

スポーツなかま in TOYAMA

第316号

2015年9月1日

発行)新日本スポーツ連盟

富山県連盟

〒930-0093 富山市内幸町3-23

パークビル4F

発行者 荒井 英治

研修会&スポーツ交流会に参加しよう!

赤ちゃんが生まれてから歩くまでに行うトレーニング



1 大泣き

4つの深層筋のトレーニング



2 首がすわる

頸椎のトレーニング



3 寝返りをうつ

背骨の回旋トレーニング



4 ハイハイ

背骨の屈曲、伸展側屈トレーニング



5 つかまり立ち

足裏の筋肉、バランス感覚トレーニング



6 歩く

バランス感覚トレーニング&筋肉の運動のリンクトレーニング

スポーツ選手にとってインナーマッスル(体幹の筋肉)を鍛えるトレーニングは必須項目となっています。何年か前にテレビでサッカーの長友選手が外国チーム(イタリア?)に移籍した時、アパートの自室でこのインナーマッスルを鍛えるトレーニングをしているのが紹介されていました。大柄な外国選手とのコンタクトプレーのなかで彼のような小柄な選手が負けないで活躍できるのはこんな理由あったのかと感心しました。手足の筋肉や背筋・腹筋の

ように身体の表層部についている筋肉群と違って、体幹筋は胴体の奥にある深層筋肉群なのであまり知られていませんが、姿勢を保ったり、身体のバランスを崩した時に咄嗟に反応して転倒を防いだりと、スポーツのみならず【日常生活の基盤を支えている大切な筋肉】です。歩く、走る、跳ぶ等の優れた綺麗なパフォーマンスはこれらの筋肉が十分に働いてこそ可能となります。生まれたての赤ちゃんはこの深層筋肉を最大限に使って泣いたり、身体をくねらせて寝返りをうったりしています。このところが大人になると、この深層筋を意識することもなく半ば眠った状態になっています。この深層筋群を目覚めさせ、それを意識しながらこのインナーマッスルを鍛えることはとても重要です。ランニングや登山で疲れな走り方、歩き方を身に着けるため今回の研修ではこのインナーマッスルについて学習します。 たくさんの方の参加を待っています。

※研修会&スポーツ交流会の内容については4ページに掲載

富山パークゴルフクラブ 8月例会

8月10日(月) 富山市パークゴルフ場

8月例会は当初富山健康パークで行う予定でしたが、月曜日は休場のため急遽富山市パークゴルフ場に変更しての開催になりました。当日は石川ツアーに参加した皆さんとはるばる黒部から参加した鍛冶さんを併せ8名となりました。最高気温が35度を超す暑さの中、元気に18ホールのコンペとその後更に18ホール練習ラウンドを行いました。優勝は黒川鉦三、2位は林憲彦、3位は鍛冶悦子さんでした。

その他の結果は別表のとおりです 林 憲彦 記。

8月パークゴルフ例会結果

順位	氏名	out	in	グロス
1	黒川 鉦三	28	27	55
2	林 憲彦	31	25	56
3	鍛冶 悦子	29	30	59
4	金木 彰	32	32	64
5	市川 晃	30	36	66
6	高田 勝巳	31	37	68
7	牛島 宏	38	30	68
8	関井 弘	38	36	74



