



スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法第32条に基づいて委嘱される非常勤の職員（任期2年）です。スポーツの楽しさを伝え、誰もが気軽にスポーツに親しめる環境をつくるため、地域の皆さんとの連携の中で事業の企画・立案・実施を行うとともに、スポーツ・レクリエーション事業のスポーツニーズを把握し、行政施策に反映するパイプ役としての役割を果たしています。

スポーツ推進委員は各地区からの推薦により選出され、定員15名に対し、現在は13名の委員（男性10名、女性3名）で活動しています。

飯水スポーツ推進委員連絡協議会

怪我をしない身体をつくる



飯山市と栄村のスポーツ推進委員で組織される飯水スポーツ推進委員連絡協議会主催の競技力向上講座を、令和4年11月12日に開催しました。講師は、株式会社 Universe HARU 代表取締役・ヒーリングスペース善代表の善財陽之氏（理学療法士）に依頼し、「怪我をしない身体を作る」と題して講義いただきました。

日頃のスポーツ指導の中で、各競技共通して下肢の怪我が多いことから、シンスプリントやオスグッドなどの例をあげ、有効なストレッチを学びました。筋肉を柔らかくすることで筋力トレーニングの効果が上がることや、筋肉の硬さが原因となる怪我のメカニズムなど、講義いただきました。

参加者の中には、飯水地域のスポーツ協会所属の指導者もあり、地域のスポーツ団体の競技力向上に繋がる講座となりました。

※1：運動時（後）、すね内側に痛みが生じる、脛骨まわりの骨膜炎の炎症。

※2：膝の下の骨が隆起し、腫れと痛みが生じる疾患。

スポーツ推進委員 活動レポート

令和4年度 スポーツ推進委員派遣指導事業



老燃教室ではキャッチングザスティックを指導



ボッチャの指導・審判として身障者連絡協議会に派遣

飯山市スポーツ推進委員会は、派遣依頼のあった地域や市内小学校へ伺い、ニュースポーツの指導をしています。過去2年間は、新型コロナウイルスの影響により、指導の機会ほとんどがありませんでしたが、今年度より少しずつ派遣数も増えてきました。まだまだ、新型コロナウイルスの感染状況により派遣が中止となることもありますが、令和4年12月までの活動報告として、派遣指導が行われた事業を紹介します。

【令和4年度 スポーツ推進委員派遣実績】

- 5月15日 瑞穂公民館ノルディックウォーキング
- 7月26日 老燃教室
- 9月27日 老燃教室
- 10月14日 飯山市身体障害者福祉協会
- 11月5日 戸狩小親子レク
- 11月19日 飯山公民館ニュースポーツ教室

スポーツ推進委員についてのお問合せ

飯山市スポーツ推進委員事務局（飯山市大字飯山 3111 飯山市教育員会事務局 スポーツ推進室内）

TEL：0269-67-0746 / FAX：0269-62-5990 / MAIL：sports@city.iiyama.nagano.jp