スポ・スポ 特集号

第61号

2020/3/13

―発行者―
NPO 法人スポーツクラブあらい
理事長　東條　邦昭

―編集部（研修広報部）―
山﨑　淳子　　斉藤　隆一　　金子　浩
小島　光一　　森田　康裕　　市村　隆

―住所―
新潟県妙高市白山町 4-1-30
（妙高市総合体育館はね馬アリーナ内）
TEL　0255-72-3665　　FAX　0255-72-3699
URL　http://sports-arai.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/sportsarai
皆さまのご意見、ご感想をお聞かせください。

ホームページ　フェイスブック

ありがとう

日ごろより、NPO 法人スポーツクラブあらいの活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
今後もスポーツ、水泳・フィットネス等の各種教室開催やスポーツイベント・体育施設管理など活動の充実を図り、市民の皆さまに愛されるスポーツクラブを目指し、地域活性化のために頑張っていく所存です。これからもご支援のほどよろしくお願いいたします。
当クラブ広報紙「スポ・スポ」もおかげさまで 61 回目の発行を迎え、クラブと皆さまをつなぐスポーツ情報紙として一層の紙面充実を目指してまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願いいたします。

令和元年度活動報告

子どもからお年寄りまでが健康づくりや競技力向上など、個々の目的に応じた活動を展開しました。スポーツクラブあらいは、地域の皆さまとともにスポーツを通じ、活力あるまちづくり“スポーツタウンあらい”を目指し取り組んでいます。
本年度に主催した活動の一部を報告します。

水泳&フィットネス教室（通年）

延べ14,000名を超える参加者で盛り上がっています。新しい教室も増えていますので、自分に合った教室を見つけ、みんなで「生涯スポーツ」を楽しみましょう♪

第13回日帰りバスハイク（6月22日）

浅間・烏帽子火山群の溶岩ドームのうちの一つ、標高1,746mの群馬県嬬恋村の村上山へ行ってきました。この日は、あいにくの梅雨の曇り空…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、[休暇村嬬恋鹿沢]さんでゆっくりと温泉に浸かり、美味しい昼食を堪能しお腹もいも満たし参加者の皆さんと楽しい時間を過ごしました♪

第34回ナイターソフトボール大会 & 第30回ナイターパパギャルボール大会（7月27日~28日）

夏の風物詩、ナイターソフトボール大会（12チーム）が新井総合公園野球場で、ナイターパパギャルボール大会（11チーム）が妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）で、2日間の日程で雨大会あわせ、延べ500名近くの選手が参加し、真夏の暑い熱い戦いが繰り広げられました。この日のために1年間練習を重ねる「力」の入った大会です。「さぁ！来年の戦いはすでに始まっています‼」

はね馬に負けるなあなたの健康づくり
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

お楽しみウォーキング（8月24日）

長野県千曲市の「森将軍塚古墳」と「森将軍塚古墳館」へ、歴史を巡りに行ってきました。墳丘の上からは、川中島の古戦場や城郭群があった山々も見え、善光寺平が一望できました。古墳館では、内部に古墳が実物大で再現されており、古墳から出土した土器や矢じりなどが展示されていました。この更埴の地に大きな古墳が造られたことの意味などじっくり歴史について学んできました！ 帰路には、信州や尾山温泉「松山閣」さんで美味しい昼食を堪能。お腹を満たした後は、戦国武将、武田信玄が湯治したと言われている「お見合い風呂」で有名な名湯でお身を癒しました。

「已抄呼~Misako~の笑う体操」 スペシャルレッスン（9月28日）

あの「已抄呼~Misako~」先生が再び妙高に帰ってきました‼
これまでに“10万人以上が笑顔になった”という、参加型健康講演セミナー！「思い切り笑って、泣けるに!?」已抄呼~Misako~先生の日本一楽しい、感動の体操。100名を超える参加者は笑いの絶えない楽しい2時間を過ごしました♪

ノルディックウォーキングツアー（10月26日）

妙高市内の3つの総合型地域スポーツクラブ（スポーツクラブあらい・ふるさとづくり妙高・妙高高原さわやか協議会）共同事業として開催。長野県飯綱高原雲仙寺湖周辺をウォーキング。時折、日差しが指す中、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（まさに紅葉の絨毯‼）など…美しい自然を体感しながら楽しく歩いてきました！ 歩いた後は、湖畔の日帰り温泉施設「天狗の館」さんで温泉入浴。汗を流しさっぱりした後は、お待ちかねの昼食タイム‼ 季節ものの懐石料理を前に参加者同士の会話も弾みます♪

スポーツ研修会（12月1日）

公認スポーツ栄養士・管理栄養士の齋藤公二先生（新潟市立光晴中学校　栄養教諭）をお迎えし、テーマを「スポーツ栄養教室」と題して開催‼　スポーツ選手や健康増進のための「食事」や「水分補給」等々、知らなかったことをたくさん教えていただきました。実際に簡単な調理方法も教えていただき、参加者はとても有意義で楽しい時間を過ごしました‼

第50回越後妙高コシヒカリマラソン大会（10月13日 ※開催中止）

今回、50回記念大会を迎えた今大会は、日本各地に甚大な被害をもたらした、台風19号の接近により、暴風と大雨により参加選手やスタッフ等の安全を確保することが難しいこと、公共交通機関に影響を及ぼす可能性も懸念されることから、これらの状況を鑑み、安全を第一に考えての苦渋の決断で残念ながら中止となりました。この度の台風19号による被害を受けられた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

新春!初泳ぎお楽しみ会（1月4日）

毎年、新年の恒例となっているイベント、新井水泳協会さんの全面協力をいただき、『水夢ランドあらい』にて開催‼　新年の恒例行事となっている、『新春!初泳ぎお楽しみ会』を水夢ランドあらいにて開催。イベントでは約90名の参加者が水球やリレー、水中宝探しゲームなどを行い賑わいました。また、当日は日ごろの水夢ランドあらいご利用の皆さんへ感謝を込めて、終日プールを無料開放とし、たくさんの方が新年の楽しいひと時をプールで過ごしました!

