

# スポーツ推進委員便り

SPORTS COORDINATOR UOZU

令和3年2月1日発行  
魚津市スポーツ推進委員協議会広報  
魚津市教育委員会  
生涯学習・スポーツ課発行

SPORTS COORDINATOR  
Uozu



魚津市教育委員会 教育長 畠山 敏一

スポーツの楽しみ方は、「する・見る・支える」と様々ではありますが、一人でも多くの方がスポーツを楽しみ、スポーツに親しむ社会を実現することが大切なことだと考えています。

魚津市では、教育委員会から委嘱を受けたスポーツ推進委員の皆さんが、地域スポーツ振興のコーディネーター役となり、市民の誰もが、いつでも、身近なところで運動やスポーツを継続して楽しめるよう活動しています。

新型コロナウイルスの影響で、東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催が1年延期となり、本市でも、しんきろうマラソンやスポーツ・レクリエーション祭等が中止となりました。日本中がスポーツで盛り上がる1年間になることを思い描いていただけに残念です。

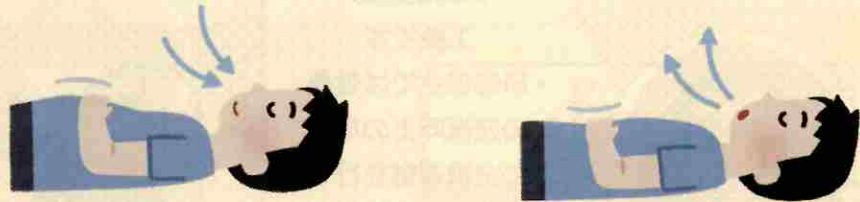
今後は、感染症予防対策をしっかりと講じながら、安全で安心な地域スポーツ活動が再開できるよう取り組んでいきたいと考えています。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 朝の短い時間で出来る！自宅で出来る！免疫力アップ！！

### 【布団の中で】

目が覚めたら布団のなかで大伸びをします。

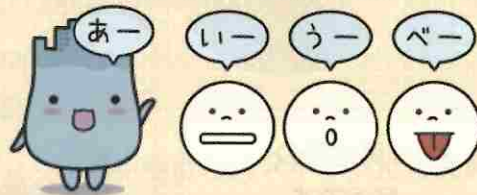
出来る方は腹式呼吸（鼻から6秒位かけてゆっくり息を吸う、この時お腹はふくらみます。次に、口から7秒位かけてゆっくり息を吐く、この時お腹はへこみます）で行ってください。



### 【洗面所で】

洗面所などでは鏡を利用しましょう。

目を大きく開けたり閉じたりを5回～10回します。口角を上げたり下げたり、口を大きく開けて「アーイーウーベー」を一語一語ゆっくり意識する。舌も思い切り「ベー」と出す。この時も両手はおへそから10cm位下の丹田に当て、腹式呼吸で行うと効果は倍増します。鏡を見て笑顔を5、6回作るのも心身に良い影響を与え、リラックス効果により自律神経が安定します。さらに腹式呼吸は血流を良くし、体も温かくなり免疫力もアップすると言われています。



スポーツ推進委員の活動や生涯スポーツに関するイベント情報などを紹介しています。

うおづのすぽす

検索





# 2020年度の NEW FACEです



## 総務部会



下中島地区の  
椎名です  
・総務部会では委員  
同士の親睦を深め  
るための企画運営  
を行っています



道下地区の  
石浦です  
・宿泊研修やBBQ、  
望年会を開催して  
います



宿泊研修：スノーシュー

## 研修部会



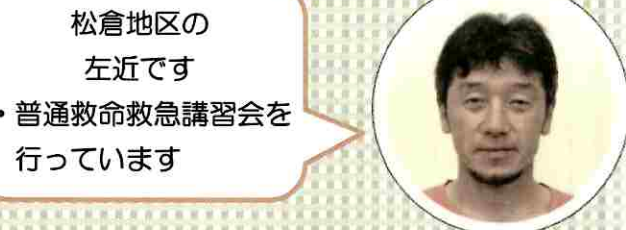
大町地区の  
工藤です  
・研修部会では委員  
の技術向上のため  
の企画運営を行っ  
ています



