

特集

スポーツで 毎日をもっと楽しく



自分に合ったスポーツを楽しみましょう

「スポーツ」と聞くと、競技や試合、きついトレーニングを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。でも、ウォーキングやストレッチ、家族と楽しむ運動など、体を動かす形は人それぞれです。自分の体力や生活に合わせて、身近な場所で無理なく始めることができます。

スポーツには、体力の向上や健康づくりだけでなく、気分をリフレッシュさせ、人々との交流を生み出す力があります。仲間と声を掛け合ったり、世代を超えて同じ時間を楽しんだりすることは、毎日の暮らしを豊かにし、地域のつながりを育むことにもつながります。

名寄市では、こうしたスポーツの力をまちづくりを生かし、子どもから高齢者まで、誰もが年齢や体力、障がいの有無などにかかわらず、自分に合った形でスポーツを楽しめる環境をつくるため、新たなスポーツ推進計画を策定しました。基本理念は、「人々が健やかに暮らし、スポーツでつながるまちづくり」です。

今回の特集では、計画が目指すまちの姿や今後の取組をはじめ、名寄で活動するスポーツ国際交流員（SEA）の思い、スポーツと農作業を組み合わせた取組、市内で楽しめるスポーツや施設を紹介します。

これまで運動する機会がなかった人も、まずは自分にできそうなことを探してみませんか。「少し体を動かしてみようかな」。その気持ちで、スポーツを楽しむ最初の一歩です。

スポーツ推進計画の概要

名寄市では、スポーツの持つ力を生かし、市民の健康づくりや人と人との交流、地域の活性化につなげるため、新たな「スポーツ推進計画」を策定しました。今後おおむね5年間、誰もが自分に合った形でスポーツに親しめるまちを目指して取組を進めます。

基本理念

人々が健やかに暮らし、スポーツでつながるまちづくり

数字で見る、名寄のスポーツ

82.3%

過去1年間に運動・スポーツをした人

41.6%

最も多かった種目は「散歩（ぶらぶら歩き）」

10.3%

スポーツボランティアを行った人

66.1%

自分は健康だと感じている人

計画の目標

週1回以上運動・スポーツを実施する市民の割合

45.8%

令和7年度

50.0%

令和12年度目標

3つの基本目標と11の施策

基本目標1



ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

施策

- 子ども（幼児・小学生）の運動・スポーツの推進
- ジュニア期（中学・高校生）の運動・スポーツの推進
- 働く世代・子育て世代の運動・スポーツの推進
- 高齢者の運動・スポーツの推進

基本目標2



スポーツによるアクティブなまちづくりの推進

施策

- 市民参加型のスポーツイベント活動の推進
- スポーツ指導者などの人材育成
- スポーツ関連団体等との連携強化
- スポーツ合宿・大会の誘致と開催支援

基本目標3



誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実

施策

- 冬季のスポーツ活動の推進
- スポーツ施設の整備・充実とウェルビーイング向上の推進
- インクルーシブスポーツの推進（障がい者の運動・スポーツの推進）

SEAインタビュー

8月から2人のSEA（スポーツ国際交流員）が名寄市に来ました！

SEAの活動により、スポーツを通じたグローバルな人材育成や地域指導者の指導力向上を図っていきます。



バスケットボール

Maketo Binzangi
マケト・ビンザンギさん

Q 名寄で楽しみにしていること

指導者や選手、先生方から多くのことを学び、自分の経験も伝えながら一緒に成長していきたいです。高いレベルを目指す子どもたちが、名寄で成長できる環境づくりに取り組みたいです。

今後の目標

名寄のバスケットボールにしっかりとした土台をつくり、私が離れた後も発展していける環境を残したいです。選手が名寄で成長でき、指導者も自信を持って育成できる地域を目指します。



バレーボール

Kaiden Logan Harding
ケイデン・ローガン・ハーディンさん

Q 名寄で楽しみにしていること

地域の皆さんと関わりながら、バレーボールを通して名寄のまちとつながっていきたいです。地域との結びつきを強め、バレーボールがもっと身近な存在になればうれしいです。

今後の目標

名寄には才能のある選手がたくさんいます。指導者の皆さんと協力しながら、その力を伸ばすとともに、誰もがバレーボールを楽しめる環境をつくり、名寄で競技を続けたいと思える地域にしたいです。

