



# 石川県健民運動

# 12月号

《26. 12. 19第224号》

# かわら版



毎月第3日曜日は「家庭の日」です  
～ 家族とのふれあいを大切にしましょう ～

近郊の山 12月金沢市

- 鼓動 石川県子ども会連合会 会長 正木 明
- 特集 子どもドリームフェスティバル・取り組み紹介
- 健康づくりの推進  
石川県健康クラブ会長等役員会  
石川県ゲートボール協会表彰伝達式・納会
- ふるさとづくりの推進  
絵本センターのつどい
- 子ども・若者活動の推進  
青少年ボランティア賞受賞団体・個人決定
- 健民運動活動紹介・奨励コーナー
- 第23回石川県民スポーツ・レクリエーション祭
- 1・2・3月の健民運動カレンダー
- 「あいむ」だより

薫風 石川県オリエンテーリング協会 金沢OLK 池端 昭

平成26年度(第36回)

少年の主張 石川県大会  
発表記録集

伝えよう! 21世紀を生きる君たちの熱いメッセージを

少年の主張 石川県大会

とき ■ 平成26年9月27日(土)  
ところ ■ 石川県青少年総合研修センター

石川県 石川県教育委員会 石川県健民運動推進本部

# 鼓動

石川県子ども会連合会  
会長 正木 明

## 若者の活躍

県子ども会連合会では、県少年団体協議会と共催で毎年春に県内の各子ども会を始めとした少年団体の会員が交流する「石川県子ども会交歓フェスティバル(石川県少年団体協議会加盟団体交流・交歓会)」を開催しております。たった2日間の日程ですが、多くの子ども達がゲームや工作を楽しみながら友達作りとリーダーとなるための勉強をします。閉会式が終わり、各市町のバスに乗って別れるときには、みんなちぎれるくらいに手を振って別れを惜しんでいます。

そんな子ども達を指導するのは高校生リーダーです。金沢市子連、七尾市少年団体協議会、ガールスカウト等の団体から参加する高校生が、フェスティバルの企画から当日の運営まですべてを取り仕切ります。12月から、何回も会議を開き、到着から出発までの日程の作成、各プログラムの内容と担当者の決定、必要な材料、道具の調達等を決定していきます。打ち合わせの中で、各プログラムの中での時間配分を変えてみたり、参加者が作る作品の材料を変えてみたりと試行錯誤が続きます。

このように、高校生リーダーが心をこめて企画するプログラムに参加者は大喜びします。そして、高校生リーダーは、各班について、参加者と一緒に行動することにより、指導者であるとともに友達として参加者と交流します。開会式の時には、ちょっと引いていた参加者も閉会式のときには、抱きあって別れを惜しみます。

小学生、中学生と年齢の近い高校生は、親しみやすくまた素直に話を聞けるお兄さん・お姉さんなのです。また、高校生の一所懸命がんばる姿は、小中学生の憧れとも、目標ともなります。

高校生リーダーにとっては、年下の子ども達の指導者として、また、行事の企画者として、学校の授業では経験のできない多くのことを学び、大きく育ちます。

これからの子ども会活動は、高校生リーダー、そして、大学生・社会人からなるシニアリーダーによって支えられると思っています。

石川県のシニアリーダーは、昨年8月9日から11日まで、3日間にわたり開催された「東海北陸ジュニアリーダー研修会」の企画運営を全て担いました。

このシニアリーダーたちが子どもをもつことになれば、その時には素晴らしい育成者として子ども会で活躍することと思います。



子ども会交歓フェスティバル

仲間づくり



子ども会交歓フェスティバル

スキット 物語



# 特集 平成26年度 取り組み紹介 子どもドリームフェスティバル

今年度、子どもドリームフェスティバルには81件の応募があり、本部では自発的で創造性豊かな青少年の育成を図る観点から、5つの事業に助成いたしました。1月18日の県立音楽堂邦楽ホールでの発表会を前に、各事業グループが発表会を開催しましたので、その概要をご紹介します。

