スポ☆スポ 特集号

第67号
2022/3/18

—発行者—
NPO 法人スポーツクラブあらい
理事長　池田　和資

—編集部（スポーツクラブあらい研修広報部）—
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

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、多くの大会や各種イベントが中止を余儀なくされた一年となりました。このような状況においても、自ら健康づくりに励む方々や競技力向上を目指して練習に打ち込むジュニアが大勢いたことを大変心強く思った次第です。

生涯スポーツ請負人であるスポーツクラブあらいは、今年度も『市民の皆様から愛されるスポーツクラブ』を目指し、地域の皆様とともにスポーツ通じ頑張っていく所存であります。これからもご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

クラブ広報誌「スポ・スポ」はおかげさまで67回の発行を迎え、これからもクラブと皆様を繋ぐスポーツ情報誌として一層の紙面充実を目指します。

今後ともご愛読のほどよろしくお願いいたします。

NPO法人スポーツクラブあらい
キャッチコピー

はね馬に負けるな あなたの健康づくり（清水真由美さん作）
生涯スポーツ請負人 スポーツクラブあらい（市川健一郎さん作）
あなたの元気は地域の元気（鷲沢栄子さん作）

令和4度年間事業予定

※日程は予定です。新型コロナウイルス感染状況等により変更や中止となる場合があります。

4月
- ●ジュニアスポーツクラブ活動開始
- ●各種教室（水泳・フィットネス）開講
- ●ウェルネスウォーキング～ゴミを拾おう 花を植えよう～（下旬）
- ●新井総合公園開園（上旬予定）

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（中旬）

6月
- ●あらいバレーボール大会（5日）
- ●妙高はねうまスポレック大会（19日）
- ●ノルディックウォーキングツアー（下旬）

7月
- ●第41回ファミリーソフトバレーボール大会（3日）
- ●第37回ナイターソフトボール大会（23～24日）
- ●第33回ナイターパパギャルボール大会（23～25日）

8月
- ●夏のメダカ教室
- ●ナイト★ウォーク（下旬）

9月
- ●あらいミニバス3on3大会（19日）
- ●第12回妙高市空手道大会（25日）

10月
- ●第53回越後妙高コシヒカリマラソン大会（9日）
- ●あらい卓球大会（23日）

11月
- ●あらいバドミントン大会（3日）
- ●第18回マスターズソフトボール大会（6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（4日）
- ●さわやか健康活動（18日）

1月
- ●新春初泳ぎお楽しみ会（7日）

2月
- ●第18回ニュースポーツフェスティバル（5日）
- ●第10回スプリングカップソフトバレーボール大会（26日）

3月
- ●春のアメンボ教室・メダカ教室（下旬）

あらいスポーツクラブ協議会　加盟団体の紹介

スポーツクラブあらいのパートナーシップ団体「あらいスポーツクラブ協議会（大塚 茂 会長）」の加盟18団体を紹介します。市民のクラブチームを統括する組織です。多彩な種目のクラブが加盟しており、クラブ主管で各種大会も開催しています。また、市内のスポーツ大会にも協力をしておりスポーツを通じて地域社会に貢献するような活動をしています。各クラブの詳細は、ホームページ（パートナーシップ団体の紹介）でご覧いただけます。

No.	団体名称	活動種目	代表者氏名
1	さつきクラブ	バレーボール	丸山　厚子
2	コスモス	バドミントン	大塚　　茂
3	新井LBC	ラージボール卓球	金子　娃子
4	アゼリア	卓　球	須山　義男
5	松空館 空手道会	空　手	安原　真一
6	ジュニア 剣道クラブ	剣　道	市村　　隆
7	新井B.C	バスケットボール	金子　謙一
8	水上空手道教室	空手道	小林　吉幸
9	妙高スポレッククラブ	スポレック	鈴木　伸市
10	妙高市頸南卓球連盟	卓　球	尾崎　一郎
11	誠空会	空　手	金澤　　実
12	白山町スポーツ協会	ニュースポーツ	市村　　隆
13	新井新体操クラブ	新体操	藤田　未来
14	ARAI	バレーボール	小林みどり
15	ヴァルト	バドミントン	小松　一郎
16	A♡MAT	バレーボール	東城　　稔
17	妙高ソフトバレーボール連盟	ソフトバレーボール	塚田　　洋
18	新井頸南バレーボール協会	バレーボール	釜田　　亮

