

| | |
|--|---|
|  | <p>第268号 2011年 8月 1日 〒910-0833 富山県富山市内幸町3-22 各ビル4階 新日本スポーツ連盟 富山県連盟 電話 & FAX 076-441-0541 猪俣 瑠 林 憲彦</p> |
|--|---|

スポーツ連盟全国競技大会の日程が発表されましたので紹介します

| 種 目 | 実 施 期 日 | 会 場 |
|------------|-----------------|------------------------|
| 水泳 | 11月3日 | 東京都 辰巳国際水泳場 |
| 野球 | 11月12～13日 | 愛知県 豊橋市を中心に |
| バレーボール | 11月19～20日 | 大阪府 舞洲アリーナ 原池公園体育館(堺市) |
| 卓球 | 一般の部12月24～25日 | 岐阜県 飛騨高山ビッグアリーナ |
| | 年代別の部 11月26～27日 | 岡山県 桃太郎アリーナ |
| テニス | 11月12～13日 | 滋賀県 大石緑地スポーツ村 |
| サッカー | 東日本 10月 | |
| | 西日本 10月 | |
| | ファイナル 11月27日 | 千葉県 市原臨海競技場 |
| | シニア大会 10月29～30日 | 大阪府 堺市立ナショナルトレーニングセンター |
| バドミントン | 団体戦 6月18～19日 | 愛知県 名古屋市千種スポーツセンター |
| | 個人戦 12月3～4日 | 愛知県 名古屋市守山スポーツセンター |
| ソフトボール | 東日本 11月5～6日 | 静岡県 富士宮球場 |
| | 西日本 11月20日 | 京都府 太陽が丘球場 |
| ウォーキング | 9月24日 | 岐阜県 |
| ミックスバレーボール | 11月26～27日 | 神奈川県 小田原アリーナ |
| スキー | 12年3月3～4日 | 長野県 戸狩温泉スキー場 |

全国ハイキング交流集会 i n 伊豆

日 時 2011年9月17日(土) 13:00～18日(日) 12:00

集会終了後に、オプションで函南原生林など何コースかのハイキングを計画しています。

会 場 静岡県 伊豆長岡温泉(伊豆の国市)・公共の宿「おとり荘」

参加費 13,000円(1泊2食付き)

この他に富山からの交通費が加算されます。

主 催 日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員会

主 管 静岡県勤労者山岳連盟

テーマ 「ハイキング文化を時代に引き継ぐために、いま何をなすべきか」

特別報告 「全国で発展するウォーキング協議会の取り組み」

新日本スポーツ連盟・ウォーキング協議会 吉越悦子氏

分散会 ①会員拡大と後継者育成

②事故防止、リーダー養成と会員教育

③会運営と楽しい企画の立て方

④ホームページの作り方と活用方法

参加申し込みとお問い合わせ 山村 勇さんまで (Tel 076-438-0238)

第5回パークゴルフ交流会を行いました

第5回パークゴルフ交流会は、7月9日、富山市パークゴルフ場で開催されました。
参加者は今回新たに富山ウォーキングクラブの川原勝廣さんが加わり10名となりました。

第5回交流会の成績（次回の参考の記録です）

| 氏名 | 日本海A | 日本海B | 合計 | 氏名 | 日本海A | 日本海B | 合計 |
|------|------|------|----|-------|------|------|----|
| 青山光夫 | 46 | 44 | 90 | 桑名紀子 | 36 | 37 | 73 |
| 沢定之 | 31 | 29 | 60 | 市川晃 | 38 | 37 | 75 |
| 田村隆文 | 40 | 33 | 73 | 林憲彦 | 31 | 29 | 60 |
| 桑名修 | 31 | 35 | 66 | 木谷鐵太郎 | 35 | 36 | 71 |
| 村上均 | 33 | 33 | 66 | 川原勝博 | 39 | 44 | 82 |

