

第10回
日帰りバスハイク

ハケ岳中信高原国定公園の最北。 日本一広い高原台地を誇る～美ヶ原高原～



美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」で記念撮影！

毎年恒例となっている、スポーツクラブあらい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 50 名の参加を得て、6 月 25 日（土）に開催しました。

今回は、長野県の「美ヶ原高原」をトレッキング。前夜の大雨が嘘のように、雲の切れ間から日が差す陽気に！が、まさかの風・風・風…大平原のため、遮るものもなく、帽子が吹き飛ばされてしまいそうなくらい、会話も聞こえなくなるような強風に見舞われました。



しかし、大平原の景色は最高。標高が 2,000m もあるので、動きの早い雲に手が届きそうなくらい空が近かったです。雨にも当たらず、放牧されている牛を横目に楽しくトレッキングできました。

また、今回は第 10 回を記念し、歩いた後に美ヶ原高原美術館内の展望レストランで昼食を堪能しました。

帰路には、室賀温泉「ささらの湯」で早朝からの疲れた身体を癒す温泉入浴。湯上りの一杯はまた格別！明日への英気を養いました。

次回も想い出に残る山行を計画しますのでご期待ください！

（総務企画副部長 堀川 敏治）



参加者の声

初めて参加させていただきました。皆さんについて行けるか、不安での参加でした。皆さんのサポートにより、楽しく有意義な一日を過ごすことができました。（妙高市・女性）

毎年どこへ連れて行ってくれるか楽しみにしています。元氣なうちは毎回参加したいと思います。（妙高市・女性）

第 1 回～ 10 回と参加させてもらっています。第 1 回は雨でしたが、第 2 回～ 10 回は雨具が不要でした。色々とスタッフのおかげです。11 回目はどこかな？（妙高市・男性）



スポーツ

祝50回発行記念号

発行 2016/07/12

NPO法人
スポーツクラブあらい
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」あなたの元氣は地球の元氣

平成 27 年度
スポーツクラブあぐい
教室発表会



翌日、3月22日付の上越タイムス（地元新聞社）に、大きく一面トップで掲載していただきました！

お楽しみウォーキング

開催情報などは、ホームページ・フェイ
スブックなどでご案内します。

ハルディックウォーキングツアー



※写真は、昨年度、第1回ノルディックウォーキングツアーのものです。

歩いた後は、
「牟礼温泉 天
狗の館」で温泉
入浴と昼食をす
る、一度に三度
おいしいツア
です♪

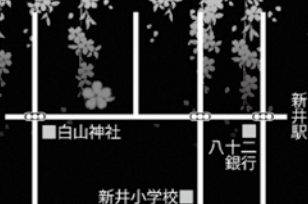
平成28年度 **NPO法人スポーツクラブあらい定例総会**

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。



章郎隆茂一資武吾善久子一雄治浩一吾昭

うと花と生



☎0255-72-6259

株式会社 ケーナル

本店／上越市 営業所／長野市



スポーツ大会の結果

「あらいバレーボール大会」

- 期日…6月5日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)
- ◆男女混合6人制
 - ・優勝…イエローモンキー
 - ・準優勝…FLY
 - ・第3位…飛翔会
 - ・第3位…A♡MAT
- ◆女子9人制
 - ・優勝…さつきクラブ
 - ・準優勝…PIECE10
 - ・第3位…ZIPPY

「第35回ファミリーバレーボール大会」

- 期日…7月3日(日) ※大会結果は、ホームページ・フェイスブックで公開中!
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

各種スポーツ大会・イベントの紹介

「JA越後上越杯争奪 第31回ナイターソフトボール大会」

- 期日…7月30日(土)～31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27回ナイターパピガールボール大会」

- 期日…7月30日(土)～8月1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。

「第6回空手道大会」

- 期日…9月25日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)



「第7回妙高市スポレック大会」

- 期日…10月2日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

教室の紹介

「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めますのでどなたでも安心して参加できます。

- 開催日…毎月、第3金曜日
(※開催日が変更となる場合があります。お問合せください。)
- 時間…10:00～11:30
- 場所…妙高市総合体育館
- 対象…0歳～未就学児と保護者(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・ベビーカー(おんぶ紐など)



「夏のめだか水泳教室」

- 期日…第1期/8月1日(月)～7日(日)
第2期/8月18日(木)～24日(火)



「第47回越後妙高コシヒカリマラソン大会」

- 期日…10月9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(発着)
- 申込締切…8月22日(月)
- ※写真は、第46回大会のものです。



●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21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。今大会も、ハーフ・10kmコースは、歴史ある「北国街道」を駆け抜けます。

今大会は、大石美雪先生(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、清水沙希先生(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)を招いて、開会式にラジオ体操を行います。詳しくは、大会要項をご覧ください。