加盟団体の活動風景（一部）

令和3年度 賛助会員御芳名

皆さまに、厚く御礼を申し上げます

特別賛助会員

順不同・敬称略

㈱ダイセル

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㈱
けいなん総合病院
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
堀川電気
上越トーヨー住器㈱
㈱保坂組
愛クリニック
㈲かんずり
KDL
㈱山﨑建設

えちご上越農業協同組合 新井支店
新井工場団地工団会
ふくろう
白川 昭夫
㈲岡田組
いちかわ接骨院
㈲さとう生花店
堀川 敏治
㈲小林建材
ながの歯科医院
廣瀬歯科クリニック
小嶋 久司
㈱初台製作所
さくらい整形外科医院
セブンイレブン学校町店
長谷川 克敏
㈲双伸機工
日本海鮮魚センター あらい道の駅店
住人十色
横尾 久美子
斐太商工会
そば処 文ざ
和彩酒膳 桜庵
相浦 正鋭

賛助会員

順不同・敬称略

上町
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
上町薬局
(一社)妙高青年会議所

中町
むろや家具本店
㈲横山損保事務所
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
清水飴店
よしむら美容室
㈲F&Cヨシザキ
太田眼科
㈱東條造花店本社
はやつクリニック内科呼吸器科

栄町
ホサカ時計店
理容室マスダ
山崎ツヤ子 美容室
肉のマミー
ひさご家
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
豊國新井㈱
江戸八寿し
増村歯科医院
三村屋旅館

工団町
村越 信一

白山町北部
余野猛
杉村そばや
笠原建設㈱
松井板金加工所
アバント
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
樗沢 博幸

白山町南部
尾崎理容所
小島クリーニング商会
市川 達孝
植木 利子
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
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 憲男
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 満子
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
㈱野口電気
池田 章子
石田 智晃
藤井塗装店

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 勝彦
小林整熱㈱
樋口 鉄美(麺みなみ)
橋本 武治
白石 晃
宮下 壽幸
大野 重雄

経塚町
大塚 茂
岡田 雅美

広田町
吉越 哲也

末広町
池田 信雄
食処飲処 一富

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
㈲嶺村製麺所

田町
寿し芳
水野 敏明
小川 茂樹
㈲山城屋紙店
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
㈲小甚呉服店
ビューティーサロン若葉
阿部 直樹
小島 勲
藤田 義昭
水野 隆治
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
㈲鳶丸山工業
㈲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
理容 かねこ
米持 和人
塚田 良友
安本 克久
尾島弘恵司法書士事務所
馬場 武志
小林 幸
塚田 仁
清作
新井学校町郵便局
荒川芳晴行政書士事務所
森本 秀行

石塚町
池田 勇
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
美容室ラジカル
カタショ建築
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
㈲金子石材工業
㈲岩浅石材店
金仁石材店

中川
㈲岡田石材店

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
山﨑 健吾
濁川 明男
井田 政芳

諏訪町
長澤整骨院
㈲樋口ホンダ
㈲金子設備工業所
山岸酒店
富里クリーニング店
太田醸造㈱

美守
㈲新東自動車整備工場
㈲和香
㈱古川商会
㈱鶴田工業
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
東北新井電工㈱
モンファインクリーニング

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

矢代
丸山酒店
㈱パーム
田中 英幸
小山 大輔
みその山乃家
㈱山本電気
鈴木 司

斐太
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 修一
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
司自動車
上野 久貴
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
宮﨑 ひさ子
保坂 努
早津 徹
安原 義之
金澤 実

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
古川橋梁設計事務所
高橋 金司
姫の森糀店
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
岩﨑 恵子
手塚 孝一
山田 富治
太田 真
佐藤 茂
堀川 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