## みんなが喜んでくれる洋服を作りたい

DiSUKO

みんなが喜ぶ服をデザインして制作を進めていた能美市のDiSUKOが、10月19日(日)寺井町多目的ホールでファッションショーを開催しました。ホールでは地域文化祭も開催され、多くの皆さんに見ていただくことができました。参加した12名のメンバーはステージで「おしゃれなカップル」と「Tシャツコレクション」をテーマにオリジナルデザインのドレスなどを、ファッションモデルさながらに披露しました。



## ハイパーヨーヨーのズゴ技を練習してステージで披露したい

南郷小ハイパードリームチーム

ハイパーヨーヨーの練習を重ねてきた加賀市立南郷小学校の「南郷小ハイパードリームチーム」が11月2日(日)、学校の創立120周年記念「丘の子祭り」のステージで、磨き上げた「ズゴ技」を披露しました。子どもたちは、これまでの取組を創作劇として発表し、最後に全員がアクロバチックな技を披露してくれました。1月の県立音楽堂では、さらにスキルアップした技を見せたいと意気込みを見せていました。



## 大切な仲間と一生の思い出に残る写真を空から撮りたい

羽咋市立羽咋小学校

11月18日(火)、羽咋市立羽咋小学校の児童440人と教職員、保護者など合わせて500人がグラウンドに集合して、羽咋市のシンボルともなっているUFOと羽咋小の校章の桜をカラフルで大きな人文字で描き出しました。当日は天候にも恵まれ、朝9時20分から整列を開始し、9時40分ごろ上空に飛来したセスナ機から撮影が行われました。羽咋小学校の皆さんの一生の思い出に残る記念写真を撮ることができました。



## 歌を通して心をつなぎ、学校を明るくしよう

白山市立朝日小5年ドリームチーム

11月23日(日)、白山市の鶴来総合文化会館クレイン文化ホールで開催された地域の「芸能音楽祭」において、白山市立朝日小5年ドリームチームの65名が人気アニメ映画「アナと雪の女王」の歌「Let it go」を迫力いっぱいに歌い上げてくれました。皆さんは歌詞の意味も深く理解して、全員での合唱で素敵に表現し、大きな会場は子どもたちの澄み切った歌声が響き渡り、大きな拍手をいただきました。



夢の人と木の(ひととき)“わくわく”がいっぱいの木の家を作ろう 千坂保育園



12月1日(月)、千坂保育園の園児たちが地域の木工さんの協力を得て作っていた「木の家」が完成し、お披露目のミニ表現会を開催しました。完成した家は高さ1.5メートル幅2メートルで、年長児23人が金槌やノコギリの使い方を教わりながら作ったものです。当日、23人は木の家を設置した舞台上で「こぶたと大工さん」の夢いっぱい“わくわく”の劇を愛らしく熱演し、訪れた保護者や地域の皆さんを楽しませてくれました。

# 健康づくりの推進

第20回 石川県健康クラブ会長等役員会 開催



11月11日(火)、石川県健康クラブ協議会の会長等役員会が、和倉温泉「のと楽」で県内28の健康クラブから会長等役員73人が参加して開催されました。会議では今年度の活動について活発な意見交換が行われたほか、田川修身会長から次年度の交歓大会や育成研修会等の日程が発表されました。また、志賀町富来健康クラブの浦野恒一会長から5月20日に志賀町総合体育館で開催予定の第19回能登地区健康クラブ交歓大会のご案内がありました。

平成26年度 表彰伝達式・納会 で 23名を表彰 県ゲートボール協会



受賞する山崎光夫さん

12月7日(日)、午前10時から、西部緑地公園陸上競技場会議室において、県ゲートボール協会の表彰伝達式・納会が開催されました。最初に(公財)日本ゲートボール連合の表彰伝達が行われ、能美市の山崎光夫さん76歳が県協会の石坂修一会長から「日本ゲートボール功労者表彰」を伝達授与されたほか7名の方が受賞しました。当日は他に県ゲートボール協会会長賞と県ゲートボール協会審判員褒賞の授与も行われ、合わせて23名が栄えある表彰を授与されました。授与に続いて、日本ゲートボール連合会長からの祝電や健民運動推進本部長の谷本正憲県知事の祝辞などが披露され華やかな内に今年最後の県ゲートボール行事を終了いたしました。

