

## 1月

- ◆新春スポーツ練習始め  
1日(金・祝)～11日(月・祝)・各スポーツ施設
- ◆第3回理事会/優秀選手及び指導者表彰式/新春のつどい  
7日(木)・富山電気ビルディング
- ◆たいきようスポーツ交流フェスタ  
9日(土)・体育文化センター
- ◆スキー教室  
11日(月・祝)・立山山麓あわすのスキー場
- ◆第71回国民体育大会冬季大会壮行会(スケート競技)  
中旬・富山市内
- ◆高齢期の運動を学ぶ会  
16日(土)・体育文化センター
- ◆第11回市民体育大会(スキー競技)  
30日(土)・立山山麓スキー場

### 高齢期の運動を学ぶ会

高齢期に必要な運動とその指導方法について学びます。  
 ところ：体育文化センター  
 対象：高齢期の運動指導者または指導に興味のある方  
 定員：50名

日時	テーマ・講師
①1/16(土) 13:00～16:00	「今！話題のプログラム シナプソロジーと青竹ビクスの融合」 シナプソロジー普及会 ディレクター 岡本 正一 氏
②3/5(土) 13:00～15:00	「元気高齢者のためのスロトレ」 健康運動指導士会富山県支部健康運動指導士・博士(医学) 泉 一郎 氏

申込み：①1月12日(火)まで  
 ②3月1日(火)まで  
 市体協HP申込みフォーム

## 2月

- ◆まちなかイルミネーションウォーク  
6日(土)・市中心市街地
- ◆第71回国民体育大会冬季大会壮行会(スキー競技)  
上旬・富山市内
- ◆こども運動あそびプログラム&スポーツテスト  
21日(日)・市総合体育館
- ◆スポーツ指導者セミナー「救命講習会」  
27日(土)・体育文化センター
- ◆ウォーキングリーダー講習会  
28日(日)・体育文化センター
- ◆遊歩会「スノーシューウォーク」  
28日(日)・グリーンパーク吉峰

### まちなかイルミネーションウォーク

市街地のイルミネーションを眺め、冬ならではの景色や自然を楽しみながら歩きます。

日時：2月6日(土) 18:00～20:00  
 ところ：富山駅周辺  
 対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 参加費：200円(小学生以上)  
 定員：30名(※先着順)  
 申込み：1月12日(火)～  
 電話・FAX



### こども運動あそびプログラム&スポーツテスト

楽しく体を動かしながら成長に応じた能力を身につける運動を体験します。保護者には運動講義を、未就学児にはスポーツテストを行います。

日時：2月21日(日) 9:30～12:00  
 ところ：市総合体育館  
 対象：未就学児(年中・年長)  
 小学生(1、2年生)  
 定員：未就学児 50組100名  
 小学生 50組100名  
 申込み：2月5日(金)まで  
 市体協HP申込みフォーム



(昨年の様子)

## 3月

- ◆こども運動あそびプログラム  
5日(土)・東富山体育館
- ◆高齢期の運動を学ぶ会  
5日(土)・体育文化センター
- ◆第26回神通川マラソン  
20日(日)・県営五福公園陸上競技場⇄神通川河畔周辺
- ◆遊歩会「新緑の芽吹きウォーク」  
20日(日)・富山空港周辺



### こども運動あそびプログラム

リズムをテーマにした運動あそびで楽しく体を動かします。

日時：3月5日(土) 10:00～11:00  
 ところ：東富山体育館  
 対象：小学生(1、2年生)  
 定員：30名  
 申込み：2月29日(月)まで  
 市体協HP申込みフォーム



※参加費の記載がないものは無料です。  
 お申込み・お問い合わせは富山市体育協会へ。

### ウォーキングリーダー講習会

正しいウォーキングの方法やウォーキングの指導方法を学びます。

日時：2月28日(日) 9:00～12:00  
 ところ：体育文化センター  
 講師：(一社)日本ウォーキング協会  
 西田 富美子 氏  
 対象：ウォーキング指導に興味のある方  
 定員：50名  
 申込み：1月12日(火)～  
 電話・市体協HP申込みフォーム



(昨年の様子)



みんないけ!

