



今から始める

脂肪をためない体づくり

ウォーキングやラジオ体操等の有酸素運動とスクワットや腕立てなどの筋力トレーニングを組み合わせることで基礎代謝量も増え、脂肪を燃焼しやすい体になります。一度にガッツリやるよりも毎日コツコツ続けよう。

有酸素運動 主に脂肪燃焼効果

心拍数は上げすぎず(脈拍数 110~130)を20分以上続ける



筋力トレーニング

主に筋肉を増やす効果。腹筋や背筋など部位の筋肉を刺激する。



みんまいけ 事業紹介

これからの季節、脂肪をためないためにオンラインレッスン

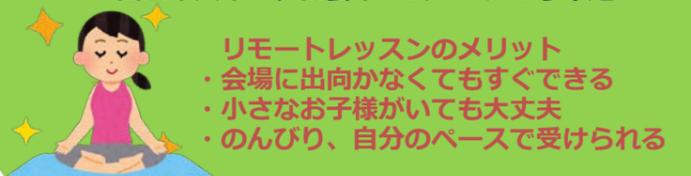
「おうちでぽかぽかヨガ」で自分磨きしませんか

開催日：令和6年1月11日～2月29日

(1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、2/29 木曜全8回)

11時30分～12時15分

申込：令和5年11月20日(月)～12月21日(木) 富山市スポーツ協会ホームページから申込



リモートレッスンのメリット

- ・会場に出向かなくてもすぐできる
- ・小さなお子様がいるのも大丈夫
- ・のんびり、自分のペースで受けられる

心拍数を計ってみよう

心拍数とは1分間に打つ脈の回数。血圧計のような測定器がなくても大丈夫。運動中の心拍数なら歩いた直後や信号で止まった時などのタイミングで測ればOK。1分間じっと数えなくても、10秒測定して6倍する、あるいは15秒計測して4倍する方法で測れば大丈夫。有酸素運動に効果的な脈拍を知っておくと効果的です。



令和5年10月～令和6年3月 イベント情報

日	イベント名	場所	
9日(月・祝)	いきいきスポーツの日	市営スポーツ施設	
	呉羽丘陵ウォーク	ファミリーパーク周辺	
	ウォーキングフットボール体験会	アイザックスポーツドーム	
10日(火)	ウォーキングでYOGA(秋)	富岩運河環水公園周辺	
15日(日)	第22回富山市民スポーツ・レクリエーション祭	各会場	
	第22回富山市民スポーツ・レクリエーション祭「ポッチャ交流会」	体育文化センター	
20日(金)	体成分測定会	大山総合体育センター	
22日(日)	おやこで運動あそび	花木体育センター	
28日(土)	第2回TOYAMAパークランニングフェスタ	富山県総合運動公園内	
29日(日)	自然と五百羅漢をめぐるウォーク	五百羅漢周辺	
11月	2日(木)	体成分測定会	勤労身体障害者体育センター
	5日(日)	雄山神社と常西用水ウォーク	岩嶺雄山神社周辺
	8日(水)	紅葉のイチョウ並木から岩瀬まちなかウォーク	岩瀬～大広田方面
	11日(土)	ウォーキングサポーター講習会	体育文化センター
		体成分測定会	体育文化センター
	19日(日)	こども運動指導者講習会	体育文化センター
	23日(木・祝)	おやこで運動あそび	市民球場
26日(日)	富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク	富立大橋～常願寺川右岸堤防	

日	イベント名	場所	
12月	2日(土)	高齢期の健康体づくり指導者講習会	体育文化センター
	3日(日)	おやこで運動あそび	大山総合体育センター
	8日(金)	体成分測定会	花木体育センター
	10日(日)	まちなか探訪ウォーク	富山市中心部
	18日(月)	体成分測定会	東富山体育館
2月	1～8日	新春スポーツ練習始め	各会場
	14日(日)	子どもスキー教室	立山山麓スキー場
	15日(月)	体成分測定会	2000年体育館
	18日(木)	第3回理事会/表彰式 新春のつどい	富山電気ビルディング
	27日(土)	体成分測定会	アイザックスポーツドーム
3月	28日(日)	ジュニアアスリート指導者研修会	体育文化センター
	4日(日)	山田かんじきウォーク	野外教育活動センター周辺
	9日(金)	子どもスノーボード教室	立山山麓スキー場
	9日(金)	体成分測定会	東富山温水プール
	15日(木)	体成分測定会	富山武道館
	25日(日)	こども運動あそびプログラム	総合体育館
	2日(土)	ウォーキングリーダースキルアップ講習会	体育文化センター
3日(日)	ウォーキングリーダー養成講習会	体育文化センター	
	ウォーキングリーダー養成講習会	体育文化センター	
3日(日)	体成分測定会	野外教育活動センター	
12日(日)	中島閘門と富山県美術館をめぐるウォーク	中島閘門～富山県美術館	
12日(日)	おやこで運動あそび	2000年体育館	
13日(水)	体成分測定会	市民球場	
17日(日)	芽吹きウォーク	富山きときと空港周辺	

