

NPO法人

さんぽくスポーツ協会

だより

令和5年度もさまざまな事業を行いました！
写真で振り返り…ご参加いただきありがとうございます。



あそびの森～さかなつり～

蔵王ハイキング

第35回山北連盟会長杯ゲートボール大会

第62回山北地区駅伝大会

楽トレ！ジム活

融合型部活動（卓球）※

※ 部活動の段階的な地域移行に伴い、地域と学校が連携し指導者、保護者等と一緒に運営する活動です。

令和5年度村上市スポーツ協会表彰（山北地区関係者）
去る2月10日（土）に、村上市教育情報センターで表彰式が開催されました。
受賞された皆さんおめでとうございます！

<優秀指導者賞>



松本和宏さん 佐藤久志さん

氏名	表彰理由等	備考
佐藤 久志	平成元年から小中学生の柔道を指導。平成29年から山北柔道連盟副会長（岩船郡村上市柔道連盟推薦）	山北柔道連盟（立島集落）
松本 和宏	平成2年から小中学生の柔道を指導。平成10年から山北柔道連盟事務局。近年は村上柔道教室との連携活動にも尽力（岩船郡村上市柔道連盟推薦）	山北柔道連盟（市内緑町）

<優秀競技者賞>

氏名	表彰理由等	備考
本間 美知子	バタフライ第46回全国レディース卓球大会ダブルス（合計140歳以上）出場（NPO法人さんぽくスポーツ協会推薦）	山北卓球連盟（間瀬集落）
板垣 成	2023特別国民体育大会（燃える感動かごしま国体）相撲少年男子団体 出場（山形県立加茂水産高等学校推薦）	山形県立加茂水産高校1年（中継集落）
佐藤 宥成	第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会 中学3年生男子形の部 ベスト16（山北中学校推薦）	山北中学校3年（大谷沢集落）
佐藤 康成	第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会 小学6年生男子組手の部 優勝（さんぽく小学校推薦）	さんぽく小学校6年（大谷沢集落）
齋藤 恵美歌	令和4年度山形県フィギュアスケート選手権大会 Eクラス女子 優勝（NPO法人さんぽくスポーツ協会推薦）	さんぽく小学校6年（勝木集落）

4月7日（日）開催！ 第36回笹川流れマラソン

今大会の参加者申込みは合わせて1,105人となりました。（昨年より130人増加！）
北は北海道から南は福岡県まで、24都道府県の方から申込みがありました。
当日は気持ちよく走っていただけるよう、皆さまのご協力をお願いします。

ランナーのみなさんを歓迎していきましょう！



* ことちゃん日記 *

そろそろ花粉が飛びはじめ、鼻がムズムズする頃。軽い花粉症のわたしには辛い季節…
花粉症の方もそうでない方も、天候等に左右されない山北総合体育館2階走路でウォーキングし、春に向けて動きだしてみたいかたがどうか？
みんなで一緒に運動を頑張りましょう！

お問い合わせ先



NPO法人 さんぽくスポーツ協会

ホームページはこちら！

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



令和6年度 会員の募集をしています！

本協会の会員となっただけの方を大募集しています！
みんなで一緒に健康になりましょう♪



※参考 令和5年度一般会員188人

* 会員特典 *

- 1.各種教室やイベントに**会員料金**で参加！
- 2.瀬波温泉のホテル・旅館（5施設）の**日帰り入浴料割引**
（大清荘、瀬波ビューホテル、大観荘せなみの湯、ゆ処そば処磐舟、野天風呂湯元温泉）
- 3.健康づくりの疑問や不安に**健康運動指導士**がお応え！

【年会費】

区分	金額
高校生以下	1,000円
一般	2,000円

※事業や教室に参加する場合、年会費のほかに参加費が必要です

楽しいイベント・教室がいっぱい！気になるプログラムを早めにチェックしましょう！

ノルディックウォーク

みんなで歩けば運動もきつと長続きできるはず？！風を感じてウォークしましょう。

開催日：毎週火曜
 時間：10：00～11：00
 参加費：会 員 300円
 非会員 500円
 会 場：山北多目的グラウンド
 (雨天、冬季間は山北総合体育館)



