



石川県教育委員会
[スポーツ健康課]



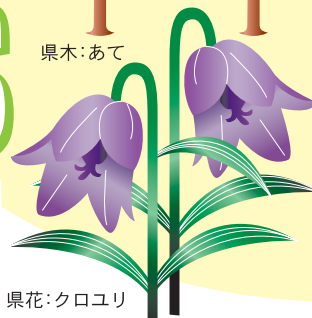
県鳥:イヌワシ

ENJOY いしかわエンジョイスポーツ SPORTS

【第32号】



県木:あて



県花:クロユリ



第4回 中学生駅伝
金沢城・兼六園大会 開会式



見事 日本一! (埼玉国体)
小松市立高校 女子ハンドボール部



第17回 全国スポーツ・レクリエーション祭 結団壮行式

目 次

2004年 埼玉国体.....2

第4回 中学生駅伝金沢城・兼六園大会.....3

スポレク福井祭典結果・スポレク岩手2005.....4

第14回 石川県民スポレク祭、石川県知事表彰.....5

302スポーツ運動、食習慣の大切さ.....6

運動部活動指導者研修会.....7

スポーツ安全保険について.....8



2004年 第59回国民体育大会

彩の国まごころ国体

とどけ この夢 この歓声



「とどけ この夢 この歓声」のスローガンのもと、第59回国民体育大会秋季大会(彩の国まごころ国体)が、平成16年10月23日埼玉県熊谷市スポーツ文化公園陸上競技場で、天皇、皇后両陛下をお迎えし開幕しました。石川県選手団は、バレーボール成年女子6人制の大端みゆき選手(PFU)が旗手をつとめ、谷本団長(石川県体育協会会長・知事)を先頭に役員、選手が堂々とスタジアムを行進しました。

冬季、夏季、秋季を含む天皇杯順位(男女総合成績)は、947.5点で25位と3年連続で20位台を達成しました。また皇后杯(女子総合成績)は、614点で14位と昨年の26位から大きく躍進しました。

**躍進!!
皇后杯**

石川県

天皇杯順位(男女総合) 25位
皇后杯順位(女子総合) 14位

夏季

日本一に輝いた皆さん

秋季

2年連続2冠達成



【水泳】 高飛込・飛板飛込
中川 真依 選手

2冠達成



【カヌー】 フラットウォーター-K1
松下 桃太郎 選手

2年連続
優勝



【陸上】 競歩
鈴木 雄介 選手



【自転車】 ケイリン
小堀 浩二 選手

4年連続優勝



【カヌー】 ワイルドウォーター-K1
笹生 裕子 選手



【ハンドボール】 少年女子
小松市立高校



【相撲】 個人
五百崎 剛 選手



【ウエイトリフティング】 スナッチ
岡田 泰幸 選手



第4回 中学生駅伝 金沢城・兼六園大会

平成16年11月20日(土)・21日(日)

加賀百万石の歴史と伝統が息づく「金沢城公園」と特別名勝「兼六園」を会場とし、10府県61チームが「僕から君に、君から夢へ！思いひとつに走り抜け!!」のスローガンのもと若さあふれる白熱したレースが展開されました。男子は、京都市立蜂ヶ岡中学校が二連覇を達成。女子は、地元石川の津幡南中学校が念願の初優勝の栄冠を勝ち取りました。

大会結果

◆男子(6区間:16.8km)

順位	府県名	学校名
1	京都府	京都市立蜂ヶ岡中学校
2	鳥取県	鳥取市立桜ヶ丘中学校
3	山形県	平田町立飛鳥中学校
4	京都府	綾部市立綾部中学校
5	青森県	東北町立東北中学校
6	富山県	富山市立呉羽中学校
7	秋田県	比内町立比内中学校
8	富山県	婦中町立速星中学校

◆男子北信越最優秀校

6	富山県	富山市立呉羽中学校
---	-----	-----------

◆男子区間賞

1区	2区	3区
広沢 貴行 広徳中(長野)	井上 晴之 桜ヶ丘中(鳥取)	山崎 淳 蜂ヶ岡中(京都)
4区	5区	6区
小坂 大輔 東北中(青森)	倉田慎之介 蜂ヶ岡中(京都)	後藤 友哉 飛鳥中(山形)

◆女子(5区間:12.2km)

順位	府県名	学校名
1	石川県	津幡町立津幡南中学校
2	京都府	京都市立神川中学校
3	京都府	京都市立蜂ヶ岡中学校
4	山形県	平田町立飛鳥中学校
5	秋田県	鹿角市立花輪第一中学校
6	長野県	丸子町立丸子中学校
7	長野県	松本市立菅野中学校
8	鳥取県	鳥取大学附属中学校

◆女子北信越最優秀校

1	石川県	津幡町立津幡南中学校
---	-----	------------

◆女子区間賞

1区	2区	3区
奥村 麻由 津幡南中(石川)	福永 恵里 神川中(京都)	明作 志帆 津幡南中(石川)
4区	5区	
前田 佳恵 飛鳥中(山形)	岡本 美鈴 津幡南中(石川)	





第17回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレク福井2004



186名の選手が大奮闘!!

