

## 第11回 日帰りバスハイク

大自然の山岳リゾート地  
標高1,600m 中部山岳国立公園 ~乗鞍高原~



善五郎の滝と乗鞍岳を同時に望める『滝見台』で記念撮影！



毎年恒例となっている、今回で11回目を迎えた、当クラブ主催の日帰りバスハイク。クラブ会員相互の親睦と新規会員拡大等を目的に総勢47名の参加を得て、6月24日(土)に長野県乗鞍高原へトレッキングに行ってきました。



この日は梅雨の中休み...時折汗ばむ陽気でまさに絶好のトレッキング日和!!

善五郎の滝と残雪の乗鞍岳を同時に望める『滝見台』で記念撮影。迫力ある溪流を楽しみ、真っ白な木肌が美しい白樺林は木漏れ日がとてもきれいでした。レンゲツツジやオオカエデが季節を彩る『一の瀬園地』で食べたソフトクリームは格別。『牛留池』では一回転した五葉松、『ねじねじの木』を見るなど見どころも満載でした。

約3時間歩いた後は、休暇村乗鞍高原さんで美味しい昼食を堪能。お腹を満たした後は、ゆっくりと温泉に浸かり早朝からの疲れを癒しました。



天候にも恵まれ、初夏の乗鞍高原で楽しい時間を過ごしました。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

今回、初めての参加でしたが、新緑がきれいでも気持ち良かったです。スタッフの皆さん気遣いがありが良かったです。また参加したいです。

毎年楽しみにしています。知らない所に連れて行ってもらい、楽しい経験をさせてもらっています。毎年参加できるよう健康管理しようと思います。

木漏れ日の中、汗をかいて気持ち良かったです。歩く速さは個人差があり、多少ペースを合わせにくかったのですが、楽しい一日を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

# スポ・スポ

第53号

発行 2017/7/11  
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)

「はね駒に負けるなあなたの体力づくり」「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

平成28年度

# スポーツクラブあらい 教室発表会



3月20日(月・祝)に、新井ふれあい会館(ふれあいホール)にて、スポーツクラブあらいのフィットネス教室受講者による「教室発表会」を開催しました!!

本年度で6回目を迎える「教室発表会」。14教室による全18曲、総勢100名を超える受講者による発表となりました。

出演者の皆さんは日ごろの練習成果を発揮し、最高の舞台上で、最高の笑顔で輝いていました☆☆☆

満席になった観客席からは、絶えず拍手喝采。多くの方がビデオ撮影、カメラを持ち



シャッターチャンスを狙っていました。

出演者はもとより、会場に足を運んでくださった多くの皆さんありがとうございました。

来年度も開催します! 乞うご期待です!

※3月21日付の「上越タイムス(地元新聞社)」に、トップ一面で掲載していただきました!!

平成29年度

## NPO法人スポーツクラブあらい定例総会

NPO 法人スポーツクラブあらい(理事長 東條邦昭)の定例総会が、5月20日(土)、新井ふれあい会館会議室にて開催されました。

28年度の事業報告と妙高市指定管理の体育施設(水夢ランドあらい、妙高市総合体育館、新井総合公園、新井グリーンスポーツセンターほか)の事業収支も含めた決算等の報告を受け、29年度の事業計画、予算案について協議され、更なる発展のため提案された議案は議決承認されました。

また、任期満了に伴う役員改選が行われ、新体制役員は、別表のとおりです。

総合型地域スポーツクラブは個々のライフステージや目的に応じた活動機会を数多く提供しながら「健康づくりや楽しむスポーツ」から「競技力向上や競い合うスポーツ」に至る生涯スポーツの振興を基本理念としています。

今後とも市民の皆さまと共に「スポーツを通じ、地域住民の交流の場として青少年の育成、更には活力あるまちづくり」に取り組んで参りますので、ご理解とご支援をお願いいたします。



監事	理事	副理事長
高藤 誠一郎	市村 義一	大塚 新和
宮塚 隆茂	池田 真一	榑田 正吾
松井 克善	安本 克久	山崎 淳子
中谷 隆一	平野 幸一	堀川 敏治
金川 清浩	堀川 浩一	山崎 健一
東條 邦昭		

8/26(土)

### お楽しみ ウォーキング

『名所巡りウォーキング』と題し、長野県上田市【真田の郷】へ真田幸村の歴史を探るウォーキングに出掛けます。「真田一族はいつだってどんな武将だったのか?」…知ることができるかもしれません。

日帰りバスハイク同様、歩いた後は美味しい昼食を堪能し、温泉入浴で疲れた身体を癒します。

詳細が決まったら、ホームページ・フェイスブックなどでお知らせします。

### ノルディックウォーキングツアー

10/28(土)



※写真は昨年度のものです。

NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会の公認第1号に認定を受けたコースとなっている、長野県飯綱町の霊仙寺湖周辺をウォーキング。

歩いた後は、霊仙寺湖近くの日帰り温泉施設「天狗の館」さんで、疲れを癒す温泉入浴が待っています。

さっぱり汗を流した後は、「天狗の館」さんで季節ものの昼食(懐石料理)を美味しくいただきます!

