

# アフターファイブを楽しみたい!

勤務時間外も充実したライフワークを楽しめる新潟。  
文化的な環境はもちろん、スポーツ施設やサークル活動等、  
新潟の優れた条件の中で様々な過ごし方を満喫出来ます。

上越市

## たて 殺陣同好会「越後軒猿衆」

### 謙信公ゆかりの地という誇りから

#### ●本格的な殺陣集団

2003年の謙信公祭をきっかけに結成され、現在のメンバーは約30名。「軒猿衆」の名前の由来は、上杉謙信に仕えた忍者の集団からいただいたものです。月に2回ほどある公式練習では、木刀や模造刀を使って、誰も一度は憧れる戦国武将の立ち回りを体得しています。もともと歴史が好きだったことに加え、祭りで殺陣を披露する先輩たちのかっこよさ、迫力に魅了されて入会しました。このように本格的な殺陣のアクション指導を受けられる場は少ないと思います。同好会の練習がない日は、トレーニングも兼ねて、ジョギング、フットサル、バスケットボールなどで体を動かしています。



#### ●楽しいところには人は集まる

殺陣を披露するのは、謙信公祭や柿崎時代夏まつりのほか、県内外の祭りやイベント、最近は福祉施設などでも上演しています。非日常的な世界で独特な動きが多いのですが、まずは恥じらいを拭うことが大切です。役者気分になり風を切って刀を振ると爽快な気分になります。自分自身が好きなことをしてスカッとして、それで地域が盛り上がりてくれたらうれしいですね。人のために生きた上杉謙信公の精神を受け継ぎ、自分たちも地域が元気になるために貢献できればと思っています。当会はこれまで活動を続けてきてようやくベースができたところですが、やはり楽しいところには自ずと人が集まるものですね。将来的には上越に「殺陣道場」を作りたいという夢もあります。



メンバー

#### 菊谷 紀道 さん

上越市在住。地元のケーブルテレビ局に勤務。歴史好きが興じて4年前に入会。とくに上杉謙信の信念を貫いた生き様が好き。



## Uターン情報誌

「新潟生活」と「新潟Uターン情報」をセットで無料送付しています。

#### 新潟生活

- 新潟にUターンした先輩の体験談
- 新潟の豊かな暮らしや魅力的な仕事の紹介など

#### 新潟Uターン情報

- 新潟県内企業の紹介
- 就職活動の動向
- 就職ガイダンスのお知らせなど

送付をご希望の方は、新潟県民生活課までお電話ください



新潟くらしのポータルサイト **nii GET** もご活用ください  
ニイ ゲット <http://www.niiget.jp>

- 新潟トピックス(毎日更新中 土日祝除く)  
新潟県内の社会・経済情報を見ることができます
- 合同企業説明会スケジュール  
県内外で開催される合同企業説明会の日程が確認できます
- 教えて先輩!  
新潟にUターンされた方々の体験を紹介します
- 新潟で夢にチャレンジ  
無限の可能性がある新潟の魅力をさまざまな角度から紹介します

お申し込み・お問い合わせ  
新潟県民生活課  
〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1  
TEL025-280-5112(直通)

# 新潟生活

御希望の方に無料で郵送しています。

発行/新潟県民生活課 〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1 TEL025-280-5112(直通)

目次

- 【教えて先輩!】あまりかしまらずに挑戦 夢をかけたの帰郷
- 【特集】自分らしくアフターファイブ ~新潟人のオフの過ごし方~

申込 無料 FREE

教えて先輩!  
vol.19

## あまりかしまらずに挑戦

### 新潟へ移住した理由

学生時代に中山間地の地域づくりを専攻していたので、卒業後もこの経験を生かしたかったのですが、地域づくりを仕事にする職はなく、卒業後はサラリーマン生活を送っていました。そんな折、中越大地震からの復興に取り組む先輩から、地域復興支援員という職があるという話を聞きました。会社勤めを続けていても地域づくりへの思いが消えることはなかったので、栃尾に移住し現職に就きました。

### 地域の魅力

新潟の天候は間違いなく他では味わえないですね。四季の変わり目をはっきり認識でき、自然との関わりを意識しながら生活するこ



とができます。それから夏休みに栃尾に勉強に来た学生たちは、何よりも住民の温かさに魅力を感じるようです。夏休みを終えても毎月遊びに来る学生もいます。自然や歴史、そして人の温もりを感じることができる地域なのかもしれません。

### 若い人へのメッセージ

関東方面からの移住であれば、あまりかしまらずに挑戦できるのではないのでしょうか。高速バスでも栃尾周辺は東京から4時間程度ですし、関東に住む方の通勤時間と比べるとそれほど遠くないように思います。



