

# 生涯スポーツ とやま

vol. **81**  
2026

## 「Puppys」代表・小竹美夏さんが講演 チアリーディングで富山に貢献! 応援の力で人を元気にするまちづくり



「Puppys」代表の小竹美夏さん(前列右から4人目)と佐治直さん(同5人目)を囲んで

令和7年度県生涯スポーツ協議会指導者研修会は11月21日、富山市の県総合体育センターで開かれ、チアリーディングチーム「Puppys(パピーズ)」代表の小竹美夏さんが「"応援の力が人を幸せにする"生涯スポーツから考える～素敵なおまちづくりとは～」と題して講演。関係者ら約50人がチアリーディング(チア)の魅力やパピーズの地域との関わり方などについて理解を深めました。

【講演の内容は2、3ページに掲載】

神奈川県出身の小竹さんはチアの普及・強化を目指して2005年に富山へ移住し翌年、パピーズを立ち上げました。現在は公益社団法人日本チアリーディング協会理事、富山県チアリーディング協会会長などを務めています。パピーズはJAPAN CUPチアリーディング日本選手権で優勝を果たすなど競技性を高める一方、毎年秋に開催される富山マラソンでは、40キロ地点でランナーを励ますなど、地域との関わりを深めています。

今回の研修会では、パピーズのメンバーの保護者で社会教育士の佐治直さん(さじ好務店代表)も講師として登壇し、医療・介護現場の実態を踏まえて今後、求められる地域社会の変化を解説、チアを原動力とした地域コミュニティ創成の意義を語りました。

研修会に先立ち、県生涯スポーツ協議会の廣田誼会長が挨拶、同協議会の弓部裕明理事長が講師へのお礼と感想を述べました。

# 令和7年度 県生涯スポーツ協議会指導者研修会



- ◆期 日 令和7年11月21日(金) 14:00～15:30
- ◆場 所 富山市の県総合体育センター
- ◆講 師 「Puppys」代表の小竹美夏さん
- ◆内 容 「“応援の力が人を幸せにする”生涯スポーツから考える  
～素敵なまちづくりとは～」

## ■どうやったら強くなれるかな

**小竹さん** 7歳上の姉の高校時代、チアリーディング(チア)の強豪校の全国大会の応援に行ったことが、私もチアに興味を持ったきっかけです。ただし、私は生まれつき体が弱く、右目に弱視と斜視がありました。その影響もあって、人と比べて落ち込みやすく、いじめにも遭った経験もあります。「自分は、どうやったら強くなれるかな」と子どもの頃からよく考えていました。

そんな中で、犬を飼うことで日頃から体を活動的に過ごすことが大切だと知ったことがきっかけで、中学時代はバレーボール部に入りました。3年間、球拾いが中心でしたが少しずつ体力がつき、毎年ほぼ最下位だった校内のマラソン大会で、中学3年生の時には6位に入ることができました。さらに、バレーボール部と駅伝部のキャプテンも務めました。「なぜ、キャプテンになれたんだろう」と考えてみると、仲間を応援するのが好きで、人の役に立ちたい気持ちが伝わったのかもしれない。

体力がついたことで、高校はチアの強豪校に進学しました。練習は厳しく、簡単な道のりではありませんでしたが、全国大会で準優勝を果たし、「チアで大切なのは笑顔と声とパワーだ」と信じて頑張りました。大学でも、チアに打ち込み、第1回の世界大会に向けた日本代表選考の最終段階まで進みましたが、練習中の怪我で挑戦は途切れることになり、ひのき舞台を踏むことはできませんでした。社会人となってからも、競技を続けましたが思うような結果が出ず、「自分は何をしているんだろう」と悩んだ時期もありました。また、家族の事情が重なった時期でもありました。

状況が落ち着いた後で、24歳の時に富山への移住を決意しました。「チアに恩返しをしたい」という思いを胸に普及に専念し、さらには全国大会の優勝や世界一を目指す選手を育てることも目的としました。

2006年に富山市でパピーズというチームを立ち上げて指導を始めました。活動を始めた当初は、思うようにいかず、車を運転しながら1人で涙する日もありました。そんな時、ふと目に入る壮大な立山連峰に、気持ちが圧倒されるような思いがしたことを今でも覚えています。その後、活動の場は広がり、2016年から射水市にも教室拠点を設けました。活動を続ける中で、失敗や迷いが多々ありましたが、少しずつ仲間や支えてくれる人が増え、活動の場も広がっていきました。チアを通して、子どもたちが「自主性」と「協調性」を身に付け、将来の富山県を、元気で明るくする地域の力になってほしいと願っています。