令和2年度年間事業予定

※日程は予定であり変更になる可能性があります。

4月
○ジュニアスポーツクラブ活動開始
○新井総合公園開園（上旬予定）
○春コース（水泳・フィットネス教室）開講

5月
○ジュニアスポーツクラブ各種大会開始
○スポーツクラブあらい定例総会（23日）

6月
○あらいバレーボール大会（7日）
○第14回日帰りバスハイク（20日）
○妙高はねうまスポレック大会（21日）
○第39回ファミリーソフトバレーボール大会（28日）

7月
○第35回ナイターソフトボール大会（25~26日）
○第31回ナイターパパギャルボール大会（25~26日）
○夏のめだか教室（第1期）
○夏コース（水泳・フィットネス教室）開講

8月
○夏のめだか教室（第2期）

9月
○永井綾子スペシャルレッスン（5日）
○スポーツクラブあらいスペシャルイベント（19日）
○あらいミニバスケットボール3on3大会（22日）
○第10回空手道大会（27日）

10月
○第51回越後妙高コシヒカリマラソン大会（11日）
○ノルディックウォーキングツアー（24日）
○あらい卓球大会（25日）
○秋コース（水泳・フィットネス教室）開講

11月
○第16回マスターズソフトボール大会（1日）
○あらいバドミントン大会（3日）
○北部地区体育協会スポーツ交流会（上旬）
○新井総合公園閉園（30日）

12月
○スポーツ研修会（6日）
○さわやか健康活動（13日）

1月
○新春初泳ぎお楽しみ会（9日）
○冬コース（水泳・フィットネス教室）開講

2月
○第16回ニュースポーツフェスティバル（7日）
○第8回スプリングカップ
ソフトバレーボール大会（28日）

3月
○教室無料体験会
○スポーツクラブあらい成果発表会（20日）
○春のアメンボ教室・メダカ教室（下旬）

令和元年度 成果発表会（3月20日 ※開催中止）

令和2年2月現在、日本国内において新型コロナウイルスの感染例が相次ぎ発生している中、感染経路が明確に判明していないことから、不特定多数の方が集まるイベントを実施することについて、感染の危険性が危惧されている状況です。このことにより、関係者各位の健康・安全面を第一に考慮した結果、苦渋の決断で「開催中止」といたしました。

第14回日帰りバスハイク（6月20日）

毎年恒例の日帰りバスハイク企画。爽やかな汗を流し四周の展望は格別です。スタッフが同行しますので初心者の方も安心して参加できます。お友達を誘って、楽しく一緒に歩きませんか？

ノルディックウォーキングツアー（10月24日）

秋の恒例イベント。長野県飯綱町霊仙寺湖で開催します。温泉&昼食付の一度に三度おいしい♪企画です。妙高市内の3つの総合型地域スポーツクラブ（スポーツクラブあらい・ふるさとづくり妙高・妙高高原さわやか協議会）共同事業となっています。経験豊富なスタッフが同行しますので、ノルディックウォーキング未経験者でも気軽に参加できます。

令和元年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます。

順不同・敬称略

特別賛助会員

㈱ダイセル		コカ・コーライーストジャパン㈱	
新光電気工業㈱		岡田土建工業㈱	
ダイセル新井ケミカル㈱	㈱野本組	千代の光酒造㈱	㈲かんずり
君の井酒造㈱	㈱アルゴス	信越工業㈱	㈲スリーエヌ
㈱新井コロナ	㈱ニシワキ電気商会	家’ｓハセガワ㈱	上越トーヨー住器㈱
㈱保坂組	愛クリニック	堀川電気	けいなん総合病院
㈱山﨑建設	KDL		
えちご上越農業協同組合新井支店	新井工場団地工団会	そば処 文ざ	住人十色
㈲岡田組	いちかわ接骨院	旬菜酒房 武相荘	白川 昭夫
㈲小林建材	ながの歯科医院	㈲さとう生花店	長谷川 重英
㈱初台製作所	さくらい整形外科医院	廣瀬歯科クリニック	横尾 久美子
㈲双伸機工	日本海鮮魚センターあらい道の駅店	セブンイレブン学校町店	堀川 敏治
斐太商工会	ふくろう	和彩酒膳 桜庵	

賛助会員

順不同・敬称略

上町
長谷川 富和
関口 照三
太田 正之
㈲むさしや酒店
入村 雅雄
エビスヤ薬局
和光菓子店
小川 智
佐藤 正義
金子建設
㈱梅沢土地建物設計事務所
㈱志保屋書店
文進堂書店
とたに理容所
和田 修
上町薬局
（一社）妙高青年会議所

末広町
池田 信雄
食処飲処 一富

経塚町
大塚 茂
岡田 雅美

広田町
吉越 哲也

中町
むろや家具本店
㈲横山排煙事務所
和田燃料店
新駒寿し
横田理容所
河内鍼灸治療院
尾崎 秀行
池田歯科医院
㈱金子金物店
佐藤商店
㈲田中酒店
ささや
本室屋食料品店
池亀 善一
大鹿屋時計店
はやしや菓子店
手打ちそば平丸
名倉堂接骨院

下町
池田屋菓子店
三崎屋ふとん店
柏屋電気商会
紀州屋呉服店
㈱堀農機店
加賀屋呉服店
新喜久寿司
ウェーブハウスＪ・ME
理容タグ

朝日町
よしはら時計店
㈱ニシワキ 朝日町店
㈲ヤマダ
十一屋㈱
㈱池田金物店
東京堂
大原運動用品㈱
マツムラ
鈴木薬局
清水動産
よしむら美容室
山本食堂
野口 義一
㈲ F&C ヨシザキ
太田眼科
サンライズ
㈱東條造花店本社
はやウクリニック内科呼吸器科

渋江町
宮越 昇
宮越 文雄
㈲内田建設
富坂 一長
小林 君雄
宮越 典子
㈲福村製錨所

白山町北部
余野 猛
杉村そばや
笠原建設㈱
松井板金加工所
アパント
丸山 繁昭
森田 和男
松井電気工事
ヘア・トレンデ ブナザワ
赤提灯みっちゃん
栗田 洋一
広瀬 弘治

白山町南部
尾崎理容所
小鳥クリーニング商会
市川 達孝
㈲植木製餡所
安原食料品店
㈲鷲沢ガラス店
秋田家
㈱三ツ和
丸山 厚子
大黒屋商店
りんどう理容所
岡田鉄工所
金沢魚店
㈱若嶋組
㈱ホソノ電気トータス
道下自転車店
鷲沢 正男
金子 浩
内山 勇
土田 隆
丸山 喜一郎
小林 三郎
大森 恵男
田中 敏子
吉田 静子
丸山 明美
大野 昭二
和田太次司法書士・土地家屋調査士事務所
関原 伸一郎
青山 秀雄
宮越 啓子
石田 清子
小島 利一
余野 優
牛木 信明
小島 光一
堀川 政利
石野 和雄
近藤 克孝
西脇建設㈱
鈴木 幸江
豊田 繁
清水 明彦
池田 智史
伊藤 年行
中島 信夫
横尾 敬子
長谷川 友絵
大口 実
㈲野口電気
池田 章子
石田 智晃

