

9/29

## 世界で輝く至宝にふれる

2020年登別市市制施行50周年記念

### 東京2020オリパラで夢を育むスポーツ推進事業 瀬戸大也さんトークショー・実技指導



▲あきらめず、大きな目標をもって取り組んで欲しいと呼びかけた瀬戸大也さん



▲練習ごとに意識すべきポイントを教えてくれた実技指導

9月29日(日)、リオデジャネイロオリンピック競泳日本代表で、2020年に国内で開催されるオリンピックにも出場が内定している瀬戸大也さんを招き、午前中には市民会館でトークショーを、午後には『らくあ』で実技指導(市教育委員会主催)を開催しました。

約500人が詰めかけたトークショーでは、ライブル選手と競い合った経験やさまざまな種目に挑戦することで生まれた発見など、自身の体験から学んだことのほか、挑戦し続けることの大切さを伝えてくれた瀬戸選手。話を聞いた根深悠悟さん(西陵中)は、「短い時間でしたが、世界トップレベルの話聞くことができ、ためになりました」と部活動での取り組みの参考にしていました。

市内で水泳に取り組む子どもたちを対象とした実技指導では、目の前で世界一の泳ぎを披露したほか、自分が入力している練習法などを実演。憧れの選手に指導を受け、うれしかったという勝間大地さん(登別小)は、「50歳を1分以内に泳げるように頑張りたい」と目標に向かい挑戦する意欲を高めていました。

## 登別市の魅力を再発見

10/4

### 令和元年度市民見学会

10月4日(金)、市内の施設などを見学する『令和元年度市民見学会』(市主催)を開催しました。

市民を対象として毎年実施している同見学会。今年は18人が参加し、平成30年11月に供用を開始した『登別市共同墓』のほか、『日本工学院北海道専門学校』や『知里幸恵銀のしずく記念館』などを見学しました。

あいにくの天気でしたが、『キウシト湿原』での木のふくろう作りや『カント・レラ』でのまが玉作り体験などを行った参加者。『初めて入った施設もあった。説明を聞きながら見学できるのでとても勉強になる』という人もいますなど、市内の魅力を再発見していました。



▲市の職員から共同墓についての説明を聞く参加者



▲二人一組になってウォーキングについて話し合う参加者

## 質の良い睡眠のために

2020年登別市市制施行50周年記念

東京2020オリンピック・パラリンピック  
登別市ホストタウンプログラム

10/3

### 『はつらつママリフレッシュ講座～秋コース～』× 『A4Sプロジェクト』

9月25日(水)から12月17日(火)までの間に計12回、小学生以下の子どもがいるお母さんに、生活習慣病の発症予防を目的としたヨガ講座や栄養講座を行う『はつらつママリフレッシュ講座～秋コース～』(市主催)。本年度は独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)の『A4Sプロジェクト』と連携し、睡眠改善にも取り組みます。2回目の10月3日(木)には、株式会社エアウィーブによる『睡眠改善セミナー』と同センターによる『運動と健康に関するセミナー』を開催。良質な睡眠をとるために重要な日常生活における軽運動について理解を深めた参加者は、参加者同士で話し合いながら、ウォーキング量を増やすための取り組みを考えるなど、日頃の生活習慣を見直していました。