## ■応援することで人に尽くす

あらためて私の特技や好きなことについて考えてみると、それは、人の気持ちを前向きにする関わり方だと思っています。心理学などを独学で学びながら、関わる人たちが主体的に行動できるように、日々の指導に生かしています。「チア」は元氣、

「リーダー」は人を導く力を意味します。そして、スポーツには「応援する側」と「される側」があり、応援することは、相手に目を向け、人に尽くすことだと私は考えています。パピーズが応援を通じてその場を明るくし、人の気持ちに寄り添うことで、地域への貢献につながることを願っています。

またパピーズには保護者によるチームもあり、大会でもマスターズ部門にて優勝することができました。また、JAPAN CUP チアリーディング日本選手権の会場で観覧席のゴミ拾いをしたり、トイレで順番を譲ったりしたことに対する感謝の言葉をいただいたこともありました。チアに関わる大人・子どもが変化・成長する姿を見て、「人が好きなら、人に尽くそう」と伝え続けてきた思いが伝わっていると実感しています。

世界大会の日本代表を指導する立場にもなり、パピーズの活動も順調だった2018、19年ごろ、「あれ、私、疲れている……」と思うことがありました。その後、コロナ禍に入り、パピーズの活動は制限されました。時間に余裕が生まれた時期に、自分自身を振り返り、ふと、母親の人生についても考えてみました。母は30代で大病して仕事を諦め、子育てや介護に追われ、更年期障害やうつ、アルコール依存症などに苦しみました。完璧主義の母に私は似ており、私は「人に尽くそう」と頑張っていたけれど、「完璧を目指しすぎて疲れている」と気付きました。コロナ禍の間、私は生き方を見直し、「自分を整える作業」をすることができました。

## ■コロナ禍で自分を見直す

自分を知り、振り返る中で、人は皆、凸凹(でこぼこ)で、落ち込んだり、立ち止まったりするマイナスの部分も持っていると感じました。だから、コロナ禍のようにじっくり自分を見直す機会がなくても日々の活動や生活において、①人やモノを大切に。②日々の中にある小さな幸せを探し、感謝し、感動する心を大切に。③自己主張と自己中心的な振る舞いの違いや使い分けを知る。これらを意識することで、気持ちを立て直し、自分自身と向き合いやすくなりました。周囲との良好な人間関係を築くためにも大切だと感じています。

また、他者との関わりにおいて、言葉の使い方や、相手の話をよく聞く姿勢も重要だと伝えていきます。失敗しても笑顔で受け止めること、心に余裕を持つことが、結果的にチームの雰囲気や良くなります。私自身、競技の現場で、表情から怪我の痛みが伝わらずトレーナーに驚かれた経験もありますが(笑)、それもチアならではの一面だと思っています。

コロナ禍をきっかけに、立ち止まって自分の生き方を見直す時間を持つことができました。その経験を通して、無理をし過ぎず、ありのままの自然体でいることの大切さに気づきました。自分を整えることが、結果的に周囲の人を大切にすることにつながると、今は感じています。

最近、地域貢献の場で感激してくださる人が増えました。高齢者の方が、「パピーズの子どもたちを孫にしたい」と言ってくれ、子どもたちは「孫になりたい」と言い、笑顔が生まれています。廃校になった学校の体育館で練習すると、地域のお祭りに呼んでいただけるようになりました。皆さん、どうぞ笑顔を作ってみてください。そして、「最も幸せ」と書いて「最幸(さいこう)なまち富山」でパピーズはこれからも活動していきます。



地域の人と交流するパピーズのメンバー (小竹さん提供)

## ■「富山で子育てをしたい」と定住

**佐治さん** 2007年に医療機関の立ち上げの仕事で富山に転居し、軌道に乗ったら東京に戻る気持ちもありましたが、子どもが生まれ、「富山で子育てをしたい」と思い、定住しました。医療・介護の現場に関わり、「退院後のサポートの拠点が必要」という考えに至りました。そこで特別養護老人ホーム・デイサービス・保育園・学童保育・障害児通所支援サービス(放課後等デイサービス)が同じ敷地内にある多世代交流型施設「あしたねの森」(富山市新庄町)の創設に関わりました。現在は名古屋市内の医療機関の仕事をしているので、富山・名古屋の二拠点生活です。

