スポ・スポ 特集号

第46号
2015/3/13

―発行者―
NPO法人スポーツクラブあらい
理事長　東條　邦昭

―編集部（研修広報部）―
金子　浩　斉藤 隆一　山崎 淳子　小島 光一
森田 康裕　田中 宏顕　眞和 志行

―住所―
新潟県妙高市白山町 4-1-30
（妙高市総合体育館はね馬アリーナ内）
TEL 0255-72-3665　FAX 0255-72-3699
URL http://sports-arai.jp/

皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。

日ごろより、NPO法人スポーツクラブあらいの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
今後もスポーツ、水泳・フィットネス等の各種教室開催や、スポーツイベント・体育施設管理など活動の充実を図り、市民の皆さまに愛されるスポーツクラブを目指し、地域活性化のために頑張っていく所存です。
これからもご支援のほどよろしくお願いいたします。
当クラブ広報紙『スポ・スポ』もお陰さまで46回目の発行を迎え、クラブと皆さまをつなぐスポーツ情報紙として一層の紙面充実を目指してまいりますので、ご愛読のほどよろしくお願いいたします。

平成26年度活動報告

子どもからお年寄りまでが健康づくりや競技力向上など、個々の目的に応じた活動を展開しました。スポーツクラブあらいは、地域の皆さまとともにスポーツを通じ、活力あるまちづくり“スポーツタウンあらい”を目指し、取り組んでまいります。今回は、本年度に主催した活動の一部を報告します。

水泳&フィットネス教室（通年）

延べ14,000名を超える参加者で盛り上がっています。どんどん新しい教室も増えていますので、自分に合った教室を見つけ、みんなで『生涯スポーツ』を楽しみましょう♪

セラビー・ノルディックウォーキング（通年）

毎月1回開催。2本の専用ポールを使うため足腰に優しく、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が2～3割程度高いと言われています。体験した人にしかわからないこの効果！　※27年度からは教室として開催！新しく生まれ変わる『ノルディックウォーキング教室』にご期待ください！

第8回日帰りバスハイク（7月26日）

長野県山ノ内町の志賀高原へ行ってきました。中でも一番人気『池めぐりコース』の一部をトレッキング。この日、日本各地で猛暑日を記録。志賀高原は、標高1,800mの避暑地だから涼しい!はずが…さすがに暑かったです。しかし、時折吹く山風は火照った身体にはとても心地よいものでした。帰路には、お約束の温泉入浴で一日の疲れを癒しました。

楽しさいっぱい♪生涯スポーツ！

第29回ナイターソフトボール大会&第25回ナイターパパギャルボール大会（7月26日～28日）

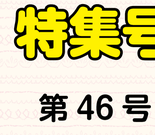
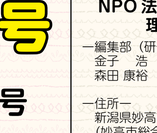
夏の風物詩、JAえちご上越杯争奪第29回ナイターソフトボール大会（新井総合公園野球場・参加16チーム）、北越銀行杯争奪第25回ナイターパパギャルボール大会（妙高市総合体育館・参加19チーム）が、3日間の日程で真夏の暑い熱い戦いが繰り広げられました。両大会あわせて700名近くの選手が参加。ソフトボールは、白山町同士での決勝対決。「白山町第一イーグルス」が「白山町第二PTAミラクルズ」を破り見事優勝！パパギャルボールは、白熱した熱戦が繰り広げられ、「姫小クイーンパピヨンズ（姫川原）」が接戦を制しました。

第45回越後妙高コシヒカリマラソン大会（10月12日）

45回記念大会。ゲストランナーに尾崎好美選手（第一生命）を迎え、参加者約1,300名を得て開催。ランナーは秀峰妙高山を背に秋風爽やかな妙高路を駆け抜け健脚を競い合いました。ゴール後には、完走者全員に新米コシヒカリのおにぎりとスポーツドリンクが配られ、参加者は乾いた喉と胃袋を満たしていました。今大会は大会史上初、10km・ハーフコースは歴史ある『北国街道』を走り抜けました。

スポーツ研修会（12月7日）

新潟県接骨師会、大竹繁先生（大竹接骨院）をお迎えし、テーマを『ケガの予防と対処法～知っているようで知らないRICE処置～』と題して開催。約30名の参加者を得て前半は講演、後半は参加者に応急処置を実際に行ってもらう実技講習を行いました。短い時間でしたが参加者はとても有意義な時間を過ごしました。

新春!初泳ぎお楽しみ会（1月17日）

新年の恒例イベントとなっている、初泳ぎお楽しみ会。水夢ランドあらいご利用の皆さまに、日ごろの感謝を込め、1月にリニューアルオープンした水夢ランドあらいで、水球や水中宝探し、プールの無料開放（終日）などの催しで、たくさんの方が新年の楽しいひと時をプールで過ごしました。

教室発表会（3月21日）

今回で3回目を迎えた、教室発表会。スポーツクラブあらいフィットネス教室のメンバー、ちびっこから大人まで、日々練習してきた成果をふれあい会館ふれあいホールの大舞台で見せました！
約250名の観覧席からは、絶えず手拍子と拍手に送られ、総勢89名の出演者は楽しくステージ上で披露しました。

平成27年度年間事業予定

4月
○春コース（水泳・フィットネス教室）開講
○ジュニアスポーツクラブ活動開始
○新井総合公園開園（中旬頃）

5月
○ジュニアスポーツクラブ各種大会開始
○NPO法人スポーツクラブあらい定例総会（23日）

6月
○あらいバレーボール大会（14日）
○あらいミニバスケットボール（3on3）大会（14日）
○第9回日帰りバスハイク（27日）

7月
○第34回ファミリーソフトバレーボール大会（5日）
○NPO法人スポーツクラブあらい10周年大感謝祭（上旬）
○第30回ナイターソフトボール大会（25～27日）
○第26回ナイターパパギャルボール大会（同上）
○夏のめだか教室（第1期）
○夏コース（水泳・フィットネス教室）開講