栃尾は、震災の影響で世帯数の減少が急速に進み、高齢化率も高い地域ですが、これから社会に出ていく学生さんには、地域づくりインターンなどに気軽に参加して、栃尾の魅力を肌で感じてもらいたいですね。



### 杉崎康太さん

(財)山の暮らし再生機構 地域復興支援センター 栃尾サテライト 地域復興支援員



神奈川県出身。東京都内の大学及び大学院で都市計画を専攻し、在学中、各地域で地元の人たちと地域づくりに携わる。卒業後、関東で会社員生活を送るものの、在学中の経験を仕事に生かしたいの思いから、地域復興支援員になることを決意。住民の声に耳を傾け、地域の元気に貢献する。

教えて先輩!  
vol.20

## 夢をかけたの帰郷

### 新潟にUターンしたきっかけ

アルビレックスチアリーダーズのオーディション案内を母が送ってきたことがきっかけとなりました。将来は新潟でダンススタジオをつくりたいという夢があったので、オーディションは受けたのですが、実は合格しても新潟に帰る気持ちはありませんでした。しかし、当時のディレクターから「あなたが必要です。あなたのダンスと一緒に新潟を盛り上げてください」と言われて、「頑張ります!頑張らせてください!」という気持ちになりました。この気持ちを胸に夢をかけたの帰郷になりました。

### 心掛けていること

3年前に新潟市にダンススタジオを設立しました。通常のレッスン以外に、イベントを企画したり、大きな舞台で公演もしました



が、人の心を動かせるパフォーマンスを目指しています。観ていただいた方には自分も夢を持つ、自分も挑戦してみようと感じてもらいたいですね。チアリーダーの頃に培った「できないものはない」「苦しい時こそ笑顔」をモットーに、周囲の力を借りながら今も走り続けています。

### 若い人へのメッセージ

新しいものを生み出すことはとても大変ですが、同時にやりがいも大きいと思いま



す。これまでにないものを創り出す過程では、仲間とのコミュニケーションが深まり、それがパワーになります。どこへ行ってもできないことはないと思うので、強く信じています。そして夢を持つことの大切さ、頑張れば夢は叶うということを私の姿を通して多くの人達に伝えていきたいですね。



### 柳下容子さん

ダンススタジオ「STUDIO CANDLE」主宰



新潟市出身。東京都内の大学で創作ダンス部に所属。2001年アルビレックスチアリーダーズオーディションに合格し、チームリーダーを務める。2003年に渡米チアリーダーとして日本人では唯一のNFL、NBAの2チームに所属。現在はダンススタジオを主宰する傍ら、イベントの企画・開催、アルビレックスチアリーダーズのパフォーマンスアドバイザー、講演活動等々、多分野で活躍中。



# 自分らしくアフターファイブ

～新潟人のオフの過ごし方～

新潟県の平均通勤時間は、東京圏(1都3県)の約半分。  
また、平均仕事時間も東京圏より22分少なく、終業後の自分の時間が持ちやすいということもいえます。  
今回は自分らしくそしてアクティブにアフターファイブやオフの日を過ごしている方々を紹介します。

気軽にリフレッシュ!

**データ①**

**【平均通勤時間】**

■新潟県……54分

■東京圏平均…105分(1都3県)

- 東京都 97分
- 千葉県 109分
- 神奈川県 107分
- 埼玉県 105分

■全国平均……78分

東京圏(1都3県)と比べて1日当たり**51分短い**  
1年では**約208時間**に相当します!  
※1年を245日で計算

平成18年社会生活基本調査報告(総務省統計局)  
※正規の職員・従業員の平日の行動者平均時間データ

**データ②**

**【平均仕事時間】**

■新潟県……553分

■東京圏平均…575分(1都3県)

- 東京都 560分
- 千葉県 577分
- 神奈川県 580分
- 埼玉県 581分

■全国平均…571分

東京圏(1都3県)と比べて1日当たり**22分短い**  
1年では**約90時間**に相当します!  
※1年を245日で計算

平成18年社会生活基本調査報告(総務省統計局)  
※正規の職員・従業員の平日の行動者平均時間データ

**村上市**

## 特定非営利法人 総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

### 継続すると自信が持てます

●結果が数値に

個人でマシンを使ってトレーニングをすることもありますが、お気に入りには「ボディーメイキング」や「コアトレーニング」プログラムです。ストレス発散と運動不足を解消しようと思ったのがきっかけですが、通い続けるうちに体重や体脂肪が落ちてきて、これも通う楽しみの一つになっています。結果が数字に表れるのはいいですね。



**年中無休・昼夜問わず 多くの方が利用しています**



スポーツインストラクター  
**矢田 千博 さん**

村上体育館を利用した年中無休の総合型スポーツクラブで、夜も9時30分までやっています。私は筋力トレーニングやボディーメイキングの教室を担当したり、エクササイズの指導・アドバイスを