栄町
ホサカ時計店
理容室マスダ
山崎ツヤチ 美容室
肉のマミー
ひさご家
辛ちゃん
串一
明光義塾新井教室
あけぼの
頸城観光㈱新井営業所

東雲町
横尾歯科医院
横尾酒店
かんざし
三村屋旅館
豊國新井㈱
江戸八寿し
増村歯科医院

白山町
村越 信一
村越 玲子

小出雲
猪田 一男
平井 謙吉
八木 淳太
丸山 一雄
かねこや
㈱横尾設備工業所
関タンス建具店
大塚美容室
松田 一博
竹本 純一
トーコー防水㈱
建部 勝一郎
小林整骨院
樋口 鉄美（麺みみみ）
橋本 武治
白石 晃
白川 仁
堀川 正幸
宮下 善幸
大野 重雄

田町
寿し芳
水野 敏明
小川 茂樹
山田商会
㈲山城屋紙店
㈲けいなん石油
小川 剛
佐藤洋品店
桝乃園茶舗
太田電気商会
竹村家具店
羽鳥仏壇店
本田電器
アイウラ理容
かねまん
東条 一夫
前島整骨院
大塚 正一
㈲小暮呉服店
ビューティーサロン若菜
阿部 直樹
小島 勲
藤田 義昭
田中 勝
水野 隆治
鳥新 高城勝久
山田 恒夫
スナックメロディ
㈲岳洋
新井セレモニーホールへいあん
らんぼう美容室
ヘアーサロン トウジョウ

学校町
㈲寓丸山工業
北村 譲
㈲三和商事
平井 康夫
阿部 カメヨ
カットハウス・ヒロ（理容）
ニューワタナベ早津
片所電気商会
理容 かねこ
清水理容店
米持 和人
塚田 良友
安本 克久
森本 秀行
尾島弘恵司法書士事務所
江口 孝
樹利亜美容室
馬場 武志
野口 寛治
早川 康夫
山本 慎二
片所 裕一
小林 幸
塚田 仁
小嶋 和忠
春日 徹
小林 健二
朝比奈 桂一
清作
新井学校町郵便局
穂苅 徹
荒川芳晴行政書士事務所

石塚町
広嶋屋自転車店
山田 郁子
相羽工業所
宮腰 守雄
古川 晴夫
株式会社ワイ・ジェイ・イノベーション
平井 修二
太田 良平
柴田 博之
大野 賢次
アライ調剤薬局
宮腰 和彦
尾崎 孝司
滝沢 進
松村 真一
寺島 克郎
平井 繁之
松村 順三
美容室ラジカル
カタシュ建築
相羽 剛
みょうこうはり灸院・接骨院
横尾 博美
小島 義雄
古澤 道隆

大崎町
堀 秀雄石材店
㈲堀石園石材店
㈲長崎石材
㈲金子石材工業
㈲岩浅石材店
金仁石材店

中央町
ヘアーサロンあおやぎ
吉越 賢一郎
㈲研習セミナー
マルコ電機
藤井塗装店
山崎 健吾
相浦 正銳
濁川 明男
井田 政芳

美守
㈲新東自動車整備工場
㈲和泉
㈲古川商会
㈱麟田工業
須田自動車板金塗装
平野 幸雄
㈲サクラクリエート
長房 靖之
㈲和泉総合事務センター
㈲長尾工作所
㈲八幡屋
㈲越後開発

関川町
㈲吉原設備工業
岩原 尚明
一増寿し
東北新井電工㈱
モンファインクリーニング

高柳・東関町・中川
楽膳屋一
あらい動物病院
㈱ニッパンレンタル妙高営業所
㈱オンダ建築デザイン事務所
竹内商事㈱
㈲アサヒボデー
㈱セイコースミダ
㈲和久井溶接
㈱岡田商会
吉野屋総本舗

矢代
丸山酒店
㈱パーム
植木 政義
田中 英幸
小山 大輔
みその山の家
㈱山本電気
鈴木 司
㈱アイケーテック

婦太
堀川 忠明
片 秀雄
ソルティのもと
鹿住 正春
石川 利雄
長谷川 賢一
長谷川 稔
早津商店
吉住 一夫
鈴木 孝
松木建築設計事務所
横山 豪
鹿住 稔
水嶋 晴彦
司自動車
上野 久義
田中 治
田中 信雄
笹井 康彦
安達 俊次
妙高ふるさと振興㈱
近藤 喜範
水島 宏平
宮崎 栄一
早津 春久
㈲和久井左官工業
宮嶋 ひさ子
保坂 努
早津 徹
安原 義之
金澤 実

中川
㈲岡田石材店

姫川原
㈲吉越コンクリート
戸田 義隆
大塚石材店
戸田 正弘
八橋 智男
古川機梁設計事務所
白石 英一
高橋 金司
姫の森報店
ジーンズショップマルニルート292 マルニ西脇㈱
㈱丸山建設
山口歯科医院
西脇 剛
高橋 正一
岩崎 恵子
手塚 孝一
山田 富治
太田 真
佐藤 茂
堀江 清一
濁川 貞夫
西山 正夫
セブンイレブン妙高姫川原店
阿部 伸一
㈱菱元屋
塚田医院
うちやま歯科医院
㈱上越無線
新井タクシー㈱
和牛焼肉 真月
㈱小川紙店妙高
カットハウスしみず
相羽工務店
堀川 忠夫
㈱小池工芸
市川 健一郎
松本 真
吉越 昭一

瑞穂
鮎正宗酒造㈱
鈴木 伸市
村越 泰子
樽沢 忠信

関訪町
長澤整骨院
㈲桑口ホンダ
㈱金子設備工業所
山岸酒店
富里クリーニング店
太田醸造㈱
ミスタータイヤマン新井

南
㈱長崎組
㈲イワサキ
㈲濁川商会
今井 良明
杉本商店
島坂郵便局
峯村 弘

上馬場
堀川 恒一
鈴木 貢

和田
新星建機工業㈱
たちばな
㈲大野木材店
㈲ヒラノ食堂
信越冷汽㈱
㈲野口内装
㈲吉田工業
伊藤理容所
㈲新井自動車整備工場
㈲新井オートサービス
㈲オーモリ新井店
堀川 勇
㈱菱元屋
塚田医院
うちやま歯科医院
㈱上越無線
新井タクシー㈱
和牛焼肉 真月
㈱小川紙店妙高
カットハウスしみず
相羽工務店
堀川 忠夫
㈱小池工芸
市川 健一郎
松本 真
吉越 昭一

NPO 法人スポーツクラブあらい役員・正会員
東條 邦昭
山崎 健吾
堀川 清一
金子 浩
堀川 敏治
平野 幸雄
斉藤 隆一
山﨑 淳子
安本 克久
松井 正善
樽沢 真吾
池田 和寛
宮越 新一
大塚 茂
市村 隆
藤本 義一郎
高澤 誠一
内山 勇
丸山 喜一郎
横尾 祐子
加藤 敦志
橋本 初江
樽沢 秀久
森本 秀行
市村 信一
石曽根 公二
森田 和男
市川 寿秀
矢﨑 賢一

