

あすなと高岡

第 5 号



“五年後”の開花を

目指して



(財)高岡市体育協会副会長

本保菱雄

明けましてお目出度うございます。本年も倍旧の御協力をお願い申し上げます。昨年 of インターハイでは大変お世話に相成り、お蔭様で御存知の通り盛会裡に終り得ましたこと深く御礼申し上げます。

又県民体育大会でも課題の第二部一般の部で本会発足以来四十七年目で初優勝を飾り得ました。

財団化三年目の成果ともいえますと共に第一部（国体予選）や中学の部はもとより今後の連覇に向け三五加盟団体が全種別フルエントリーの为一層の努力が必要でその為には



市御当局は勿論スポーツ振興事業団や市体育振興会との連繫が必須であり、それが又二〇〇〇年国体に向けての布陣でもありましよう。

現在ハード、ソフト両面での設営が順調に進められ、競技力向上と科学的トレーニングのシンボジウムも回を逐い盛会を重ねていますが、「開催県優勝」が定着化した今日、インスターハイの教訓と反省を生かした本協会の「選手強化計画」をみんなで「開花結実」させたいと心から念じてやみません。

現在ハード、ソフト両面での設営が順調に進められ、競技力向上と科学的トレーニングのシンポジウムも回を逐い盛会を重ねていますが、「開催県優勝」が定着化した今日、インターハイの教訓と反省を生かした本協会の「選手強化計画」をみんなで「開花結実」させたいと心から念じてやみません。

第12回 富山県駅伝競争大会優勝「高岡女子チーム」

(写真提供：読売新聞社)

平成6年度 役員研修会

・12月4日(日)
・雨晴温泉

参加者九十八名のもと、橋康太郎会長の県体で四十七年目で初優勝できた喜びの挨拶に続いて、(財)富岡市体育協合理事長宮川栄一氏が「国体に向けての選手強化計画」という演題で、巧みな話術といろいろな裏話を交えながら具体例を挙げて講演された。氏は富山国体では、はじめて民泊を行ったことや開催した市町村にその競技が根付いた事(石動のホッケー等)は素晴らしかったが、成績については別問題であったようだ。

続いて本題の勝つためのテクニックを県単位の話しではあるがと前置きされて、石川県の方法を具体的に又、裏話などを交えながら話された。

まず競技については、人も施設もない競技があったが、指導者から用意した。又、大学生は出身高校の所属県から参加できるので大學生対策を取った。それと共に競技の種目別に強化指定校と指定事業所を早めに決めた。

組織としては、インターハイ実行委をまず国体準備室とし、対策室、実行委と順次名称を変えたが一貫して強化事業に当たった。

富山県も今年インターハイを行ったので六年後を目指すとして石川県と同じ準備でできると思う。特に直前の国体二年前にかかると少年の部では第一次の候補選手を指定し、県内の施設を無料にするなどして強化練習をさせた。又、夏



休み・冬休み等には高校生や企業チームに県外の遠征にどんどん出してもらった。対外試合については、県内に相手を呼ぶよりは県外に出たほうが、指導者の養成になり、期待した以上の効果が有った。

強化策として、競技によって金のかかる種目とからない種目がある。又、関心のある種目と無い種目、脚光を浴びる種目と目立たない種目などと、競技者・施設・観衆それぞれが有り、調整が難しいが、その調整が大事であり、所属競技団体を越えてやってくれる人があり旨くいった。

前年になると競技団体は各地のブロック大会を視察に回り、競技力の予測をつける必要がある。そして前年においてある程度の点数の目安を付けます。本番に成ると競技の種目の優勝が無くても入賞する種目が多くあれば競技の総合優勝をする事ができると述べられた。

