

会 議 概 要

会 議 の 名 称	令和5年度 第1回湧別町スポーツ推進委員会議
開 催 日 時	令和5年4月26日（水） 18時30分 開会 19時45分 閉会
開 催 場 所	文化センターTOM 研修室
出 席 者 名	委員：石川、小橋、黒田、峯田、海谷、岸下、水牧、藤崎、松本 各委員 9名 教育委員会：阿部教育長、坂本課長、藤本主幹、仁木主査、佐藤 主事 5名
欠 席 者 名	木村、白田、遠藤各委員 3名
傍 聴 人 の 数	なし
会 議 の 内 容	議案第1号 湧別町スポーツ推進委員長及び副委員長の選出について 議案第2号 オホーツク管内スポーツ推進委員連絡協議会役員の推薦について 議案第3号 湧別町健康づくり推進協議会委員の推薦について 協議第1号 令和5年度スポーツ振興事業・予算について 協議第2号 チャレンジデー2023について 協議第3号 第36回サロマ湖100Kmウルトラマラソン大会について 協議第4号 湧く湧く「スポーツ推進委員さんのある一日」記事寄稿の順番について 協議第5号 令和5年度研修予定について
会 議 資 料	令和5年度第1回スポーツ推進委員会議議案
会 議 録	■ 有 （ □全文筆記 ■要点筆記 ） □ 無
備 考	

て ん 末 書

記録者職氏名

社会教育課 社会教育グループ 主 事 佐藤 凌也

1. 日 時 令和5年4月26日(水) 18時30分 から 19時45分まで
2. 場 所 湧別町文化センターTOM 研修室
3. 会議又は用務 令和5年度 第1回湧別町スポーツ推進委員会議
4. 出席者 委 員：石川、小橋、黒田、峯田、海谷、岸下、水牧、藤崎、松本 9名
(欠席委員：木村、白田、遠藤 3名)
教 委：阿部教育長、坂本課長、藤本主幹、仁木主査、佐藤主事 5名
合計14名

5. 結果要旨

- 1) 開 会 坂本課長
- 2) 委嘱状交付 阿部教育長
- 3) 教育長挨拶

※議事に入る前にスポーツ推進委員と教委職員の自己紹介を行った。

4) 議 事

■議案第1号 湧別町スポーツ推進委員長及び副委員長の選出について

- ・委員長及び副委員長が選出されるまで教育長が議事の進行を行い、海谷委員の推薦により、委員長に石川委員、副委員長に小橋委員が選出。全会一致により承認を得た。
- ・以下の議事については石川委員長が進行を行った。

■議案第2号 オホーツク管内スポーツ推進委員連絡協議会役員の推薦について

- ・オホーツク管内スポーツ推進委員連絡協議会役員に石川委員長が選出され、全会一致により承認を得た。

■議案第3号 湧別町健康づくり推進協議会委員の推薦について

- ・湧別町健康づくり推進協議会委員に黒田委員が選出され、全会一致で承認を得た。

■協議第1号 令和5年度スポーツ振興事業・予算について

(協議第1号～5号までは教育委員会 仁木主査より説明。)

- ・ニュースポーツ de あそびについて、昨年はバブルサッカー、モルックの2種目を行い、今年はどういう形でなにをするのか検討が必要。

質疑：海谷委員

チャレンジスポーツスクールの事業にて、数年前に中湧別総合体育館にてボルダリングを行い、子供たちも楽しんでいた様子だったため今年も取り入れてみてはどうか。

回答：仁木主査

チャレスポの参加人数でボルダリングをするのは時間の都合もあり厳しいが、他のスポーツと合わせて行うことは可能。

回答：石川委員長

現在、参加者を募集しているので、参加メンバーを確認してから事業内容も検討する。

※開催するとなったときは、怪我のリスクもあるため遠軽高校山岳部、先生に依頼も必要となる。

石川委員長～チャレスポについて

- ・事業計画にある内容は変更可能なので、提案があれば随時、案として出していただきたい。

小橋副委員長～チャレスポについて

- ・事業計画に〇月までの記載はあるが、〇月〇日まで記載されている事業予定表をいただきたい。

→後日、作成し送付予定。あくまでも予定なので変更することもある旨、各委員には了承済み。

■協議第2号 チャレンジデー2023 について

- ・5月31日（水）に開催される「チャレンジデー2023」のオープニングイベントとして町民ラジオ体操会が町内3会場（さざ波、TOM、農村センター）で実施されるため、当日の指導協力としてスポーツ推進委員を下記のとおり決定した。

- ① さざ波駐車場（雨天時 多目的ホール）：石川委員長
- ② TOM駐車場（雨天時 中湧別GB場）：黒田委員
- ③ 農村センター駐車場（雨天時 多目的ホール）：小橋副委員長

- ・モルック大会の従事者については、欠席した委員もいることから、今後人数調整し決定させる。（海谷委員従事可能）

■協議第3号 第36回サロマ湖100Kmウルトラマラソン大会について

- ・当日、各委員にも従事していただくが、欠席した委員もいることから、今後人数調整し決定させる。

■協議第4号 湧く湧く「スポーツ推進委員さんのある一日」記事寄稿の順番について

- ・毎月1回発行している生涯学習情報誌「湧く湧く」について、スポーツ推進委員の枠の順番を議案のとおりお願いしたい旨伝え了承した。（議案16ページ）
- ・なお、原稿依頼については、1ヶ月前に依頼文書を送付する。

