

Let's!

エンジョイ

第13号

令和6年3月1日発行

氷見市スポーツ推進委員協議会

第44回氷見シーサイドマラソン大会



**誰もが気軽に参加できる
「健康マラソン」**

と き 令和5年10月8日(日)
ところ 氷見漁港地内～松田江浜折り返し
参加者 571名



大会当日は朝に雨が上がり、よい気候となりました。市内外より571名（事前申込485名・当日申込86名）の参加者がゴールを目指しました。懸命に走る選手に、沿道から大きな声援があがっていました。また、今年度も富山県で活躍しているハンドボールチーム「富山ドリームス」の監督・選手を招き、ファミリー・2km・4kmの各コースを一緒に走りました。今回は、「ひみキトキトこども食堂」にご協力いただき、ゴールした参加者に無料でカレーが振舞われました。参加者は、「ランニング後に美しい海の風景を見ながら食べるカレーは最高！」と満足されていました。次回も10月に開催予定ですので、たくさんの方のみなさんの参加をお待ちしています。





第19回氷見キトキトウオーキング



林市長



と き 令和5年10月29日(日)
 ところ 氷見市ふれあいスポーツセンター発着
 ①氷見海岸とまんがロードコース(12km)
 ②まんがロード満喫コース(6km)
 ③ゆったりファミリーコース(3km)
 参加者 433名

今回のキトキトウオーキングは、雨が心配されましたが、スタート時には雨が上がり、参加者は各コースの美しい風景の中でウオーキングを楽しんでいました。今年は4年ぶりの振舞い鍋を再開し、みなさんに満足していただくことができました。令和6年度は第20回を迎えます。次回もみなさんに氷見市の美しい景色の中で健康づくりに励んでいただけるよう、準備をしています。参加をお待ちしております！

ノルディック・ウオーキング教室

今年度は4回の教室を開催し、参加された方は健康維持のために参加してくださいました。この教室以外にも、氷見市スポーツ推進委員のノルディック・ウオーキング有資格者が講師となり、氷見市体育協会主催のHIMI×Fes、氷見市健康課主催の各地区健康教室、ヘルスボランティア教室等でも丁寧に指導しています。各季節の美しい風景を楽しみながら歩けるように、コースを設定していますので、ぜひご参加ください！



氷見市スポーツ推進委員協議会主催 ノルディック・ウオーキング教室



各地区の健康教室

令和6年度ノルディック・ウオーキング教室(予定)

回	月 日	集合場所	歩行ルート・距離	ポイント
1	5 / 26 (日)	ふれあいスポーツセンター大芝生広場	十二町潟水郷公園方面(約5km)	睡蓮・菖蒲の花
2	6 / 23 (日)	ふれあいスポーツセンター大芝生広場	まんがロード方面(約4.5km)	10時のからくり時計
3	7 / 28 (日)	島尾海浜公園	雨晴海岸方面(約6km)	早朝の雨晴海岸の風景
4	9 / 15 (日)	漁業文化交流センター	阿尾城跡方面(約5km)	比美乃江公園沿いの海風
5	1 / 19 (日)	B & G海洋センター	エクササイズ(屋内) ※内履き持参	室内でのエクササイズ方法

○参 加 費：1回につき500円(保険料・飲料代込み)(当日集金)

○持 ち 物：ノルディック・ウオーキング用ポール(貸出可)

○申込方法：巻末の事務局へ電話でお申込ください。(当日参加可)

一緒にノルディック・ウオーキングを楽しみましょう！

他に、10月開催予定の氷見キトキトウオーキングの6kmコースで、ノルディック・ウオーキングコースを設けます。
 申込み…別途必要

新体力測定会



9月23日(土) 18:30より、氷見市ふれあいスポーツセンターで実施しました。20～75歳まで89名の方が参加してくださいました。市民の健康維持や体力の向上を目指しています。来年度も予定していますので、みなさんの参加をお待ちしています！