県が実行する方策ではあるが各競技団体においても強化策や支援体制又、選手に対する気配り等、参考になるお話が数多くあり、非常に意義のある研修であった。

第二回 理事会開催

とき 平成六年十二月四日
ところ 雨晴温泉会議室

議 事

- (1) 平成六年度の中間事業報告がなされた。特に県体二部での初優勝とスポーツ講演会やスポーツ医科学シンポジウムの開催並びにジュニア育成強化事業の実施状況が報告された。
- (2) 予算執行状況については、低金利による基本財産運用収入の減と強化事業費の増によって大幅な赤字が見込まれるが、これを役員の寄付金等によって補うことを了承する。
- (3) 選手強化計画について二〇〇〇年国体に向けて中期的な「選手強化計画」を策定するに当たっての案を承認する。
- (4) 明年度以降の運営資金については強化事業計画の実施や事業の拡大によって毎年八百一千万円必要と成る。これを補うために、賛助会員等に協力の申し入れを行って四一五百万円を集める事を了承する。
- (5) その他に競技会場等の準備状況の報告や質問がなされた。又、小学生の運動過多の問題を小学校やスポーツ少年団と連携を図るための組織造りに努める。

「選手強化計画」 二〇〇〇年国体に向けて

高岡市を代表する選手が、全国や国際的競技会で活躍することは市民のスポーツを行う意欲をかきたて、市民としての誇りを高め、郷土意識を盛り上げ市民の生活に活力をもたらせることになり、強いては市の活性化につながるもので、競技力の向上は市の発展にも大きな役割をもつと言える。

開催五年後に迫った二〇〇〇年の富山国体には、本市の競技力が頂点に達するように計画的に選手強化に取り組む必要がある。

富山国体では、現在の小五・六年、中一年が少年の部、中学二・三年以上は成年の部の活躍が期待される。

それらが成長していく過程において、各年代ごとの身体的特性をとらえ発達段階に応じたトレーニングを計画的、継続的に課し基本体力の養成や基本的な運動技能を習得させ、選手としての活動意欲を育てることが大切であり、この基本的な考え方を基に重点的に且つ継続的、計画的に優秀選手の育成の方策を講じなければなりません。

ん。

以下、選手強化計画の中から諸方策の主なものをおあげてみる。

◆小学生に対しては、多種目のスポーツを体験させ基本的な運動技能の開発を図るとともにスポーツ活動に積極的に取り組ませる。

そのためにはスポーツ教室、記録会、競技会等を計画的に開催するなどスポーツの実践に努める。

また将来性のある選手を早期に発掘し競技団体やスポーツクラブにおいて組織的、系統的に育成を図る。

◆中学生に対しては、運動活動を通して一人一スポーツをめざし、スポーツ実践者の拡大に努めるとともに、部員の少ない種目や運動部のないものについては、

小・中一貫した指導のできるスポーツクラブ等の受け皿の醸成に努める。

また、競技レベルの向上には、全市的にいくつかのチームが高いレベルで競い合い、伸ばし合うよう層の厚さ、安定した競技力の維持が必要で

あり、そのため県外優秀チーム（選手）との交流、合宿等を展開する。

◆成年に対しては、高校や大学の運動部で体験した活動を継続し、選手が意欲的に活動に取り組める環境づくりに努める。

そのため、所属できるスポーツクラブの育成、企業チームへの開拓を図るとともに、種目・種別を指定し遠征・招待試合等の事業を推進する。

◆指導者に対しては、指導者は選手の育成にあたって極めて重要な役割を果たす者であり、ジュニア層から成年層までを一貫した指導のできる体制の確立を図るため、優秀指導者の確保とコーチ制の導入、研修会や講習会の開催により指導者の資質向上、確保に努める。

◆選手の体力・運動機能の開発指導者に対しては、スポーツ医科学の立場からのトレーニング法

の理解と選手に対しては科学的トレーニングの日常化を図る。

◆市民体育大会の充実

市体は二年後、第五十回の節目の大会を迎えます。この機会に小学生競技の増、年齢別、校下対抗、新種目の導入などを検討し、充実を図る。

◆体協・加盟団体は、選手強化を推進する中核団体としてその組織の強化整備が急務である。

以上、本市の選手強化についての概要をまとめてみました。これらの事業を推進するには、県と連携を図りながら市民の理解と協力を基に高岡市を挙げて取り組まなければなりません。そのため、幅広く学識経験者などを含めた仮称「選手強化計画推進委員会」の早期設置、そしてこの事業展開には多額の資金が必要となります。高岡市補助金は勿論のこと、自己資金の確保を急がなければなりません。