日本ゲートボール連合表彰	受 賞 者
日本ゲートボール功労者表彰	山崎 光夫 (能美市)
健康功労者表彰	山口 三男 (宝達志水町) 黒島 久江 (かほく市)
審判員功労者表彰	上田 友則 (志賀町) 大井 透 (加賀市)
連合設立30周年記念特別功労者表彰	土田 勇二 (志賀町) 北野 外良 (羽咋市) 加登 和美 (輪島市)



# ふるさとづくりの推進

## 平成26年度 絵本センターのつどい 開催

健民運動推進本部が例年7月に、金沢市の地場産業振興センターで開催している「絵本センターのつどい」を、50周年記念大会を7月に実施した今年度は11月26日（水）、津幡町文化会館シグナスにおいて開催しました。

大地康雄さん制作の映画



を上映・絵本の力を再確認

津幡町文化会館シグナス 会場風景



映画の一コマ



### ◇ 保育所の先生など約200人が参加されました。

健民運動推進本部では、子どもたちによい本を読ませたい、絵本を通して親子のふれあいの時間を持つてほしい、そんな願いから保育所・園、幼稚園、地域子ども文庫などを「絵本センター」に指定して、「絵本ホームライブラリー運動」をすすめており、毎年「絵本センターのつどい」を開催しています。今年の「つどい」は、11月26日(水)、津幡町文化会館シグナスで、絵本との感動的な出会いをテーマとした映画「じんじん」の鑑賞会として開催いたしました。映画「じんじん」は俳優の大地康雄さんが、北海道の剣淵町にある「絵本の館」で読み聞かせなどを通して繰り広げられる、子どもと絵本との素晴らしい出会いに感動し、〈絵本の力〉と〈親子の絆〉を描こうとした映画です。当日鑑賞していただいた皆様からは、「絵本をとおして信頼関係が生まれることに感動した。」「園の子どもにたくさん読んであげようと思いました。」「たくさんの絵本を知って好きな本が増えていったらいいと思う。」など、多くの感動のメッセージが寄せられました。

受付では絵本センター代表者に絵本1冊づつを配付



託児室を用意し、6人のお子さんをお預かりしました。



### ドリアン助川・作 あべ弘士・絵「クロコダイルとイルカ」を各絵本センターに配付

当日、配付した絵本「クロコダイルとイルカ」は、乱暴者のワニのクロコダイルがかわいいイルカとの出会いから「やさしさ」に目覚める物語で、映画「じんじん」誕生のきっかけとなったドリアンさんのお芝居「クロコダイルの恋」を絵本化したもので、映画「じんじん」の基となった絵本であり、映画「じんじん」から生まれた絵本でもあるのです。「クロコダイルとイルカ」は昨年の「けんぶち絵本の里大賞」で見事大賞を受賞しています。県内各地の「絵本センター」で、多くの子どもたちに読まれ、人としての優しい心が芽生え、親子の絆をさらに深めるきっかけとなることを期待しています。なお、映画に出てくる絵本と市販の絵本ではクロコダイルの最後の言葉が違うそうです。♪



# 子ども・若者活動の推進

平成26年度 青少年ボランティア賞受賞 団体・個人 決定



選考委員会 10月3日

他人や社会に貢献する活動を行う青少年を表彰することで、次代を担う心豊かでたくましい青少年の育成を図ることを目的に、石川県健民運動推進本部が平成7年から実施している「青少年ボランティア賞」の受賞者が決定しました。今年度は10月3日に県庁で開催された選考委員会(正木明委員長)において厳正に選考が行われ、学校や健民運動の構成団体等から推薦を受けた候補者の中から、11団体、1個人の受賞となりました。表彰式は1月16日(金)午後2時から県庁11階1109会議室で開催される予定で、本部長の谷本正憲石川県知事と受賞者の皆さんとの懇談会も併せて開催される予定です。

## ◇ 平成26年度青少年ボランティア賞受賞 団体・個人及び活動内容

(団体の部)