NPO 法人スポーツクラブあらい職員
三井田 芳郎
中島 宏子
後藤 忍
鷲澤 栄子
白石 勇喜
豊岡 貴寛
矢崎 久夫
市村 信一
宮下 吉輝
太田 穣
横山 俊英
堀川 敏治
平出 由里
山田 一明
浅岡 孝治
黒石 今朝雄
古川 初男
黒石 廣司
中村 英一
宮下 文夫
横山 典雄
神田 啓子
佐藤 光昭
吉川 宏美
國枝 宏行
舟見 尚登
関 博志
岩澤 昇
山本 啓子
杉澤 菜子

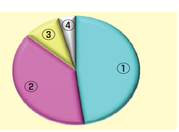
※新規賛助会員
松本 真
吉越 昭一
広瀬 弘治
横尾 博美
古澤 道隆
小島 義雄
西澤屋米穀店
池田 章子
石田 智晃
三井田 芳郎（スポーツクラブあらい）
杉澤 菜子（スポーツクラブあらい）
小林 正則（プレミアム会員）
和彩酒膳 桜庵（特別賛助会員）

※「プレミアム会員」…賛助会員＋妙高市総合体育館（トレーニングルーム・ランニングコース・シャワー年間利用券）年会員

令和元年度 賛助金の配分報告

総額　1,181,000 円

皆さま方より協賛いただきました賛助金は、下記のように分配いたしました。
①妙高市スポーツ協会　新井支部（565,500 円）
②あらいコミュニティスポーツ協議会（452,400 円）
③あらいスポーツクラブ協議会（113,100 円）
④NPO 法人スポーツクラブあらい（50,000 円）



教室会員募集

～応援します！ あなたの健康 & 体力づくり～

水夢ランドあらい【プール教室】

有酸素運動 & 筋力アップ

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
水中運動	月	9:00～10:00	一般男女 30名	体幹部分を中心に姿勢を維持する筋力を高めます
水中散歩	火	9:00～10:00	一般男女 30名	水中でのウォーキング、ジョギングを中心に全身を動かします
ファンFUN NEW アクア	水	19:30～20:30	一般男女 20名	有酸素運動と筋トレを交互に行い、楽しく運動不足を解消します。Have fun!!
らくらく水中運動	木	13:30～14:30	一般男女 20名	膝や腰に負担をかけずに水の抵抗を利用し筋力をつけていきます
アクアビクス	金	9:00～10:00	一般男女 30名	音楽に合わせながら水の中で動き、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します

おとなスイミング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
初心者水泳 ～上達への近道～	火	13:30～14:30	一般男女 30名	泳げない方から、さらに上達したい方 水泳の基本(呼吸・姿勢・キック)から始めます
成人スイミング ～泳ぎのポイント～	水	18:30～19:30	一般男女 30名	基本はもちろん、楽に長く泳ぐコツやタイムアップのためのポイントを教えます
やさしい４泳法 ～やっくり長く楽しく～	木	9:00～10:00	一般男女 60名	習得したい泳ぎ(4泳法)を丁寧に指導します!水泳の「苦手」を「得意」に変えましょう
いきいきスイミング ～心と体の健康づくり～	金	13:30～14:30	一般男女 30名	健康維持から生涯スポーツに！ 泳ぎに磨きをかけていきましょう

こどもスイミング

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ジュニア スイミング	火 水 木	17:30～18:30	小学生 各60名	もくれない、泳げないからレベルに合わせて泳力アップを目指します!
	土	9:00～10:00		
幼児スイミング	火 水 木	16:30～17:30	年中～年長 各25名	遊びを取り入れながら水慣れをして基礎作りをしていくクラス
	土	10:00～11:00		

水夢ランドあらい【フィットネス教室】

有酸素運動

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
レクリエーション ダンス	金	13:30～14:30	一般男女 20名	躍ってみよう! ステップは簡単 J-POPの曲に合わせていい汗かきましょう
エアロビクス	土	19:15～20:15	一般男女 20名	気軽に簡単! 基本の動きを踏まえながらいろいろな動きで脂肪燃焼効果を高めます

ストレッチ & からだのケア

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ボディメイク	月	9:30～10:30	一般女性 20名	日常生活で歪んでしまった骨盤を整え改善していきます
リフレッシュ エクササイズ	水	13:30～14:30	一般男女 20名	椅子を使ったトレーニングとリズムに合わせた有酸素運動で健やかな身体作りを目指しましょう

ヨガ & ピラティス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
心に響くヨガ	水	9:30～10:30	一般男女 20名	呼吸に合わせてからだを動かし深く緩みます 心身共に調和のとれた状態を目指します
からだを愛でるやさしいヨガ	木	9:30～10:30	一般男女 20名	病気・ケガの回復期や体の硬い方にも自律神経を整え心身の安定にも効果的
ボルドブラ	木	13:30～14:30	一般男女 20名	バレエとダンスの要素を取り入れた立って行うピラティス 音楽に合わせ体幹とバランスを鍛えます

ダンスクラス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
心躍る 大人のバレエ	火	10:30～11:30	一般女性 15名	簡単なバーレッスンからセンターレッスンまで、楽しむ心さえあれば初めてでも心躍ることができます
大人のための やさしいヒップホップ	火	19:30～20:45	一般男女 20名	基礎練習(リズムの取り方や体の使い方など)から曲に合わせて動いていきます
エンジョイフラ	木	18:00～19:15	一般女性 20名	身体の使い方でシェイプアップにも効果的！ フラダンスの基本から始めます
ビューティーフラ	木	19:30～20:45	一般女性 20名	より美しく踊れるように基本から応用へと少しずつステップアップ!

