

あすなと高岡

第4号



暑い夏の闘い

(副)高岡市体育協会副会長

鍛治 祐一

インターハイもスポーツ関係各位のご尽力のもとに準備も進み間近となりました。各地区の予選を勝ち抜いてきた全国の選手皆様の「熱い思いと努力に」深い感銘を覚えるものです。

私自身も今から四十年前厳しい指導のもと、二度に渡りハンドボール競技に出場した事が想い起こされます。その為に冬の基礎練習・体力づくりや春のインフォオメーションプレイの反復練習を行い、その結果として「インターハイ出場権」を勝ち得た喜びと感激は今も忘れません。

社会に出てからも幾多の困難に直面したことがあります。その都度当時の苦しかった事を思い起こして切り抜けてきました。

さて、この大会を盛り上げるために県民挙げての支援を得たいものであり、この為の皆様のご努力に対し心から感謝申し上げます。そして、この大会を成功裡に終える事によって、六年後の二〇〇〇年国体に向けて「選手の育成強化」「指導者の養成」「大会役員の養成」を一層推進したいものがあります。



平成6年度評議員会

● 4月23日(土)
● 高岡商工ビル

来賓に篠島教育

長・石灰市議会副議

長・前田スポーツ振

興事業団副理事長並

びに村本商工会議所

専務理事をお迎えし

て開催されました。

橋会長の開会のあ

いさつの後に表彰式

が行われました。

議事に入り、議長

に久田仁一氏(中体

連会長)を選任し、

議題に沿って次の事

柄を承認・可決した。

一、平成五年度事業

報告並びに収支

決算

二、財産目録

三、役員の変更

四、平成六年度事業

計画並びに収支

予算

本年は低金利で運

用収益の低下の中で

強化事業予算の増加

に務めた。又、本年

開催のインターハイ

への協力を決議する。

〈新役員〉

理事 魚谷美佐栄(ママさんバ

レーボール連盟会長)

終了後県教委理事の細呂木六良

氏より『二〇〇〇年国体に向けて』

の演題にて講演していただいた。

「インターハイまで九十九日に

成ったが準備は着々と進んでいる。

今年は一〇〇〇年国体の中央競技

団体の視察の年で、これをクリ

アーして来年の開催内定にござつ

きたい。

国体開催の意義については『日

本一の健康・スポーツ県づくり』

の一貫で競技の成績のみを追及す

るのでは無く生涯スポーツプラン

の中へ位置付けたい。』

〈表彰者〉

☆表彰状

黒谷他津雄(テニス・陸上競技協会)

高嶋 義尋(銃剣道連盟)

福尾 博志(バスケットボール協会)

三村 信也(陸上競技協会)

谷内 政宏(パワーリフティング協会)

第二回スポーツ講演会開催

● 五月三十一日

● 高岡JA会館



講師 鈴木正成(筑波大学教授)

テーマ 『勝利へのスポーツ栄養学』

勝つためには体力づくりから

と今までの常識を覆すお話例え

ば「牛乳を飲む場合は朝より夜

の就寝前が効果的である」や韓

国の金メダリスト黄永杵選手や

鹿島アントラーズを指導された

実例をあげながら講演された。

要点をあげると次のとおりであ

る。

① 基礎体力づくりの重要性

これにはウエイトトレーニング

が必要で、とくに小中学生

の段階から2キロ程度の軽い

付加で始めると良い。成長は

十八才まで。

② 筋肉づくりの食べ方

練習後三十分以内に食べて四

時間以上の休息を充分取る

③ スタミナづくりの食べ方

炭水化物を含む食事をとった

あとにはクエン酸を豊富に含

む柑橘類やジュースを取る。

又、赤身の強い魚や肉を取り

吸収を阻害するお茶、コー

ヒーや夕食時には野菜・納豆

類を控える。

佐々木 忍(バドミントン協会)

神谷 仁士(バドミントン協会)

山田 潤子(バドミントン協会)

トナミ運輸(バドミントン部)

高岡女子高校バドミントン部

中田サッカースポーツ少年団

☆感謝状

西山寿太郎(ソフトテニス連盟)

中 豊(ゲートボール協会)

中嶋 清二(体育協会)

谷口 繁治(フェンシング協会)

石田益良夫(卓球協会)

清水 国夫(柔道連盟)