8月
○夏のめだか教室（第2期）

9月
○第5回空手道大会（20日）

10月
○秋コース開講（水泳・フィットネス教室）
○第6回妙高市スポレック大会（4日）
○第46回越後妙高コシヒカリマラソン大会（11日）
○ノルディックウォーキングツアー（中旬）
○第11回マスターズソフトボール大会（25日）
○あらい卓球大会（25日）

11月
○北部体協スポーツ交流会（上旬）
○あらいバドミントン大会（8日）
○新井総合公園閉園（30日）

12月
○スポーツ研修会（上旬）

2月
○第11回ニュースポーツフェスティバル（7日）

1月
○新春初泳ぎお楽しみ会（上旬）
○冬コース開講（水泳・フィットネス教室）

3月
○教室発表会（21日）
○春のめだか教室（下旬）
○サンクスウィーク無料体験会（下旬）

◆NPO法人スポーツクラブあらい10周年大感謝祭（7月上旬予定）

スポーツクラブあらいでは、設立10周年を記念したイベントを7月上旬に妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）を会場に計画しています。市民の皆さまへの日ごろの感謝の気持ちを込めて、年齢を問わずたくさんの方より楽しんでいただき、喜んでいただけるイベント内容を企画しています。詳細は、市報お知らせ版やホームページ等でご案内します。皆さまの来館をお待ちしております。

◆日帰りバスハイク（6月27日予定）

毎年恒例となっている『日帰りバスハイク』企画、好評の第9弾!爽やかな汗を流し四周の展望は格別です。経験豊富なスタッフが同行しますので初心者の方も安心して参加できます。詳細はホームページや市報お知らせ版などでご案内します。

◆ノルディックウォーキングツアー（10月17日予定）

4月より、教室化となるノルディックウォーキング。秋に『第1回ノルディックウォーキングツアー』を開催します。日帰りバスハイク同様、経験豊富なスタッフが同行しますので、未経験者や経験者どなたでも気軽に参加できます。

平成26年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます。

特別賛助会員

順不同・敬称略

㈱ダイセル		コカ・コーライーストジャパン㈱	
新光電気工業㈱	岡田土建工業㈱		サントリービバレッジサービス㈱
ダイセル新井ケミカル㈱	㈱山﨑建設	㈱西脇電気商会	家’ｓハセガワ㈱
君の井酒造㈱	㈱イチコ　新井店	西脇建設㈱	堀川電気
㈱新井コロナ	㈱野本組	愛クリニック	あらい道の駅㈱
㈱保坂組	㈱アルゴス	千代の光酒造㈱	㈲かんずり
信越工業㈱	けいなん総合病院		
えちご上越農業協同組合	㈲新興建設	㈲岡田組	㈲小林建材
㈱初台製作所	㈲双伸機工	和田製粉	斐太商工会
新井工場団地工団会	いちかわ接骨院	揚石医院内科・小児科・循環器科	たかぎクリニック
ながの歯科医院	さくらい整形外科医院	日本海鮮魚センターあらい道の駅店	そば処　文ざ
割烹ふるかわ一清	旬菜酒房　武相荘	ふくろう	白川　昭夫
堀川　敏治	小嶋　久司	長谷川　重英	横尾　久美子

賛助会員

順不同・敬称略

上町
長谷川　富和
関口　照三
太田　正之
㈲むさしや酒店
入村　雅雄
エビスヤ薬局
和光菓子店
㈱豊田三郎商店
小川　智
佐藤　正義
金子建設
㈲梅沢土地建物設計事務所
㈲志保屋書店
和田　修
文進堂書店
㈱矢崎商会
とたに理容所

中町
むろや家具本店
㈱ホリカワ
㈲横山損保事務所
和田燃料店
新駒寿し
横田理容所
河内鍼灸治療院
尾崎　秀行
池田歯科医院
㈱金子金物店
佐藤商店
㈲田中酒店
ささや
本室屋食料品店
木村屋パン店
大鹿屋時計店
はやし中菓子店
正教寺
手打ちそば平丸
名倉堂接骨院

下町
池田屋菓子店
三崎屋ふとん店
柏屋電気商会
紀州屋呉服店
㈱堀農機店
加賀屋呉服店
新春久寿司
篠原酒店

朝日町
よしはら時計店
㈱ニシワキ　朝日町店
山田荒物店
十一屋薬
㈱池田金物店
東京堂
大原運動用品店㈱
マツムラ
三笠屋洋酒店
鈴木薬局
清水船店
よしむら美容室
山本食堂
野口　義一
㈲Ｆ&Ｃ ヨシザキ
太田眼科

東雲町
一力
横尾歯科医院
横尾酒店
かんさし
三村屋旅館
風間　一雄
豊國新井庵
㈲大野屋
ハロージュリー
江戸八寿し
ルースン
理容よどやま
ステップオン横山
増村歯科医院

栄町
ホサカ時計店
理容室マスダ
山崎ツヤ子　美容室
肉のマミー
ひさご家
辛ちゃん

経塚町
大塚　茂
岡田　雅美

錦町・末広町
池田　信雄
飯吉　要
食処飲処　一富

白山町北部
余野豆腐店
杉村そばや
笠原建設㈱
松井板金加工所
アパント
丸山　繁昭
森田　和男
松井電気工事
樽沢理容店
赤提灯ゐっちゃん

白山町南部
尾崎理容所
小島クリーニング商会
市川　達孝
㈲植木製餡所
安原食料品店
㈲さとう生花店
㈲笠沢ガラス店
秋田家
㈱三ツ和
丸山　厚子
大黒屋商店
りんどう理容所
岡田鉄工所
金沢魚店
㈱若嶋組
㈱ホソノ電気トータス
道下自転車店
鷲沢　正男
金子　浩
内山　勇
土田　隆
大塚　智子
小林　三郎
大森　憲男
田中　敏子
吉田　静子
丸山　明美
白山町子供育成会
大野　昭二
和田太次司法書士・土地家屋調査士事務所
関原　伸一郎
青山　秀雄
宮越　新一
石田　満子
後藤　啓
小島　利一
余野　優
牛木　信明
小島　光一
堀川　政利
石野　和雄
近藤　克孝
鈴木　幸江
豊田　繁
清水　明彦
木浦　敏明
池田　智宏
伊藤　年行
中島　信夫
横尾　敬子