■協議第5号 令和5年度研修予定について

①北海道スポーツ推進委員研究協議会

- ・期日 令和5年10月26日（木）～27日（金）
- ・場所 道南ブロック・オンライン
- ・研修人員 3人（松本委員調整可能 他2名は後日調整）

- ・遠軽町、佐呂間町と合同受講を予定している。会場、時間についても現在調整中のため、確定でき次第通知させていただく。

②オホーツク管内社会体育振興セミナー

- ・期日 令和5年12月9日
 - ・場所 清里町
 - ・研修人員 4人（岸下委員調整可能 他3名は後日調整）
- ・会場、時間が確定でき次第通知させていただく。

③遠軽・紋別ブロックスポーツ推進委員研修会

- ・期日 令和5年9月9日（土）10時～15時30分
- ・場所 遠軽町芸術文化交流プラザ 小ホール
- ・研修人員 4人

※小橋委員②、③調整可能。海谷委員全日程調整可能。欠席した委員もいることから、今後人数調整し決定させる。

5) そ の 他

教育委員会 坂本課長より部活動の地域移行について説明。
詳細等別紙のとおり。

質疑：水牧委員

中体連などの大会は合同チームで出ることは可能か。

回答：坂本課長

吹奏楽は他中学校と合同で参加可能となっている。

野球も9人いたら単独で出場しないといけないなど、種目によって異なる部分がある。

6) 委員長挨拶

7) 閉 会

令和5年度

第1回湧別町スポーツ推進委員会議案

◆とき 令和5年4月26日（水）

18時30分～

◆ところ 文化センターTOM 研修室

湧 別 町 教 育 委 員 会

■スポーツ推進委員出席者名簿

氏 名	出欠	氏 名	出欠
小 橋 百合香		海 谷 政 貴	
黒 田 志津保		岸 下 彩 乃	
石 川 克 己		水 牧 一 郎	
白 田 ゆかり		藤 崎 俊 介	
木 村 栄		松 本 桃 子	
峯 田 ゆかり		遠 藤 真 愛	

■ 教育委員会出席者名簿

- | | | |
|-----------------|-----|-------|
| ・ 教育長 | | 阿部 勉 |
| ・ 社会教育課 | 課 長 | 坂本 雄仁 |
| ・ 社会教育課 | 主 幹 | 藤本 祐司 |
| ・ 社会教育課社会教育グループ | 主 査 | 仁木 宏紀 |
| ・ 社会教育課社会教育グループ | 主 事 | 佐藤 凌也 |

(会 議 日 程)

1) 開 会

2) 委嘱状交付

3) 教育長挨拶

4) 議 事

議案第1号 湧別町スポーツ推進委員長及び副委員長の選出について P1

議案第2号 オホーツク管内スポーツ推進委員連絡協議会役員の推薦について

P1

議案第3号 湧別町健康づくり推進協議会委員の推薦について P1

協議第1号 令和5年度スポーツ振興事業・予算について P2～5

協議第2号 チャレンジデー2023について P6～11

協議第3号 第36回サロマ湖100kmウルトラマラソン大会について P12～15

協議第4号 湧く湧く「スポーツ推進委員さんのある一日」記事寄稿の順番について P16

協議第5号 令和5年度研修予定について

①北海道スポーツ推進委員研究協議会

・期 日 令和5年10月26日(木)～27日(金)

・場 所 道南ブロック・オンライン

・研修人員 3人

②オホーツク管内社会体育振興セミナー

・期 日 令和5年12月9日(土)

