

あすなと高岡

第 9 号



「健康で国体を迎えましょう」



高岡市教育委員
高岡市水泳協会会長

市 堰 英 之

明けましておめでとうございます。新しい世紀も目前に迫り、私たちの健康の維持、増進が叫ばれているこの頃です。国体の主催県、市としては、沢山の選手、役員、観光客を楽しみしい雰囲気を迎える必要があります、そのためには市民が健康で幸せであることが肝要です。健康作りには、栄養、休養、運動の3本柱が必要です。

そのうちの一つ、市民が日常生活において行う健康作りのための運動は、安全で効果的でなければなりません。即ちオーバードの原則で運動の強さは日常生活で発揮している力よりもやや強めに歩く・走る・泳ぐ等の有酸素性の運動を週4～5回の頻度で、15～20分以上継続して行うことが必要です。

運動によって得られた効果は、運動中止により速やかに消失してしまいます。このような運動は体力づくりのためばかりでなく、成人病の予防、治療にも効果があることが証明されています。

国体に地元から強い選手を送り出すためには、市民もできるだけ健康で、心からのバックアップがなければなりません。そのためには、市民の1人ひとりが各自の体力や好みにあった生涯スポーツをもつて楽しみ、心身ともに健康であってほしいものです。

さて私の関係している水泳については、現在、県及び市レベルで、トップスイマーを育成するために定期的に指定選手の強化訓練を行っています。全体としてのレベルは最近顕著に上昇しています。

強化指定選手をできるだけ2000年の国体会期に間に合うように照準を合わせて、コーチ共々努力しています。更に選手層を厚くして、有望選手をピックアップしながら指導を行ってまいります。市民の皆様のご指導、応援をお願い申し上げます。

役員研修会

とき 平成八年十二月一日(日)
ところ 雨晴ハイツ

恒例の高岡市体育協会の研修会は12月1日(日)に雨晴ハイツ多目的ホールにおいて各団体の役員80名余りの出席のもと盛大に開催された。講師には2000年国体準備局競技式典課主幹中山圭三氏を迎え「2000年とやま国体にむけて」をテーマに講演をいただいた。

【講演要旨】

国体は、スポーツの普及、スポーツ精神の高揚と国民の健康・体力の保持増進を図るとともに地域スポーツの振興と地域文化の発展に寄与するために開催されるもので



ある。そこで富山県ではその趣旨をふまえとやま国体成功に向けて、3つの基本目標を掲げこれまで数々の事業を展開してきた。

★「魅力いっぱい感動の祭典にしよう」

とやま国体は21世紀における国体のモデルとなることをめざし、県民の総参画・参加によつて富山の魅力をふんだんに盛り込んだ感動の祭典として開催する。このた

め富山の特性をいかした式典の開催、総合優勝をめざす競技力の向上、新世紀を展望した競技施設の整備、県民運動や全国トップレベルの生活環境をいかした民泊を推進する。

★「新たなスポーツ文化を創造しよう」

とやま国体を契機として、県民一人ひとりが健康で心身ともに豊かな生活を送

ることができるよう、生涯スポーツの基盤づくりを積極的に推進し、あらたなスポーツ文化を創造する。このため身近なスポーツ施設や情報提供システムの整備・活用、指導者組織の強化、スポーツを通じた国際交流や地域間交流を進める。

★「活力あるまち・ひと・暮らしを育てよう」

とやま国体を通して地域の連帯を深め、県民が新たな自信と誇りをもって、活力にあふれ発展する富山県のイメージを全国に向けて鮮烈に印象づける。このため競技

会場や周辺環境などの社会資本の整備、パソコン通信やインターネットなどを活用した富山情報提供、「我が町のスポーツ」の育成などを図る。

とやま国体まであと3年とせまった今年はこれまで行ってきたことの最終段階として、スポーツ施設の整備、競技役員や指導者の養成と確保、競技団体の組織の強化等に全県をあげて取り組みたいと考えている。