紅葉で山々が綺麗に色づくこの時期。飯綱山、遠くには我らが妙高山。湖畔に広がる芝緑地、桂山の林道。落ち葉で埋め尽くされた遊歩道など、美しい自然を体感しながら、楽しく歩きましょう!

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!

未体験の方は、ぜひこの機会に体験してみてください。初心者・経験者、老若男女問いません。経験豊富なスタッフが同行しますので、どなたでも気軽に参加できます!!

## スポーツ大会の結果

### 【あらいバレーボール大会】

- 期日…6月4日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)
- ◆男女混合の部  
優勝…FLY  
準優勝…祝りょーちゃん  
第3位…A♡MAT  
第3位…直翔クラブ
- ◆女子9人制の部  
優勝…ZIPPY  
準優勝…PIECE10  
第3位…さつきクラブ  
第3位…ARA I

### 【第36回ファミリーバレーボール大会】

- 期日…7月2日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)
- ※大会結果は、ホームページ、フェイスブックにて公開中!!



## 各種スポーツ大会・イベントの紹介

### 【JAえちご上越杯争奪 第32回ナイターソフトボール大会】

- 期日…7月29日(土)～30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28回ナイターパパギャルボール大会】

- 期日…7月29日(土)～31日(月)
- 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18日(月祝)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【第7回妙高市空手道大会】

- 期日…9月24日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

## 教室の紹介

### 【夏のめだか水泳教室】

- 期間…第1期/7月25日(火)～31日(月)  
18:30～19:30  
第2期/8月18日(金)～24日(木)  
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)
- 申込締切…第1期 7月21日(金)  
第2期 8月14日(月)



### 【第8回妙高市スポレック大会】

- 期日…10月1日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【第48回越後妙高コシヒカリマラソン大会】

- 期日…10月8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(スタート・ゴール)
- 申込締切…8月21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22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。今大会は、『一般・高校女子10km』が新しく種目に追加されました。詳しくは、大会要項をご覧ください。



※写真は第47回大会のものです。

### 【第13回あらいマスターズソフトボール大会】

- 期日…10月29日(日)
- 会場…新井総合公園 野球場

### 【あらいバドミントン大会】

- 期日…10月29日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)



### 【あらい卓球大会】

- 期日…11月5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19日(日)
- 会場…新井小学校(体育館)
- 種目…未定

### 【平成29年度さわやか健康活動】

- 期日…12月10日(日)
- 種目…ニュースポーツ
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

### 【ママチル体操教室】

乳幼児期の発育発達に応じて、養われるべき運動や身体感覚を、親子体操をとおして楽しく体験。子どもとのスキンシップはもちろん、ママのリフレッシュや産後のボディメイクにも。呼吸を使った柔らかな動きから始まりますのでどなたでも安心して参加できます。

- 日にち…毎月金曜日(開催日=要問合せ)
- 時間…10:00～11:30
- 場所…妙高市総合体育館
- 対象…0歳～未就学園児と保護者(0歳児は首がすわっていること)
- 受講料…1回600円
- 持ち物…動ける服装・シューズ・タオル・飲み物  
ベビーキャリア(おんぶ紐など)



# ミニプログラム

## ①『コアトレ』

「20分間の腹筋運動!」腹筋のやり方がよくわからない方、ぽっこりお腹が気になる方におすすめです。いろいろな腹筋運動をご紹介します。



- 日時…①コアトレ(月/18:30~18:50、水・金/9:30~9:50/18:30~18:50、木/9:30~9:50)
- ②ボールでシェイプ(月・火/9:30~10:00)
- 場所…妙高市総合体育館(2階 健康・体力測定室)
- 受講料…①コアトレ(1回)300円/20分
- ②バランスボール(1回)450円/30分

## ②『ボールでシェイプ』

「30分間のバランスボールエクササイズ!」骨盤周りのストレッチや筋力トレーニングを行い、バランス感覚を高め、インナーマッスルを強化します。初心者の方でも気軽にできる内容となっています。

