スポ・スポ 特集号

第52号
2017/3/10

一発行者一
NPO法人スポーツクラブあらい
理事長　東條　邦昭

一編集部（研修広報部）一
山﨑　淳子　中谷　隆一　金子　浩
小島　光一　森田　康裕　市村　隆

一住所一
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。

ホームページ
フェイスブック

感謝のこころ

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」もおかげさまで52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28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います。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。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♪

開催教室については、裏面の「教室会員募集」をご確認ください。

第10回日帰りバスハイク（6月25日）

長野県上田市の「美ヶ原高原」へ行ってきました。当日の朝は、あいにくの空模様…前夜はドシャ降り。どうなることやら…不安のまま、いざ美ヶ原へ。現地に到着すると雨は上がっていましたが、帽子が吹き飛ばされるほどの強風に…（+o+）時折、会話も聞こえなくなるほどの強風にあおられながらも、牧歌的な草原と急峻な地形が広がる風景を望みながら、放牧されている牛さんたちを横目に参加者とともに高原トレッキングを楽しみました♪今回は10回記念ということで、歩いた後、美ヶ原高原美術館内の展望レストランでの昼食をおなかいっぱい堪能しました。帰路には、室賀温泉「ささらの湯」で温泉入浴。一日の疲れを癒し、明日への英気を養いました。

お楽しみウォーキング（7月16日・9月10日）

スポーツクラブあらい新企画「お楽しみウォーキング」を開催。第1弾は、7月に妙高地区で開催。「休暇村妙高」さんを発着とし、関温泉から赤倉温泉へ抜ける車道を歩き、「不動滝」へ。歩いた後は、休暇村妙高さんで入浴&昼食！　第2弾は、9月に妙高高原地区で開催。長野県との県境、関川にかかる落差55mの日本の滝百選にも選ばれている「苗名滝」を散策!歩いた後には、苗名の湯(杉野沢)で温泉入浴し、杉野沢にあるアルファイン秀雲荘さんで豪華な懐石料理を堪能しました。

「はね馬に負けるなあなたの健康づくり」「生涯スポーツ請負人 スポーツクラブあらい」「あなたの元気は地域の元気」

第31回ナイターソフトボール大会&第27回ナイターパパギャルボール大会（7月30日～8月1日）

夏の風物詩、ナイターソフトボール大会(7月30日～31日／新井総合公園野球場)、ナイターパパギャルボール大会(7月30日～8月1日／妙高市総合体育館)が、両大会あわせて700名近くの選手が参加し、真夏の暑い熱い戦いが繰り広げられました。ソフトボール大会は、参加13チーム。7月30日(土)～31日(日)の2日間の日程で新井総合公園野球場にて開催。2日間、天候にも恵まれ、大盛況のうちに終了しました。熱戦の結果、初戦から安定感のある試合を行ってきた「新井北スペシャルズ(和田)」と「小出雲LoveSunsスペシャル(小出雲)」との決勝戦!2日間戦い抜き、今大会を制したのは「新井北スペシャルズ」でした。パパギャルボール大会は、参加17チーム。7月30日(土)～8月1日(月)の3日間の日程で妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)にて開催。決勝戦は、前評判通り、シードチーム同士の戦いになり、結果、「関川スマイリーズ(関川町)」が「桜組～舞～(斐太)」との接戦を制し、見事、悲願の初優勝！！

第47回越後妙高 コシヒカリマラソン大会（10月9日）

県内外から1,500名を超すランナーが参加し、秋の妙高路で健脚を競い走り抜けました!ゲストに全国ラジオ体操連盟指導員の大石美雪さんとNHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの清水沙希さんをお迎えし、開会式にラジオ体操を行っていただきました。お二人にはゴール付近で選手とハイタッチしていただくなど大会を盛り上げていただきました。ゴール後には、完走者全員に妙高産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、参加者は潤した喉と胃袋を満たしました。今大会は、地元ラジオ局「FMみょうこう」さんにラジオで生中継していただきました。

第2回 ノルディックウォーキングツアー（10月29日）

あいにく雨模様…霧のかかった霊山寺湖周辺をウォーキングしました。歩いた後は、「天狗の館」さんで温泉入浴。汗を流した後は、季節ものの懐石料理を美味しくいただきました!ノルディックウォーキングは、体験した人にしかわからない良さ(効果)がたくさんあります!ぜひ皆さん体験してみてください。スポーツクラブあらいでは、教室としても通年開催(冬期休講)しています。