中・高校生全国大会上位入賞者表彰

去る十二月一日、役員研修会の席上において、中・高校生の全国大会上位入賞を果たした選手が表彰されました。この表彰は、例年、評議員会の際に表彰していたが、今回より本人の在学中に表彰することになりました。表彰者は次のとおりです。

◇バドミントン

閻 敏娜 (高岡女子3年)

泉 絵美 (高岡女子3年)

高岡女子高校チーム

南星中学校チーム

◇柔道

桶谷 忠司 (伏木中3年)

松永 洋祐 (伏木中3年)

◇陸上

武内 稚花

(芳野中3年)

◇レスリング

堀 勝彦

(高岡商業3年)



「広島国体」をみて

「いのちいっぱい、さきんさい！」をキャッチフレーズに第51回国民体育大会広島国体が開催されました。本年は夏季国体に高岡市体協から競泳の支援コーチとして柳澤スポーツ専門員が参加しました。秋季大会には、例年通り、高岡市関係競技の激励視察巡回が行われました。

広島県は、94年にアジア大会が行われたこともあり、施設・設備については大変よく整備されました。また、近年稀にみる低得点での総合優勝でしたが、外部選手に極力頼らないで広島県地元選手の育成強化による選手強化策を行った、国体本来の姿での総合優勝でとても価値ある国体の様になりました。

また、富山県選手団においては、夏季大会の競泳競技では、前回の富山国体以来の高得点をあげ、秋季大会では、バドミントン競技成年の部でトナミ運輸チームと三協アルミチームの頑張りで富山県の

アベック優勝という快挙をなし遂げました。また、柔道においては、少年男子と塩谷建設の選手が主力の成年女子がよく健闘し5位入賞を果たしました。

3年後に差し迫った2000年とやま国体を目指した選手強化策が着実に実りつつある事を裏付ける頼もしい結果となりました。



加盟団体紹介 ⑬

高岡市剣道連盟

生涯スポーツという言葉がさけられて久しいが、当連盟の活動は下は小学一年生より上は七〇才代のベテランの先生方まで文字通り生涯修業との意気込で熱心な稽古を続けております。

稽古の中心は県営高岡武道館で、週二回の剣道稽古会、週一回の居合道稽古会がおこなわれ、又、戸出地区の高岡南錬成館では週二回の稽古会がもたれており、子供の指導や勤務を終えた会員が三三五五参集し自らの稽古に汗を流しております。他に定期行事として越年稽古（大晦日より元旦早朝）、新春武道稽古始があり、そして中央より講師を招き会員の技術向上とジュニアの強化を目的とした特別講習会等があります。又、会員の指導する小学生の剣道教室は市内に五ヶ所あり、基本を重視した指導がおこなわれております。一方中体連、高体連は専門部の先生

方の熱心な指導により着実な成果をあげてきております。特に本年は伏木中女子が全国中学校選抜大会に、志貴野中女子が北信越大会にそれぞれ出場し大活躍いたしました。高校男子は、高岡工芸が、十一年連続インターハイ出場を果たし、高校女子では、高岡向陵と工芸が常に県のトップの座を争っております。当連盟の今後の課題としては、一〇代二〇代の若い方々の参加を募り、組織の充実と競技力の向上を目ざしたい。



加盟団体紹介 ⑰

高岡市弓道連盟

当連盟は昭和三十年に高岡市体育協会に加盟致しました。古城公園内の現動物園の一隅に三人立の市民弓道場として活動してきました。昭和五十二年六月に射水神社内に現高岡市営弓道場が開設され現在に至っております。

昭和五十四年に市教委との共催で婦人弓道教室が開設され、主婦層の間に新しい体力づくりとして多くの方々が入門され、現在では女性会員の方が多いのは、弓道が女性の方にも気軽にできるスポーツで体力づくり、精神修養にピッタリ合ったあらわれでしょうか。

