



# 宇部市 スポーツコミュニケーションだより



元気なひとの  
元気なまち宇部市  
スポーツを楽しむ



健康づくりの意識を高めることを目的に自宅などで手軽にできる運動の動画を令和2年7月から配信しています。

エクササイズ動画  
QRコードはごちら↓



令和2年度 年間報告(令和2年4月～令和3年3月)

チャレンジしてみよう!

# 自宅でできる運動教室



コロナ禍でもできる健康づくり・体力づくりを目的とした運動の情報発信を宇部日報社との共同企画により、宇部日報の紙面に写真付きの記事を掲載しました。

自宅でできる運動動画  
QRコードはこちら↓**大人編**

**運動不足解消の為に気軽に取り組める運動を6種目紹介しました。**

- ① 体幹をほぐす体操「ドッグ&キャット」
- ② 足のむくみを改善「足首の体操」
- ③ デスクワーク等のリフレッシュ「手首のストレッチ」
- ④ 元気に立ち上がる「スクワット運動」
- ⑤ 体幹トレーニング「ダイアゴナルバランス」
- ⑥ 自宅できる有酸素運動「踏み台昇降」

**子ども編**

**心身のストレス解消にもつながる運動遊びを6種目紹介しました。**

- ① からだじんけん
- ② なべなべそこぬけ
- ③ ひよこずもう
- ④ ぐぐってジャンプ
- ⑤ クマさんのジャンケン
- ⑥ ボール回し



掲載紙面をより見やすくイラストを活用した小冊子を作成し、市民に広く配布しました。また、宇部日報WEB版「このまちメディアWEB」にて紙面で紹介した運動の動画配信も行いました。番外編として、親子で取り組める自宅にあるタオルを用いたスポーツ遊びも追加で紹介しました。この他、FMきららを活用し、1日2回の「やまぐち元気ラジオ体操」等を放送し、宇部市スポーツ推進委員の協力を得て、やまぐち元気ラジオ体操の動画を作成し、配信も行いました。



## アスリートからの応援メッセージ

新型コロナウイルス感染拡大を乗り越えようと頑張る宇部市の皆さんに向けて、宇部市にゆかりのあるアスリートから応援メッセージを頂きました。

アスリートからの応援  
メッセージ動画  
QRコードはこちら↓レノファ山口FC  
村田和哉選手ミネルバ宇部選手  
スタッフ一同

飯塙 翔太選手



市川 華菜選手



野澤 啓佑選手



和田 麻希選手



萩田 大樹選手



松下 祐樹選手



ディーン 元氣選手



中村 太地選手



金井 大旺選手



芝田 陽香選手

# スポーツコミュニケーションフェスタ2020

## ～健幸スポーツの祭典～

10月11日(日)恩田運動公園一帯で「スポーツコミュニケーションフェスタ2020～健幸スポーツの祭典～」を開催しました。スポーツコミュニケーションフェスタは、スポーツの「楽しさ」「面白さ」を発信し、誰もができるスポーツや健康づくりのプログラムを多数体験できる参加型のスポーツイベントです。新型コロナウィルス感染症対策を十分に講じ、安心・安全を第一に取り組んだ結果、2,000名の来場があり、家族そろってスポーツを楽しむことができた一日になりました。

スポーツコミュニケーションフェスタ2021もご来場をお待ちしております！



## チャレンジウィーク2020

チャレンジデー2020の代替イベントとして、「チャレンジウィーク2020」を10月11日(日)～17日(土)の期間で開催しました。チャレンジウィーク2020は、15分以上続けて体を動かした人の参加を募る住民総参加型のスポーツイベントで、スポーツコミュニケーションフェスタをキックオフイベントとしてスタートし、1週間の期間で実施しました。

**集計結果**

参加人数 **85,017人**  
参加率 **52.1%**

宇部市内各所

参加いただき  
ありがとうございました！

**チャレンジデー2021** 2021 **10/27 水** **開催予定!**

# スポーツうべたん2020秋

9月30日(水)～11月30日(月)の期間に渡り、「スポーツうべたん2020秋」を開催しました。本イベントは、市内の観光資源を活用し、スポーツの要素を組み合わせ、宇部の魅力を発見し、スポーツを楽しみながら、宇部とスポーツが好きになる着地型のスポーツ・ヘルスツーリズムを10プログラム実施し、延べ362名の方にご参加頂きました。