各種目成績一覧

開会式 福井運動公園陸上競技場

No.	大会名	開催市町	チーム名	成績
1	グラウンド・ゴルフ	春江町	石川選抜	Bブロック第5位 橋詰 清治さん
2	ゲートボール	敦賀市	田鶴浜	予選2位クラス 第3位
3	ゲートボール	敦賀市	辰口中	予選4位クラス 第1位
4	壮年サッカー	坂井町	石川五十雀	Eグループ1位(スポレク賞) 優秀選手:示野健晴さん
5	ソフトバレーボール	鯖江市	森山S・V・C	2位ブロック 優勝(スポレク賞)
6	女子ソフトボール	松岡町	HMC加賀	
7	ラージボール卓球	小浜市	のときりしま	予選1位グループ 第3位
8	ターゲットバードゴルフ	あわら市	フィフティスマイル	
9	男女混合綱引	大飯町	加賀ゆかい組	予選2位ブロック 第4位
10	年齢別テニス	清水町	黒百合	
11	年齢別ソフトテニス	福井市	HOT! いしかわ	予選1位ブロック 第2位
12	バウンドテニス	三国町	獅子吼B.T.C	2位グループ 第1位(スポレク賞)
13	年齢別バドミントン	武生市	津幡クラブ	決勝トーナメント 準決勝進出(スポレク賞)
14	壮年ボウリング	福井市	いいね石川	
15	壮年ボウリング	福井市	能登っ子	個人戦6位:高柳 勲さん 8位:藤尾 正子さん
16	マスターズ陸上競技	福井	石川マスターズ	1500m 1位:堂谷 芳範さん/5000m 1位:堂谷 芳範さん/ やり投 1位:中川 幸吉さん/800m 1位:末吉 真規子さん/ 1500m 1位:末吉 真規子さん/5000m 1位:折戸小百合さん
17	インディアカ	大野市	七窪ビクトリー	予選1位グループ 第2位(スポレク賞)
18	フォークダンス	鯖江市	百万石チーム	特別賞受賞
19	エアロビック	あわら市	D-pop♪2004	優秀賞受賞(スポレク賞)
20	トランポリン	勝山市	ゆめまる2004	決勝トーナメント進出 第5位(スポレク賞)



【結団壮行式】カンパロウ!! 柱山県体育協会専務理事



【年齢別ソフトテニス】HOT!いしかわ



【インディアカ】七窪ビクトリー スポレク賞受賞



【ソフトバレーボール】森山S・V・C スポレク賞受賞



【女子ソフトボール】HMC加賀



第18回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレクいわて2005



いきいき
わくわく
てんこもり

種目別大会

期日:平成17年10月1日(土)~4日(火)

【県内18市町村各会場】

種目:都道府県代表参加種目18種目(13市町村)

フリー参加種目11種目(9市町村)

フリー参加種目

- ◆健康マラソン ◆ウォークラリー ◆ベタンク ◆壮年ラグビー
- ◆パークゴルフ ◆太極拳 ◆マスターズ水泳 ◆スポーツチャンバラ
- ◆フライングディスク ◆ビリヤード ◆ビーチボール

問合せ先

第18回全国スポーツ・レクリエーション祭岩手県実行委員会事務局
〒020-0114 岩手県盛岡市高松2-2-46 岩手県庁第二分庁舎
TEL 019-663-7550 FAX 019-663-7552

第14回

石川県民スポーツ・レクリエーション祭

平成17年5月～8月にかけて、県内各地で38種目別大会とニュースポーツ体験広場が開催されます。詳しくは、4月以降、石川県庁、市町村教育委員会、体育協会、公民館、公共スポーツ施設等に置かれるリーフレットをご覧ください。多くの方々の参加をお待ちしております。