大谷 高(サッカー協会)

上田 満夫(レスリング協会)

北野 康昭(アーチェリー協会)

高尾 克重(中体連)

吉岡 慎一(陸上競技協会)

金田 幹也(相撲連盟)

上田 啓二(陸上競技協会)

インターハイ地元ホープ紹介

明日にせまった

全国高校総体



インターハイも間近となり選手諸君は一生懸命練習に励んでいます。今回は前号で挙げた以外の競技について紹介します。

〈陸上競技〉男子短距離の寺西(高工)、一川(高南)、中距離の徳留(向陵)、長距離の西川(向陵)、跳躍の菊池(伏木)、投てき

の八田(高岡)、黒川(高南)、須川(商船)、女子では、長距離の草開(高南)、投てきの坪田(小杉)の決勝進出に期待したい。

〈バスケットボール〉県予選で他を圧倒した高商の上位進出が期待できる。

〈テニス〉北信越優勝の高一の活躍が期待される。個人では同校の清水、中村、上念、ダブルスでは、同じく清水・中村組と上念・山本組の期待が大きい。

〈体操〉男子は三原、安達(高岡)、浅野(氷見)、女子は田谷、伊勢、山本、古戸、堤下、酒井(氷見)、中尾(伏木)の活躍に期待したい。

〈新体操〉女子の新湊、有磯、個人では海道、二上(有磯)の入賞が期待される。

〈ハンドボール〉名門氷見の男女と向陵の男子、小杉の女子が出場し、中でも氷見男子の上位入賞に期待がかかる。

〈ヨット〉新湊より男女六チームが出場し活躍が期待される。

〈レスリング〉63kg級平井(向陵)、68kg級長井(高商)、46kg級

中道(高一)、54kg級岡崎(高商)、50kg級林(高一)、74kg級東(高商)の練習成果が期待される。

子の竜谷はそれぞれ全国大会の経験を生かして上位進出が期待される。

〈アーチエリー〉男子の金谷(大門)、女子では昨年のインターハイ十位の長谷川(高龍)の入賞が期待される。

〈卓球〉団体男子の竜谷、女子の高女と個人男子の石崎・岩城・宮脇(竜谷)、羽柴(高工)、女子の折井・進士(高女)のそれぞれの健闘が期待される。

〈相撲〉団体では二年ぶり十三回出場の向陵、個人では同校の大田の上位入賞が期待される。

〈サッカー〉県大会で八年ぶりに高岡へ優勝をもたらし、初出場を果たした伏木の健闘が期待される。

〈柔道〉県大会常勝の小杉が三位以内入賞、女子でも初出場ながら全中で活躍した橋本を中心とした二年生チームの上位入賞に期待がかかる。

〈弓道〉女子団体で高岡、男子個人では堀広(大門)、女子個人の篠田(大門)が出場する。それぞれ持ち前の粘り強さを発揮してほしい。

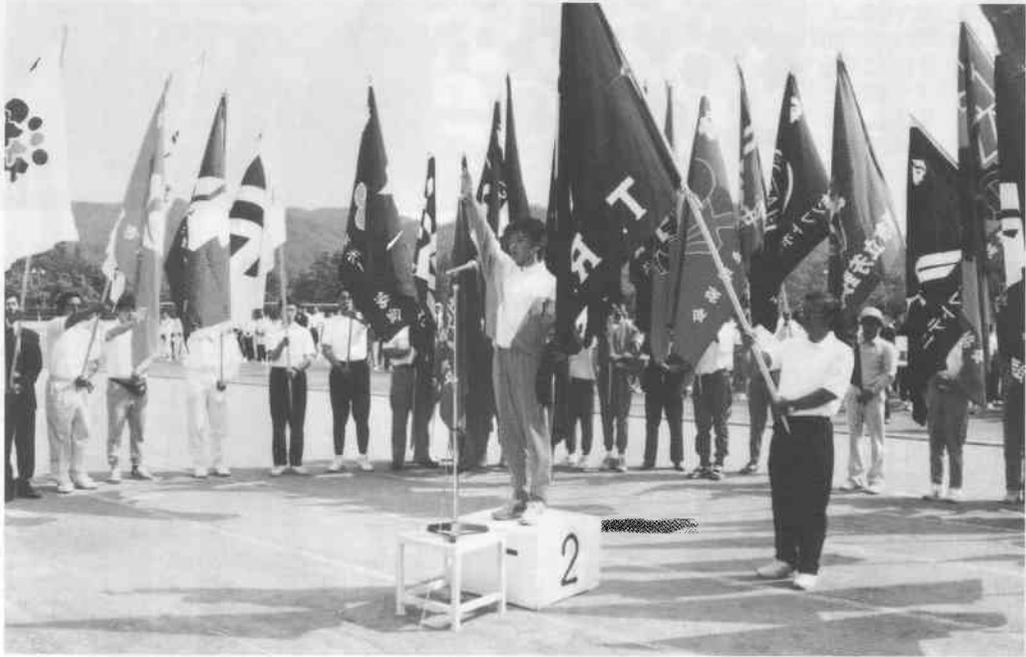
〈剣道〉県予選十連覇の高工の上位入賞と女子では三連覇の向陵と高工の上位進出が期待される。個人では高工の菅原、湯浅、杉本のトリオ、女子では大垣(高工)、福田、明地(向陵)の活躍に期待がかかる。