ラージボール卓球教室

一般的な卓球との違いは、ボールが少し大きく未経験者も打ちやすいところ等です！

開催日：毎週火曜
 時間：13：30～14：30
 参加費：会 員 300円
 非会員 500円
 会 場：山北総合体育館



健康太極拳

呼吸を意識してゆっくり動き、内臓の機能を高め足腰を丈夫にして脳の動きも良くしましょう！

開催日：毎月第2・4金曜
 時間：14：00～15：30
 参加費：会 員 400円
 非会員 600円
 会 場：山北ゆり花会館
 (予定)



貯筋健康教室

筋肉を貯めて老後に備えましょう。姿勢改善もできます！使って貯めよう筋肉貯筋♪

開催日：毎月水曜
 時間：14：00～15：00
 参加費：会 員 300円
 非会員 500円
 会 場：山北総合体育館



スローエアロ美ツク

ゆっくりな音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。初めてでも気軽に参加でき、幅広い年代の方が楽しめる教室です！

開催日：毎週木曜
 時間：13：30～14：30
 参加費：会 員 300円
 非会員 500円
 会 場：山北総合体育館



ナイトエアロ

エアロビクスをメインに筋トレ・ストレッチを行います。充実のレッスン内容です！

開催日：毎週金曜
 ※12～2月はおやすみ
 時間：19：00～20：00
 参加費：会 員 300円
 非会員 500円
 会 場：山北総合体育館



NEW！ パーソナル

さまざまな希望にマンツーマンで運動プログラムを指導・提供します。体育館に来るきっかけづくりに！

対 象：高校生以上
 日 時：申込みの際に調整 (要事前申込)
 (平日9：00～20：00の1時間程度)
 参加費：1回目 1,000円
 2回目以降 500円
 会 場：山北総合体育館 トレーニングルーム

こんな人におすすめ！

- ・シェイプアップしたい
- ・筋力を付けたい
- ・運動不足解消したい

●内容

- 1回目：運動の目標設定
プログラム作成、指導
- 2回目以降：プログラムの効果確認、
プログラムの修正



イベント情報



第12回悠遊さんぽく グラウンドゴルフ交歓大会

人気の大会です！グラウンドゴルフをして競い合ってみませんか？腕試しにぜひ！

対 象：村上市、胎内市、
鶴岡市温海地区の方
 開催日：4月23日 (火)
 時間：8：30～12：00
 定 員：120人
 参加費：800円
 会 場：山北球場
 ※10月にも開催予定



健康ウォーク

春の陽気の中、みんなでウォーキングをして仲間づくり、健康づくり！

対 象：村上市在住・在勤の方
 開催日：4月27日 (土)
 会 場：小俣 → 中継
 時間：9：30～12：30
 定 員：20人 (先着順)
 参加費：会 員 500円
 非会員 800円
 中学生以下 300円
 集合解散：山北総合体育館



中継集落名物「しだれ桜」

その他事業・大会など



事業名	開催日	時間	参加費	会場
日本国登山	5月12日 (日)	9：00～14：00	会 員 500円 非会員 800円 中学生以下 300円	日本国
ポッチャひろば	6月5日 (水)	14：00～15：00	会 員 100円 非会員 200円	山北総合体育館
キッズパーク 前期 【3歳児以上】	6月10日 (月) 6月17日 (月) 6月24日 (月)	19：00～20：00	1組 300円	山北総合体育館
健康ウォーク ～新潟・山形地震を忘れない～	6月18日 (火)	9：00～20：00	100円	山北総合運動公園 他
健康ウォーク	6月23日 (日)	8：00～16：00	会 員 500円 非会員 800円	護摩堂山 (田上町)
親子釣りの日 【小学生以上】	7月6日 (土)	7：00～9：00	300円	寝屋漁港
第11回悠遊さんぽく ポッチャ大会	7月7日 (日)	9：00～12：00	1人 300円	山北総合体育館
月山登山	7月23日 (火)	5：30～17：00	会 員 800円 非会員 1,200円	月山 (山形県)
あそびの森 第1回	8月3日 (土)	16：00～20：00	300円	多目的グラウンド
出前講座 【5人以上の地域団体】	通年	依頼団体による	3,000円～ 時間により変動	依頼団体による

※天候等によっては、開催を延期又は中止する場合があります。