スポーツ研修会（12月4日）

理学療法士の篠田奈穂さん(ケア&コンディショニングセンターShinoda)をお迎えし、テーマを「運動後のストレッチとセルフケア」と題して開催。50名近くの参加者を得て、前半はストレッチについての講演。後半には、椅子に座ってできる簡単なストレッチやペアで行うストレッチなど実技講習を行いました。指導者から一般参加者まで半日という短い時間でしたが、笑いもあり大変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7日）

毎年、新年の恒例行事となっている、「2017年 新春!初泳ぎお楽しみ会」を水夢ランドあらいにて開催。イベントでは、水球や水上縦渡りリレー、水中宝探しなどを行いました。当日は、利用者の日ごろの感謝を込めて、終日フリールを無料開放とし、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。

平成29年度年間事業予定

4月
○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)
○春コース(水泳・フィットネス教室)開講

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

6月
○あらいバレーボール大会(4日)
○第11回日帰りバスハイク(下旬)

7月
○第36回ファミリーソフトバレーボール大会(2日)
○第32回ナイターソフトボール大会(29～30日)
○第28回ナイターパパギャルボール大会(29～31日)
○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
○お楽しみウォーキング(下旬)
○夏のめだか教室(第2期)

9月
○あらいミニバスケットボール(3on3)大会(18日)
○第7回空手道大会(24日)

10月
○第8回妙高市スポレック大会(1日)
○第48回越後妙高コシヒカリマラソン大会(8日)
○第13回マスターズソフトボール大会(29日)
○あらいバドミントン大会(29日)
○第3回ノルディックウォーキングツアー(下旬)
○秋コース(水泳・フィットネス教室)開講

11月
○あらい卓球大会(5日)
○北部体協スポーツ交流会(上旬)
○新井総合公園閉園（30日）

12月
○スポーツ研修会(上旬)
○さわやか健康活動(10日)

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

2月
○第13回ニュースポーツフェスティバル(11日)
○第5回スプリングカップソフトバレーボール大会(25日)

3月
○教室無料体験会
○スポーツクラブあらい教室発表会(21日)
○春のめだか教室(下旬)

※日程は予定であり、変更になる可能性があります。

平成28年度 教室発表会（3月20日）

スポーツクラブあらいフィットネス教室受講者による発表会。ちびっこから大人まで、総勢100名を超える参加者が、日々練習してきた成果を「ふれあい会館ホール」の大舞台で見せます！ 観覧は無料ですので、皆さんお誘いの上、お越しください。

◆第11回日帰りバスハイク（6月下旬予定）

毎年恒例の日帰りバスハイク。爽やかな汗を流し四周の展望は格別です。歩いた後には、美味しい昼食と温泉入浴が待っています!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、ホームページやフェイスブック、市報お知らせ版などでご案内します。乞うご期待です!

◆お楽しみウォーキング（8月下旬予定）

名所を巡るウォーキングを計画しています。昼食と温泉入浴付きで大変お得な企画となっています。こちらも詳細が決まり次第お知らせします。

◆第3回ノルディックウォーキングツアー（10月下旬予定）

秋の紅葉時季に開催します。温泉&昼食付の「一度に三度おいしい」企画です。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、未経験者でも気軽に参加できます。

平成28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	千代の光酒造㈱	㈲かんずり
君の井酒造㈱	㈱野本組	信越工業㈱	けいなん総合病院
㈱新井コロナ	㈱アルゴス	家’ｓハセガワ㈱	㈲スリーエヌ
㈱保坂組	㈱西脇電気商会	堀川電気	赤倉観光ホテル
	愛クリニック	あらい道の駅㈱	
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	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	㈲さとう生花店	㈱山本電気
廣瀬歯科クリニック	清作	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
㈲むさじや酒店
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
池亀　善一
大鹿屋時計店
はやしや菓子店
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
新喜久寿司
篠原酒店

朝日町
よしはら時計店
㈱ニシワキ　朝日町店
㈲ヤマダ
十一屋家
㈱池田金物店
東京堂
大原運動用品㈱
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

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
串一
明光義塾新井教室

東雲町
一力
横尾歯科医院
横尾酒店
かんざし
三村屋旅館
豊國新井㈱
㈲大野屋
江戸八寿し
ルースン
理容よとやま
ステップオン横山
増村歯科医院

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
赤提灯みっちゃん

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
㈲鷲沢ガラス店
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
丸山　喜一郎
小林　三郎
大森　憲男
田中　敏子
吉田　静子
丸山　明美
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　啓子
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
西脇建設㈱
鈴木　幸江
豊田　繁
清水　明彦
木浦　敏明
池田　智史
伊藤　年行
中島　信夫
横尾　敬子
長谷川　友絵
大口　実

