



米沢市報道資料

「米沢市スノーダンプ体操」を制作しました

令和6年11月22日
教育管理部スポーツ課
健康スポーツ担当
電話 22-5111（内線 7603）

冬期間の市民の運動不足がスポーツの振興・健康増進の面で課題になっているところ、冬の生活と切り離せない「除雪」を運動と捉え、冬期間に行える運動として市民に普及することで、課題の解決と更なるスポーツ振興・健康増進を図ることを目的に、スポーツ振興に関する連携協定を締結している日本体育大学の御協力をいただき、「米沢市スノーダンプ体操」を制作しました。

広く周知くださいますようお願いいたします。

1 米沢市スノーダンプ体操について

下記「米沢市公式 YouTube チャンネル」より御確認ください。

【本編】

<https://www.youtube.com/watch?v=wN7ALot4i9k>



【本編 QR コード】



【解説編 QR コード】

【解説編】

https://www.youtube.com/watch?v=40_VZzXikjo

2 冬を楽しく健康に★親子でおうち遊び&スノーダンプ体操講座の開催について

日本体育大学体育学部三宅良輔教授より、親子ともに健康になれる室内でできる運動・遊びと、除雪をしながら身体づくりにもなる米沢市スノーダンプ体操を伝授していただきます。

日時：12月7日（土） 午前10時00分～午前11時30分

場所：西部コミュニティセンター

費用：無料

対象：親子（2～4名）※年少～小学生程度まで

持ち物・服装：動きやすい服装、飲み物 ※スノーダンプは貸出します。

申込方法：①やまがた e 申請での申し込み



【やまがた e 申請 QR コード】

https://apply.e-tumo.jp/city-yonezawa-yamagata-u/offer/offerList_detail?tempSeq=13316

②氏名（同行者含む）・住所・電話番号を記載の上、メールでの申込み

送信先：スポーツ課 e-mail sports-ka@city.yonezawa.yamagata.jp

申込期限：11月29日（金）まで

参加料
無料

日本体育大学×米沢市連携事業

冬を楽しく健康に★

親子でおうち遊び＆ スノーダンプ体操講座

参加者募集中！



“除雪”が作業でなく運動に！？

気温や雪の影響で部屋にこもりがちになる冬期間、おうちで親子でできる運動・遊びをしてみませんか？また、米沢の冬にかかせない“除雪”ですが、ポイントを押さえると身体のためになるいい運動になります！親子ともに健康になれる運動・遊びと、除雪をしながら身体づくりにもなる方法を、日本体育大学体育学部三宅良輔教授に伝授していただきます！



内 容

- ・日時：令和6年12月7日(土)
- ・時間：10:00～11:30
- ・場所：西部コミュニティセンター
大会議室、西部公園グラウンド
- ・定員：親子で20組(年少～小学生程度)
※1組2～4名
※申込先着順

- ・持ち物・服装：
動きやすい服装、飲み物
※後半、外に出ますので暖かい服装でお越しください。
※スノーダンプは貸出します。
- ・申込締切：11月29日(金)
- ・その他：詳細はイベント1週間前を目処にご案内のメールを送信します。

詳細はホームページをご覧ください。



講師：日本体育大学体育学部 教授 三宅 良輔 氏

日本体育大学を1995年に卒業後、同大学院健康科学コースに進学して体操を研究。日本各地で、子どもから高齢者までを対象に、健康づくりを目的とする「楽しい体操」を広めている。また同大学体操部部长として、学生達とともに毎年世界各地の体操フェスティバルで創作体操を発表している。

▼市ホームページ ▼申込はこちらから

お申込み/お問合せ ※お問合せは9:00～17:00(土日祝除く)

米沢市教育委員会スポーツ課

電話 0238-23-6535 メール sports-ka@city.yonezawa.yamagata.jp

