

体協だより

第47号

令和4年3月25日

指導者講習会「スポーツのケガ予防」



富山県立中央病院整形外科部長・日本スポーツ協会公認スポーツドクター丸箸兆延(まるはし よしのぶ)先生から「スポーツのケガ予防」についての講習会を11月19日(土)福野体育館会議室にて開催しました。

その中で、トレーニングは時間を忘れるほど楽しい時間だと言っておられました。なかなかそんな風に考えることはできませんが、日々、先生もトレーニングを行っておられるそうです。トレーニングを行う意味を理解することが非常に大事であり、ただ屈伸するだけではなく、これはどんな意味があって屈伸しなくてはいけないのか、ちゃんと理解する必要があると言われました。そうすると、トレーニングは楽しい時間だと思えて来るはずですよ。みなさんもこれは何のためのトレーニングなのか、少し調べてみてはいかがでしょうか？

南砺市体育協会強化事業

「アスリートの前に一人の女性であること」 女子アスリートのコンディショニングと栄養

ジュニアスポーツコンサルティング湯浅千鶴先生をお招きし、3月6日(日)福野体育館会議室において、女子アスリートのコンディショニングと栄養についての講習会を開催しました。



女子アスリートには貧血などの病気などに悩まされながら競技を行っている選手もたくさんいます。うまく付き合っていくためにどうしたらよいのか、食事についてもどのようなものをより多く取り入れていけば良いのか、色々とお話いただきました。男性指導者も多く参加して今後の指導にも役立てていただけたらと思います。

「ビジョントレーニング」教わる！

ビジョントレーニングとは？聞いたことがないトレーニングですよ。

このトレーニングは欧米で約80年の歴史があり、学習障害や注意欠陥多動性障害の子どもたちの改善・克服からプロスポーツ選手のパフォーマンス向上に至るまで、多くの人たちに用いられています。眼を最大限に活用するために、眼の「感覚」を磨くトレーニング方法です。スポーツ選手にはかせないトレーニングなのです。



令和3年度 富山県スポーツフェスタ 地域対抗部門表彰

【地域対抗部門総合 南砺市 3位！】

令和4年3月16日(水)県民会館にて表彰式が執り行われました。会長 才川昌一 が出席し、賞状及び盾を頂きました。



「富山県スポーツフェスタ地域対抗部門」

この成績は県民体育大会2部一般の部(南砺市4位)、中学の部(南砺市4位)、県民スポレク祭(南砺市3位)の総合成績により順位が決定します。

わくわくなんとクリスマス運動教室

12月12日にわくわく運動教室に参加している子どもたちと富山大学の学生さんとでクリスマス運動教室が旅川体育館で開催されました。いろんな運動ゲームを富山大学の学生さんが考え、園児の子どもたちは学生さんに手伝ってもらいながら一緒に対戦したり、小学生の子どもたちは負けないように戦っていました。



第18回 南砺市民体育大会 ◀開催のお知らせ▶

中心会期 6月19日(日)～6月26日(日)

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら開催する予定です。競技によっては中止になる場合もあります。

南砺市 スポーツ少年団 団員募集!!!

はじめよう！
楽しいスポーツ



みつけよう！
新しい仲間!!

令和4年度南砺市スポーツ少年団全体の
入団式は新型コロナウイルス感染拡大防止
のため中止とさせていただきます。

お問 合 せ

スポーツ少年団に関してのお問合せは
申込まれる支部にてお願いいたします。

下記の各支部連絡先まで

・福野支部	福野体育館（ふくのスポーツクラブ）	TEL 22-1115
・福光支部	福光体育館（福光スポーツクラブ）	TEL 52-2831
・城端支部	城南屋内グラウンド（クラブJoy）	TEL 62-2701
・井波支部	井波社会体育館（アイウェーブ）	TEL 82-5026
・五箇山支部	たいらスポーツクラブ 五箇山スポーツクラブ	TEL 66-2240 TEL 67-3650

※令和4年度から利賀支部の募集はありません。

南砺市スポーツ少年団本部

事務局/南砺市苗島4880 体育協会内 TEL 22-2299 FAX 22-2259

スポーツ安全保険に加入しませんか？

スポーツ活動の普及に伴いケガも増加してきています。万一の事故のために加入をお勧めします。

■対 象	団体・グループ活動中の事故/往復中の事故	4名以上の団体・グループ
■保険料	【子ども(中学生以下)】	・スポーツ活動(文化活動・ボランティア活動・地域活動) 800円
(一人あたりの		・区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象 1,450円
年齢)	【大 人(高校生以上)】	・スポーツ活動(指導・審判を含む)64歳以下 1,850円
		・スポーツ活動(指導・審判を含む)65歳以上 1,200円
		・区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象(WEB加入限定)
		64歳以下 4,850円
		65歳以上 5,000円
		・文化活動、ボランティア活動、地域活動、準備・片付け・応援・団体の送迎
	 800円
	【全年齢】	・危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む) 11,000円

スポーツ安全協会



お問 合 せ (公財) スポーツ安全協会 富山県支部 TEL (076) 429-1230

参加者
募集!

南砺市体育協会強化事業

NANTO から世界へ!

ジュニアアスリート 育成事業

小学5・6年生の「ゴールデン・エイジ」とよぶ一番大切な時期は、スポーツ選手としての基礎を築くためにとても重要な時期だといわれています。発達段階に応じたトレーニング方法を専門のスポーツトレーナーに学びませんか。よりよいトレーニング方法を習得し、運動能力やパフォーマンスの向上を高めましょう。



けんきつす! アカデミー

南砺市内の小学3、4年生1運動嫌いの子どもたち、何か運動したいけどガッツリはやりたくないけど何かしたい!と思っている子どもたちぜひ参加しませんか。毎月1~2回程度の教室です。楽しく運動しましょう。



遊んで動いて楽しもう!

わくわく運動 プログラム

年少から年長までそれぞれの学年で親子20組、小学1・2年生20名を募集します。幼児期に身につけたい運動スキルの入った親子で楽しむ運動遊びを提案します。富山大学人間発達科学部講師をお招きし、大学のお兄さんやお姉さんも加わり、親子で一緒に身体を動かし、わくわくする時間を過ごしませんか?



編 集 後 記

北京オリンピックも終わりました。様々な感動を与えてくれたスポーツの力や、可能性は無限だと思いました。夏季オリンピックの良さもあれば、冬季オリンピックの良さもある。特にクロスカントリー競技で南砺市、富山市から日本代表で出場した選手、全中、インターハイ、インカレ大会で声をかからして応援したのを誇らしく、そして懐かしく思いました。4年後はイタリア、又日本代表として活躍してくれることを期待しています。ともあれ楽しいオリンピックでした。

(NN 記)

令和3年度は、新型コロナウイルスで大会前には反対多数での中で実施された東京大会、0コロナ対策や人権問題での北京大会のオリンピックが開催されました。特に北京大会ではドーピング問題、競技規定や判定に多くの課題が取りざたされた大会でした。その中で4年間の努力を最大に見せてくれた感動を与えてくれた選手に勝者、敗者に関係なく敬意をいっばいです。

多くの子供たちにも、夢と希望を与えてくれました。この子供たちの中から近い将来オリンピックが誕生するでしょう。この素晴らしいスポーツの祭典を大人達が権力や欲望に利用することは、あってはなりません。

私たちスポーツに携わる一員として、健全で夢と希望、そして明るく活力ある地域になるよう、微力ではありますが貢献できればと思います。

(MM 記)

各種目協会のみなさんへ ホームページを活用して下さい。