小出雲
猪田　一男
平井　謙吾
宮越酒店
八木　一郎
丸山　一雄
かねこや
㈲横尾設備工業所
関タンス建具店
大塚美容室
松田　一博
竹本　純一
西脇　剛
トーコー防水（株）
建部　勝一郎
㈱よしこし
小林整熱（株）
樋口　鉄美（藺みなみ）
橋本電気管理事務所
白石　晃
白川　仁
保坂　太
堀川　正幸

広田町
関原　正明
吉越　哲也

末広町
池田　信雄
飯吉　要
食処鈴処　一富

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
㈲猿村製麺所

田町
すし芳
㈲小島精肉店
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
佐藤浮品店
清水仏壇店
桝乃園茶舗
㈱清水工業
㈲太田電気商会
竹村家具店
羽鳥仏壇店
本田電器
アイウラ理容
かねまん
東条　一夫
前島整骨院
安田　末雄
佐藤　徳一
大塚　正一
㈲小甚呉服店
ビューティーサロン若葉
阿部　直樹
小島　勲
藤田　義昭
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ぼう美容室

学校町
清水保土地家屋調査士事務所
㈲霜丸山工業
北村　譲
㈲三和商事
平井　康夫
阿部　カメヨ
ヒロ・カットハウス（理容）
ニューワタナベ早津
片所電気商会
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
江口　孝
セブンイレブン学校町店
樹利亜美容室
飯塚　教裕
馬場　武志
野口　繁治
早川　康夫
山下　洋
高沢　誠一
山本　慎二
片所　裕一
小林　裕
塚田　仁
赤沼　哲雄
小嶋　和忠
春日　徹
小林　健二
朝比奈　桂一

石塚町
広嶋屋自転車店
渡部　昭夫
山田　紀子
相羽工業所
宮腰　守雄
古川　晴夫
山田　一義
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
宮腰　和彦
池田　勇
尾崎　孝司
滝沢　進
松村　真一
寺島　克郎
平井　繁之
松村　順三
美容室ラジカル
片所　昭夫
相羽　剛

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　正銳
濁川　明男

経塚町
大塚　茂
岡田　雅美

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

美守
㈲新東自動車整備工場
㈲和香
㈱古川商会
㈱朝田工業
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
長房　靖之
㈲和泉給合事務センター
㈲長尾工作所
㈲八幡屋

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

矢代
丸山酒店
㈱パーム
植木　政義
田中　英幸
小山　大輔
みその山乃家

斐太
堀川　忠明
片　秀雄
宇崎　正一
江口　英一
ソルティのもと
鹿住　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
松本建築設計事務所
横山　徳
上水　清保
鹿住　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　春久
㈲和久井左官工業
宮崎　淳一
平井　秀次
保坂　努
早津　徹
小林　亮
安原　義之
金澤　実
横尾　智

姫川原
㈲吉越コンクリート
戸田　義隆
大塚石材店
戸田　正弘
小川　信夫
八橋　智男
古川機梁設計事務所
白石　英一
高橋　金司
姫の森桜店
西喜屋米穀店
ジーンズショップマルニルート292 マルニ西脇㈱
㈱丸山建設
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
太田　真
佐藤　茂
堀川　清一
濁川　貞夫
西山　正夫

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
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
朝日屋
松枝商店
清水　昊
小林　喜一
吉木区長
古川　省治
山田　正義
池田　伸二
鈴木　隆一
池田　勝
丸山　貢
東條　献一
山田　勇
寺島　貞夫
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

上馬場
堀川　恒一
鈴木　貢

平丸
阿部　伸一
石田　義文

南
鈴木　敏雄
㈱長崎組
㈱イワサキ
㈲濁川商会
峯村　弘
今井　良明
峯村　康広
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

和田
新星建機工業㈱
たちはな
古川理容所
㈱大野木材店
㈲小池工芸
㈱ヒラノ食堂
信越冷汽㈱
㈲野口内装
㈲吉田工業
伊藤理容所
新潟ハピコン㈱
宮川商店
㈱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
㈱菱元屋
スナック華蓮
塚田医院
うちやま歯科医院
㈱上越無線
新井タクシー㈱

瑞穂
鮎正宗酒造㈱
鈴木　伸市
作林　一郎
飯吉　雅昭
村越　泰子
西沢　澄男
樽沢　良也
飯塚　淳一
阿部　藤雄
鈴木　正彦

妙高市総合体育館プレミアム会員
島田　竜史
山崎　正広
小林　武
大野　順子
杉本　孝之
早津　弘子
丸山　道子
平井　修二
小川　恵一郎
早津　賢二
杉本　朗
峯村　洋一
杉本　優子
浅岡　宏
神田　啓子
木村　正哉