選手強化計画のスタートは平成七年度であります。本年より、賛助会員を増やし賛助金等によるご協力をお願いすることを検討しております。

市民の皆様方の温かいご支援を賜りますようお願いいたします。



わかしやち国体激励

愛知県一円において「わかしやち国体」が開催され、本市からも十八競技五十七名の監督・選手が出場した。本協会も地元選手の活躍に期待を込めて激励に回った。

名古屋市は大きなイベントを多く開催しているだけに立派な施設を有しているが、国体ムードはあまり感じられなかった。しかし、地方会場では町ぐるみで大会を盛り上げていたようだ。

本県の今大会の成績は天皇杯順位が前年の三十九位から二十二位へ、皇后杯順位が二十八位から十八位へと躍進したことは喜ばしいことだが、しかし、高岡市選手団の人数が前年より減っており、今後の奮起が望まれる。



本山旗手を先頭に堂々の入場行進

旗手を務めて

トナミ運動パドミントン部 本山 秀昭

正直なところ、旗手の依頼を引き受けた当初は、特に旗手としての役割などを考えるといった姿勢もなく、ただ漠然と「一番前を旗を持って歩くのでよく目立つ」くらいに考えしかありませんでした。自分自身、昔からとても目立ちたがり屋でしたので仕方ないかもしれませんが、そんな自分でも、そう考えていたのも最初の時だけで、結団式で中沖知事から県旗をいただいた時には、「富山県選手団の代表として一番前を歩くのだから恥かしくないうような堂々としなくてはいい」と身の引き締まる思いでした。開会式当日は、良い天気で前夜もよく眠り体調も万全のはずでしたが、行進をする直前になんと足が震えてしまいました。今まで、バドミントンのどんな試合でもこんな事は記憶にありませんでした。結果的に、自分では精一杯やっただけです。

最後に、旗手をやった事によりその後の競技ではみっともない成績は残せないという責任感も出てきました。今回旗手を務めさせていただいた事に対し本当に感謝いたします。

加盟団体紹介⑧

高岡市バレーボール協会

当協会は、戦後間もなく結成された「高岡クラブ」のメンバーが中心となり、昭和二十二年に設立され本市バレーボール競技の普及発展に努め、呉西地区は勿論県内でもリーグ格としての役割を果たしてきた。その間、

昭和三十三年には全日本教員男子大会の開催をはじめ、昭和三十三年の国民体育大会では一般女子・高校女子・教員男子の会場となり、特に教員男子には「高み」が悩みの種である。

二〇〇〇年国体を目指し、高岡市から優秀なチームを出場させることを目標として頑張ってきた。



岡教員」チームが出場しベスト8に入っている。

その後も「高岡教員」チームや「高岡クラブ」（現在の男子高岡鳳凰会・女子高岡クラブ）の部員が当協会の指導的な役割を努め、スポーツ少年団・中学校・高校等若手の育成に携わるとともに、全国大会や日本リーグの開催に努めてきた。

現在、中学・高校・ママさんチームでは県内のトップレベルを維持しているが、一般男女の部では企業チームの衰退が目立ち、特に六人制チームの落ち込

第47回 県民体育大会夏季大会

県体初優勝!!

