

# スポ・スポ

第59号

発行 2019/7/17  
NPO法人  
スポーツクラブあらい  
理事長  
東條 邦昭(研修広報部)

第13回  
日帰りバスハイク

～浅間・烏帽子火山群の溶岩ドーム～  
上信越高原国立公園【嬬恋村村上山】



標高 1,746m の「村上山頂」  
で記念撮影!



毎年恒例、今回で13回目を迎えた「日帰りバスハイク」。クラブ会員相互の親睦と新規会員拡大等を目的に開催しています。

今回は、6月22日(土)に群馬県嬬恋村にある、浅間・烏帽子火山群の溶岩ドームのうちのひとつ、標高1,746mの村上山へトレッキングに行ってきました。

この日は、梅雨の曇り空...晴天なら村上山頂から「浅間山」や下界にはキャベツ畑が一面に広がる「嬬恋平野」が展望できたのに...と少し残念でしたが、幸い雨に当たらずに歩くことができました。歩いた後には、本日の発着地点の「休暇村嬬恋鹿沢」さんでゆっくりと温泉に浸かり、早朝からの疲れを癒しました。さっぱり汗を流した後は、お待ちかねの昼食タイム!美味しい懐石料理にお腹も心を満たされ、明日への英気を養いました。

次回も思い出に残る山行を計画しますのでぜひご期待ください!!

(総務企画副部長 堀川 敏治)

参加者の  
声

『初めてのバスハイク。朝5時に起きて参加させていただきありがとうございました。一人では登れないところでも皆さんと一緒に頂上まで行けたことに感謝と自分に拍手です。楽しい一日をありがとうございました。』

『行ったことのない場所に行けるのが楽しみです。温泉に入って昼食が楽しみです。回数を数えてくる毎に友達が増えるのが楽しいです。』





4月1日より、当クラブの事務局長になりました三井田 芳郎（みいだよしろう）と申します。3月末まで妙高高原中学校におりました。スポーツの専門は「陸上競技」です。特に長距離走を得ば意としています。当クラブでは身体を動かすことによる健康の保持・増進のための「教室」や爽快感を味わっていただける「運動設備」を数多く用意しております。これからも楽しく安全に運動ができる環境づくりを目指して頑張ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## スポーツ大会の結果

### 【あらいバレーボール大会】

- 期日…6月2日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)/妙高ふれあいパーク(アリーナ)

- ◇男女混合の部
- ・優勝…FLY
- ・準優勝…A♡MAT
- ・第3位…ダイナミック
- ・第3位…G・グリーン

- ◇ママさんバレーの部
- ・優勝…J-WEED
- ・準優勝…あけちゃんず
- ・第3位…BAP42

### 【第38回ファミリーソフトバレーボール大会】

- 期日…6月30日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

- ・優勝…姫がわらあず(姫川原)
- ・準優勝…チーム繁哲(大崎町・石塚町)
- ・第3位…the wonder(和田地区)
- ・第4位…学校町ファイターズ(学校町)

## 各種スポーツ大会・イベントの紹介

### 【JA越後上越杯争奪 第34回ナイターソフトボール大会】

- 期日…7月27日(土)～28日(日)
- ※雨天順延あり
- 会場…新井総合公園 野球場



### 【北越銀行杯争奪 第30回ナイターパパギアルボール大会】

- 期日…7月27日(土)～28日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

●お母さんと小学生によるソフトボール大会と、お父さんと小・中学生女子によるソフトバレーボール大会。夏の風物詩となっている、超人気の大会です



※写真は昨年度のものです。

### 【あらいミニバスケットボール3on3大会】

- 期日…9月15日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【第9回妙高市空手道大会】

- 期日…9月23日(月・祝)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【第10回妙高市スポレック大会】

- 期日…10月6日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

## 教室の紹介

### 【産後ヨガ教室】

産後の身体の回復を促し、緩んだ骨盤を整えながら凝り固まった体をほぐします。ベビーと一緒に受講でき、ママの心と体を元気にします。



- 日程…月1回(※日にちは問合せください)
- 時間…10:00～11:00
- 場所…妙高市総合体育館(3階会議室)
- 対象…0歳～未就学園児と産後ママ(保護者)
- 受講料…1回600円
- 持ち物…動ける服装・飲み物

### 【夏のめだか水泳教室】

水が怖くてプールに入れない…上手に泳げるようになりたい…そんな小学生集まれ!

