



目指せ全市民参加！

チャレンジデー2013

～Let's try 小さな習慣 大きな一歩～

5月29日(水)は「チャレンジデー」です。市内で15分以上運動した人が参加者となり、毎年10,000人以上の市民が参加しているイベントです。今年もぜひご参加ください。

なお、今年は東京オリンピック招致デザイン入りの特製Tシャツを販売します。購入を希望される方は、象潟体育館または金浦・仁賀保公民館窓口にてご注文ください。

Tシャツ代 600円 (S、M、L、LL)
申込期限 4月12日(金)まで

5月29日(水) 開催

チャレンジデーとは？

1983年にカナダのサスカートン市を中心とする50市町村で行われたのが始まりです。その後カナダ全土に広がり、カナダ国民の5人に1人が参加するスポーツイベントとなりました。

にかほ市では、スポーツ活動の楽しさや爽快感、地域内交流の活性化を目的として開催しており、今年で7回目の参加となります。秋田県内では18の市町村が参加予定です。



スポーツ推進委員 鮫島 聡さん

まずは気軽に様々なスポーツを体験してほしい

世の中には数多くのスポーツがあります。しかし、私たちが普段親しんでいるスポーツは、その中のほんの一握りにすぎません。運動が苦手と感じる方でも、自分に合ったスポーツを見つけることで無理なく運動を続けられます。

私は小・中学校と野球部に所属していましたが、高校では友人に誘われボクシング部に入部しました。そこでの経験は非常に有意義なもので、現在でもボクササイズを楽しんでいます。ですが、友人の後押しがなければボクシングというスポーツに出会うことがなく、今のように日々運動をする習慣も無かったと思います。

私はスポーツ推進委員となって、その人に適したスポーツとの出会いを作っていきたいと思っています。

ぜひ、様々なスポーツを楽しみながら体験してもらいたいですね。



卓球バレーの試合風景

スポーツをいつでも・どこでも・いつまでも。全ての市民がスポーツに親しめる環境づくりとして、スポーツ推進委員が中心となりニュースポーツ教室を開催していますが、これをさらに発展させるため、卓球バレーの研修会を行いました。

卓球バレーとは、卓球台の周りに複数のいすを並べて座り、音の鳴るピンポン球を木の板を使いネットの下を通して相手コートに打ち返す競技です。

ルールは簡単で、ボールを相手コートに返せなかったり、いすからお尻を浮かしてしまったりアウトというものです。

ラリーが続きやすく、ゲーム展開が白熱することが、このスポーツの醍醐味です。打ち返すのに夢中になり思わず腰を浮かしてしまったりと、卓球台を囲んでにぎやかに試合が繰り広げられます。この卓球バレーは障害のある人もない人も、一緒に楽しめるよう考案されたスポーツです。

研修会では、講師を招いて障害の種類、症状、種別に注意しなければならぬ点を教えてもらい、運営方法の実習をしました。

研修を通じて全ての人がスポーツを楽しむためには、自然な交流や互いの理解が大切であると実感しました。人と人との関係作りも学ばなければなりません。

年齢、性別、健常者、障害者、すべての市民の皆さんにスポーツする場を提供するため、我々スポーツ推進委員は活動を続けます。

問合せ スポーツ振興課 33・8855

象 潟					金 浦			仁 賀 保																				
本郷	大砂川	一丁目	武道島	鳥の海	鳥の海	武道島	横 岡	鳥屋森	関	武道島	小 滝	三丁目	金 浦	前 川	金 浦	大 竹	金 浦	室 沢	三 森	平 沢	平 沢	横 根	室 沢	田 抓	百 目 木	伊勢居地	鈴	室 沢
今野	斎藤	横山	佐々木	佐藤	原田	菊地	佐藤	大間	佐藤	木村	福川	佐々木	守山	畑山	須田	佐藤	齊藤	菊地	大庭	石原	高橋	佐藤	佐々木	佐藤	菅野	齊藤	若林	鈴木
翠	和子	敦子	裕子	みどり	ゆり子	信明	成喜	聡	秀雄	海芳	耕一	平嗣	知子	淑江	彰子	金矢	猛	和子	喜代美	信子	郁	祐子	淳子	耕一	一夫	晋一	直志	一二

あなたの近くのスポーツ推進委員

運動をすることで日々の生活が充実する

運動をしなければ身体はどんどん衰えていきます。日々の暮らしにスポーツを取り入れることは足腰が鍛えられるだけでなく、ダイエットや血圧降下、精神面にも良い影響を与えてくれます。

しかし、運動をしたい気持ちはあるのに、なかなか機会がないという方を多く目にします。そのような方をサポートし、運動の楽しさを味わって欲しいと思います。私はスポーツ推進委員になりました。

スポーツにおいては「継続は力」ということを強く実感します。せっかくスポーツを始めても続けることができれば運動によって得られるメリットを享受することはなかなかできません。運動を習慣にするために私は「気軽に楽しく」ということを第一に考え活動をしたいと思っています。



スポーツ推進委員 石原 信子さん

平成25・26年度を任期とするスポーツ推進委員の活動が4月からスタートしました。今回新しく委員となった2人に抱負を伺いました。