

身体のメンテナンスの大切さ実感！



10月14日、15日に予定していた『研修会&スポーツ交流会』は参加希望者が少なかったため、14日の救急救命講習と宿泊は取りやめて、15日の講演のみを実施するという残念な結果となりました。講演会の受講者は13名と多くはありませんでしたが、『スポーツを末永く愛好したい人へのお話』の演題で話された山次

俊介先生の講演は、〈目から鱗〉の意外な話、初めて聞く話が多く、日頃の自覚的なトレーニングが「スポーツを末永く愛好するためには」絶対に欠かせないものであることを納得させてくれました。山次先生の話の要点は以下のとおりです。

運動によってケガをする理由は、単に「使いすぎ」または「体力が落ちたから」だけでなく、
①正しい運動動作（適切な運動連鎖）をしていないことによる負担が、特定の部位にかかって障害を起こす。

②各関節には役割分担があり、その役割分担に応じた使い方をしてきたか？

人体の関節は「力持ち・よく動く関節」と「つなぎ（保持）の関節」に分かれる。動作は「力持ち・よく動く関節」で動力、可動性を確保し、「つなぎの関節」はその力を次の「力持ち・よく動く関節」に伝える。「つなぎの関節」に大きな力、可動性を担わせてはいけない。

③「力持ち・よく動く関節」が柔らかく、かつ自由に動かせること、つまり（機能的）の改善・維持が重要。

「力持ち・よく動く関節」とは背骨関節、股関節、足首の関節が、また「つなぎ（保持）の関節」は首関節、腰関節、膝関節がそれにあたる。

日本ハムファイターズの大谷翔平選手の投球フォームの連続写真を提示しながら、何故、あの速球が生まれるのか、彼の投球フォームが何故、無理がなく美しいのか、その理由を前述の理論を使って説明されたので、納得がいくきました。理にかなった身体の動かし方をすれば、年をとっても「使える」身体を保持していけるのだと励まされました。

祝 会企画【報告】 [25] 月山 (1964m) ・羽黒山 (458m) <山形県>
創立40周年記念企画 2017年9月24・25日 (日・月) 晴

月山の紅葉に酔いしれ、羽黒山の杉並木やほら貝の音に感動

<参加者からのひとこと感想> ① 月山は紅や黄に染まり、青い空と白い雲によく映えていた。絶景を眺めながらの山行は、疲れを忘れさせてくれた。山歩きと団らんを通して、クラブの仲間との交流も深まり、大満足の2日間でした。(明)

① 以前(かなり昔)、残雪期(5月GW?)にかんじきで登った記憶があった。今回はクラブ創立40周年を祝福してくれているような錦秋の月山、赤・黄・緑・草紅葉、キャンバスに絵の具をぶちまけたようです。こぶる美しい。好天でしかもベストシーズンに訪れることができたのはなにより。翌日の羽黒山もそこそこの歩きを強いられたが楽しい山行だった。ただ計画を新富観光さんにおまかせでチェックが甘かったせいもあり、月山の下山時間がだいぶ遅くなったのは反省点だろう。(勇)

① 酒沢に引けを取らない素晴らしい紅葉でした。タイムリーな山行です。ありがとうございました。

富山HC40周年万歳!(孝彰)

① 創立40周年おめでとうございます。すばらしい秋晴れに恵まれ、赤黄オレンジに色づいた紅葉の360度のパノラマに身を置き、大自然を満喫した思い出に残る山行でした。企画してくださった皆様、ありがとうございました。(悦子)



① クラブ創立40周年おめでとうございます。歴史あるハイキングクラブの記念山行に参加させてもらって、とても喜んでます。好天に恵まれ、月山の紅葉、山々から眺める景色、庄内平野を満喫しました。年度初めから計画・企画してくださった方々、お世話ありがとうございました。(幸子)

① 空気も澄んで、紅葉もとってもきれい。今が盛りで「創立40周年記念山行」を祝っているようで、うれしく楽しい山行でした。(弘子)