こどもフィットネス(ダンス)

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
キッズヒップホップ中級	火	18:15～19:15	小学生(経験者) 15名	強くしなやかに踊れる身体づくり、音楽に合わせた表現力を身につけます
キッズヒップホップ初級	金	17:00～18:00	小学生(初心者) 15名	ヒップホップの基礎を一から学びます リズム感のある身体と心を育みます

【土足厳禁】…ご来館の際は「うち履き」をお持ちください。

～【1回体験】のご案内～ 1回＝1,000円(年会費不要)
「スイミング・フィットネス」共通 ※ただし、1教室につき1回のみ

妙高市総合体育館【フィットネス教室】

有酸素運動 & 筋力アップ

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
機能改善体操	月	10:30～11:30	一般男女 25名	年齢とともに動きにくくなった関節部分をほぐし筋力UP!! バランスの良い身体づくりを
BOKWA Punch & Strike ボクワ パンチ＆ストライク	水	19:30～20:30	一般男女 25名	音楽に合わせてパンチやキックを取入れエネルギッシュに動いていくクラス
筋力体力 代謝アップ	金	10:00～11:00	一般男女 25名	皆さんに秘められた筋力、体力を目覚めさせて、全身のシェイプアップを目指します
らくらく リズム体操	金	19:30～20:30	一般男女 25名	エアロビクスの基本のクラス 簡単な動きを組み合わせて動きます
トランポビクス & 筋トレ ～自宅で姿勢美人～	火	19:30～20:30	一般男女 15名	トランポビクスでのウォーキングは体幹を強くし姿勢改善に効果的！筋トレで代謝もアップ!
トランポビクス & ボディワーク	木	10:00～11:00	一般男女 15名	トランポビクスの有酸素運動と筋トレ・ストレッチを組合せ、ボディをしたい小学生は見学に来て下さい。
トランポビクス & 筋トレ ～のばす健康寿命～	金	13:30～14:30	一般男女 15名	全身運動となるトランポビクス。 簡単な筋トレをプラスし、生活に必要な筋力をつけます

ストレッチ & からだのケア

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
いきいき 元気アップ	火	13:30～14:30	一般男女 15名	スロートレーニングで体幹を意識し、いきいきとアクティブに動ける体づくりを目指します
KAZE	水	9:00～10:00	一般男女 25名	筋膜(筋肉を包む膜)の流れに沿ってねじる動きや自重負荷運動、ストレッチを行い体の調子を整えます
からだ調整体操	木	10:30～11:30	一般男女 25名	寝たままの脱力した小さな動きから、椅子に座って筋肉・筋膜をほぐしていき、体をどんどん楽にしていきます
ろっ骨エクササイズ KaQiLa ～カキラ～	月	13:30～14:30	一般男女 25名	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチし、機能改善を目指します! 膝・腰痛予防にも!
ナイト 椅子カキラ	月	19:30～20:30	一般男女 20名	お仕事帰りにリフレッシュ!! 椅子に座って身体を気持ちよく動かしましょう!
椅子カキラ	木	13:30～14:30	一般男女 20名	椅子に座って行うので床に座れない方、身体が硬い方でも気軽に楽しめます!

ヨガ & ピラティス

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ゆるヨガ	火	10:30～11:30	一般男女 25名	ヨガの呼吸法からかんたんなポーズで気持ちよく身体を伸ばしていきます
ピラティス	水	13:30～14:30	一般男女 25名	体幹の筋力強化だけでなく、体の柔軟性や筋持久力が向上し体全体を整えます
リフレッシュ ヨガ	火	19:30～20:30	一般男女 30名	アーサナ(座法)・呼吸法・瞑想を丁寧に行い、心身のリフレッシュを目指します
シェイプアップ NEW ヨガ	木	19:30～20:30	一般男女 25名	代謝を上げながら全身を引き締め、美しくしなやかなボディラインを目指します

こどもフィットネス(トレーニング)

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
ちびっこ 運動教室	火・木	16:30～17:30	年中～小学1年 各15名	幼児期に必要な、走る・投げる等の基礎動作を身につけます! 様々な動きを経験し、限りない運動能力を引き出します
ジュニア 運動教室	火・木	17:45～18:45	小学2年～小学3年 小学4年～小学6年 各15名	各種スポーツのスキルアップや運動の苦手意識の克服を目的に、体幹・持久力・バランス・反応など総合的に力をつけて運動に必要な体づくりを目指します
スポーツ リズムジャンプ NEW	金	16:30～17:15	年少～年長 15名	音楽に合わせた様々なジャンプ運動 リズム感を身につける基本的な運動

ノルディックウォーキング

※体育館全開前集合(雨天時:総合公園体育館)
※専用ポール貸出あり(無料)

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
さわやか ウォーキング ※4月～12月の開催	木	9:30～10:30	一般男女 20名	天気が良い日は外にノルディックウォーキングへ ポールを使うことで、足腰にかかる負担は軽いまままエネルギー消費量が20%アップ!

親子フィットネス

※開催日要確認。前日までに予約。

クラス	曜日	時間	対象	内容	受講料/場所
さんぽん 産後ヨガ ※4月～12月の開催	金	10:00～11:00	0歳～未就園児と産後ママ (保護者1名)	緩んだ骨盤を整え、凝り固まった体をほぐします! お子さまと一緒に受講可 ～「絵本の読み聞かせ」あります～	600円/1回 総合体育館(3F会議室)

ミニプログラム(※予約不要)

※スケジュール要確認

クラス	曜日	時間	内容	時間/受講料
コアトレ	月・金	9:30～9:50	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	20分 300円/1回
ボディ コンディショニング	月	18:30～19:00	関節・筋肉を正しい位置へ導き、姿勢の改善からスムーズに動ける体をつくります	30分 500円/1回
ストレッチポール	水	18:30～19:00	ポ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	30分 500円/1回
体幹バランス	金	18:50～19:20	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!!	30分 500円/1回

※夏コース(7月～)から開講！ ～ Next Time !! ～

クラス	曜日	時間	対象/定員	内容
NEW! 骨盤 エクササイズ	金	10:00～11:00	一般男女 20名	骨盤まわりの筋肉をほぐし、ゆるめ、整えます 骨盤を安定させ、きれいな姿勢をつくります

ホームページよりスケジュール等をご覧いただけます。
スポーツクラブあらい 検索 CLICK!

申込方法・受講料など…

＊申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
＊年会費・1コース(10回)分の受講料を前納していただきます。
＊教室開始後の受講料返金はできません。
＊定員になり次第、申込み締切とさせていただきます。
＊教室申込者が少ない場合、開講できない場合もあります。
＊担当指導員、教室内容は変更する場合があります。予めご了承ください。
＊年度初めて教室を受講する場合、クラブ年会費1,000円が必要となります。

【フィットネス教室】
○1期…10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
(受講料4,000円+施設利用料2,000円+年会費1,000円)

【スイミング教室】
○1期…10回コース(年間4期開催)
○料金…①プール会員5,000円
(受講料4,000円+年会費1,000円)
②一般会員9,000円
(受講料4,000円+プール入場料4,000円+年会費1,000円)

【スイミング教室(幼児・ジュニア)】
○1期…10回コース(年間4期開催)
○料金…7,000円
(受講料4,000円+プール入場料2,000円+年会費1,000円)

◆サンクスウィーク(教室無料体験会)◆

○期間…3月18日(水)～31日(火)
○回数…お一人様3回(1教室1回)
○申込方法…①開催日の前日までに申込み(電話申込可)
②定員になり次第締切り
○その他…①開催日時は必ずご確認ください。
②定員により人数調整する場合があります。
③来年度(R2年4月～)開催教室が無料で体験できます。「教室に通ってみたいけど何が良いのかわからない…」、「運動を始めてみたいけれど…」という方にこの機会にぜひお試しください!

