

みんないけ!
たいきよう

第21号

発行
(公財)富山市体育協会
富山市湊入船町12-1
TEL 432-1117
HP
<http://www.taikyou-toyama.or.jp>

10月 10・11・12月の報告

- 全国大会・県民体育大会
富山市小中学生優勝選手・監督表彰式
4日(金)・とやま自遊館
- 呉羽丘陵ウォーク
14日(月・祝)・市ファミリーパーク
- 親子運動あそびプログラム
19日(土)・野外教育活動センター
- AED講習会
19日(土)・東富山体育館
- 第12回富山市民スポーツ・レクリエーション祭
20日(日)・市内各会場
- 運動あそびサポーター
実践講習会 (Part 4)
26日(土)・体育文化センター
- 遊歩会“秋の八尾路を歩む紅葉ウォーク”
27日(日)・八尾駅～諏訪町本通り

第12回富山市民スポーツ・レクリエーション祭



ターゲットバード・ゴルフ会場

10月20日(日)第12回富山市民スポーツ・レクリエーション祭が、638名参加のもと盛大に開催されました。参加者の皆さんは、仲よく・楽しく各種目に参加されました。特に、屋外の種目は、天候が悪い中、雨具を着用し、「雨にも負けず・風にも負けず・寒さにも負けず」元気いっぱいのプレーをされました。

呉羽丘陵ウォーク

10月14日(体育の日)さわやかな秋晴れとなり、家族連れなどの参加者や関係者、計1000名余りの方々が、動物を観ながら秋の呉羽丘陵(5kmコース・2kmコース)をウォーキングしました。



- コンディショニング講習会
9日(土)・体育文化センター
- 第31回県駅伝競走大会
10日(日)・富山～高岡間
- 運動あそびサポーター
実践講習会 (Part 5)
23日(土・祝)・体育文化センター
- 遊歩会“旧北陸道・旧飛騨海道ウォーク”
24日(日)・稲荷公園～西町～稲荷公園
- スポーツで婚活
30日(土)・市総合体育館
- こども運動あそびプログラム
30日(土)・2000年体育館

コンディショニング講習会

NPO法人日本体調改善普及協会 会長 有吉と志恵 氏を講師に迎え、2部構成で講義・実技を交えながら講習会を開催しました。

- 1部：生涯スポーツ指導者対象 (参加者 45名)
- 2部：中学生とジュニア指導者対象 (参加者 83名)

有吉先生は、筋肉が委縮した状態があると、歪みや血行不良が起きるため、筋肉を元の状態にもどすリセットコンディショニングや筋肉の再教育を行うアクティブコンディショニングを紹介されました。



置県130周年記念
第31回富山県駅伝競走大会
富山県小学生駅伝競走大会

第31回富山県駅伝競走大会“優勝”
富山県小学生駅伝競走大会“優勝”



読売新聞社出版

11月10日(日)富山～高岡間で第31回富山県駅伝競走大会が開催され、富山市が2時間15分00秒で見事大会五連覇を果たしました。あいにくの雨模様でしたが、富山市は3区で首位に立つと、そのままトップを譲ることなくゴールしました。また、同日に県庁周辺で行われました富山県小学生駅伝競走大会でも富山市が28分42秒で大会2連覇を飾り、見事優勝しました。

- AED講習会
7日(土)・市総合体育館
- スポーツ医科学シンポジウム
14日(土)・市総合体育館

1月～3月のお知らせ

1月

新春スポーツ練習始め

- 新春スポーツ練習始め
3日(金)～13日(月)・市内スポーツ施設
- 優秀選手・優秀指導者表彰式
9日(木)・富山電気ビル
- 第1回たいきょうスポーツ交流フェスタ
11日(土)・市総合体育館

とき 1月3日(金)～1月13日(月・祝)
ところ 市内スポーツ施設



優秀選手・優秀指導者 表彰式

国体等で優勝、国際大会で優秀な成績を収められた方を賞する特別表彰
文科省・日体協主催の全国大会で優勝した方を賞する一般表彰
日本マスターズ大会等で優勝した方を賞するマスターズ表彰
を開催いたします。
とき 1月9日(木)
ところ 富山電気ビル

第1回たいきょう スポーツ 交流フェスタ

総合型スポーツクラブ会員やスポーツ教室受講者が一同に会し、交流会や体験を通じ仲間の輪を広げることを目的に開催いたします。

とき 1月11日(土)
9:30～15:00
ところ 市総合体育館(湊入船町)
参加費 1人1種目 100円
(小学生以下 無料)
対象 スポーツ教室受講者並びにスポーツクラブ会員
内容 各種交流試合(ビーチボール、卓球、バドミントン、フレッシユテニス)・世代間ふれあい運動交流会



ウォーキングリーダー 講習会

正しいウォーキングについて知りたい方からウォーキングの指導をしてみたい方まで、どなたでもご参加いただけます。
とき 2月1日(土)
9:00～12:00
ところ 市総合体育館(湊入船町)
講師 (社)日本ウォーキング協会
専門講師 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15日(水)～

冬を楽しむウォーキング ～スノーシュー体験会～



(昨年の様子)

冬のファミリーパークで、動物とのふれあいを行いながらスノーシューを体験しませんか。
とき 2月2日(日)
10:00～12:00
ところ 市ファミリーパーク
参加費 1人 200円
対象 小学生以上(小学生は、保護者同伴)
定員 30名(先着)
申込み 1月15日(水)～1月27日(月)

2月

- ウォーキングリーダー講習会
1日(土)・総合体育館
- 冬を楽しむウォーキング
(スノーシュー体験会)
2日(日)・ファミリーパーク
- 遊歩会“ナイトウオーク”
8日(土)・富山駅西町周辺
- こども運動あそびプログラム
16日(日)・総合体育館

こども運動あそび プログラム(総合体育館)

楽しく体を動かして、成長に応じた動きづくりを行います。保護者には運動講義、未就学児にはスポーツテストを行います。
とき 2月16日(日)
9:30～12:00
ところ 市総合体育館(湊入船町)
講師 市体育協会スポーツ指導員
・運動あそびサポーター
対象 未就学児～小学2年生とその保護者
定員 100組200名(抽選)
申込み 1月20日(月)～2月3日(月)

3月

- AED講習会
1日(土)・体育文化センター
- こども運動あそびプログラム
1日(土)・東富山体育館
- 神通川マラソン
16日(日)・五福公園陸上競技場
- 新緑の芽吹きウォーク
16日(日)・空港周辺

神通川マラソン

残雪の立山連峰を眺めながら、
清流の神通川沿いを走ります。

(昨年の様子)



とき 3月16日(日) 開会式 8:45～
ところ 県営五福公園陸上競技場～神通川河畔周辺
対象 小・中・高校生・一般
参加料 小学生～高校生 1,500円
一般 3,000円

申込み 1月31日までに、専用ホームページ (<http://runnet.jp>) から、
申込みことができます。 沢山のご参加をお待ちしております。

こども運動あそび プログラム(東富山体育館)



とき 3月1日(土)
10:00～11:30
ところ 東富山体育館(米田)
講師 市体育協会スポーツ指導員
対象 小学1・2年生とその保護者
定員 30組60名(抽選)
申込み 2月5日(水)～18日(火)
※親子で申込み、保護者は講義のみです。

※参加料の記載がないものは、無料です。
※申込み・問合せは、市体育協会へ