高柳・東陽町
竹内商事（株）
吉野屋総本舗
㈲池田運送
スミダエ業（株）
㈱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

工団町
村越　信一

NPO法人スポーツクラブあらい役員・正会員
東條　邦昭
山崎　健吾
堀川　清一
金子　浩
堀川　敏治
平野　幸雄
中谷　隆一
山崎　淳子
安本　克久
松井　正善
樽沢　真吾
小林　武
池田　和資
宮越　昕一
大塚　茂
市村　隆
藤本　義一郎
堀川　文章
平井　俊雄
内山　勇
丸山　喜一郎
横尾　祐子
加藤　敦志
橋本　初江
樽沢　秀久
森本　秀行
市村　信一
石曽根　公二
森田　和男
市川　寿秀

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
山崎　しのぶ
小島　久夫
市村　信一
大野　重雄
樽沢　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
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
豊田　楓子
丸山　靖
横山　典雄
神田　啓子
木村　正哉

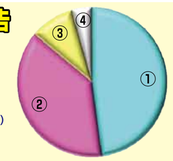
賛助会員（新規・プレミアム会員）
赤倉観光ホテル（特別賛助会員）
島田　竜史（プレミアム会員）
山崎　正広（プレミアム会員）
小林　武（プレミアム会員）
大野　順子（プレミアム会員）
杉本　孝之（プレミアム会員）
早津　弘子（プレミアム会員）
丸山　道子（プレミアム会員）
小川　恵一郎（プレミアム会員）
早津　賢二（プレミアム会員）
杉本　朗（プレミアム会員）
峯村　洋一（プレミアム会員）
杉本　優子（プレミアム会員）
浅岡　宏（プレミアム会員）
小嶋　雅之（プレミアム会員）
ルース2（東雲町）
明光義塾新井教室（栄町）
西沢　澄男（瑞穂地区）
樽沢　良也（瑞穂地区）
飯塚　淳一（瑞穂地区）
阿部　藤雄（瑞穂地区）
鈴木　正彦（瑞穂地区）
みその山乃家（矢代）
金澤　実（斐太地区）
片所　昭夫（石塚町）
相羽　剛（石塚町）
保坂　太（小出雲）
赤沼　哲雄（学校町）
小嶋　和忠（学校町）
春日　徹（学校町）
小林　健二（学校町）
朝比奈　桂一（学校町）
神田　啓子（スポーツクラブあらい）
木村　正哉（スポーツクラブあらい）

※「プレミアム会員」…賛助会員＋妙高市総合体育館（トレーニングルーム・ラン二ングコース・シャワー年間利用券）年会員

平成28年度 賛助金の配分報告

総額　1,182,000円

皆さま方より協賛いただきました賛助金は、下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（566,000円）
②あらいコミュニティスポーツ協議会（452,800円）
③あらいスポーツクラブ協議会（113,200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～

水夢ランドあらい 《プール教室》

有酸素運動＆筋力アップ
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
水中運動	月	9：00～10：00	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
水中散歩	火	9：00～10：00	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全身を動かします
らくらく水中運動	木	13：30～14：30	一般男女 20名	膝や腰に負担をかけずに、水の抵抗を利用し筋力をつけていきます
アクアビクス	金	9：00～10：00	一般男女 30名	音楽に合わせながら動き、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します

おとなスイミング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
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
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
やさしい4泳法	木	9：00～10：00	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
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

こどもスイミング

クラス	曜日	時間	対象	定員	内容
ジュニアスイミング new	火	17：30～18：30	小学生	60名	
	水	17：30～18：30		60名	レベルに合わせて泳力アップを目指します ※水曜コース新設しました
	木	17：30～18：30		60名	
	土	9：00～10：00		60名	
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
	木	16：30～17：30		20名	
	土	10：00～11：00		20名	

健康運動教室
★「赤枠」の教室が対象教室です

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
健康スリムコース		60分	全8回	対象教室から教室を選び受講できます ※定員の教室は参加できません。

http://sports-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＆筋力アップ
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
リズムで筋トレ	月	10：30～11：30	一般男女 25名	体幹を意識しながら簡単な有酸素運動で全身の筋力アップを目指します
ベリーダンス new	月	19：30～20：30	一般男女 25名	ベリーダンスは中近東で栄えたオリエンタルダンス。女性らしい身体づくりを目指します
筋力体力代謝アップ	金	10：00～11：00	一般男女 25名	低下した筋力、体力を向上させ、全身のシェイプアップを目指します
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 簡単な動きを組み合わせて動きます