◆妙高市総合体育館「はね馬アリーナ」利用促進事業◆ ～はね馬アリーナで気軽にスポーツ!!～

○期間…第1期 令和2年6月1日(月)～7月31日(金) 平日9～15時
(予定)第2期 令和3年1月12日(火)～2月26日(金) 平日9～15時
※専用利用の予約がある場合は利用できません。
○種目…卓球、バドミントン、スポレク
○料金…入場料120円(高校生以上)、中学生以下無料
○用具貸出…無料
○持ち物…うち履き
○内容…卓球、バドミントン、スポレクの3種目がアリーナにセッティングされた状態になっており、すぐに楽しむことができます。用具の貸出もしていますので手ぶらでお越しください。(用具数に限りあり)

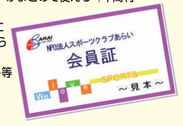
(広告)

さとう生花店
新潟県妙高市中央町1-17-2 ☎0255-72-6259

企画・デザイン・総合印刷
KNR 株式会社 ケーナール
新潟県妙高市上田町5-6 http://www.knrnet.co.jp/
世界にひとつの贈り物。ご縁を結ぶ。名刺&ショップカードにお届けするオリジナルグッズを作成してみませんか！
Craft & Arts ここくーる http://store.shopping.yahoo.co.jp/knrnet/
詳しくはコチラから

クラブ会員募集と会員特典

○スポーツクラブあらいでは「クラブ会員」を募集しています。
①会員の種別(年会費)は、正会員(1万円)・特別賛助会員(賛助会員5千円以上)・一般会員(教室・ジュニアスポーツクラブ1千円)の三種。
②3口以上の賛助会員限定で、妙高市総合体育館内の【トレーニンググループ】【ランニングコース】【シャワー】がまとめて使える「年間利用券(プレミアム会員券)」を販売。
○会員様には会員証を発行し、協力店にて提示することで「会員特典」が受けられます。
○スポーツクラブあらい主催のイベント等が「会員価格」で参加が可能です。



□スポーツクラブ会員募集と会員特典の協力店(8事業所)一覧

令和2年3月現在(※特典内容は変更になる場合があります)

協力事業所名称	所在地	特典内容
UCHIDA SPORTS	関山 2065	○スポーツ用品 10%OFF(セール品及び体操着は除く) ○文具用品 5%OFF(セール品は除く)
大原スポーツ新井店	朝日町 1-7-4	○商品10%OFF(特価品、体操着を除く
妙高杉ノ原スキー場	杉ノ原	○リフト・ゴンドラ1日券 大人3,500円／シニア・中学生3,200円 ○リフト・ゴンドラ4時間券 大人3,100円／シニア・中学生2,700円 ※12/29～1/4は、追加料金(200円)でご利用いただけます。 ※4時間券は、営業時間内の購入時から連続する4時間となります。 ※シニアは、満55才以上となります。(要証明書)
食処飲処 一富	末広町 1－3	○食事代 5%OFF ○飲食代(3,000円以上) 5%OFF (会員様に限る)

協力事業所名称	所在地	特典内容
新東星薬株式会社 上越支店(ほっとランド)	高 柳 972-1	○温浴施設ほっとランド入浴料金(会員様及び宿同伴者様) 大人400円 → 300円 ／ 小人200円 → 150円
すし芳	田 町 1-5-1	○すし芳カードポイント2倍
プチホテル・デ・ゾーピーブ & レストラン正	二 俣 1526-611	○一番人気おすすめセットメニュー料金 ラ ン チ…1,980円→1,580円 ディナー…3,800円→3,200円 ○1泊2食(朝・夕)付き宿泊料金 12,000円→9,800円(※3日前までに予約必要) ※期間…7/1～12/31
ゲストハウス青空	二 俣 1526-363	○一番人気おすすめセットメニュー料金 ラ ン チ…1,980円→1,580円 ディナー…3,800円→3,200円 ○1泊2食(朝・夕)付き宿泊料金 12,000円→9,800円(※3日前までに予約必要) ※期間…7/1～12/31

あらいジュニアスポーツクラブ会員募集

～スポーツ好きな豊かな子どもたちを育てよう！～

卓球

○対象～4歳～高校3年
○日時…毎週金・土曜 19:30～21:30
○場所…新井南体育館
○開始日…4月3日(金)～
○受講料…年間9,000円
○その他…最初はラケットを持たずにお越しください
○代表者…阿部(☎090-2209-6342)

私たちのクラブは、妙高市・上越市の小学生～高校生、初心者から県大会で活躍するレベルまでの選手が通います。「みんなが大会で1勝」を目標にそれぞれのレベルに合わせて楽しく一生懸命に練習しています。どんな子でも一生懸命頑張れば必ずうまくなります。卓球がうまくなりたい選手はぜひ一度練習会場にお越しください。

空手道

○対象…小学1年～高校3年
○日時…毎週火・金曜 1部18:30～19:30 2部19:30～21:00 3部21:00～21:30(希望・上級者練習)
※1部～希望の初心者4名以上で4・5・6月のみ
○場所…妙高市総合体育館(アリーナ)
○開始日…4月3日(金)～
○受講料…年間10,000円
○その他…(公財)全日本空手道連盟・(公社)日本空手協会所属
1.型講料他にかかる費用など…
(昇級昇段審査費 2.上部団体加入・年会費 3.各種大会個人参加費
2.年末年始・お盆・祭日等教室休みあり。その他は入会時に問合せください。
○代表者…金澤(☎0255-72-2839)

空手道は、武道からスポーツとして脚光を浴び東京オリンピックに採用された種目です。練磨の汗の中より人格完成(心身の鍛錬)又不時の敵を制する護身術として空手道を始めませんか。まずは礼節とお友達づくりから。

バレーボール(女子)

ARAI女子ジュニアバレーボールクラブ(ミラクルパワーズ)は、バレーボールを通じて体力・技術・人との絆や感謝を学ぶ場として活動しています。子どもたちには、バレーボールの楽しさを、サポーター(保護者)の方々には、感動してもらえる様に指導を心掛けています。現在、メンバーが少ないので以前に比べグループムに出れる機会も多くあるので、一緒にバレーボールをしてみたい小学生を見学に来て下さい。

バレーボール(男子)

○対象…小学4～6年、中学1～3年
○日時…毎週月・木・日 19:30～21:30
○場所…妙高市総合体育館・新井中央小学校
○開始日…4月5日(日)～
○受講料…年間8,000円
○代表者…山田(☎090-5795-6915)

目標は、地区大会の上位入賞と県大会出場への目標に向かって全員が毎週頑張っています。現在の会員は、新井中学校バレーボール部と小学生が います。また、春から中学校のバレーボール部に入る子どもたちや小学生4～6年生でバレーをやってみたい子どもたちがいれば是非参加してください。また、月に1～2回遠征に行ったり合宿及び野外行事を計画しています。多くの皆さまから見学及び参加をお待ちしています。

体操

体操は全てのスポーツの原点です！走る、跳ぶ、回る、支える、止まる、表現する。運動能力と感覚能力にバランスよく刺激を与え身体コントロール能力を高めます。出来ない事に挑戦する勇気とできたことの喜びが目標になり、子どもたちやる気と自尊感情を育むのにとても適したスポーツと言えます。たくさん練習してマット、とび箱、鉄棒で友達と差をつけよう！
合わせて「指導員大募集中」です!!

