

2012年「西日本スポーツセミナー in しが」に参加して

「西日本スポーツセミナー in しが」が10月25日、滋賀県で開催され富山県連盟から、荒井副理事長・木谷理事の2名が参加しました。

お二人のレポートを紹介します。

10月25日(日)滋賀県栗東市で開催された西日本スポーツセミナーに、木谷理事と参加してきました。午前中は、小田伸午氏(関西大学人間健康学部教授)が『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』というテーマで講演されました。

私たちが常識として持っている「筋力=力、筋力の強い者がスポーツ競技の世界で試合に勝つ」という考えがマチガイであることを、相撲、サッカー、ラグビーなどの具体例を挙げながら話しをされました。

受講者2人一組になってそのことを実際に確かめさせるなどして、とても説得力のある講演でした。小田さんの言われるには「戦後の日本のスポーツ界では、筋力万能主義ともいえる

副理事長 荒井 英治

考えが優勢で、競技力向上のため、筋肉量を増やすウエイトトレーニングが推奨された。

日本の古武術の世界には、筋力は適度であれば足りる、それよりも『膝を抜き、重力を上手く自分の味方につけて自分のパワーを倍増させ、相手を制圧する』という高度な身体運動感覚が存在する。

それを研究して、スポーツ競技力向上に生かすことが大切」とのことでした。

古武術の世界はとても奥が深く、スポーツに限らず、日頃の身体動作全般に役立つノウハウが豊富に秘められたミラクルワールドであると私も思っていたので講師の考えにはとても共感しました。

早速、自分の歩行術にそれを取入れてみました。納得の結果でした。

(参考に県立図書館にある小田伸午先生の著書をあげておきます。『一流選手の動きはなぜ美しいのか』『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』e t c.)

午後は、健康運動指導士の松見輝子氏の『ウォーキングステップエクササイズの効果と実



『実践』というテーマでの講演で、こちらは実技指導が主で、受講者が講義室いっぱいになって、ストレッチとエアロビクスを実践しました。

内容が盛り沢山過ぎて、頭も身体もパニック状態でした。

身体は汗だく、呼吸は上がり、右肩関節に痛

みが走り、自分の体がいつの間にかこれだけ老化していたのかとビックリしました。

富山に帰ったら柔軟運動に励もうと思いました。



理事 木谷鐵太郎

新日本スポーツ連盟関西ブロック主催のスポーツセミナーに参加しました。

滋賀県連盟主管で、大阪府・京都府・兵庫県・和歌山県・滋賀県 老若男女 バスケット 卓球 ウォーキング 登山 他多種のアスリートの集合です。

「ウォーキング体操」と

「お手軽ストレッチ」…講師 松見輝子先生

ストレッチ体操で筋肉を伸ばしたり、縮めたりの体操とイメージしていたら、私の動きに合わせてくださいと、激しい動き 右の足からだったか、左の足はどうすればと、考えるひまを与えない。

結局体で覚えなさいと云うことなのでしょう。

どういう動きだったか、いま改めて書こうと思っても憶えていませんが汗が噴き出て体中が

暖まりました。

今からスポーツを始める前の体操はストレッチのような静的なものはダメで、身体を動かす必要があるとの説明でした。

お手軽ストレッチは呼吸法です。

まず息を吐く、吐ききると吸う、息は自然に出きるということから始まります。

終わりは、足の指一本一本まで丹念なマッサージです。

『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』…講師 小田伸午氏

(太い筋肉は筋力が強い)(筋力が強い人は腕相撲が強い)と思いませんか。これは錯覚です。

講師との腕相撲 各自ペアを組んで腕相撲立位では足に力を入れ上から荷重をかけたら断然有利

力は外から力が加わるとの説

走るときは蹴って走るくせがありませんか。

蹴るんじゃなく、支えている足が次に前に出るんだと。

卓球の動きから サッカーの動きから 説明してもらいました。

例えば、卓球のスマッシュは足を蹴って高い打点で打つ 女子卓球の石川佳純選手がこれと。



年に1度の事務所の年末大掃除

みなさんの参加をお願いします

各種団体で共同利用している「事務所」の年末掃除を行います

日時 2012年12月16日 午前10時～12時まで

終了がお昼になりますので昼食弁当をだしますので、参加できる方は事前に連絡してください（連絡先：富山ハイキングクラブ山村さん）



11月コンペは1泊2泊、いこいの村「能登半島」で実施 実施日 12月6・7(木・金)日

1泊2日の予定で行います

集合・出発は 10時 送迎バスまたはマイカー相乗で出かけます。

いこいの村で昼食を摂り、その後プレーします。

参加費は概ね12000円(1泊2食・賞品代等)