種目別大会

- グラウンド・ゴルフ大会
- ゲートボール大会
- 壮年サッカー大会
- ソフトバレーボール大会
- 女子ソフトボール大会
- ラージボール卓球大会
- ターゲット・バードゴルフ大会
- 男女混合綱引大会
- 年齢別テニス大会
- 年齢別ソフトテニス大会
- バウンドテニス大会
- 年齢別バドミントン大会
- 壮年ボウリング大会
- 石川スポレク陸上競技大会
- インディアカ大会
- 中高年フォークダンスフェスティバル
- エアロビック大会
- トランポリン・シャトル大会

- ふれあいオリエンテーリング大会
- スミミングフェスタ
- 遊歩ラリー大会
- ファミリーサイクリング大会
- ふれあいカヌー大会
- フレッシュテニス愛好者交流大会
- 武術太極拳大会
- トリムバレーボール大会
- パークゴルフ大会
- マレットゴルフ交流大会
- ユニホック大会
- ビリヤード大会
- ラグビーカーニバル
- パドルテニス大会
- クライミング大会
- スポーツチャンバラ大会
- ビーチボール交歓大会
- 親子でパタンク大会
- たのしいリズムダンスの集い
- フライヤーフェスタ 獅子吼

ニュースポーツ体験広場

- 加賀市会場
- 金沢市会場
- かほく市会場

初めての方も気軽に参加していただけるコーナーもあります。ふるってご参加下さい！

問合せ先 県民スポレク祭実行委員会事務局
TEL 076-225-1852

協賛大会

県内総合型地域スポーツクラブ
6クラブで開催

平成16年度

石川県生涯スポーツ功労者及び生涯スポーツ優良団体表彰 (県知事表彰)

10月29日、石川県庁特別会議室において、生涯スポーツ功労者及び生涯スポーツ優良団体の表彰式が行われ、19名の方々と15の団体に知事より表彰状が手渡されました。受賞された方々、団体は次のとおりです。

生涯スポーツ功労者

- ・広岡唯夫 (金沢市)
- ・古川孝一 (松任市)
- ・野本昇 (金沢市)
- ・亀田秀則 (寺井町)
- ・長界幸男 (金沢市)
- ・福井和也 (美川市)
- ・田井友泰 (小松市)
- ・山口直 (野々市町)
- ・江ノ上修作 (輪島市)
- ・森田正 (吉野谷村)
- ・橋本正彦 (輪島市)
- ・安田眞津夫 (尾口村)
- ・嶋中英治 (加賀市)
- ・中村進 (内灘町)
- ・小餅谷幸博 (加賀市)
- ・石井利行 (押水町)
- ・西尾外代志 (松任市)
- ・本谷正治 (能都町)
- ・河元龍夫 (内浦町)

生涯スポーツ優良団体

- ・鶴来町歩こう会 (鶴来町)
- ・志雄町少年柔道教室 (志雄町)
- ・穴水クラブ (穴水町)
- ・七尾市卓球連盟 (七尾市)
- ・小松市バスケットボール協会 (小松市)
- ・小松市バレーボール協会 (小松市)
- ・輪島市バレーボール協会 (輪島市)
- ・珠洲市野球協会 (珠洲市)
- ・松任市ソフトボール協会 (松任市)
- ・松任市ゲートボール協会 (松任市)
- ・美川町バドミントン協会 (美川市)
- ・野々市町バスケットボール協会 (野々市町)
- ・吉野谷村体育協会 (吉野谷村)
- ・内灘町卓球協会 (内灘町)
- ・珠洲郡相撲連盟 (内浦町)



(敬称略) 市町村名は平成16年10月現在

保存ですか？

いしかわ302スポーツ運動

「いつでも、どこでも、いつまでも」生涯スポーツを！

平成16年5月から「いしかわ302スポーツ運動」がスタートしました。

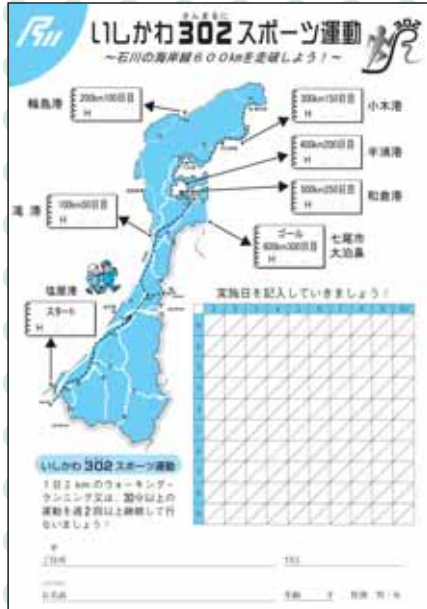
これは、日常生活の中にスポーツを取り入れ、**30分以上**の運動を**週2回以上**継続して行う習慣を身につけることをねらいとしています。