○対象…小学1年～高校3年
○日時…①ジュニアコース…毎週金曜日
②選手育成コース…毎週月・金曜日(別途問合せ)
○場所…新井中学校体育館ほか
○開始日…4月17日(金)
○受講料…年間10,000円＋会費2,000円
○その他…選手育成コースは、別途費用がかかります。
都度、お問い合わせください。
○代表者…安本(☎090-7837-5195)

ソフトテニス

○対象…小学4年～中学3年
○日時…(4月～10月)第1・2・4土曜 9:00～11:30
(11月)第1・2・4土曜 8:30～11:00
(12月～3月)第2土曜 8:30～11:00
中学生のみ(毎週月曜 17:00～19:00)
○場所…新井グリーンスポーツセンター
○開始日…①小学生5月9日(土)～小学生 ②中学生4月6日(月)～
○受講料…年間6,000円 ○代表者…平野(☎090-5306-5693)

小学生はテニスの基本、楽しさを、中学生には、ゲームで役立つ基礎技術、戦術を練習、指導しています。皆さんお待ちしてます。

バスケットボール(小学生)

市内各小学校の子どもたちが所属している三バスケットボールクラブです。8名のコーチにより、男子・女子・低学年のレベルにそれぞれ合わせた指導をしています。バスケットボールの面白さを教えながら、楽さしく！そして楽しく！ 活動をしています。高学年は、色々な地域へ遠征や大会に参加しています。また、男女ともメンバーが減少しています。お友達を誘って、一緒に運動しませんか。興味のあるそどもたち、いつでも待っています！

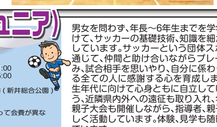
○対象…小学1～6年(妙高市内)
○日時…毎週水曜 19:00～21:00
毎週土・日曜 9:30～12:00
○場所…新井小学校
○開始日…4月11日(土)～(予定)
○受講料…年間6,000円
○その他…部費について は活動により(遠征等)別途徴収があります
○代表者…宮下(☎0255-72-1649)

野球(小学生)

今年度より、ひとつのチームになり【新井ジュニア】として活動を開始しました。「最後まで諦めない」「大きな声で挨拶する」など共通の目標を持ち元気に活動しています。見学、体験随時受け付けています!

○対象…小学1～6年
○日時…毎週火・木・土・日曜
○場所…新井小学校・新井中央小学校・新井南小学校ほか
○開始日…4月2日(木)～
○受講料…年間11,000円
○代表者…小林(☎090-4723-3098)

サッカー(ジュニア)



○対象…幼児年長～小学6年
○日時…(高学年)毎週火曜 19:00～21:00
(低学年)毎週木曜 15:00～17:00
(年長・低学年)毎週金曜 19:00～21:00
毎週土曜 13:00～15:00
○場所…新井中央小学校体育館(火・土曜日)、金曜日(新井小学校体育館)、春季～秋季(新井総合公園)
○開始日…4月3日(金)～(遠征)
○受講料…年間6,000円(遠征費)
○その他…保護者会費徴収(前・後期、学年によって会費が異なります)
○代表者…佐藤(☎090-2883-4982)

男女を問わず、年長～6年生まで幸学別に分けて、サッカーの基礎技術、知識を細かく指導しています。サッカーという団体スポーツを通して、仲間と助け合いながらプレーを楽しみ、試合相手を思いやり、自分に係わってくれる全ての人に感謝する心を育成します。中学生年代に向けて心身ともに自立していけるよう、近隣市内外への遠征も取り入れ、年数回の親子大会も開催しながら、指導者、親子共々楽しく活動しています。体験、見学も随時受付しています。

硬式野球(妙高ベースボールクラブ)

○対象…中学3年
○日時…土・日曜・祝日(夏休み期間は平日も有り)
○場所…新井総合公園野球場・妙高高原スポーツ公園野球場ほか
○開始日…7月～(11月まで)
○受講料…新井中学校生(年間11,000円)、その他(年間13,000円)
○代表者…阿部(連絡先・問合せ…鴨井☎090-8593-1884)

13年前に、硬式野球を経験できる場を造ろうとクラブ発立ち上げました。毎年、妙高市、上越市から40人前後の中学生が入会しています。当クラブは保護者と共に、地域に可愛がられるチーム作りをモットーとしております。10月には妙高市長杯中学生硬式野球大会(森田カップ)を開催し、同様に活動しているチームと対戦し交流を深めています。

サッカー(ジュニアユース)

サッカーを楽しみたい!上手くなりたい!そんな中学生なら男女サッカー経験は問いませんよ。サッカー部以外の生徒も一緒に活動しています。新井中サッカー部と連携し選手のレベルアップを図っています。また参加大会は、上越選手権(サッカー、フットサル)で、社会人の大会にも積極的に参加しています。新1年生の皆さん、優しくて楽しい先輩たちと一緒にサッカーしましょう!!

○対象…中学1～3年
○日時…毎週火曜 19:30～21:30
土曜(月2回程度) 13:30～15:30
○場所…新井中学校体育館・新井総合公園(屋外球技場)・妙高市総合体育館ほか
○開始日…4月7日(火)～
○受講料…無料
○その他…いつでも遠慮なく見学に来てください
○代表者…小嶋(☎090-5786-6552)

陸上競技

陸上大会の入賞をめざす高学年から運動会で1等賞を目指す低学年まで、それぞれの目標に向かって頑張っています。「走る」ことを中心にいろいろな練習方法を取り入れることにより、運動神経がもっとも発達する小学生年代の運動能力の向上を目指して、楽しく活動しています。陸上競技場・公園・ロードでの活動になりますが、雨天と冬期は、はね馬アリーナとなります。見学・体験はいつでもOKです。友達をさそって見に来てください。

○対象…小学1年～中学3年
○日時…毎週土曜・第2日曜(ほか日程表 9:00～11:30ほか
○場所…新井総合公園(陸上競技場)ほか
○開始日…4月5日(日)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…窓越(☎090-4931-7324)

