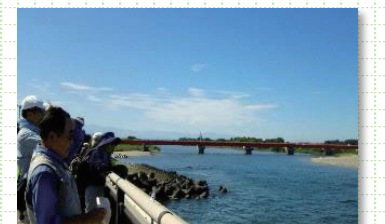
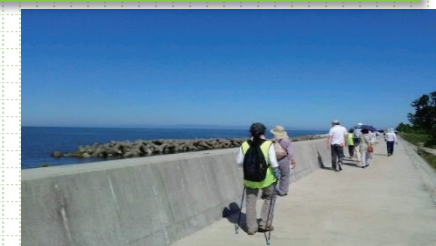


第72回富山県民体育大会で優勝した小中学生244名と、優勝監督6名が表彰されました。

9月

日	内容	場所
8日(日)	富山湾と白岩川ウォーク	水橋フィッシャリーナ周辺
14日(土)	おやこで運動あそび ニュースポーツ体験会	2000年体育館 船峯小学校
19日(木)	第74回国民体育大会(本大会) 出場選手壮行会	富山市役所
24日(火)	救命講習会	東富山体育館
26日(木)	スマイル元気セミナー	市総合体育館
28日(土)	ウォーキングセミナー & 富岩運河 ミニウォーク	市総合体育館

富山湾と白岩川ウォーク



澄み渡る青空の下、参加者19名が富山湾の絶景を楽しみました。

第74回国民体育大会(本大会)出場選手壮行会



第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体2019」に出場する138名の監督・選手の壮行会が、富山市役所で行われました。

ウォーキングセミナー&富岩運河ミニウォーク



参加者37名が、市総合体育館アリーナで運動効率が上がる歩き方や、ノルディックウォークの正しい使い方を学びました。その後、総合体育館から中島閘門までの往復5kmを歩きました。