第47回県民体育大会は砺波市を主会場に県下各会場で熱戦が繰り広げられ、本市からも第二部（郡市対抗）に三十五競技、六百七十九名、第三部に十六競技、八百四十八名が参加し健闘しました。

成績は第二部の一般の部において、優勝十一種目、次勝八種目、総合得点で百十二点を獲得し、常勝富山市に十点差で見事総合の部で初優勝を果しました。これもひとえに加盟団体の日頃の努力の賜であります。

また、中学の部は惜しくも二位になりましたが、競技レベルから見ても決して優勝は不可能でなく今後一層の奮起を期待したいものです。

近年、各市町村は国体に向けて優秀な選手やチームの育成を図っており、競技レベルも高くなっている。本市においても、一般の初優勝を機として一層競技スポーツの振興、競技力の向上に取り組まなければならない。



加盟団体紹介⑨

高岡市バスケットボール協会

大正から昭和初期にかけて、県内にもバスケットが普及し始め、高岡においても高岡高商が全国大会等で活躍しました。

そんな素地があったことから、昭和二十二年の市体協の発足時に、当協会も加盟団体として参加し、以来、今日までバスケットボールの普及発展に努めてきました。

発足当初の昭和二十年代は、まだ施設も不十分で、大会運営等に苦労がありました。昭和三十年代に入り、体育館が整備されてきたことやチーム数が増えたことから、三十六年に社会人ナイターリーグ戦を始めました。この大会は、昭和五十八年から始めた吉田杯とともに、一般チームの育成強化に大きな役割を果たしてきました。

一方、小学生のミニバスケットが全国的に盛んとなり、高岡

でも活発に取り組まれるようになりました。

そして、昭和六十三年に博労小が全国大会で3位に入賞し、南星中に進んだその選手達が、平成元年に全中大会で再び3位に入賞しました。また、昨夏の富山インターハイにおいて、高岡商業がベスト8に進出したが、この活躍の中心的な役割を担ったのは、ミニバスから育った選手達でした。

このことは、小学生段階からの一貫した指導育成が、競技力の向上に大変重要であるということを示しています。幸い市内には、熱心な指導者が大勢いますので、これからチーム強化や選手育成に貢献してくれるものと期待しています。



第3回 スポーツ医科学シンポジウム開催

◆11月22日

◆市役所8階会議室

◆テーマ

『競技力の向上と

科学的トレーニング』

◆パネラー

北村潔和 (富山大学助教授)

金久博昭 (富山大学助教授)

山田 均 (高岡市民病院整形外科部長)

中村光臣 (タカギセイコーソフトテニス部監督)

高林哲二 (高岡向陵高校駅伝監督)

基調講演 (金久氏)

インターハイで戦う一年前の体力測定では、全国レベルに比べ、除脂肪体重は男子80%女子90%又筋力は男子70%80%女子70%と低くかつ使い切っていないことが判ったので準備期・競技期からして四ヶ月で効果を上げないと間に合わない。強度とセット数の組み合わせにより、力↓パワー↓スピード、と効果を上げることが狙った。トレーニングの結果、七ヶ月で高速での筋力スピードを上げることができ成績向上に繋がった。

基調講演 (北村氏)

P=CJ(E・M) P…成果 C…技術 E…エネルギー M…意欲
技術と体力の総合されたものが成果である。しかし、競技の特性により、どこに重点を置くかトレーニングの方向が変わってくる。長距離選手の最大酸素摂取量と記録をグラフに取ると、富山では能力のある子の力が発揮されていない。トップを伸ばす必要がある。高速度ビデオ等科学的方法により、走高跳の選手を例に、今後どの程度の記録が可能かの予測もできる。

高林氏

長距離でも腕が振れる様に筋力トレーニングを取り入れた。エース

を育てることでチームに力が付いてくる。また、やる気を引き出すために、能力の高いものはビッグゲームに、そうでないものには地方大会に出場させている。夏期トレーニングは、冬の高校駅伝に備え高地トレーニングを実施。また、強い所へ行つて教わることが大事。指導者も選手もレベルの高い選手を見る事は大変勉強になる。

