



## スポーツ連盟とやま第36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 : 2016年12月4日(日)午後1時30分～3時30分

会 場 : 富山県民会館5階 503号室

※各クラブの代議員数等の詳細は次号でお知らせします。

### 富山パークゴルフクラブ 8月例会結果 8月19日実施

順位	氏名	out	in	G	順位	氏名	out	in	G
1	澤 定之	27	24	51	7	鍛冶 悦子	33	30	63
2	林 憲彦	28	29	57	8	法土 武雄	32	33	65
3	黒川 鉦三	29	29	58	9	木谷鉄太郎	33	33	66
4	関井 邦子	33	28	61	10	安村 裕	34	32	66
5	鷺平 又幸	30	31	61	11	関井 弘	36	36	72
6	道下 勝夫	33	30	63	場所 : 堀岡 元気の森				

※10月例会は10月24日(月)午後1時から常願寺川パークゴルフ場で

《再掲載》

## 「研修会 & いたち川歴史散策会」に参加を

●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、浮田家から大櫛と馬頭観音のある地点を経て松川との合流点まで

●内容

### 午前の部

《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。

### 午後の部

《いたち川歴史散策会》13時30分～16時

昭和20年8月1日深夜から翌未明にかけて富山市を襲った174機の B29 の焼夷弾爆撃により市街地域の99.5%が焼失し、3000人余りの人が亡くなった。桂書房の『ルメイ・最後の空襲・米軍資料に見る富山大空襲』(著者中山伊佐男)には米軍の作戦任務報告書等の資料が掲載されている。作戦遂行者側、攻撃されて死傷する側、その無慈悲と不条理が胸に迫ってくる。戦争の見えない実相・隠れた一面が現実味を持って感じられる。いたち川筋では最南端で大泉中町辺りまで火炎焼失した。それは70年前の出来事。その場所も歩きながら確認してみましょう。佐々成政の生きた戦国期から江戸、明治、大正、昭和と様々な時代の様相をいたち川という小さい舞台で何があったのかタイムトラベルをしましょう。蛍といたち川との関わりも探ってみましょう。昔の地図や写真のコピー資料を用意しています。ぜひ参加を!

●参加費:無料

●申込先:〒939-0322 射水市上野465 荒井英治までハガキ等で申し込みするか、各クラブの理事に直接申し込んで下さい。

●申込み締切り:10月10日(月)

※午後の歴史散策会に参加の場合は弁当と雨具を持参してください。

## 2016研修会 & いたち川歴史散策会参加申込書

氏名	住所	連絡先 電話番号	参加区分	
			研修会の み参加	研修会と散 策会に参加

※参加区分欄には、参加の場合は○を記入。

# パークゴルフ交流会の中止のお知らせ

9月8日(木)に富山健康パークで実施予定のパークゴルフ交流会は、天候不順のため9月13日に順延したものの、13日も雨が強くてプレーが出来ませんでした。15日の理事会で対応を検討した結果、今年度のパークゴルフ交流会は取りやめることに決定しました。参加申し込みされた方には申し訳ありませんが、ご了承をお願いします。

## 各クラブの予定

### 富山ハイキングクラブ

10月2日(日)	福地山トレッキング
10月9日(日)～10日(月・祝)	立山山麓(労山東日本女性登山交流集会)
10月16日(日)	乗鞍高原トレッキング
10月22日(土)	長倉山(白山加賀禪定の一部)
10月30日(日)	能郷白山
11月3日(木・祝)	祖父岳(旧八尾町)
11月5日(土)	野坂岳(福井県敦賀市)

### 三島野スポーツクラブ

10月9日(日)～10日(月・祝)	立山山麓(労山東日本女性登山交流集会)
10月15日(土)	焼岳
10月23日(日)	能郷白山
11月3日(木・祝)	百閒滑りから瀬戸蔵山
11月13日(日)	靱糠山

### 富山ウォーキングクラブ

10月9日(日)	天湖森ウォーキング
----------	-----------

### 富山パークゴルフクラブ

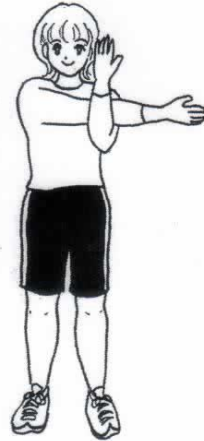
10月24日(月) 午後1時開始	常願寺川パークゴルフ場(大日橋手前左側)
------------------	----------------------

# スポーツ後のスタティックストレッチ

伸ばした状態で 20 秒ほど保持します。

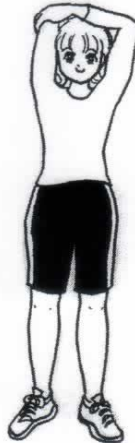
## 1 肩のストレッチ

腕を横へまっすぐ伸ばし、反対の腕で肘を押さえて、手前へ引く。



## 2 肩のストレッチ

片方の肘をもう一方の手で押さえ、頭の方へ引く。



## 3 前腕のストレッチ

掌を上向きにして腕をまっすぐ伸ばし、指先を手前に引く。



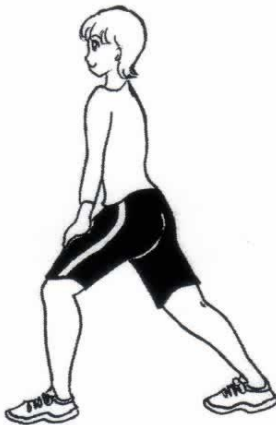
## 4 前腕のストレッチ

掌を下向きにして腕をまっすぐ伸ばし、手の甲を持って手前に引く。



## 5 下腿のストレッチ

後ろ側の膝を伸ばし、踵を床につけたまま、上体を前に倒す。



## 6 大腿後面のストレッチ

後ろの足は膝と足の甲を床につけ、上半身はまっすぐ立てて重心を落とす。



## 7 大腿前面のストレッチ

伸ばした足のつま先をつかみ、つま先に向かって上半身を倒す。

