

できることから始めてみよう！

スポーツに親しみ、楽しむために…

～にかほ市スポーツ推進委員が応援します！～

皆さんは、日頃スポーツに取り組んでいるでしょうか？

団体スポーツのチームに所属するなどして、定期的にスポーツを楽しんでいる方も多いですが、日々の生活に忙しく、「なかなかスポーツをする時間がない」という方も多いのではないのでしょうか？

スポーツで体を動かすことによって、また仲間とともに楽しむことによって、爽快感や達成感を得ることができ、心身ともに健康でいられるようになります。

最近では、ランニングやウォーキングなど一人でも簡単に取り組めるスポーツも人気が出てきています。ちょっとした時間と場所のできるものもあります。にかほ市スポーツ推進委員（旧称・体育指導委員）は、いろいろなスポーツの体験教室を実施するなど、様々な場でスポーツの紹介や指導を行っています。そんなスポーツ推進委員について紹介しましょう。



スポーツに取り組みませんか？

20歳代～70歳代の72名を対象にスポーツ推進委員がアンケート調査票を配布・回収しました。現在、県で調査結果を取りまとめているところですが、昨年度の結果データでは、「1年間スポーツをやっていない」との回答比率が30%を超えていました。20%以上は危険信号との見方があることから、20%以下にできるような取組が必要で、いつでも、どこでも、誰もがスポーツに親しめる環境づくりと支援体制、1種目に限定せず多種目に挑戦（シーズン制スポーツ）の考え方も推奨したいと考えています。

「スポーツは世界共通の人類の文化である」新しい言葉の響きを感じますが、これはスポーツ基本法の前文の一部です。「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」との宣言もあります。これらを念頭にスポーツ推進委員は来年度も精進していきます。市民の皆さん、各種イベントへのご参加をお待ちしています。

冬を楽しむ「スノートレッキング」

今年は厳しく冷え込み、雪が多い冬となりました。しかし、雪が多いと嘆くより、その雪を楽しむことも大切です。

冬の楽しみとして、夏のウォーキングコースだった近隣里山では、雪があるからこそ行ける場所があり、そこでは小動物などの様子を知ることが出来ます。

例えば、象潟地域には芭蕉の森（向山の炭焼き小屋周辺）や奈曾川周辺などがあり、金

「体育指導委員」
名称が変わりました
「スポーツ推進委員」

昭和36年に制定された「スポーツ振興法」が、昨年「スポーツ基本法」に改訂され、その中で従来の「体育指導委員」が「スポーツ推進委員」へと名称が変更されました。

昭和30年代は、「もはや戦後ではない」との言葉どおり、スポーツの振興を通じて心身ともに健康な生活の基盤づくりを目指したものでした。しかし、それから50年の時を経て、スポーツ環境の更なる拡充・質の向上、発展を期した内容となりました。総合型地域スポーツクラブ（当市ではBSスポーツクラブに

私たちがスポーツ推進委員です

仁賀保地域	冬小室	師国沢	三浦一義 横山喜代和 鈴木直志
	伊勢居地	鈴	若林一二 齋藤晋一
	百目田	木抓	菅野一夫 佐藤耕一
	室小横	沢国根	佐々木淳子 半田勝美
	平	沢	佐藤祐子 佐藤育美
	堺		相庭泉
	平	沢	高橋郁
	花	湍区	齊藤優
	赤石	区	渡辺博志
	新丁1	区	齊藤猛
象潟地域	飛前	川区	須田彰子 島山淑江
	荒小	古滝	佐々木平嗣 福川耕一
	武道島2	区	木村海芳 佐藤大和
	32	区	佐藤智也
	武道島1	区	福川秀雄
	鳥屋本	郷	大間秀雄 佐々木涉吾
	鳥の海2	区	原田ゆり子
	武道島2	区	佐藤みどり
	小浜・唐ヶ崎		佐々木裕子
	大砂川	郷	横山敦子 齋藤和子

【任期：平成23～24年度】

浦、仁賀保地域にも除雪されている場所の周辺で探してみると、そのような場所は身近にたくさんあります。

市では、スノーシューなども用意してあり、貸出することもできます。冬に外に出て、仲間と一緒に歩いて、冬場の健康増進を図るとともに、雪寄せのストレスを発散しながら、冬の里山を体験してみましよう。



人気上昇中
スノートレッキング

美しい歩き方と健康ウォーキング

人間の体が進化しているように、スポーツも進化しています。これまではウォーキングといえば屋外で行うのが当たり前でした。しかし、健康で美しく快適に安心安全となると、室内でのウォーキングです。

《美しく》等身大の鏡を見ながら歩く姿をチェックする。

《快適に》雨風や雪などの気候に関係なくいつでも歩ける。

《安心・安全》人・車がないことで危険が少ないため、イメージトレーニングをしながら歩ける。

かほ）の発足もこの流れの中にあります。現在のにかほ市スポーツ推進委員（左表）は、30名（男17名、女13名）で、平均年齢は48歳となっています。任期は平成23～24年度の2年間となっており、今年度から欠員分は公募方法を取り入れられました。

にかほ市スポーツ推進委員の活動

今年度はウォーキングに始まり、キンポール、フライングディスク、ミニテニス、ラジボール卓球、ドッジボールの各教室を実施しました。継続する流れの中でグループが形成されることを支援したいと考えています。来年度も引き続きニュースポーツやウォーキングなどを紹介する教室等の開催を計画しているほか、新たに、障害者スポーツへの取り組みや体育館の一般開放日の上手な活用方法なども検討する予定です。

現在、秋田県スポーツ振興課では「スポーツ実施状況調査」を実施中で、にかほ市では

これらがすべてではありませんが、目線を下げない、おなかを引き上げる、つま先を上げてかかとで着地などを意識してウォーキングを行うことで、肩こり・腰痛・ひざ痛の改善などの効果を得ることが出来ます。にかほ市スポーツ推進委員の中で、講習を受講した4名が「ウォーキングインストラクター」として来年度から指導にあたります。



美しい歩き方



準備体操は入念に

スポーツ推進委員は、いろいろな教室等を開催するほかに、地域の方々の要望に応じて、各種スポーツへの取り組みや指導にも協力していきます。各種イベントについては、随時、広報やホームページなどでご案内しますので、ぜひご参加ください。

スポーツのことなら、どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

問合せ先 市スポーツ振興課（象潟体育館）
☎33・8855

