

 <p>スポーツなかま in TOYAMA</p>	<p>第316号 2015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</p>
---	--

今年も研修会&スポーツ交流会を開催！

2013年から再開した「研修会&スポーツ交流会」。今年は3年目です。その日時、講師等の概要が決まりました。昨年は「山登りに必要な筋肉トレーニング」がテーマでしたが、今年は、今話題の「インナーマッスル（体幹筋）」をテーマとしました。講師は泉敏郎先生です。実践的な役に立つ話、面白い話がたくさん聞けるとおもいます。この研修会はスポーツ連盟加盟員でなくても参加できますので、友人や家族の方を誘って参加してください。

期日：10月17日（土）・18日（日）（宿泊も可）

会場：山野スポーツセンター（雷鳥バレースキー場に隣接）

研修会の講師：泉 敏郎 先生

テーマ：『体幹を鍛える』



研修会&スポーツ交流会の概要

10月17日（土）

《スポーツ交流会》：種目は①登山、②ウォーキング、③パークゴルフの3種目

※それぞれの種目について、時間や場所等の詳細は9月号でお知らせします。

10月18日（日）（午前9時30分～11時30分 山野スポーツセンター体育館で）

《研修会》：講義・実技指導

演題：『体幹を鍛える』 講師：泉 敏郎

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。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、跳ぶ等の運動はこれらの筋肉が十分に働いてこそ可能となります。このインナーマッスルを鍛えることはとても重要です。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。

《講師のプロフィール》

泉先生は今年3月まで上市町にある富山健康専門学校で教えておられました。熊本県生まれで、学生時代は水泳選手として活躍され、ソウル五輪の出場候補にもあがった方です。オリンピック出場候補者の合同選考合宿で背泳ぎの鈴木大地さんと同じ部屋で寝起きされたこともあったとのこと。トップアスリートの世界の秘話も聞けるかも。

※泉先生のブログやフェイスブックもあるので「泉敏郎」でクリックしてみてください。

●参加費

全過程参加（宿泊を含む）：6000円、研修会のみ参加：1500円（昼食代含む）

交流会のみ参加：無料

※パークゴルフのプレー料は各自の負担となります。

※宿泊の方は入浴セットを持参。

●参加申込み方法については9月号でお知らせします

新日本スポーツ連盟創立50周年記念事業のお知らせ

新日本スポーツ連盟が創立から50年の節目を迎えました。1965年に「新日本体育連盟」という名称で結成されてから今日まで50年、「スポーツは人間が長い歴史の中で作りあげてきた文化であり、すべての人がスポーツを楽しむ権利をもっている」との理念に基づいて様々な活動をおこなってきました。全国各地でスポーツ教室を開催してスポーツの楽しさを広めたり、スポーツ施設の充実などを国や市町村等の地方自治体に求める活動などです。それまでの「根性」や「忍耐」といった堅苦しいスポーツの世界を、個人の自由・自発性を最大限尊重するような明るく開放的なスポーツの世界へと改めていきたいという強い思いで運動を展開してきました。スポーツを音楽や美術と同じ人類の文化財産とみなし、この貴重な財産をもっと豊かにさせていくこと願っての活動でした。そんな運動を50年継続してきたことは、嬉しいことです。その50年の歴史をしっかりと踏まえてこれから先の50年に向けて気持ちを新たにするためにも、この記念事業は意味のあるものだと思います。次ページに全国連盟の宣伝チラシを転写しました。

新日本スポーツ連盟創立50周年記念事業

新日本スポーツ連盟は、2015年11月12日に創立50周年を迎えます。
 この記念すべき日に向けて、「創立50周年記念事業」を実施します。

50周年記念タオル



新日本スポーツ連盟創立50周年記念 「スポーツの発展をめざす 国際シンポジウム」

2015年11月7日(土) 開場:12時10分 12時50分~16時50分



シンポジウムテーマ

「豊かで平和な生活のために一スポーツ運動が求められているもの」
 サブテーマ ①格差社会克服と平和のためのスポーツの創造
 ②競技力向上を、いかに位置付けるか？
 ③スポーツ発展に寄与するスポーツ法とは

開催方法

- ①使用言語 英語 但し希望者全員に英語から日本語へのイヤフォンサービスがあります。
- ②韓仏日からの発言、会場からの質疑等

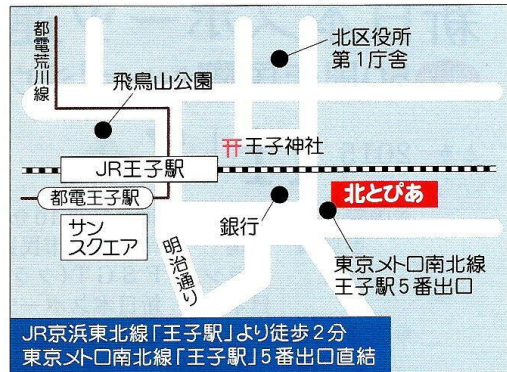
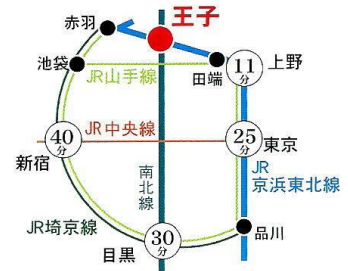
参加対象: 本シンポジウムに関心を持つスポーツ関係者
 参加費: 無料
 会場: 北とぴあ14Fスカイホール

申込方法

必要事項をメール(zenkoku@njsf.net)、
 または下記の申込書をFAX(03-3986-5403)してください。



フランス・韓国代表団とともに
 広島~長崎反核平和マラソン(2012年)にて



申込書	氏名 _____ 所属 _____	申込〆切: 2015年10月20日
	住所 _____	
	電話番号 _____ メールアドレス _____	
	該当に○を ・シンポジウムとレセプションに参加 ・シンポジウムのみ参加 ・レセプションのみ参加	

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

8月1日(土)	天狗の庭(火打山)
8月8日(土)~9日(日)	五色ヶ原
8月22日(土)~23日(日)	大日岳・奥大日岳
8月30日(日)	木地屋溪谷(沢登り)
9月6日(日)	五箇山美ヶ谷(沢登り)
9月12日(土)	鍬崎山

三島野スポーツクラブ

8月2日(日)	天狗原山・金山
8月17日(月)~18日(火)	剣岳(別山尾根)
8月24日(月)~26日(水)	剣岳(早月尾根)
8月30日(日)	白馬乗鞍岳~白馬大池
9月6日(日)	焼岳

富山パークゴルフクラブ

8月10日(月)	富山健康パーク
----------	---------