# たいきよう

第29号

平成28年1月7日発行



運動あそびワークショップ  
 「コーディネーションあそび」



とやま健康ウォーク2015  
 呉羽丘陵ウォーク



セルフコンディショニング講習会



ジュニアスポーツコンベンション



体協マスコット  
 ぼーてーい

発行

(公財)富山市体育協会

富山市湊入船町12番1号

TEL 432-1117

HP <http://www.taikyuu-toyama.or.jp>



# 10月～12月の報告

## 運動あそびワークショップ 「コーディネーションあそび」

小学生対象コースと未就学児対象コースの2コース行い、コーディネーションをテーマに講義と実技を行いました。

小学生対象コース



未就学児対象コース



## 第14回市民スポーツ・レクリエーション祭

今回で14回目の開催となった市民スポーツ・レクリエーション祭は、全4競技9種目で行われ、総勢583名の方が参加されました。



グラウンド・ゴルフ



フレッシュテニス



パークゴルフ



ビーチボール



## 第33回富山県駅伝競走大会

県内12都市によって競われ、富山市がタイム2時13分16秒で7連覇を達成しました。また、「富山県小学生駅伝競走大会」においても、富山市が優勝し4連覇を果たしました。

選手の皆さんの今後ますますの活躍を期待しております!!

写真：読売新聞社提供



## 10月



- こども運動あそびプログラム  
3日(土) 市民球場
- 運動あそびワークショップ  
「コーディネーションあそび」  
7日(水), 21日(水) 市総合体育館
- スポーツ指導者セミナー「救命講習会」  
11日(日) 東富山体育館
- とやま健康ウオーク2015・  
呉羽丘陵ウオーク  
12日(月・祝) 市ファミリーパーク
- 第14回市民スポーツ・レクリエーション祭  
18日(日) 市総合体育館, 神通川緑地公園,  
富山南総合公園
- 遊歩会「地鉄沿線ウオーク」  
25日(日) 岩峯駅-富山駅北口

## とやま健康ウオーク2015 呉羽丘陵ウオーク



秋晴れの中、総勢800名の方が呉羽丘陵を歩きました。ゴール後は豚汁がふるまわれ、アトラクションや手作りおもちゃ、ニュースポーツを楽しみました。



## セルフコンディショニング講習会

生涯スポーツ指導者の部と、ジュニアアスリート・指導者の部の2部構成で、コンディショニングの講習会を行い、159名の方が参加されました。



講師 有吉 与志恵 氏  
(一社)日本コンディショニング協会 会長

## 11月



- セルフコンディショニング講習会  
7日(土) 体育文化センター
- 優秀指導者招聘事業(空手道)  
7日(土)・2000年体育館
- 第33回富山県駅伝競走大会  
8日(日) 富山～高岡
- 健活セミナー  
11日(水), 18日(水) 八尾コミュニティセンター
- 親子運動あそびプログラム  
14日(土) 大山社会体育館
- 遊歩会「マップウオーク  
～自然と文化をめぐるウォーキング～」  
22日(日) 呉羽丘陵周辺
- ジュニアスポーツコンベンション  
28日(土) 体育文化センター

## ジュニアスポーツコンベンション

テーマ ～ジュニアスポーツ選手の心理的サポート～

61名の方が参加され、メンタルトレーニングについて知識を深めました。



講師 立谷 泰久 氏  
国立スポーツ科学センター(JISS)  
スポーツ科学研究部 研究員

## 12月



- スポーツ指導者セミナー「救命講習会」  
5日(土) 市総合体育館
- こども運動あそびプログラム  
5日(土) アイザックススポーツドーム
- 高齢期の運動を学ぶ会  
12日(土) 東富山体育館