水慣れから、4泳法の基礎まで泳力別に分かれて練習します。

- 期間…第1期/7月25日(木)～31日(水) 18:30～19:30
- 第2期/8月18日(日)～24日(土) 18:30～19:30
- 会場…水夢ランドあらい(プール)
- 対象…小学生
- 定員…各期60名
- 参加費…4,700円(受講料、入場料、保険料込)
- 持ち物…水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル
- 申込締切…第1期 7月24日(水)
- 第2期 8月17日(土)



### 【第50回越後妙高コシヒカリマラソン大会】

- 期日…10月13日(日) 8時30分(開会式)～/雨天決行
- 会場…新井総合公園 陸上競技場 ※写真は第49回大会のものです。
- 申込締切…8月19日(月)

妙高市の最たるスポーツイベント!健康な方ならどなたでも参加できる大会です。秀峰妙高山を背に全26種目で毎年約1300名のランナーが爽やかな秋風に吹かれ妙高路で健脚を競います。

50回記念大会ということで、特別ゲストに「厚切りジェイソン」さんをお招きします。また、10km種目を年代別にしました!!詳しくは大会要項をご覧ください。



◀厚切りジェイソン

### 【第15回あらいマスターズソフトボール大会】

- 期日…10月20日(日)
- 会場…新井総合公園 野球場

### 【あらい卓球大会】

- 期日…10月27日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【あらいバドミントン大会】

- 期日…11月3日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【北部体協スポーツ交流会】

- 期日…11月10日(日)
- 会場…新井小学校(体育館)
- 種目…未定(※主管:学校町体育協会)

### 【スポーツクラブあらい スポーツ研修会】

- 期日…12月1日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(会議室)
- 内容…未定

### 【さわやか健康活動】

- 期日…12月8日(日)
- 種目…ニュースポーツ(種目未定)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【ミニプログラム】※予約なしで受講可

#### 『コアトレ』

20分間の体幹トレーニング!腹筋エクササイズを中心に体幹を強くしていきます!

- 受講料…1回20分/300円
- 時間…月・金曜/9:30～9:50
- 場所…妙高市総合体育館(2階健康体力測定室)
- 持ち物…動きやすい服装・タオル・飲み物



#### 『気軽にエアロ』

経験者はもちろん誰にでも気軽にできるショートプログラム!みんなで楽しもう!!

- 受講料…1回30分/500円
- 時間…月曜/18:30～19:00
- 場所…妙高市総合体育館(2階健康体力測定室)

#### 『ストレッチボール』

ボールを使いストレッチ、筋膜リリースで日常生活の疲労を改善しましょう!

- 受講料…1回30分/500円
- 時間…水曜/18:30～19:00
- 場所…妙高市総合体育館(2階健康体力測定室)

#### 『体幹バランス』

体幹トレーニングで、体軸をととのえバランス力もアップ!!

- 受講料…1回30分/500円
- 時間…金曜/18:50～19:20
- 場所…妙高市総合体育館(2階健康体力測定室)

# 己抄呼 ~ Misako ~ スペシャルイベント

第2弾!!



昨年、健康エクササイズメソッド“ろっ骨エクササイズ～ KaQiLa～”で大盛況だった「己抄呼～ Misako～」さんが今年も妙高にやってきます！スペシャルイベント第2弾！【笑う体操】を開催します。すでに全国で10万人以上の方が受講されたという、人気講演プログラムです!!

○期日…9月28日(土)  
○会場…妙高市総合体育館  
(はね馬アリーナ)

## (仮称)「ここが変われば動きが変わる ～実践、親子体幹トレーニング～」

長年、スポーツクラブあらい教室指導員を務めていた永井綾子さん(中央大学・信州大学非常勤講師)をお招きし、親子を対象としたイベントを開催します。【親子で学ぶ運動の理論と実践～体幹を中心に～】

もちろん個人での参加もOKです！「子どもの時期にする大切なこと」とは何か？一緒に学びましょう!!

