

各種スポーツ大会・イベントの紹介

「第28回ナイターソフトボール大会」 & 「第24回ナイターパパギヤルボール大会」

- ◆期 日 7月27日(土)～7月29日(月)《ソフト雨天順延》
※27日 18時(開会式)～(28日以降 18時30分～)
- ◆会 場 新井総合公園野球場(ソフトボール)
妙高市総合体育館(パパギヤルボール)
- ◆申込締切 7月5日(金)
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の大会。
夏の風物詩となっている、超人気の大会です。



第27回「ソフトボール大会」



第23回「パパギヤル大会」

「第32回ファミリーソフトバレーボール大会」

- ◆期 日 6月30日(日) 9時(開会式)～
- ◆会 場 妙高市民体育館・児童体育館

「ラジオ体操講習会」のお知らせ

- ◆期 日 7月14日(日) 午前10時～12時
- ◆会 場 妙高市総合体育館
- ◆講 師 西川佳克 先生(NHKテレビ・ラジオ体操講師)
- ◆アシスタント 押味愛里沙 さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

「第44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
- ◆申込締切 8月26日(月)
妙高市最大のスポーツイベントです！
爽やかな、秋風を背に妙高山麓の道を駆け抜けましょう。
種目は、起伏豊かな走り応えのあるハーフマラソンから、小学生低学年の1, 5km、家族3人でタスキをつなぐファミリー駅伝、どなたでも参加できるカメさんコース(2km)まで。自分のレベルに合わせて選べる21種目。
健康な方などどなたでも参加できる大会です。参加者全員に、越後新井産コシヒカリのおにぎりドリンクのサービスがあります。詳しくは、「大会参加要項」をご覧ください。

「第43回大会」の力走！



「市民水泳大会」

- ◆期 日 8月25日(日)
- ◆会 場 水夢ランドあらい
- ◆参加資格 小学生以上(25m完泳できる方)

「平成25年度さわやか健康活動」

- ◆日 時 第1回…9月15日(日)／新井小学校体育館
&会場 第2回…12月15日(日)／妙高市総合体育館
- ◆種 目 第1回…ソフトバレーボール
第2回…ドッジボール(ソフトバレーボールを使用)

総合体育館「フィットネス教室」受講生募集

いよいよ、7月7日(日)に、水夢ランドあらいに隣接した「妙高市総合体育館」がオープンします。
当スポーツクラブあらいでは、総合体育館を会場に「フィットネス教室」を開催します。是非お誘いのうえ、受講ください。

教室名称	対象	内 容	定員	期 間	時 間
らくらくリズム体操	一般男女	音楽に合わせながら歩くリズムを基本とし、簡単な動きで構成された有酸素運動のクラスです。年齢を問わず、運動不足解消や高齢者に必要なバランス機能や筋力維持向上にも効果的です。	30名	7月19日～9月27日 10回(毎週金曜日)	19時30分～20時30分
ソフトエアロ	一般男女	らくらくリズム体操に慣れてきた方を対象に、基本となる動きを踏まえて、少しステップアップしたエアロビクスのクラスです。体力や心肺機能向上にも効果的です。	30名	7月15日～9月23日 10回(毎週月曜日)	19時30分～20時30分
ステップエクササイズ	一般男女	踏み台を使った昇降運動のクラスです。お尻や脚のシェイプアップ効果、また加齢や運動不足で衰えがちな腸腰筋(脚を引き上げる筋肉)を鍛えられるので、姿勢改善にも繋がります。	30名	7月16日～9月24日 10回(毎週火曜日)	13時30分～14時30分
ゆるヨガ	一般男女	ヨガの呼吸法から簡単なポーズで構成していくクラスです。気持ちよい呼吸で、気持ちよく身体を伸ばしていきます。運動不足解消に初めての方でも安心してご参加いただけます。	30名	7月16日～9月24日 10回(毎週火曜日)	10時30分～11時30分
やさしいヨガ	一般男女	身体の柔軟性やバランス感覚、姿勢を支える筋力を養い、人間が本来持つべき姿勢への改善を目指します。身体の硬い方でも安心してできるクラスです。	30名	7月16日～9月24日 10回(毎週火曜日)	19時30分～20時30分
ピラティス	一般男女	日常の悪い姿勢が原因で起こった筋肉の歪みや癖を修正していきます。身体を傷めることなく筋力をつけていきます。何歳からでも始めることができ、老若男女誰にでも出来るエクササイズです。	30名	7月18日～9月26日 10回(毎週木曜日)	13時30分～14時30分
機能改善体操	60歳前後	ダンベルやバランスボールなどを使ってストレッチや筋肉トレーニングを行います。音楽に合わせた簡単な有酸素運動(リズム体操)で心肺機能の向上も目指します。運動不足解消や身体の歪みが気になる方におすすめです。	30名	7月17日～9月25日 10回(毎週水曜日)	10時00分～11時00分

◎会場…妙高市総合体育館 ◎受講回数…10回

■受講料…6,000円(平成25年度初めて受講される方は、年会費1,000円が必要です。)※60歳以上、5,000円 ■申込方法…水夢ランドにある申込用紙に必要事項を記入し料金を添えてお申し込みください。 ※各コース定員がありますのでお早めにお申し込みください。

◎お申し込み・お問い合わせ…NPO法人スポーツクラブあらい(☎72-3665)まで。

*皆さまからの、ご意見・ご感想等をお聞かせください。NPO法人スポーツクラブあらいまで。(Tel72-3665)
「ホームページ」からも投稿できます。(http://sports-arai.jp)