

体協事業紹介 その3

施設測定はじめました



Q:体成分測定っていったい何?

A:体重計のような機械に裸足で乗り、体を 構成する成分の量とバランスを測ります

Q:どんなことがわかるの?

- A:①体の成分(水分量・たんぱく質量・ミネラル量・体脂肪量)
- ②各部位ごとの筋肉量・脂肪量
- ③BMI·体脂肪率
- ④筋肉型、筋肉スリム、肥満, 隠れ肥満などの体型評価
- ⑤内臓脂肪レベル
- ⑥基礎代謝量
- ⑦SMI(サルコペニア症の
- 目安となる骨格筋指数)など

Q:いくらかかるの? どうやって申し込む?

A: 測定料は100円です。

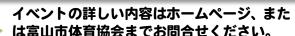
基本、予約は不要です。詳しくは、右の開催施設に直接お問い合わせください。

定期的に測定して、からだ管理しませんか

令和 2 年度上期予定表

測定日		測定施設名	問合せ 電話番号
4月	12日(日)	アイザックスポーツドーム	468-0971
	9日(土)	体育文化センター	429-5695
5月	14日(木)	花木体育センター	434-4844
	27日(水)	東富山体育館	438-7500
6月	6日(土)	市民プール	491-8899
7月	10日(金)	大山総合体育センター	483-0059
8月	1日(土)	2000 年体育館	420-2000
813	7日(金)	勤労身体障害者体育センター	478-4951
	10日(木)	県営富山武道館 🔄	431-0170
9月	16日(水)	市民プール	491-8899
	18日(金)	市民球場	451-0900

4~6月 イベント情報



は田田小仲日間なみ くりらし こくんじゅ		
4 月		
日	内容	場所
5日(日)	さくらウオーク 2020	総合体育館 〜呉羽山
12日(日)	雄山神社と桜並木の常西用水 ウオーク	岩峅雄山神社周辺
20日(月)	地域スポーツ委員会 健康スポーツ委員会 合同会議	市総合体育館
21日(火)	競技スポーツ委員会	市総合体育館
25 日(土)	地鉄沿線ウオーク	富山駅~岩峅寺駅
5 🗏		

5月		
日	内容	場所
10日(日)	田園と海沿いのウオーク	東富山温水プールケ大村緑地〜東富山温水

15日(金) 第1回理事会 市総合体育館
23日(土) Let's 赤門ふれあいウオーク 城東ふれあい公園~ 新庄排砂水門~城東ふれあい公園 31日(日) ウオーキングセミナー&ミニウオーク 北代緑地公園~ 呉羽山~北代緑地公園

6月		
日	内容	場所
6日(土)	評議員会・体育功労者表彰	富山電気ビルデイング
7 ((())	おやこで運動あそび	アイザックスポーツドーム
7日(日)	救命講習会	勤労身体障害者体育センター
中旬	こどもの運動指導講習会	体育文化センター
20日(土)	おやこで運動あそび	体育文化センター
21日(日)	富岩運河 WALK&RAIL	富岩運河環水公園~ 岩瀬カナル会館
22日(月)	地区・校区団体長会議	市総合体育館 とやま自遊館
28日(日)	呉羽山ウオーク	北代緑地公園周辺
27日(土)	第16回富山市民体育大会開会式 /激励巡回	市総合体育館

はいきょうかがーかー

(公財) 富山市体育協会ウオ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O K。 詳しくは、「たいきょうウオーカー」でインターネット検索

(公財)富山市体育協会 広報誌

がまいけりである。

(公財)富山市体育協会 マスコットキャラクター **ぽーてい**



46

令和2年3月27日発刊



発行·編集





〒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2年 1~3月 事業報告



ウオーキングリーダー講習会

スキー競技会

2月

内容

ウオーキングリーダー講習会

第75回国民体育大会冬季大会

とやま・なんと国体 2020



23日(日) 救命講習会

16日(日)

19日(水)



