

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、子ども向け運動教室や中高年向け体力づくり教室・健康ウォークの企画運営など、みな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

スポ推活動紹介⑩

「スポーツとケガ」研修会

令和元年12月15日（日）午前9時30分～
五泉市総合会館中ホール

この研修会は五泉市と新潟医療福祉大学との連携事業のひとつで、講師に健康科学部健康スポーツ学科の三瀬貴生先生をお招きし、ケガを予防するためのストレッチ・トレーニング方法やテーピングでの応急処置について研修しました。

51名の方からご参加いただきました。

効果的なストレッチ・トレーニングや、ふくらはぎ・肩等への実用的なテーピングの巻き方を学び、参加者からは「すぐに効果があらわれた」「家族にも教えたい」との感想をいただきました。



研修活動

編集 後記

ごせんすぽすい通信 第9号いかがでしたか？令和元年度の活動を掲載させていただきました。現在、コロナウイルス感染拡大防止対策ではなかなかスポーツイベントを開催したり、一緒に運動をすることが難しいですが、この状況が落ち着き、また皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

ごせん

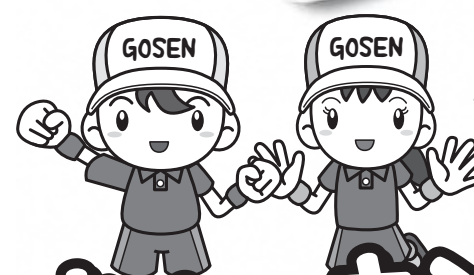
五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

第9号

令和2年4月

すぽすい

通信

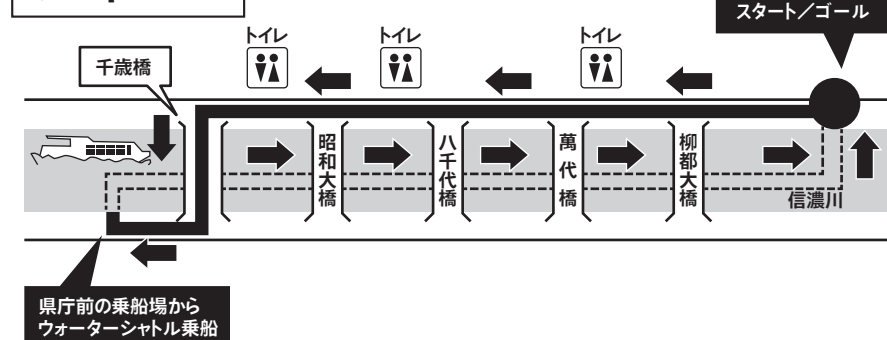


昨年度のウォーキング事業を
紹介します。
今年度も楽しみに！

ウォーキング特集



ルートMAP



春の健康ウォーク

令和元年4月21日(日)

参加者/55名

約5km

健康ウォークでは、はじめて新潟市のやすらぎ堤を歩きました。みなとぴあから出発し、途中休憩しながら県庁まで、非常に寒く風が強い日でしたが、遅咲きの桜をみながら歩きました。復路はウォーターシャトルに乗り、県庁からみなとぴあまで。船からみる新潟はまたひと味違い、参加者は大喜びでした。

山の神様

令和元年6月2日(日)

参加者/35名

①拝殿コース約11km
②御本社コース約8km

今回はSLが整備中のため、行きも帰りも普通列車の旅。

五泉駅から野沢駅まで列車で移動後、そのまま大山祇神社の拝殿まで歩く「拝殿コース」と、バスに乗って大山祇神社まで行きその後歩いて御本社をめざす「御本社コース」の2ルートに分かれてのウォーキングでした。どちらのコースも新緑を眺め自然とふれあいながら、楽しいウォーキングでした。



七夕城下町ふれあいウォーク

令和元年7月7日(日)