団体名	活動内容
小松市立 安宅中学校 生徒会	平成2年から、全校生徒で安宅海岸の清掃を行い、地域の環境美化に貢献するほか、あいさつ運動やインターネット利用のルール作りを生徒自身で行う「ネチケット運動」を行い、いじめ撲滅やより良い校風の樹立に努めている。活動は地域の人や自然を愛する心を育み、人と人との繋がりを築く上で、大きく貢献している。
金沢市立 小將町中学校 ボランティア委員会	平成9年から、地域の瓢箪町公民館においてお年寄りと夕食をともにし、ゲームなどを楽しむ交流活動の「夕食交流」を長年継続的に実施しているほか、一人暮らしの高齢者宅への弁当配付を行っている。活動は地域の青少年に高齢者へのいたわりと思いやりの心を育むとともに、地域社会の福祉向上に大きく貢献している。
金沢市立 医王山小中学校	平成16年から、地域伝統の「いやさか踊り」と地域の歴史を学び、学習を生かして地域行事やイベントに積極的に参加している。また、陸前高田市へのボランティアに参加して「いやさか踊り」を披露するなど、地域文化の発信や他地域との交流に活躍しており、児童生徒には地域の文化継承・発展の担い手として大きな期待が寄せられている。
能登町立 小木中学校	東日本大震災を機に、平成23年から高齢者、障害者などの要援護者も視野に入れた防災・減災活動に取り組み、「防災を日常に」の意識の醸成を目標に、地域の防災訓練等を実施している。活動をとおして地域の一体感が深められ、地域行事の復活などにも貢献し、中学生主体の地域ボランティアとして、高い評価を得ている。
石川県立 野々市明倫高等学校 生徒会	昭和58年から、学校周辺やJR野々市駅等の清掃活動に取り組むほか、野々市の市、野々市じょんがらマラソン等の市のイベントにも協力している。また、学校近隣の高齢者施設「明倫館」の慰問活動や海外の災害被災地への緊急募金活動などを工夫して実施するなど、多くの社会貢献活動に熱心に取り組んでいる。
金沢学院東高等学校 吹奏楽部	平成16年から、学校近隣の保育園で長年にわたってクリスマスなどの行事に合わせた演奏活動を実施するほか、地区の文化祭等でもボランティアの演奏活動を行っている。地域の活性化を促進する地域貢献活動及び園児、児童の豊かな感性を育む教育活動として、大きな貢献を果たしている。
石川県立 七尾東雲高等学校	東日本大震災の募金活動を震災発生当初から開始し、3年間以上にわたり毎月11日前後に七尾駅前や地域のショッピングモールなどで継続して実施している。東北地方の復興を支援する本校の活動は、青少年のボランティア精神の高揚に大きく貢献するものとして高い評価を得ている。
北陸学院大学 ハンドベルクラブ	平成20年の大学創設から、クリスマスシーズンを中心に、小松市、野々市市、金沢市の障害者施設や高齢者福祉施設、幼稚園、病院などを訪問して、ハンドベルの演奏を披露している。毎年訪問する施設では一緒に楽しめる方策を取り入れ、演奏活動を通じた交流に努め、各施設から恒例の行事として喜ばれ、期待されている。
山中児童センター やまなかっ子 ボランティア	核家族化が進み、小学生と高齢者、あるいは地域との交流が希薄化する中、平成22年から、山中地区にある高齢者施設への慰問をはじめ、観光名所でのお茶出しボランティアグループとの合同活動、ふれあいサロンでの交流など、世代を超えた交流活動を実施し、地域に大きく貢献している。



団体名	活動内容
石川県 スポーツ少年団 リーダー会	平成7年から、スポーツ少年団において、主に小中学生を対象とした交流会や研修会の企画・運営を行い、レクリエーションや集団行動を通じて、子どもたちの自主性・創造性と仲間意識を養うことを目的に活動している。また、将来指導者となる中学生以上のリーダー育成を継続的に 行うなど、活動は高い評価を得ている。
西尾っ子鳶	小松市尾小屋町に伝わる「尾小屋鳶」の伝統を継承するため、地域の方から鳶(はしご登り)の演技指導を受けて練習に励み、学校の入学式や収穫祭のほか、地域行事などで練習した技を披露して地域伝統の継承と普及に大きく貢献している。また、「西尾っ子鳶」の演技は他の児童の憧れとなっており、児童の心の成長にもつながっている。