〈バレーボール〉男女の高一、女



第四十七回 高岡市民総合体育大会

六月十二日に城光寺陸上競技場にて大会長の佐藤市長や橋会長の臨席のもと、各競技団体旗を先頭に中学生・小学生共々行進しました。本年度は全国高校総合体育大会開催という事で『成功させよう全国高校総体』の垂れ幕や旗が回りや囲みムードが盛り上がった。競技は六月十八日・十九日を基準日に三十競技が行われた。



加盟団体紹介⑥ 高岡市卓球協会

当協会は、昭和二年頃に同好会として発足され以来永きにわたり本県卓球競技の振興発展に大きく寄与しました。この間、歴代の会長さん始め役員各位にご尽力賜わったことを、この機会に心から感謝いたしたいと思います。これまでの諸先輩各位のご活躍は、戦後の用具・設備不足の中にあつて、昭和二十二年に木谷政雄（坂下町）と吉田善盛（あわら町）両氏のダブルスが全日本ランキング第九位に入賞されています。又、昭和二十八年に日英交歓、二十九年に日印交歓卓球国際大会を開催し、技術の向上と



競技人口の拡大に努めています。ほかに昭和四十年二上貞夫氏（中川町）が全国シニアの部で優勝の栄誉に輝き、卓球高岡の礎を築き今日に至っています。中でも昭和四十二年の埼玉国体、四十三年の

福井国体で一般女子の部二連覇の達成であります。そのときのメンバーの福野美恵子（二工出身）、野村千恵子（定塚町）選手がチームの中心として活躍されました。近年は、ジュニア層の競技者の減少傾向にあります。このため平成四年度事業計画に、二〇〇〇年国体に向けての育成強化の推進をさらに充実したものにすため、ジュニア層を重点にした競技大会の開催、小学生の卓球教室、中学生の強化練習・試合方法の充実（リーグ戦・敗者復活戦の実施）等を行っている一定の成果を上げている。しかし一方では、優秀な選手の育成が急務であります。その育成には一人ひとりの指導者の力が大きく寄与いたします。幸いにも高岡工業高校の体育館

が県の「夜間卓球解放校」の指定を受け、各指導者との情報収集・相互交流の場として利用されている。これからも初期の目標のため、宮本弥生会長以下役員一丸となって頑張っていきたい。

成沢わかむらひ

〒910-0101 高岡市南町二丁目1番1号 TEL 076-821-1111

本市の新施設紹介

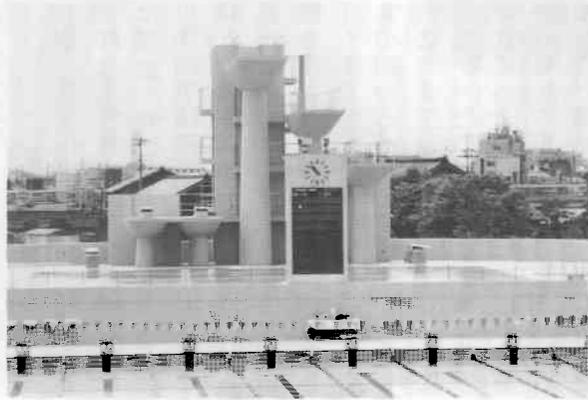
『高岡スポーツコア』

インターハイに合わせてテニスコートとサッカー・ラグビー場が完成し、竣工式とオープン記念行事が行われました。ソフトテニスは日本リーグの強豪チーム「ナガセケンコー」を始め地元「タカギセイコーフェアリーズ」などとの模範試合を行いました。同じくテニスは全日本男子監督の福井烈氏を招いて「テニス教室」を開催しました。

