

にゅうかさやま

入笠山(標高1,995m)山頂の「360度大パノラマ」



アルプス山々をバックに、標高1,955mの「入笠山」山頂にて記念撮影

100万株のすずらん群生地 ～長野県富士見町パノラマリゾート～



少し時期が早かった「すずらん群生地」

スポスポ



第36号

発行 2012/06/25

NPO法人
スポーツクラブあらい

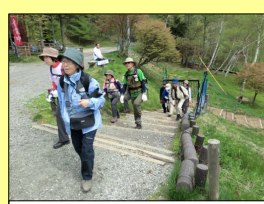
「入笠山」&「入笠温泉」
大パノラマ・すずらん群生地

（期をりれ）会マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
（総待計次上）「会」マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
務画回がり「会」マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
企だしも「会」マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
画さすい「会」マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
部い。の「会」マウし今富望南か山た。てん地湿気ま
堀川敏治

「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪



快適な陽気!



咲き始めた「すずらん」



「気分良く」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「気分良く」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「気分良く」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪



「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「参加者の声」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「参加者の声」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪

「参加者の声」
「開山式」の様子
「アルプホルン」の演奏も♪



「全日本マウンテンバイク選手権大会」が開催中!

「あらいスポーツクラブ協議会」の紹介

新井地域の「あらいスポーツクラブ協議会」の活動を紹介します。今回は、「松空館ARAI」と「PIECE10（ピーステン）」の活動をご紹介します。

【松空館ARAI】

空手クラブ【松空館ARAI】のみなさん



○（高自く企すか、在年館さ）
八代身、画。ら、と一
一代表場向それも？ま、六員、十二して「広とらわれなず、真の強

四九代表・西山越子
九代表・西山越子
四九代表・西山越子

バレーボールクラブ【PIECE10】の練習風景



【PIECE10(ピーステン)】

平成二十年に斐太地区のバレーボールチームが結成されました。現在は、メンバーも増え、活動が盛んに行われています。このチームは、地区代表として、県代表として、全国大会にも出場しています。

「ゼミナー・ブルディックウォーキング」

今年も開催中！五月二十七日（日）に、本年度の第「ゼミナー・ブルディックウォーキング」を開催しました。講師は、ブルディックウォーキングの指導者、ブルディックウォーキングの指導者、ブルディックウォーキングの指導者。参加者も多く、大評判です！



妙高市セラピーロード【斐太歴史の里】にて



歩いた後のお茶は最高♪



汗ばむ陽気！

◆参加料：一回・五〇〇円
◆保険料：一回・五〇〇円
◆お申し込み・お問い合わせ：スポーツクラブあらい事務局（水夢ランドあらい内）☎七二・三六六五

美味しい中華に舌つづみ
各種ご宴会承ります~！
中華料理 ゆっこ
妙高市朝日町通り TEL0255-72-2485

ケーナール様広告

各種スポーツ大会・イベント紹介

「第27回ナイターソフトボール大会」 & 「第23回ナイターパパギヤルボール大会」

- ◆期 日 7月28日(土)～7月30日(月)《雨天順延》
※28日 18時(開会式)～/ 29日以降 18時30分～
- ◆会 場 新井総合公園野球場(ソフトボール)
妙高市民体育館&児童体育館(パパギヤル)
- ◆申込締切 7月6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。
昨年の大会は、東日本大震災の節電によるためナイターでの開催ではなく日中開催となりましたが、今年は例年どおりナイターでの開催となります。
夏の風物詩となっている、超人気の大会です。



第26回「ソフトボール大会」



第22回「パパギヤル大会」

「第31回ファミリーソフトバレーボール大会」

- ◆期 日 7月1日(日)9時(開会式)～
- ◆会 場 妙高市民体育館・児童体育館

「平成24年度 さわやか健康スポーツクラブ活動」

- ◆第3回開催日時 8月20日(月)19時30分～21時00分
- ◆会 場 妙高市民体育館
第3回の活動内容は、「ラージボール卓球」と「バドミントン」です。参加し、地域・親子三代間の交流を深めましょう。



「フィットネス」・「スイミング」(夏期教室) & 「めだか水泳教室」受講生募集



「第43回越後妙高コシヒカリマラソン大会」

- ◆期 日 10月7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31日(金)
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路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2km、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。
健康な方なら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42回大会」の力走！



「市民水泳大会」

- ◆期 日 8月26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)

～お知らせ～

◇新井総合公園【陸上競技場】◇

改修工事に伴い6/8～9/8まで陸上競技場は全面使用禁止となります。

◇水夢ランドあらい◇

プール内改修工事に伴い、6/20～7/2までプールはご利用できません。なお、2階トレーニングルームはご利用できます。

「ご利用の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。」

教室名称	対象	内 容	定員	期 間	時 間
ジャズダンス	一般男女	テンポの良い音楽に合わせて、身体の各パーツを動かすアイソレーションでインナーマッスルも鍛えます。踊りをとおして汗をかき、メリハリボディも作れます。	20名	7月3日～9月24日 10回(毎週火曜日)	11時10分～12時10分
レクリエーションダンス	一般男女	Jホップの曲に合わせて簡単なステップを踊ります。音楽に合わせて体を動かす事の好きな方、いい汗かきたい方にぴったりです。	20名	7月6日～9月21日 10回(毎週金曜日)	13時30分～14時30分
フラダンス 初級	一般女性	フラダンスの入門クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かす基本動作の習得を目指します。	20名		18時00分～19時15分
水中運動	一般男女	いろんな道具を使いながら楽しく身体を動かします。全身を動かしていきながら、特に体幹部分を中心にトレーニングしていくので、姿勢を維持する筋力が高まります。	30名	7月9日～10月1日 10回(毎週月曜日)	9時00分～10時00分
やさしい水中健康	60歳前後 男女	泳ぎの基本からゆっくりと進めていくこと、水中運動で無理なく全身を使うことで、筋力アップや健康増進を図ります。生涯スポーツに水泳を取り入れたい方にオススメです。	30名	7月11日～10月3日 10回(毎週水曜日)	13時30分～14時30分
転ばぬ先の水中運動	60歳以上 男女	いくつになっても健康第一。水中運動は無理なく全身の筋力トレーニングができます。正しく、やさしいフォームで丈夫な身体を作りましょう。笑顔や笑い声があふれる1時間です。	15名	7月12日～10月4日 10回(毎週木曜日)	
第1期 夏のめだか 水泳教室	小学生	水が怖くてプールに入れない、またはクロール・背泳ぎを習得したい小学生の教室です。	80名	7月9日～7月15日 (7日間)	18時30分～19時30分

◎会場…水夢ランドあらい ◎受講回数…10回(めだか教室は7日間)

■受講料…平成24年度初めて受講される方は、年会費1,000円が必要です。*フィットネス(受講料5,000円)*水泳(受講料3,000円)*めだか教室4,000円 ※一般会員の方は、別途プール入場料が必要になります。 ■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…水夢ランドあらい内 NPO法人スポーツクラブあらい(☎72-3665)まで。