



第325号
2016年6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
発行責任者 荒井 英 治

反核平和マラソン in 富山

ランナーとサポートスタッフを募集しています。

アメリカ大統領として初めて、オバマ大統領が広島を訪問しました。原子爆弾が実際に使用されたその現場に身を置いて、何を思われたのか。写真記録や被爆した遺物を目の当たりにして何を感じられたのか。核兵器の無い世界を実現したいという意志をより強くされたことでしょうか。

具体的行動が打ち出されるのか、注視する必要があります。

この時期に開かれる『反核平和マラソン』は益々重要さをましています。このマラソンには、「平和首長会議」(会長:松井広島市長)「日本非核宣言自治体協議会」(会長:田上長崎市長)からメッセージが寄せられています(次頁参照)。ぜひ、誘い合って参加下さい。

6月18日(土)

砺波市役所出発し天田峠石川県境へ

砺波市役所に午前8時30分集合して、8時40分出発。 11時30分に石川県境で引継・集会に参加。 集会終了後・砺波市役所へ12時30分頃戻ります。

◇趣旨に賛同される方はどなたでも参加できます。 1kmでも2kmでも途中からでも結構です。お待ちしております。グループの参加も歓迎です

富山から乗り合せ希望のかたは、「ファボーレ」近く『コジマ駐車場』へ
午前7時50分まで集合して下さい。

※参加費は500円(被爆者援護募金100円含) 当日頂きます。

※参加申し込みは2日前まで、できればFAXで青山まで。

076-422-2852(電話も同じ)

携帯 090-4683-9486

主催：新日本スポーツ連盟 富山県連盟(富山市内幸町3-22)

主管：雷鳥ランニングクラブ



2016年度「反核・平和マラソン」へのメッセージ

2016年度「反核・平和マラソン」を開催されるにあたり、日本非核宣言自治体協議会を代表してメッセージをお送りいたします。

皆様におかれましては、「スポーツは平和とともに」をスローガンに連帯の輪を広げ、昨年の「反核・平和マラソン」には、2,258人が参加されたとお聞きしております。今年もまた、全国各地で開催が予定されており、関係者の皆さまのご尽力に心から敬意を表します。

私ども日本非核宣言自治体協議会は、地域住民の安全を守り、世界恒久平和の実現に寄与することが自治体の責務であるという視点から、非核宣言を行った自治体が連携して1984年に設立し、現在、全国314の自治体が加盟しております。

私たちが暮らす北東アジア地域では、北朝鮮の核兵器をめぐる緊張が高まっており、当協議会では、住民が安心して暮らせる地域社会の実現のため、「北東アジア非核兵器地帯」の創設の呼びかけや被爆の実相を伝えるために原爆展の開催の支援などをはじめとした核兵器廃絶を目指した取り組みを行ってきました。

当協議会は、これからも市民の皆様と連携を図りながら、「核兵器のない世界」の実現に向けて粘り強い取り組みを続けていきたいと考えています。

「反核・平和マラソン」に参加される皆様におかれましても、核兵器の恐ろしさ及び非人道性への理解を深め、一人でも多くの市民の皆様とともに世界恒久平和の実現に向けて、核兵器廃絶への取り組みを続けられますことを期待いたします。

最後に、「反核・平和マラソン」のご成功と、参加される皆様のご健勝、ご活躍を心から祈念申し上げます。

平成28年4月11日

日本非核宣言自治体協議会

会長（長崎市長） 田上 富久



富山パークゴルフクラブ5月例会報告

順位	氏名	スコア
1	鍛冶 悦子	51
2	林 憲彦	52
3	甲 厚子	54
4	黒川 鉦三	55
5	市川 昇	59
6	澤 定之	59
7	安村 裕	60
8	法土 武雄	64
9	木谷 鐵太郎	65
10	関井 邦子	68
11	田中 紀久子	69
BB	関井 弘	73
13	山村 勇	82

富山パークゴルフクラブの5月例会が5月24日(火)、富山健康パークのパークゴルフ場で行われました。

これまでの例会で最多の13人の参加があり、にぎやかな例会となりました。

ホールインワン賞を市川 昇さんが、ラッキー賞を7位の安村 裕さんがそれぞれ獲得されました。

次回6月例会は6月28日(火)、富山市岩瀬の富山市パークゴルフ場で午後1時から行われます。

クラブ員以外の方も参加できますので初心者の方でも気軽に参加してください。

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

6月12日(日)	宮崎の城山(クリーンハイキング)
6月11日(土)	夢見平(新潟県妙高高原町)
6月19日(日)	荒島岳
6月25日(土)	高頭山
7月2日(土)	白木峰