サッカーは七月に『ユースチャレンピオン大会』を「読売ヴェルディユース」「フォートウェーン市高校選抜」と「国見高校」を招いて開催します。



『富山県高岡総合プール』



五十mの競技用プールと二十五mの屋内プールと飛び込み用プールを持つ水泳競技場が完成しました。特徴としては屋外であつても温水を注入することによつて六月から九月までの使用が出来ます。又、筋力トレーニング室と百名収容の会議室を併設している所以他競技の選手等も使用して欲しい。なお「小学生飛び込み教室」を七月二十九日から八月五日まで水泳協会が開催いたします。

加盟団体紹介⑦

高岡市バドミントン協会

高岡市バドミントン協会は、昭和二十四年に発足し、昭和二十五年の第一回高岡市バドミントン選手権大会（川原小）を始めとして、昭和三十二年第一回高岡市加盟団体対抗戦、昭和三十三年第一回高岡市総合選手権大会、昭和三十四年第一回高岡市対金沢市交歓会と各種競技会が開始され現在に至っています。

又、昭和四十年には第一回高岡市バドミントン教室、昭和四十三年高岡市スポーツ教室家庭婦人コースの指導、昭和五十九年ジュニア教室等を開催してスポーツ活動の普及、振興にも努めてきました。

この間、高岡女子高、高岡商業高、十條製紙、高岡市役所、三協アルミ、トナミ運輸チームの全国大会、国体、日本リーグ等での活躍は勿論のこと、高岡市のバドミントン人口も増大し着実に普及・発展してきました。

当協会では、平成五年度から市体育協会ジュニア選手育成強化事業の指定を受け、二〇〇〇年国体

やそれ以降にも活躍できる選手の育成を目指して強化練習会等を開催しています。

選手の育成にあたっては、長期にわたり継続して行うことが必要であります。特に当競技は試合時間も長く、基礎体力の養成や基礎練習を徹底して行うことが必要であり、これを怠ると後で伸び悩む原因になると思われれます。

「恐れないこと」「焦らないこと」「喜び過ぎないこと」これらを備えた優秀な選手が、二〇〇〇年国体で活躍できるように当協会としても努力していきたいと思ひます。

最後に、手弁当で選手育成にご尽力されている指導者、コーチの皆様にご心よりお礼申し上げます。



の全国高校総体

インターハイ影の主役

高校生の祭典インターハイを開催するにあたって、お世話される裏方の苦勞話をお聞きました。

『中田地区花と緑の推進協議会』

(会長中村睦夫)

競技会場を花で埋めるために三千個の花のプランターを作成しています。これは苗になると一万四千本という膨大な数になります。彩りを考えて赤色のペコニア、黄色のマリーゴールド、白色のペコニアの三種類を育成中でした。

これに十三人の「花壇グループ」が二月より取り組み、六月二十五日に係りの高校生に渡すまで世話



をされます。苦心されたことは会期に合わせる為に苗で長く置くよう工夫された事と水掛けの管理が大変だったそうです。

このグループは普段から高岡市の花と緑の運動の為に七万本の苗を提供されているそうです。又、来る平成八年の「花と緑フェア」でより多くの花を提供するため一層活発な活動をしたいと頑張っておられました。

『竹の子家』

(北村政行さん経営)

インターハイで宿泊を引き受けられた北村さんにお話を伺いました。

竹の子料理で有名な西田地区では五軒のお店が宿泊を引き受けられたとのことです。当家ではバドミントン競技の選手を三チーム四十五名を七月三十日から八月七日まで泊めるそうです。

これまでは宿泊客は受け入れていなかったのですが何かと準備に苦勞されています。例えば布団の準備から風呂の用意まで心配されていました。特に食事では実行委員会から献立の参考資料等を配布され