私が医療・介護の現場で知ったのは、本人もご家族もギリギリまで我慢して、本当に介護が必要になってから介護サービスを利用の方が少ない現実です。「住み慣れた地域で長く暮らしたい」という願いがあり、さまざまな人を受け入れる世代交流型の施設が求められていると感じました。「あしたねの森」では世代や障害の有無を超えたストーリーが生まれています。例えば、教員経験がある認知症高齢者が答案の丸付けにやりがいを感じたり、子どもが先生になってリハビリを指導したり、手話教室やフラダンス教室などで交流したり……です。高齢者が「昔取った杵柄」を生かす機会があることは「生きがい」につながっています。

世代間交流は、子どもの側からの利点もあります。昨今、子どもたちの間では体験格差が生まれているといわれています。やりたいことができない子もいるのです。また、親からの虐待など逆境体験(ACE)のある子も、祖父母や地域の人、教員などから肯定される体験(POE)が得られることで、いい影響を受けることができるとわかっています。従って、核家族では経験できない部分を多世代交流によってフォローできると考えています。交流から、人生の先輩の生きがいを学ぶことができ、子どもたちの自己肯定感がアップすることも見ることができました。

また、2040年になると全人口の35%が高齢者となり、介護職が57万人不足すると言われていています。3世代同居は減り、単身世帯が増えているのは富山県内も例外ではありません。したがって、被介護者がいる家庭を支える現在の地域包括ケアシステムは、介護が必要な段階の前から緩やかに住民相互がつながる地域包括ケアネットワークに移行していく必要があります。こういった背景から、地域の分断を解決に導く「多世代ごちゃまぜの場」を作っていく必要があり、共感と相互応援のサイクルをつくる必要があるのです。

## ■富山マラソンの40キロ地点で声援

さて、これからは「パピーズ村の実現に向けて」というテーマで話します。長女がパピーズの一員となったことからチアを知り、初めて全国大会を観戦して驚きました。演技するチームをほかの全チームが応援しているのです。全員がベストを尽くし、その中でベスト・オブ・ベストを決める。競技会のあるべき姿だと感じました。その大会でパピーズはベストマナー賞にも輝きました。チームの指導者・子どもたちの人間性や品格が評価されての受賞だと感じました。長女は現在、中学2年生で、私がパピーズに関わって9年になります。その間、パピーズに対して「一緒に練習したい」と言ってきてくれるチームがたくさんあり、地域の皆さんとの絆も深まってきました。毎年行われる富山マラソンでパピーズは40キロ地点で声援を送ります。ランナーにとって最もつらいゴール目の場所にパピーズがいてくれることは大きな力になっているはず。県内外のランナーからSNSを通じて「あなたたちのおかげで頑張ることができた」とメッセージが届きます。



富山マラソンの会場で声援を送るパピーズ(小竹さん提供)

パピーズの子どもたちと接するうち、「このチームと何か地域の中で、できないか」と思うようになりました。なぜなら、パピーズは相手(顧客)の立場になっても物事を考え、失敗を恐れずに受け入れ、周囲と効果的なコミュニケーションを取り、時間管理と優先順位付けがきちんとできる集団だからです。熱量が高いことも魅力ですし、何より応援する・されることは地域の力になります。そこで、福祉とスポーツをつなげ、地域にチアリーディングのある日常をつくっていきたくて考えています。今、廃校になった学校等を活用し、さまざまな世代とパピーズがつながる場所をつくりたいと行政に投げかけています。地域の皆さんが集い、働き、学べる多世代循環型施設ができたらいいと思っています。

(取材・文・撮影 若林朋子)



### 【略歴】

**おだけ・みなつ** 神奈川県川崎市出身、神奈川県立住吉高校、相模女子大学時代はチアリーディング競技者として活躍。2005年に富山市へ移住し、チアリーディングチーム「Puppys」を立ち上げる。2017年、19年、23年に日本代表コーチ。パピーズ代表、公益社団法人日本チアリーディング協会理事、富山県チアリーディング協会会長。

**さじ・なおし** 名古屋市出身、2007年に仕事で富山市の医療法人へ転職、その後は家族で定住。現在は名古屋市との二拠点生活。社会教育士、ベップトーク認定スピーカー、時短家事コーディネーター@Expert。多世代交流・地域交流のコーディネーターを担う。さじ好務店代表。

