

## 研修会&スポーツ交流会に40人参加

10月5日、6日の2日間、立山青少年自然の家とその周辺で開かれた研修会&スポーツ交流会に40名の方が参加されました。5日(土)は大辻山登山、パークゴルフ、スキー学習会が実施され、それぞれの分野で交流を深めました。6日(日)は、福井大学医学部准教授の山次俊介先生が『生涯を通してスポー



ツを愛好するために大切なこと』のテーマで講演されました。「老いていくのは誰しも避けがたいけれど、その人の心がけと努力次第で健康で有意義な生活を送ることができるので、皆さんに是非ともそちらのコースを歩んで欲しい。」そのためどのような運動をやればよいのかを、受講者に実際にやらせてみせるなど、具体的かつ実践的な話でした。講演の終わった後も質問が絶えないほどで、「今日この講演に来ていない人にも聞かせてあげたかった。」との声が出ていました。受講された2人の方に感想文を寄せてもらいました。

### 「生涯を通じてスポーツを愛好するために大切なこと」 感想 中村宗博

新日本スポーツ連盟主催の研修会&スポーツ交流会において福井大学医学部准教授山次俊介氏による表記演題での講演が開催された。

氏の演題テーマはいかにサクセスフル・エイジングを目指すか=健康的に老いるかが課題だが、論理的に、実践的に、かつ、ユーモアに満ち溢れた有意義な内容であり、実に興味深いものだった。

本来、人間を含めて動物の生命活動は「食べること、狩りをすること、遊ぶこと、寝ること」をサイクルとして生きている。

ところが、人はこのサイクルから逸脱しても死なない社会、技術を身に付けてきた。

そして我々日本人は世界トップクラスの長寿国になってきてしまった。

このような状況下、日頃からランニング、スキー、登山を愉しんでいる我々は“寝たきり・要介護・要支援・元気”を超えた身体的エリートであると山次氏は褒め称えてくれる。

しかしながら、ちょっとした転倒などで身体的エリートからいつ、寝たきりにならないとも限らないのが不安要素でもある。

そこで、何を心掛け、どのような運動をしたらよいのかを講師の実践的な体の使い方を教わりつつ、学んでいった。

体幹の強化、片足立、腹筋、股関節の柔軟性運動等々。

ポイントは「人の体は使えば適応して強くなる」「人の体は使わなければ適応して弱くなる」「でも使いすぎると壊れる」有効期限は死ぬまでである。

肝心なことは楽しく続けること、習慣化することだそう。もっともである。

まとめると「楽しく続けられる運身体的活動」を毎日30分以上行う。

毎日7000歩を目標にする。できない人はプラス10分動く。

楽しい運動を見つけれれば、健康の獲得は近い！

幸い、我々は今のところ身体的エリートである？

これからも、ランニング、スキー、登山等続けていきたい。できる限り長く長く仲間と共に続けていきたい。

・ ..と意識を新たにした1日でした。



## 講演 『生涯を通じて、スポーツを愛好するために大切なこと』を聞いて 山本博一

当日、仕事の都合もあり、前日の交流会からの参加となった。仕事を早く切り上げて、とにかく急いで夕ご飯の締め切り時間までにはと青少年の家へと急いだが、夕暮れは早いし、真っ暗な山の中で、始めて行く場所でもあったもので、関係者には連絡等で迷惑をおかけして申しわけなかったです。今年は会の行事に、なかなか参加できなく今回もあぶないところだったが、なんとか参加出来て、日頃、経験出来ないことや、交流会の懇親会での裏話など、参加できて楽しかったですね。



日頃感じていることは、60歳を越えてから年をとる度に、昨年できたことが今年出来なっていることで、体力的にも能力的にもそうですが、衰退するのではなく、なんとか維持するにはどうしたらよいか、どんなトレーニングをすればよいか、自分なりに答えを見つけて参加したのが今回の研修会の目的でした。

講義題目は“私たちはなぜ運動しなければならないのか”ということだが、最近話題に上る健康に生活していける“健康寿命”は“平均寿命”に比べて、格差が拡大しているとのことで、現在は女性で12年、男性で9年。医学の進歩のせいか、はたまた日頃の運動不足のせいか