ストレッチ＆からだのケア
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
からだ調整体操	水	10：00～11：00	一般男女 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
ストレッチ＆エクササイズ ～10歳ぐく例える身体づくり～	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！
ろっ骨エクササイズ KaQiLa ～カキラ～ ※カキラ…ろっ骨を中心とした関節を使うことにより身体の機能を高めるエクササイズ	月	13：30～14：30	一般男女 25名	“妙高地域初!!”ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善効果を目指します。【月曜～膝痛予防編～】
	木	13：30～14：30	一般男女 25名	【木曜～腰痛予防編～】

ヨガ＆ピラティス
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ゆるヨガ	火	10：30～11：30	一般男女 25名	ヨガの呼吸法から簡単なポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます
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	体幹の筋力強化だけでなく、体の柔軟性や筋持久力が向上し体全体を整えます
ヒーリングヨガ new	水	19：30～20：30	一般男女 25名	ゆったりとした呼吸と動きで疲れた心と身体をリセットしましょう
身体が変わるピラティス	木	19：30～20：30	一般男女 25名	骨盤と背骨を正しく動かすことで、歪みや姿勢が改善され内臓機能も高まります

介護予防教室
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
おたっしゃ体操 new	火	13：30～14：30	一般男女 25名	簡単な筋トレや脳トレの教室 ストレッチ、フットケア、タオルを使った体操などをします

こどもフィットネス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
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一から学びます リズム感のある身体と心を育みます

ノルディックウォーキング
※冬期間（1～3月）は休講

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ぽかぽかウォーキング	木	9：30～10：30	どなたでも 20名	ポールを使ったウォーキングの教室 足腰にかかる負担は軽くなりますが、なんとエネルギー消費量は20%アップ!!

※周辺のウォーキングロードを歩きます
※雨天時は、「はね馬アリーナ」で実施です（※内履き必要）

親子フィットネス
※4～12月開催（1回／月）

クラス	内容	料金
ママキル体操教室	◆対象…0歳～未就園児と保護者 ◆時間…10：00～11：30 ◆場所…妙高市総合体育館 ※0歳児は首がすわっていること	600円（当日払い）

ミニプログラム
※開始時間9：30～／18：30～

クラス	曜日	内容	料金(時間)
コアトレ	月・水・木・金	基本の腹筋から20分間の体幹エクササイズです	300円(20分)
ポールでシェイプ	月・火	バランスボール運動で楽しくシェイプアップ！	450円(30分)

水夢ランドあらい 《フィットネス教室》

有酸素運動
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
レクリエーションダンス	金	13：30～14：30	一般男女 20名	簡単なステップをJポップの曲に合わせて踊ります
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

ストレッチ＆からだのケア
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
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
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

ヨガ
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
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
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

ダンスクラス
★「健康スリムコース」対象

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
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ります
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	フラダンスの基本はここから。身体の使い方でシェイプアップにも効果的
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
ジュニアバレエ 中級	月	17：00～18：00	小学生 （経験者）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
ちびっこダンス 初級	火	16：30～17：15	年少～年中 （初心者）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
キッズヒップホップ 中級	火	18：10～19：10	小学生 （初心者）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like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
ジュニアバレエ 初級	金	17：00～18：00	小学生 （初心者）12名	基本となるバーレッスンを中心にしば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

◆（仮称）アリーナ利用促進事業◆

○期間…第1期：平成29年5月中旬～7月中旬(予定)
　第2期：平成30年1月中旬～2月中旬(予定)
○日時…平日9～12時(ただし利用のない日に限る)
○種目…卓球、バドミントン、スポレック
○料金…入場料120円、用具貸出料金…1セット100円
○内容…「気軽にスポーツを楽しもう!」がテーマ。比較的利用が少ない時期に、あらかじめアリーナにセッティングされた種目のスポーツが気軽にできます。

◆春のめだか教室 ～受講生募集～◆

○期間…3月21日(火)～25日(土) ※5日間
○時間…17時30分～18時30分
○参加費…3,500円(受講料＋入場料＋保険料)
○対象…新小学1年生(現在、年長)～小学生
○定員…50名
○〆切…3月17日(金)

○申込方法・受講料など…

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・2階トレーニングルーム)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
（受講料6,000円＋年会費1,000円）