# 「Enjoy!スポーツとやま2025」が 開催され大盛況!!

9月23日(秋分の日)、富山県総合運動公園において「Enjoy!スポーツとやま」が開催されました。県内各地から多くの親子づれや多世代にわたる家族が集結し、多種多様なスポーツを体験しました。当協会からは10団体が参加し、体験活動に尽力していただきました。参加者の皆さんの幸せそうな表情から「ウェルビーイング well (よい) being (状態)」を実感されている様子が伺えるイベントになりました。

## ■ニュースポーツ体験

富山県レクリエーション協会



## ■テニピン体験

日本女子テニス連盟富山県支部



## ■スポーツウエルネス吹矢体験

富山県スポーツウエルネス吹矢協会



## ■ターゲット・バードゴルフ体験

富山県ターゲット・バードゴルフ協会



## ■ゲートボール体験

富山県ゲートボール協会



## ■ノルディック・ウォーク体験

富山県ノルディック・ウォーク連盟



## ■Enjoy ウォーキング

富山県ウォーキング協会



## ■トランポリン体験

富山県体操協会トランポリン委員会



## ■スポーツチャンバラ体験

富山県スポーツチャンバラ協会



## ■フォークダンス体験

富山県フォークダンス連盟



ウェット・エージェント  
**Webagent**

パソコン販売  
ホームページ作成  
サポートまで  
ワンストップで対応致します。

〒939-8055

富山県下郷88-5 TEL:076-494-2285 FAX:076-494-2286

“オフィスを科学し創造する”



株式会社 瀬戸

office

社 部 〒930-0026 富山県八人町9-11 TEL 076-441-3618 FAX 076-441-6434

支 部 〒930-0026 富山県八人町9-11 4F TEL 076-441-3111 FAX 076-439-5300

shop

大 泉 店 〒939-8087 富山県大泉町1-5-9 TEL 076-420-4555 FAX 076-420-6444

オ フ コ セ ッ ト 〒930-0856 富山県牛島町5-5 TEL 076-444-4606 FAX 076-444-4606

クワン11ビル1F

営業品目

IT関連用品、情報機器、デジタル複合機、デジタル印刷機、C.A.D.、タイムレコーダー パーキングシステム、セキュリティ関連、耐火警報、施設・設備用品 文具・事務用品、図書類家具・用品、銀行用機器・教育機器・エコロジー関連

<http://www.kk-seto.com>

## 第34回富山県民スポーツレクリエーション祭

### ◇体験部門◇ ウォークラリー (会場：高岡おとぎの森公園周辺)

今年度のスポレク祭の最後を締めくくる「ウォークラリー」が、10月26日(日) 高岡おとぎの森公園を基点に周辺の市街地に設けられたコースで開催されました。あいにくの小雨交じりの中、参加者は傘や雨合羽を着用し、コースが書かれた地図をもとに各ポイントにある問題に取り組みながらゴールを目指しました。また、コース上のゴミ拾いも得点に加算されるため、ごみ袋とゴミ拾い用のトングを持って環境美化にも取り組みました。



## 令和8年度富山県スポーツフェスタ第35回富山県民スポーツレクリエーション祭のお知らせ

交流部門・体験部門

◆中心会期 令和8年5月23日(土)・24日(日)