・場 所 清里町

・研修人員 4人

③遠軽・紋別ブロックスポーツ推進委員研修会

・期 日 令和5年9月9日(土) 10時～15時30分

・場 所 遠軽町芸術文化交流プラザ 小ホール

・研修人員 4人

5) そ の 他

6) 委員長挨拶

7) 閉 会

議案第 1 号 湧別町スポーツ推進委員長及び副委員長の選出について

委員長 _____

副委員長 _____

任 期：令和 5 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日（2 年） _____

議案第 2 号 オホーツク管内スポーツ推進委員連絡協議会役員の推薦について

役員（副会長） 1 名 _____

任 期：令和 5 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日（2 年） _____

議案第 3 号 湧別町健康づくり推進協議会委員の推薦について

委員 1 名 _____

任 期：令和 5 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日（2 年） _____

令和5年度社会教育事業計画

領域	事業名	期 日	場 所	計 画 内 容	予算額	中期計画 推進項目	
大会の開催等	①第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン	6/25(日)	湧別総合体育館裏	100kmスタート午前5時00分（100kmの部） 総合体育館裏（東道路上）	負担金3,000千円		
	②湧別町少年柔道大会「上野カップ2023」	10/7(土)～8(日)	湧別総合体育館	本町のふるさと応援大使であり、柔道オリンピックメダリストの上野姉妹の冠を掲げた全道規模の小・中学生の柔道大会を開催することにより、少年相互の親睦を深め、町の活性化や交流人口の増加を図る。 参加規模：道内外小・中学生400名 大会には上野姉妹のほか、現役の女子柔道の著名人を招致する予定。	歳入総額 3,038千円 参加料700千円 スポーツ振興くじ 2,338千円 歳出総額 3,591千円		
	③第48回町民300歳バレーボール大会	12/3(日)	湧別総体総合体育館・中湧別総合体育館	自治会対抗形式9人制バレーボール大会	消耗品41千円 食糧費33千円		
スポーツ教室・講習会事業	【新規】 ①スポーツ王国北海道「スポーツチャレンジ教室」「コーチ・ペアレント講習会」	7月～12月予定	未 定	世界第一線で活躍するアスリート等によるスポーツ体験教室を開催し、子どもたちに対しスポーツの楽しさや魅力を伝え、スポーツに対する興味関心や積極的な参加の機運を高めるとともに、指導者や保護者にスポーツの大切さを理解してもらい、子どもがスポーツに親しむ習慣が促進されることを目的とする。（北海道との共催事業） 講師：未定 対象：教 室 小・中学生 講習会 指導者・保護者	スポーツ推進委員 報酬32千円	9-1 9-2 9-3 9-4	
	②ジュニアスイミングスクール	7月	湧別プール	正しい泳法を習得させるとともに、泳ぐことの楽しさを味わわせ、水泳の普及拡大を図る。 講師：野口美代子（トッカリ湧波会） 藤田 千秋（トッカリ湧波会） 対象：小学生	講師謝礼 24千円		
	③ニュースポーツdeあそび	R6.1月～3月予定	湧別総合体育館	町内の成人層を対象にスポーツを通じて健康や体力づくりを高めるきっかけづくりと新しいスポーツの普及や地域の活性化を図る。 指導者：スポーツ推進委員 対 象：18歳以上（高校生を除く）40歳未満 内 容：ニュースポーツを実施。	スポーツ推進委員 報酬32千円		
スポーツ教室・講習会事業	④かけっこ教室	5/20（土）	百年記念広場	正しい走り方の基本や技術を学ぶことにより、運動能力の向上や怪我の予防、運動を始めるきっかけづくりにつなげることを目的とする。 講師：仁井裕介氏	講師謝礼 60千円 スポーツ推進委員 報酬7千円	9-1 9-2 9-3 9-4	
	⑤ジュニアスケート教室	R6.1月予定	芭露スケートリンク	町内の小学生に対してスケートの楽しさを味わわせるとともに、技法を習得させる。 講師：久保拓也（芭露） 松本桃子（芭露） 藤本祐司（教委職員） 対象：小学生	講師謝礼 24千円		
	⑥クロスカントリースキー教室	R6.1/27(土)	五鹿山スキー場	スキーの楽しさを味わわせるとともに、初心者から上級者まで幅広い技法を習得させる。 指導者：スポーツ推進委員 対 象：小学生～一般町民	スポーツ推進委員 報酬7千円		
	⑦フィットネススクール	4月～3月	湧別総合体育館・武道館	エクササイズとトレーニング機器を使ったトレーニングを行うことにより、町民の健康維持増進と体力の向上を図る。 ①エクササイズ ②トレーニング機器を使った指導 講師：北見市（株）PHYSIT（フィジット）スタッフ 対象：一般町民	委託料1,200千円		
	⑧トレーニングスクール		湧別総合体育館（2階トレーニング室）	個々に合ったトレーニングメニューやカルテにより、運動の効果や成果を実感してもらい、町民の健康維持増進と体力の向上を図る。 ①個別トレーニングメニュー、カルテの作成 ②正しい器具の使い方・運動相談 講師：北見市（株）PHYSIT（フィジット）スタッフ 対象：一般町民			

令和5年度社会教育事業計画

領域	事業名	期 日	場 所	計 画 内 容	予算額	中期計画 推進項目
スポーツ推進委員事業	①チャレンジスポーツスクール事業	5月～3月	湧別総合体育館ほか	町内の小学1年生から3年生を対象に毎月1回、様々なスポーツ体験を通じて、スポーツの楽しさや学校を越えた仲間づくりの一助とする。※事業内容は変更になる場合有 5月 かけっこ教室・入学式（湧別総合体育館） 6月 フットベース（湧別総合体育館裏） 8月 キャンプ（湧別総合体育館裏） 9月 五鹿山マラソン（湧別運動公園） 10月 柔道教室（湧別総合体育館） 11月 ニューススポーツ体験（湧別総合体育館） 12月 フロアボール（湧別総合体育館） 1月 スケート体験・氷上ホッケー（芭露スケートリンク） 2月 タグラグビー（湧別総合体育館） 3月 ミニ運動会・卒業式（湧別総合体育館） 指導者：スポーツ推進委員、各スポーツ団体指導者 対 象：小学1年生～3年生	講師謝礼 パークゴルフ 5千円 フロアボール 10千円 タグラグビー 5千円 スポーツ推進委員 報酬269千円	9-1 9-2 9-3
	②巡回スポーツ指導	随 時	町 内	自治会・老人クラブ等の要請に基づき、スポーツ推進委員が出向き、ニュースポーツの指導を行う。	スポーツ推進委員 報酬13千円	9-2 9-3
	③スポーツ推進委員研修	随 時	管 内 道 内	町民のスポーツ活動の的確な支援を行うため、研修を通じて委員としての資質向上を図る。 遠軽・紋別地区スポーツ推進委員研修会 遠軽町 オホーツク管内社会体育振興セミナー 清里町 北海道スポーツ推進委員研究協議会 新ひだか町	スポーツ推進委員 報酬122千円 費用弁償98千円	9-2
団体活動の育成援助等	①少年スポーツ団体の育成援助	年 間	-	少年団本部への補助	補助金600千円	9-2 9-4
	②一般スポーツ団体の育成援助	年 間	-	体育協会への補助	補助金711千円	
	③大会出場助成	年 間	-	全道大会以上の出場者に対して遠征費の一部を助成する。（湧別町スポーツ・文化遠征費補助金）	補助金2,000千円	9-2
	④合宿誘致助成	年 間	各施設	合宿を誘致することにより町のスポーツの振興を図る。（湧別町スポーツ・文化合宿誘致事業補助金）	補助金1,238千円 詳細は別紙関連事業に記載のとおり	9-1
施設の整備活用	①施設の整備	年 間	各施設	施設の点検、適正な維持管理を図る。	詳細は別紙社会教育施設整備計画のとおり	9-4
	②施設の活用	年 間	各施設	指定管理施設の適正かつ効率的な運営に対する監督、学校開放施設に関する利用調整など体育施設の有効活用を図る。	学校開放運営報償 120千円	
その他	①スポーツ安全保険の加入促進	随 時	-	広報周知等 R5よりインターネット（スポあんネット）にて各自加入する。（加入依頼書による加入手続きはR4を以て終了）	手数料1千円	9-1

