

こんにちは！ にかほ市スポーツ推進委員です。



山の日が制定されたことを記念し復活した鳥海山トレッキング（昨年7月）
企画を練ったスポーツ推進委員も多く参加

スポーツで豊かな人生を

委員長 佐藤 耕一



スポーツ推進委員会は、全国の市町村にも設置されている組織で、当市では定員30人体制としています。市民の皆さんが健康な日々を送れるようにスポーツに親しむ場面を企画・運営しています。昨年の11月には自民党が「人生100年時代の社会保障へ」を発表しました。食生活や働くスタイル、自然環境や余暇の善用、それに医療技術の進歩などによっては100歳まで生きることが夢ではないかもと期待しています。長寿の秘訣の中でも手軽なのがスポーツの習慣化と言われます。幸いにかほ市では体育協会や同好会、総合型クラブ（NPO法人BSスポーツクラブにかほ）が環境を整えてくれています。複数種目に挑戦するのも効果的と言われています。健康寿命を延ばして豊かな人生を目指しましょう。

推進委員になりました

神崎 恵理（武道島2区）



昨年9月からスポーツ推進委員を務めています。活動内容は子どもから大人まで幅広くスポーツに親しめる環境を整えると同時にスポーツと住民をつなぐ役割も担っていることを知りました。私も日々、運動不足を実感していましたが、活動して体を動かすうちにだんだんと体と気持ち軽くなっていくのがわかりました。皆さんの中にも本格的なスポーツはできないけど、軽い運動を日々の生活の中に取り入れたいと考えている人はたくさんいると思います。運動の楽しさや必要性を地域のスポーツ事業を通じて共有できるのでぜひ積極的に参加してほしいと思います。

活動の中で、自ら運動の楽しさを知り関心を持って体スッキリ気持ちスッキリ生活を送りたいと思っています。長く続けられるように努力します。

体力測定会

毎年行っている体力測定会は、国や県の調査にもつながっています。

にかほ市では、3年前から結果を保存し、前の記録と比較できるようにになり、体力管理に役立てられています。年に1回、体力チェックを行ってみませんか。

参加者の声

70代半ばでどの程度の体力なのかと思いつながら参加してみると、思っていたより結果が良く、7年前からラジボール卓球を続けていたおかげかなと思えました。

膝や腰が痛いときもあります。が、仲間の皆さんと会い、大きな声で笑い、快い汗を流すのがとても楽しいひとときです。

今後、体力・気力がある限り、健康維持のために卓球を続けようと思えました。

（談・須田幸子さん／室沢）



鳥海山トレッキング

山の日が制定されたことを受けて、「鳥海山トレッキング」を昨年、復活させました。

天候にも恵まれ、40人の参加者が山頂を目指しました。鳥海山・飛鳥ジオパークが日本ジオパークに認定され、さらに脚光を浴びる鳥海山を、皆さんにも身近に感じて欲しいです。

参加者の声

①5年前に御浜まで行ったときガスがかかったりと残念だったのでもう一度行きたいと思っていたので、希望が叶えられて嬉しかったです。初心者でも76歳でも大丈夫と言ってもらい、毎日楽しみにしていました。当日は天候と仲間とスタッフに恵まれ、また、きれいな花々にも出会ったことができて、最高の思い出となりました。

②十数年ぶりの山歩きに不安でしたが、歩く速さもちょうどよく、最後まで参加できて満足しました。幅広い年代の方々が参加していて、小学生も7人参加していました。挫折せず親子や友だちと楽しそうにしている元気をもらいました。

「スクエアステップ」「ニュースポーツ」

出前も行きます

スクエアステップはスポーツ推進委員が普及に取り組んでいる運動の1つです。マスをいろいろな方法で歩く、頭と体の運動で、高齢の方や障がいをお持ちの方も楽しめます。9月には、リーダー養成講習会が開催され、スポーツ推進委員のほか、集落サロン、福祉施設等の関係者が参加し、多くのリーダーが誕生しました。スポーツお手玉という、マットを活用したゲームもでき、お手玉を投げる運動+計算する+笑える運動です。

また、ニュースポーツの出前指導もできますのでご相談ください。



気軽に楽しめるニュースポーツは親子レクにもおススメです！



スポーツお手玉

一緒にスポーツ推進委員をしませんか？

スポーツ推進委員は、子どもから大人、さらには高齢者の方や障がい者の方まで楽しめる体力づくりを応援しています。活動内容はスクエアステップ・スポーツお手玉、ウォーキングやニュースポーツの普及をはじめ、体力運動能力・スポーツ実態調査の実施や各種研修会への参加などが主なものとなっています。当市のスポーツ振興のため、スポーツの実技指導や助言に熱意をお持ちで、健康な20歳以上の方を募集しています。

※詳細は広報2月1日号でも確認できます。



申込・問合せ先 スポーツ振興課

☎ 33・8855