

あすりと高岡

創刊号



創刊にあたって

会長 橘 康太郎

このたび、関係者相互の理解と連携を深めるため、体協広報紙「あすりと高岡」を発刊できますことは誠に同慶に堪えません。高岡市体育協会は昭和二十二年に発足以来、組織の強化を図りながら市民の体力とアマチュアスポーツ精神の高揚を図り、競技スポーツの普及振興と競技力の向上に寄与することを目的に各種事業を展開してまいりました。

そして、平成四年十一月に、二十一世紀へのさらなる飛躍をめざして、財団法人高岡市体育協会として組織・財政の強化充実を図り、新たなスタートをいたしました。この財団法人の発足に当たりまして、高岡市をはじめ多数の関係各位に大変お世話になりましたこと、改めまして、衷心よりお礼申し上げる次第であります。

いま、富山県におきましては、平成六年にインターハイ、さらには平成十二年に第五十五回国民体育大会等のビッグイベントの開催が予定されております。

こうしたことから、本体育協会では、以前にも増して各種事業を積極的に展開し、競技スポーツ人口の拡大並びに競技力の向上に一属邁進してまいる所存であります。

終わりに、(財)高岡市体育協会に對しまして、従前にも増してご支援・ご協力を賜わり、本「あすりと高岡」を一層育てて頂きますようお願いいたしますとともに、皆様方のご健康とご多幸を祈念いたしましてご挨拶いたします。

祝 財団法人高岡市体育協会 設立記念式典・祝賀会





祝 辞

高岡市長 佐藤孝志

輝かしい歴史と伝統を持つ高岡市体育協会が、本市のスポーツ活動の普及と競技力の向上、組織の充実強化を目指し、「財団法人高岡市体育協会」として新しく出発されましたことに心よりお祝いを申し上げます。また、その活動の一環として新しく広報「あすりと高岡」が創刊の運びとなりましたことを心からお喜び申し上げます。

高岡市体育協会は、昭和二十二年五月に創立されて以来、スポーツの振興と選手の育成強化に努められ、本市のスポーツの発展に大きく貢献してこられました。この間、歴代の会長さんをはじめ関係各位、並びに協会加盟団体の不断のご努力によって、年々、競技人口の増加と事業の充実を図ってこられました。そのスポーツに対する情熱と長年にわたるご尽力に対し、心より敬意を表する次第であります。

さて、富山県はもとより、本市においても明年の全国高校総体と二〇〇〇年に開催される二巡目の富山国体の決定に伴い、選手・指導者の育成と施設整備が計画的に進められているところであります。

このような時に、財高岡市体育協会が、各競技団体との緊密な連携のもと、選手の育成強化、指導者の養成確保をめざしてリーダースhipをいかに発揮され、本市スポーツのレベルアップに大きく貢献されることを期待しております。

終わりに、財高岡市体育協会の今後益々のご発展をご祈念申し上げますと共に、広報の編集に関与された関係各位の多大なご努力に対し、感謝と敬意を表しまして、お祝いのことばいたします。

所属団体紹介

高岡市水泳協会

高岡市水泳協会は、昭和二十三年に設立以来、諸先輩各位のご活躍により水泳界は言うに及ばず、高岡市のスポーツ界を常にリードして今日に至っていると自負するところであります。

現市堰会長就任以来、平成六年全国高校総合体育大会、平成十二年国民体育大会の水泳競技の高岡開催を目標に会員一同努力し、実現する事となりました。来春には、念願の新県営プールも完成し、今後ますます頑張っていかなばと考えています。

最近の水泳界の現状は、学校体育よりも民間クラブチーム主導で進んでいます。学校体育主導の競技に比べ、競合する民間クラブを巻き込んで活動していくにはさまざまな問題もあり、これを克服していく事が今後の水泳協会の発展につながると考えています。

高岡市水泳協会では現在、指

導者の育成、競技役員の養成、ジュニアの強化の三つの目標を掲げ、活動しています。その三本の柱を軸にして、協会の活性化をはかり、よりたくましい水泳協会に成長し、来るインターハイ・国体に向かって頑張っています。いろいろと困難な問題もありますが、水泳の普及と競技者の向上を目指して会員一同頑張っていきます。