中期計画推進項目の欄は、第3次湧別町社会教育中期計画における推進項目との対応を示すものです。

中期計画における領域	推進項目	表記
第1節 家庭教育	学習機会の提供	1-1
	活動等の支援	1-2
	学習環境づくり	1-3
	連携ネットワーク	1-4
第2節 少年教育	学習機会の提供	2-1
	活動等の支援	2-2
	学習環境づくり	2-3
	連携ネットワーク	2-4
⋮	⋮	⋮
第10節 生涯学習の基盤整備	学習推進体制整備	10-1
	施設整備・活用	10-2
	学習情報収集・相談	10-3
	指導者養成・団体	10-4
	連携ネットワーク	10-5

令和5年度 関連事業（後援・連携事業等）

団体名	事業名	期 日	場 所	計 画 内 容 等	備 考
体育協会	ゆうべつ五鹿山マラソン2023	9/10(日)	五鹿山スキー場	五鹿山スキー場を駆け上がるマラソン大会を実施することにより、町民の体力増進や健康づくりを高めるきっかけづくりと地域の更なる一体感の醸成を図ることを目的とする。	教委、スポーツ推進委員も運営協力
スケート協会	第54回湧別町スケート大会	2/3(土)	芭露スケートリンク	1周300mシングルトラックタイムレース（男女混合学年別） 未就学児の部、小学生の部、中学生の部、一般の部、アトラクション（人間ダイビング他）	
実 行 委 員 会	チャレンジデー2023	5/31(水)	町 内	住民総参加型のスポーツイベントである「チャレンジデー」に参加し、町民の健康づくりや体力づくり、スポーツやレクリエーション活動への参加意欲の高揚と習慣化を推進する。	
	駒澤大学合気道合宿	7月～8月	レイクパレス	合宿中に行われる公開練習や演武会、教室等の開催により合気道の普及を図るとともに町民との交流を図る。 合宿予定人員：20名予定	
	合気道正道友和会合宿	9月	レイクパレス	町内で合宿を行い、公開練習等を通して町民と交流を図るとともに合気道の普及を図る。 合宿予定人員：20名予定	
	北柔会関連道場柔道合宿	10月	湧別総合体育館	柔道合宿のほか、町内の子ども達に対する柔道教室を開催することで、柔道の普及、交流人口の拡大を図る。 合宿予定人員：80名（指導者含む）予定	
	湧別原野林-ツクロスカントリースキー大会	R6. 2/25(日)	遠軽町→湧別町	原野コース80km、北大雪コース56km、遠軽コース22km、湧別コース24km、10kmコース、5kmコース、駅伝コース95km	

令和5年度社会教育施設整備計画（500千円以上または主要なもの）

（単位：千円）

施 設 名	改修・整備等内容	事業費	備 考
湧別屋内ゲートボール場	L E D化改修工事	5,050	屋内45灯 外灯6灯
五鹿山スキー場	リフト非常用制動機取替工事	2,628	
	グレンデ拡幅工事	10,000	
	支柱クッションマット購入	891	
	コース安全ネット購入	1,417	

協議第2号

チャレンジデー2023について

①オープニングイベント「町民ラジオ体操会」スポーツ推進委員従事者確認表

日時・時間	施設名	スポーツ推進委員従事者
日時：5月31日（水） 時間：6時15分～ 6時45分	文化センターさざ波駐車場 （雨天時：多目的ホール）	
	文化センターTOM駐車場 （雨天時：中湧別屋内ゲート ボール場）	
	上湧別農村センター駐車場 （雨天時：多目的ホール）	

②モルック大会スポーツ推進委員確認表

日時	施設名	スポーツ推進委員従事名
日時：5月31日（水） 時間：18：30～21：00	湧別屋内ゲートボール場	

湧別町は「健康づくり」や「スポーツ活動」の普及・啓発に長年努めてきたことから、少子高齢化が進むなかであっても、町民の健康やスポーツに対する意識は高く、少年団や部活動、団体やサークル活動が活発です。「チャレンジデー」に参加し、さらなる「健康づくり」や「スポーツ活動」への意欲向上に取り組みましょう!!

◆チャレンジデーって?

毎年5月の最終水曜日に全国一斉に実施され、人口規模が同じくらいの自治体と参加率を競う「住民総参加型」のスポーツイベントです。

- 年齢・性別を問わず気軽に参加が可能です。
- 午前0時から午後9時までの間、15分以上の継続した運動やスポーツなどで体を動かした住民の参加率（参加者数÷人口）を競います。
- チャレンジデー2023には、北海道から沖縄県まで67の市町村が参加します。

◆誰が・何が対象になるの?

