



**スポーツ指導の依頼を受けて/  
委員 原田ゆり子**

自主企画行事のほか、自治会や子ども会、障がい者団体などの依頼を受けてお手伝いをする場合があります。

今年度初の試みで、上郷小学校クラブ活動のスポーツ指導を引き受けました。フライングディスクや卓球バレー、バドミントン、キンボールなど計6回、子どもたちと触れ合う中で、子どもたちの習得の早さを感じたり、素直でストレートな反応が返ってくるなど、私たちもこの時間が楽しみになりました。

様々な場面で市民の皆さんと関わり、スポーツや運動を行う「きっかけの種」を蒔く活動をこれからも続けて行きたいと思ひます。



平成5年から象潟町体育指導委員、にかほ市スポーツ推進委員として現在に至る。

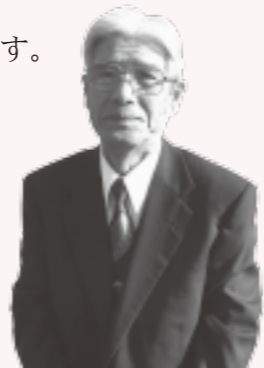
**全国表彰を受賞して/  
委員長 佐藤耕一**

私たち「にかほ市スポーツ推進委員会」は、9月に開催された「第55回スポーツ推進委員研究協議会岩手大会」において優良団体表彰を受賞しました。このことは、現委員だけでなくこれまでの先輩委員の活動も含め表彰されたものと、喜びを分かち合いたいと思ひます。

今後は、当市「スポーツ振興基本計画」に則り、生涯スポーツの開拓と定着、障がい者とのスポーツ交流、ラジオ体操をベースにした運動習慣の確立を念頭に前進したいと思ひます。

国のスポーツ基本法では、スポーツは文化であり権利であると謳っています。

これからもスポーツを通して「夢あるまち・豊かなまち・元気なまち」づくりを目指して精進します。



昭和52年から平成6年までの18年間を仁賀保町体育指導委員、平成23年からは、にかほ市スポーツ推進委員として現在に至る。



**こんにちは！  
スポーツ推進委員です！  
～皆さんのスポーツ活動と健康づくりを支えます～**



**体力テスト参加者の声 田中陽太さん(松ヶ丘)**

昨年6月、体力テストを受ける機会がありました。テストでは、若い頃と同じくらい動けると思っていたのですが、結果は散々なものに。長い間、運動の習慣がなかったたので当然の結果でしたが、あまりにも悔しく、その日から運動することを決心しました。

運動の内容は、持久力向上のためのジョギングや、腰痛改善のために朝晩のストレッチおよび体幹トレーニングです。その結果、長年悩まされてきた腰の違和感も無くなっただけでなく、少し出ていたお腹も引き締まってきました。

体力テストは運動をするきっかけ作りに最適ですので、参加することを皆さんにおすすしめします。

**平成27・28年度のスポーツ推進委員の募集**

募集人員  
金浦地域3人  
仁賀保地域1人  
詳細はスポーツ振興課  
☎33-8855に  
お問い合わせください。

**スポーツ推進委員の役割とは？**

国のスポーツ基本法に基づいて市教育委員会が委嘱している非常勤職員です。市民へのスポーツ指導や助言、スポーツ推進事業の実施に係る調整を担います。

にかほ市では30人の委員が、ニュースポーツ教室やスポーツイベント等を企画実施し、障がいを持つ方や高齢の方など、誰もが楽しめるスポーツの普及および推進に取り組んでいます。

また、スポーツ研修会への積極的な参加や委員同士の勉強会など、自身の研鑽にも努めています。今後も市民の声を聞き、市で取り組むべきスポーツを模索しながら事業を進めます。

月	イベント名
3月	会報発行
2月	室内ウォーキング
1月	雪上レクリエーション
11月	ユニホック教室
10月	キンボール教室
9月	体力テスト会
7月	ラジオ体操会
6月	体力テスト会
5月	いろいろなスポーツ教室
5月	チャレンジデー(27日)

**スポーツ推進委員から市民の皆さんへ**

**トレッキングでリフレッシュ**

昨年7月、由利本荘市の竜ヶ原湿原でトレッキングを行いました。

トレッキングのイメージについて、ただ山中を歩くだけと思う方もいるでしょう。しかし、自然の中を歩いてみると、思いがけない心地良さに出会える発見があります。

来年度も、左記表に記載のとおりトレッキングや雪上レクリエーションなどを計画しています。



**スポーツ推進委員から市民の皆さんへ**

**ニュースポーツのススメ**

ニュースポーツとは、子どもからお年寄りまで生涯に渡って楽しめるスポーツです。スポーツ推進委員は、長年ニュースポーツの普及に取り組んできました。例えば、フライングディスクやグラウンドゴルフ、ミニテニスなど、人気が高い種目や定着させたい種目、また新たにチャレンジしたいスポーツなどを話し合っして行事を組んでいます。

ぜひご家族で参加し、ニュースポーツを体験してみてください。いかがでしょうか。きつと楽しい時間を過ごせますよ。