

	<p>第317号 2015年10月1日 発行)新日本スポーツ連盟 富山県連盟 〒930-0093 富山県内子町3-23 パークビル4F 発行責任者 荒井英治</p>
--	---

スポーツ連盟とやま第35回定期総会

スポーツ連盟とやまの総会は下記の日程で行います。各クラブからの総会代議員の出席と理事候補者選任についてご協力願います。

総会日程

日時：2015年12月6日（日）午後1時30分～4時

会場：富山県教育文化会館5階504会議室

富山市舟橋北町7-1

※各クラブの代議員数等の詳細は次号でお知らせします。

研修会&スポーツ交流会に参加しよう！



10月17日（土）、18日（日）に山野スポーツセンターで実施する『2015研修会&スポーツ交流会』への参加を呼びかけます。全日程参加は無理でも研修会だけならとか、登山、ウォーキング、あるいはパークゴルフだけなら参加してみようかという方もおられるのでは。自分の好きなジャンルだけの参加でも大歓迎、たくさんの方に参加して頂きた

いと思います。めったに顔を合わせる機会もない他のクラブの人たちと会って、自分たちのクラブの活動の様子について話し合うのも楽しいことですし、役立つ情報、おもしろい話も聞けるかもしれません。このイベントのメインは泉敏郎先生の『体幹を鍛える』というテーマでの講義・実技指導です。「スポーツなかま」8月号・9月号で記載したように、体幹（肩から臀までの胴体部分）には私たちがあまり知らない様々な筋肉が肋骨・脊椎・骨盤などを支点として数多く付いています。身体をねじったり、呼吸をしたり、寝返りを打ったり、クシャミをしたりと、別段、スポーツなどの意識的な身体運動をしていない時でも働く筋肉です。これらの筋肉群のイメージを意識して、トレーニングすると無駄なエネルギー使わない効率的な身体操法が可能となり、長時間歩いても疲れないとか、深い呼吸により脳が活性化されモチベーションも高まるとか様々なメリットがあります。エリートスポーツ選手が注目する体幹の筋肉。彼らスポーツ選手だけに独占させずに、私たち一般人もその知識を共有して日常生活に生かしていきたいものです。 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

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

10月3日(土)～4日(日)	北信越交流登山 白山(砂防新道)
10月10日(土)	人形山・三ヶ辻山
10月12日(月・祝)	東一ノ越～黒部平
10月17日(土)	大辻山
10月17日(土)～18日(日)	スポーツ研修会(17日は白樺平登山)
10月24日(土)	大門山～見越山
10月31日(土)	医王山(西尾平～白兀山～奥医王山)
11月3日(火・祝)	鋳ヶ岳 & 烏帽子山

三島野スポーツクラブ

10月3日(土)～4日(日)	北信越交流登山 白山(チブリ尾根)
10月10日(土)～11日(日)	自主企画・安達太良山と磐梯山
10月17日(土)～18日(日)	スポーツ研修会(17日は白樺平登山)
10月25日(日)	大門山～赤磨木古山
11月1日(日)	高坪山

富山ウォーキングクラブ

10月25日(日)	称名ノ滝
-----------	------

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、タオル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 : 10月10日(土)

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。