チャレンジデー当日の午前0時から午後9時までの間であれば、どの時間でも自分のペースで参加ができます。
町内で行うものであれば、町民だけでなく、町外からの通勤・通学者や観光客など、誰でも参加できます。スポーツやトレーニングに限らず、**15分以上継続して体を動かす内容であれば、どんな運動でも構いません。**

例えば、個人や友人、グループで・・・

- ウォーキングやジョギング
- パークゴルフやミニバレーなどを楽しむ
- 職場の休憩時間に、ラジオ体操やストレッチ
- スポーツ少年団やスポーツサークルの活動に参加
- 各団体が実施するスポーツイベントに参加 など

◆昨年の結果

参加者率は**61.9%**で、**5,150人**余りの方々に参加いただきました。

◆対戦する相手は・・・

岩手県 かるまいまち 軽米町です!

軽米町は岩手県北端部に位置し、青森県と隣接する町です。北上山地の北端部にあたる自然豊かな丘陵地に囲まれた、農林畜産業が盛んな農山村です。毎年春には、雪谷川ダムフォリストパーク・軽米で「森と水とチューリップフェスティバル」が開催され、約15万本のチューリップが色とりどりに咲き誇り、町を代表する観光資源となっています。軽米町HPより（抜粋）

※軽米町とは2021年に対戦経験があり、惜しくも負けています。今回は2年ぶりの対戦となります!

昨年の様子



町民ラジオ体操会（実行委員会）



ウォーキング（志撫子自治会）



交流ミニバレー大会
（湧別町ソフトミニバレーボール協会）



◆参加できるイベント

各種イベントを実施しますので、皆さんの参加をお待ちしています。
また、①～⑤に参加された方には参加賞を贈呈します。
※②～⑤は、事前申込や会員登録が必要となります。

①オープニングイベント 町民ラジオ体操

●6:15～6:45 文化センターTOM 駐車場
文化センターさざ波 駐車場
上湧別農村センター 駐車場
スポーツ推進委員がラジオ体操やストレッチなどの指導を行います。

②育児学級 運動会ごっこ

●10:00～10:30 湧別子育て支援
●11:00～11:30 センター体育館
育児学級に登録している親子が、運動を通じて親子のふれあいを深めます。また、身体を動かして遊ぶ事へのきっかけづくりとします。

③健康ヨガ体操

●10:30～11:30 湧別総体
●13:30～14:30 中湧別総体
若々しく健康を保つための美容や健康に
よいエクササイズとして人気のヨガ教室を
実施します。

④大筋クラブ

●9:30～11:00 文化センターさざ波
●13:30～15:00 文化センターTOM
健康運動指導士が介護予防のためのスト
レッチ・有酸素運動・筋トレなどの運動教室
を行います。

⑤ニュースポーツ大会 (モルック)

●18:30～21:00 湧別屋内
ゲートボール場
誰でも気軽にでき、簡単で楽しいフィンラン
ドの頭脳スポーツです。体力は必要ありま
せん。ぜひ、参加してみませんか。

スポーツ施設無料開放

総合体育館、プール、パークゴルフ場
5月31日(水)に限り、スポーツ施設
を無料開放します。ぜひご利用ください。
※予約がある場合は、予約が優先

各イベントの参加申込は、4月25日発行「かわらばん」、町ホームページで詳しくお知らせしています。

◆参加報告

●個人や家族で運動をした場合

パソコン・スマートフォンから湧別町ホームページにアクセスし参加報告

●町内イベントに参加した場合

各会場の受付で住所・氏名を記入



参加報告フォーム



チャレンジデー公式ホームページ
(<https://www.ssf.or.jp/dotank/challengeday/2023/index.html>)