関川町
㈲吉原設備工業
岩原　尚明
一増寿し
東北新井電工㈱
モンファインクリーニング

小出雲
猪田　一男
平井　譲吉
宮越酒店
吉越　哲也
八木　一郎
丸山　一雄
関原　正明
かねこや
㈲横尾設備工業所
わかさや菓子店
関タンス建具店
大塚美容室
松田　一博
竹木　純一
西脇　勇
トーコー防水㈱
建部　勝一郎
㈱よしこし
小林整熱㈱
樋口　鉄美（鎧みなみ）
㈱木電気管理事務所
白石　晃
白川　仁
保坂　太

渋江町
宮越　昇
宮越　文雄
㈲内田建設
富坂　一長
小林　君雄
宮越　典子
㈲福村製麺所

田町
すし芳
㈲小島精肉店
早津　裕司
水野　敏明
小川　茂樹
山田商会
㈲山城屋紙店
㈲けいなん石油
小川　剛
飯田屋商店
佐藤洋品店
清水弘堵店
秋乃園茶舗
廣瀬歯科クリニック
㈱清水工業
㈲太田電気商会
竹村家具店
羽鳥弘堵店
本田電器
アイワ理容店
かねまん
東条　一夫
東条理容所
前島整骨院
安田　末雄
海老屋
佐藤　徳一
大塚　正一
㈲小基呉服店
ビューティーサロン若菜
ボニー
阿部　直樹
小島　敦
藤田　親昭
田中　勝
水野　隆治
鳥新　高城　勝久
山田　恒夫
スナックメロディ
竹内洋五郎　㈲岳洋
あらいセレモニーホールへいあんらんぽう美容室

諏訪町
長澤整骨院
㈲樋口ホンダ
㈲金子設備工業所
山岸酒店
富里クリーニング店
太田醸造㈱
ミスタータイヤマン新井

高柳・東陽町
竹内商事㈱
吉野屋総本舗
㈲池田運送
スミダ工業㈱
㈱オンダ建築デザイン事務所
㈲和久井溶接
㈲アサヒボデー
㈱ニッパンレンタル妙高営業所

学校町
清水保土地家屋調査士事務所
㈲加茂家具店
㈲鷹丸山工業
北村　康
堀川　博博
㈲三和商事
平井　康夫
阿部　カメヨ
ヒロ・カットハウス（理容）
ニュータタナベ早津
㈲井所電気商会
金子理容店
清水理容店
米持　和人
塚田　良友
安本　克久
森本　秀行
尾島弘恵司法書士事務所
清作
江口　孝
セブンイレブン学校町店
樹利亜美容室
飯塚　教裕
石田　一夫
馬場　武志
野口　寛治
早川　康夫
山下　洋
高沢　誠一
山本　慎二
片所　裕一

石塚町
倉俣　芳明
相羽　和郎
広嶋屋自転車店
渡部　昭夫
山田　郁子
相羽工業所
笠鷹　守雄
古川　晴夫
山田　一義
片所　慎治
金子　勝利
笠木　信行
平井　修二
太田　良平
片所　雄司
尾崎　晃一
大野　賢次
アライ調剤薬局
笠鷹　和彦
池田　勇
尾崎　孝司
尾崎　和彦
滝沢　進
松村　真一
寺島　克郎
平井　繁之
松村　順三
高倉　勝信
美容室ラジカル

美守
㈲新東自動車整備工場
㈲和泰
㈲吉川商会
㈱鶴田工業
須田自動車板金塗装
平野　幸雄
小林歯科技工所
㈲サクラクリエート
長岡　靖之
㈲和泉総合事務センター
㈲長尾工作所
㈲八幡屋

大崎町
堀　秀雄石材店
㈲堀石園石材店
㈲長崎石材
㈲金子石材工業
㈲岩浅石材店
㈲岡田石材店

中央町
ヘアーサロンあおやぎ
吉越　賢一郎
㈲研習セミナー
㈱野口電気
㈱マルコ電機
藤井塗装店
山崎　健吾
相浦　正銘
濁川　明男
福田　一雄

上馬場
堀川　恒一
鈴木　貴

矢代
丸山酒店
矢代屋商店
㈱パーム
植木　政義
㈱山本電気
田中　英幸

斐太
堀川　忠明
片　秀雄
宇崎　正一
江口　英一
ソルティのもと
鷹佳　正春
石川　利雄
長谷川　賢一
長谷川　稔
早津　修一
早津商店
吉住　一夫
鈴木　孝
松木建築設計事務所
㈲橋本商店
横山　憲
上永　清保
鷹佳　稔
水嶋　晴彦
司自動車
上野　久貴
田中　治
田中　信雄
笹井　康彦
安達　俊次
妙高ふるさと振興㈱
近藤　喜範
水島　宏平
宮崎　栄一
早津　泰久
㈲和久井左官工業
宮崎　淳一
平井　秀次
西野　チエミ
保坂　努
富士川　淳
早津　徹
小林　亮
安原　義之

瑞穂
鮎正宗酒造㈱
鈴木　信弘
飯吉　鉄夫
飯吉　芳幸
石橋　九平治
阿部　政彦
鈴木　伸市
飯吉　整一
飯吉　雅昭
鈴木　幸則
作林　フサエ
樫沢　忠信
飯塚　義雄

姫川原
㈲吉越コンクリート
戸田　義隆
大塚石材店
戸田　正弘
横田鮮魚店
小川　信夫
八橋　智男
古川橋梁設計事務所
白石　英一
高橋　金司
姫の森観店
西喜屋米穀店
ジーンズショップマルニホート292 マルニ西脇東
㈱丸山建設
MK ファクトリー
山口歯科医院
西脇　剛
高橋　正一
岩崎　恵子
手塚　孝一
山田　富治
岩崎　芳昭
太田　真
佐藤　茂
堀川　清一
濁川　貞夫
濁川　登喜代
西山　正夫