年齢層も十七才〜七十才と幅広く最高令は七十八才の方も、日夜射水神社の森に的を射抜く軽やかな音を響かせております。昭和五十四年の宮崎国体では近の三位入賞(現柴田教士七段)昨年の広島国体では遠的二位

(布目光勇四段)が活躍されました。

弓道を通じて体力づくりと精神修養をと毎年多数の入門者があります。スポーツの多様化もあるのでしょうか、選手としてよりマイペースで健康の為という人が多いのが現実です。二〇〇〇年国体に向けて選手の育成強化充実をはかる

こと、ジュニア層の育成と競技人口を増やし、県連との一貫した指導体制のもと選手層の増加と強化を図る必要があります。布目選手の活躍は今後の県下の選手にとって大きな目標の第一歩として幸先よいものであり弓道競技の振興に弾みをつけるものです。

今後県弓連と指



導者の一層の連携協力体制を深め更なる競技力の向上を目指していきます。又二〇〇〇年国体には是非とも当高岡市から選手が多数出場できるように当連盟の夢に向って更なるレベルアップを図っていききたいと思っています。

☆ 紹介

「二〇〇〇年とやま国体」

をめざして



高岡市立
南星中学校二年

川口 佳介

南条ジュニアバドミントンに所属し、バドミントンを始め、富山県中学校選手権・シングルの部において、二年生で見事ベスト4に入賞。県の強化指定選手に選ばれており、全国大会での上位入賞が期待されています。

「二〇〇〇年とやま国体」では、少年男子の主力選手を目指して、高岡市体育協会特別強化指定選手として週三回、三協スポーツセンターに於いて、市バドミントン協会の指導のもとで、トレーニングに励んでおります。

《スポーツドクター・アドバイス》

腰痛の自己管理について

高岡市民病院整形外科 山田均

腰痛に悩まされているスポーツ選手は多い。

ひとことで腰痛といっても、病態は様々で、椎間板ヘルニアや脊髄分離症のように軟骨や骨にはつきりしたと異常が認められるものから、こうした異常がはつきりしない、どちらかという筋肉由来の腰痛（筋・筋膜性腰痛）もある。前者に關係する腰痛は主として整形外科的治療が必要となるが、後者の場合はむしろ選手個人の日常のケアにより対処することが必要となる。



この筋・筋膜性腰痛発生の原因は多彩であるが、(1)腰に負担のかかる動きの繰り返しにより、筋肉が疲労し発生する場合。しばしばフォームに問題があつて生じることもあるので指導者にもよく相談する。(2)下肢の筋肉の弾力性が低下したために、姿勢が悪くなり(腰

椎の前彎が増強・腰をそらせて尻が突き出たような姿勢)、その結果腰痛を生じる場合。(3)腹筋力・背筋力が低下しているために発生する場合、などが主として考えられる。



腰痛がつづくようなら、まず専門医を受診し、しっかりとした診断を受けることが大切である。そこで重要な疾患が否定され、筋肉にまつわる腰痛と判断された場合には、基本的には安静にすることが第1選択である。しかし、それでも運動つづけるのであれば自己管理をしっかりと対応せねばならない。

一般的には、(1)練習の後に痛みのある部分をアイシングしたり、(2)背筋や臀筋のストレッチを行なう。(3)さらに筋肉をリラクセスさせる。それには、腰の前方への「そり」(前彎)をとることが大切で、

背中全体が床に触れるように、下肢を高くしてあおむけに寝るとか、股関節、膝関節を90°曲げて、鉄棒にぶらさがるとの方法をとる。(4)すでに腰の筋肉に「こり」を生じている場合には、手のひら全体でマッサージすることも効果的である。(5)また下肢の筋肉が硬い場合には、その筋肉を十分にストレッチし、姿勢の異常を改善させる。(6)腹筋力・背筋力の弱い選手は当然筋力トレーニングが必要となる。スポーツ選手の多くは背筋にたいして腹筋が低下しているため、どちらかといえば腹筋を積極的に強化すべきである。