【お問い合わせ先】
湧別町チャレンジデー実行委員会（事務局：教育委員会社会教育課）TEL 5 - 3 1 3 2



広告

カーライフプラン

金利割引実施中

所定の審査がございます。商品内容等、詳しくは当金庫
ホームページをご覧ください。窓口へお問い合わせください。



ふれあい さわやか
遠軽信用金庫

<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>



スポーツ推進委員 各所で共通ストレッチ

★立って行うストレッチ

立って行うストレッチには、姿勢を意識しやすくなる。日常生活動作を楽にする。
バランス能力の向上などの効果があります。

■全身のストレッチ・背伸び

両手を組み天井に伸ばしましょう。

少し胸を張るようにするとよく伸びます。



■首のストレッチ

①首の横のストレッチ：首を横に傾け、反対の手でサポートしましょう。

②首の後ろのストレッチ：頭を前に倒し、両手でサポートしましょう。

③首の前のストレッチ：上を向き、両手でサポートしましょう。



■肩のストレッチ

伸ばしたい側と反対の腕でクロスさせます。
腕を反対側に引っ張るようなイメージです。



■腕のストレッチ

腕①（手のひら側）：手のひらを上に向けて腕を前に伸ばします。反対の腕で指先を反らせるように下に引っ張ります。

腕②腕を曲げ、肘を天井に向けます。反対の腕で肘を天井に伸ばしていくようにサポートしましょう。



■胸のストレッチ

腕を後ろで組み、胸を開きましょう。

顔はやや上を向きます。

肩回りは力を抜きましょう。



■背中ストレッチ

身体の前で腕を組み、背中を丸めながら
腕を遠くに押し出しましょう。

視線はおへそに向けます



■お腹ストレッチ

どちらでもいいので片足を一步後ろに引きます。

両手を組んで天井に伸ばし、お腹を前に突き
出すようなイメージで胸を反らしましょう。



■もも裏のストレッチ

足を一步前に出し、身体を前に倒しましょう。

反対の膝は軽く曲げておきます。



★自分の生活の中に取り入れるイメージはできましたか？ 楽で簡単なのに効果的があるので、ぜひ続けてみてください！！

第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン

開 催 要 項

主 催 (一財)北海道陸上競技協会・北見市・湧別町・佐呂間町・北海道新聞社
 主 管 サロマ湖 100km ウルトラマラソン実行委員会・オホーツク陸上競技協会
 後 援 国際ウルトラランナーズ協会 (I A U) ・北海道・北海道教育委員会
 (予定) (公財)北海道スポーツ協会・(公社)北海道観光振興機構・(公財)北海道市町村振興協会・
 N H K 北見放送局・北見市スポーツ協会、湧別町体育協会、佐呂間町スポーツ協会・
 (一社)北見市観光協会常呂支部・湧別町観光協会・佐呂間町観光物産協会・北海道救
 急医学会

企画運営協力 (一財)アールビーズスポーツ財団

種 目 陸連登録者の部(100km) 一般の部(100km・50km)

期 日 2023年 6月25日(日)

100km の部 午前 5時 湧別総合体育館前スタート

50km の部 午前10時 佐呂間町100年広場前スタート

コ ー ス サロマ湖 100km ウルトラマラソンコース IAAF/AIMS 認証・日本陸連公認(変更申請中)

100km の部 湧別総合体育館前スタート 北見市常呂町スポーツセンター ゴール

50km の部 佐呂間町 100 年広場前スタート 北見市常呂町スポーツセンター ゴール

競技規則 2023 世界陸上競技連盟競技規則及び 2023 年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会
 申し合わせ事項により行う。

参加資格 (1) 100km を 1 3 時間以内で完走できる走力を有する男女

50km を 8 時間以内で完走できる走力を有する男女

(2) 車椅子での参加は不可

(3) 大会当日、19歳以上の男女

(4) 主催者が要請する新型コロナウイルス感染症対策ができる方

競技方法 (1) 関門での打ち切り時刻を次のとおり設定し、制限時間内に関門通過できない場合は、
 以降のレースを続けることはできない。(距離・時間は、多少変更になる場合あり。)

100Km の部	10km	20Km	30Km	41Km	50Km	60Km	69Km	79.3Km	91.5Km	ゴール
	6:23	7:39	8:55	10:20	11:30	12:48	13:59	15:19	16:54	18:00
50Km の部						10Km	19Km	29.3Km	41.5Km	ゴール
						11:30	13:59	15:19	16:54	18:00

(2) 各関門通過後、次関門の打ち切り時刻を過ぎた場合は速やかにレースを中止しなければならぬ。

(3) 関門の打ち切り時刻を過ぎた選手及びレースの中止を命じられた選手はナンバーカードを取り外し、最後尾の選手収容車に乗車すること。

(4) 本大会記録は、ランナーズチップにて計測する。

募集人員 100km の部：2,000人 50km の部：300人

参 加 料 100km の部：19,000円 50km の部：13,000円

事前発送費：1,100円(事前発送のみとする。)

*原則、参加料は返金しない。

*大会中止の場合、参加賞等、事前発送する予定の品を送る。

募集期間 2023年2月27日(月)午後 8時から

2023年3月 3日(金)午後11時59分まで(定員を超えた場合は締め切る)

(定員を超えた場合は締め切る)

表 彰 (1) 6月25日(日)北見市常呂町百年広場で実施

(2) 各種目男女総合1位から3位までの入賞者

(3) 100km 陸連登録者の部の男女優勝者に日本陸上競技連盟より陸連杯を贈呈

(4) 完走者全員に完走メダルを授与

ドーピングコントロール 国際陸上競技連盟アンチ・ドーピング規則

第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン／参加者内訳

◆種目別参加者内訳(人)◆

種目名	人数
100K登録男子	529
100K登録女子	66
小計	595
100K一般男子	2,335
100K一般女子	389
小計	2,724
100K合計	3,319
50K男子	351
50K女子	165
50K合計	516
合計	3,835

◆招待選手(人)◆

種目名	人数	選手名
100K登録男子	2	
100K登録女子	2	
100K男子	3	
100K女子	1	

◆最年少・最高齢

種目名	最年少		最高齢	
	男子	女子	男子	女子
100km	19	21	79	76
50km	21	22	82	85

◆都道府県別参加者内訳(人)◆

都道府県	男子	女子	合計	
北海道	1425	271	1,696	東北
青森県	10	2	12	
岩手県	7	1	8	
宮城県	27	3	30	
秋田県	7		7	
山形県	10	1	11	関東
福島県	3		3	
茨城県	31	2	33	
栃木県	23	4	27	
群馬県	20	5	25	
埼玉県	137	25	162	
千葉県	123	21	144	
東京都	501	118	619	
神奈川県	247	50	297	
新潟県	23	1	24	北陸・甲信
富山県	10	4	14	
石川県	6	1	7	
福井県			0	
山梨県	7	2	9	
長野県	15	3	18	東海・近畿
岐阜県	6	1	7	
静岡県	36	3	39	
愛知県	100	15	115	
三重県	16	3	19	
滋賀県	14	2	16	
京都府	48	7	55	
大阪府	121	30	151	
兵庫県	78	13	91	
奈良県	20	7	27	
和歌山県	7	1	8	中国・四国
鳥取県	3		3	
島根県			0	
岡山県	14	2	16	
広島県	17	7	24	
山口県	4		4	
徳島県	4	3	7	
香川県	10	1	11	
愛媛県	8		8	
高知県	4	1	5	九州・沖縄
福岡県	38	6	44	
佐賀県	4	1	5	
長崎県	2		2	
熊本県	4		4	
大分県	4		4	
宮崎県	1		1	
鹿児島県	7	2	9	海外
沖縄県	13	1	14	
海外			0	