〈 個人 の 部 〉

氏名	活動内容
かわむら かずき 河村 一輝 ボーイスカウト石川県 連盟金沢第10団	平成23年から、ボーイスカウト下部組織のカゴ隊(小学校2～5年生)に対して、ボーイスカウトの心構えや行動及び身につけるべきロープの結び方や読図、救急法などの技術指導を行うなど、健全なボーイスカウトの育成に努めている。また、野営の際に雑伐採木を活用するなど、環境の保全・保護活動も継続的に実施している。

平成26年度

青少年ボランティア賞

受賞者 活動例



いしかわ若者みらい塾

参加者募集

素敵★発掘

1月24日(土)ワークショップ開催

♪ いしかわの若者あつまれ〜♪

日時 1月24日(土) 13:20~15:45  
 場所 石川県NPO活動支援センター「あいむ」(香林坊ラモーダ7階)  
 ※バス停は香林坊が便利です。香林坊地下駐車場をご利用の方は駐車料金の一部を助成します。  
 定員 20人程度(18歳~40代までの人)  
 申込方法 ☎電話 メール facebook(イベント参加ボタン)  
 ※メールの場合は件名に「素敵発掘」と記載し、氏名(ふりがな)、連絡先(当日連絡可能な電話番号)を下記までお知らせください。



《申込先》〒920-8580金沢市鞍月1-1  
 石川県健民運動推進本部 ☎076-225-1365

facebook 「健民運動」で検索

右のQRコードから  
 メール送信できます。



# 健民運動活動紹介・奨励コーナー

内閣府主催 **社会貢献青少年表彰式・中央研修会** に参加しました。



平成26年度 社会貢献青少年表彰式



パネルディスカッション 25日



全国青少年育成都道府県民会議連合会総会

健民運動推進本部は、11月25日、26日の2日間、東京の国立オリンピック記念青少年総合研修センターで開催された内閣府主催の「社会貢献青少年表彰式」及び「子ども・若者育成支援のための地域連携推進事業中央研修会」に参加しました。全国から青少年育成関係者約400人が参加した研修会には本県から県青少年育成推進指導員連絡会などから7名が参加しました。最初に様々な分野で社会に貢献した青少年12団体4個人が内閣府の阪本和道審議官から表彰されました。表彰式に続く研修会では、「子どもたちにとって安心・安全な地域をつくるために」と題して東京未来大学の出口保行教授が講演され、続いて千葉県警察少年センターの遊間千秋氏と京都府青少年課の金森正明氏によるパネルディスカッションが行われました。26日は4分科会の専門研修が実施され、鳥取大学医学部の高塚人志准教授のコミュニケーションの基本の「聴く力」を高める講座と筑波大学の土井隆義教授のLINEに関する講座を受講しました。

研修会終了後、内閣府から加藤参事官と小山調査官が出席して「青少年育成都道府県民会議代表者会議」が開催されました。次いで、全国で36道府県が参加して「全国青少年育成都道府県民会議連合会総会」が開催され、今後の主体的な活動について活発な議論が行われました。

## 第43回スポーツ少年団卓球交流大会 いしかわ総合スポーツセンターで開催



11月29日(土)、いしかわ総合スポーツセンターサブアリーナにおいて、石川県スポーツ少年団の卓球交流大会が開催されました。9時からの開会式では、出場選手を代表して余喜スポーツ少年団の田島ゆうとさんはじめ5名が誓いの言葉を宣誓しました。競技では内灘Aチームが目覚ましい活躍を見せ男女とも団体優勝を飾りました。スポーツ少年団では11月から12月にかけて卓球の他、柔道、バドミントン、剣道の3競技の交流大会を開催して多くのジュニア選手が交流を深めました。

## 持続可能な社会づくり NPO法人いしかわ自然体験支援隊がワークショップ 開催



11月30日(日)、午後1時から石川県女性センター第1研修室において、NPO法人いしかわ自然体験支援隊が主催して、「今、大変なことになっているという地球にちょっとだけ力を貸そう」というワークショップ『あなた』が『出来る』『持続可能な社会』づくりが開催されました。参加対象者は「行動力のある方」ということで、富山県からの参加も含め、大学生から一般の方まで12名が集まり、自然体験支援隊の森江章理事長の地球の自然環境や社会問題などの解説を聞いた後、グループに分かれて「持続可能な社会づくり」についての課題の抽出や共有を行いました。



