

ゆひゆうスポーツ ひかり 光

編集・光市スポーツ推進委員協議会 / 発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

2017 サンセットビーチラン Hikari

平成29年 7月15日(土)

16:20 ~ 受付(勤労者体育センター)

17:15 ~ 開会式

17:50 ~ 個人の部出発(特設本部)

18:30 ~ 団体の部出発(特設本部)

19:45 ~ 閉会式(勤労者体育センター)

参加者募集

《部門及び距離》 ※各種目先着順

個人の部

男子の部 2km 50名 / 4km 50名

女子の部 2km 50名

団体の部(1チーム4名 4km)

男子の部 (男性のみ) 20組

混成の部 (男女混成) 20組 1人1kmを

女子の部 (女性のみ) 20組 リレーで繋ぐ



勤労者
体育センター

特設
本部

《参加申込》

- ・開催要項添付の申込書により6月5日(月)am10時から参加料を添えて下記申込先へ提出してください

(先着順で定員になり次第終了)

- ・参加料 個人の部 1人 1,000円
団体の部 1チーム 4,000円
- ・申込先 (問い合わせ)

光市光井9丁目18番4号 光市スポーツ館内

光市教育委員会 体育課 0833-74-3605

サンセットビーチラン Hikari 検索

新任役員あいさつ

- ・今年度の委員 23 名の内、5 人の新人を迎えましたので紹介します。
- ・どうぞ宜しくお願いします。



濱田 匠 (島田コミュニティセンター推薦)

- ・2年間のお休みを頂き、再び戻って参りました濱田です。
- ・「どうせやるなら楽しく！」をモットーに頑張ります！宜しくお願いします。



魚本 明彦 (光井コミュニティセンター推薦)

- ・至らない点もあると思いますがよろしくお願ひします。
- ・市民の健康な体力づくりと明るい環境づくりに微力ながら邁進したいと思っています。皆様とのつながりを大切に、「光市ファースト」で頑張ります。



三吉 泰造 (大和コミュニティセンター推薦)

- ・今年度よりスポーツ推進委員になりました三吉です。光市のスポーツ推進とニュースポーツ普及のお手伝い出来るよう頑張ります。宜しくお願いします。



浅田 健悟 (浅江コミュニティセンター推薦)

- ・今年度からスポーツ推進委員として活動させて頂く事になりました。光市民の皆様が楽しくスポーツ活動できる様にサポートさせて頂きます。宜しくお願い致します。



弘 正規 (周防コミュニティセンター推薦)

- ・今年度より活動させて頂く事になりました。今まで体育大会、駅伝大会などに参加者として関わって参りましたが、今後は光市のスポーツ推進と皆様の健康づくりの為、微力ながらお手伝いさせていただきます。宜しくお願い致します。

退任のあいさつ

★多くの皆様のご指導、ご協力を頂き、20 年余りスポーツ推進委員として活動出来ました。心より感謝申し上げます。今後も健康に留意し、スポーツに関わって行けたらと思っています。
【弘 登一】

★16 年間ありがとうございました。皆様のお役に少しでも立てたなら、嬉しいです。また、どこかでお会いしましょう。
【魚本 恵子】

★14 年間お世話になりました。委員活動を通して、いろいろ勉強になることがありました。これからはボランティアとして、お手伝いできればと思っています。
【田村 晴美】

★スポーツ推進委員を 10 年努めさせていただきました。この 10 年間、いろいろな方と出会い、いろいろな勉強をさせていただき、私の人生で一番充実した期間ではなかったかと思ひます。
【池田 澄夫】

★2 期 4 年、スポーツ推進委員とし色々な大会、イベント、研修に参加してきました。これからの行事に携わった事で多くの方々との出会いがあり、日頃では体験できない心に残る思い出を作りました。
【石田 美男】

光市スポーツ推進委員協議会組織図

会長
林 徳人

副会長
西山 満雄

副会長
山口 昇

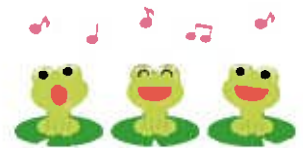
参事
田原 三郎

総務委員会 ☆嶋原 範行 田中 朋美 田中 秀子 古城 佳子 栗本 雅文

広報委員会 ☆寺尾浩太郎 柏谷 昌宏 林 姿万水 廣政 晴美 國弘 政枝
濱田 匠 浅田 健悟 三吉 泰造 弘 正規

企画委員会 ☆ 森本 斉 平岡 文夫 河村 到 山本 晃 魚本 明彦

スポーツ推進委員協議会 各委員長あいさつ



会長 林 徳人

光市では、23名のスポーツ推進委員が企画運営をして市民の皆様にはスポーツの機会を提供しています。手軽にできる様々なニュースポーツの普及、促進に努めるため、私達も色々な所で研修をして学び、スポーツを通じて皆様が、健康で明るく幸せな生活を送ることが出来る様、活動していきたいと思っています。歴代の会長の後を引き継ぐのは、大変重責と思いますが、皆様のご協力を得ながら頑張ってまいりますのでよろしくお祈りいたします。