水上
丸山 猛
小林 啓一

南
㈱長崎組
㈲イワサキ
㈲濁川商会
今井 良明
杉本商店
鳥坂郵便局
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
㈲小池工芸
㈲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
うちやま歯科医院
㈱上越無線
新井タクシー㈱
和牛焼肉 真月
カットハウスしみず
相羽工務店
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
樗沢 忠信

プレミアム会員
尾崎 美奈子
金子 康秀
橋詰 伸一
小林 正則
岡田 恵
宮下 直子
石田 雅子
早津 賢二
杉本 朗
浅岡 宏
佐藤 光夫
池田 勇
小嶋 雅之
櫻井 喬
小林 啓一

NPO法人スポーツクラブあらい役員・正会員
池田 和資
山﨑 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
樗沢 真吾
宮越 新一
大塚 茂
市村 隆
藤本 義一郎
髙澤 誠一
内山 勇
丸山 喜一郎
横尾 祐子
加藤 敦志
橋本 初江
樗沢 秀久
森本 秀行
市村 信一
石曽根 公二
森田 和男
市川 寿秀
矢崎 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
舟見 尚登
宮下 吉輝
堀川 敏治
平出 由里
黒石 今朝雄
古川 初男
黒石 廣司
宮下 文夫
横山 典雄
神田 啓子
関　 博志
岩澤 昇
山本 啓子
杉澤 葉子
内藤 弘司
竹田 光子
樗澤 麻子
小松 一広
早津 浩司
笹川 一則
清水 晃
佐藤 正彦
田中 千恵子
牛木 けい子
山田 勝己
荒川 元通
山川 幸夫

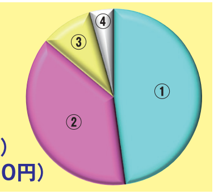
※新規賛助会員
三村屋旅館（東雲町）　森本 秀行（学校町）　小林 正則（プレミアム会員）　岡田 恵（プレミアム会員）　宮下 直子（プレミアム会員）　石田 雅子（プレミアム会員）　早津 賢二（プレミアム会員）　杉本 朗（プレミアム会員）　浅岡 宏（プレミアム会員）　佐藤 光夫（プレミアム会員）　小嶋 雅之（プレミアム会員）　櫻井 喬（プレミアム会員）　早津 浩司（スポーツクラブあらい）　笹川 一則（スポーツクラブあらい）　清水 晃（スポーツクラブあらい）　佐藤 正彦（スポーツクラブあらい）　田中 千恵子（スポーツクラブあらい）　牛木 けい子（スポーツクラブあらい）　山田 勝己（スポーツクラブあらい）　荒川 元通（スポーツクラブあらい）　山川 幸夫（スポーツクラブあらい）

令和3年度 賛助金の配分報告

総額 967,000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（458,500円）
②あらいコミュニティスポーツ協議会（366,800円）
③あらいスポーツクラブ協議会（91,700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～

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、休講や内容等が変更になる場合があります。

スイミング教室　～水夢ランドあらいプール～

有酸素運動 ＆ 筋力アップ

「妙高市」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容
水中エクササイズ ～ウォーク&ジョグ～	月	9:00～10:00 ※1～3月 10:00～11:00 二井弥生	一般男女 30名	水中でさまざまな動きを取り入れ筋力や体力の向上を目指します。
水中散歩	火	9:00～10:00 ※1～3月 10:00～11:00 宮越典子	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。
アクア筋トレ ＆ 代謝アップ	木	13:30～14:30 二井弥生	一般男女 20名	水の抵抗を利用した筋力アップと歩く走るなどの動きで心肺機能の向上を目指します。
アクアビクス	金	9:00～10:00 ※1～3月 10:00～11:00 鷲澤栄子	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

「スポーツクラブあらい」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容
初心者水泳 ～上達への近道～	火	13:30～14:30 山﨑／宮下	一般男女 20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。
やさしい4泳法 ～ゆっくり長く美しく～	木	9:00～10:00 山﨑／宮下	一般男女 50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 小林悦子	一般男女 20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

「スポーツクラブあらい」おすすめ!!