## 東海北陸地区シニアリーダー交流会 国立能登青少年交流の家・子ども会連合会

子ども会連合会シニアリーダー会は羽咋市の国立能登青少年交流の家において、12月6日(土)、7日(日)の2日間の日程で東海北陸地区のシニアリーダーによる交流会を開催しました。前日からの雪にも関わらず、石川、福井、岐阜、三重の4県から19歳から40歳代のシニアリーダー36名が集合し、各県の特徴ある活動を学び合う情報交換や団体行動などの活動をとおして交流を深め合い、子ども会などでの青少年育成活動でのレベルアップを図ることができました。



## 参加しましょう！ 第23回 石川県民スポーツ・レクリエーション祭

◇1月以降の開催市・期日・大会名・会場・主管団体

開催市	期日	大会名	会場	主管団体
かほく市	2月22日(日)	クラブレットカップキッズフットサル大会	宇ノ気体育館	NPO法人クラブレット

## 1・2・3月の健民運動カレンダー

H26.12.19現在

- 1/16(金)** 石川県健民運動青少年ボランティア賞表彰式  
 会場：石川県庁11階1109会議室  
 主催：石川県健民運動推進本部
- 1/18(日)** 第17回子どもドリームフェスティバル  
 会場：石川県立音楽堂邦楽ホール  
 主催：石川県 石川県健民運動推進本部
- 1/18(日)** 2015新春ゲートボール大会  
 会場：野々市市さわやかホール、七尾市田鶴浜室内ゲートボール場  
 中能登町鳥屋室内ゲートボール場  
 主催：石川県ゲートボール協会
- 1/24(土)** 素敵☆発見〔いしかわ若者みらい塾〕  
 会場：石川県NPO活動支援センター[あいむ](金沢市)香林坊ラモーダ7F  
 主催：石川県健民運動推進本部
- 2/28(土)** 石川県子ども会交歓フェスティバル  
**3/1(日)** 会場：国立能登青少年交流の家(羽咋市)  
 主催：石川県子ども会連合会
- 3/8(日)** 平成26年度MRO杯争奪石川県室内ゲートボール大会 能登大会・加賀大会  
 会場：野々市市さわやかホール、七尾市田鶴浜室内ゲートボール場  
 中能登町鳥屋室内ゲートボール場  
 主催：石川県ゲートボール協会
- 3/23(月)** 石川県健民運動推進本部・各推進委員会  
**・24(火)** 会場：石川県庁1階102会議室(金沢市)  
 主催：石川県健民運動推進本部

# 「あいむ」だより



## \* 収集物（12月分） \*

<使用済み切手など>

県民交流課、建築住宅課、石川県教職員互助会、石川県立金沢錦丘中学校、営繕課  
長寿社会課、匿名の方の計 7 件。

ご協力ありがとうございました。ご提供いただきました使用済み切手、書き損じはがきにつきましては、さまざまな支援を必要としている人々に役立てていただいております。ぜひお寄せください。

## お知らせ

### 平成26年度 石川県NPO起業実践講座開催事業 -つながり広がる石川の種を育てよう- 1月の予定

社会をちょっと良くするアイデアや行動力など、この講座を通じて学び合う場を提供します。仲間を増やし、事例を学び合い、アイデアを磨き、企画をつくり、イベントを運営し、記録を残すスキルを学ぶ場を石川県内で16回（金沢、加賀、能登）開催します。

<b>その 8</b>	<b>ライターからコツを学んで電子書籍で団体の足跡を本にしよう！</b>
<b>日 時</b>	1月15日（木）19:00～
<b>場 所</b>	石川県NPO活動支援センター あいむ 金沢市香林坊 2-4-30 香林坊ラモーダ7階
<b>定 員</b>	20名 <b>参加費</b> 無料
<b>主 催</b>	(特) 百万石ワールドカフェ
<b>詳細情報 参加お申込 お問合せ</b>	お名前、団体に所属されている場合は団体名を明記し、下記のURLまたはE-mailでお申し込みください。席に余裕のある場合は当日も受け付けます。 URL <a href="http://www.hyakumangoku.org/">http://www.hyakumangoku.org/</a> E-mail <a href="mailto:support@hyakumangoku.org">support@hyakumangoku.org</a> (facebook) <a href="http://www.facebook.com/100m.worldcafe">http://www.facebook.com/100m.worldcafe</a>