平丸
阿部　伸一
石田　義文

和田
新星建機工業㈱
たちばな
古川理容所
㈲大野木材店
㈲小池工芸
浜食料品店
㈲ヒラノ食堂
信越冷汽㈱
㈲野口内装
㈲朝山製作所
㈲吉田工業
伊藤理容所
新潟ルピコン㈱
宮川商店
石川　孝雄
㈲新井自動車整備工場
㈲新井オートサービス
㈲オーモリ新井店
堀川　勇
㈱麦元屋
スナック華蓮
片　昇一
塚田医院
うちやま歯科医院
恋愛本舗　田口
㈱上越無線
新井タクシー㈱

水上
田中　裕三
田中　雄一
東條　龍雄
東條　義一
東條　敬一
東條　孝
東條　謙吾
東條　博
池田　宏一郎
池田　隆史
池田　久男
丸山　守作
丸山　君男
丸山　豊
梅澤　輝男
梅澤　忠
深石　辰一郎
深石　仁満
深石　勇
間島酒店
間島　英夫
佐藤　秀八郎
保坂　忠人
吉原　茂
モンマート朝日屋
松枝商店
清水　晃
小林　富一
吉木区長
古川　省治
山田　正義
池田　伸二
鈴木　隆一
池田　勝
堀川　智
東條　献一
山田　勇
寺島　貞夫
東條　進
丸山　光浩
河村　智之
丸山　竜弘
梅澤　一宏
梅澤　義彦
小林　啓一
池田　敏昭
鈴木　勝
河内　徹
新井有線放送
中島　信一

南
鈴木　敏雄
㈱長崎組
㈲わたや呉服店
㈲イワサキ
㈲濁川商会
峯村　弘
今井　良明
峯村　廣広
瀧澤　巧
杉本商店
川上酒店
かどやストアー
今井　修身
堀川　英雄

NPO法人スポーツクラブあらい役員・正会員
東條　邦昭
平井　俊雄
山崎　健吾
斎藤　隆一
山崎　淳子
安本　克久
松井　正善
樫沢　真吾
小林　武
池田　和資
藤本　義一郎
堀川　文章
丸山　喜一郎
横尾　祐子
加藤　敦志
橋本　初江
樫沢　秀久
森本　秀行
市村　信一
市村　隆
石曽根　公二
森田　和男

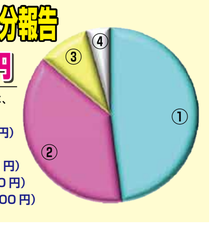
NPO法人スポーツクラブあらい職員
蟹澤　宏光
中島　宏子
後藤　忍
鷲澤　栄子
白石　勇喜
横尾　智
近藤　慎也
矢崎　久夫
市村　信一
大野　重雄
樫沢　正則
高橋　勝彦
宮下　吉輝
太田　穣
横山　俊英
堀川　敏治
藤本　みよ子
小林　眞喜子
山崎　しのぶ
平出　由里
山田　一明
浅岡　孝治
黒石　今朝雄
古川　初男
黒石　廣司
中村　英一
宮下　文夫
石橋　理理
濁川　正人
豊田　楓子

平成26年度 賛助金の配分報告

総額　1,181,000円

皆さま方より協賛いただきました賛助金は、右記のように分配いたしました。

①妙高市体育協会　新井支部（565,500円）
②あらいコミュニティスポーツ協議会（452,400円）
③あらいスポーツクラブ協議会（113,100円）
④NPO 法人スポーツクラブあらい（50,000円）



教室会員募集 ～応援します！あなたの健康＆体力づくり～

プログラム内容

水夢ランドあらい ～フィットネス教室～

有酸素運動

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
レクリエーションダンス	金	13：30～14：30	一般男女 20名	Jポップの曲に合わせて簡単なステップを踊ります	4月17日～6月26日
エアロビクス	土	19：15～20：15	一般男女 20名	基本の動きを踏まえながらいろいろな動きで脂肪燃焼効果を高めます	4月18日～6月27日

ヨガ

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
心に響くヨガ	水	9：30～10：30	一般男女 20名	大切なのは「ゆるむ」こと 動いてゆるんでと繰り返し行います	4月15日～7月1日
からだを愛でるやさしいヨガ	木	9：30～10：30	一般男女 20名	自分を見つめる時間を作りませんか？『心に響くヨガ』をやさしくしたクラス	4月16日～6月18日

ストレッチ＆からだのケア

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
ボディメイク	月	9：30～10：30	一般女性 20名	日常生活で歪んでしまった骨盤を整え改善していきます	4月13日～6月22日
リフレッシュエクササイズ	水	13：30～14：30	一般男女 20名	ストレッチと軽い筋力トレーニングを中心に体力づくりを目指します	4月15日～7月1日

ダンスクラス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
初めてのクラシックバレエ	火	10：00～11：00	一般女性 15名	基本となるストレッチ・バーレッスンから簡単なセンターレッスンを行ないます	4月14日～6月23日
大人のためのやさしいヒップホップ	火	19：30～20：45	一般男女 20名	基礎練習（リズムの取り方や体の使い方など）から曲に合わせて動いていきます	
エンジョイフラ	木	18：00～19：15	一般女性 20名	仕事帰りのヒーリングタイムでリフレッシュ。フラダンスの基本のクラス	4月16日～6月18日
ビューティーフラ	木	19：30～20：45	一般女性 20名	身体の安定からより美しく踊れるように上達を目指します	

こどもフィットネス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
ジュニアバレエ 中級	月	17：00～18：00	小学生（経験者） 12名	基本となるバーレッスンを中心にしなやかな身体と豊かな感性を育むバレエの基礎クラス ※指定バレエ用品を別途購入していただきます	4月13日～6月22日
ちびっこダンス 初級	火	16：30～17：15	年少～年中（初めて） 15名	音楽に合わせて楽しく体を動かしながらリズム感を身に付けます	
ちびっこダンス 中級	火	17：20～18：05	年中～年長（経験者） 15名	発達段階に応じた運動や応用力のある動き方を楽しく身に付けます	4月14日～6月23日
キッズヒップホップ 中級	火	18：10～19：10	小学生（経験者） 15名	強くしなやかに踊れる身体つくり、音楽に合わせた表現力を身に付けます	
ちびっこバレエ	木	16：30～17：15	年少～年長 12名	正しいバレエの基礎を学び、しなやかな身体と美しい心を育みます ※指定バレエ用品を別途購入していただきます	4月16日～6月18日
ジュニアバレエ 初級	金	17：00～18：00	小学生（初心者） 12名	バー＆センターレッスンを通し、簡単なヴァリエーション（踊り）の基礎を学びます ※指定バレエ用品を別途購入していただきます	4月17日～6月26日