今後とも皆さま方のご支援とご協力をいただき、高体連水泳専門部とともに高岡市が主会場になる水泳競技を成功させる事に全勢力を向けて取り組んでいきますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



新しい体協の

顔づくりへの胎動

平成四年十一月一日、市内各界各層の方々のご指導・ご協力のもと、先輩諸氏が築き上げてこられた永い歴史と伝統の高岡市体育協会が、新生『財団法人高岡市体育協会』として産声をあげました。

協会の財団法人化については、市民の体育・スポーツ振興の総括団体として、組織・財政上の強化はもとより、社会的地位を確立し、各種事業を積極的に展開するとともに、競技スポーツ人口の増大や競技力向上等を図ることを目的に設立しました。

当面、目の前に迫った平成六年のインターハイや平成十二年の国体に向け、次のような事業を展開していきます。

■選手育成・強化事業

インターハイ・国体に向け、ジュニア（小・中・高）の強化育成を

目指し、強化合宿、県外遠征や強化コーチの配置等、競技方向上に積極的に取り組むとともに、競技団体の県体・国体での活躍を支援し、一層の選手育成・強化に努めます。

- (1) 競技力向上のためのジュニアの合同練習、合宿、コーチ配置による育成強化
- (2) 中・高校生の優秀選手の合宿、県外遠征、招待試合への助成強化
- (3) 成年層の競技力向上の支援
- (4) 競技団体の事業援助

■体育・スポーツ活動の普及振興

「健康と生きがいにあふれた市民のまち」を目指し、各種体育・スポーツ活動の活発化を図り、体力増強、競

技水準の向上などスポーツの普及向上に努めます。

- (1) 市民体育大会の開催
- (2) スポーツ教室の開催
- (3) スポーツクラブの育成
- (4) 体力向上に関する調査研究
- (5) 意識高揚のための広報紙の発行
- (6) 体育・スポーツ功労者の表彰

■指導者の育成と資質の向上

競技水準を高めるためには、指導者の果たす役割は極めて大きいことから、指導者の養成と資質の向上に努めます。

- (1) 研修会や講習会の組織化と指導体制の充実
- (2) 専門コーチ、トレーナー等有資格者の養成
- (3) 専門指導者による実技講習会や研修会の開催



■新役員紹介

会長 橋 康太郎

副会長 谷道 巖 塩谷 孝一

顧問 佐藤 孝志・橋 直治

鳴津 信一・戸田 清一

竹平 栄太郎・南 義弘

室田 正弘

篠島 満・宮本 弥生

横田 安弘・西木 巖

大坂 昭輔・上田 清成

金丸 勝治・沢田 誠

磯野 芳夫・不破 暁

島田 孝

専務理事 豊本 弘

常務理事 高倉 正和・江川 正美

理事 谷内 浩仁・神谷 文二

橋 修・関 久幸

駒井 進一・金作 利正

高尾 克重・峠 昭雄

稲垣 俊夫・蔵 耕三

宮崎 外行・北山 清志

山田 均・藪田 俊彦

佐藤 義勝

監事 中嶋 清二・毛利喜久夫

『第一回スポーツ講演会』

これから指導者のあり方

講師 奥寺康彦氏
元ドイツプロサッカー選手・J.R.古河セネラルマネージャー

●とき 平成四年十二月十九日

●ところ 問屋センターホール

ジュニアの指導方法にはいくつかのポイントがある。1番目にはスポーツをやる楽しさを教える。

好きで入った競技を継続させるようにする。その為に小学校の段階ではほめることに徹し、けなしたり、叱ったりしない事である。指導者は動いてマンツーマンで教える形をつくりスキップを図り選手とのきずなをつくる。

2番目には自主性の確立である。強くなる選手は意欲を持ってうまくなりたいと思っている。この子達には高い課題を与え、楽しさの中に苦しさがあり、これを乗り越えると一段高い楽しさが得られる事を教える。練習においても自分で考え、又試合を想定してやる事が重要である。最近の少年達は喜怒哀楽がない様なので試合で勝つ嬉

しき、負ける悔しさを教える。

3番目には型にはめないことである。競技には基本があるが、基本のみにとらわれると別の可能性のあるプレイが出来なくなる。小さい時の目で見て、手で体で触れて得られるイメージを大事にさせたい。又、より高度な試合を見せ、解説してやり、高いレベルの技術を覚えさせる。