柔道

○対象…小学1年～高校3年
○日時…(小学生)毎週火・金曜日 19:00～20:30
(中学・高校生)毎週月・木曜日 19:30～21:00
○場所…妙高市総合体育館
○開始日…(小学生)4月3日(金)～
(中学生・高校生)4月6日(月)～
○受講料…年間(小学生)5,000円
(中学生)4,000円
(高校生)3,500円
○その他…小学生は柔道着の自費購入不要
○代表者…根岸(☎0255-72-2620/ 妻)

オリンピックで、日本選手がメダルを量産する柔道を小学生の時から始めてみませんか?中学校の体育授業でもありますから無駄にはありません。転んだ時に怪我をしないような受け身等、自分自身の護身にもなります。不安な方はぜひ一度練習を見に来てください。幼児から6年生まで元気に活動しています。ご心配ありません。練習の他にも夏の野外焼肉会や12月のクリスマスパーティー等楽しいイベントがあります。元気な小学生の顔ざんを待っています。

水泳

○対象…学年を問わず(25m泳げる事)
○日時…毎週木曜 18:30～20:00
○場所…水夢ランドあらい
○開始日…4月9日(木)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…樽澤(☎090-4848-0941)

中学生チームと小学生チームに分かれて練習しています。中学生チームは新井中水泳部の部活と平行して ほぼ毎日の練習、小学生チームは毎週木曜日18時30分から水夢ランドあらいでの練習です。仲間と一緒に楽しく練習しませんか!!

剣道

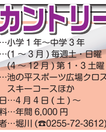
剣道の修錬により、正しい心、踪のすに頑張る心、思いやりの心を育みます。礼儀正しくあいさつができ、大勢の前でも物おじせずにはっきり話し、集団においてリーダーシップをとれる子供の育成を目指します。通常の稽古のほかにも試合が 近く数回、お楽しみ会や納会、昇級審査会など、みんな元気に楽しく活動しています。ぜひ一度、練習を見に来てください。

○対象…小学1～6年
○日時…毎週月・木曜 19:30～
○場所…妙高市総合体育館(アリーナ・武道場)
○開始日…4月2日(木)～
○受講料…年間8,500円
○その他…年間8,500円は保護者会費です。登録料、保険料、大会参加料、その他ご褒美などに使われます。
○代表者…市村(☎0255-72-5094)

クロスカントリースキー

「子どもたちにクロカンスキーの楽しさを味わってもらい、スキーを通して体力作りとの増進を図ることを目標に4～12月はマラソンやローラースキーでの体力作り、1～3月はクロカンコース等を利用し、非当時まで明るく楽しい雰囲気の中で練習を行っています。また各マラソン大会、クロカン大会にも積極的に参加し対成績をあげています。

○対象…小学1年～中学3年
○日時…(1～3月)毎週土・日曜
(4～12月)第1・3土曜
○場所…池の平スポーツ広場クロスカントリースキーコースほか
○開始日…4月4日(土)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…樋川(☎0255-72-3612)



アルペンスキー

○対象…小学1年～中学3年
○日時…土・日曜
○場所…池の平スキー場ほか
○開始日…4月4日(土)～
○受講料…年間6,000円
○代表者…岡田(☎090-7178-3993)

アルペンスキークラブは、小学1年生から中学3年生までのスキークラブです。冬期間は、池の平スキー場を中心に基礎練習やボール練習をしたり、また大会にも参加し日頃の練習成果を発揮したりと頑張っています。ぜひスキーをやりたい、うまくなりたいと思っている方は参加してみませんか。指導者も合わせて募集中です。

ジュニアスポーツクラブ会員申込み手続き等について

①申込用紙に必要事項を記入し、会費2,000円(高校生は保険料高額のため2,500円)を添えてスポーツクラブあらいへお申込みください。
※会費内訳＝スポーツクラブあらい年会費1,000円、傷害保険料・事務経費費等1,000円
②受講料は各クラブ(代表者)へ納入となります(受講料・会費はクラブによって異なります)。クラブごとに活動日や回数が異なり、遠征等のあるクラブは別途経費が必要になる場合があります。

クラブの活動内容や不明点等は、各クラブの代表者へお問い合わせください。

スポーツ安全保険の加入について

あらいジュニアスポーツクラブでは、会員と指導者を対象に安心して活動できるよう「スポーツ安全保険」に加入します。スポーツ安全保険は、スポーツ団体及びその他の社会教育関係団体の人たちが安心して活動できるように作られた営利を目的としない互助共済的な保険です。(以下、公益財団法人スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」より一部抜粋)

①傷害保険
対象となる事故…被保険者が日本国内において団体での活動中および往復中に、急激で偶然な外来の事故により被った傷害(熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒を含む)による死亡、後遺障害、入院、手術、通院が補償されます。
②賠償責任保険…対象となる事故
被保険者が日本国内で行う団体での活動中および往復中に、またはそれらを行うために被保険者が所有・使用・管理する動産に起因して、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことによって、法律上の損害賠償責任を負った場合に対象となります。
③突然死葬祭費用保険…対象となる事故
被保険者が日本国内において団体での活動中および往復中に突然死(※)した場合で、被保険者の親族が葬祭費用を負担したときに対象となります。
※突然死とは、急性心不全等の心・血管疾患や肺血栓塞栓症等の呼吸器疾患、脳内出血等の脳血管疾患等を死因とし、下記のいずれかに該当する死亡をいいます。
・団体での活動中および往復中の死亡
・団体での活動中および往復中に顕著な体調変化が確認(注1)され、そのときから24時間以内の死亡(注2)。ただし、その顕著な体調変化に関係がある死亡に限ります。
(注1)被保険者以外の第三者により確認されたものに限ります。
(注2)顕著な体調変化の時から24時間経過時点で延命または集中治療を行っていた場合での180日以内の死亡を含みます。
※その他、詳細などについては、(公財)スポーツ安全協会HP(http://www.sportsanzen.or.jp)をご覧ください。

キリトリ線

令和2年度 あらいジュニアスポーツクラブ 申込書

種目名		2種目以上 チェック	ふりがな 氏名
住所	〒		
電話番号		性別	年齢 才
生年月日	西暦 年 月 日	学校名	学校 年

【同意書】
指導中の事故について故意または施設の暇疵によるもの以外ついては一切の責任を問いません。
令和 年 月 日
保護者署名

領収日付印

㊞

クラブ(控) 様
円
住所
電話番号
学校 学年

領収証 様
円
あらいジュニアスポーツクラブ保険料として領収いたしました。
スポーツ安全保険加入について
申込み状況や金融機関等の都合(休日等)により、保険加入に時間を要する場合があります。予めご了承ください。
あらいジュニアスポーツクラブ NPO法人スポーツクラブあらい
㊞

※受講料は各クラブへ納入となります。