

みんないけ!

いつまでも自分で動ける体づくり

健康体操 スマイル元気セミナー(地域派遣型)

いつまでも心と体が元気で、笑顔で生活できるよう地域のみなさまのお手伝い

アクティブシニアを目指す人
募集します

4つの基本運動プログラム

呼吸

コンディショ
ニング・
ストレッチ

筋力
トレーニング

ウォーキング

内容

- ・4つのプログラムの運動方法を学びます
- ・初回、最終回に体成分測定をおこないます※
- ・グループワークでみんなの悩みを解消
- ・総合体育館で開催される栄養講座に参加できます
(令和5年8月頃開催予定)

対象

地区・校区体育協会、ふるさとづくり推進協議会、長寿会等

参加者

対象地区在住の概ね65歳以上の方20名程度
主催団体で事前に取りまとめをお願いします。

会場

自治公民館等 ※会場はご準備ください

講師

当協会スポーツ指導員

派遣料

1コース(4回) 12,000円
(指導料、体成分測定料を含む)
保険料、会場使用料についてはご負担ください

※体成分測定では、体の成分(水分、タンパク質、ミネラル、脂肪)を測定し、各部位ごとの、筋肉量や脂肪量を知ることができます。数値で自分の体変化を知ることができます。
(ベースメーカー装着の方は測定できません)



体成分測定



グループワーク



ストレッチ



筋力トレーニング

詳しくは富山市体育協会までお問い合わせください。

(公財)富山市体育協会 広報誌

(公財)富山市体育協会
マスコットキャラクター
ぽーてい



みんないけ! たいまよう

No. 52

令和5年2月20日発行



ジュニアアスリート トレーニングプログラム

全国や世界で活躍する選手を育成中!
県体などで優秀な成績を収めた中学生を対象に、**体幹・スピード・アジリティ**などの
トレーニングで基礎能力の向上をめざす教室を開催しています

発行・編集



公益財団法人
富山市体育協会

〒930-0805 富山市湊入船町12番1号
[TEL] 432-1117 [FAX] 433-7474
[URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp>



令和4年度 下期 事業報告

10月

日	内容	場所
2日(日)	富山駅北から北代自然巡りウォーク	富山駅～北代緑地公園方面
4日(火)	体成分測定会	大山総合体育センター
	いきいきスポーツの日	市営スポーツ施設
10日(月・祝)	呉羽丘陵ウォーク	ファミリーパーク周辺
	体成分測定会	アイザックスポーツドーム
11日(火)	ウォーキングでYOGA(秋)	河環水公園～中島開門
16日(日)	第21回富山市民スポーツ・レクリエーション祭	各会場
22日(土)	白鳥城址から立山連峰を望むウォーク	呉羽駅～白鳥城址～富山駅
23日(日)	おやこで運動あそび	花木体育センター

11月

日	内容	場所
1日(火)	若瀬サイクリングロードからイチョウ並木ウォーク	若瀬カナル会館～大広田方面
5日(土)	ウォーキングサポーター講習会	体育文化センター
	体成分測定会	
10日(木)	体成分測定会	勤労身体障害者体育センター
13日(日)	第1回TOYAMAパークランニングフェスタ	富山県総合運動公園内
	八尾おわら坂の町ウォーク	町民ひろば～城ケ山
19日(土)	こども運動指導者講習会	体育文化センター
23日(水・祝)	おやこで運動あそび	市民球場
27日(日)	富立大橋と立山連峰を仰ぐウォーク	富立大橋～常願寺川右岸堤防

12月

日	内容	場所
2日(金)	体成分測定会	花木体育センター
4日(日)	おやこで運動あそび	大山総合体育センター
12日(月)	体成分測定会	東富山体育館
17日(土)	高齢期の健康体力づくり指導者講習会	体育文化センター

1月

日	内容	場所
1日(日・祝)	新春スポーツ練習始め	各スポーツ施設
9日(月・祝)	第2回理事会/表彰式	富山電気ビルディング
12日(木)	子どもスキー教室	立山山麓スキー場
16日(月)	体成分測定会	2000年体育館
21日(土)	おやこで運動あそび	体育文化センター
	ジュニアアスリート指導者研修会	体育文化センター
28日(土)	体成分測定会	アイザックスポーツドーム

呉羽丘陵ウォーク



参加者169名が5kmコース、2kmコースそれぞれ希望のコースを選択し、雨が降る中でしたが、秋の自然を満喫しながら歩きました。ゴール後のイベントでは性別、年齢、障害の有無にかかわらず楽しめるウォーキングフットボールを体験しました。