ウォーキングやランニング、体操、ニュースポーツなど、ご自身の体調に応じた運動量で行って下さい。

終了したら、お近くの市町村スポーツ担当課に記録カードを提出して下さい。1枚目の提出で銅バッジ、2枚目で銀バッジ、3枚目で金バッジと認定証をお渡しします。

適度なスポーツを行って、心身ともに健康な毎日を目指しましょう！

(県民100日スポーツ運動並びに3,000日達成者表彰は平成17年3月末で終了します。)



▲記録カード

金バッジ▶



石川の海岸線完走

認定証

様

あなたは いしかわ302スポーツ運動を積極的に実践し石川の海岸線600kmを完走したことを認定します

平成 年 月 日

石川県教育委員会事務局
スポーツ健康課

▲認定証

～児童生徒の健康教育について～

楽しくスポーツするための基礎となる健康面について、いっしょに考えてみましょう。

運動できる強い体を作ろう！

効率よく運動できる強い体をつくるためには、「しっかり食べる」「しっかり動く」「しっかり休む」ことが大切です。そのためには…

規則正しい生活リズムと食習慣を身につけましょう。

- ◆練習(トレーニング)が終わったらソフトドリンクやスナック菓子だけで食欲を満たさず、家に帰ってきちんと食事を取りましょう。
- ◆好き嫌いをしないで、3食しっかり食べましょう。
- ◆夜更かしせずに、十分に睡眠をとりましょう。

食事で必要な栄養素をしっかり摂取しましょう。

- ◆毎日運動をしているジュニアアスリートにとって、筋肉や骨格作りに欠かせないたんぱく質とカルシウムは必要不可欠な栄養素です。

ワンポイントアドバイス

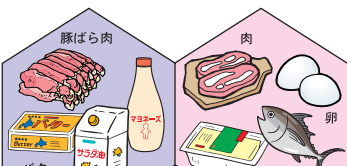
成長ホルモンは、睡眠中に分泌されます。そのため、寝る前にたんぱく質を20gほどとする習慣をつけましょう。たとえば、毎晩あたためた牛乳をコップ1杯ほど飲んでから寝ると、体をつくるものになるたんぱく質とカルシウムの両方を上手に補給できます。



6群

油脂類
脂肪の多い食品

- 働き
エネルギー源となる



1群

魚・肉・卵・大豆
大豆製品

- 働き
骨や筋肉等をつくるエネルギー源となる



2群

牛乳・乳製品
海藻・小魚類

- 働き
骨・歯をつくる体の各機能を調節



5群

穀類・イモ類・砂糖

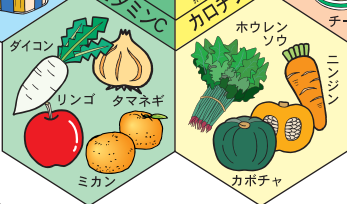
- 働き
エネルギー源となる体の各機能を調節



4群

淡色野菜
果物

- 働き
体の各機能を調節



3群

緑黄色野菜

- 働き
皮膚や粘膜の保護体の各機能を調節



六つの基礎食品群

食品はそれぞれ大切な働きをもっています。食品を働きによって分類したものが「六つの基礎食品」です。食事の中にこれらをそろえるようにすると、栄養素のバランスが整います。

参考：五訂食品成分表 女子栄養大学出版

運動部活動 指導者研修会

石川県教育委員会では毎年、中学校・高等学校の運動部活動を指導している教員対象に、指導者の資質向上と活動の活性化を図るための指導者研修会を行っています。

今年度は下記のような日程と内容で実施しました。

前期Ⅰ	6月23日(水)	実技 講義	ウエイトトレーニング 熱中症について	東海大学 金沢社会保険病院	有賀誠司先生 南昌秀先生
前期Ⅱ	8月 3日(火) 8月17日(火) 10月12日(火)	実技 実技 実技	軟式野球 ソフトテニス 陸上競技	高砂市立松陽中学校 岐阜女子商業高等学校 浜松大学	中上雅文先生 熊田章甫先生 杉本龍勇先生
後期	2月 3日(木)	講演 講義	一貫指導の取組 冬季トレーニング	長崎県バレーボール協会 県立飯田高等学校	瀬尾真一先生 菊田三代治先生