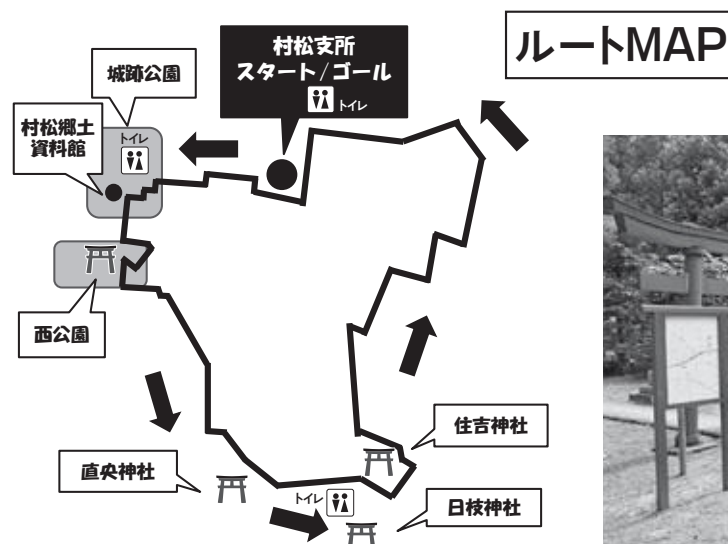
参加者/27名

約4km

浅井委員がガイドとなり、城下町村松を歩きました。普段通る道や少し路地を入ったところも説明を聞きながら歩くと、新たな発見があり参加者の皆さんはとても楽しそうでした。

また、民具資料館では山車も見ることができ興味津々でした。

たくさんの神社仏閣がある歴史深い村松をととても堪能することが出来るウォーキングでした。



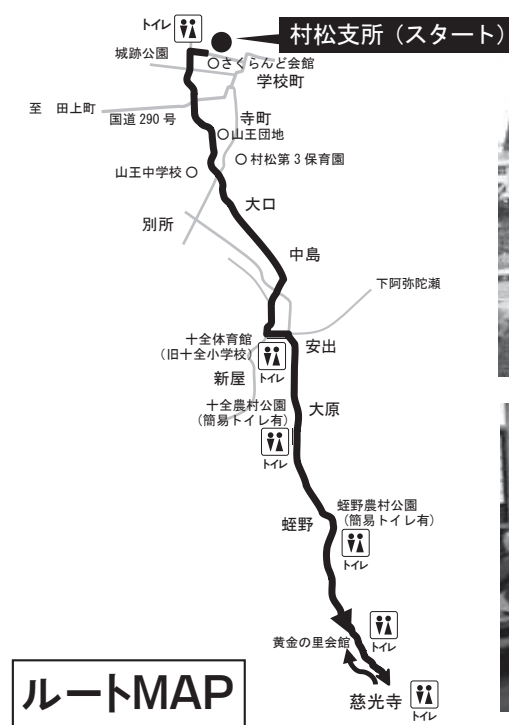
秋のふれあいウォーク

令和元年11月10日(日)

参加者/29名

約8km

村松支所から慈光寺までのコースです。午前、秋の澄んだ空気を吸いながら、なだらかな傾斜のある道を進んで行きました。途中休憩を入れながら、色づきはじめて山々や清流を眺め、黄金の里会館に到着。お昼を食べました。午後は慈光寺に行き、座禅体験。はじめに座禅を行うにあたってのいろいろなきまりや所作を学び、いざ体験。気持ちを呼吸に集中し、心を無にしようと思いますが…。警策という木の棒で肩を打たれ、励ましをいただきました(；^_^A



ルートMAP

第54回新年歩こう会

令和2年1月1日(祝)

参加者/16名

約3km

総合会館を発着点とし、八幡宮を参拝するコースです。今年は路面に雪もなくとても歩きやすかったため、和気あいあいと足取りも軽く、ウォーキングすることができました。途中、八幡宮では今年一年の健康や安全・開運を祈願しました。当日は大勢の参拝者で賑わっていました。