この差は生活習慣の違いによるところが大きく、高齢期では生涯でもっとも体力の個人差が拡大する時期でもあるようです。健康的な老いを迎えるポイントは、心身の健康と体力のようです。社会的機会の参加で生き甲斐を見出したり、知的な関心事を多く持つこと、これが心身の健康を保ち、日常生活においても強度が高い活動をすることにより体力を維持することに心がけることです。

高齢者は5段階に分類できる。

- 1、身体的エリート → 三浦雄一郎みたいな人で、一般の人はマネ厳禁、寿命縮める。
- 2、元気な老人 → このクラスをめざします。
- 3、虚弱(要支援) → このような老人は多く、油断するとすぐこのクラスに落ちる。
- 4、要介護 → 特老ホームの人などで、生活改善で復活可能。
- 5、寝たきり → なかなか、復活するのは困難ですね。

足腰の弱りで転倒し、骨折などして一気にクラスが落ちるので、日頃の体力維持の重要性を感じた。忙しい毎日で運動不足ではあるが、これからでも遅くはなく HC の行事にも参加しようと思いました。毎日が日曜日になる日も近いので。

## スポーツ連盟パークゴルフクラブ 10月例会結果

### 10月例会 10月5日(土) 立山山麓家族旅行村パークゴルフ場

順位	参加者氏名	OUT	IN	グロ	HC	ネット
1位	鍛冶 悦子	30	34	64		64
2位	法土 武雄	29	35	64		64
3位	山村 章	32	33	65		65
4位	関井 弘	31	36	67		67
5位	林 憲彦	33	35	68		68
6位	木谷 鐵太郎	28	42	70		70
7位	市川 晃	30	43	73		73
8位	加藤 日出子	41	42	83		83
9位	荒井 圭子	—	—	—	—	—



※山村さんと荒井さんは今回初出場でした。

### 10月例会 10月6日(日) 立山山麓家族旅行村パークゴルフ場

順位	参加者氏名	OUT	IN	グロ	HC	ネット
1位	林 憲彦	29	29	58		58
2位	木谷 鐵太郎	27	32	59		59
3位	沢 定之	33	30	63		63
4位	田村 隆文	26	41	67		67
5位	市川 晃	38	34	72		72
6位	青山 光夫	39	39	78		78
7位	山本 博一	39	42	81		81
8位	加藤 日出子	46	39	85		85
9位	荒井 圭子	42	45	87		87



※山本さんは今回初出場でした。

### 次回例会

11月6日(水) 富山健康パーク、11月16日(土) 富山健康パーク  
いずれも午後1時集合スタート

# スポーツ連盟とやま第33回定期総会

日時 2013年12月1日(日) 午後1時30分より

会場 富山県教育文化会館5階 503号室

役員選出内規により、各クラブ、下表のとりの代議員数・理事数となりますので、選出してください

会・クラブ名称	会員数	代議員数	理事数	
富山ハイキングクラブ	85名	7名	2名	
富山県スキー協議会	49名	5名	1名	
三島野スポーツクラブ	47名	5名	1名	
雷鳥ランニングクラブ	12名	1名	1名	
ウォーキングクラブ	23名	2名	1名	
パークゴルフクラブ	20名	2名	1名	
個人会員	1名			
合計	237名	22名	7名	

## 内規

1. 理事の選出は基準は、種目組織・クラブについて50名までは1名と、50名毎に1名(端数25~49名までは1名を追加)とし、県連盟の活動の量や質および重点により若干名を加えた人数とする。
2. 総会代議員は種目組織(種目組織のないクラブは、クラブ・会)毎に代議員を選出する。  
各選出単位の会員50名までは会員10名に1名の代議員(端数は四捨五入)、50名を超える会員30名ごとに1名(端数は15~29名までは1名を追加)の代議員とする。

## 他のクラブ・団体の予定

### <富山ハイキングクラブ 11月の山行予定>

- ・ 11月3日(日・祝) 道宗道の八乙女峠~大寺山
- ・ 11月10日(日) 蓮如山・鷹落山
- ・ 11月17日(日) 鬼ヶ岳(福井県武生)

### <富山県スキー協議会>

2013. 12. 21(土)~22(日) 北信ブロック指導員養成研修と  
初滑り 志賀高原熊の湯スキー場

2014. 1. 18(土)~19(日) 北信ブロックスキーフェスティバル  
志賀高原高天ヶ原スキー場