三島野スポーツクラブ

6月5日(日)	負釣山(クリーンハイキング)
6月12日(日)	登山セミナー(雑穀谷で)
6月19日(日)	金剛堂山(栃谷登山口から)
7月6日(水)	白木峰

富山ウォーキングクラブ

6月19日(日)	夢が丘牧場周辺
----------	---------

富山パークゴルフクラブ

6月28日(火) 午後1時集合	富山市パークゴルフ場(岩瀬)
-----------------	----------------

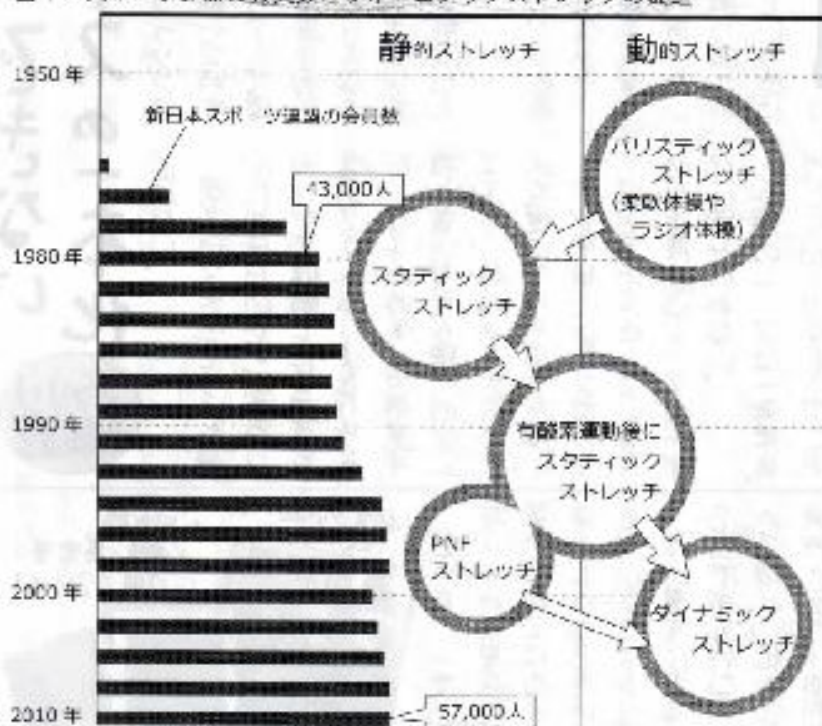
特集 スポーツ前とスポーツ後に

どんなストレッチをすればいい？

構成・編集部 イラスト・いわいえみ

「最高のパフォーマンスを二ケガをしないように」、試合でも練習でもそう思いながら準備運動をしますが、そのためにはどんなウォームアップが良いのでしょうか？ 試合・練習後に疲れを残さないためには、どんなクールダウンがよいのでしょうか？

図1：スポーツ団体の会員数とウォームアップストレッチの変遷



かつての常識、今は非常識？

昔は常識だったことが、時代とともに非常識に変わることがあります。傷の手当てがそうですね。擦り傷や浅い切り傷は、昔は消毒液を使って消毒し、ガーゼで覆い包帯や絆

創膏で固定しました。カサブタができると治ってきたとされました。つまり消毒と乾燥が基本でした。今は軽い傷なら水通水で洗い、ジュエータの浸出液が失われないうちに、ラップや専用のパッドを貼ります。白は乾燥、今は湿潤療法です。スポーツ前のストレッチと、スポーツ後のストレッチについても、ここ30年ほどの間に研究が進み、大きく変化しています。

新日本スポーツ連盟は、1970年代から80年代にかけて、大きく躍進し成長してきました。その80年代は米国から入ってきたストレッチが紹介され、日本中に普及した時代でもありました(図1)。当時はこれが最新の準備運動だったわけ

です。スポーツの前にはストレッチ、ケガの防止にもストレッチ、15秒間筋肉を伸ばして、イチ、ニー、サン……が普通だったのでありませんか。この15、20秒間筋肉を伸ばすストレッチを、静的ストレッチ(スタティックストレッチ)と言います。