西田 富美子 氏

場所

立山山麓スキー場他

市総合体育館

市総合体育館

ウオーキングサポーターや ウオーキングリーダーを目 指す39名が参加し、前半は、

講義とグループディスカッションを行い、後半には実際に 外に出て誘導や安全確認の方法などを学びました。

新春スポーツ練習始め









1日~13日にかけて水泳や柔道 などの練習始めが、各施設で行わ れました。

優秀選手表彰式





【特別優秀選手及び特別優秀指導者表彰】

	池渕	秀	陸上競技協会
NO.	竹田	渉 瑚	水泳協会
	佐 野	翔 汰	水泳協会
	村上	英士朗	ウエイトリフティング協会

【優秀選手及び優秀指導者表彰】



寺 垣 光 カヌー連盟 【マスターズ優勝選手表彰】

武田	誠一	陸上競技協会
藤井	利晴	水泳協会
榊原	一彦	空手道連盟

第75回国民体育大会スキー競技会壮行会



第 75 回国民体育大会スキー競 技会に参加する22名の選手、 監督の壮行会が 富山市役所で行 われました。



3月

日	内容	場所
19日(木)	第4回理事会	市総合体育館

第 75 回国民体育大会冬季大会(スキー競技)



第75回国民体育大会のスキー競 技が 16 日~19 日に開催されま

雪不足により初日のスペシャルジ ャンプでは、ジャンプ台以外の場 所では全く雪のない状態で始まり ましたが、翌日のコンバインドで は降雪により冬の国体らしい風景 の下、選手たちは熱戦を繰り広げ ました。



3月は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため 「こども運動あそびプログラム」や「第30回神通 川マラソン」などすべてのイベント、スポーツクラ ブの活動を中止しました。

体協事業紹介 その1

出張講座のご案内

地区・校区体育協会の皆様へ

令和 2 年度から、地区・校区体育協会と連携して、地域住民の方が参加しやすいよう、近隣の小学校 や公民館などで講座を開催します。地区・校区体育協会は、市体育協会に申請をしていただき会場予 約、参加者の取りまとめなどをしていただければ無料で開催することができます。ぜひ、地区・校区体 育協会の行事として、ご活用ください。 ※詳しくは富山市体育協会にお問合せ下さい

役割分扣

地区・校区体育協会	出張講座の申請 会場予約 地域住民へのイベントの案内 参加者のとりまとめ
富山市体育協会	各種プログラムの指導 用具の準備 保険加入

1 ニュースポーツ体験会

年齢、体力問わず幅広い世代 の方が楽しめるニュースポー ツの体験会を行います。

②スマイル元気セミナー

概ね 65 歳以上の方を対象に 笑顔で元気に生活できるよう 筋トレや、ストレッチ等の運 動を行います。体成分測定を 行い筋肉量や脂肪量を知り、 自分に合った効率的なプログ ラムを実践します。



③体成分測定&健康体操

働き盛り、子育て世代を対象 に、体成分測定により、簡単に 自分の身体の状態を知り、家 庭でもできるコンディショニ ングなどの体験を行います。



4)こども運動あそびプログラム

神経系の発達が著しい未就 学児、小学生を対象に多様な 動きを身に着けるコオーデ ィネーショントレーニング を体験します。





体協事業紹介 その2

ニュースポーツ『ディスコン&ボッチャ』

(公財)富山市体育協会では、ニュースポーツ普及のため、加盟団体 の方に用具の貸出しを行っております。

令和2年度より新たに『ボッチャ』『ディスコン』『ふらば~る』 の貸出しが始まります。地区・校区体育協会へ幅広く普及するため、 市体育協会スポーツ指導員の研修を行いました。



赤と青のチームに分かれて、手のひらサ イズの表裏が赤と青の円盤(ディスク) を投げどちらが黄色のポイントに近づ いているか競うスポーツです

人数 2~6人 貸出料金 1 セット 500 円



四肢にある人のためにヨーロッパで考 案されました。最近では障がいの有無 に関わらず老若男女が楽しめるスポー ツとして注目されています。

白ボール(ジャックボール) に赤青それぞれのボールを 投げジャックボールに近

人数 2~6人 貸出料金 1セット1,000円





用具の貸出し一覧は、HP(様式集)でご覧になれます。