◆年代別参加者内訳(人)◆

	100K				100K 計	50K		50K 計	合計
	登録 男子	登録 女子	一般 男子	一般 女子		男子	女子		
10歳代			1		1			0	1
20歳代	18	2	70	11	101	7	9	16	117
30歳代	50	9	208	45	312	32	13	45	357
40歳代	137	19	690	111	957	65	36	101	1,058
50歳代	218	24	864	149	1,255	110	55	165	1,420
60歳代	98	12	427	69	606	80	40	120	726
70歳代	8		75	4	87	55	10	65	152
80歳代					0	2	2	4	4
小計	529	66	2,335	389	3,319	351	165	516	3,835

◆エリア別参加者内訳(人)◆

エリア	男	女	計	割合
北海道	1,425	271	1,696	44.22
(北見市)	98	23	121	3.16
(湧別町)	17	3	20	0.52
(佐呂間町)	12	11	23	0.60
東北	64	7	71	1.85
関東	1,082	225	1,307	34.08
北陸・甲信	61	11	72	1.88
東海・近畿	446	82	528	13.77
中国・四国	64	14	78	2.03
九州・沖縄	73	10	83	2.16
海外	0	0	0	0.00
計	3,215	620	3,835	

◆1市2町種目別参加者内訳(人)◆

種目	北見市		湧別町		佐呂間町		計
	男	女	男	女	男	女	
100K登録の部	3						3
100K一般の部	56	8	13		6	2	85
50Kの部	39	15	4	3	6	9	76
合計	98	23	17	3	12	11	164

第38回サロマ湖100kウルトラマラソン通過予定時間

【100km】

距 離	町 名	場 所	予定通過時刻	備 考
スタート	湧 別 町	湧別総合体育館	5:00	
5km	"	二号線東1線手前	5:18 ~ 5:40	
10km	"	二号線東10線手前	5:36 ~ 6:23	6:23 打切り
15km	"	登栄床排水処理場付近	5:54 ~ 7:00	
20km	"	三里浜キャンプ場付近	6:12 ~ 7:39	7:39 打切り
25km	"	サギ沼原生花園観光トイレ付近	6:30 ~ 8:20	
30km	"	四号線東7線	6:48 ~ 8:55	8:55 打切り
35km	"	国道238福島東9線付近	7:08 ~ 9:40	
40km	"	芭露南1線	7:24 ~ 10:10	
41km	"	志撫子水芭蕉群生地駐車場付近	7:27 ~ 10:20	10:20 打切り
42. 195km	"	志撫子月見ヶ浜	7:30 ~ 10:30	
45km	"	志撫子浜橋	7:42 ~ 11:00	
50km	佐呂間町	浜床丹入口	8:00 ~ 11:30	11:30 打切り
55km	"	ホテルグランティアサロマ湖先	8:18 ~ 12:20	
60km	"	幌岩手前	8:36 ~ 12:48	12:48 打切り
65km	"	キムアネップ	8:54 ~ 13:25	
69km	"	小松宅前	9:09 ~ 13:59	13:59 打切り
75km	常 呂 町	栄浦地区(トーフツ橋手前)	9:30 ~ 14:40	
79. 3km	"	麦乾工場手前	9:45 ~ 15:19	15:19 打切り
85km	"	ワッカ中間点	10:06 ~ 16:00	
91. 5km	"	ワッカT字交差点	10:29 ~ 16:54	16:54 打切り
95km	"	ワッカ中間点	10:42 ~ 17:40	
ゴール	"	北見市常呂町スポーツセンター	11:00 ~ 18:00	18:00 打切り