問い合わせや参加申し込みは、木谷鐵太郎さん (090-8269-7322)へ



古代ギリシャ4大競技場を巡る

ギリシャ旅行 記 (5)

スポーツ連盟とやま 林 憲彦

ギリシャ3日目(6/25)は「ミキーネからナプリオン、オリンピアへ」

最初に訪れたのはミキーネ遺跡、その後ナプリオンへ。ここはギリシャの首都がアテネに移る前まで首都とされていた都市で、海岸に面し大変景色の良いところでした。

私とY夫妻、Mさんとパラミデ城(標高216m)へ登りました。脚が痛いものの、登山で鍛えていたので皆さんより快調に登ることが出来ました。

O先生の話では階段が999段あるとのこと、話しかけられても返事もせずに数えましたが、私の数え間違いか1000段以上あったようです。

ここからの眺めは素晴らしく、他の皆さんも、ここへこれば良かったのにと思いました。

午後からはオリンピアへ向かいました。

オリンピアまで、国鉄が来ており駅に行きましたがローカル線の駅みたいで、夕方にはまだ早い時刻なのに駅舎はしまっていました。線路

を見てもピッカピカでなく、少し錆も見えるようなので、1日に何本しか走らないのだろうと推測しました。

駅から町に戻りお土産屋さんへ。2ユーロの「オリンピア」と名入りの携帯ストラップを10個買い、Yさんの通訳で値切り16ユーロにしてもらいました。

他の人も色々買ったみたいで、お店の人も喜んでいました。

夕食はホテルのレストランで、ここにメネアであった娘さんとアテネ大学の先生が顔を見せ、女性の仲間が日本から用意してきた浴衣を彼女たちに着せてあげ大変喜ばれました。

二人は仲間に見せてあげるといって下駄履きで行って来ました。

現地での交流が輪を広げ様々な人々と交流できた素晴らしい旅でした。

北信ブロック指導員養成・研修会と初滑り



仲間の誰よりも早く

初滑りは思う存分新雪を滑ろう

志賀高原で教程実技を学び・理解し、新しい滑りへ

今年も、指導員養成・研修会を行います。教程実技を雪上でしっかり学び理解を深め、初滑り参加者はパウダースノーの志賀高原を思う存分滑りまくり夜は楽しい交流会そんな二日間です、指導員も指導員を目指す人も、初滑りの人も多くの仲間を誘って13シーズンの滑り始めにしよう。



- ・ 日 時 2012年12月22日(土)～12月23日(日)
(9時～開校式) (14時30分～閉校式)
- ・ 会 場 養成・研修会参加者は 志賀高原熊の湯スキー場が中心
初滑り参加者は ガイド付きで志賀高原全ゲレンデが対象です
- ・ 宿 舎 志賀高原熊の湯「リバーサイド・ホテル」(TEL 0269-34-2609)
- ・ 参加費 養成・研修会参加者 15,000円(宿泊費・講習料・交流会費等)
初滑りコース参加者 11,000円(宿泊費・交流会費等)

尚、参加費にはリフト代金・交通費・昼食代は含まれていません。

(注)養成・研修会に参加の方はリーダーテキスト・教程本を必ず持参のこと。

・参加申し込みの締め切りは、12月15日必着。

〒938-0063 黒部市生地四ツ屋新56-1 長谷川 博 又は
TEL・FAX 0765-54-3093 まで

(切り取り)

参加申し込み書

氏名 _____ 年 齢 _____ 才 性 別 男 ・ 女

〒 _____ 住所 _____

電話番号 _____ () _____

参加コース 初級養成 中級養成 初級研修 中級研修 初滑り

交通手段 相乗りを希望する 個人で、または友人などと乗り合わせてゆく