総務委員長 嶋原 範行

光輝く町光市に、スポーツ文化と笑顔の大輪の花が咲くように、微力ではございますが総務委員長として、誠意を持って働く所存でございます。目標は、①各イベントは徹底したリスクマネジメントで、安全無事故に運営。②市民ファーストを基調、年齢層を問わない全員参加型。③参加することで、健康維持、体力増進から生まれる笑顔に包まれた家族創生を目標にして皆様の笑顔を各イベントでお待ちしております。

広報委員長 寺尾 浩太郎

この度、広報委員長を務めることになりました。コミュニティ紙「you ゆうスポーツ光」では、これまで活動してきた事を活かしながら、新感覚な内容にもトライしていきたいと思っています。メンバー力を合わせ、皆様が楽しみに思えるようなコミュニティ紙を作っていきます。宜しくお願い致します。



企画委員長 森本 斉

企画委員会は恒例の光市民体育大会や光市駅伝競走大会が、単に競技として開催するのではなく、参加者相互での親睦を深めるとともに、生涯スポーツの楽しさを味わって頂くことを目指して、準備段階から鋭意検討を行っています。また、サンセットビーチラン Hikari や梅まつりコバルトウォークは、光市の風光明媚な自然を満喫でき、幅広い年齢層から支持されるイベントになるよう今後も進化を遂げていきたいと思っています。

平成29年度 スポーツ推進委員 主要行事



- 7月15日(土)
サンセットビーチラン Hikari
(虹ヶ浜海岸特設コース)
- 10月15日(日)
第45回市民体育大会
(光市総合体育館他)
- 11月18日(土)
藤公の里ふれあいウォーク
(大和総合運動公園)
- 12月16日(土)
光市スポーツ交流大会
(大和総合運動公園)
- 1月14日(日)
第63回光市駅伝競走大会
(光市総合体育館
スタート・ゴール)
- 2月17日(土)
第18回梅まつりコバルトウォーク
(冠山総合公園)

シート 体のきもち 食

このコーナーでは、健康になるための『食』をテーマに光市スポーツ推進委員がご案内する新コーナーです。今回は「疲労回復に効くレシピ」です。



【鶏肉とアスパラのピリ辛炒め】

《材料》

鶏むね肉 1枚
グリーンアスパラ 1束
赤ピーマン 1個
しょうが 1片
赤唐辛子 少々
酒 大さじ1
塩コショウ 少々

《作り方》

- ①フライパンに油、しょうが、赤唐辛子をいれ香りを出す。
- ②鶏肉を炒め色が変わったらアスパラをいれる。
- ③火が通ったら赤ピーマンをいれ手早く炒め酒、塩コショウで味を整える。

【きゅうりの浅漬け】

《材料》

きゅうり 5本
(合わせ調味料)
かんたん酢 大さじ5
しょうゆ 大さじ1
すりごま 大さじ2
ごま油 大さじ1

《作り方》

- ①きゅうりを切って塩をふり少しおく。
- ②きゅうりを絞って合わせ調味料に漬ける。

グリーンアスパラは、アミノ酸の1つであるアスパラギン酸を豊富に含んだ春の食材です。葉酸やルチンも含まれています。アスパラギン酸は代謝を促進し疲労回復やスタミナ増進に大変役立ちます。またルチンの働きは高血圧や動脈硬化の予防にも効果があると言われています。今回は鶏むね肉と合わせて、さらなる効果アップ、クエン酸による疲労回復効果もプラスしちゃいます。
※葉酸…水溶性ビタミンB群の一種です。ほうれん草やブロッコリー、アスパラガスなどの植物の緑の葉の部分に多く含まれています。

～スポーツ推進委員のつぶやき～

暖かくなり体を動かす良い季節になってまいりました。みなさんもたくさん体を動かし健康に努めましょう!!



～次号おしらせ～

第45回 市民体育大会 ほか