前期



前期Ⅰでは、東海大学の有賀先生から、発達段階に応じたパフォーマンス向上のためのトレーニング法を、また南先生には、熱中症の事例を通して、指導者として対処すべき内容をご指導いただきました。



前期Ⅱでは、県外から著名な指導者に来ていただき、軟式野球、ソフトテニス、陸上トラック競技における基本的な技能や指導法を研修しました。専門外の競技を指導されている先生方にもわかりやすく、実践に役立つ内容でした。



後期

「長崎県における 中高一貫指導の取組」

長崎県バレーボール協会
競技力向上委員長 瀬尾 真一氏



学校やチームの枠を越えた『長崎方式』の強化体制づくりについて講演していただきました。先生は、指導者の意識改革、協力、連携、そして何よりも夢と情熱を持つことの大切さを熱く語られ、ジュニアから一般までの指導者が連携して、「一貫指導体制」のシステムを機能させることの重要性を強調しておられました。70名近く集まった県内中・高等学校の運動部顧問の方々が熱心に耳を傾けていました。

「アテネオリンピックを振り返って」 「冬季トレーニングの必要性」

県立飯田高等学校
ウエイトリフティング部監督 菊田 三代治氏

重量挙げ日本代表男子監督を務めた菊田先生から、アテネ五輪での興味深いお話をお伺いすることができました。先生は其中で「勝って学ぶことは負けて学ぶことよりも多い」「指導者は夢を持ち、あきらめないことが大切である」と話され、ご自分がこれまで選択するときにはいつも困難な方を選んできたと明かされました。また、年齢や個に応じたトレーニングの必要性、勝つためのトレーニングのしかたについても講義していただき、参加された先生方のこれからの指導に大いに参考となる内容となりました。



応援するわたしたちの…

わんぱくなほぐら…

とっくも元気な私たちの…

1000万人のガンバリサポート!!

- 傷害保険
- 賠償責任保険
- 共済見舞金

スポーツ安全保険

5名以上の
団体で
ご加入ください。

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。



冒険する俺たちの…

ボランティアをする我々の…

スポーツを始めた私たちの…

対象となる事故 ★グループ活動中の事故 ★往復中の事故

保険期間 平成17年4月1日午前0時より翌年3月31日午後12時まで (申込受付は平成17年3月から)

団体	対象	加入区分	対象となる事故の範囲	掛金 (1人年額)	傷害保険				賠償責任保険 (支払限度額)		共済見舞金
					死亡	後遺障害(最高)	入院(1日につき)	通院(1日につき)	身体賠償	財物賠償	
子どもの団体	●中学生以下の子ども ●スポーツ活動を行わない大人	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1事故 5億円 (免責金額1,000円)	財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円)	突然死 (急性心不全、脳内出血など)
	●中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中 団体活動中とその往復中以外	1,050円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	上記補償に身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円を加算		160万円 対象となりません。
	●子どもと一緒にスポーツ活動を行う大人(指導者)	AC C	団体活動中とその往復中	1,000円 1,500円	1,000万円 2,000万円	1,500万円 3,000万円	2,500円 4,000円	1,000円 1,500円	身体賠償 1人1億円/1事故 5億円 (免責金額1,000円)	財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円)	突然死 (急性心不全、脳内出血など)
大人の団体	●大人の文化活動、ボランティア活動、地域活動 (スポーツの指導、審判、ダンス、観戦を除く。)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1事故 5億円 (免責金額1,000円)	財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円)	突然死 (急性心不全、脳内出血など)
	●老人クラブなど(60歳以上)	B		800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円			
	●大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む。)	C		1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円			
	●危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール、山岳登山など)	D		9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円			

財団法人 スポーツ安全協会
石川県支部 (石川県教育委員会スポーツ健康課内)

〒920-8575 金沢市鞍月1丁目1番地
TEL 076-225-1852 電話受付時間：午前8時30分～午後5時(土、日、祝日を除く。)

〈共同保険会社〉
あいおい損害 共栄火災 損保ジャパン 大同火災
東京海上日動 日新火災 ニッセイ同和損害 日本興亜損害
富士火災 三井住友海上
保険については東京海上日動を幹事会社として、上記損害保険会社10社との共同保険となっております。(2005年4月予定)

保険の詳しい内容、資料のご請求は
ホームページをご覧ください。

URL <http://www.sportsanzen.org>

●資料請求はFAXでも受け付けております。0120-104442 (FAX専用)