フィットネス教室
(妙高市総合体育館・2階健康体力測定室)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
（受講料6,000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期開催)
○料金…一般会員9,000円
（受講料8,000円(受講料4,000円＋入場料4,000円)＋年会費1,000円）
○料金…プール年会員5,000円
（受講料4,000円＋年会費1,000円）

スイミング教室(幼児・ジュニア)
1期＝10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
（受講料6,000円(受講料4,000円＋入場料2,000円)＋年会費1,000円）

◆教室無料体験会◆

○期間…3月1日(水)～25日(土)
○対象教室…全教室(※大人教室のみ)
○回数…3回(同じ教室も可)
○申込方法…所定用紙にご記入いただき受講教室の前日までにお申込みください。
○その他…開催教室が無料で体験できます。教室に通ってみたいけど「何がいいかわからない」、「運動を始めたい」という方はこの機会にお試しください。教室期間中の体験となります。定員がありますので人数調整させていただく場合もあります。

◆平成28年度スポーツクラブあらい教室発表会◆

今年度もやります！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。日ごろの練習の成果をお見逃しなく!! 観覧は無料ですので、皆さんお誘いの上、見に来てください！
○期日…3月20日(月・祝)
○時間…10時～12時(開場)
○会場…ふれあいホール
　(新井ふれあい会館)
○観覧…無料

クラブ会員募集と会員特典

スポーツクラブあらいでは、「クラブ会員」を募集しています。
会員の種別（年会費）は、正会員（1万円）・特別賛助会員（賛助会員5千円以上）・一般会員（教室・ジュニアスポーツクラブ1千円）の三種です。

□スポーツクラブ会員募集と会員特典の協力店(7事業所)一覧
平成29年3月現在（特典内容は変更になる場合があります）

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 ※12/30～1/3は、追加料金(200円)でのご利用となります。 ※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	食処飲処 一富	末広町	先に会員カード提示につき、飲食代金1人分5%引き
5	むさしや酒店	上町	あらいカードポイント3倍
6	新潟産業株式会社 上越支店	上越市 (中田原)	温泉施設ほっとランド(妙高市高柳)入浴料(会員様及び同伴者様) ○大人（中学生以上）400円→300円　○子供200円→150円
7	すし芳	田町	すし芳カードのポイント2倍

（広告）

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 〒944-0001 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

あらいジュニアスポーツクラブ会員募集
～スポーツ好きな心豊かな子どもたちを育てよう!～

卓球

○対象…小学1～高校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7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…小学1～高校3
○日時…毎週火・金曜　1部 18:30～19:30 ／ 2部 19:30～21:30
○場所…妙高市総合体育館(武道場)
○開始日…4月4日(火)～
○受講料…年間10,000円
○その他…(公財)全日本空手道連盟・(公社)日本空手協会所属
○代表者…金澤(☎0255-72-2839)

空手道は、武道からスポーツとして最光を浴び東京オリンピックに採用された種目です。練磨の汗の中より人格完成（心身の錬錬）又不時の敵を制する護身術として空手道を始めましょう。まずは礼節とお友達つくりから。

バレーボール(小中学生女子)

(小学生) ARAI 女子ジュニアバレーボールクラブ（ミラクルバワーズ）は、部員12名、指導者6名で活動しています。対象は市内の小学生です。卒業しても中学でバレーボールを続ける先輩たちも多く良い成績をおさめています。一緒にバレーボールをしてみたい小学生は一度見学にきてください。

○対象…小学1～6、中学1～3
○日時…(小学生) 毎週火・水（夜間）・土曜（午前中）
　(中学生) 部活動終了後
○場所…新井小学校・新井中学校・妙高市総合体育館
○開始日…4月4日（火）～
○受講料…年間10,000円
○代表者…霜鳥（☎0255-75-1021）

体操

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、子どもたちの今を生き抜ける力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!!

○対象…小学1～高校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21日(金)～
○受講料…年間10,000円
○代表者…安本(☎090-7837-5195)

バレーボール(男子)

○対象…小学1～中学3
○日時…毎週末・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2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、新井中学校バレー部と小学生がいます。また、春から中学校のバレー部に入る子どもたちや小学生1～6年生でバレーをやってみたい子ども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。多くの皆さま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…小学4～中学3
○日時…(4月～10月)第1・2・4土曜　9:00～11:30
　(11月) 第1・2・4土曜　8:30～11:00
　(12月～3月)第2・4土曜　8:30～11:00
　中学生のみ(毎週月曜17:00～19:00)
○場所…新井グリーンスポーツセンター
○開始日…4月22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・高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ながら、きびしく！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ています。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！興味のある子供たち、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…小学1～6(妙高市内)
○日時…毎週水曜　19:00～21:00
　毎週土・日曜　9:30～12:00
○場所…新井小学校
○開始日…4月8日(土)～(予定)
○受講料…年間6,000円(その他遠征費等)
○代表者…宮下(☎0255-72-1649)

