

## あなたの汗に金メダル!

人気のハイキングサスケ、ピームライフルやカラーリングに、今年はトランポリンが加わり、いろいろなスポーツ体験が出来ます。

また、体力測定では皆さんの健康チェックをサポートします。

スポーツの合間の『いっぴく屋台広場』もメニューを拡大して皆さんのお越しをお待ちしております。

**参加費無料!**



**10/10 (月・祭)**

エンディングには大抽選会を行います。ご家族連れや気の合う仲間同士で、スポーツの秋を思う存分ご堪能ください。

福光体育館周辺



## 正しいウォーキングを身につけよう

### ウォーキング講習会

日時 8月28日(日) 午前9時半  
会場 福光屋内グラウンド  
参加費 無料  
テーマ より健康になるためのウォーキング指導

9月に入ると早々に恒例の「ウォーキングで快汗!」があります。ここで得た知識を基に実践する場も提供いたしますので、ふるってご参加下さい。



## ちょっとあなたと小旅行

### 第7回 ウォーキングで快汗!

日時 9月18日(日) 午前8時30分出発  
コース ぬくもりの郷(現地集合) ~ 炭焼き場 ~ マッコウ山 ~ 土山御坊 ~ ぬくもりの郷(現地解散)  
約5kmのコースです  
対象 小学生以上(3年生以下は保護者同伴) 100名  
参加費 会員 無料 未会員 200円  
申込み チラシをご覧になり、福光体育館までお申込み下さい。  
締切 9月9日(金)

\* 解散予定時刻は 10時半頃  
\* 入浴される場合は、特別料金で入浴できます



## 激励金を授与しました!



全国高校総合体育大会in青森 リフトテニス(7/28)

中川和貴(高岡商業高校)  
中川瑞貴(高岡西高校)

全日本ドッジボール選手権大会in東京(8/21~)

福光サンダージュニア  
全日本女子相撲郡上大会 岐阜(8/27)  
山田めぐ(福光東部小)  
林 朱里(吉江中)

第28回全日本小学生ソフトテニス選手権大会in京都(8/4~)

尾山仁哉(福光中部小)  
山本 陸(砺波北部小)

全国中学校体育大会 卓球(8/17~)

井上皓貴(吉江中)  
高知よさこい祭り本祭(8/10~)  
南砺!石楠花舞妙

## 全国大会優勝!



全国ラージボール卓球大会in三重 ダブルス  
優勝 140歳

折田政夫、越井義勝(福光卓愛会)

第3位 160歳  
細川時平、前寺 博(福光卓愛会)

## 少年団紹介 陸上少年団



福光陸上少年団は、陸上競技の個々の記録を更新することを目標としています。子供たちには、自己のベストを出すために一人一人しっかりと目標を掲げて、日々の練習に取り組むことの大切さを教えています。

また、あいさつや返事とともに、人の話をしっかりと聞くよう指導しています。

日々の練習の成果を試すため、県内、市内の記録会に出場しています。今年は、南砺市内の陸上少年団・教室の子供たちと一緒に記録会を行いました。

子供たちが「走る、跳ぶ、投げる」等、陸上に興味を示し楽しく、自己ベストが出せるよう活動に取り組んでいます

日時 水曜日 18:30~20:00 場所 福光中学校グラウンド

・フォームや、スタートダッシュの仕方がわかり速く走れるようになりました。

中部小6年 定村陽太



・今は100m走を15秒前半で走れるように頑張っています。

中部小6年 松村 屈

・1,000mを速く走れるように、週1回の練習を頑張っています。

東部小6年 吉江 士土

## スクール紹介 ビーチボールスクール

ビーチボールは、いつでも・どこでも・だれでも気軽に出来るスポーツとして富山県朝日町で昭和53年に誕生しました。

年代を問わず、体力に応じて楽しめるコミュニティスポーツで全国41都道府県で楽しまれております。

朝日町で9月に行われる全国大会は28回を数え参加チームは年々増えており、ジュニアの大会も毎年開かれスクールで鍛えた子どもたちが挑戦しております。

今年も12月の八尾カップと2月のジュニア大会を目指して、練習しています。秋は9月30日に開講しますよ。友達を誘って参加しませんか?

日時 金曜日 19:30~21:00 回数 8回/期  
場所 福光体育館 2階アリーナ 料金 2,000円/期



八尾カップや県大会を目指して頑張っています。初心者、大歓迎!一度体験してみませんか?