こうしたことを日頃の練習の後にしっかりと行えば、かなり腰痛をおさえることが可能と考えます。



「スポーツ医科学シンポジウム」に参加して

高岡市弓道連盟 柴田利治

ある日、弓道場に「スポーツ医科学シンポジウム」に関する講演案内」が郵送されてきました。演題の、「スポーツ医科学シンポジウム」「競技向上とメンタルヘルス」の講演から感じたことを述べさせていただきます。

昨今のスポーツ界では、メンタルトレーニングとスポーツ栄養学が注目されているようです。

私は、弓道連盟に所属していますが、弓道は、「静中動」の競技といわれ、静かななかにも動きのある、しかも心理的にも影響するスポーツといわれています。特に競技会では、自分の順番が来て矢を射るまでに、第1控や、第2控が設けられており、その場でいろいろな事をイメージし、そして、緊張感と闘っていかねばなりません。時には、そのイメージの中には、失敗のイメージなど、いわゆる負のイメージが湧くこともあり、それぞれの選手は、そのイメージを

どのように作りあげていくかも勝利をもたらす要因の一つとなるのです。

そこで、今回の講演は、これらのイメージ造りに、何らかの参考となるのではないかとこのことで参加させていただきました。

講演会の内容は、私にとって非常に参考になるものでした。

私も、講習会などの指導では、いろいろな場面に応じて最善の方法を常に考えて練習し（工夫稽古）、また、優秀な選手の動きを見てそれを自分に当てはめて練習（見取稽古）すること。そして、工夫したものを見てイメージしたもの、組み合わせで繰り返し練習（数稽古）することを中心掛けることによって、より上達が早くなると指導してきました。

今回は、その考えかたの工夫稽古に属する講演であつたので、より興味がわいてきました。

講演の主旨は、脳のしくみを知

ることと、そのコントロール方法でした。

脳を、いかにコントロールするかの方法を身につければ、驚異的な能力を発揮しうる可能性があるということでした。

それは、人間の脳は、無意識のうち、環境を学習し、その環境の中で、自分の可能性の枠を認識してしまい、自分は、ここまでが上達の限度ではないかなど、過去の体験で、出来なかった事や苦しい事などの否定的なデータを記憶してしまつて、上達を目指すときに、そのマイナステータが行動にブレーキをかけ、そこに、能力の差が生じると言う事でありました。つまり、自分が設定した目標に向けて、人よりも、より、プラス思考、プラスイメージ、プラスの感情を維持して、潜在能力を高め、精神面の強化をはかることも可能であるという事です。

これにより、競技中において、注意を集中する技術、ストレスをコントロールする技術、競技で求められるイメージを適切に描く技術なども訓練次第で可能になると

言う事でした。

以上のように、この講演を聞いて、自分なりに考えていたことと共感する事が数多く報告され、あらためて、自分の練習方法を見直す機会を得、今後の参考にしたいと考えています。



ジュニア選手の育成強化をより推進するため、スポーツ医科学推進事業の一端として平成8年度より次の2事業を開催いたしました。

① 栄養処方相談事業

10月16日(日)に高岡市ふれあい福祉センターにおいて高岡市水泳協会強化指定選手とその保護者を対象に講義と調理実習を行いました。関係者からは大変好評をいただき、今後さらに他の強化指定種目にも実施する予定です。

② スポーツ医科学委員会

第3回の委員会は、11月21日(木)に開催されました。今回は、水泳・バドミントン・ソフトテニス・サッ

カーの強化担当者にも参加いただき、日常の練習についての報告や意見交換を行い、その中から関連問題について委員よりアドバイスを受けました。

栄養処方相談事業

ジュニア選手とその保護者及び指導者を対象に、基礎体力の向上に重要な栄養に関する知識と実際に利用できる食事例を普及するために、「栄養処方相談事業」が平成8年10月6日(日)に高岡市ふれあい福祉センターで高岡市水泳協会強化指定選手を対象に開催した。