利用者  
**横山 智子 さん**(写真真ん中)  
日中は保育関係の仕事に携わり、勤務のない夜間に週2回ほどのペースでスポーツクラブへ通う日々を送っている。

●苦手意識が自信へ

何を始めるにも最初は「私にも出来るのかな?」と不安になりますが、続けていくうちに苦手意識がなくなり自信がついてきました。以前は自宅から遠い施設まで足を運んでいましたが、この施設は自宅から近いこともあり、仕事が終わってから週2回は利用しています。たとえ仕事が忙しくても、新潟には心が休まる場所や環境が整っていて居心地がいいと感じています。スポーツをしたり、日本海に沈む夕日を見ていると明日も頑張ろうという気持ちになれますよ。

行っています。利用者は1日平均200人弱。昼夜問わず多くの方に利用してもらっています。また、冬期の利用者も多いですね。寒い季節だからこそ、こういったインドア施設を利用して、体力づくりやストレス発散をする人が多いのかもしれない。

利用者が笑顔になったり、私を頼ってくれたりする時が一番うれしいですね。東京でもスポーツクラブで働いていましたが、その時の知識を活かしつつ、村上らしさを織り交ぜて楽しみながら利用者とともに汗を流しています!



新潟市

## アルビレックス新潟ボランティア

### 試合運営を支えているという実感があります

●多様なポジション

アルビレックス新潟の試合がある平日の夜や休日などに活動をさせてもらっています。始めたきっかけはサッカーが好きだったこと、活動を体験してみたいという気軽な気持ちからでした。ボランティアの役割が明確化されていなかった当時に比べると、今では役割が確立され、来賓受付、ピッチ設営から公式記録をつけるといったポジションまでアルビレックス新潟ではボランティアが担っています。



きっかけは  
**シンプルな理由でいい**

アルビレックス新潟運営事業部  
**武藤 淳史 さん**

現在、試合運営ボランティア登録者数は124名。男女比はほぼ半々で、学生、社会人、シニアと幅広い年代の方が活動しています。内容は、競技補助、運営本部補助、会場案内、来賓受付などがありますが、あらかじめ希望を聞いてやりたいポジションを担当し



ボランティア  
**五十嵐 敦 さん**(写真左)

五泉市在住の団体職員。トランシーバーを携帯し競技班の総括として試合運営を支える。ピッチで学生ボランティアへの司令塔的な役割を担う。

●安堵感と達成感

試合開始前から試合が無事に終わるまで緊張が途切れることはありませんが、試合が一つ終わるたびに安堵感とともに、達成感を得られることが活動を続けている理由の一つかもしれないですね。試合が見たいならスタンドの観客席でサポーターとして見たほうがいいと思います。私たちは試合を側面からしか見ることができませんが、試合運営を支えているという実感が持てますよ。

てもらっています。

スポーツには、「観る」「する」「支える」という3つのスタイルがありますが、「支える」というスポーツの楽しみ方がこのボランティア活動です。始める理由はシンプルでいいと思います。「アルビレックスが好き」「何か役に立ちたい」など。1回だけの参加でも構いませんが、毎回活動を続けていくと周囲と一体感やつながりが持てて、楽しみながら活動を続けている方が多いのも当ボランティアの特徴です。



**【社会体育施設数①】**

- 第1位 北海道(4,194)
- 第2位 長野県(2,159)
- 第3位 東京都(2,038)
- 第4位 愛知県(1,772)
- 第5位 埼玉県(1,652)
- 第6位 千葉県(1,598)
- 第7位 新潟県(1,561)
- 第8位 神奈川県(1,552)

**【①のうち夜間開設数】**

- 第1位 北海道(1,540)
- 第2位 長野県(963)
- 第3位 東京都(883)
- 第4位 愛知県(851)
- 第5位 新潟県(811)
- 第6位 福岡県(753)
- 第7位 兵庫県(661)
- 第8位 岐阜県(659)

**【①でのボランティア活動団体数】**

- 第1位 北海道(2,680)
- 第2位 長野県(1,352)
- 第3位 新潟県(974)
- 第4位 福島県(939)
- 第5位 福岡県(911)
- 第6位 神奈川県(896)
- 第7位 千葉県(869)
- 第8位 愛知県(860)

データ③

**【新潟県の社会体育施設数】 全国第7位**

→【うち夜間開設数】  
**全国第5位**

→【うちボランティア活動をしている団体数】  
**全国第3位**

新潟での暮らしにスポーツやスポーツボランティアを取り入れてみませんか?

平成20年度社会教育調査報告書(文部科学省)