上野方地区の  
中田です  
・ニュースポーツの審判  
講習を行っています



片貝地区の  
尾谷です  
・ニュースポーツのル  
ールを学んでいます



松倉地区の  
左近です  
・普通救命救急講習会を  
行っています



普通救命救急講習会



加積地区の  
橋本です  
・イベントの運営に必要な  
講習を受けています

## 普及推進部会



道下地区の  
紙谷です  
・各地区へニュース  
ポーツの紹介を行  
っています



下中島地区の  
吉田です  
・ニュースポーツの  
紹介として出前講  
習を行っています



出前講習：ノルディックウォーキング



加積地区の  
山田です  
・出前講習は町内会  
やPTA等の団体  
へも伺います



松倉地区の  
石橋です  
・魚津スポレク祭を企画  
運営しています



松倉地区の  
稗苗です  
・スポレク祭では  
6種目の競技を行  
っています



天神地区の  
今西です  
・審判技術向上の  
ため研修を行っ  
ています



出前講習：エアボール

## 広報調査部会



広報にはニューフェイスが  
いない・・・

地域の皆さんにスポーツ推進委員の  
活動を知っていただくため、年に一度  
『スポーツ推進委員だより』を作成し  
ています





### 出前講習受け付けます

各地区どこへでも伺います。  
用具の貸し出しも行っています。

ニュースポーツに興味のある方は  
各地区のスポーツ推進委員又は、  
教育委員会スポーツ係（23-1046）  
まで  
お気軽にお問合せ下さい。

### ポッチャ ※スポ推イチオシ



障がいの有無に関わらず  
老若男女誰でも出来るし  
盛り上がる！



じゃんけん等で先攻・後攻を決める

- ① 先攻を取った赤チームがジャックボール(白:的球)を投げる
  - ② 続けて赤チームの同じ人が持ち球を一個投げる
  - ③ 後攻青チームが持ち球を一個投げる
- 以降、ジャックボールに遠い方のチームが投げていく



ポッチャセットを  
準備しています

両チーム全球を投げ終わって…ジャックボールに一番近い球  
のチームが勝ちになります。その時、ジャックボールを中心に  
負けたチームの内側の円内に、いくつ勝ちチームの球があるか  
で点数が決まります。(審判の判定になります)



ルールは  
とても簡単!!  
でも奥が  
深〜〜〜い!



「愛は地球を救うんです!」

一言で例えると  
カーリング+ビリヤード!! でも  
どちらもやった事なくても大丈夫

### 魚津市スポーツ推進委員協議会 会長 宮口 隆志



新型コロナウイルスのため、スポーツを取り巻く環境は大変厳しいものとなっています。  
東京 2020 オリンピック・パラリンピックは延期、様々な大会も中止か延期。私たちス  
ポーツ推進委員ができることはいったい何があるのか？何もできないのではないかと考え  
てしまいます。しかし、人間にとってスポーツや運動は欠かすことのできない重要なもの。  
元気で健康的な体を作るためには絶対必要なものです。

この厳しい環境の中、少しでもスポーツを楽しむ機会を作れるよう努力していきます。一日も早い  
安心安全な日常がくることを願い、スポーツ推進委員全員で頑張っていきたいと思ひます。

### 編集 後記

コロナ禍の下、年度初めから毎年恒例の行事やイベントが次々と中止や延期になっていき  
広報誌のネタがどんどん無くなり、一時はどうなる事かと心配していました。  
しかし何とかこの様な形ではありますが発刊にこぎつける事ができました。  
これからもやり方を模索しながらになるとは思いますがニュースポーツをたくさんの方々に  
知ってもらい、やってみてもらえるよう努めます。(富)