

体育指導委員の名称が スポーツ推進委員に！



スポーツ振興法（昭和36年制定）が50年ぶりに全部改正され、スポーツ基本法が制定されたことに伴い、体育指導委員が新たに「スポーツ推進委員」として出発することとなりました。

スポーツ基本法は、スポーツを通じて幸いで豊かな生活を営むことが人々の権利であるとの考えに立った新しい時代のスポーツの基本理念を提示したものです。

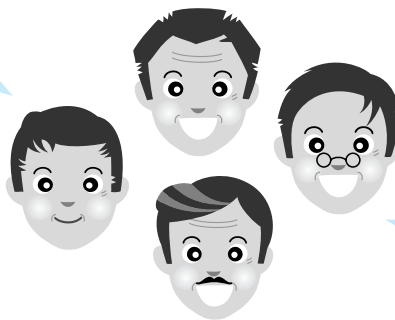
スポーツ推進委員は、これまで以上に市民のみなさんがスポーツに親しんでいただけるよう、健康づくりやスポーツの楽しさを広めていきます。



地域のスポーツ行事などのご相談もお受けします。
お近くのスポーツ推進委員まで！

子どもから高齢者まで、市民のみなさんがスポーツに親しめるようお手伝いします。
米原地区 かわはら 川崎 一良

ニュースポーツを通じて、心と体のケアをサポートします。
伊吹地区 いぶき 鍵弥 正樹



イベントやスポーツを通じて一緒に汗を流し、喜びや楽しさを分かち合いましょう！
近江地区 よしかわ 吉岡 和人

スポーツを通じ、健全な身体づくりとコミュニケーションを図りましょう！
山東地区 やまぐち 山口 堅志

トピック

健康カレッジの一環で 「ウォーキング講座」を開催

10月23日(日)、健康カレッジ事業として近江地域を会場に「ウォーキング講座」を開催しました。約30人の参加者のみなさんと、岩脇の列車壕をはじめ、地域の魅力あるコースを散策し、さわやかな汗を流しました。



←秋空の下、ウォーキング指導を行いながら楽しくウォーキング。



→岩脇の列車壕では、地元のみなさんがまちづくり委員会のみなさんが出迎えてくれました。

Let's Enjoy Sports!! スポーツのススメ ステップ1 「体を動かしましょう！」

どんなことでも結構です。とにかく体を動かし、体が動くことや健康のありがたさを実感しましょう！風呂上がりの体操や休日のウォーキングでさわやかな汗を流せば、食事もおいしくいただけます！

ステップ2 「運動を楽しみましょう！」

運動は、楽しむことが大切です。嫌なことを忘れて、仲間と一緒に思いっきり運動やスポーツを楽しんでみてください。いつもと違う自分に出会えます！！

ステップ3 「運動を継続しましょう！」

3日坊主の運動では意味がありません。定期的な運動として取り入れてみませんか？ 継続は力なり。家族や地域の人たちと楽しみながら、運動を続けましょう！