(公財)富山市スポーツ協会 広報誌

みんないけ! たいさよう

(公財)富山市スポーツ協会
マスコットキャラクター
ほーてい



No. **53**

公益財団法人富山市体育協会は令和5年7月1日より
公益財団法人富山市スポーツ協会に名称変更いたしました

令和5年10月5日発行



発行・編集

公益財団法人



富山市スポーツ協会



〒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>

公益財団法人富山市スポーツ協会
LINE公式アカウント
QRコード ▶



令和5年 上期 事業報告

内容	場所
富岩運河ウォーク	富岩運河環水公園～岩瀬
さくらウォーク 2023	総合体育館～呉羽山
体成分測定会	大山総合体育センター 市民球場
神通回廊ウォーク	神通川水辺プラザ周辺
四方シーサイドウォーク	四方公園～八重津浜
体成分測定会	2000年体育館 花木体育センター
ウォーキングでサッカー(春)	アイザックスポーツドーム
おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター
ウォーキングセミナー&ミニウォーク	総合体育館
ウォーキングでYOGA(春)	環水公園周辺
評議員会・表彰式	富山電気ビルディング
優秀指導者招聘事業(ハンドボール)	県総合体育センター
立山あおくハマクロウォーク	市民球場～浜黒崎
立山のそむ白岩川ウォーク	勤労身体障害者体育センター
こども運動あそびセミナー・こども運動あそびプログラム	総合体育館
富岩運河 WALK&RAIL	富岩運河環水公園～岩瀬カナル会館
おやこで運動あそび	アイザックスポーツドーム
体成分測定会	体育文化センター 東富山体育館
地区・校区団体長会議	とやま自遊館
田園と海沿いのウォーク	大山緑地公園周辺

内容	場所
第19回市民体育大会開会式	総合体育館
婦中ふるさと自然公園ウォーク	婦中ふるさと自然公園周辺
バスケットボール教室&いのちの教室	2000年体育館
体成分測定会	アイザックスポーツドーム 勤労身体障害者体育センター
おやこで運動あそび	東富山体育館
ニュースポーツ講習会	体育文化センター
8 体成分測定会	富山武道館 東富山温水プール
ノルディックウォーク	2000年体育館周辺
高齢期の健康体力づくり指導者講習会	体育文化センター
第22回市民スポーツ・レクリエーション祭「ニュースポーツ体験会」	体育文化センター
ウォーキングセミナー&ミニウォーク	総合体育館
ウォーキングでサッカー(秋)	東富山運動広場
おやこで運動あそび	東富山温水プール
体成分測定会	花木体育センター 市民球場
富山湾・能登半島・新湊大橋を望むウォーク	勤労身体障害者体育センター 水橋フィッシャリーナ
百間滑トレッキング&ウォーク	立山～百間滑周辺

6月 公益財団法人富山市体育協会表彰式

3日(土)令和5年度公益財団法人富山市体育協会表彰式を開催し、スポーツの振興に尽された方や、優秀な成績を収めた選手ら27名を表彰しました。

《特別スポーツ功労者》

富山市体育協会	塩井 保彦
---------	-------

《特別優秀選手》

水泳協会	竹田 涉瑚
ウエトリフティング協会	中嶋 友菜
スキー連盟	廣瀬 峻
スキー連盟	堺 麻里杏
スケート連盟	菊池 萌水

《スポーツ功労者》

バレーボール協会	長谷川 薫
弓道連盟	柏 繁雄
レスリング協会	河合 聡範
なぎなた連盟	金田 安正
新庄北スポーツ協会	盛田 勝
西田地方校下体育協会	渡辺 幸浩
山田体育協会	小西 良進

《優秀選手》

水泳協会	大上 詩央里
バドミントン協会	土師 みちる
スキー連盟	山元 豪
アイスホッケー連盟	宇野澤 華馬

《マスターズ》

ボウリング連盟	岩井 親孝
---------	-------

《感謝状》

バレーボール協会	入部 晃純
ソフトボール協会	石田 一光
剣道連盟	中島 勉
第4地区体育協会	竹田 貢
五福校下体育協会	丸山 真由美
豊田校下体育協会	宮崎 郁子
蛸川体育協会	中山 賢一
第13地区体育協会	武部 真由美
山田体育協会	上山 美智子

(敬称略)



特別スポーツ功労者表彰
塩井保彦 前会長

6月 富岩運河 WALK&RAIL

18日(日) 親水広場を出発し岩瀬まで7.5kmを歩く「富岩運河 WALK&RAIL」を開催し、127名に参加者いただきました。岩瀬では街並みガイドを行い、からかさ松や北前船の話など岩瀬の歴史にふれました。



7月 バスケットボール教室&いのちの教室



9日(日)2000年体育館にて「バスケットボール教室&いのちの教室」を開催し小学3年から6年生の親子37組72名が参加しました。

いのちの教室では親子で心肺蘇生法やAEDの操作について学び、いのちを繋げる事の大切さを実感しました。バスケットボール教室では、岡田 麻央 (ASJ所属アスリート) 選手を講師に招きシュートやパスなど基本的なスキルを学びました。



ASJ所属アスリート
岡田 麻央 選手

check ノルディックウォーキング

1930年代からフィンランドのクロスカントリースキーチームが夏場のトレーニングとしておこなっていた「スキーウォーク」で、運動効果の高いエクササイズとして世界中で広く注目されるようになりました。

ノルディックウォーキングの特徴

ポールを使うことで、両足にかかる加重負担を分散させ、膝などへの負担を軽減させるとともに、体の90%を使った全身運動をおこなうこともできます。

こんな人におすすめ

- ・運動不足を感じている方や体力をつけたい方
- ・シェイプアップや姿勢矯正をしたい方
- ・腰痛や膝痛、生活習慣病などの予防・改善をしたい方



- ・運動習慣の獲得
- ・健康体力づくり
- ・生きがいづくり

ノルディックウォーキング 始めてみませんか!

ニュースポーツ用具貸出し人気ランキング

①グラウンド・ゴルフ



②ボッチャ



③カローリング



注目!



モルック

交互にモルックを投げ、スキttl(数字が入ったピン)を倒し早く50点になった方の勝ち

人気のニュースポーツ用具をはじめ、ノルディックポールなど、数多くの用具を貸出ししております

詳しくはホームページ→様式集→2.生涯スポーツ推進事業に関する書類をご覧ください。

ホームページはこちら▶

