

氷見シーサイドマラソン大会について

能登半島地震の影響により、令和6・7年と道路等の復旧工事を優先するため開催を見送ってきましたが、令和8年は、震災からの復興スポーツイベントとして、10月に第45回大会を開催する予定です。詳しくは、決まり次第、市のHPや広報ひみなどでお知らせします。

復興が進んだ氷見の街並み、雄大な立山連峰等の風景を眺めながら走り、みんなで気持ちよい汗を流してみませんか！



全国スポーツ推進委員連合表彰おめでとうございます！

スポーツ推進委員功労者 **福嶋 義明** さん

この度、とても栄誉ある賞を賜り感謝しているところであります。受賞に際し、私がこの様に長年スポーツ推進委員として活動をしてこられたことは、関係各位、諸先輩方、色々な事業を共に活動してきた同僚たちの力添えがあつてのことです。心から感謝申し上げます。

今後、地域の方々にスポーツを通して“人と人とのつながり”、“地域づくり”、“スポーツの楽しさ・素晴らしさ”を提供するとともに、私たちスポーツ推進委員の活動で、みなさんが笑顔になれるように、コーディネーターとして努力していきます。今後とも宜しくお願いいたします。



編集後記

今年の干支は60年に一度の丙午です。丙午は情熱やエネルギーに満ちているので、積極的な行動により飛躍するチャンスのある年であると言われております。今年は、一昨年の能登半島地震発生により中断されていた「氷見シーサイドマラソン」の実施が予定されております。併せて継続的に行われるウォーキングやハンギョボール等のイベント、そして地域におけるスポーツへの関わりなど、私たちスポーツ推進委員がこれまで以上にエネルギーに活動してスポーツの輪を広げることにより、地域コミュニティ活性化や皆さまの健康維持に貢献できたらと思っています。



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



Let's! エンジョイ 第15号

令和8年3月1日発行 氷見市スポーツ推進委員協議会



ハンギョボール 人気上昇中!



「ハンギョボール」は、ブリのまち氷見市で生まれたハンドボールとブリを合わせた「ゆるスポーツ」です。

氷見市スポーツ推進委員が中心となって、学校（親子活動）、企業（福利厚生）、地区活動（健康教室）等に出向いて指導、サポートしています。ハンドボールのルールを知らなくても、かわいいお魚のぬいぐるみを脇に抱えて、お子様から年配の方まで一緒に楽しむことができるスポーツです。

得点すると、抱える魚が、コズクラ → フクラギ → ガンド → ブリ と出世します。しかし、プレーしていると白熱し、魚を落としてしまうこともよくあり、ベンチに設置された「冷蔵庫」に送られ退場となります。

市内だけでなく、市外や県外でも人気が広がっており、テレビ番組でも紹介されました。皆さんもぜひ体験してみてください。



得点後は、みんなで集合～!

県外の団体と体験会



あ～、冷蔵庫送り～

企業のイベントで



学校の親子活動で



やったー、出世～!!

得点して



コズクラ → フクラギ → ガンド → ブリ

整列・得点集計



県外でも人気!

ノルディック・ウォーキング教室

毎年大好評の「ノルディック・ウォーキング教室」を開催します！

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使って全身をバランスよく動かすことで、**姿勢の改善、肩こりや腰痛の予防、持久力の向上などに効果がある**、誰にでも気軽に始められる運動です。参加された多くの方が、「歩いて気持ちいい！」「仲間と一緒に続けやすい」と笑顔で参加されました。健康維持や運動不足解消を目的に、幅広い年代の方が楽しんでます。また、氷見市スポーツ推進委員のノルディック・ウォーキング有資格者が講師を務め、初めての方にも分かりやすく丁寧に教えます。市内ではこの教室の他にも、スポーツイベントや地区の健康教室での体験会を実施しています。「ちょっと体を動かしてみようかな」「新しい仲間を作りたい」そんな方も大歓迎！自然の中を歩きながら、心も身体もリフレッシュしてみませんか？ぜひお気軽にご参加ください。

氷見市スポーツ推進委員協議会主催 ノルディック・ウォーキング教室

各地区の健康教室



市内まんがロード方面



雨晴海岸方面



令和8年度ノルディック・ウォーキング教室(予定)

回	月 日	集合場所	開始時間	歩行ルート・距離	ポイント
1	5/24(日)	ふれあいスポーツセンター大芝生広場	9:00	十二町潟水郷公園方面・約5km	新緑と水辺の美しさ
2	6/14(日)	ふれあいスポーツセンター大芝生広場	9:00	まんがロード方面・約4.5km	10時からのからくり時計
3	8/ 2(日)	島尾海浜公園	7:00	雨晴海岸方面・約4km	早朝の雨晴海岸の風景
4	9/ 6(日)	漁業文化交流センター	8:30	阿尾城跡方面・約5km	比美乃江公園沿いの海風
5	11/15(日)	B & G海洋センター体育館	10:00	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・ウォーキング用ポール（貸し出します！）
- 申込方法：巻末の事務局へ電話や氷見市HP掲載のQRコードよりお申込ください。（当日参加OK！）

▲▼▲▼▲ 一緒にノルディック・ウォーキングを楽しみませんか！ ▼▲▼▲▼

新体力測定会

9月20日(土)、氷見市ふれあいスポーツセンターにて実施しました。参加者は、自分の記録を該当する年代・性別の平均と比べながら、自分の記録に納得している様子でした。

このイベントは健康維持と体力向上を目的として行っています。令和8年度も予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています！



令和8年度の予定 ○9月5日(土) 18:00～ 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

今年度も市内小学校の親子活動で、ハンギョボール、キンボール、ドッチビー、モルック等、体験会の依頼を数多く頂き、ありがとうございました。

スポーツ推進委員が丁寧な指導サポートを行い、様々なイベント（親子活動、健康教室、地区活動等）を盛り上げます。ご依頼や種目についてのご相談は、巻末の事務局まで申込をお願いします。



第21回氷見キトキトウォーキング

- とき 令和7年10月26日(日)
- ところ 氷見市芸術文化会館 発着
- ◎史跡と白砂青松の海岸めぐり (14km)
- ◎まんがロード満喫コース (6km)
- ◎ゆったりファミリーコース (3km)
- 参加者 407名



今年度も「氷見キトキトウォーキング」が開催され、全国各地から407名の参加がありました。今回から新たに氷見市芸術文化館をスタート・ゴール地点とし、14km・6km・3kmの3コースで、氷見の自然や歴史、文化を肌で感じながら歩くイベントとなりました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者の皆さんは色とりどりの傘や雨具で華やかに、氷見のまち歩きを楽しんでいました。また、同日開催の「ひみ食彩まつり」にも寄り道をして、地元の味覚や温かな人とのふれあいを満喫。まさに氷見の魅力を全身で感じる一日となりました。次回大会も、美しい景色の中で心も体もリフレッシュしていただけるよう準備を進めてまいります。皆さんのご参加を心よりお待ちしております！

