



市民皆スポーツ。私たちが応援します。

市では今、市民の誰もがスポーツを通じて健康的な生活を送れるよう、さまざまな事業を行っています。今回はスポーツ健康課が事業推進に向けて一緒にタッグを組んでいる団体や人々、12ページでは二押しスポーツ・健康イベントなどもご紹介します！

こんにちは！ スポーツ健康課の佐々木です。皆さんは日ごろ、スポーツや運動をしていますか？

市では平成9年に「スポーツ健康都市宣言」をして以降、スポーツ・健康づくりに関するさまざまな事業を展開しています。組織としては、私たちスポーツ健康課と(財)石狩市体育協会、スポーツ推進委員と呼ばれる地域の人たちが中心となって連携・協力し合いながら健康づくりを推進したり、スポーツ・レクリエーションの普及・振興に取り組んでいます。

石狩市体育協会は、市内にあるスポーツ施設の管理運営や各種スポーツ大会、健康づくりに関する教室などを主催している団体です。毎年9月の

恒例「石狩市民スポーツまつり」も同協会が中心となって開催しています。ほかにスポレク出前講座や、加盟する22のスポーツ団体への育成や支援も行っていて、まさに市民スポーツの最前線を担っています。

一方、スポーツ推進委員(旧体育指導委員)は市が委嘱する非常勤職員です。旧石狩地区・厚田区・浜益区合わせて23人が活動していて、市民のスポーツ振興を図るため、指導やアドバイスをする役割を担っています。

私たちが誰でも気軽にできるレクリエーションスポーツとして今、番力を入れてるのは、冬季オリンピックで有名なカーリングを室内用に改良した「カローリング」です。

まちづくりの新たな胎動をいち早くキャッチしてご紹介するシリーズ「まちづくり最前線」。第7回は「スポーツ」について。



特技:柔道(2段の腕前で国体出場経験あり)

リポーター
スポーツ健康課
佐々木 千鶴

1チーム3人で試合を行うカローリングはルールが明快で、体力的にも負担が少ないことから、子どもから高齢者まで楽しめるのが魅力です。4～9月まで月2回、カローリング教室を行うほか(12ページ参照)、10～11月と2～3月にも市内各所で教室を開催しますので、ぜひ皆さんも挑戦してみてください。

競技が苦手という方は、ウォーキングを始めませんか？ 市では毎月9の付く日を「ウォー9の日」として、ウォーキングイベントや講習会を行っています。

また、はりきりウォーキングラリーの開催や、「いしかり、楽しく歩き隊」と協働で「おすすめウォーキングコース」を作成するなどの活動も行っています。

このほか、皆さんももし「やってみたい！」と思うスポーツがありましたら、ぜひ私たちにお気軽に相談ください。2012年は市民皆スポーツで参りましょう。



大会に出る前に申請を！ スポーツ大会参加費補助制度

大会区分	小・中学生	一般・高校生
全道大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限5,000円)	補助対象外
全国大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限15,000円)	1人につき必要経費の2分の1以内(上限10,000円)
国際大会	1人につき必要経費の2分の1以内(上限20,000円)	1人につき必要経費の2分の1以内(上限15,000円)

※中学校体育連盟が主催する大会・親善大会など、順位を競うことを目的としない大会は対象外
※申請は大会の前、年度内1回

市内に在住し、スポーツを職業としない方で、地区の予選大会・選手選考会を経た方、選抜に選ばれた方、参加標準記録を突破した方などが、全国・全道などのスポーツ大会に出場する場合、必要経費の一部を補助します。

●申込・問合せ
スポーツ健康課
☎72-6123



私たちが市民の皆さんのスポーツを推進します！

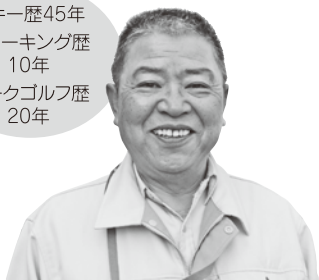


写真の「カロリング」は、誰でもその場ですぐに楽しめるニュースポーツです(12ページもご覧ください)。

Voice スポーツを楽しむ市民の方に聞きました

- ① スポーツを始めたきっかけは？
- ② やっていて良かったことは？
- ③ 続けるコツを教えてください！

スキー歴45年
ウォーキング歴10年
パークゴルフ歴20年



スポーツ推進委員
佐藤 正巳さん

- ① 運動することが好きで、体力の衰えを感じるようになってからはさらに意識的に取り組むようになった。メタボ対策としても。
- ② 多くの仲間ができたこと。体力テストで20歳も若く判定されたこと!
- ③ 無理はしない。ただ時にはハードに楽しく身体を動かす。

- ① 子どもの小学校で知り合ったお母さんたちとサークルを作ったのが始まり。もともと身体を動かすのは好き。
- ② 運動をしていると楽しく、気分もリフレッシュできる。試合などを通していろんな人に会えること。
- ③ 仲間に誘ってもらうことで今まで続けることができたと思う。

ミニバレー歴17年



花川南ミニバレーボールクラブ
小田桐 純子さん

- ① 剣道は親に薦められて。居合道は演武を見たときカッコいいと思ったから。
- ② 体力や筋肉がついてほかのことにも役立つこと。
- ③ 目標を立てること。



花川わかば剣道スポーツ少年団
脇 愛美さん 佐々木 陽菜さん

- ① 兄が習っていて自分も興味を持った。
- ② 試合で勝ったとき!
- ③ たくさん勝ちたいと思うこと。

ウォーキング歴4年
ノルディックウォーキング歴3年



いしかり楽しく歩き隊長
安藤 勝秋さん

- ① 足・腰が弱くなり外出が困難になるのを防ぐため。花川北や南のどこにどんな桜があるのか見てみたいという思いもあって…。
- ② 顔見知りが増えた。生活のリズムができた。ひと汗かいた後の一杯は最高!
- ③ 日・月間・年間ごとに目標を立てる。1週間記録できる万歩計を使って記録をとる。