中村氏

まず体力に自信を持たせる。次に技術と意欲。チームの体力測定を実施し、数値で示し意識作りをした。筋力トレーニングの内容は、専門家と相談して日常練習に取り入れた。又、練習時間はマンネリ化しない様に、目的意識が大切だ。チャンス・チャレンジ、チェンジがモットー。二〇〇〇年国体を控えチャンス。実業団の廃部休部の中でありがたい環境である。チェンジ―見方を変える。時間を有効に使う。チャレンジ―日本一のチームを目指す。

山田氏

調子の悪い選手が治療を受けにくるが、技術練習が長いのが原因。続けるだけの体力が備わっていないために足首や膝を傷める。トレーニングにより破壊された細胞

は栄養と休養により作り変えられる。食べる、休むを大事にしたい。追い込んでオーバートレーニングにならない様に。低学年の子供は表現できないので注意を要する。最終的にはメンタルトレーニングが大切。α波が沢山出るのが望ましい。リラックスから集中力へのイメージを作る。

金久氏

中学生までは自分の体重を负荷としての腕立て・腹筋を中心とした筋力トレーニングが良い。トレーニングの際は、自分はこの筋肉を使っているか、力の出し方を意識する必要がある。今、大事なことは、選手が集中できる環境作り。二〇〇〇年国体を目指して、選手、コーチだけでなく、県・自治体のバックアップ体制にある。

北村氏

県東部の中心である富山市にはトレーニング場があり、人も配置されている。県西部の拠点である高岡にも同様以上の施設の必要性を感じる。富山県の子供達は素質はある。我々がどこまでバックアップできるか、トップが育つノウハウを取得する必要がある。



《スポーツドクター・アドバイス・第四回》

関節の柔らかさについて

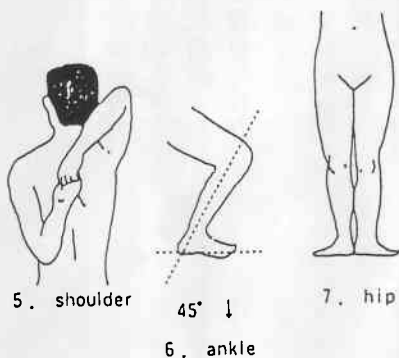
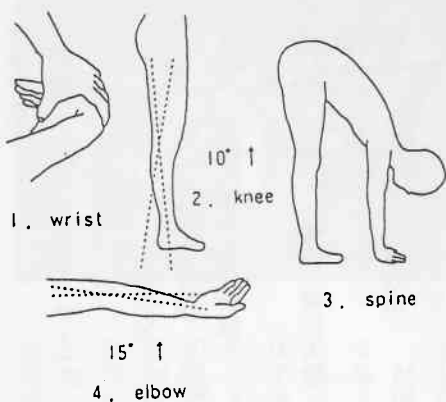
高岡市民病院整形外科

山 田 均

今回は関節の柔らかさについて説明します。関節が柔らかいということは、スポーツ動作の複雑な動きを巧みにこなすことができるというメリットがあります。一流選手の多くが柔軟な体をしていることはいうまでもありません。ロースアンゼルスオリンピックの背泳ぎで金メダルを獲得した鈴木大地選手は足首が柔らかく、上を向いて寝た姿勢で足の裏が床についたといわれています。したがって背泳ぎのキックが有効になされたの

だと思えます。しかし、関節が柔らかいということは、言い換えれば関節を支える靱帯や関節の袋が柔軟であるということ、関節がゆるんできているということにもなります。とくに肩の関節が緩い選手がバレーボールのアタッカーの場合、スマッシュを打つ度に肩が抜けるような感じがしてしまうそうです。したがって、同じ動作を繰り返し練習する場合、関節に負担がかかりやすくスポーツ障害が生じやすいといわれています。

また、膝や足首の靱帯損傷もおこりやすくなります。チェックするポイントは七つあります。手首、肘、肩、腰、股関節、膝、足首で、図の説明を見ながら試してみてください。もしも、柔らかいと判定された関節に痛みがでやすいようであれば、日頃から、筋力トレーニングを行うとか、薄手で弾力性のあるテープを用いたファシオナルテーピングを行うなどが障害発生の予防になると思います。



