子どもから大人まで楽しめるスポーツ吹矢

◎腹式呼吸で健康に
にかほ市スポーツ吹矢愛好会

私たちは、毎週第2・4金曜日の午前10時から正午まで、金浦公民館に集まって練習をしています。会員は、男11名、女4名の15人です。スポーツ吹矢は、健康を目的としたスポーツです。その源は腹式呼吸を取り入れた『スポーツ吹矢式呼吸法』にあります。一連の基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができて心と体に素晴らしい効果がもたらされるのです。

練習や内輪の大会を開いては、大笑いしてみたり、市の体育教室で指導協力したり、みんなで和気あいあいと楽しく活動しています。

競技的なスポーツ 各スポーツ団体の紹介

◆FCエンジェルス（女子）

FCエンジェルス（女子サッカー）は、中学生3人、高校生5人、一般6人のチームで、毎週火曜日と木曜日にとんがり童夢パオで、午後7時から練習しています。

2月7日に開催された第14回ニカホカップ全県女子フットサル大会では優勝しました。

ことしの目標として全県大会に出場し、東北大会出場を目指して頑張っています。

FCエンジェルスのメンバーは年齢に関係なく、監督やボランティアの人たちとともに楽しく練習していますので、興味のある方やボールを蹴ってみたいと思う方はぜひパオに見学にいらしてください。ただいま、部員を大募集中です。

ボールの競り合いに力が入る

◆象潟女子ソフトボールクラブ

私たちのチームは、ソフトボールを楽しみ会員の親ぼくをはかる目的で、平成17年4月、経験、未経験を含め発足しました。

練習は毎週土曜日。4月から10月までは象潟グラウンドで、午後4時から午後6時まで子どもとボールを追い汗を流し、11月から3月までは象潟体育館でバドミントン、バレーなどで体力づくりをしています。

ソフトボール大会も、以前は由利郡、大内大会と行われ、大内大会では準優勝しましたが、最近は大会もなく金浦、由利のチームと交流試合などで親ぼくを深めています。

また、全国スポーツ・レクリエーション祭への参加の話もありましたが、会場が遠く3、4日も泊まりになると家庭、土・日曜の勤務・夜勤等の都合で、参加できる方が少なく辞退しています。

ソフトボールの試合では、勝負にこだわらない、全員ゲームに出る、その日を楽しく過ごすをモットーにしています。

象潟地区360歳ソフトボール大会では、役員として大会を支えながら、各町内から要請され、選手としてプレーしています。また、市360歳ソフトボール決勝大会には、男子とチームを組み参加して、相手チームから喜ばれていますので、今後も出場したいと思っています。

年度末には総会、夏にはバーベキュー、秋は球納め、冬は忘年会と飲んで食べて話題に花を咲かせ親ぼくを深めています。

経験、未経験、また象潟地域だけでなく市内外の方でも、ソフトボールに興味のある方は、ぜひグラウンドに遊びに来て、ボールに触れ汗を流していただきたいと思っています。

自分にあった運動で健康づくり

今後は小学生を含め、親子と私たちのチームとソフトボールを楽しむ機会をつくり、一緒に汗を流したいと思っています。

身近かなところで始めよう
～市体育指導委員から市民の皆さんへ～

新しい年を迎えたある日、テレビを見ると都道府県女子駅伝の中継が流れていました。ふとランナーが次のランナーにたすきを渡す場面で、「受け取るランナーは、いま何を思っているのか」と考えてみました。「やってやるぞ！」という気持ちと不安な気持ちの選手がいるのではないだろうか…。

そんなことを感じてスポーツを見たり、これから何か新しいスポーツを始めようと思う方も多いのではないでしょうか。

でも、スポーツを続けることはなかなか大変です。スポーツを健康と考えれば無理せずに、身近な所で体を動かす気持ちになります。家の中でのストレッチもいいでしょう。

もう少し背伸びをすると、体育指導委員が行っているニュースポーツ教室や他の団体でやっているスポーツに参加できるでしょう。

今回、ご紹介したほかにも多くのスポーツ団体が市内で活動しています。

「にかほ市生涯楽習のすすめ」に活動日、連絡先が載っています。興味のある方、体験してみたい方は連絡してみてください。

体験してみることで、自分にあった楽しい場所やスポーツが見つかるかもしれません。

皆さんも健康づくりに向けて、自分にできることから、始めてみませんか。

問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

にかほ市議会議員一般選挙 投・開票時間等のお知らせ

投票日 4月25日(日) 午前7時～午後7時
〔仁賀保第11投票区（釜ヶ台）は午後6時まで〕

開票 4月25日(日) 午後8時～ 象潟公民館2階大ホール

期日前投票 4月19日(月)～24日(土)
午前8時30分～午後8時まで

※金浦・象潟各庁舎、スマイルの3カ所、どの投票所でも投票できます。（入場券の裏面に期日前投票事由等を事前に記載しておくと、投票が早く済みます）

～選挙ミニ情報～ 問い合わせの多い質問から

◆市議選に投票できる方（①および②の両方に該当する方）
①年齢条件…平成2年4月26日以前に生まれた方（年齢20歳以上の方）
②住所要件…平成22年1月17日以前から引き続いて「にかほ市」に住所を有し、居住している方（にかほ市に3カ月以上住所を有し、住んでいる方）

【注意】
学生などで住所をにかほ市に置き、市外に居住している場合は、選挙人名簿に登録されていないため投票できません。
また、本年3月に大学等を卒業し、にかほ市に戻られる方は、戻ってから3カ月経過しないと選挙人名簿に登録されないため投票できません。

問合先 〒018－0192
にかほ市象潟町字浜ノ田1番地
にかほ市選挙管理委員会事務局
（象潟庁舎内） ☎43・7506
E-mail:senkan@city.nikaho.lg.jp