

気軽に楽しめるスポーツを通して

心身のリフレッシュを心掛けよう

～体育指導委員が行っているスポーツ教室とその活動報告について～

体育指導委員の活動等について

体育指導委員は、国のスポーツ振興法に基づいて市教育委員会が委嘱している特別職非常勤職員で、スポーツの紹介・実技指導・助言を行っています。

現在にかほ市では、30名の体育指導委員が委嘱されています。

今年度は、体育指導委員が次の3グループに分かれ、教室や研修などの活動を行いました。

〔3グループの活動内容〕

- ① ニュースポーツグループではヨガ、ミニテニスなどの教室開催
- ② ウォーキングチームでは、にかほ市の自然を満喫しながらのコースを企画実施
- ③ 会報研修グループでは委員の研修と会報発行

各教室の活動紹介について

◎フィットネス・ヨガ教室

フィットネス・ヨガ教室は、昨年から要望

ました。

冬は象潟体育館を使つての「室内ウォーキング」。今年度は保健センターのリフレッシュ教室と一緒に、初心者向けのマナーや美しい歩き方と健康ウォーキングの勉強会をしたあと、なつメロに合せて、体育館の1階、2階のウォーキングを行いました。

参加者からは、家で黙っているより動いたら気持ちいいとの感想が聞かれました。

来年度もにかほ市内を散策して健康づくりのウォーキングを計画します。

参加者からの感想

～フィットネス・ヨガ教室～

「母娘で癒しのひととき」

健康ブームのいま、日ごろの運動不足も手伝って、ヨガはぜひ体験してみたいと思っていました。それと同時に娘と参加できることも楽しみで、照明を落とし、お香を焚いた空間でのストレッチは、まさに癒しそのものです。このわずかな時間を娘と共有でき、ささやかな幸せを感じることができました。またぜひ、参加したいと思います。

～ミニテニス・バウンドテニス教室～

「ミニテニスに参加して」

私は、象潟体育館で行った教室に参加しました。知り合いはいないけど同じ年の人がいるとちょっとさみしかったです。ミニテニス

の多い教室のため、仕事をしている人も参加できるように、昼の部（象潟地域）と夜の部（仁賀保地域）に開催しました。



フィットネス・ヨガ教室

呼吸を整え、心身ともにリラックスしながら疲れを取り除くヨガは、若い方から高齢の方まで人気があり、また参加したいとの声が多く寄せられ来年度も計画する予定です。

◎ミニテニス、バウンドテニス教室

ミニテニス、バウンドテニスは、子どもから大人まで気軽に楽しめるスポーツです。特にミニテニスは、カラフルなビニールボールを短いラケットで打つもので、親子で楽しくゲームをする姿が見られました。

来年度は、ミニテニスを多くの皆さんに楽しんでいただくために、体験教室の回数を多

は2人組でやるので、じゅりさんと組みました。私は前に2回ほどやったのでルールくらいは知っていました。

ミニテニスは疲れたけど、とっても楽しかったです。友達もできました。機会があればまた参加したいです。

～ユートリックススポーツソフトバレー～

「ソフトバレーの楽しみ」

鈴木和弘さん（横根）

3年位前に会社の先輩に誘われて始めたソフトバレーですが、やってみると意外と面白く、今ではすっかりはまってしまっています。何度か県の大会にも参加したのですが、周りのレベルが高くてまだに1勝もできていないという悲しい実情ですが、初勝利を目指し和気あいあいとした雰囲気の中で頑張っています。毎週水曜日の午後7時から、仁賀保体育館で行っており、老若男女問わず誰しもが気軽に楽しめるスポーツなので、皆さんも一度足を運んでソフトバレーを楽しんでみてはいかがでしょうか。

「ソフトバレーを通じて」

20代女性（田抓）

早いものであつたという間に1年が過ぎました。この1年間、ソフトバレーという場を通じてさまざまな年代の方との交流が広まりました。職場や学校とはまた違った、こういったコミュニケーションはとても貴重なものだと感じています。

大会出場などだけではなく、地域の交流の

くし、日中、仕事などで参加できない方のために夜の部の教室も計画しています。



子どもから大人まで気軽に楽しむことができるミニテニス・バウンドテニス教室。親子のスキンシップを楽しんでみませんか。

ミニテニス教室等

◎ウォーキング教室

春の「さくらウォーキング」は、定期的に桜が散り始めていて、金浦の竹嶋湯から勢至公園の八重桜を楽しみながら、飛びのくずれのコース。

夏の「仁賀保高原ウォーキング」は、悪天候で肌寒く風も強かったのですが、サイクリングロードからグミノ木森の秘境の地へ。雄大な鳥海山の裾野に広がるパノラマ状の市内は、参加した方々から感嘆の声が聞かれるほどでした。

秋は体育の日に「国体記念ウォーキング」とネーミングして、スギツチも登場し、秋晴れの下、象潟九十九島、芭蕉公園コースを完歩し、協賛の緑化推進委員会からブルーベリーの苗木をいただいて参加した方々から喜ばれ

場として、また心身のリフレッシュの場として、これからもこのソフトバレーの輪が広がってほしいと思います。

ソフトバレー



地域の交流と自身の心身のリフレッシュの場として、参加者からはたいへん好評をいただいています。

～市主催の運動教室の指導も行っています～

まくれっこ教室の保護者の方からの感想をいただきました。

- ・子どもの得意、不得意を知るいい機会になりました。
- ・運動が大好きで自分から参加したいといってきた。親にくっついて離れなかった子が、知らない友だちと一緒にゲームをしているのを見て、とてもうれしく思います。
- ・なかなかはじめなかったのを根気強く誘ってくれてありがとうございます。

次ページに続きます。