富山パークゴルフクラブ

10月例会報告 木谷鉄太郎

10月17日(火)、高岡市伏木の城光寺パークゴルフ場で10月例会を行いました。城光寺パークゴルフ場は造成間もないパークゴルフ場で、芝が綺麗に刈り込んであり、グリーンとラフの区別が分かりやすく綺麗なコースでした。新芽の育つ来春のプレーが楽

10月例会成績

	名 前	Out	In	計		名 前	Out	In	計
1	澤 定之	24	30	54	6	萆手 勝子	36	33	69
2	甲 厚子	26	31	57	7	加藤 日出子	35	39	74
3	黒川 鉦三	30	33	63	8	木谷 鐵太郎	37	40	77
4	林 憲彦	29	35	64	9	関井 弘	49	47	96
5	法土 武雄	32	34	66					

しみです。今年は11月
月末で終了です。

11月例会は11月
14日(火)午後1時
から富山健康パークの
パークゴルフ場で行い
ます。

スポーツ連盟とやま第37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。

総会日程は下記のとおりです。

日時:12月3日(日)午後1時30分～3時30分
会場:富山県民会館5階 502号室

会・クラブ名	会員数	代議員数	理事数
富山ハイキングクラブ	55	5	1
富山県スキー協議会	43	4	1
三島野スポーツクラブ	41	4	1
雷鳥ランニングクラブ	8	1	1
富山ウォーキングクラブ	12	1	1
富山パークゴルフクラブ	10	1	1

※役員選出内規により、左表のと通りの代議員数・
理事数になります。

(※会員数は2017年度予算作成時の人数
で計上しています。)

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

11月4日(土)	笹津山～大乘悟山
11月12日(日)	古洞の森
11月19日(日)	大辻山
11月25日(土)	観音山&藤波八丁(神岡)
12月3日(日)	千石城山

三島野スポーツクラブ

11月3日(金・祝)～4日(土)	瑞牆山&金峰山
11月22日(水)	夫婦山
12月9日(土)～10日(日)	杓子山&王岳～鬼ヶ岳
12月10日(日)	元取山

富山ウォーキングクラブ

11月25日(土)	富山湾岸ウォーク⑩ 西入善～泊
11月中(日は未定)	砺波散居村ウォーキング

富山パークゴルフクラブ

11月14日(火) 午後1時～	富山健康パーク
-----------------	---------

北信ブロック指導員養成・研修会と初滑り

指導員は、二日間で理論・実技をしっかりと学び・自分のものにし

初滑りは、多くの仲間と新雪の志賀高原を思う存分楽しもう

新シーズンに向け指導員養成・研修会を行います。理論・実技をしっかりと学び理解を深め身につけ、初滑り参加者はパウダースノーの志賀高原を思う存分滑り、夜はブロック仲間との交流会そんな二日間です。指導員や指導員を目指す人はぜひ参加を、初滑り参加の人は多くの仲間を誘ってどうぞ。

- ・日 時 2017年12月23日(土)～12月24日(日)
(9時、開校式) (15時00分、閉校式)
- ・会 場 養成・研修会参加者 志賀高原横手山ゲレンデと志賀高原ロッヂ
初滑り参加者 志賀高原全ゲレンデが対象になります
- ・宿 舎 志賀高原熊の湯「志賀高原ロッヂ」(TEL 0269-34-3600)
- ・参加費 養成・研修会参加者 15,000円(宿泊費・講習料・交流会費等)
初滑りコース参加者 12,000円(宿泊費・交流会費等)

※参加費にはリフト代金・交通費・昼食代は含まれていません。

(注) 養成・研修会に参加の方はリーダーテキスト・教程本を忘れず持参して下さい。

・参加申し込みの締め切りは、12月16日必着。

〒938-0063 黒部市生地四ッ屋新56-1 長谷川 博 又は

TEL・FAX 0765-54-3093 まで

(切り取り)

参加申し込み書

氏名 _____ 年 齢 _____ 才 性別 男 ・ 女

〒 _____ 住所 _____

電話番号 _____ () _____



参加コース 初級養成 中級養成 初級研修 中級研修 初滑り

交通手段 相乗りを希望する(交通費が必要です) 個人で行く