富山ウォーキングクラブ 7月例会報告

7月26日(日) 林 憲彦



道の駅『市振の関』で簡単な打ち合わせの後、糸魚川に向けて出発しました。朝の7時といえども太陽は相当高く、暑い陽射しの

中、市振保育所脇を抜け市振漁港へ。ここから少し波打ち際を歩き最初のチェックポイント『弘法の井戸』（今は涸れている）に立ち寄り『海道の松』へ。この松は幹も太く枝振りも立派で、さすが目印になると感じました。ここから国道8号線を歩くこととなります。ルートの大部分がスノーシード（トンネルの半分が開放されている）で強い陽射しを遮ってくれ、涼しい風が吹き抜ける、楽に歩けるルートでした。6km位歩いて親不知子不知の展望台へ。元気な人はここから往復20分の海岸まで下りて往時の「親不知子不知」を偲びました。休憩したグループも休憩所に「親不知子不知」のジオラマがあり、大変な場所だと云うことがわかりました。市振で松尾芭蕉の歌碑がある長円寺を町の方に親切に教えてもらい「一つ家に遊女も寝たり萩と月」の歌碑を見つけました。そこからまた2km『市振の関』まで全員元気に歩きG o o Lと思いきや、kameさんが事前調査してきた入善町のイベントに急遽参加することに。「ジャンボスイカ」無料サービスの列に10分前に滑り込む。それぞれ2切れのスイカをもらい美味しく頬張る。駐車した入善役場で解散してそれぞれ家路に着きました。今日歩いた距離は18km、18000歩でした。

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

9月6日(日)	梨谷川美ヶ谷(沢登り)
9月12日(土)	鋤崎山
9月19日(土)	鉢伏山

三島野スポーツクラブ

9月6日(日)	焼岳
9月19日(土)~20日(日)	南八ヶ岳(編笠山、権現山、三ッ頭)
10月3日(土)~4日(日)	北信越交流登山(白山チブ尾根)

富山ウォーキングクラブ

9月22日(火・祝)	穴の谷(アナンタン)・東福寺・護摩堂
------------	--------------------

富山パークゴルフクラブ

9月18日(金)	富山健康パーク
----------	---------

研修会 & スポーツ交流会の日程と内容

期日	内 容
ス ポ ー ツ 交 流 会 10 月 17 日 (土)	<p>★種目:①登山(白樺平～極楽坂山周遊)、②ウォーキング(龍神の滝へ) ③パークゴルフ(グリーンパーク吉峰で)、④スキー指導員研修会</p> <p>※種目ごとに決められた時間、場所に集まり行動開始。終了後、参加者は山野スポーツセンターに集合し、午後5時から『研修会 & スポーツ交流会』の開会式。</p> <p>★各種目の集合時間・集合場所等</p> <p>①登山:午前8時30分に山野スポーツセンターに集合し、白樺平～極楽坂山に登山。 ②ウォーキング:午後1時30分に山野スポーツセンターに集合し、龍神の滝へウォーク。 ③パークゴルフ:午後1時30分に『グリーンパーク吉峰』のパークゴルフ場に集合しプレーする。 ④スキー指導員研修会:午後1時30分に『山野スポーツセンター』に集合し研修を受ける。</p> <p>※夕食のあと懇親会</p>
研 修 会 10 月 18 日 (日)	<p>講義と実技:『体幹を鍛える』</p> <p>講師 : 泉 敏郎 先生 (講師のプロフィールは8月号に掲載)</p> <p>時間 : 午前9時30分～11時30分</p> <p>会場 : 山野スポーツセンター屋内体育館</p> <p>※ジャージ等運動し易い服装と室内運動靴を持参してください。 ※研修会終了後、食堂で昼食をとって解散となります。</p>

●参加費

全過程参加(宿泊費、懇親会費含む):6000円、研修会のみ参加:1500円(昼食代含む)、交流会のみ参加は無料。※パークゴルフのプレー料は各自負担とします。スキー指導員研修会費は別途集金します。
 ※スポーツ連盟員以外の方の参加費も同じです。参加費は当日集金します。
 ※宿泊の方は入浴セットを持参ください。

●申込み等 : 申込書に記入して、スポーツ連盟の理事に渡すか、スポーツ連盟事務所に郵送する。

●申込み先 : 〒930-0093 富山市内幸町3-23パークビル4F 新日本スポーツ連盟富山県連盟

●締切日 : 9月30日(水) 宿泊希望の方はお早めに。

2015研修会 & スポーツ交流会参加申込書

氏 名	住 所	連絡先 電話番号	参加区分		
			交流会 のみ	研修会 のみ	全過程
スポーツ交流会に参加する場合の種目					

※参加区分には○印で記入してください。スポーツ交流会に参加の場合は種目も記入してください。