

こんにちは！にかほ市スポーツ推進委員です みなさんのスポーツと健康づくりを支えます



スポーツ推進委員とは？

スポーツ推進委員は、にかほ市が掲げるまちづくりの基本理念「夢あるまち豊かなまち 元気なまち」をスポーツを通して実現することを目的に、市民の中から選ばれた方々です。具体的な活動は、健康で豊かなスポーツライフや生涯スポーツ社会の構築を念頭に、実技指導はもとより誰でも楽しめるニュースポーツの紹介や普及を図ります。また、市民一人ひとりに適した生涯スポーツ種目の探求や定着、障害のある人も参加できる種目の研修および実践などを行います。

これまでも「誰でも、いつでも、どこでもできる」スポーツ環境づくりを目指して活動を行ってきましたが、今後はさらに力を入れた教室を開催します。

スポーツ推進委員/5つの活動内容

- スポーツ推進のための指導助言
- スポーツに対する市民の関心と理解を深める活動
- スポーツ事業への協力
- スポーツ組織の育成
- スポーツ実技の指導

生涯スポーツ・ニュースポーツの推進

スクエアステップやってみませんか！

今注目を浴びつつあるスクエアステップとは、一言で言うと「頭と体の体操」です。

スクエアステップは、スポーツ医学等を専門とする国立大学の教員らが連携し、実践的研究の中から開発された科学的根拠に基づくエクササイズです。

やり方は、パターンを見て覚え、間違えないように足踏み（ステップ）しながら前後、左右、斜めに進みます。継続して行うことによって体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返り等の効果が確認されて



あなたも一緒にステップを踏んでみませんか。

◆スクエアステップ教室
 期日 5月17日(土)
 時間 午前10時～
 会場 象潟体育館

◆ニュースポーツって何？
 ニュースポーツとは、仲間作りのスポーツです。勝つことが一番の目的ではなく、参加者のコミュニケーション

います。

シヨンの輪を広げ、レクリエーション的な要素の強い、老若男女を問わない、いつまでもできるスポーツです。その種目は約500種類ありとされていますが、その中でもより大勢の人で楽しむことができるフライングディスク、キンボールや、障害のある人も一緒に参加できる卓球バレー、ボッチャなどを取り上げています。

◆ニュースポーツ教室
 【フライングディスク教室】
 期日 9月27日(土)
 会場 仁賀保G.F.
 期日 10月18日(土)

会場 金浦体育館

【キンボール教室】

期日 11月29日(土)
 会場 象潟体育館



▲キンボールの様子

体力テストの実施

平成25年度から、県内の全市町村が毎年、体力テストを実施することになりました。テストの対象は20歳から64歳、65歳から79歳の市民の皆さんです。テスト種目は握力、上体起こし、長座体前屈の3項目、この他に

あなたの地域のスポーツ推進委員

にかほ市スポーツ推進委員		
仁賀保地域	琴浦	鈴木 直志
	鈴	若林 一二
	伊勢居地	齋藤 晋一
	百目木	菅野 一夫
	田 抓	佐藤 耕一
	室 沢	佐々木 淳子
	横 根	佐藤 祐子
	平 沢	高橋 郁
	平 沢	石原 信子
	三 森	大庭喜代美
金浦地域	室 沢	菊地 和子
	金 浦	齊藤 猛
	大 竹	佐藤 金矢
	金 浦	須田 彰子
象潟地域	前 川	畠山 淑江
	金 浦	守山 知子
	三 目	佐々木 平嗣
	小 滝	福川 耕一
	武道島	木村 海芳
	関	須田 大和
	鳥屋森	大間 秀雄
	横 岡	鮫島 聡
	武道島	佐藤 成喜
	鳥の海	菊地 信明
	鳥の海	原田ゆり子
	武道島	佐藤みどり
	一 目	佐々木 裕子
	大砂川	横山 敦子
	本 郷	斎藤 和子
	一 目	今野 翠

平成26年度体力テスト日程

期 日	時 間	会 場
5月28日(水)	午後・夕方	象潟体育館
6月10日(火)	午後・夕方	象潟体育館
6月14日(土)	午前	金浦体育館
9月2日(火)	午後・夕方	仁賀保体育館

問合せ スポーツ振興課 33・8855