

# みんなでスポーツを楽しみ

## 心身をリフレッシュしませんか？



スポーツで体を動かしてみよう！

「忙しい」「機会がない」「疲れてやる気がしない」そんな思いでスポーツを敬遠している方も多いのではないのでしょうか？  
一口にスポーツといっても、その種類はさまざまです。「ニユースポーツ」と呼ばれる、簡単で、誰にでも気軽に楽しめるスポーツもあります。また、いつでも誰でもできるのがウォーキングです。

スポーツで身体を動かすことはその爽快感や達成感だけでなく、仲間とともに楽しむことによつて、心も体も健康でいられるようになります。

にかほ市体育指導委員会では、そんなニユースポーツの体験教室やいろいろなウォーキングイベントを行っていますので、ご紹介いたします。

ぜひ参加してみて、自分にあったスポーツを見つけ、体を動かして、心身をリフレッシュしましょう！

## 体育指導委員って？

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非常勤職員で、市民に対し、スポーツの紹介や実技指導、助言などを行っています。

にかほ市では30名の体育指導委員がニユースポーツ教室やウォーキングイベント等を企画・開催し、市民へのスポーツの普及・振興を図っています。

## 体育指導委員の活動と役割

「なぜスポーツをするのか？」

ひとつの理由が、「いつまでも元気に暮らすため」です。今、運動として動脈硬化を予防する効果と免疫力が高まる効果があるウォーキングが大注目されています。そこで、体育指導委員の活動として、市民の方々に正しいウォーキングを指導することが役割となります。ひとりひとりで続けていくには、かなり強い意志が必要ですが、ひとりのリーダーを育て、気の合った仲間を集めて、お互い励まし合いな



平成22年度国体記念ウォーキングの様子

がら取り組むことができると、楽しみのひとつになり、クラブや同好会になります。体育指導委員は、グループづくり、リーダーの育成、生涯スポーツの普及活動に力を入れ、市民の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

次に予定しているウォーキングイベントでは、ウォーキングインストラクターの資格を持つ体育指導委員が正しいウォーキングを指導します。

## 【平成23年度ウォーキングイベント予定】

- ・4月中旬 三崎公園 さくらウォーキング
- ・7月中旬 院内地区 サマーウォーキング
- ・10月 開催地未定 国体記念ウォーキング

## ニユースポーツ教室の紹介

市体育指導委員会やにかほ市の総合型地域スポーツクラブ「BSスポーツクラブにかほ」では、平成23年度は以下のようなニユースポーツ教室を予定しています。

どのようなスポーツなのか紹介しますので、ぜひご参加ください。

## ◎ミニテニス

テニスラケットを小さくしたものと、直径13cmほどのビニール製の大きなボールを使い、パドミントンコートでプレイします。

ゲームはダブルスで行い、サーブからレシーブまですべてワンバウンドしたボールを打ちます。3ゲーム中2ゲームを先取したほうが勝者となります。1ゲームは6点とし、先に6点先取したほうがゲームの勝者となり、5点で並んでもデュ



親子で体験してみませんか？

イスはありません。年齢や体力に応じてゲームができるので、家族やお友達と参加して楽しんでみてはいかがでしょうか？

- 【ミニテニス教室開催予定】
- ・4月15日(金) 金浦体育館
- ・11月18日(金) 金浦体育館

## ◎フライングディスク



市体育指導委員が丁寧に指導します

フライングディスクは、円盤(ディスク)を回転させて投げるレクリエーション種目で、フリスビーとも呼ばれています。使用する円盤は通常プラスチック製で直径20〜25cm程度です。手で勢よく回して投げると

揚力が生じるようになっており、そのまま手で受け止められます。競技の種目は多数ありますが、一般的にはディスクゴルフが知られており、目標となる金属性のカゴに何回投げ入れられるかを競うスポーツです。投げ方からゲームのやり方で指導しますので、次の教室へ参加してみませんか？

## 【フライングディスク教室 開催予定】

- ・6月17日(金) 金浦体育館
- ・10月1日(出) 仁賀保グリーンフィールド

## ◎キンボール

キンボールは日本で紹介されてまだ15年の新しいスポーツです。直径12.2cm、重さ約1kgという巨大なゴムボールを使い、四角コート(1辺は15×20m)の中に3チームがサーブ、レシーブを繰り返しながら得点を競います。

1チーム4人、3チームで決められたルールで得点を加え、順位を決めます。相手が打ったボールを床に落とさないために



チームで息を合わせて！

- 【キンボール教室開催予定】
- ・9月3日(出) 仁賀保グリーンフィールド

次ページに続きます