○期日…11月9日(土)  
○会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)



## 令和元年度 妙高市スポーツ協会表彰者

妙高市スポーツ協会(山崎健吾会長)の表彰式が6月1日(土)、新井総合コミュニティセンターで行われました。昨年度、各種競技で世界大会や全国大会、県大会などで活躍した選手ら優秀競技者26人、奨励賞17人、10団体が次のとおり表彰されました。

### ◇優秀競技者賞(個人)◇

富田 せな(スノーボード/全日本ウィンタースポーツ専門学校)  
田中 修太(スポーツクライミング/直江津中等教育学校)  
田中 小晴(スキー/妙高中学校)  
恩田 祐一(スキー/アークコミュニケーションズ)  
山川 太郎(スキー/東海大学)  
小島 宙輝(スキー/長野県飯山高等学校)  
望月 辰紘(ゴルフ/スペシャルオリンピックス日本・新潟)  
月岡 雛乃(スノーボード/チームアルビレックス新潟)  
岩崎 拓也(水泳/スペシャルオリンピックス日本・新潟)  
清水 亜久里(スキー/ユングレナススキー部)  
曾根原 郷(スキー/東京美装グループスキー部)  
次井 雄哉(スキー/赤倉スキークラブ)  
富田 るき(スノーボード/開志国際高等学校)  
藤井 守之(スキー/ライフケア神戸・リージョンズスキークラブ)  
駒村 俊介(スキー/黒姫和漢薬研究)  
布施 峰(スキー/アルペンブリックススキークラブ)  
佐藤 瑤(スキー/明治大学)  
畔上 和弥(駅伝/帝京大学)  
渡邊 渚(スキー/新井高等学校)  
清水 悠月(スキー/新井高等学校)  
山川 走(スキー/新井高等学校)  
池田 遼一(スキー/妙高高原中学校)  
山川 あんり(スキー/妙高中学校)  
山川 伶欧(スキー/妙高中学校)  
野本 和愛(スキー/妙高高原中学校)  
板倉 勝音(スキー/新井高等学校)



### ◇奨励賞(個人)◇

岡田 真祐美(体操競技/新井中学校)  
吉沢 悠太(陸上競技/新井中学校)  
須賀田 龍青(陸上競技・スキー/妙高高原中学校)



栄えある受賞の皆さん

岡田 陽色(陸上競技・スキー/妙高高原中学校)  
竹田 蘭(陸上競技・スキー/妙高高原中学校)  
清水 暖(陸上競技/妙高高原中学校)  
永高 わか葉(陸上競技・スキー/妙高高原中学校)  
岩崎 博斗(水泳/新井中学校)  
富士川 凌太(柔道/新井中学校)  
山口 将貴(柔道/新井中学校)  
飯塚 悠帆(柔道/新井中学校)  
綿貫 文乃(柔道/新井中学校)  
小林 昂世(スキー/新井中学校)  
宮下 美幸(スキー/妙高高原中学校)  
馬場 慎平(スキー/妙高高原中学校)  
片 雅仁(陸上競技/斐太北小学校)  
亀井 瑛人(陸上競技/新井中央小学校)



### ◇奨励賞(団体)◇

妙高高原中学校 女子リレーチーム(陸上競技)  
新井中学校 女子リレーチーム(陸上競技)  
妙高高原中学校 男子駅伝チーム(駅伝)  
妙高高原中学校 女子駅伝チーム(駅伝)  
新井中学校 男子体操チーム(体操)  
新井中学校 女子体操チーム(体操)  
妙高高原中学校 男子クロスカントリーリレーチーム(スキー)  
妙高高原中学校 女子クロスカントリーリレーチーム(スキー)  
妙高中学校 女子クロスカントリーリレーチーム(スキー)  
新井中学校 野球部(軟式野球)

※表彰者の所属は大会出場時のものです。

企画・デザイン・総合印刷

**KNR 株式会社 ケーナル**

新潟県妙高市工団町 5-6 <http://www.knnet.co.jp/>

世界にひとつの贈り物。

ご誕生記念に!  
各種記念日に!  
各種イベントグッズに!  
あなただけの  
オリジナルグッズを  
作成してみませんか!

Craft & Arts

ここく〜る

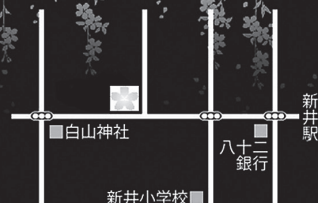
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/cococool/>  
cococool



↑詳しくはコチラから

さとう  
生花店

新潟県妙高市白山町1-17-2  
☎0255-72-6259



\*皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。NPO 法人スポーツクラブあらいまで。(☎0255-72-3665)  
ホームページからも投稿できます。(http://sports-arai.jp)



ホームページ



フェイスブック