==8月度(第6回)パークゴルフコンペのお知らせ==

==誰でも参加できます==

交流会が続きメンバーがそろってきましたので次回からはコンペ（競技会）とします。そのため賞品代などで500円の参加費を頂くことになりました。

また、優勝者は次回から18ホールで2のハンディとすることになりました。

日時 8月6日（土）

開催場所 富山健康パーク パークゴルフ場（富山県富山市友杉 151 番地）

（地図を参照してください）

集合時刻 13時 スタート 13時30分

参加費 500円（賞品代など）なお、組み合わせは当日行います。

プレー代金は無料 用具のレンタルはありませんので、持っていない方は事前に連絡してください。暑い中でのプレーですので、飲料水をお忘れなく。



パークゴルフ体験記

今年還暦を迎えた私が
まだ三十代半ばだった頃、
当時居た職場では、「ゴルフ
をやらざる者、人にあらず」、
そんな雰囲気が漂って
おり、ゴルフ好きの上司



に誘われて用具一式揃えてみたが、小遣いに余
裕がなかったこともあり、その上司が異動した
と同時にクラブは車庫の片隅に追いやりゴルフ
から遠ざかってしまいました。

バブルが弾け、日本が低成長の時代に変わっ
てしまった今、それほどお金が掛からなくて誰
でもが手軽に出来るパークゴルフがあることだ
けは知っていました。

ただパークゴルフなんて年寄りのやることと
思っていたが、いつの間にか自分も還暦を過ぎ

川原 勝廣（富山ウォーキングクラブ）
でそんなことの言える歳でもなくなった。

丁度そんなとき、スポーツなかま富山でパー
クゴルフの交流会をやっているのを知り、思い
切って参加してみました。

遣ってみて分かったことは、クラブは一本だ
けで料金も格安。それでいて奥は深く妙味が十
分あるし何とも面白い。

たった一日やっただけなのに、すっかり気
に入ってしまう、これからは毎回参加させてもら
おうと心に決めました。

まだ平日は時間がないので土、日しかできませ
んが、いずれフリーの身になれば、有り余る時
間を活用して、パークゴルフで健康づくりと語
り合える仲間を増やしたいと今から夢をふくら
ませています。

ウォーキング計画のお知らせ

8月21日（日）

室堂周辺ウォーキング（前回のお知らせでは弥陀ヶ原
となっていましたが、室堂周辺に変更しました）

※ 会員外は参加費500円必要です。

※ 参加申し込み 0766-82-6035 林憲

彦さんまで（申込み締め切り8月12日）



全国交流ウォーキング「ホ魯三山と輪中の里を歩く」

日時 2011年9月24日（土）

参加費 24日みの参加 ウォーキング協議会会員は500円、一般は800円
他に富山からの交通費が加算されます。

その他 オプションで23日（金）

「大垣散策・鶺鴒観覧・宿泊の交流ウォーキング（約5Km）」があります。（この
場合の参加費はウォーキング協議会会員14,000円、一般は14,300円）

※ 参加申し込みとお問い合わせ 林 憲彦さんまで（Tel 0766-82-6035）

「ストレッチと筋力UP講習会」に21人の参加…三島野スポーツクラブ

6月号でお知らせしました三島野スポーツクラブの「ストレッチ講習会」に21名の方が参加されました。

三島野スポーツクラブ以外からの参加者は雷鳥ランニングクラブの青山光夫（県連盟理事）さんが参加されました。

講師の橋本先生の次から次のメニューに参加者はついていくのに大変でした。

登山のためのストレッチと筋力UP 講習会に参加して

甲 かほる（三島野スポーツクラブ）

4月から三島野スポーツクラブに入り、色々な山に登れるのが楽しみです。自分に必要な講習会が次々と計画されるのでこれもうれしく思っています。

7月3日は、登山のためのストレッチと筋力UP講習会。橋本令子先生の元気な声に励まされながら2時間たっぷり休みなしのストレッチ。日頃、いかに体を動かしていないか思い知らされました。言われる通りにはできないし、できても痛みが伴うのでとても大変でした。おかげで体中の筋肉や関節がほぐされ、血液の循環が良くなったのか、とてもさわやかな気持ちになりました。

早速、次の日から自分のできるストレッチを少しやっています。「足の指に手の指を入れて関

節開き」「股を開いて新聞を読む」「股割りをして腕を速く振る」等。

く実は、他のストレッチは、恥ずかしい話ですがみんな忘れてしまいました。できれば、毎日手軽にできるストレッチをプリント資料で紹介してほしいと思いました。

さて、初めての朝日岳登山を楽しみにしながら、ストレッチもがんばります。よろしく願いします。



写真：講習風景