## 公衆無線LANサービス〔フリースポット〕運用開始



石川県NPO活動支援センター「あいむ」で、Wi-Fi（無線LAN）が使えるようになりました！

- 接続には、携帯メールまたはプロバイダーメールが必要です。
- 接続方法・接続手順は下記のURLをご覧ください。
- 接続ガイドは受付にも用意してあります。

**接続手順ガイド URL** <https://www.freespot.com/users/tejun/howto.html>

フリースポットの詳しい情報は「FREE SPOT」の公式ホームページをご覧ください。

## 石川県NPO活動支援センター（あいむ）

〒920-0961 金沢市香林坊2丁目4番30号 香林坊ラモーダ7階  
TEL:076-223-9558 FAX:076-223-9559 <http://www.ishikawa-npo.jp/>  
会議・打合せ等に「あいむ」をご利用ください！（会議室使用料 無料）  
お問合せ、ご予約は上記「石川県NPO活動支援センター（あいむ）」まで、お気軽にどうぞ。  
香林坊地下駐車場をご利用ください。駐車料金を助成しています。





## 地図とコンパスを使い 野山を走る

日本オリエンテーリング協会発行の小冊子「オリエンテーリングABC」31項目のなかに、「初心者でも走れるコース」と題した1項目がありますので、抜粋して紹介します。

オリエンテーリングは地図を読みながら走ることを楽しむスポーツです。コースはこの要素に満ちたものとなっています。しかし、競技者にとって、走れるには幾つかの条件が必要です。

**地形：**トレインは走るのに適した地形が選ばれます。険しすぎたり、林の植生状態が悪ければ歩くようになってしまい、地図読み競技になります。初心者にとっては林の中に入ることで体がためられることです。これに慣れるには最初のうちは、道や小道が多い交通の少ない町や近くの郊外と、その周辺の林を組み合わせたコースからはじめることです。

**走力：**走るとはオリエンテーリング参加の絶対条件ではありません。疲れれば地図を読む力が低下して走れなくなり、立ち止まってしまいます。オリエンテーリングが楽しいと感じるようになれば、走る力をつけることが大切だと理解できるようになります。

**コース距離：**慣れないうちは、数百メートル走っては止まり、また走りだしては止まって考え、間違いに気付いては引き返しと、2キロのコースを4キロも走り回ります。初心者のうちは「コースは短く」が成功の意欲をかき立てる秘訣です。

**コースの難度：**コントロール（ポイント）は大きく目立つ特徴物にあり、ルートは読み易くなっています。難しくすることは参加者の走力を奪ってしまいます。ともかく行け行けどンドンと意欲をかき立てるのが初心者コースです。

**トレーニング：**オリエンテーリングは地図を読めなくては面白くありません。この点から言えば、継続した室内での地図読み練習が大いに役立ちます。機会があればオリエンテーリングクラブの集会や練習会に参加して、ルートの運び方やチェックポイントの決め方を練習しましょう。

### 「オリエンテーリングパーマメント・コース」

この公認コースは、誰でも気軽にオリエンテーリングを楽しめるようにと石川県内の15箇所常設されています。オリエンテーリングの技術を学べる「入門コース」であり、健康づくりのための「汗かきコース」であります。家族連れの高キング、職場や友人とのレクリエーションにご利用ください。

[オリエンテーリングについての問い合わせ先]  
〒921-8117 金沢市緑が丘13番13号 孫田三郎方  
石川県オリエンテーリング協会事務局  
TEL・FAX 076-241-5582



一例(小松一口生水パーマメントコース)

第17回  
子どもドリーム  
フェスティバル



日時 平成27年1月18日(日) 13:30~15:45

会場 石川県立音楽堂邦楽ホール **入場無料**

主催 石川県 石川県健民運動推進本部

後援 石川県教育委員会

発行：石川県健民運動推進本部

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地 TEL 076-225-1366  
石川県県民交流課内健民運動推進本部 FAX 076-225-1363

インターネット **健民運動** **検索**



QRコード

E-mail kenmin-i @ pref.ishikawa.lg.jp

twitter @ kenmin\_undou