第1回 TOYAMA パークランニングフェスタ

ゲストランナー、たむじょーさんを迎え133名のランナーが富山県総合運動公園の特設コースを駆け抜けました。



高齢期の健康体力づくり指導者講習会

47名の受講者がNSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト、阿部良仁氏からバランスボールを活用したコンディショニングや自体重トレーニングについて講義と実技で学びました。高齢者のより安全な指導方法等について講習を受けました。



阿部良仁氏



令和4年度 表彰式



国際大会や全国大会で、優秀な成績を収めた選手、指導者を表彰しました。受賞者を代表して8月に開催されたサッカーU-20女子ワールドカップでキャプテンを務め、準優勝に貢献した長江選手があいさつし、「目標に向かってますます精進してまいります」と、今後の抱負を述べました。



(公財)富山県体育協会表彰受賞者

《特別優秀選手・特別優秀指導者》

陸上競技協会	山本 嶺心
水泳協会	竹田 涉瑚
サッカー協会	長江 伊吹
サッカー協会	西野 朱音
ハンドボール協会	井上 明
ハンドボール協会	中島 遠也
ハンドボール協会	松下 幸祐
ハンドボール協会	大房 和雄
ウエイトリフティング協会	村上 英士朗
ボート協会	橋口 拓未
ボート協会	渡辺 龍一郎

《優秀選手・優秀指導者》

水泳協会	上田 滉貴
水泳協会	大上 詩央里
水泳協会	光江 圭司
水泳協会	伊東 佳祐
カヌー連盟	砂場 彩衣佳
カヌー連盟	河本 結衣

《マスタース優秀選手》

水泳協会	藤井 利晴
バドミントン協会	古川 太一
バドミントン協会	谷川 俊昭
バドミントン協会	別森 英司
バドミントン協会	矢木 悠好
バドミントン協会	中埜 麻央
バドミントン協会	山田 潤子
バドミントン協会	片山 峻介

受賞者のみなさま
おめでとうございます!



2月

日	内容	場所
4日(土)	子どもスノーボード教室	立山山麓スキー場
5日(日)	山田かんじきウォーク	野外教育活動センター周辺
9日(木)	体成分測定会	富山武道館
26日(日)	こども運動あそびプログラム	市総合体育館

令和5年度 上期 イベント情報

内容	場所
4月	
富岩運河ウォーク	富岩運河環境水公園～岩瀬
さくらウォーク2023	市総合体育館～呉羽山
体成分測定会	大山総合体育センター 市民球場
神通回廊ウォーク	神通川水辺プラザ周辺
5月	
四方シーサイドウォーク	四方公園～八重津浜
体成分測定会	2000年体育館 花木体育センター
おやこで運動あそび	勤労身体障害者体育センター
ウォーキングでサッカー(春)	アイザックスポーツドーム
ウォーキングセミナー&ミニウォーク	東富山体育館
ウォーキングでYOGA(春)	環水公園～中島開門
6月	
評議員会・表彰式	富山電気ビルディング
立山あおぐハマクロウォーク	市民球場～浜黒崎
富岩運河 WALK&RAIL	富岩運河環境水公園～ 岩瀬カナル会館
立山のそむ白岩川ウォーク	水橋公園～ 水橋フィッシャリーナ
体成分測定会	2000年体育館 体育文化センター 東富山体育館
田園と海沿いのウォーク	大村緑地周辺
おやこで運動あそび	アイザックスポーツドーム

内容	場所
7月	
第19回市民体育大会開会式	市総合体育館
婦中ふるさと自然公園ウォーク	婦中ふるさと自然公園周辺
いのちの教室	アイザックスポーツドーム
体成分測定会	アイザックスポーツドーム 勤労身体障害者体育センター
おやこで運動あそび	東富山体育館
ニュースポーツ講習会	体育文化センター
8月	
体成分測定会	東富山温水プール 富山武道館
9月	
高齢期の健康体力づくり指導者講習会	体育文化センター
ノルディックウォーク	2000年体育館周辺
体成分測定会	花木体育センター 市民球場
ウォーキングセミナー&ミニウォーク	体育文化センター
ウォーキングでサッカー(秋)	東富山運動広場
おやこで運動あそび	東富山温水プール
富山湾・能登半島・新湊大橋を望むウォーク	勤労身体障害者体育センター～ 水橋フィッシャリーナ
百間滑トレッキング&ウォーク	立山～百間滑周辺

定期的な情報を配信! イベントなど最新情報がわかります

公益財団法人富山県体育協会
LINE 公式アカウント
QRコード

各種イベント開催についての詳細は、広報とやま、(公財)富山県体育協会ホームページに掲載されます。