<b>レノファ山口FC運動教室</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           10月11日に実施した「レノファ山口FC運動教室」では、2020シーズンのご当地シャレン選手「村田和哉選手」から届いた応援メッセージを観覧後、みんなでレノファ健康・元気体操を行い、ボールを使った運動遊びをレノファ山口FCのスクールコーチが指導しました。         </div>	<b>宇部マニさんぽ -紅葉のメタセコイア並木編-</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           11月11日に実施した「宇部マニさんぽ - 紅葉のメタセコイア並木編 -」では、観光ガイドに載らない市内の珍スポットを調べている「宇部マニアックス」の山本さんのガイド付きで恩田運動公園をウォーキングしました。         </div>
<b>いざ!という時に役立つ火起こし教室</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           11月22日に実施した「いざ!という時に役立つ火起こし教室」では、火について基本的な事を楽しみながら学んだ後、メタルマッチを使って、火起こしを実際に体験しました。小学生から大人までの参加があり、火について楽しく学ぶことができました。         </div>	<b>坐禅＆龍心庭散策で心安らぐひと時を</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           11月15日及び30日に実施した「坐禅＆龍心庭散策で心安らぐひと時を」では、禅宗の名刹「宗隣寺」で坐禅の初步を体験しました。坐禅で自分と向き合った後は、お茶をいただきながら、副住職からのお話を聴いてゆったりと過ごしました。         </div>

# UBEきたぐるぐるサイクルイベント



11月22日(日)にアクトビレッジおのにて、自転車を活用した北部地域を体験・周遊するイベントとして「UBEきたぐるぐるサイクルイベント」を開催しました。ビジターセンターでは、「KOUGEI-EXPO2020」も同時開催し、北部の特産品である赤間硯の制作体験コーナーや熊野筆の制作体験コーナーなどを設け、中国地方の工芸品のイベントも行い、800名の来場がありました。

<b>自転車イベントと子ども用のキックバイク体験イベント</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           プレイイベントでは、こもれびの郷周辺を散策できる自転車イベントと子ども用のキックバイク体験イベントを実施し、延べ50名の方に参加いただきました。         </div>	<b>e-bikeの試乗体験、バンブーバイクの展示、自転車クイズ</b>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           メインイベントでは、スポーツ電動自転車「e-bike」での周遊ツアーやバンブーバイクの試乗体験、タンデム自転車の試乗体験、キックバイクの体験を行いました。芝生広場では、アウトドアエリアも設け、サウナテント体験や移動式ピザ窯体験などの特別な体験ができました。         </div>
----------------------------------	--	--------------------------------------	---

# 子どもスポーツ夢教室(2020年度)

宇部市からの子どもスポーツ夢教室の運営業務の委託を受け、市内10カ所の小学校を巡回し、子どもスポーツ夢教室を実施しました。

本夢教室は、子どもたちがトップアスリートによる体験談などの講話、技術指導等を直接受ける機会を設けることにより、子どもたちの運動・スポーツへの関心を高め、普段あまりスポーツをする機会のない子も含め、主体的にスポーツに親しむ習慣を身に付けること。また、夢や目標を持つことの素晴らしさや、それに向かって努力すること、仲間と協力することの大切さなど、子どもたちが自ら未来を切り開こうとする力を育むことを目的として実施しました。



# ようこそ！飯塚翔太選手～子どもスポーツ夢教室特別版～

2016年のリオデジアネイロオリンピック400mリレーで銀メダルを獲得し、2020年の日本選手権の200m走で優勝している飯塚翔太選手をお招きして神原中学校で子どもスポーツ夢教室特別版を開催し、全校生徒191名が参加しました。

講演では、陸上競技を始めたきっかけ、怪我をした時にモチベーションを維持する方法、リオ五輪の秘話、夢の実現方法などをお話しして頂きました。実技では、短距離走における体の使い方やリレーの際のバトンパスのコツなどを指導して頂きました。



## 東京2020オリンピック聖火の展示



東京2020オリンピック聖火が俵田翁記念体育館で展示されました。聖火の展示は総務省の地方創生事業で、全国14道府県で行われ、山口県内では宇部市が唯一の展示会場として選定されました。当日は、シドニーオリンピックの女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんがゲストとして来場しました。東京2020オリ匹克聖火歓迎セレモニーでは、聖火が灯されたランタンを手に高橋さんが入場し、聖火を披露して頂きました。

セレモニーの後、高橋尚子さんによる「スポーツ夢教室特別版」を開催しました。市内中学生・高校生の陸上部員とスペシャルオリンピックス日本・山口の陸上プログラムのアスリートなど約130名を招待し、アスリート講演と実技指導を行いました。アスリート講演では、アスリートとして強くなる為の3つのポイントとして、目標を持つこと、諦めないこと、周りの人に感謝することが大切であると伝えて頂きました。実技では、陸上のウォーミングアップから、長距離を走る為の補強トレーニングなどを指導して頂きました。