水夢ランドあらい ～プール教室～

有酸素運動＆筋力アップ

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
水中運動	月	春9：30～10：30 夏9：00～10：00 秋冬10：00～11：00	一般男女 30名	体幹部分を中心に姿勢を維持する筋力を高めます	4月13日～6月22日
水中散歩	火	春9：30～10：30 夏9：00～10：00 秋冬10：00～11：00	一般男女 30名	水中でのウォーキング、ジョギングを中心に進めていくクラス	4月14日～6月23日
らくらく水中運動	木	13：30～14：30	一般男女 30名	膝や腰に負担をかけずに行う水中運動のクラス	4月16日～6月18日
アクアピクス	金	春9：30～10：30 夏9：00～10：00 秋冬10：00～11：00	一般男女 30名	音楽に合わせながら動く有酸素運動のクラス	4月17日～6月26日

おとなスイミング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
大人のための初心者水泳	火	13：30～14：30	一般男女 30名	呼吸方法や基本の姿勢・キックなど水泳の基本から始めます	4月14日～6月23日
成人スイミング	水	18：30～19：30	一般男女 30名	ターンや泳ぎのレベルアップ、長い距離を泳げることを目標に練習していきます	4月15日～7月1日
やさしい４泳法	木	春9：30～10：30 夏9：00～10：00 秋冬10：00～11：00	一般男女 60名	習得したい種目を泳ぎの基本から進めていきます	4月16日～6月18日
いきいきスイミング	金	13：30～14：30	一般男女 30名	各種泳法を基本に戻り泳いでいき少しずつ泳力アップを目指します	4月17日～6月26日

こどもスイミング

クラス	曜日	時間	対象	定員	内容	期間
ジュニアスイミング	火	17：30～18：30	小学生	80名	レベルに合わせて泳力アップを目指します ※土曜に限り冬季は10：00～	4月14日～6月23日
	木	17：30～18：30		80名		4月16日～6月18日
	土	※9：00～10：00		80名		4月18日～6月27日
幼児スイミング	火	16：30～17：30	年中～年長	20名	遊びを取り入れながら水慣れをしていきます ※土曜に限り冬季は11：00～	4月14日～6月23日
	木	16：30～17：30		20名		4月16日～6月18日
	土	※10：00～11：00		20名		4月18日～6月27日

↓こちらからアクセスできます
http://sport-arai.jp

ホームページより教室スケジュールをご覧いただけます

妙高市総合体育館 ～フィットネス教室～

有酸素運動

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
踏み台リズムエクササイズ	火	13：30～14：30	一般男女 25名	踏み台を使った昇降運動のクラス 下半身のシェイプアップに効果的	4月14日～6月23日
らくらくリズム体操	金	19：30～20：30	一般男女 25名	エアロビクスの基本のクラス	4月17日～6月19日

ヨガ&ピラティス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
ゆるヨガ	火	10：30～11：30	一般男女 25名	ヨガの呼吸法からかんたんなポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます	4月14日～6月23日
リフレッシュヨガ	火	19：30～20：30	一般男女 25名	アーサナ（座法）・呼吸法・瞑想を丁寧に行い、心身のリフレッシュを目指します	
ピラティス	水	13：30～14：30	一般男女 25名	本来あるべき骨格の状態にリセットし、体幹（コア）を強くします	4月15日～7月1日

ストレッチ＆からだのケア

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
からだ調整体操	水	10：00～11：00	60歳～ 25名	６０歳からでも遅くない!筋トレ＆脳トレで元気な体をつくります	4月15日～7月1日
ストレッチ&エクササイズ ～10歳若く見える身体づくり～	木	10：00～11：00	一般男女 25名	日常の姿勢や動き方でこんなに変わる! 若々しい身体つくりのための60分!	4月16日～6月18日

こどもフィットネス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容	期間
キッズヒップホップ 初級	金	16：45～17：45	小学生（初心者） 15名	ヒップホップの基礎をーから学びます リズム感のある身体と心を育みます	4月17日～6月19日

親子フィットネス

クラス	内容
～ママと赤ちゃんのフィットネス～ ママチル体操教室	親子のスキンシップ、ママのリフレッシュや産後のボディメイクに ◆対象　0歳～未就園児と保護者 ◆受講料　500円/１回 ※月１回の開催となります ◆場所　アリーナ・会議室 ◎受講の場合は事前にご連絡ください ◎開催日・時間などはホームページでご確認ください

ミニプログラム

クラス	時間/対象	内容
腹筋教室	15分 となたでも	正しい腹筋のやり方でお腹を鍛えましょう ※開催日・時間などはホームページでご確認ください
バランスボール	30分 となたでも	体の歪み改善やインナーマッスルを鍛えます ※開催日・時間などはホームページでご確認ください

ノルディックウォーキング

クラス	曜日	時間	内容	期間
NEW ぽかぽかウォーキング	木	9：30～10：30	ポールを使用したウォーキング教室 基本の姿勢と歩き方から始めます 教室初の屋外でのクラスです!	4月16日～6月18日

ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。
普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%もアップ!!
肩こり改善・ヒップアップ・この腕もお腹のシェイプアップにも効果あり!
※雨天時は妙高市総合体育館内での実施となります。冬季は休講。

◆スポーツクラブあらい 教室発表会

今年もやります！スポーツクラブあらい教室受講生による『教室発表会』を開催します。受講生の日ごろの練習の成果をお見逃しなく!! 皆さんお誘いの上、見に来てください。観覧は無料です♪
○期日…3月21日（土）
○時間…10時～11時30分
○観覧…無料

