

宇部市スポーツ コミッションだより

スポーツを楽しむ
元気なひとの
元気なまち
宇部市



UBE CITY SPORTS COMMISSION



5月25日(水)開催

チャレンジデー2016 今年は勝つぞ!! 宇部市VS鶴岡市

宇部市では
初開催！！

2days フォトロゲイニングinうべ

2015年11月7日(土)楠地区・8日(日)宇部市街地で開催

? フォトロゲイニングとは?

各チームが制限時間内に徒歩やランニングで自由に行動し、地図に示されたチェックポイントで写真を撮りながら回り、獲得した得点を競うスポーツです。スポーツと観光が一度に楽しめるイベントとして全国各地で開催されています。

宇部市では11月7日、8日の2日間、78チーム232人による戦いが繰り広げられました。

7日は「うべの里アートフェスタ」と連動して開催。美しい景観と伝統的文化が今日まで受け継がれてきた中山間地域や旧宿場町を舞台に、野外彫刻や史跡、神社仏閣などをチェックポイントとして設定しました。

8日はときわ公園を主会場として開催した『第26回UBEビエンナーレ』など、アートイベントと連動し、歴代のビエンナーレ入賞作品や宇部市ならではの、まちなかの情景をチェックポイントとして設定しました。

全てのチームが3時間の競技時間をフルに使って、たくさんのチェックポイントを訪れ、宇部の見どころを楽しめました。

地図をみて、作戦会議！



スタート！歩いて、走って！ポイントで写真を撮る！



ゴール！



表彰式！



集合写真！



村上幸史選手講演会

～オリンピックが伝える、スポーツの持つチカラ～

世界の
トップ選手が
宇部に
やってきた！

2016年2月13日(土)

宇部市総合福祉会館で開催しました！

200名を超える聴講者で、会場は満席に！



競技で使用する「槍」に触れることができました！



パネルディスカッションで聴講者と意見交換



握手会で記念撮影なども行いました！



講演会では、村上幸史選手(陸上競技/やり投げ)の22年間の競技経験を踏まえ、人との出会いの大切さや記録が伸びるきっかけとなった練習方法など、世界で活躍された選手ならではの視点からスポーツの楽しさや厳しさ等をお話していただきました。

講演後には、「スポーツを楽しむ元気なまちづくり～2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて～」をテーマに、村上選手と宇部市スポーツコミッションによるパネルディスカッションも実施しました。

握手会の中では、実際に競技で使用する「槍」に触れさせていただくなど参加者と交流しながら、写真撮影も行いました。

参加者からは「これからの人生にとってもためになった時間だった。」「子どもと一緒に参加できて良かった。子どもには大きな夢をもって頑張りたい。」「などの感想をいただき、とても有意義な講演会となりました。

宇部市スポーツコミッション参加団体の紹介

NPO法人 GOPPOええぞなクラブ

【住所】 755-0241 宇部市東岐波4138番地11

【TEL】 0836-39-6336 【携帯電話】 090-3175-6144 【メール】 goppoeezona@yahoo.co.jp

【FAX】 0836-39-6336 【ホームページ】 <http://goppoeezona.ddo.jp/>

文部科学省推進事業である総合型地域スポーツクラブです。年会費で活動拠点のクラブハウスの維持費を捻出し、各活動の講師料は参加者全員で集めリーズナブルな費用で運営しています。平成26年度は個人及び団体会員196名で、卓球、太極拳、ヨーガ、コアトレーニング、エアロビクス等のスポーツ系や絵手紙、茶道、篆刻等文化系活動を行っています。また、健康寿命を延ばす運動として厚生労働省推進事業の貯筋運動や、ノルディックウォーキングも特に力を入れています。さらに、地域の環境整備として快適ウォーク(ゴミ拾い運動)も日々実施しています。



株式会社 防長スイミングサークル

【住所】 755-0808 宇部市西平原二丁目5-40

【TEL】 0836-22-1133 【メール】 bocho_swimming_1133@guitar.ocn.ne.jp

【FAX】 0836-31-4001 【ホームページ】 <http://www.bochosc.sakura.ne.jp>

一年中いつでも泳げる室内温水プールでは、幼児から成人まで幅広く指導を行っています。

幼児・小中学生は、泳力に合わせた指導、成人は体力・筋力の維持増進に役立つ健康管理・指導を、プールとリフレッシュルームで行っています。また、心と体の調和を学習と運動から支援する、スポーツ少年団トリムコースがあります。

新しく併設した本館では学習塾や卓球・バドミントン教室も実施中。その他、会議室や多目的ホールの一般貸し出しも行っています。



スポーツを楽しむ元気な人づくり

宇部市スポーツコミッションでは、市民が身近な地域で健康づくり・体力づくりに取り組める機会の拡大を図れるよう、地域にある施設、人財、組織の有効活用を促進する「元気な人づくり促進事業」を進めています。平成27年度下半期に下記の事業を実施しました。

有限会社 末永整骨院・光

【愛宇部健康プロジェクト】

<実施期間> 2015年11月11日～2016年3月23日

<会場> 厚南ふれあいセンター 火曜日 13:15～14:30
上宇部ふれあいセンター 水曜日 13:15～14:30

<内容> シニアのための「若返り運動講座」(上宇部・厚南)
子どもとママのための「お役立ち!育児講座」(上宇部)

<問い合わせ> 0836-35-4422 ((有)末永整骨院・光)

ポール・タオル・風船などを活用した、正しい呼吸と正しい姿勢づくり・骨盤底筋群の筋力低下の予防運動を座学を交えて行い、背骨の動き・位置・バランス・ずれを最小限に軽減し、日常生活において、より良い姿勢づくりをするための運動の実技指導を行いました。



