

主催事業・教室一覧

NPO法人さんぽくスポーツ協会では、この冬も様々な事業・教室を企画しています。お友達や家族、職場の仲間と一緒に、ぜひご参加ください！



事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
ノルディックウォーク	フリー	毎週火曜日	10:00~11:00	会員 300円 非会員 400円	山北総合体育館
ラージボール卓球教室	フリー	毎週火曜日	13:30~14:30	会員 300円 非会員 400円	山北総合体育館
貯筋健康教室	フリー	毎週水曜日	14:00~15:00	会員 300円 非会員 400円	山北総合体育館
スローエアロ美ツク	フリー	毎週木曜日	13:30~14:30	会員 300円 非会員 400円	山北総合体育館
ナイトエアロ	フリー	毎週金曜日	19:00~20:00	会員 300円 非会員 400円	山北総合体育館
健康太極拳	フリー	1/26, 2/9, 2/16, 3/8, 3/22(金曜日)	14:00~15:30	会員 400円 非会員 500円	ゆり花会館
AED講習会	フリー	2月28日(水)	15:15~16:45	無料	山北総合体育館

※荒天により開催を延期又は中止する場合があります。

おすすめピックアップ！

ぽかぽかヨガ

ヨガは年齢や運動能力に関係なく始められます。一人一人丁寧にサポートします。初心者大歓迎！



期日 1月22日、1月29日、
2月5日(月曜日 全3回)
時間 10:00~11:00
ところ 山北総合体育館
対象 一般
定員 8人
参加費 会員300円 非会員400円
内容 呼吸に意識を向け、気持ち良くカラダを動かします。ゆったりとした動きで心もリラックス♪

楽トレ！ジム活

筋力をトレーニングしませんか？
みんなで一緒にお正月太りを解消
しましょう！ぜひご参加ください。



期日 2月5日(月)、3月4日(月)
時間 19:00~20:00
ところ 山北総合体育館
対象 高校生以上
定員 15人
参加費 会員300円 非会員400円
内容 6つのマシンとステップ台を使い有酸素運動を交互にするサーキットトレーニングです。

* ことちゃん日記 *

今年は辰年！年々ときが経つ(辰)のが早く感じるものですね〜…
いや〜、まいったまいった。
今年の目標は決めましたか？それぞれが考える何かの『〇〇の達(辰)人』になってみてはいかがでしょうか？
今年もよろしくお祈りします。

お問い合わせ先



NPO法人 さんぽくスポーツ協会

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

ホームページは
こちらから！



NPO法人

さんぽくスポーツ協会

発行日 令和6年1月15日 Vol.42

あけまして
おめでとうございます！

だより



今年は辰年です！



12月2日(土)第10回悠遊さんぽくボッチャ大会を開催
大変盛り上がりました！ →関連記事は2ページへ

協会設立10年、更なる飛躍の年に！！

元日に発生した「令和6年能登半島地震」。被災された地域の皆さまに心からお見舞い申し上げます。年頭にあたり、災害がない年になることと皆さまが健康な毎日を送れるよう心からご祈念申し上げます。

さて、来る4月で本協会も設立から10年(NPO法人移行から7年)になります。設立時の基本理念は「山北地区住民がスポーツを通じて元気になり、山北地区がスポーツを通じて活気づく」。健康増進も含めていろいろな事業活動を展開してきています。

昨年5月からは中学校部活動の地域移行に向けて、卓球競技を山北中学校・指導者・保護者及び本協会と協働しながら、休日と夜間を中心にした活動を開始しました。少子化は、小学生のスポーツ少年団活動も含めて団体競技のチーム編成が困難になってきています。山北地域の将来を担う子どもたちの運動機会の確保も大きな課題です。

過ぎてきた10年を踏まえ、令和6年度からの組織体制を含めた変更などを検討中です。本協会の事業活動に、本年も変わらぬご支援、ご協力をお願いします。



会長
五十嵐 一清



教えて！突撃インタビュー！

山北地区でスポーツをする方に広報部長（？）の板垣が突撃してインタビューするという企画です！！

No.13

なばた 名畑 直宏 さん (41)



