

Let's

エンジョイ

第3号

平成26年3月1日発行 氷見市スポーツ推進委員協議会

誰もが気軽に参加できる「健康マラソン」



第35回氷見シーサイドマラソン大会

と き 平成25年10月14日(月)
ところ 氷見漁協地内～松田江浜折り返し
参加者 1,444名

氷見市スポーツ推進委員協議会が主催する、シーサイドマラソン大会は、今回35回目を迎えました。当日は天気がよく、最高のマラソン日和になりました。参加者は富山湾を一望しながら力走し、気持ちのよい汗を流していました。氷見市スポーツ推進委員協議会は、市民がいつでも、どこでも気軽に行うことができるイベントを今後も提供していきたいと思っています。



【ゴールを目指すランナーの皆さん】

あなたは、何かスポーツをしていますか？

次は、日常スポーツとして推奨するノルディック・ウォーキングの特集です。▶▶▶

ノルディック・ウォークってな～に?

ノルディック・ウォークの効果 (普通歩行との比較)

- ①上半身を使う全身運動なので、運動効果が高くなり、エネルギー消費量も増えます。
- ②正しい姿勢で歩くことができ、足にかかる負担も軽減できます。
- ③二本のストックをもつことで転倒を防止できます。

背筋をしっ
かり伸ばす

グリップは
軽く握る

歩幅は
広めに

ポールを
反対側
のかかと付近
につく



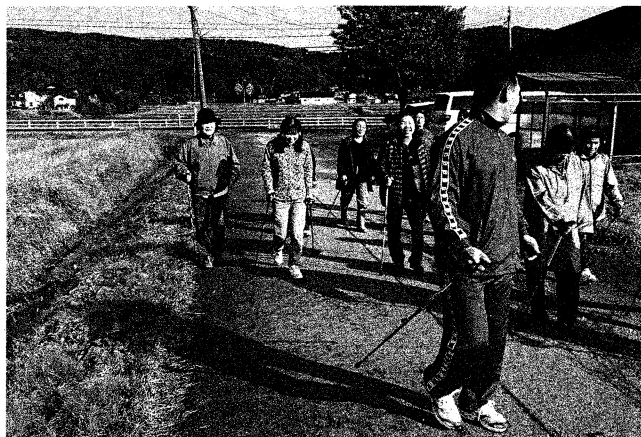
ノルディック・ウォーキング出前講座

氷見市スポーツ推進委員協議会では、ノルディック・ウォーキング出前講座を行っています。今年度は3地区で実際に道具(ストック)を使ってノルディック・ウォーキングを体験していただき、大変好評を得ました。

【島尾地区ウォーキング教室】 早朝のウォーキング教室で紹介。



【余川地区ウォーキング教室】 1時間程度の実技研修会を実施。



おめでとうございます!

文部科学大臣表彰を受賞して

氷見市スポーツ推進委員協議会 会長 西村良三

昨年11月に文部科学大臣表彰を受賞したのは、ひとえに諸先輩方、仲間の皆さん、関係各位のおかげであります。心より感謝申し上げます。これからもこの賞に恥じないよう一生懸命にスポーツ推進の活動に取り組んで行きたいと思っております。



ノルディック・ウオーキングでもOK~!

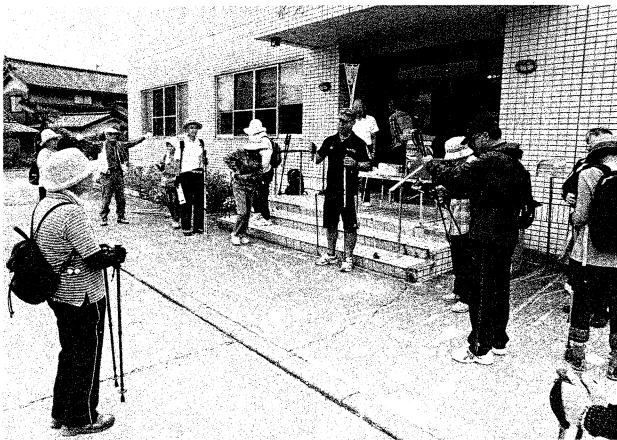
第10回記念氷見きときとウオーキング

とき 平成25年10月26日(土)、27日(日)
ところ 氷見市ふれあいスポーツセンター周辺
参加者 県内外848名

氷見市スポーツ推進委員協議会が協力しているキトキトウオーキングは、今回で10回目を迎えました。2日間とも天候が悪く肌寒い中で開催されましたが、ゴールされた参加者の皆様にスポーツ推進委員が「おもてなし」の精神で温かい豚汁を振る舞い、喜んでいただきました。



【いきいきウオーキング教室】スポーツプラザひみのウオーキング教室に参加



氷見市スポーツ推進委員協議会では、市民の皆様にもノルディック・ウオーキングを推奨しています。各地区のウオーキング教室において「ノルディック・ウオーキング」を紹介してほしいというご要望があれば、お近くのスポーツ推進委員、事務局、氷見市健康課までご連絡ください。

地域スポーツ



十二町地区

十二町地区では幅広い世代が交流できる各種スポーツ大会を開催しています。春、小学生からお年寄りまでが勝敗を競い合うペタンク大会。夏は十二町の自然を満喫しながら地域理解を深める、ふれあいウォークラリー。秋にはゴルフ大会、パークゴルフ大会を行います。これらの行事を通じて地域住民の親睦と健康推進を図っていきます。



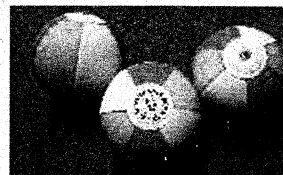
明和地区

明和地区では、毎年「区民体育大会」を行っています。保育園から老人会まで、多くの住民が集います。親睦と体力づくりのための地区をあげての一大イベントとなっています。今年で38回を数え一層、盛り上がりを見せています。また、相撲も盛んに行われ、小学生と青年団と一緒に練習をしています。スポーツを通して年代を超えた地域の繋がりを大切にしています。



ニュースポーツ「ミニテニス」を体験

9月28日(土) 氷見市B&G海洋センター。
「ミニテニス」は、バトミントンコートを使用し小型のビーチボールとラケットで行います。興味のある方は下記の事務局へご連絡ください。



平成26年度のおもな予定

- 10月13日(月・体育の日) 第36回氷見シーサイドマラソン大会
- 10月中旬～下旬 第11回氷見キトキトウオーキング

※ 氷見市スポーツ推進委員協議会主催の新体力測定を6月、11月に実施予定

編集後記

2020年オリンピックの東京招致成功で話題となった言葉「おもてなし」。スポーツ推進委員として、みなさまにスポーツを楽しんでいただく、という「おもてなし」の心でこれからも活動して行かなければいけない。私たちの思いを新たにさせてくれました。

事務局

〒935-0016
富山県氷見市本町4番9号
氷見市教育委員会生涯学習・スポーツ課内
氷見市スポーツ推進委員協議会事務局
TEL 0766-74-8446