認証団体制度のご紹介

宇部市スポーツコミッションでは、市民へのスポーツ・健康づくりの推進、会員や従業員への健康づくりの推奨などに取組んでいる団体を、宇部市スポーツコミッション認証団体として登録し、市民のスポーツ活動への参加を促進し、健康づくりへの意識啓発を図っています。

認証の対象となる団体は、事業所や自治会、学校、スポーツ関係団体等です。認証団体には、認証書・のぼり旗を交付し、ホームページ・情報誌等で取組を紹介します。

認証団体第二号 かわむらクリニック

かわむらクリニックでは、院内にアンチエイジングA.K.ヨガ教室を併設し、川村院長自身が運動しづらい環境の方々を対象に、以下のような内容で教室を実施しています。

- ①ロコモティブ症候群の予防と対策
- ②メタボリック症候群の予防と対策
- ③運動不足の方への運動促進
- ④うつ病やパニック症候群の方々に対する運動療法

川村院長のコメント「ご年代の方への転倒予防や運動不足の社会人の健康増進のために、ヨガを取り入れた運動を行っています。日頃の運動不足の解消や、ストレスに負けない身体と心を作りましょう!笑顔溢れる雰囲気の中で楽しく身体を動かしましょう。」



随時、認証団体を募集しています。



UBE CITY SPORTS COMMISSION

笹川スポーツ財団 共同実践事業

～スポーツ・レクリエーションでみんな元気に!～

体を動かすことの楽しみを知り、スポーツ・レクリエーションへの関心を高め、その後の継続的な運動のきっかけづくりの検証を目的とし、「スポーツを楽しむ元気なひとの元気なまち・宇部市」の実現に向け、宇部市スポーツコミッション人財バンク登録者を中心とした指導者による、運動・スポーツ・レクリエーションの教室を開催しました。

本事業は平成27年12月25日～平成28年2月25日の期間で実施し、拠点先として子ども世代・働き世代・シニア世代の3世代に分けて、7拠点で35教室を開催しました。

子ども世代（恩田学童教室・小羽山学童教室）



スポーツチャンバラ



キッズ3B体操



キッズヨガ

働き世代（英工建設(株)パルホーム・宇部蒲鉾(株)・商工会議所青年部）



ボディメイク教室



筋力トレーニング教室



シェイプアップ教室

シニア世代（どんぐり山の会・よりあい処 西ヶ丘）



アンチエイジング-A.K-ヨガ



貯筋運動&シナプソロジー



ガンバルーン体操&ロコトレ



人財バンクの講師による、運動教室を
開催してみませんか？
ご相談はいつでもお受けしております。

5月25日(水) 0:00~21:00

あなたが、チャレンジャーになる!

チャレンジデー
ってなに??

宇部市内で15分以上からだを動かした人の参加率を競うスポーツイベントです。
みんなで初勝利をつかみましょう!!



チャレンジデー

2016 in UBE

CHALLENGEDAY

宇部市



山形県
鶴岡市

チャレンジデーの流れ

① 市内で、15分以上からだを動かす

② 電話、FAX、メール、
回収ボックスで報告して終了



本格的なスポーツでなくても、家での体操、そうじ、
買物、愛犬との散歩、徒歩や自転車での通勤などもOK!

宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課
の回収ボックスへ



21:30
までに報告
してね!!

主催

<お問い合わせ>

宇部市チャレンジデー実行委員会 (宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課内)

TEL:0836-34-8628 FAX:0836-22-6008



みんな
集まれ!

新しいスポーツの秋を
体験しよう!

健康とスポーツの祭典

スポーツコミッション
フェスタ

2016.10.10(月・祝日) 体育の日

恩田運動公園一帯で開催
誰でも気軽に体験できるイベント満載

宇部市スポーツコミッション参加団体

- NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク
- 宇部フロンティア大学短期大学部
- 宇部市スポーツ少年団
- 宇部市スポーツ推進委員協議会
- NPO法人コミュニティスポーツくすのき
- NPO法人Goppoええぞなクラブ
- 公益財団法人宇部市体育協会
- 日本中国友好協会山口県連合会太極拳支部
- 宇部市レクリエーション協会
- ユーピーアール株式会社
- COCOLAND山口・宇部
- (株)ベストアプローチ (フィットネスクラブ ハバック)
- ネクシス・フィットネスクラブ
- (株)防長スイミング・サークル
- (株)宇部スイミングスクール (SSSスポーツプラザ宇部)
- (有)末永整骨院・光
- パークレーン宇部
- Boa Forma Studio(ボアフォルマスタジオ)
- 公益社団法人日本3B体操協会山口県支部
- 一般社団法人宇部観光コンベンション協会
- 宇部旅館ホテル生活衛生同業組合
- 宇部商工会議所
- 宇部市医師会
- 宇部歯科医師会
- 宇部薬剤師会
- 宇部市老人福祉施設連絡協議会
- 社会福祉法人むべの里
- 社会福祉法人光栄会
- 医療法人和同会
- NPO法人日本マタニティ整体協会
- 宇部市障害者ケア協議会
- 宇部市社会福祉協議会
- NPO法人うべネットワーク
- 山口県
- 宇部市

事務局・お問い合わせ先

宇部市スポーツコミッション事務局

(宇部市 総合政策部 文化・スポーツ振興課内)
〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
TEL 0836-34-8629 FAX 0836-22-6008
E-mail usc@helen.ocn.ne.jp 公式HPアドレス <http://ube-sc.jp/>
Facebookページ「宇部市スポーツコミッション」で検索!

ホームページ用
QRコードはこちら↓



UBE CITY SPORTS COMMISSION