集 落：北中（出身は佐渡市）

趣 味：音楽鑑賞、旅行

好きな食べ物：ラーメン、

甘いもの（とくにチーズケーキ）

好きなスポーツ：スケートボード、

バドミントン（テレビ観戦）

- ①あなたの健康法を教えてください！
続けること。高校時代に陸上部で長距離を経験。しばらく経ち去年から本格的に週5～6回ランニングを再開。
- ②休日の過ごし方は？
ラーメンを食べに行く。（村上や鶴岡など）
- ③ストレス発散法は？
週7回ビールを飲む。休肝日なし！肝臓も鍛えています！
- ④あなたにとって「スポーツ」とは？
視野が広がりものの見方、価値観が変わった！直近の目標は、富士山麓を100マイル（約160キロ）トレイルランする4月開催の「Mt.FUJI 100」で完走すること！



トレイルランとは…？

未舗装の林道、砂利道、登山道を走るスポーツ。距離が長いレースでは食糧や水分をリュックに入れて走る。名畑さんが出場する「Mt.FUJI100」は、国内外のトップ選手も多く参加する日本最大のトレイルレース。



トレーニング
がんばります！

潮風・ふれあい・さわやかRUN

第36回 新潟県村上市



山北地区の一大スポーツイベント「第36回笹川流れマラソン」の申込時期となりました。

現在、参加ランナーを大募集しています！

今回から3km種目が復活し、マラソン初心者の方も比較的参加しやすい大会となっております。

大会について・参加申込みのパンフレット請求など、詳細は実行委員会事務局（77-2828）まで。



- 開催日 2024年4月7日（日）
- 会 場 弁天岩駐車場（桑川）
- 定 員 1,300人
- 参加料 ハーフ 5,000円
10km 4,000円
3km高校生以上 3,000円
3km小中学生 1,000円
- 参加資格 小学4年生以上
- 締 切 2月29日（木）

ホームページQRコード
スマートフォンから
アクセスしてチェック！



12月2日（土）
第10回悠遊さんぽく
ポッチャ大会

山北総合体育館で開催し、12チーム、37人が参加。寒い中でしたが老若男女、熱戦を繰り広げました。

見事に優勝したのは寒川明者クラブチームのみなさんです！

チーム代表の斎藤忠さんは、「大変嬉しい。また優勝したい」と話していました。

次回もみなさまのご参加お待ちしております！



優勝した寒川明者クラブのみなさん

12月16日（土）・17日（日）
第14回クリスマスカップ
in 山北

山北総合体育館などで開催され、遠くは三条市や山形県遊佐町など、市内外から男・女17チームの中学生が参加。

山北中男子バスケットボール部部長の板垣愛都さん（朴平集落）は、「団結して全勝することができました。自分たちのやるべき事『凡事徹底』『昨日の自分を越える』を胸に、また皆で頑張っていきたいです。」と話していました。



寒～い冬でもできる

ちょこっと体操！



寒さで外に出て運動するのがおっくうになっていませんか？筋肉は動かさないとどんどん衰えていきます…そうなる前に、無理なく動いて自分のペースでカラダを温めましょう！簡単にできる体操をご紹介します！

腰痛予防に！

ドロイン



息を吐きながらお腹をへこませるよう力を入れて3～5秒息を吐き続ける。息を吸うときはおなかを膨らませる
※10回×3セット

姿勢改善！

太ももセティング



足を伸ばしてひざ裏のすき間をなくすよう太ももに力を入れる。最初からすき間が無い人はかかとを浮かせると効果アップ！
※3秒間力を入れ続けて片足ずつ10回×3セット

足の冷えが気になる方！

つま先立ち



かかとを浮かせて真上に伸びる。親指側で体を支えるように。不安定なら壁やイスを支えに行う。
※20回×3セット