4番目には「勝負にこだわらない。」少年の間(12才〜17才)は育成を主体として、その時々の勝ちに執着しない。そして選手を育て最終的にトップの選手にする。出来れば高岡地区の小学・中学・高校の指導者が話し合い一貫した指導をして欲しい。又この事において例えばけがをしたり、障害を持った子に無理をさせて競技が出来なくなる様な事態は厳に慎まなければならぬ。その為にチー

ムにスポーツドクター、設けアドバイスを得る様にしたい。指導者の最終目標として高岡から世界で通用する選手を育てると言う広い視野で指導されたい。

最後に座右の銘として『十年後のために木を植えよ、百年後のために人をそだてよ。』と締めくくられた。

その後、参加者と一問一答があった。

Q 中国から来ている選手が長時間の練習で故障が起きた。Jリーグでは練習方法についてどの様にやっているか。

A 自分のチームではトップから下部チームまで各監督・コーチが一週間に一度の話し合いを行い目標や練習について一本化している。これには、ドクターやトレーナーも参加しているし、練習時間も短くなりつつある。

Q 日本では長い練習をし、外国は短い練習で成果を上げているが？

A これはしょうがない。部員の人数が多く指導者が少ないのが原因である。適性規模の(サッ

カーなら20人程度)でやると良い。又外国では選手が各自考えて練習をやっている。

Q 日本のサッカーとドイツとの違いは？

A 日本ではパスではなくボールの廻し合いである。ドイツは前へ早くパスしてゴールを目指している。

Q 指導する場合の考えかたとして欠点の矯正と長所を伸ばすのとどちらが大事か？

A 分けないでかみ合わせて同時にやれる様な練習メニューを工夫する。

Q 練習の力を試合で発揮できるためのメンタルトレーニングの仕方

A 自分は特にやらなかったが、例えばミューラー選手は試合前にゴールする事をイメージして暗示をかけていた。バルセロナ等では自分の力を出せば良い、自分の為に競技をしているのだという考えが良い結果に結びついたと思う。

(文責・江川正美)

《スポーツドクター・アドバイス・第一回》

なぜ発育期にスポーツ障害が発生しやすいのか

骨と筋肉の関係について

スポーツ障害の大部分は、発育期に発生しますが、なぜでしょうか。

一般的には、体がまだ出来上がっていない子供たちに対し、練習をやり過ぎることが原因といわれております。

では、体が出来ていないということは、具体的にどのようなことなのでしょう。

発育期の体には、いくつかの特徴があります。スポーツ障害発生の原因の一つとして骨と筋肉の関係に問題があると思います。

発育期において身長は、座高で約40%、下肢で約60%の割合で伸びるといわれています。多い年では約8cm伸びますので、下肢は約5cm伸びる計算になります。このように年々下肢は著しい伸びを示しますが、ほとんどの場合、これに対応した筋肉の伸びが間に合わず、筋肉がつっぱった状態（拘縮）になっています。