講師 金森 諭



## 東部小学校体育館は、9月中旬頃から使用できる予定です。

ご不便をおかけいたしますが、今しばらくお待ちください。お問い合わせは福光体育館まで。

少年団紹介 **水泳少年団**



シーズン真っ最中の福光水泳少年団です。  
丈夫な体作りと水泳の基礎を少しでも習得できるように日々活動しております。

9月11日(日)には、夏休み中の練習の成果を試す『少年少女水泳記録会』が開催されます。昨年より少しでも速く多く泳げるようにと、団員たちはがんばって活動しております。

日時 月曜日 19:00~20:00 場所 福光プール



・速く泳げるようになりたいです!  
中部小6年 田原瑞希

スクール紹介 **爽快エクササイズ スクール**



・楽しい音楽に合わせて、明るい先生と体を動かすことで健康維持につながっています。 Mさん

・民謡などに合わせ、ボールやベルダーを使い体を柔軟にする運動を楽しんでいます。 Iさん



日時 火曜日 14:00~15:30 回数 8回/期  
場所 福光体育館 2階アリーナ 料金 3,000円/期

ストレッチを重視した体操を音楽に合わせて行っています。「長く続けられるように」を大切に、無理なく楽しみながら汗を流しています。

現在の受講生は8名、アリーナ全面を貸切り状態という絶好の環境で体を動かし「爽快」な気分を感じていただいております。エクササイズは3B体操独自の道具を使い、筋肉の弛緩を感じながら柔軟性や筋力アップにつなげます。

今年の6月には南砺市福野体育館に於いて「集い」が開催され、県内全域の、園児から80代まで約1200名が、一同に体操を行いました。受講生も参加し、ともに楽しみました。

どなたでも無理なく楽しめます。是非一度体験に来て下さい。広いアリーナで待っています。

講師 末永 弘子



日時 8月28日(日) 18時キックオフ  
参加費 高校生以上 1,000円  
中学生以下 500円  
会員以外は上記料金をプラス1,500円で参加できます。  
参加特典 小・中学生には応援グッズプレゼント  
参加者全員にソフトドリンク付

夏休み、子どもをどこにも連れて行けなかったと嘆くあなた!こんなプランはいかがでしょう。

行ってきました、見ってきました!

**富山サンダーバース 観戦ツアー**

8月5日(金)、富山サンダーバース 対 信濃グランセローズ戦をとなみチューリップ球場で観戦しました。

当日は、福光野球スポーツ少年団からボールボーイとして協力した団員もあり、大変思い出深い試合となりました。

惜しくも敗れましたが、選手のプレーを真剣に見つめる団員の姿が印象的でした。また、参加者が一体となった応援も非常に盛り上がりました。参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

団員の皆さんには、試合を見て感じ、学んだことをこれからの活動に活かしてほしいと思います。



**Break Time**

女子サッカー『なでしこジャパン』が男女を通じて初めてワールドカップのチャンピオンになり、東日本大震災で沈みかちだった日本に、勇気と感動を与えてくれました。キャプテンの澤選手はもちろんのこと、21人全員が一丸となって勝ち取った勝利だと思えます。しかし、代表選手も含め「なでしこリーグ」の多くの選手は、サッカーで生計を立てることが出来ない環境の中で必死に頑張っています。これを契機に女子サッカー界の環境が改善されることを祈ります。



それにしても、なでしこジャパンの影の立役者は佐々木監督だと思えます。福光スポーツクラブは、頑張るスポーツ選手をサポートしていますが、指導者の育成にも尽力しなければいけないと感じた次第です。

NPO法人 福光スポーツクラブ事務局  
南砺市福光体育館内  
TEL 52-2831 FAX 52-7782  
URL <http://www.fukumitsu-sc.com>  
E-mail [info@fukumitsu-sc.com](mailto:info@fukumitsu-sc.com)

ご協賛頂いたサポーターの皆様、有難うございます。

フラッセリー たか炎	イケダスポーツ	カラオケスナック マドンナ	カラオケまんぷく
ふくみつ華山温泉	リスト&ドリンク たかとん	ロコ21	ワタナベ薬局
片山工業(株)	みち草	よろづや	赤池家具製作所
(株)岩城自動車工業所	(株)オカベ	(株)オヤマ自動車	(株)ガスコムノムラ
(株)森組	(株)北川電機商会	(株)喜八食品	(株)久恵
三協立山アルミ(株)福光工場	紙居石油(株)	髪結いたけだ	川合田温泉
谷村建具製作所	鳴や酒店	松月	白馬車
布の店にしむら	男子専科舟岡	中越鉄工(株)	手打ちうどん どんたく
道の駅 福光(株)	飲み食い処 さかえ	日嶋精型(株)	日西建材
(有)上坂運動具製作所	麺屋 ひろまる	矢木接骨院	焼肉 おぼちゃん
	(有)坂上松華堂	(有)世中心ター あらやま	(有)精工社

クラブ 和院	サングリーン おおはし	チューモク(株)	トナミロイヤルゴルフ倶楽部
かんにんや	たかたでんき	たこ八	めくもりの郷
医王アローザ(株)	石崎家具	伊藤昆布店	上田写真館
(株)タイヤガーデン福光	(株)ベネフレックス	(株)ユーコム	(株)ロンウッド
(株)協栄モーターズ	(株)谷村電機工業	(株)電化のノハラ	(株)土居建設
河合バット製作所	神田接骨院	喫茶 和	神戸屋別館
青龍	総合保険代理店(株)TRUST	太嶋建設(株)	田中組
東京海上日動石崎保険事務所	東田手袋商事	得能建設工業(株)	南砺石油(株)
日の出屋製菓産業(株)	福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)
安谷呉服店	山本紙茶店	(有)十力タ印刷	(有)かじわ屋
(有)山崎冷菓	(有)和多屋呉服店	吉田燃料店	旅亭 みや川