「第12回あらいマスターズソフトボール大会」

- 期日…10月30日(日)
- 会場…新井総合公園 野球場

「あらい卓球大会」

- 期日…10月30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(木・祝)
- 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20日(日)
- 会場…新井小学校
- 種目…未定

「平成28年度さわやか健康活動」

- 期日…12月11日(日)
- 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」

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。

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。

○場所…妙高市総合体育館(2階 健康・体力測定室)

○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)

○定員…各25名

○受講料…コアトレ(1回)300円/20分、ボールでシェイプ(1回)450円/30分

※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、6月4日（土）、新井総合コミュニティセンターにて、平成27年度に各種の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、個人32名と6団体にそれぞれ各賞が贈られました。

表彰者は次のとおりです。

（受賞者の所属・学年等は大会出場時のものです）

* 功労者賞 *

浅沼 幸男（ソフトテニス・新井ソフトテニス協会）

* 優秀指導者賞 *

竹田 良秀（スキー競技・妙高市中学校体育連盟）

* 優秀競技者賞（個人）*

恩田 祐一（スキー競技・arcs-Jp）
清水亜久里（スキー競技・（株）ユーグレナ）
清水礼留飛（スキー競技・雪印メグミルク（株）スキー部）
曾根原 郷（スキー競技・明治大学）
田中 修太（スポーツライミング・直江津中等教育学校）
富田 せな（スノーボード競技・開志国際高等学校）
竹田 俊輔（スキー競技・陸上競技・妙高高原中学校）
鴨井 岳士（スキー競技・妙高高原中学校）
池田 結花（スキー競技・妙高高原中学校）
板倉 勝音（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）
関原 威吹（スキー競技・妙高中学校）
竹田 竜（陸上競技・妙高中学校）
永高わか葉（スキー競技・妙高高原北小学校）
野本 和愛（スキー競技・妙高高原南小学校）

* 優秀競技者賞（団体）*

妙高高原中学校 クロスカントリースキー部（スキー競技）
新井中学校 野球部（野球競技）

* 生涯スポーツ優秀者賞 *

羽深 順子（水泳競技・新井水泳協会）



妙高市体育協会表彰式

栄えある受賞の皆さん

* 奨励賞（個人）*

池田 太一（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）
松橋 遼（スキー競技・妙高高原中学校）
吉野 百恵（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）
高畑 樹（スキー競技・妙高高原中学校）
岡田 果瑚（スキー競技・妙高高原中学校）
松橋 優希（スキー競技・妙高高原中学校）
山崎敬太郎（陸上競技・新井中学校）
渡邊 優哉（卓球競技・妙高中学校）
森山 優香（陸上競技・妙高中学校）
樋浦 康生（スキー競技・妙高中学校）
渡邊 渚（スキー競技・妙高中学校）
増村菜々子（空手道・水上空手道教室）

* 奨励賞（団体）*

妙高中学校 クロスカントリースキー部（スキー競技）
妙高高原中学校 駅伝部（陸上競技）
妙高高原中学校 クロスカントリースキー部（スキー競技）
新井中学校 陸上部（陸上競技）

栄光の記録～あらいジュニアスポーツクラブ～

* アルペンスキークラブ *

○第63回越学童スキー大会

・男子大回転
優勝 小林昂世（新井小学校）

○第59回志賀高原少年スキー大会

・男子大回転
第3位 小林昂世（妙高リジョンSC）

○JOCジュニアオリンピックカップ

・男子回転
第53位 小林昂世（妙高リジョンSC）
・男子大回転
第31位 小林昂世（妙高リジョンSC）

* 柔道クラブ *

○第41回上越少年柔道大会

・個人戦（4年37kg超級）
第2位 田中広太（新井小学校）

・個人戦（5年39kg以下）
第3位 鶴田芽生（新井中央小学校）
・個人戦（5年39kg超級）
優勝 武田英智（新井北小学校）
・団体戦
第3位 新井ジュニア柔道クラブ

* 卓球クラブ *

○新潟日報杯

・一般男子の部
第3位 鈴木郁人（新井高校）
・一般女子の部
優勝 木原玲奈（平丸クラブ）
・中学男子の部
準優勝 高倉裕希（新井中学校）
第3位 峯村孟瑠（妙高中学校）
・中学女子の部
優勝 八十島美風（妙高中学校）
第3位 笹川美穂（妙高中学校）

・小学生の部

優勝 岡田然（妙高新井JTC）
第3位 佐藤和（妙高新井JTC）

○妙高杯

・一般女子の部
優勝 木原玲奈（高田商業高校）
・小学生の部
準優勝 東條琴（妙高新井JTC）
第3位 佐藤和（妙高新井JTC）

* 野球クラブ

（白峰ジュニア）

○第33回会長旗争奪幼年野球大会
優勝
○第14回上越タイムス旗争奪幼年野球大会
準優勝
（ランニングジュニア）
○第14回上越タイムス旗争奪幼年野球大会
第3位