令和6年度の予定は、広報ひみや氷見市HPでお知らせします。



握力



上体起こし



長座体前屈



開眼片足立ち

令和6年度の予定

○9月21日(土) 18:30～
氷見市ふれあいスポーツセンター

- | | | |
|-------|--------|--------------------------------------|
| ○測定項目 | 20～64歳 | 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び |
| | 65～79歳 | 握力・上体起こし・長座体前屈・10m障害物歩行・6分間歩行 |

氷見市スポーツ推進委員による

出前

ニュースポーツ教室

「ニュースポーツ」は、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、ルールがやさしく、初心者や運動が苦手な方、年齢や体力に関係なく誰もが一緒に楽しめるスポーツです。スポーツ推進委員の丁寧な指導・サポートにより、様々なイベント（親子活動や健康教室、地区活動、企業の福利厚生など）を盛り上げます。ご依頼や他の種目についてのご相談などは巻末の事務局まで！

ボッチャ



ドッチビー



キンボール



カローリング



モルック

次のページに詳しく紹介！



氷見で生まれたハンギョボールを体験しませんか？

ハンドボールのルールを知らない方やお子様からご年配の方まで、一緒に楽しむことができる「ゆるスポーツ」です。市外や県外でも人気広がっています！

愛知県大府市スポーツ推進委員協議会
実技研修会



南砺市スポーツ推進委員協議会
実技研修会



モルックってどんなスポーツ？



最近、とても人気のあるスポーツです！

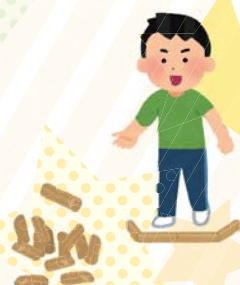
フィンランドで開発され、木製の「スキttl」という12本のピンを、「モルック」という棒を投げて倒します。2チーム以上で対戦し、順番に投げて、倒した合計点が先にピッタリ50点に到達したチームが勝ちとなります。50点を超えた場合は25点に戻ります。

【点数の獲得方法】

- ① 1本だけ倒れた場合…スキttlに書かれた点数
- ② 2本以上倒れた場合…倒れた本数が点数（例：4本倒れたら4点）となります。



**室内でもプレーが可能！
50点ピッタリになった時の
爽快感をぜひ体験してみてね！**



全国スポーツ推進委員連合表彰 おめでとうございます！

30年勤続スポーツ推進委員 安田 幸之さん



この度30年勤続スポーツ推進委員表彰をいただき大変嬉しく思っております。これまで歩んでこられたのは、氷見市スポーツ推進委員の皆さんや諸先輩方のお力添えをいただいたお陰であり、心より感謝いたします。

令和6年元日には能登半島地震が発生し、被災された皆様にお見舞いを申し上げますと共に、これからも市民の皆さんが楽しくスポーツ活動ができるよう微力ながら取り組んでまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

編集後記

今年は、元旦から能登半島地震という大変な年明けとなりました。被災されました皆様に対し、謹んでお見舞い申し上げます。この地震を受け、2011年7月に福井県で開催された北陸地区体育指導委員研修会で三屋裕子さん（元バレーボール・オリンピック選手、現日本バスケットボール協会代表理事）が講演された内容が思い出されました。三屋さんが東日本大震災の避難所で、子どもたちにボールを使った運動を指導した時に、「子どもたちの沈んだ表情が、体を動かすうちに生き活きとした表情に変わった。スポーツで人を活性化させることができる。」と感じたそうです。この言葉と、今回の経験が非常に重なりました。また、ある記事では、同震災後に各所で復興支援のスポーツイベントが行われ、そこで発信された様々な思いやメッセージなどが被災地に希望をもたらしたものの一つであったともいわれています。今後、私たちスポーツ推進委員は、このようなスポーツの力を活かした被災者支援の活動に携わっていきたいと思います。

事務局

〒935-8686 富山県氷見市鞍川1060番地 氷見市教育委員会 スポーツ振興課内 氷見市スポーツ推進委員協議会事務局 TEL 0766-74-8446