

# スポーツの秋

## 心と体を動かす季節に

秋はスポーツを始めるのに最適な季節です。夏の暑さが和らぐとともに、湿度も下がり、運動中の体温調整がしやすくなります。また、秋の澄んだ空気と景色の美しさは、心身に安らぎと楽しみを与えます。

夏の暑さによる疲れやストレスをリセットするため、さわやかな気候の今、運動を始めましょう。

今回は、スポーツを始めるきっかけとなりうるイベントや、それを支えるスポーツ推進委員をご紹介します。

### スポーツ推進委員とは

スポーツ基本法に基づき、生涯スポーツや地域スポーツを推進するために、市から委嘱された非常勤職員です。スポーツ推進委員は、スポーツを通じて市民の健康づくり・体力づくり・生きがいづくりを図るために、地域のスポーツイベントの企画・運営や協力、実技の指導など地域住民のスポーツ活動をコーディネートする役割を担っています。



市のスポーツイベント  
運営・協力



地区の  
スポーツイベント開催



生涯スポーツの推進

### 暮らしの中にスポーツを

スポーツ推進委員は、原則、地域の小学校区ごとに活動しています。市民大会などの大きなイベントも開催しますが、主な活動は地域の皆さんが気軽にスポーツに携われる環境をつくることです。

「Sport in Life = 日常の中にスポーツを」、を合言葉に、性別、年齢、障害の有無といった垣根を取り払って、誰でもどこでもスポーツを楽しめる環境を整えることができればと思っています。

スポーツに親しみのない人にこそ、スポーツに触れてもらいたい。そのためにも、スポーツの楽しみを理解して、いかに伝えられるかを考え続けたいと思います。



四日市市スポーツ推進委員協議会 会長 馬場宏さん

### スポーツ推進委員をやったよかった

最初は2年1期だけのつもりが、気づけば2期目になりました。1期目は、生涯スポーツを推進する先輩の熱量に圧倒されましたが、今ではその楽しさも分かるようになりました。

スポーツ推進委員をやった良かったことは、地域の皆さんとのコミュニケーションの大切さを再認識したこと、自分を育てていただいた地域の皆さんに恩返し出来る場所を与えていただいたことだと思います。新しい委員が増えることで、新しい意見や視点から、さらに面白い取り組みができることを期待しています。



スポーツ推進委員 濱野照雄さん

### 生涯スポーツとは？

生涯スポーツは、健康づくりやレクリエーションを目的に、生涯を通じて、誰もが、いつでも、どこでも、気軽に参加できるスポーツを指します。技術や記録の向上を目指し、勝敗を主な目的とする競技スポーツとは異なり、生涯スポーツは、スポーツを行うこと自体が、最大の目的といえます。

本市では、ソフトバレーボール、テニポン、ファミリーバドミントン、ポッチャ、SSピンポンなどがスポーツ推進委員を中心に、生涯スポーツとして実施されています。

### 生涯スポーツの楽しさ

生涯スポーツの良さは、初めての人も一緒に楽しめることです。もちろん得意な人や経験者はプレイがうまいということはあると思いますが、経験の有無がそのまま結果につながることも限りません。また、例えばSSピンポンであれば、盲導犬が会場にいたり、グランドゴルフも思ったより体を動かせたりと、参加してみると分かる場の魅力や空気というものがあります。

参加者からも、もっとやってみたいとか、どこでできるかという興味の声を聞きます。地域に根差した活動を続けたいと思います。

スポーツ推進委員 青山美月さん



### 参加者の声



楽しい雰囲気に参加できました。スポーツ推進委員の方々の配慮に感謝いたします。(ポッチャ大会参加者)



健康のために歩き、家族の絆も深まりとても楽しかったです。スポーツ推進委員の方のご協力のおかげで、気持ちよく参加することができました。(ロゲイニング大会参加者)

### あなたもスポーツ推進委員になって、Sport in Life を実現しませんか？

こんな  
やる気のある人を  
求めています

- 市民の皆さんと運動・スポーツの楽しさを分かち合いたい
- 地域スポーツ・生涯スポーツを広めたい
- 地域のために力になりたい

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



### 四日市市スポーツフェスタ 10月13日(日) 10:00～14:30 所 中央緑地

生涯スポーツ体験(ソフトバレーボール、テニポン、ファミリーバドミントン)やポッチャ・SSピンポン体験は当日参加が可能です。

ぜひ一緒にスポーツを楽しみましょう。



今年もやるよん!

# 四日市コンビナート 夜景ランフェスティバル

ランニングイベントを通じて、子どもから高齢者まで幅広い世代の、健康増進とスポーツ普及振興につなげるとともに、市内外へ向けた本市の魅力発信を目指し開催します。

大会名称 令和6年度四日市コンビナート夜景ランフェスティバル  
会場 四日市ドームおよび霞ヶ浦緑地  
日時 令和7年3月8日(土) 10:00 受付開始～19:30

種目	対	料	定
10km ラン	高校生以上	500 円/人	300 人
3.4km ラン	高校生以上	500 円/人	200 人
	中学生	500 円/人	100 人
ファミリーラン (1.5km)	小学生とその保護者	1,000 円~/組	50 組(100人~)
キッズラン (42.195m)	未就学児	無料	100 人
コンビナート駅伝 (5区間 12km 1区のみ 4km)	5人1組男女混合可	2,500 円/チーム	100 チーム (500人)
ナイトファンラン	制限無し	無料	当日参加可

## イベント

- ステージイベント(四日市の魅力紹介など)
- 四日市地場産品などの出展
- キッチンカー など



## コースイメージ (一部変更の可能性あり)

## 参加者の声



こういう大会がたくさん開催される事を願っています。



家族で参加できるイベントで良いと思います。



夜景を見ながら走れるというのが四日市のイメージと合っていて良いと思いました。



準備体操をしっかりさせてくれて楽しかった。夜景とラン両方楽しめてとても良いと思います!

## 申込方法

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



運動を通して得られる健康的な体と心は、日々の生活に活力を与え、充実感をもたらします。ぜひ、この秋、新たなスポーツに挑戦してみたいはいかがでしょうか。秋の澄み切った青空の下、一緒に汗を流し、心躍るスポーツライフを送りましょう!  
今後もスポーツ推進委員の活動と夜景ランフェスティバルにご期待下さい。

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は スポーツ課 ☎354-8429 FAX354-8432