※別途トレーニングルーム  
利用料(200円)がかかります。  
半年・年間会員券をお持ちの方は購入不要。



## 妙高市体育協会 優秀競技者等を表彰

妙高市体育協会(山崎健吾会長)は、5月27日(土)、新井総合コミュニティセンターにて、平成28年度に各種競技で世界大会や全国大会、県大会などで優れた成績を収めた人々を毎年表彰するもので、それぞれ各賞が次のとおり表彰されました。

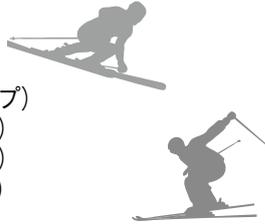


### \*功労者賞\*

鹿住 正春(野球競技・妙高頸南野球連盟)

### \*優秀競技者賞(個人)\*

- 恩田 祐一(スキー競技・arc-Jp)
- 清水 亜久里(スキー競技・ユーグレナ)
- 曾根原 郷(スキー競技・東京美装グループ)
- 峰村 岳臣(スキー競技・妙高高原中学校)
- 岸本 華子(スキー競技・妙高高原中学校)
- 鴨井 岳士(スキー競技・妙高高原中学校)
- 小海 遥(陸上競技・新井中学校)
- 田中 修太(スポーツクライミング競技・直江津中等教育学校)
- 富田 せな(スノーボードハーフパイプ競技・開志国際高等学校)
- 富田 るき(スノーボードハーフパイプ競技・妙高中学校)
- 月岡 雛乃(スノーボード競技・全日本ウィンタースポーツ専門学校)
- 稲川 光伸(スノーボード競技・チームアルビレックス新潟)
- 藤井 守之(スキー競技・妙高リージュンスキークラブ)
- 佐藤 瑤(スキー競技・明治大学)
- 渡邊 渚(スキー競技・新井高等学校)
- 小島 寛則(スキー競技・日本大学)
- 畔上 和弥(陸上競技・帝京大学)



### \*優秀競技者賞(団体)\*

- RINGS- 松井(野球競技・妙高頸南野球連盟)
- 妙高高原中学校 クロスカントリースキー部男子リレーチーム(スキー競技)
- 新井中学校 陸上競技部男子リレーチーム(陸上競技)

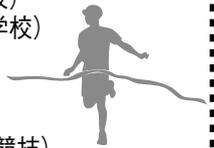
### \*奨励賞(個人)\*

- 小島 宙輝(スキー競技・新井中学校)
- 吉川 湊(陸上競技・新井中学校)
- 間島 楓(陸上競技・新井中学校)
- 渡邊 悠希(陸上競技・新井中学校)



### 栄えある受賞の皆さん

- 綿貫 陽斗(柔道競技・新井中学校)
- 飯塚 悠帆(柔道競技・新井中学校)
- 岡田 空夢(陸上競技・妙高高原中学校)
- 岡田 歩(陸上競技・妙高高原中学校)
- 川本 哲平(スキー競技・妙高高原中学校)
- 野本 和愛(スキー競技・妙高高原中学校)
- 池田 優香(スキー競技・妙高高原中学校)
- 山川 走(スキー競技・妙高高原中学校)
- 竹田 葵(スキー競技・妙高高原中学校)
- 池田 結花(スキー競技・妙高高原中学校)
- 岡田 果瑚(スキー競技・陸上競技・妙高高原中学校)
- 高畑 樹(スキー競技・妙高高原中学校)
- 樋口 颯(スキー競技・妙高高原中学校)
- 飯吉 拓斗(陸上競技・妙高中学校)
- 清水 悠月(スキー競技・妙高中学校)



### \*奨励賞(団体)\*

- 新井中学校 野球部(野球競技)
- 新井中学校 女子駅伝チーム(陸上競技)
- 妙高高原中学校 男子駅伝チーム(陸上競技)
- 妙高高原中学校 女子駅伝チーム(陸上競技)
- 妙高高原中学校 クロスカントリースキー部女子リレーチーム(スキー競技)
- 妙高中学校 男子駅伝チーム(陸上競技)
- 妙高中学校 クロスカントリースキー部男子リレーチーム(スキー競技)
- 妙高中学校 クロスカントリースキー部女子リレーチーム(スキー競技)

※表彰者の学年・所属は大会出場時のものです。

**さとう 生花店**  
新潟県妙高市白山町1-17-2  
☎0255-72-6259

印刷のトータルプランナー  
**株式会社 ケーナル**  
■事業本部 〒944-0020 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

\*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