春、スポーツに最適なシーズンの到来
「スポーツ推進委員」があなたをサポートします。

私たちが今暮らす社会は、便利で生活しやすい反面、意識的に体を動かさなければ運動不足やエネルギーの過剰摂取に陥りやすい環境にあります。

スポーツを行うことは、健康維持だけではなく、ストレスの発散など心の健康にも良いとされています。

子どものうちからスポーツをする習慣を身に付けることによって、体力だけではなく、協調性や思いやりの心を育むことにも繋がります。

高齢者については、スポーツをすることに生きがいを持ち、他者との交流を図りながら元気を維持することが地域を活性化してくれます。

スポーツ推進委員は、誰もが、どこでも、気軽にスポーツライフを満喫できるような環境づくりを支援しています。気軽に声をかけてください。

スポーツ推進委員の活動紹介

市民の皆さんが気軽にスポーツを親しめる環境を作るため「にかほ市スポーツ推進委員（以下、スポーツ推進委員）」は活動を展開しています。

現在は30人のメンバーがおり、スポーツの楽しさを伝えるため精力的に活動をしています。

その活動内容は大きく分けて次のとおりです。

①市民にスポーツ実技の指導を行う
②市民のスポーツ活動推進のための組織育成
③スポーツ推進のための事業への協力
④スポーツに対する市民の関心と理解を深める活動
⑤市民のスポーツ推進のための指導助言

スポーツは苦手であまり経験がないという方や昔はやっていたけど最近はなんだかスポーツから遠ざかってしまったという方に、スポーツの楽しさや素晴らしさを知ってもらいたい。また思い出してもらいたいという想いでスポーツ体験教室などを実施しています。

激しく体力を使う競技だけがスポーツではないとスポーツ推進委員は考えています。

価値観の多様化した現代において健康維持、ストレス解消など、スポーツを行う目的は人それぞれです。スポーツ推進委員はその人の目的に合わせたスポーツを紹介しています。

様々なスポーツの中から、あなたが楽しめるスポーツを見つけてみませんか。

ニュースポーツで運動スイッチをオン

ニュースポーツという言葉をご存じでしょうか。

ニュースポーツとは、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむスポーツの総称で、その種類は数百種類に及びます。身体にあまり負担をかけずにとり組むことができるので、生涯スポーツとも呼ばれます。

にかほ市では、それら多くのニュースポーツのなかから、フライングディスクやミニテニス、キンボールといった子どもからお年寄りまでが一緒に参加できる種目を選んで体験教室を実施しています。

この他にも、にかほ市スポーツ推進委員が考案したバドミントンコートを使ってゴムボールを打ち合うミニバレーボールもみんなで楽しめます。

平成25年度は、これらの数種類のニュースポーツを一度に体験できる教室を開催する予定です。

ニュースポーツ体験教室を楽しもう！

ミニバレー、フライングディスクなどのニュースポーツが体験できます。

親子での参加も大歓迎！

期日　4月19日(金)
時間　午後7時～8時30分
会場　金浦体育館
対象　小学生以上
参加費　不要
持ち物　動きやすい服装、内ズック
申込期日　4月18日(木)
申込・問合先　スポーツ振興課☎33・8855

美しく、いつまでも健康でありたい人に

陽の光を浴び、季節の風を感じながらスポーツをする爽快感は格別です。

最近は、天気や時間に関係なく、ウオーキングを楽しむ人を多く目にします。

すっかり運動の定番となったウオーキングですが、皆さんは正しい歩き方をできていますか？

正しいウオーキングを身に付けることで、肩こり、腰痛、ひざ痛の改善効果も期待できます。

ウオーキング教室の様子

また、長い時間をかけて歩かなくても大きな運動効果を得ることができるなどメリットは多くあります。

外を歩く機会が減る雨期や冬期間は室内ウオーキングがおすすめです。

車や障害物などの危険が減るので、歩くことに一層集中できます。

スポーツ推進委員は今後もウオーキング教室を開催し、正しく、美しい歩き方を指導していきます。

健康への第一歩 ウオーキング教室

期日　6月16日(日)
行き先　由利本荘市 桑ノ木台湿原
対象　小学生以上
参加費　不要
※詳細は後日広報にてお知らせします。