野球（白峰ジュニア・ランニングジュニア）

「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「眼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、いつかは甲子園球場、山田哲人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！

○対象…小学1～6
○日時…(白峰)毎週火・土・日曜
　(ランニング)毎週木・土・日曜
○場所…(白峰)新井小学校ほか
　(ランニング)新井北小学校・新井南小学校ほか
○開始日…4月1日(土)～
○受講料…(白峰)年間10,000円
　(ランニング)年間11,000円
○代表者…市布(☎090-2636-0152)

サッカー(ジュニア)

○対象…幼児年長～小学6
○日時…(高学年)毎週火曜　19:00～21:00
　毎週土曜　15:00～17:00
　(年長・低学年)毎週金曜　19:00～21:00
　毎週土曜　13:00～15:00
○場所…新井中央小学校校庭(火・土曜日)
　新井小学校体育館(金曜日)、新井総合公園(春季～秋季)
○開始日…4月1日(土)～(通年)
○受講料…年間6,000円(運営費)
○その他…保護者会費徴収
　(前、後期、学年によって会費が異なります)
○代表者…佐藤(☎090-2883-4982)

妙高市～上越市の年長～小学6年生約50名が週2回の練習を行っています。上越地区との交流試合、大会にも数多く参加しています。高学年になると地区外への大会にも参加し、広域に渡って交流を深めています。サッカーの基礎技術を、段階を追って丁寧に指導して行きます。集団行動（サッカーというチームスポーツ）によって仲間を思いやる心、自分に関わる人たちをリスペクトする精神、自立心と丈夫な体を育成することが第一の目的と考えます。指導者、保護者がこぞって取り組んでいます。冬期間親子大会を開催し、子どもも大人もサッカーで楽しく汗を流しています。男子、体験練習参加も随時受付しています。

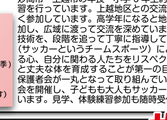
硬式野球(妙高ベースボールクラブ)

○対象…中学3
○日時…土・日曜・祝日(夏休み期間は平日も有り)
○場所…新井総合公園野球場
　妙高高原スポーツ公園野球場ほか
○開始日…7月15日(土)～(11月末)
○受講料…新井中学校生(年間9,000円)、
　その他(年間11,000円)
○代表者…阿部(連絡先・問合せ…鴨井☎090-8593-1884)

10年前に、硬式野球を経験できる場を造ろうとクラブを立ち上げました。毎年、妙高市、上越市から50人前後の中学生が入会しています。当クラブは父兄と共に、地域に可愛がられるチームを作りをモットーとしております。1昨年は、10月に妙高市で新潟県初の中学校硬式野球大会が開催され、県内から8チームが参加しました。引き続き今年も開催予定です。

サッカー(ジュニアユース)

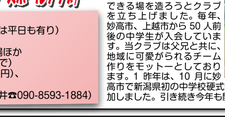
サッカー大好き！楽しみたい！上手くなりたい！そんな中学生から男女やサッカー経験は問いません。現在県新井中と中郷中の生徒が所属し、サッカー部以外の生徒も活動しています。新井中サッカー部と連携し選手のレベルアップを図っており、上越フットサル選手権2年連続ベスト8や地区トレセンに選ばれる選手もおり、チームのレベルも上がってきています。また、年2回社会人の大会にも参加しています。新1年生の皆さん、優しくて楽しい先輩たちと一緒にサッカーしましょう！



○対象…中学1～3
○日時…毎週火曜　19:30～21:30
　土曜(月2回程度)　13:30～16:30
○場所…新井中学校体育館・新井総合公園・
　妙高市総合体育館ほか
○開始日…4月4日(火)～
○受講料…無料
○その他…いつでも遠慮なく見学に来てください
○代表者…小嶋(☎090-5786-6552)

陸上競技

陸上大会の入賞をめざす高学年から運動会で1等賞を目指す低学年まで、それぞれの目標に向かって頑張っています。「走る」ことを中心にいろいろな練習方法を取り入れることにより、運動神経がもりっと発達する小学生年代の運動能力の向上を目指して、楽しく活動しています。陸上競技場・グラウンド・ロードでの活動になりますが、雨天など各場は、はね馬アリーナとなります。見学・体験はいつでもOKです。友達をさそって見に来てください。



