



第327号
 2016年8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

パークゴルフ交流会に参加を

交流パークゴルフを開催します。4月24日の交流ウォーキングにつづいてに交流パークゴルフを行います。他のクラブの人たちとパークゴルフをしながら親睦を深めましょう。

日時：9月8日(木)12時30分集合 13時プレー開始

場所：富山市友杉151 富山健康パーク ※地図参照

競技方法：参加定員は20人。4人一組でコースを回る。各組に富山パークゴルフのクラブ員を1人～2人を入れる。ただしパークゴルフクラブ員にはハンディをつける。

参加費：無料 (ただし用具を借りる場合はレンタル料310円必要)

申込み：8月20日(土)までに各クラブの理事に申し込むか、名前と連絡先電話番号を書いて下記までハガキで申し込んで下さい。

〒939-0322 射水市上野465 荒井英治

↓ 会場へのアクセス地図

富山パークゴルフクラブ

7月例会結果

堀岡元気の森パークゴルフ場

| 順位 | 氏名 | スコア |
|----|--------|-----|
| 1 | 甲 厚子 | 52 |
| 2 | 澤 定之 | 55 |
| 3 | 黒川 鉦三 | 61 |
| 4 | 木谷 鉄太郎 | 62 |
| 5 | 法土 武雄 | 63 |
| 6 | 関井 邦子 | 65 |
| 7 | 関井 弘 | 67 |

次回は8月19日(金)

堀岡元気の森で



「研修会 & いたち川歴史散策会」

昨年は宿泊の「研修会 & スポーツ交流会」でしたが、今年は都合により、宿泊なしの「研修会 & 歴史散策会」を実施します。夜の懇親会がないのは寂しいですが、歩きながらのお喋り交流を楽しんで下さい。大勢の方の参加を期待しています。

《概要》

●日時: 10月23日(日) 9時30分～16時

●場所: 研修会会場は富山市消防署(富山市大泉191-1)研修室

いたち川歴史散策は、大樫と馬頭観音のある地点から松川との合流点まで

●内容

《研修会》9時30分～12時30分

救急救命講習を基本に、登山時の怪我や体調異変への対応処置を加えて現場経験の豊かな消防署の人から、日常生活や登山時のアクシデントにもパニックにならないよう適切な処置が行えるよう実技指導してもらいます。

●《いたち川歴史散策会》13時30分～16時

佐々成正の生きた戦国・江戸から明治・大正・昭和までの時代のいたち川の水害と復旧の歴史と、富山町が城下町として発展拡大していった歴史を並行して探索しながら、歩きます。颯川辺りの風景の変遷と富山町の人々の生活の様子を想像してみましょ、タイムトラベラーになったつもりで。映画にもなった直木賞作家宮本輝の小説『螢川』の舞台となったいたち川。映画を見た人、小説を読んだ人は螢の乱舞するシーンを思い出すことでしょう。

●参加費: 無料

●次号で申込書と詳細を掲載します。

↓ 散策コース

↓ 研修会会場

↓ 研修会会場



各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

| | |
|---------------|------------------|
| 8月6日(土)～7日(日) | 硫黄岳(八ヶ岳)労山県連交流登山 |
| 8月11日(木・祝) | 立山三山 |
| 8月21日(日) | 木地屋溪谷沢登り |
| 8月28日(日) | 東一の越～黒部平 |
| 9月3日(土)～4日(日) | 白馬岳 |

三島野スポーツクラブ

| | |
|-----------------|-----------------|
| 8月6日(土)～7日(日) | 針ノ木岳 |
| 8月11日(木・祝) | 唐松岳 |
| 8月15日(月)～20日(土) | 黒部源流周遊の山旅(自主企画) |
| 8月26日(金)～28日(日) | 穂高連峰縦走 |

富山ウォーキングクラブ

| | |
|----------|--------|
| 8月21日(日) | 弥陀ヶ原周辺 |
|----------|--------|

富山パークゴルフクラブ

| | |
|-----------------|------------|
| 8月19日(金) 午後1時集合 | 射水市の堀岡元気の森 |
|-----------------|------------|

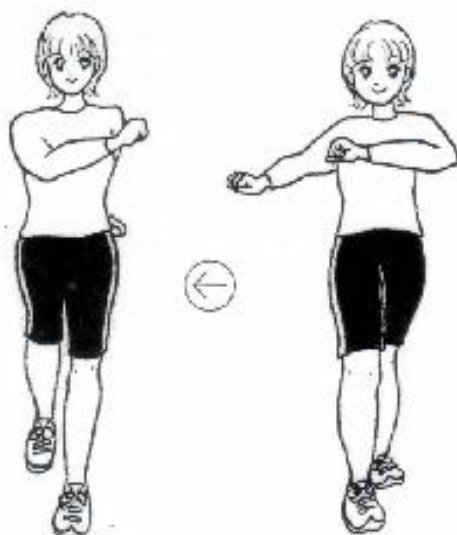


スポーツ前のダイナミックストレッチ

歩きながら、またはジョギングしながら、それぞれ5～10回を目安に行います。

1 体幹ひねり

歩きながら腕と肩を左右に回して、体幹をひねります。はじめは小さく、しだいに大きくひねっていきます。



2 かかとタッチ

歩きながら、かかとをお尻に近づけるように上げて、同じ側の手でタッチします。体幹から膝までまっすぐになるように注意して、左右交互にタッチします。



3 ランジ

歩きながら膝を曲げて踏み出し、かかとから着地します。最初はやや小さい歩幅で、しだいに歩幅を大きくしながら、腰を落として体を床に近づけます。