- 1) 手関節、指が前腕の掌側につく
- 2) 膝が10度以上反張する
- 3) お辞儀をさせて手のひらが床につく
- 4) 肘が15度以上伸展する
- 5) 背中で指を組むことができる
- 6) 足首が45度以上背屈できる
- 7) 股関節が180度以上開く

スポーツあぐる

猛暑の中のインターハイを成功裡に終え、成績も史上最高の金メダル八個の獲得という好成績を挙げることでできました。この勢いで臨んだ国体も総合二十二位と近來にない好成績であった。これもひとえに少年男女が地元のインターハイに向けて為された強化策の成果と思われます。

しかし、ここで氣に成るのは期待された金メダル組のいくつが初戦で敗退した事です。原因はいくつか有ると思われます。一つには夏にピークに上げた調子を秋まで持続できなかったことなどが有りますが、一番重要なポイントは地元でない所で戦うという精神面に有ったのではなからうかと思えます。今後ともこのメンタルな面を重視していかなくては対外試合で普段の実力が発揮できず、組み易い『富山県チーム』という汚名がいつまでも残るものと思われれます。これを克服するためには、数多くの交流試合、特に遠征して強豪チームとの対戦を行う必要が有ります。この為の物心両面のバックアップをする体制を整備する必要が有ると思われれます。

〈行事予定〉

- 1・29(日) 市民体育大会(スキー)
(粟巣野スキー場)
- 3・4(土)
トレーニング講習会
(富山県高岡総合プール)
- 3月上旬
加盟団体理事長会議
- 4月上旬
理事会
- 4・29(土)
高岡市長杯陸上競技大会
- 4・29(土)
前田杯(中学)
- ソフトテニス大会
バレーボール大会
- 4月下旬
評議員会
- 5月上旬
市体プロ編成会議
- 5月下旬
前田杯(一般)
- ソフトテニス大会
バレーボール大会
- 6・3(土)～5(月) 富山県高校総合体育大会
- 6・18(日) 市民体育大会総合開会式
- 6・24(土)・25(日)・7・2(日)
市民体育大会
- ※6・10(土)～11(日)
市体中学の部一部競技
- 7・29(土)～31(日) 県民体育大会



高岡市ジュニア選手育成強化事業

平成五年度より二〇〇〇年国体を目指してジュニア選手の発掘と強化育成のための事業を十五競技(種目)において継続して行っています。

中には高岡に於いて未普及だったり、指導者の不足するものや競技力の一段の向上を図るために競技団体主催の教室や練習会を開催していますのでご紹介いたします。

〈ジュニア教室のご案内〉

◎卓球

練習日・時間 毎日(日曜祝日を除く)午後六時半～九時

練習場 高岡工芸高校第二体育館

問合せ先 〇二二一六〇九〇

◎ラグビー

練習日 毎週日曜日

練習場 スポーツコア

対象 中学・小学・幼稚園

問合せ先 〇二四一七三二九

◎柔道

練習日・時間 第一・第二水曜日

午後六時半～七時半

練習場 高岡警察署道場・塩谷

建設道場

対象 小学生・中学生

問合せ先 〇三六一〇五六三

◎フェンシング

練習日・時間 毎週火・金曜 午後六時半～八時

練習場 高岡市民体育館

対象 小学生

問合せ先 〇二四一五五八六



編◆集◆後◆記

猛暑の中のインターハイを無事終え、秋季国体も好成績を挙げた一年でした。本紙も新年初頭に発刊する予定でしたが、年末年始の休みにかかり遅い発行に成りました。申し訳ありません。

今回スポーツ医科シンポと新強化計画の概要を掲載いたしました。筆足らずの面もあるかと思いますが、皆様方の疑問やご意見を事務局までお寄せ下さい。

(E)