午後からは、聖火展示を一般公開し、370組1,100名の方が来場されました。



# オリパラ応援団 ~東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!~

オリパラ応援団は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を「盛り上げたい」「応援したい」「支えたい」という気持ちを持つ方に応援団として登録していただき、大会開催に向けた機運の醸成と共生社会づくりを進めていく活動です。

大会の機運を醸成する団員の募集活動をはじめ、共生社会の理解促進を図るセミナー、パラリンピアンとの交流、パラスポーツ体験イベント、応援動画の制作など、様々な活動を実施しました。

10月11日から1月31日まで募集し、7団体153名の方にご登録頂きました。



## 元気な人・まちづくり促進助成事業(2020年度)

だれもがスポーツに取り組める機会の拡大を図ることにより、元気な人・まちづくりを促進する為、「健康づくり・体力づくり部門」「ツーリズム部門」「共生社会部門」「新型コロナウイルス感染症対策部門」の4つの部門に分け、主に宇部市で活動する団体の実施する事業に対し、対象となる事業を募集し、以下の団体に助成金を交付しました。

### ◎健康づくり・体力づくり部門

- |   |   |
|---|---|
| <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">実施団体</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体改善スタジオK</li> <li>・ミライキッズ山口実行委員会</li> </ul> | <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">事業名</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コンディショニング教室(年を重ねるのが楽しくなる運動教室)</li> <li>・子ども体力測定</li> </ul> |
|---|---|

### ◎ツーリズム部門

- |   |   |
|---|---|
| <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">実施団体</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚東郷土史研究会</li> </ul> | <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">事業名</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚東船木地区史跡の健康ウォーキング</li> </ul> |
|---|---|

### ◎共生社会部門

- |  |   |
|--|---|
| <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">実施団体</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宇部市老人クラブ連合会</li> </ul> | <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">事業名</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースポーツ推進事業</li> </ul> |
|--|---|

### ◎新型コロナウイルス感染症対策部門

- |   |  |
|---|--|
| <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">実施団体</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有限会社 末永整骨院・光</li> <li>・万倉地区コミュニティ推進協議会</li> <li>・株式会社 レノファ山口</li> </ul> | <span style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 50%; padding: 2px;">事業名</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいべ健幸プロジェクト</li> <li>・新しい生活様式を啓発しながらの身近ができる運動の紹介</li> <li>・レノファ健康・元気体操動画作成及びイベント開催</li> </ul> |
|---|--|

みんなでスポーツの秋を楽しもう!

# スポーツ コミッショナ フェスティバル2021

2021 10/10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!



Let's Enjoy!  
スポーツで  
元気に!!



新型コロナウイルス感染症の影響により、延期または中止になる場合がございます。

## (一社)宇部市スポーツコミッション会員

- NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク
- 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
- ユーピーアール株式会社
- COCOLAND山口・宇部 ココランドスポーツ
- 株式会社ベストアプローチ(フィットネスクラブ ハバック)
- 株式会社防長スイミング・サークル
- 株式会社宇部スイミングスクール(SSSスポーツプラザ宇部)
- 有限会社末永整骨院・光
- 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
- 宇部市レクリエーション協会
- 一般社団法人宇部市医師会
- 一般社団法人宇部歯科医師会
- 一般社団法人宇部薬剤師会
- 社会福祉法人むべの里
- 宇部市障害者ケア協議会

- 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会
- NPO法人うべネットワーク
- 山口県(観光スポーツ文化部スポーツ推進課)
- 宇部市教育委員会
- 宇部市(観光・シティプロモーション推進部)
- Boa Forma Studio(ボアフォルマスタジオ)
- スズカダンススクール
- 株式会社レノファ山口
- 山口教科書供給株式会社(幸太郎スポーツ)
- 山口産業株式会社(ゴールドジム山口宇部)
- サイクリング・サロン・ヒロシゲ宇部店
- 宇部ボクシング&フィットネススクール
- 健康かみうべ21
- NPO法人日本マタニティ整体協会
- no bound
- よりあい処西ヶ丘
- ミライキッズ山口実行委員会
- 一般社団法人 MINERVA UBE PLUS
- 総合型地域スポーツクラブ 白鳥健康教室
- 厚東郷土史研究会
- 株式会社あけぼの(あけぼの学習会)
- アルコイリス

(令和3年4月末現在)

ホームページ用  
QRコードはこちら↓

事務局・お問い合わせ先

## 一般社団法人 宇部市スポーツコミッション

〒755-0029 宇部市新天町二丁目8番6号  
TEL 0836-39-7653 FAX 0836-39-6584 E-mail info@ube-sc.jp

■Facebookページ「一般社団法人宇部市スポーツコミッション」で検索!

宇部市スポーツコミッション 検索

またはHPアドレス <http://ube-sc.jp/> を入力