No	種目名	部門		期日	会場名	市町村
		交流	体験			
1	グラウンド・ゴルフ	○		5月17日	富山南総合運動公園多目的広場	富山市
2	ゲートボール	○		5月31日	小矢部陸上競技場	小矢部市
3	壮年サッカー	○		5月17日	富山南総合運動公園サッカー場	富山市
				5月24日	富山南総合運動公園サッカー場	富山市
4	ソフトバレーボール	○		5月17日	富山県総合体育センター	富山市
5	女子ソフトボール	○		7月12日	滑川市立西部小学校グラウンド	滑川市
6	ターゲット・バードゴルフ	○		5月24日	常願寺川公園森林ひろば	立山町
7	年齢別テニス	○		5月23日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
8	年齢別ソフトテニス	○		5月17日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
9	バウンドテニス	○		5月24日	滑川市総合体育センター	滑川市
10	壮年ボウリング	○		4月19日	高岡スカイボウル	氷見市
11	マスターズ陸上競技	○		4月19日	高岡市宮城光寺陸上競技場	高岡市
12	フォークダンス	○		5月24日	大島農村環境改善センター	射水市
13	エアロビック	○		5月17日	スコール	魚津市
14	トランポリン	○		5月23日	富山県総合体育センター	富山市
15	サイクリング	○		6月7日	黒部市役所	黒部市
16	ママさんバレーボール	○		5月24日	富山県西部体育センター	砺波市
17	ベタンク	○		5月24日	高岡市南部福祉センター跡地	高岡市
18	ウォークラリー	○		6月7日	滑川市街地施設 集合	滑川市
19	キャンプ		○	5月30日	常願寺川公園ピクニック広場	立山町
20	ビーチボール	○		5月24日	井波社会体育館	南砺市
21	ホステリング	○		5月23日	安田城跡資料館前駐車場 集合	富山市
22	フレッシュテニス	○		5月31日	丸山総合公園総合体育館	上市町
23	パークゴルフ	○		5月24日	グリーンパーク吉峰 パークゴルフ場	立山町
24	ダンススポーツ	○		4月5日	富山市婦中ふれあい館	富山市
25	ドッジボール	○		5月10日	ありそドーム	魚津市
26	エンジョイテニス	○		5月9日	岩瀬スポーツ公園テニスコート	富山市
27	武術太極拳	○		5月17日	竹平記念体育館	高岡市
28	ビリヤード	○		5月17日	フィレンツェネオ黒瀬店	富山市
29	ウォーキング		○	6月7日	魚津駅～蜷気楼ロード周辺	魚津市
30	キンボールスポーツ	○		6月27日	舟橋村立舟橋中学校体育館	舟橋村
31	ユニカール	○		5月24日	東富山体育館	富山市
32	スポーツチャンバラ	○		6月7日	新湊アイシン軽金属スポーツセンター剣道場	射水市
33	カローリング	○		5月16日	ありそドーム	魚津市
34	フラダンス		○	6月7日	道の駅 KOKO くらべ	黒部市
35	ノルディック・ウォーク		○	5月24日	富岩運河環水公園	富山市
36	スポーツウェルネス吹矢		○	7月26日	富山駅南北自由通路(北側)	富山市

令和8年3月3日現在の予定です。

## 功績をたたえる 表彰に輝いた方々・団体

### 文部科学省生涯スポーツ優良団体表彰



#### 富山県武術太極拳連盟

会長 **金尾 雅行** 氏

創立 35 周年を迎え、長年の活動を評価いただき感謝申し上げます。今回の受賞を契機に、より一層太極拳の普及拡大に取り組みます。

### 文部科学省生涯スポーツ功労表彰者



#### 富山県ママさんバレーボール連盟

顧問 **黒井由紀子** 氏

この度はこのような素晴らしい賞をいただき大変光栄に思っています。ご指導いただいた先輩一緒に活動した仲間により感謝いたします。

### 富山県功労者表彰



#### 富山県エアロビック連盟

会長 **片貝 仁子** 氏

この度の受賞では、共に活動してきた県連盟の仲間達、支えて頂いた皆様への感謝しかございません。今後も地域社会に貢献できるよう努めて参ります。

### 富山県スポーツ部門功労表彰者



#### 富山県ダンススポーツ連盟

元副会長 **荒井 市郎** 氏

これまでの皆さんとのご縁に感謝！これからもご縁を大切に、また新しいご縁にもワクワクしながら、自分を見つけていきます。

## 小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化活動・ボランティア活動団体をご加入いただける保険です。加入手続きはインターネットからの受付となります。4名以上の団体でご加入ください。

保険の詳しい内容、資料請求はホームページをご覧ください。

<https://www.sportsanzen.org>



(公財) スポーツ安全協会



QRコード



スポあんネット

## 編集後記

生涯スポーツとやま第81号では、昨年11月21日に開催した指導者研修会において、チアリーディングチーム「Puppys」代表の小竹美夏さんにご講演いただいた内容をご紹介します。各協会・連盟・連合会の皆様にとって、選手や指導者の育成に役立つ内容となれば幸いです。これからも、運営の励みとなるような紙面づくりを目指し、広報委員一同取り組んでまいります。

あなたの思い伝えたい。

NAKATANI PRINTING

URL <http://www.nakatani-p.co.jp>

株式会社 なかたに印刷

〒939-2741 富山市婦中町中名1554-23 TEL076-465-2341 FAX076-465-2340 <http://www.nakatani-p.co.jp>

日本印刷個人情報保護機構認定 JPS