【50km】

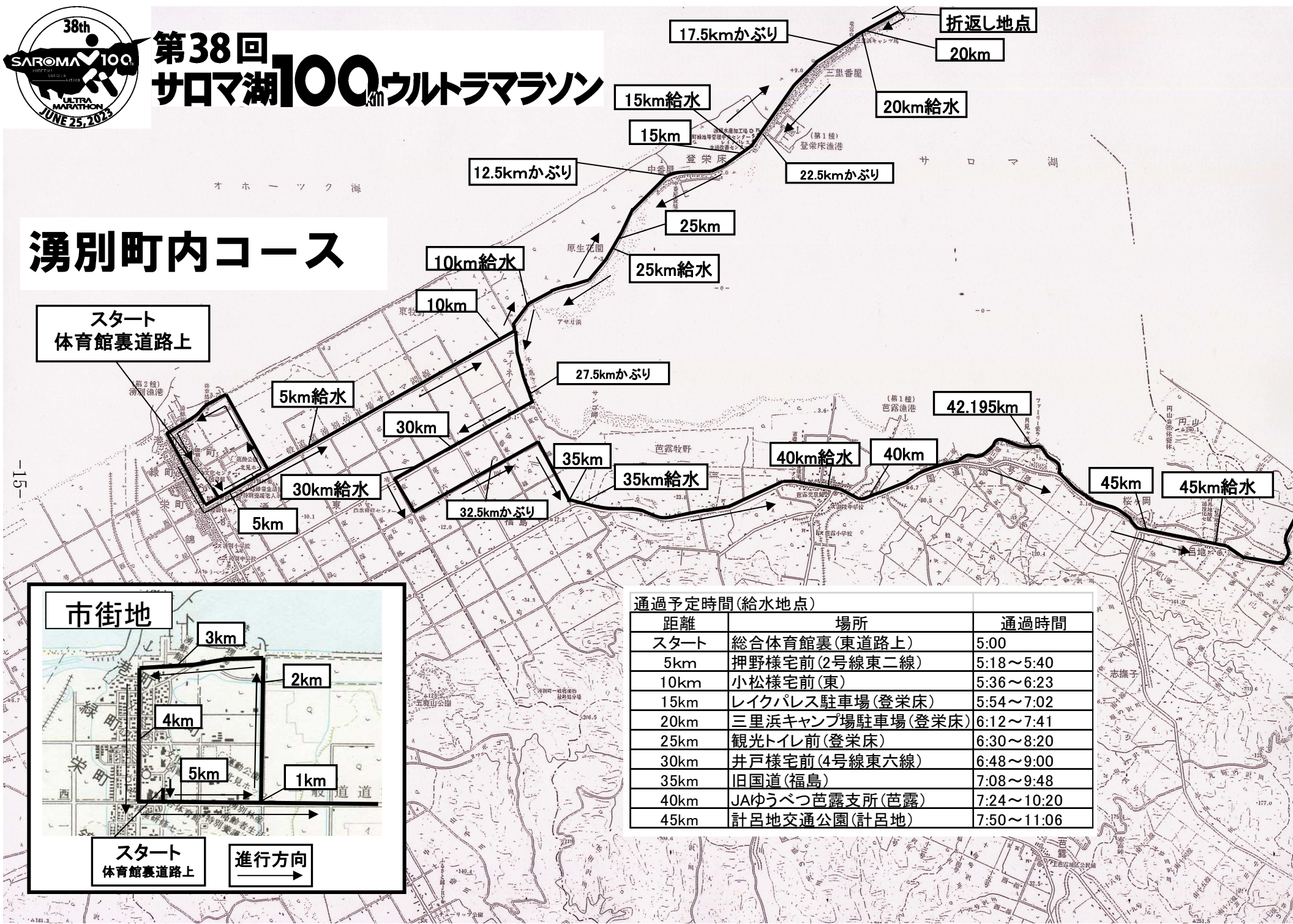
距 離	町 名	場 所	予定通過時刻	備 考
スタート	佐呂間町	100年広場	10:00	
5km	"	知来興成沢前	10:18 10:40	
10km	"	知来8線の沢川橋付近	10:36 11:30	11:30 打切り
15km	"	浜佐呂間4号線	10:54 12:30	
19km	"	小松宅前	11:09 ~ 13:59	13:59 打切り
25km	常 呂 町	栄浦地区(トーフツ橋手前)	11:30 14:40	
29. 3km	"	麦乾工場手前	11:45 15:19	15:19 打切り
35km	"	ワッカ中間点	12:06 16:00	
41. 5km	"	ワッカT字交差点	12:29 16:54	16:54 打切り
45km	"	ワッカ中間点	12:42 17:20	
ゴール	"	北見市常呂町スポーツセンター	13:00 18:00	18:00 打切り

の部分是一部コース変更により検討中



第38回 サロマ湖100kmウルトラマラソン

湧別町内コース



通過予定時間(給水地点)		
距離	場所	通過時間
スタート	総合体育館裏(東道路上)	5:00
5km	押野様宅前(2号線東二線)	5:18~5:40
10km	小松様宅前(東)	5:36~6:23
15km	レイクパレス駐車場(登栄床)	5:54~7:02
20km	三里浜キャンプ場駐車場(登栄床)	6:12~7:41
25km	観光トイレ前(登栄床)	6:30~8:20
30km	井戸様宅前(4号線東六線)	6:48~9:00
35km	旧国道(福島)	7:08~9:48
40km	JAゆうべつ芭露支所(芭露)	7:24~10:20
45km	計呂地交通公園(計呂地)	7:50~11:06

協議第4号

湧く湧く「社会教育委員のある一日」記事寄稿の順番について
令和5年度予定

※原稿締切日の1カ月前くらい前に依頼文書を送付いたします。

社会教育委員	スポーツ推進委員	図書館協議会委員	計画	原稿締切日
高野 龍彦			R 5 年 4 月号	3 月下旬
	水牧 一郎		R 5 年 5 月号	4 月下旬
山口 幸一			R 5 年 6 月号	5 月下旬
	藤崎 俊介		R 5 年 7 月号	6 月下旬
深谷 聡			R 5 年 8 月号	7 月下旬
			R 5 年 9 月号	8 月下旬
	石川 克己		R 5 年 10 月号	9 月下旬
山本 重幸			R 5 年 11 月号	10 月下旬
	小橋 百合香		R 5 年 12 月号	11 月下旬
梅田 唯士			R 6 年 1 月号	12 月下旬
			R 6 年 2 月号	1 月下旬
	松本 桃子		R 6 年 3 月号	2 月下旬
			R 6 年 4 月号	3 月下旬
	遠藤 真愛		R 6 年 5 月号	4 月下旬
			R 6 年 6 月号	5 月下旬
	黒田 志津保		R 6 年 7 月号	6 月下旬