もともとこうした状態にあるところで、激しい運動をすると、筋

肉がさらに硬くなり、より筋肉の拘縮が助長されます。

筋肉は、上下2か所で骨に連絡して、その収縮により関節が伸びたり、曲がったりします。

筋肉が拘縮した状態になりますと、骨に連絡した部分で炎症をきたしやすくなるのです。（図1）

こうした痛みが発生しやすい場所は、膝のおさらの周辺や、アキレス腱のあたりです。また、腰の姿勢も悪くなり、負担を生じ、腰痛をおこしやすくなります。

そこで、下肢の筋肉の拘縮を調べるために、次のようなことを行ってみて下さい。（図2）

大腿後面の筋肉（膝屈筋）は、選手を上向きに寝かせ、下肢を90度まで持ち上げます。この途中で尻が上がったり、膝が曲がったりしたら拘縮があります。

大腿前面の筋肉（膝伸筋）は、うつぶせに寝かせ、踵が尻につくまで膝を曲げます。この途中で尻が持ち上がったたり、尻につか

高岡市民病院整形外科

山田 均

かったら拘縮があります。

上記の方法により、日頃から筋肉の状態をチェックしておき、上肢を含めたストレッチ体操を十分に行わせてください。

今回は、発育期における関節の障害（野球肘など）について説明いたします。

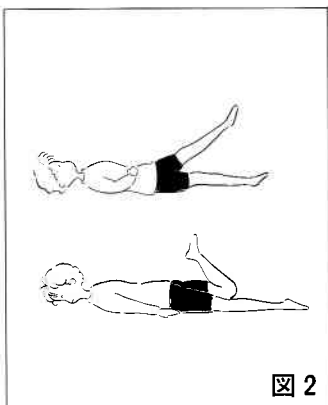


図2

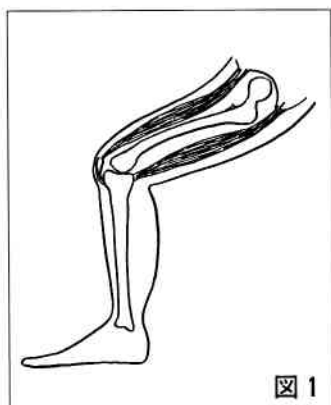


図1

スポーツあぐる

一月十八日に行われた第11回全国都道府県対抗女子駅伝大会において、6連覇を狙った京都を抑えて大阪府が初優勝を果たした。選手9人全員が無欲でタスキをつないだ勝利であり、心から祝福を送りたい。

さて、本県選手団は、一般的につまりが最後まで響き、昨年の44位から最下位となったが、第1回から連続11回出場のママさんランナーの広浜選手が最後のゴールを切ると、多くのスタンドの観衆から惜しめない拍手がわき起こったのは、せめてもの救い。

スポーツ日本一、目前に迫った平成六年のインターハイや十二年の国体の開催を目指す県・市町村や体協関係者にとって、この成績を重大かつ深刻に受け止め、陸上競技に限らず、すべてのスポーツにおいて、厚い選手層と全国レベルに通用する若手選手の養成・強化対策を根本的に行う必要性を痛感したのは、私だけであつたらうか。

（編集子）

ネーミング入賞作品

▼最優秀賞

「あすりーと高岡」

高岡市向野本町 山谷明子様

▼優秀賞(3点)

「スポーツあんぐる」

高岡市蓮花寺新町 田畑亜樹様

「空呼鈴譚(くうへるたん)」

高岡市伏木国分 西 廣志様

「飛翔(ひしょう)」

高岡市伏木一宮 藤松敏雄様

へ行事予定

4・21 体協評議員会

4・29 高岡市長杯陸上競技大会

6・5～7 富山県高校総合体育大会

6・18～19 市中学校春季体育大会

6・18～20 北信越高等学校体育大会

(全国インターハイリハール大会)

7・4 市民体育大会開会式

7・10～11 市民体育大会

8・7～9 県民体育大会

8・26～29 高岡市中学校総合体育大会

8・27～29 北信越国民体育大会

9・5～8 夏季国民体育大会

10・24～29 秋季国民体育大会



べにばな国体で
バドミントン王国高岡
をアピール

平成四年十月に山形県で開催されたべにばな国体において、本市の三協アルミ女子バドミントン部が熊本県チームを2対0で破り、四年ぶりに王座を奪回した。

そもそも本市のバドミントン競技は、市民の最も誇るべき競技であり、今日まで全国のトップレベルの選手を数多く輩出している。三協アルミチームは、スポーツ日本一を目指す本県にあつて、いち早くそれにふさわしい企業チー

写真提供：北日本新聞社

編集後記

みなさんこんにちは。

わたしたちは、本年から新高岡市体育協会の広報を年2回発行することになりました広報部のスタッフ10名です。

今回は、創刊号ということで内容を良く精査しないまま急いで発行しました。どうぞお許しください。

これからは、読んで、見て、楽しい広報にしていきたいと考えています。みなさんのご意見やご提案がありましたら、どしどし事務局までお寄せください。お待ちしております。

事務局 26-5225

ムをつくることを目標に昭和六十年に発足し、その年、直ちに日本リーグ入りするとともに、現在まで数々の素晴らしい成績を残しながら、全国のトップクラス入りをしている。

沖縄・京都国体以来の快挙を成し遂げた三協アルミチーム。スポーツ界のリーガーとして、二千年国体に向け、大きく羽ばたいてほしい。