FIELD REPORT

スポーツ & 農作業



なぜスポーツと農作業を組み合わせる？



会長 遠藤 貴広さん

（一財）Nスポーツコミッションなよろでは、地域の課題を解決することも大切な役割だと考えています。

農業の現場では人手不足があり、必要な時期に作業ができず、収穫のロスにつながる場合があります。一方、子どもたちには体力づくりや地域の食文化を学ぶ機会が必

要です。

そこで、子どもたちに農作業を手伝ってもらい、その活動を少年団への支援につなげられないかと考えました。

農家にとっては人手不足の解消になり、子どもたちにとっては農業や食を学ぶ機会になります。そして少年団の活動支援にもつながる。三つの課題を一緒に解決できる、地域にとって良い取組になればと思い、この事業を始めました。

参加した子どもたちからのメッセージ

- ・バレーボール（小学生）：収穫体験を開いてくれてありがとうございました。またやりたいです！これからも頑張ってください！
- ・ソフトテニス（小学生）：いつもと違う体験ができて良かった。自分で取ったかぼちゃを美味しく食べたい。今回は体験させてもらいありがとうございました。
- ・剣道（中学生）：農業の仕事が思っていたより重労働で筋肉痛になりました。
- ・カーリング（高校生）：この体験を通して、かぼちゃの特徴や収穫についての大変さについて知ることができました。これからは、より食べ物に感謝していこうと思いました。

手軽にできるスポーツ

～気軽に体を動かして、毎日をもっと元気に！～

名寄市では、誰もが楽しめるさまざまなスポーツの機会を用意しています。
自分のペースで、気軽にカラダを動かしてみませんか？



名寄市スポーツセンター

体育館やトレーニング室などが利用できます



スポーツ教室（短期・子ども向け）

- ちびっ子運動教室 全5回 対象：1～3歳
- キッズ運動教室 全5回 対象：4歳～未就学児
- マット運動教室 全3回 対象：小学1～4年生
- レスリング教室 全3回 対象：小学1～4年生



詳細はこちら



スポーツ教室（通年・大人向け）

- ヨガ教室 火曜日 10:00～11:30
- スローエアロビック教室 水曜日 10:00～11:30
- ズンバ教室 木曜日 10:00～11:30
- やさしいエアロビクス教室 木曜日 19:30～20:30
- ストレッチ教室 金曜日 10:00～11:30



詳細はこちら



地域おこし協力隊
スポーツトレーナー
山崎 達哉さん

トレーニング機器の使い方が
わからない方でも大丈夫！
地域おこし協力隊のトレー
ナーが使い方を教えます！
気軽にお声掛けください。

会員登録後は事前の連絡なしで参加できます！
ご自身のタイミングに合わせて気軽に運動しましょう！

好きな時間に
参加 OK!

自分のペースで
無理なく続け
られる！

仲間と一緒に
楽しく運動！

インクルーシブスポーツ体験講座（団体向け）

障がいの有無や年齢、性別などに関係なく、すべての人が同じ空間で一緒に楽しむことができる「インクルーシブスポーツ」を名寄市スポーツ推進委員が講師となり、体験会を行っています。

町内会や地域の仲間の皆さんで体験してみませんか？

《メニュー》

- ボッチャ体験
- モルック体験
- ノルディックウォーキング体験

《対象者》

市内の町内会やサークル、
仲間など5人以上の団体



お申込はこちら➡



※5人以上で利用の場合、道具のみの貸出しも行っています。

名寄市民みんなで歩こう!!

オクトーバー・ラン&ウォーク 2026

10/1日(木)～31日(土)

市民が歩いた・走った距離の合計を全国の市町村で対決します。期間内の走行距離数（団体の場合は平均）が上位の方に、豪華賞品をプレゼント！

この機会にみんなで歩いて運動習慣を身に付けましょう！



＼お申込はこちら／



※料金がかかる場合があります。詳しくは各ホームページをご確認ください。