

肩こり・腰痛解消エクササイズ研修会

令和2年12月5日(日)開催 参加者46名

総合会館中ホールにて、肩こり・腰痛解消エクササイズ研修会が開催されました。
この研修会は五泉市と新潟医療福祉大学の連携事業のひとつで、リハビリテーション学部理学療法学科助教の神田賢先生から、肩こりや腰痛を解消するための血流や姿勢力を上げるエクササイズをご指導いただきました。
参加者からは「早速、明日から運動を試してみたい」、「悩んでいる友達にも教えてあげよう」等の声がありました。



すぽすい掲示板

スポーツ推進委員になりませんか？

スポーツ推進委員は教育委員会から委嘱され、健康増進・体力づくり教室での運動指導やウォーキングイベントの企画・運営など、皆さんの体力づくりのお手伝いをしています。年齢もさまざまなそれぞれの個性や得意分野を生かして運動指導に取り組んでいます。

興味のある方ぜひ仲間になりませんか！一緒に活動しましょう！！待ってます！！

問い合わせ先

五泉市教育委員会 スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係 TEL0250-42-5194



編集後記

市民の方に五泉市スポーツ推進委員を知ってもらおうというコンセプトのもと、新潟国体が終わった翌年からはじまったこのPR誌も今回で第10号となりましたが、ここで一区切りいたします。

今後も市のホームページやSNSなどいろいろな形で皆さんに活動を紹介していきたいと考えておりますので、引き続き五泉市スポーツ推進委員をよろしく願いいたします。

新潟県スポーツ推進委員協議会表彰

スポーツ推進委員を10年間継続して、精力的に活動した方が受表彰します。令和元年度は1名、令和2年度は2名受表彰しました。

<令和元年度>
吉田 純子 委員

<令和2年度>
鵜川 愛 委員、橋本 浩司 委員



ごせん

五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

第10号

令和3年3月

すぽすい

スポーツ推進委員 通信 活動紹介！



スボリンピックこども運動教室



運動あそびげんきっず



こども水泳教室

新型コロナウイルスが世界を席巻し大変な1年となりましたが、教室やイベントなどスポーツを通して皆さんに再びお会いすることができ、嬉しく思います。参加していただいた皆様の笑顔で、私たちも勇気づけられました。これからもスポーツでみなさんに元気を与えられるような活動をおこなってきたいと思います。



健康増進・体力づくり教室

いつもより約3カ月遅い7月末からでしたが、無事開催することができました。

運動遊びげんきっず

- 木曜日 ●会場：総合会館 中ホール
- 午後7時～8時 ●1期10回 2期5回
- 対象：年中・年長児とその保護者
- 定員：各期15組

走る・ジャンプ・スキップなどの基本的な運動を中心に、遊びながら運動能力アップを目指すこの教室。今回もたくさんの親子にご参加いただきました。スキップが苦手だったお子さんも上手にできるようになりました！

スポリンピックこども運動教室

- 水曜日 ●会場：総合会館 中ホール
- 午後7時30分～8時30分
- 1～2期各10回
- 対象：小学1～4年生 ●定員：各期20人

いろんな運動を体験することにより運動能力アップを目指すこの教室。おにごっこやリレーを行うことにより、走る事の楽しさを味わい、後半ではカローリングやポッチャも体験しました。

こども水泳教室

- 8月土・日曜日
- 会場：村松プール
- 午前9時45分～11時 ●1期5回
- 対象：泳ぎが苦手な小学生 ●定員：20人

水に慣れる、浮く、バタ足、呼吸法の基礎から始め、水泳を楽しむためのこの教室。5回という少ない開催期間でしたが、楽しい指導のもと、泳げるようになったり、クロールができるようになった子もいました。

はじめての筋トレ教室

- 木曜日 ●会場：総合会館 中ホール
- 午後7時45分～9時
- 1～3期各10回 ●対象：一般
- 定員：1・2期20人 3期25人

体力をつけたい、最近筋力の衰えを感じるという人が筋トレをして健康な体を目指すこの教室。継続して参加される方が多く、効果を実感されているようでした。

楽しいスポーツ

- 木曜日 ●会場：さくらアリーナ アリーナ
- 午後7時30分～8時30分
- 1・3期各10回 2期5回
- 対象：小学5年生以上 ●定員：各期20人
※親子で参加可

何か運動を始めたい、何をしようか迷っている人におすすめのこの教室。卓球・バドミントン・スポレック（ミニテニス）を行いました。今年度は継続して参加される方が多く、やったことのない種目もチャレンジして楽しんでいました。



はじめての筋トレ教室



楽しいスポーツ

ふれあいウォーク

新型コロナウイルス感染拡大防止のため企画変更などもありましたが無事開催することが出来ました。

七夕ふれあいウォーク

- 7月5日(日) 開催 ●参加者10名 ●総合会館 ⇒ 五泉八幡宮 ⇒ 総合会館 (約3.5km)

当日は曇り空で少し小雨も降りましたが、参加者の皆さんと楽しくウォーキングしました。五泉八幡宮では「七夕風鈴祭」が開催されていました。例年ではクリスタル製の風鈴をはじめ、日本全国と世界の風鈴約2,500個が奉納されるこの風鈴祭も、今年は新型コロナウイルス感染防止のため規模が10分の1に縮小されていましたが、約300個の風鈴が澄んだ音を響かせ夏らしい風情を楽しみました。また、高円宮・出雲大社から譲り受けた準絶滅危惧種く日本石亀>の可愛い姿も見ることができました。



秋のふれあいウォークPart1

- 10月11日(日) 開催 ●参加者20名 ●川東小学校 ⇒ 切畑の乳銀杏 ⇒ 吉清水湧水の里 ⇒ 川東小学校 (約5.5km)

少し汗ばむような陽気の中、楽しくウォーキングしました。川東小学校を出発し、菅名岳山麓切畑地区の観音堂と県指定天然記念物の乳銀杏を見学後、吉清水湧水の里に移動し水汲み場の他、その奥に整備されたビオトープで休憩しながら、自然を堪能しました。

参加された皆さんは『切畑の観音堂と乳銀杏は地元に住んでいても来たことがなかったので喜んで参加しました』『乳銀杏は初めて知ったが、大きな木で驚いた、来てよかった』『吉清水を大勢の人が汲みに来ていてびっくりした』などと話されていました。



秋のふれあいウォークPart2

- 11月15日(日) 開催 ●参加者17名 ●さくらアリーナ ⇒ 村松公園 ⇒ 佐藤りんご園 ⇒ さくらアリーナ (約6.0km)

秋のぬけるような青空の下、楽しくウォーキングしました。さくらアリーナを出発し、愛宕山の真っ赤な紅葉の道を楽しみながら、村松公園周辺を散策しました。りんご園でのりんご狩りは宝物探しのようで参加者の皆さんは真剣でした。

参加された皆さんは『青空の下、コースも良くて最高でした。りんご園では元気が湧いて楽しめました。』『距離もちょうど良く、紅葉がとにかく綺麗でした。』『こんな綺麗な紅葉を楽しめる場所が村松にあったのは知らなかった。本当に素晴らしい!』などと話されていました。