○対象…小学1～中学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8日(土)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…宮越(☎090-4931-7324)

柔道

○対象…小学1～高校3
○日時…(小学生)毎週火・金曜日　19:00～20:30
　(中・高校生)毎週月・木曜日　19:30～21:00
○場所…妙高市総合体育館(柔道場)
○開始日…(小学生)4月4日(火)～
　(中学生・高校生)4月3日(月)～
○受講料…(小学生)年間5,000円
　(中学生)年間2,000円
　(高校生)年間1,500円
○代表者…柳谷(☎0255-72-2620/昼)
○その他…小学生は柔道着の日費購入不要です

リオオリンピックでも、日本選手がメダルを量産した柔道を小学生の時から始めてみませんか？中学校の体育授業でもありますから無駄にはなりません。転んだ時に怪我をしないような受け身等、自分自身の護身にもなります。不安の方は ぜひ一度練習を見に来てください。幼児、一年生の女子も含めて、現在13名程が元気に活動しているものの定配約まります。練習の他にも、夏の野外烘肉会や12月のクリスマスパーティー等楽しいイベントがあります。充実な中学生の皆さんを待っています。

水泳

○対象…学年を問わず(25m泳げる事)
○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6日(木)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…梅澤(☎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時30分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!!

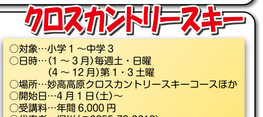
剣道

剣道を正しく真剣に学んでゆくその身を練磨し気力・忍耐力を養います。また、礼節を重んじ思いやりの心を育む剣道をあなたもやってみませんか。日頃の稽古の他にも、対外試合が年間数回、お楽しみ会、納会、昇級審査会など、みんな元気に楽しく活動しています。ぜひ一度練習を見に来てください。

○対象…小学1～6
○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3日（月）～
○受講料…年間6,500円
○代表者…市村（☎0255-72-5094）

クロスカントリースキー

「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4～12月はマラソンやローラースキーでの体力作り、1～3月はクロカンコース等を利用し、非当持参で明るく楽しい冬四季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。



○対象…小学1～中学3
○日時…(1～3月)毎週土・日曜
　(4～12月)第1・3土曜
○場所…妙高高原クロスカントリースキーコースほか
○開始日…4月1日(土)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…堀川(☎0255-72-3612)

アルペンスキー

○対象…小学1～中学3
○日時…土・日曜
○場所…池の平スキー場ほか
○開始日…4月～
○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。冬期間は、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。指導者も合わせて募集中です。

□クラブの申込方法と申込手続き（申込記載欄）について
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(高校生は保険料高額のため2,500円)です。
受講料は各クラブ(代表者)へ納入となります。クラブへ直接申込みの場合は、受講料・会費を添えて代表者へお申込みください。(受講料はクラブによって異なります。)

○クラブごとに活動日や回数等が異なり、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。
○問合せ…NPO法人スポーツクラブあらい事務局（☎0255-72-3665）　※各クラブの内容詳細、不明点等は、各代表者へお尋ねください。

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突然死葬祭費用保険…クラブ活動中および往復中に突然死した場合で、被保険者の親族が葬祭費用を負担したときに対象となります。
※突然死とは、急性に不全等の心・血管疾患や肺血栓塞栓症等の呼吸器疾患、脳内出血当の脳血管疾患等を死因とする死亡をいいます。

●支払われる保険金額・見舞金は？
○子ども（中学生以下）
＊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 対人・対物賠償…合算1事故5億円　ただし対人賠償は1人1億円
② 突然死…葬祭費用180万円
○大人（高校生以上、スポーツ活動・指導・審判）
＊64歳以下…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
＊65歳以上…死亡600万円、後遺障害（最高）900万円、入院（1日につき）1,800円、通院（1日につき）1,000円
①対人・対物賠償…合算1事故5億円　ただし対人賠償は1人1億円
②突然死…葬祭費用180万円
※自動車事故によって賠償責任を負った場合は補償の対象となりません。
◆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）をご覧ください。

キ リ ト リ 線

平成29年度 あらいジュニアスポーツクラブ 申込書

種目名		ふりがな 氏名	
住所	〒		
電話番号		性別	年齢　才
生年月日	西暦　年　月　日生	学校名	学校　学年

上記のとおり、会費を添えて申し込みます。
【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29年　月　日
保護者署名　　㊞

領収日付印

※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。

クラブ（控）
様
円

領収証
様
円

住所
電話番号
学校
学年

平成29年度あらいジュニアスポーツクラブ会費として領収いたしました。
㊞

(※例:ぜんそく等)