◆春のめだか教室　受講生募集！

○期日…3月23日（月）～27日（金）
○時間…17時30分～18時30分
○参加費…2,500円（受講料＋入場料＋保険料）
○対象…新小学１・２年生
○定員…50名
○〆切…3月22日（日）

◆サンクスウィーク（無料体験会）

○期日…3月23日（月）～28日（土）
○来年度開催教室の体験ができます。お一人何教室でもOK。自分に合った教室を見つけることができます。

○申込方法…

４月10日（金）までに妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）にある入会申込書に必要事項をご記入の上、料金を添えてお申し込みください。各コースの初日に【会員証】をお渡しします。

●フィットネス教室

（水夢ランドあらい／トレーニングルーム）
１期＝10回コース（年間４期）
○料金…6,000円
（受講料5,000円＋年会費1,000円）

●フィットネス教室

（総合体育館体育館／健康体力測定室）
１期＝10回コース（年間４期）
○料金…7,000円（60歳以上6,000円）
（受講料6,000円（60歳以上5,000円）＋年会費1,000円）

●スイミング教室

（水夢ランドあらい／プール）
１期＝10回コース（年間４期）
○料金……一般会員8,000円
（受講料7,000円（受講料3,000円＋入場料4,000円）＋年会費1,000円）
○料金…プール年会員4,000円
（受講料3,000円＋年会費1,000円）

●スイミング教室（ジュニア・幼児）

（水夢ランドあらい／プール）
１期＝10回コース（年間４期）
○料金…6,000円
（受講料5,000円（受講料3,000円＋入場料2,000円）＋年会費1,000円）

□スポーツ施設の紹介

スポーツクラブあらいでは、水夢ランドあらい・妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）・新井総合公園・新井グリーンスポーツセンター・新井テニスコート・新井ベタンクコートの６施設の指定管理を受けています。

今回は、その中から『水夢ランドあらい』の施設をご紹介します。

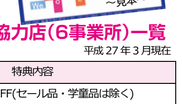
妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）に隣接する、清潔で開放感ある公認オールシーズンプール。今年１月にリニューアルオープンし、施設内の電気をLED に変更、シャワールームのシャワーが固定式から手に取って動かすことができるようになりました。そして「地中熱」を利用して温められた施設の空気やきれいなプール水を実感してください。（地中熱とは地下50～100㍍で発生する地熱エネルギーのことで、年間を通じて温度変化が少なく、日本のどこでもほぼ安定的で冬は暖かく夏は涼しい熱源です。）

健康のための各種水泳教室も実施しています。お子様のための幼児プールやスライダーも備え、子どもから大人まで目的に合わせてご利用いただけます。季節問わず、一年中快適にご利用できます。

２階にはトレーニングルームとミーティングルームがあり、各種フィットネス教室を実施しています。また、会議や研修会場など様々な形でのご利用ができます。（新潟県妙高市白山町4-1-30/☎0255-72-3600）

クラブ会員募集と会員特典

○年会費…1,000円



会員の皆さまは、会員証を協力店に提示することで会員特典が受けられ大変お得となっています。

□スポーツクラブ会員募集と会員特典の協力店（6事業所）一覧

平成27年3月現在

番号	協力事業所名称	所在地	特典内容
1	ウチダスポーツ	関　山	＊スポーツ用品10%OFF(セール品・学童品は除く) ＊ウォーキングポール15%OFF
2	大原スポーツ　新井店	朝日町	＊商品10%OFF(特価品、体操着を除く)
3	妙高杉ノ原スキー場	杉ノ原	＊1日券大人3,500円、シニア・中学生3,200円 ＊4時間券大人3,100円、シニア・中学生2,700円 ※4時間券は、営業時間内の購入時から連続する４時間となります。
4	アルピレックス新潟	新潟市	＊観戦チケットのプレゼント
5	ホテルラングウッド上越（旧ロワジールホテル上越）	上越市（本町）	※現在、特典無効(現在交渉中)
6	食処飲処　一富	末広町	＊カード提示につき飲食代5%引き

印刷のトータルプランナー
株式会社 ケーナール
■事業本部 〒944-0033 新潟県妙高市工団町5-6
TEL 0255-72-2397(代) FAX 0255-72-4648
E-mail knr@knrnet.co.jp
本店／上越市　営業所／長野市
KNR

中華料理 ゆっこ
美味しい中華にそうつづみ！
～今夜ご来会祭りします～
妙高市朝日町通り　☎0255-72-2485

ジュニアスポーツクラブ会員募集

～スポーツ好きな豊かな子どもたちを育てよう!～

卓球

○対象…小１～高３
○日時…毎週金・土曜
○場所…新井南体育館・妙高市総合体育館
○開始日…4月3日（金）～
○受講料…年間9,000円
○その他…ラケットを持たずにお越しください
○代表者…阿部（☎090-2209-6342）

私たちのクラブは、妙高市内の小学生～高校生、初心者から県大会で活躍するレベルまでの選手が、30名ほど所属しています。『みんなが大会で１勝』を目標に、みんなで楽しく一生懸命に頑張っています。

空手道

○対象…小１～高３
○日時…毎週火・金曜　19:30～21:30
○場所…妙高市総合体育館（武道場）
○開始日…4月3日（金）～
○受講料…年間10,000円
○代表者…金澤（☎0255-72-2839）

空手道は、2020年東京オリンピック種目にノミネートされ、今、盛んに活動しています。市内４校の子供たちと、『心身鍛錬』『護身術』『お友達づくり』に、そして未来のオリンピック選手を目指して空手道を始めませんか。入会お待ちしています。（見学OK）

バレーボール（女子）

○対 象…小１～小６
○日時…毎週火・水・土曜
○場所…新井中学校・妙高市総合体育館
○開始日…4月7日（火）～
○受講料…年間10,000円
○代表者…籠島（☎0255-75-1021）