ているが、レストランの元コックの腕をふるって肉料理を主体にパランスの良い、コンディション造りに役立つ料理を提供したい。又近くの海の魚も使って富山の良さも印象づけたいと抱負を語っておられた。最後に選手たちには環境に慣れていただいて気持ち良く試合に臨み、良い成績を上げてほしい。そのために奥様始め家族四人で最大限の努力をされるとのことであった。

インターハイの思い出

志貴野中学校教諭 吉井 勝則

昭和五十一年八月、氷見インターハイが華々しく開催され、私は、氷見高校ハンドボール部主将

として出場し、氷見高校ハンドボール部創部以来の全国二位という好成績をあげることができた。今思えば、自分自身期待と不安な気持ちのまま選手宣誓をし、勝たねばのプレッシャーを感じながら大会に臨んだが、試合がいざ始まるとその不安は一気にふっとんだ。必ず私達の試合には、幼稚園の子供達や小・中学生、そして一般の人たちが会場にきて、一つ一つのプレーにたいして大声援を送ってくれるのである。特に準々決勝では、第二延長戦までもつれ込むという大接戦を制すことができたのも地元の人たちの暖かい応援のおかげであったと思う。

決勝戦。自分たちが今まで練習してきた力をすべて出し切ろう。つらい夏合宿や正月や春の遠征を乗り越えてきたためにも。そう思ってたが十六対十一。次勝という満足感と負けた悔しさが交ざって、涙が止まらなかった。たくさんの思い出、そして私の生き方を教えてくれたその銀メダルは、私の一生の宝物として大事にしまっている。

スポーツにおけるウォーミングアップと

クーリングダウン



富山大学教育学部助教
北村 潔 和

①ウォーミングアップの役割

ウォーミングアップは、スポーツを行う場合の準備運動として実施する。筋肉や関節の柔軟性を高め、筋温を上げ、呼吸や循環系(心臓や血管)の機能を促進し、神経の疎通をはかり、次に行うスポーツが最初から最大能力を発揮してできるように行う。ウォーミングアップをしないと、最大の能力が発揮できないばかりか、いきなり強い運動をすると肉ばなれやその他のいろいろなけがをおこす原因となる。

②ウォーミングアップをしながらなにを考えるか。

からだを動かせば、先に述べたような生理的機能の変化は自然におこる。ウォーミングアップにおいて忘れてならないことは、体調のチェックと、これから行うス

ポーツに対する心構えと身構えを
 作ることである。例えば、気分は
 わるくないか、関節や胸は痛くない
 かなど、日頃から気になってい
 るところをチェックする。なにも

なければ、これから行うスポーツ
 に対する心と身体の準備を作るこ
 とである。

③ウォーミングアップの方法

ウォーミングアップは、ジョギ
 ングやストレッチ、リズムカルな
 体操などの組合せによって行う。

また、スポーツ種目別に、そのス
 ポーツでよく使われる筋肉を重点
 的にストレッチする場合もある。

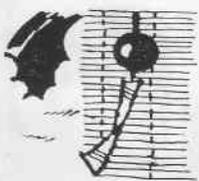
いずれにしても本格的なスポーツ
 を行う前に実施するものであるか
 ら、ゆつくりした軽い運動から、
 素早く強い運動へ段階的に行う。

ウォーミングアップは、いつで
 も同じようにするのはなく、そ
 のときの調子や季節、気温(暑い

ときは短く、寒いときは長く行っ
 たりなどによって加減する。

④クーリングダウンの役割

クーリングダウンは、スポーツ
 に使った筋肉の疲労の回復を計る
 ために行う。怠ると、疲労の蓄積
 や筋こわ縮がおこり、明日の運動
 の妨げになったり、けがの原因と
 なる。運動によって蓄積された乳
 酸などの疲労物質は、安静にする
 より、軽い運動を持続したほうが
 速く消却される。クーリングダウ
 ンの運動としては、ジョギングや
 ストレッチがよい。



「スポーツドクター・アドバイス」は
 山田先生の都合により休みます。

スポーツあぐる

日本古来の大相撲、この
 団体が実は世界で最も筋肉
 作りに合理的なスポーツラ
 イフを営む集団である。

先般市体協が主催し
 たスポーツ講演会での筑波
 大学・鈴木正成教授の一説
 である。今日あらゆるス
 ポーツ種目において、筋肉
 作りは基礎体力を高める為に最も
 重要な項目であるとスポーツに携
 わる人は皆、認識しているところ
 である。