高岡市教育委員会体育保健課の栄養士さんの大変なご協力をえて事前の食生活の調査や生活習慣(学校や練習時間の設定、睡眠時間など)の調査をもとに対象者の現状に合わせた食事の取り方や必要栄養素の講義に加え、今回は保護者の方に実際に調理実習をしていただき、選手たちと試食する新しい取り組みも行われました。

改めて感じさせられたのは、選



手たちの好き嫌いの多さ、小食な者が多いことや、スポーツだけでなく塾や書道、ピアノなど、日常生活のハードスケジュールが目につきました。

食事の改善もさることながら、身体を発達させるトレーニング、栄養、休養の3要素のバランスを改善させる必要性を強く感じました。

(柳沢 記)

スポーツあんぐる

指導者のまなざし

高岡市体操協会副会長

能 松 泰 蔵

先日、ふと、なぜ自分が体操を志すようになったのかなと思った。その時頭に浮かんだのは指導者の顔、特に『まなざし』だった。

中学生の頃の恩師はギョロ目で、生徒から恐れられる怖い存在だった。しかし、体操部の顧問としての先生は、私達にとっても温かいまなざしで接して下さった。怖いギョロ目さえも愛きようのあるいたずらっ子のように感じられた。先生のまなざしは、私にとって魔法のような力をもっていた。私は、少しずつ体操が好きになっていった。

高校に入ると、現役バリバリの先生が顧問だった。鋭く射抜くようなまなざしで、専門的かつ厳しい指導をされ、練習中の私達は、蛇ににらまれた蛙のようだった。しかし、練習後は、頼れる兄貴のような存在だった。お陰で、私達は大きな大会に出場できるまでに力をつけていった。私は、ますます体操が好きになっていった。

指導者のまなざしは、時には温かく、時には厳しく、時には兄貴のようだった。

まなざしは、その人の『心』であり、人間性そのものだと思う。私が体操を続けることができたのは、このようなまなざしをもった指導者に出会ったお陰だと思っている。

事務局だより

告知板

◆平成9年度で第50回を数える市民総合体育大会を7月12日(土)・13日(日)を中心会期として実施いたします。

◆平成8年度賛助会員については2月末日までお願いします。

◆体育協会研修センターが1月18日に竣工しました。立山山麓一帯のスポーツ活動の拠点として利用してください。このセンターの愛称を募集しています。採用者には当センターの無料宿泊券を進呈いたします。(〆切は2月末日)

◆平成9年度に役員改選が行われる競技団体は、新役員が決まりました。お聞かせください。また、役員の変更と行事予定もお知らせください。

◆体育協会『50周年記念誌』編集にあたり、昭和20年代から現在まで、スポーツに関する思い出写真の提供をお願いします。

★問い合わせは：★

高岡市体育協会事務局まで
(0766-12615225)

研修センター竣工!!

高岡市スキー連盟が昭和42年に建設、所有していた「極楽坂ヒュッテ」の老朽化が著しく、利用者の期待に添うことが出来ない状態でありました。

スキー愛好者の強い要望もあって、将来を展望し、立山山麓一帯における、高岡市民のスポーツ活動の拠点となることを目指した、「高岡市体育協会研修センター」建設の運びとなり、1月18日にめでたく竣工しました。

建設にあたっては、高岡市をはじめ、企業、スポーツ関係者などの深いご理解と温かいご支援をいただいたことに対して、厚く御礼申し上げます。

このセンターは、乾燥室・談話室も兼ね備え、収容人員は35名の鉄筋二階建て。

今後は、このセンターをスキーをはじめ、スポーツ活動などに十分活用していただき、本市のスポーツの振興・競技力向上のために、大いに役立てて頂きたいものです。

です。

研修センタ

ーの利用を希望される方は、高岡市体育協会事務局までお問い合わせ下さい。



編集◆後◆記

本年の7月に「2000年とやま国体」の開催が決定します。国体に向けていろいろな情報提供が必要となります。

そのためにも各団体関係者には、スポーツに関する話題等を聞かせていただきたいと思います。