NPO法人 さんぽくスポーツ協会 だより

発行日 令和5年5月15日　Vol.38

4月20日（木）
令和５年度ジュニアスポーツ部会（スポーツ少年団）
入団式後の団員交流の様子…関連記事は３ページへ

山北総合体育館から施設利用のお知らせ

①消毒作業の一部緩和について

新型コロナウイルス対策のため、館内利用者にお願いしていた使用箇所の消毒作業を、５類に移行したことから５月８日（月）より一部緩和しました。

（1）ロビー休憩所、２階観覧席にスペース開放
（2）利用場所の消毒は希望者のみ用具の貸出し
（3）マスク着用は個人の判断にお任せ

みんなの施設です。ルールを守り、気持ちよく利用しましょう。ご協力よろしくお願いします。

②山北多目的グラウンド ナイター照明利用のお知らせ

ナイター照明が次のとおり利用可能となります。
利用前には必ず山北総合体育館で手続きください。

●利用について
①利用期間　６月　３日（土）～
　（予定）　９月２８日（木）
②利用料金　３０分５００円
※窓口で専用コインをお買い求めください
グラウンド使用料は別途納入ください

おすすめ事業・教室一覧

本協会ではさまざまな事業・教室・イベントを開催中。
その中から特におすすめをピックアップしてご紹介！

事業名	対　象	開催日	活動時間	参加費	会　場
貯筋健康教室	一般	毎週水曜日 ※6/21はお休み	14：00～15：00	会　員３００円 非会員４００円	山北総合体育館
親子DEカヤック 海風を感じよう！	小学生 親子	６月３日（土）	９：00～15：00	小人４，０００円 大人６，０００円	桑川流れ眼鏡岩周辺
楽トレ！ジム活	フリー	６月５日（月）	19：00～20：00	会　員３００円 非会員４００円	山北総合体育館
親子釣りの日	小学生 親子	６月１０日（土）	６：00～９：00	１人５００円	寝屋漁港
ボッチャひろば	一般	６月２１日（水）	14：00～15：00	会　員１００円 非会員 ２００円	山北総合体育館
震災を忘れないウォークなど	フリー	６月１８日（日）	※詳しくは６月１日に号外でお知らせします！		山北総合体育館 山北多目的グラウンド

※７月８日（土）第７回悠遊さんぽくボッチャ大会開催予定

筋肉の貯筋してますか？

下半身の筋力づくりや、**コリ・姿勢改善**を目的とした**柔軟性アップのエクササイズ**をやっています！

お金の貯金は使えば減ってしまいますが、筋肉の貯筋は使えば使うほど貯まります！
そこでおすすめなのが、本協会が開催している「**貯筋健康教室**」です。老後に備えて、いつかではなく今から始めてみませんか？イスに座ったままの姿勢で行うプログラムもあり、運動が苦手な方も安心して筋力づくりができます。

みんなで脂肪燃焼！

ウォーキングとマシンを使った筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼効果が高い教室です。
運動不足解消したい方やダイエットに興味がある方…お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

自分に合ったメニューを見つけて、
無理なく運動を続けていきましょう！

ことちゃん日記

令和５年４月２日（日）、４年ぶりに第３５回笹川流れマラソンを開催！全体の申込者数975人、当日参加した人数は879人でした。
わたしは記録用の写真撮影をしたり、入賞者へ賞状・メダル授与のサポートをしていました。
喜んでいただけて良かったです！

お問い合わせ先
悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会
ホームページ QRコード
住　所：〒959-3907
村上市府屋177-1（山北総合体育館内）
ＴＥＬ：**0254-77-2828**
ＦＡＸ：**0254-77-3996**
ＭＡＩＬ：sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

●掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。　●このたよりは令和5年5月に作成しました。

山北の地で、健康づくり・元気づくり！

この春もさまざまな事業を実施しました！

４月１８日（火）第１０回悠遊さんぽく グラウンド・ゴルフ交歓大会

村上市内と胎内市、鶴岡市温海地区から１０９人のグラウンド・ゴルフ愛好家が参加。

天候にも恵まれ、山北球場で元気にプレー！男女上位成績者は次のとおりで地元選手も大活躍。入賞者には山北地区特産品（日本国（お酒）、とち餅、卵、干し魚等）を贈呈。

男性の部で優勝した斎藤貞一さん（勝木集落）は、「まさか優勝するとは思わず大変嬉しい。ホールインワンを３回も出せた」と笑顔でした。次回大会は、**１０月１７日（火）**に山北球場で開催予定です。

順位	男　性	所　属	女　性	所　属
１位	**斎藤貞一**	**山北グラウンド・ゴルフクラブ**	成田利枝子	神林グラウンド・ゴルフクラブ
２位	近藤悌次	村上グラウンド・ゴルフ協会	佐藤久子	チーム温海
３位	**本間文正**	**山北グラウンド・ゴルフクラブ**	木村節子	神林グラウンド・ゴルフクラブ

※敬称略

４月２０日（木） 令和５年度ジュニアスポーツ部会（スポーツ少年団）入団式

標記入団式を山北総合体育館で開催しました。新型コロナウイルスの影響で中止が続いていましたが、４年ぶりに一同集まって式を行うことができました。

前半の式典では、各団の代表者に団旗を授与したり、今年がんばりたい目標の発表をしました。

後半は団員の交流を図るため本協会職員指導によるキッズエアロと体幹ストレッチ。団員だけでなく、指導者や保護者の方々も一緒に体を動かしていました。

参加した渡辺羽希（うき）さん（脇川集落）は、「カラダがやわらかくなった。練習に取り入れて頑張りたい」と話していました。

団員数（令和5年4月30日現在…53人）

種　目	男子	女子	合計
剣　道	1	2	3
柔　道	0	0	0
卓　球	13	3	16
バドミントン	0	2	2
ミニバスケットボール	10	12	22
野　球	12	0	12

生涯スポーツ部会員募集中！

本協会では、生涯スポーツ部会員となって地域を盛り上げてくださる方を募集中です。自分の得意分野を生かして活動してみませんか？詳しくはお問合せください。

①内　　容　生涯スポーツ事業や協会主管事業のスタッフとして運営協力
　　（健康ウォーク、登山、ボッチャ大会など）
②待　　遇　原則として村上市スポーツ推進委員に準じます
③応募資格　令和５月４月１日現在で山北地区在住の19歳以上の人
　　生涯スポーツに興味、関心があり、事業に協力できる人
④応募方法　NPO法人さんぽくスポーツ協会（TEL 77-2828）まで
　　電話又は直接申込みください

部会長
齋藤　靖さん
（パン屋さんの仕事着のままで撮影）

実際に活動してみてどうですか？

カラダを動かす楽しさを知ってもらいたくて活動しています。
ワクワクするようなさまざまな事業を私たちと一緒に計画しましょう！

大人気！
ジュニアダンス体験会

４月１９日（水）と４月２６日（水）に開催しました。定員を超える２１人が参加。年代も小学１年生から６年生まで幅広い年代がダンスレッスンを受けました。

参加した富樫杏海（あみ）さん（寝屋集落）は「ダンスにもきちんと基礎があるんだなと思いました。私はダンスが好きなので自分流でも続けたいです」と話していました。

リズムに合わせて鏡の前で自分の動きをチェック！

融合型部活動として【卓球競技】が活動開始！

【卓球競技】
中学生12人で元気に活動中です。

少子化に伴い中学生の活動機会を確保するため、また教職員の働き方改革を推進するため、村上市では令和5年度から令和7年度末までの３年間で、中学校の部活動を地域クラブ活動に移行することを目指しています。

この移行期間中、本協会が運営主体となり地域や学校、指導者及び保護者と協力・連携しながら、融合型部活動として活動の推進を図っていきます。

山北地区では令和５年５月から「**卓球競技**」が活動を開始しました。他競技の部活動についても関係団体と協力しながら移行を進めていきたいと思います。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。