ARAI 女子ジュニアバレーボールクラブ（ミラクルパワーズ）は、部員19名、指導者6名で活動しています。対象は市内の小学生で、2013年は、新人大会で県大会出場を果たし、秋の北越銀行杯でも県大会へ出場し優秀な成績を残しています。一緒にバレーボールをしてみたい小学生は、ぜひ一度見学に来てください。１年生からでもOKです。

体操

○対象…小１～高３
○日時…毎週金曜　18:30～21:00
（開催期間４～12月）
○場所…新井中学校体育館
○開始日…4月3日（金）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…安本（☎090-7837-5195）

体操は全てのスポーツの原点です！走る、跳ぶ、回る、支える、止まる、表現する。運動能力と感覚能力にバランスよく刺激を与え身体コントロール能力を高めます。出来ない事に挑戦する勇気とできたことの喜びが自信になり、子どもたちのやる気と自尊感情を育むのにとても適したスポーツと言えます。たくさん練習してマット、とび箱、鉄棒で友達と差をつけよう！
合わせて『指導員大募集中』です!!

バレーボール（男子）

○対象…小１～中３
○日時…毎週木・日曜　19:30～21:30
○場所…妙高市総合体育館・新井中央小学校
○開始日…4月5日（日）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…長沢（☎0255-72-5145）

目標は、地区大会の上位入賞と県大会出場への目標に向かって会員が毎週頑張っています。現在の会員は、新井中学のバレー部と小学生がいます。また、春からバレー部に入る子供たちや小学１～６年生でバレーをやってみたい子供たちがいれば是非参加してください。また、月に１～２回遠征に行ったり、合宿及び野外行事を計画しています。多くの皆様から見学及び参加をお待ちしています。

ソフトテニス

○対象…小４～中３
○日時…（５月～11月）第1・2・4土曜　9:00～11:30
（12月～３月）第2・4土曜　8:30～11:00
○場所…グリーンスポーツセンター
○開始日…5月9日（土）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…平野（☎0255-72-4240）

小学生はテニスの基本、楽しさを、中学生にはゲームで役立つ基礎技術、戦術を練習、指導しています。皆さんお待ちしています。

バスケットボール（小学生）

市内各小学校の子供たちが所属しているミニバスケットボールクラブです。９名のコーチにより、男子・女子・低学年のレベルにそれぞれ合わせた指導をしています。バスケットの面白さを教えるだけでなく！！そして楽しく！活動しています。高学年は、色々な地域へ遠征や大会に参加し、交流も深めつつ技術向上に努めています。今年度は、春・秋とも女子は上越地区大会で優勝し、県大会出場を果たしました。次は、県大会でも活躍できるように、また来年度は男女で県大会出場できるよう頑張りたいと思います。体を動かしたいちびっ子たち、集まれ!! コーチと仲間と一緒にまずはボールに慣れることから！興味のある子たち、一度見学や体験をしにきませんか？いつでも待っています!!

○対象…小１～小３
○日時…（白峰Jr.）毎週火・土・日曜
（ランニングJr.）毎週木・土・日曜
○場所…（白峰Jr.）新井小学校ほか
（ランニングJr.）新井中央小学校・新井南小学校ほか
○開始日…4月2日（木）～
○受講料…（白峰Jr.）年間10,000円
（ランニングJr.）年間9,000円
○代表者…斉藤（☎090-2553-4794）

「白峰ジュニア」と「ランニングジュニア」に分かれて活動しています。チームは別ですが、『最後まであきらめない』、『大きな声で挨拶する』など共通の目標を持ち、いつかはダルビッシュ有、田中将大のような選手を目指し活動しています。野球が好きな方！ナイターソフトボールで、野球の面白さに目覚めた子ども・お父さん・お母さん！一緒に活動しましょう！

野球

サッカー（ジュニア）

○対象…幼児年長～小６
○日時…（高学年）毎週火・土曜
（低学年）毎週金・土曜
○場所…新井総合公園ほか
○開始日…4月7日（火）～通年
○受講料…年間6,000円（入会時）
○代表者…佐藤（☎090-2883-4982）

妙高市を中心に近隣地区から多くの子供たちが参加しています。初めてボールに触れる年長さんから６年生まで元気にボールを追いかけています。基礎技術の習得と体力向上を中心とした練習内容と他地域との交流にも積極的に参加しています。年間２～３回親子サッカー大会を開催し親子で楽しい時間を過ごします。サッカーを通じて子供たちも人との繋がりの大切さ相手を思いやりリスペクトしあうことの大切さを学べるようなクラブ運営を目指しています。体験参加を随時受け付けています。

陸上競技

○対象…小１～中３
○日時…毎週土曜・隔週日曜ほか日程表
9:00～11:30ほか
○場所…新井総合公園（陸上競技場）ほか
○開始日…4月11日（土）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…雲越（☎090-4931-7324）

『走ることはすべてのスポーツの基本』をモットーに、陸上競技場を中心に近くの公園やロードで楽く活動しています。陸上大会の入賞をめざす高学年から基礎体力つくり低学年まで、それぞれの目的に向かって頑張っています。活動の見学・体験はいつでもOKです！

サッカー（ジュニアユース）

とにかくサッカーを楽しみたい！そんな中学生なら男女・経験は問いません。練習もゲーム中心なのですぐに誰でも楽しめます。新１年生の皆さん、優しくて楽しい先輩たちと一緒にサッカーしましょう!!

○対象…中学生
○日時…毎週火曜　19:30～21:30
毎週土曜　13:30～15:30(月２回程度)
○場所…新井中学校体育館・新井総合公園ほか
○開始日…4月7日（火）～
○受講料…無料
○代表者…小島（☎090-5786-6552）

水泳

○対象…小学生以上(25m 泳げること)
○日時…毎週木曜　18:30～20:00
○場所…水夢ランドあらい
○開始日…4月2日（木）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…樽沢（☎090-4848-0941）

中学生チームと小学生チームに分かれて練習しています。中学生チームは新井中水泳部の部活と平行してほぼ毎日の練習、小学生チームは毎週木曜日18:30から水夢ランドあらいでの練習です。仲間と一緒に楽しく練習しませんか!!

