

イベント情報や活動についてなどを SNS にもアップしております！ここに書ききれなかったことも載せておりますので、ぜひ、そちらも見てくださいと嬉しいです！

Instagram



Facebook



# 地域おこし協力隊活動報告

報告者：美唄市教育委員会生涯学習課

岸本 菜稀

着任して2年目になりました！岸本 菜稀と申します。出身は、道北にある遠軽町という田舎町で、前職は幼稚園教諭・

保育士をしておりました！そんな私の活動報告を今年もおたより風にまとめましたので、見ていただけたら嬉しいです。

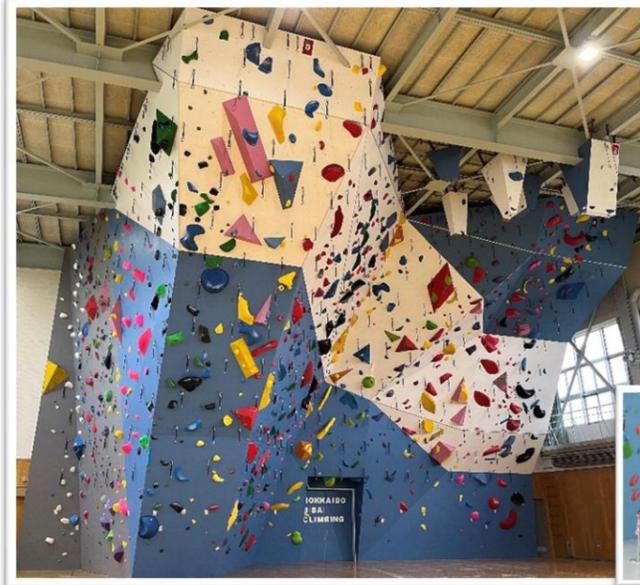
## クライミング体験会

5月と6月の毎週火・木曜日に美唄市体育センター（旧美唄工業高校）で体験会を行いました！前年度とは少し仕様を変えて、申込制の月4回にして火曜日・木曜日と行いました。4階から60代まで延べ112名の方にご参加いただき、命綱なしで低い壁を登るボルダリングだけでなく、ロープをつけて高い壁を登るリードの方も体験していただきましたよ！リードの方は、高さに驚く方もいれば、「楽しい！！」と叫びながら登る子もいたり、見た目以上に登れたという方が多くて、「ボルダリングよりもリードをやりたい！！」という声の方が多くて、リードとボルダリングでそれぞれ好みが分かれるのですが、リードの方が好きな私に取ってはすごく嬉しかったです。また、子どもたちの向上心はすさまじいもので、用意した課題をその日のうちにクリアし、もっと難しいのやりたい！！とリクエストするほどでした！大人の方も、「できないと思っていたけれど意外とできた！」「上まで（頂点）行けなかったけど、次は行けそうな気がする！」など意欲的かつ前向きな言葉を聞くことができ、継続してできたら良いなとしみじみ思いました。

クライミングは、“敷居が高い” “力（握力）がないから無理” “身体が重たいから絶対できない！” そう思われている方がたくさんいるかと思いますが、そんなことはありません！！私も握力は全くないところからスタートしましたし、（両手とも20もありませんでした…）私の身近だと、高所恐怖症の人。体重120キロの人。70歳を超えてから始めた人など様々です！最近では、クライミングが体力や筋力の向上だけでなく、認知症予防に効果的であることや、集中力、判断力、思考力、想像力、理解力などの向上に効果があるなど言われています。まだ他のスポーツのように気軽にできる場所があるわけではありませんが、美唄が気軽にできる場所になるように、これからもっと頑張ります！

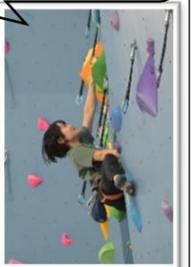


## 体育センターリード壁がリニューアル！！



オープンセレモニーの様子です

プロクライマーの小武芽生ちゃん



9月から美唄工業高校時代からあったリード壁の解体工事を行い、その骨組みを利用しながら12月に新リード壁が完成しました！！それにともない、12月3日（日）にオープニングセレモニーを行い、札幌市出身のプロクライマーにデモンストレーションとして登っていただきました。工事の段階から、札幌市出身のワールドカップで優勝経験のある方にも携わっていただき、「東京に住んでいるけど、登りに来なくなるようなすごく良い壁だし、こんな壁が身近にあることが羨ましい」とおっしゃっていました。

そんな壁を美唄市民の皆様にも利用していただけるように、同じクライミング振興の協力隊員と協力しながら事業を行って行きたいと思います！

## めぐみ幼稚園 クライミング体験

毎年行われている年長さん対象のクライミング体験会。今年は人数の関係で年中さんと合同で行いましたよ！「怖いからママ押さえて！！」という子や保護者の方の手助けがなくてもスイスイ登ってしまう子もいて、もっと時間がほしいな。もっとやってほしいなと思いました。保護者の方々も最初は遠慮気味でしたが、後半はお子さんよりも感情むき出して挑戦していました（笑）

※写真を撮り忘れるくらい夢中でした…。

## クライミングフェスタ 2023

例年11月に行っていたクライミングフェスタですが、新リード壁の工事のため

**3月2日（土）**に開催いたします！！4歳以上のどなたでも参加できますので、

**12時～16時**の間に**美唄市体育センター（旧美唄工業高校）**にお越しください！！見に来るだけでも構いませんので！！

## 教育委員会主催事業など

### ◎ファミリーサイクリング（6月）

自然豊かな美唄の街をサイクリングしました！今年はカメラ担当でしたが、天候にも恵まれ、笑顔で自転車をこぐ参加者の皆様がとても素敵でした★



### ◎コーディネーショントレーニング

みなさん、コーディネーショントレーニングってご存じですか？ぜひ検索してみてください！私が説明するより見てもらった方がわかりやすいです（笑）私は、昨年度ライセンスを取得し、普及員として小学校の授業や保育園、放課後で指導をさせていただきました！これがすごいんです！！コーディネーショントレーニングをやる前と後で子どもたちの体の使い方や、実際の数値に大きな変化が見られましたよ★

コーディネーショントレーニング

検索



### ◎キッズダンス（5月～8月）

ファイターズガールの方を講師にお迎えし、小学生にダンスレッスンをしてくださいました！私も小学生の時にダンスを習っていたので、いつの間にか私まで夢中になっていました（笑）歌舞裸祭りでの成果発表はあいにくの雨…。市役所の中で保護者の方に見ていただきました！



### ◎ピパオイヘルシーロードレース（9月）

昨年度の雨とは真逆と言っていいほど天候に恵まれました★近年中止していた、ジャンボ鍋で作る豚汁提供も再開し、ゆっくり談笑しながら食べていたり、レース後もゆっくりダウンしたりする姿が見られていました！



### ◎スポーツフェスティバル（10月）

スポーツの日で開催されました！2回目の開催でしたが、前は室内だけでしたが、今回は屋外も利用してたくさんのスポーツを体験していただきました！子どもたちは何周もして楽しんでいましたよ！



### ◎クロスカントリースキー大会（1月）

当日は寒さが厳しい中、約90名の方にご参加いただきました！私は当日参加することはできませんでしたが、準備を精一杯やらせていただきました！当日の写真に移っていたカレーがおいしそうでした～