日本選手の競技力が低い最大の
 理由が、基礎体力が無いというこ
 とで、ウエイトトレーニングを重
 視し、取り組むようになった。だ
 が小生の認識も浅はかなもので、
 マشین設備の改良や、ウエイト
 トレーニングの回数を増やせば効
 果が上がると思っていた。ところが
 が、筋肉作りにはウエイトトレ
 ニングを行う時間と食事の食べ方
 と休養をセットにしてタイミン
 グを取り、リズム化しなければいけ
 ないそうである。冒頭の大相撲界
 は申し合いの後にウエイトトレ
 ニングをし、間をおかずにはチャ
 コ鍋でタンパク質をタップリとり、
 午睡へとつないでいる。このタイ
 ミングとリズムを昼と夜の1日2
 回セットしているそうだ。大相撲
 界の体質は、古いと言われるが筋
 肉作りのサイエンスはたいへん進
 んでいるようである。

〈行事予定〉

- 7・31～8・24 全国高等学校総合体育大会(富山県)
- 8・26～28 北信越国体(石川県)
- 9・3～6 国民体育大会夏季大会(愛知県)
- 10・16 富山県駅伝競走大会
- 10・29～11・3 国民体育大会秋季大会(愛知県)
- 11・17 スポーツ医科学シンポジウム
- 12・4～5 役員研修会・反省会
- 12・25 高岡市民総合体育大会(スケート競技会)
- 1・4 新春武道稽古始め
- 1・21～22 県民総合体育大会冬季大会(スキー競技会)
- 1・28～31 国民体育大会冬季大会(スケート競技会)
- 2・5～9 全国高等学校総合体育大会(スキー競技会)
- 2・12 高岡市民総合体育大会(スキー競技会)
- 10・23 高岡スポ・レク大会
- 11・6 スポーツセミナー
新体操 秋山エリカ
- 11・13 高岡万葉マラソン大会

〈その他の行事〉

ジュニア育成強化

〈水泳競技〉

水泳協会は、ご存じのように学校単位の活動よりも、民間のスイミングクラブでの活動が盛んで、合同の選手強化等については、各クラブ間の調整やコーチの指導方針の違いなどいろいろな問題がありました。

協会では、四年前より各クラブのコーチが協議して、強化指導選手を選出し、合同練習会等を各クラブのコーチにより、企画運営しております。最近では、平成六年新春強化合宿を三泊四日の日程で、小杉町エバラSCのプールで行いました。通いの選手も含めて、連日四十名余りの選手が参加し、冬期間の泳ぎ込みやフォームのチェックを中心に、大会での気持ちの持ち方、ウエイトトレーニング等にも真剣に取り組みました。

合同練習会の効用としては、互いに刺激しあうことによる力量のアップはもちろん、競争心だけでなく仲間意識が生まれることであると思わ

れる。

これからも、トップ選手の育成に合同練習会をますます充実したものにしたいと思えます。

〈バドミントン競技〉

「めざせ二〇〇〇年国体主役は君たちだ」のテーマのもと、高岡市ジュニア選手育成強化事業が動きだしました。

平成五年六月十二日、水見勝会長の「焦らずじっくり頑張つて下さい」の挨拶の後、指導者の紹介、事



業内容・計画を説明して、開講しました。対象者は、小・中学生四十八名で、二〇〇〇年国体で活躍を期待する世代である。

指導者は、中学の先生、実業団、クラブ等の選手、協会役員で、毎月第二土曜日「ふれあいの日」を練習日にあてています。小・中学生が二十代から四十代の選手やコーチと共にバドミントンを通じて交流し、それが強化につながる一石二鳥の事業と確信しております。

八月には、二上青少年の家で合宿を行いました。午後九時迄の厳しい練習後、コーチ(実業団選手)から中学生時代の体験談を生徒たちは疲れているのに真剣に聞き、質問していました。お互い貴重なふれあいの時間を過ごせました。

編◆集◆後◆記

随分先に思えたインターハイまで残りわずかになり、当紙も直前号として、編集いたしました。ところが、諸行事が軒並み繰り上がり十分な検討をしないまま発行したような気がしています。

何かお気付きの点や、ご意見・情報がありましたら広報部又は事務局までお知らせ下さい。