柔道

○対象…小１～高３
○日時…毎週火・金　19:00～20:30
○場所…妙高市総合体育館（４階柔道場）
○開始日…（小学生）4月3日（金）～
（中高生）4月6日（月）～
○受講料…年間5,000円（中高無料）
○代表者…穂阪（☎0255-72-2620/昼）
○その他…小学生は柔道着購入不要

中学校の体育でも正課授業となった柔道を小学生のうちに始めてみませんか。転んでも怪我をしないような受け身の練習や相手を投げることが出来る立技、相手を押え込む寝技の練習等けっこう楽しいです。ぜひ一度練習を見に来てください。最初はうまくできなくても練習を続けることによって必ず上手になれますし、心身共に強くなることができます。全柔連公認指導員が親切丁寧に指導いたします。練習以外でも楽しいイベントがたくさんあります。皆さんの入会をお待ちしています。

クロスカントリースキー

○対象…小１～中３
○日時…（１～３月）毎週土・日曜
（４～12月）第１・３土曜
○場所…赤倉観光リゾートクロスカントリースキーコースほか
○開始日…4月4日（土）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…堀川（☎0255-72-3612）

『子供達にクロカンスキーの楽しさを味わってもらい、スキーを通して体力作りと心の育成を図る』ことを目標に 4月～12月はマラソンやローラースキーでの体力作り、１月～３月はクロカンコース等を利用し、弁当持参で明るく楽しい雰囲気の中で練習を行っています。また各マラソン大会、クロカン大会にも積極的に参加し好成績をあげています。

剣道

○対象…小１～小６
○日時…毎週月・木曜　19:30～
○場所…妙高市総合体育館（アリーナ・武道場）
○開始日…4月2日（木）～
○受講料…年間6,000円
○代表者…市村（☎0255-72-5094）

剣道を正しく真剣に学び、心身を練磨して、気力・忍耐力を養い、思いやりの心と礼節を学ぶ剣道をあなたもやってみませんか。対外試合は年間数回、練成合宿、お楽しみ会、納会、昇級審査会など保護者会の協力により団員も元気に活動しています。

アルペンスキー

○対象…小１～中３
○日時…冬季 土・日曜
○場所…池の平スキー場ほか
○開始日…11月頃
○受講料…年間6,000円
○代表者…岡田（☎090-7178-3993）

アルペンスキークラブは小学１年生から中学３年生までのスキークラブです。12月下旬から池の平スキー場を中心に基礎練習やポール練習をしたり、また大会にも参加し日頃の練習成果を発揮したりと頑張っています。ぜひスキーをやりたい、うまくなりたいと思っている方は参加してみませんか。
指導者も含めて募集中です。

会員申込み手続きについて

○申込方法…申込用紙に必要事項を記入し、会費2,000円を添えてスポーツクラブあらいへお申込みください。
※会費(2,000円)内訳＝スポーツクラブあらい年会費1,000円、傷害保険料・事務費等1,000円
（保険料高額のため、高校生2,500円・サッカージュニアユース2,550円）です。
クラブへ直接申込みの場合は、受講料も添えて各代表者へお申込みください。
（受講料は各クラブで異なります。）
○クラブごとに活動回数等が異なり、遠征等のあるクラブは別途経費が必要になる場合があります。
○問い合わせ…NPO法人スポーツクラブあらい事務局（☎0255-72-3665）へ。※各クラブの不明な点・詳細等は、各代表者までお尋ねください。

スポーツ安全保険の加入について

あらいジュニアスポーツクラブでは、会員と指導者を対象に安心して活動できるよう、『スポーツ安全保険』に加入します。スポーツ安全保険は、スポーツ団体及びその他の社会教育関係団体の人たちが安心して活動できるように作られた営利を目的としない互助共済的な保険です。この保険の概要は次のとおりです。

●補償対象となる損害は？
①傷害保険…クラブ活動中や往復中に被った傷害、傷害に起因する後遺傷害および死亡。
②賠償責任保険…クラブ活動中や往復中に他人に怪我をさせたり、他人の物を壊し法律上の損害賠償責任を負った場合。
③共済見舞金…突然死（急性心不全、脳内出血など）

●支払われる保険金額・見舞金は？
○中学生以下の子ども
死亡2,000万円、後遺障害（最高）3,000万円、入院（１日につき）4,000円、通院（１日につき）1,500円
①身体賠償１人１億円、１事故５億円
②財物賠償１事故500万円、突然死180万円
※サッカー（ジュニアユース）の場合
死亡2,100万円、後遺障害(最高)3,150万円、入院(1日につき)5,000円、通院(1日につき)2,000円
（※熱中症、細菌性・ウィルス性食中毒の場合、保険金額は上記同様）
①身体賠償１人１億500万円、１事故５億500万円
②財物賠償１事故500万円、突然死180万円
○高校生以上・団体指導者・審判
死亡1,000万円、後遺障害（最高）1,500万円、入院（１日につき）2,500円、通院（１日につき）1,000円
①身体賠償１人１億円、１事故５億円
②財物賠償１事故500万円、突然死180万円
≪注１≫入院・通院保険金については、１日目から補償し医療費実費でなく１日当りの定額保険金が支払われます。
≪注２≫事故の時は、事故の日から15日以内にスポーツクラブあらい事務局へご連絡ください。
※詳細については…公益財団法人スポーツ安全協会（http://www.sportsanzen.org）

キ リ ト リ 線

平成27年度 あらいジュニアスポーツクラブ　申込書				領収証（クラブ控）	領収証
種目名		ふりがな 氏名			様
住所	〒				円
電話番号	－　－	性別	男　女		受講料
生年月日	西暦　年（2016年3月31日現在） 月　日生（　歳）	学校	学年		円
上記のとおり申し込みます。 ～同意書～ 「指導中の事故について故意または施設の瑕疵によるもの以外については一切の責任を問いません。」 平成27年　月　日 保護者署名		領収日付印	㊞	平成27年 月　日	年会費 円 上記のとおり、領収いたしました。 ㊞
※活動中、指導者から身体的に注意してほしい点等がありましたら、右枠にご記入ください。					(例:ぜんそく等)