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・金	17:30～18:30	小学生	各50名	もぐれない、泳げないから泳力に合わせて練習を行います。体力づくり、お子さんの健康な体づくりの一環として。
	土	9:00～10:00		60名	
幼児スイミング	火・木	16:30～17:30	年中～年長	各20名	遊びを取り入れながら水慣れをしていきます。水泳の基礎作りをしていくクラス。
	土	10:00～11:00			

❖夏のメダカ教室❖

◉開催…8月　◉期間…5日間　◉対象…小学生

❖春のメダカ教室・アメンボ教室❖

◉開催…3月　◉期間…5日間　◉対象…メダカ（小学生）、アメンボ（年中～年長）

《お申込み・料金など》

- ●所定の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。
- ●年度初めて受講される方は、年会費1,000円が別途必要です。
- ●教室開始後の受講料返金はできません。
- ●教室申込者が少ない場合、開講できない場合もあります。
- ●定員になり次第、申込み締切とさせていただきます。

《フィットネス教室》

●1期…5回コース（年間8期開催）　●料金（1期）…3,000円

《スイミング教室》

●1期…5回コース（年間8期開催）
●料金（1期）…おとな4,000円（受講料2,000円+入場料2,000円）
こども3,000円（受講料2,000円+入場料1,000円）

フィットネス教室　～水夢ランドあらい・妙高市総合体育館～

有酸素運動 ＆ 筋力アップ

「妙高市」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
BOKWA Punch & Strike ボクワ パンチ&ストライク	水	19:30～20:30 佐野徳子	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)
トランポビクス ＆ ボディワーク	木	10:00～11:00 鷲澤栄子	一般男女 15名	一人用のトランポリンで行うエクササイズ。基本のウォーキング+筋トレで健康な体へと働きかけます。	妙高市 総合体育館 (2F)
筋力体力代謝アップ	金	10:00～11:00 二井弥生	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)

ダンスクラス

「スポーツクラブあらい」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
エンジョイフラ	木	18:00～19:15 早川雪子	一般女性 15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。	水夢ランド あらい (2F)
ビューティフラ	木	19:30～20:45 早川雪子	一般女性 15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！	水夢ランド あらい (2F)

こどもフィットネス（運動教室）

「スポーツクラブあらい」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
ちびっこ 運動教室	火	16:45～17:30 二井弥生	年中～年長 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。	妙高市 総合体育館 (2F)
ジュニア 運動教室	火 木	17:45～18:45 17:45～18:45 二井弥生	小学1年～3年 小学4年～6年 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。	妙高市 総合体育館 (2F)

ストレッチ&からだのケア

「妙高市」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
機能改善体操	月	10:30～11:30 佐野徳子	一般男女 15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アップ!!バランスの良い身体づくりを。	妙高市 総合体育館 (2F)
NEW 気分すっきりストレッチ	火	13:30～14:30 佐野エリ	一般男女 15名	歪みや凝り固まった体をストレッチでほぐしリセット。適度な筋トレを組み合わせ気分も体もスッキリ!	妙高市 総合体育館 (2F)
からだ調整体操	水	10:00～11:00 佐野エリ	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)
リフレッシュ エクササイズ	水	13:30～14:30 浦野由紀子	一般男女 15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。	水夢ランド あらい (2F)
骨盤 エクササイズ	金	10:00～11:00 佐野エリ	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。	水夢ランド あらい (2F)

ヨガ&ピラティス

「妙高市」おすすめ!!

クラス	曜日	時間／担当	対象/定員	内　容	場所
ゆるヨガ	火	10:30～11:30 関川美弥子	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)
ピラティス	水	13:30～14:30 鷲澤栄子	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)
ポルドブラ	木	13:30～14:30 佐野徳子	一般男女 15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。	妙高市 総合体育館 (2F)
リフレッシュヨガ	火	19:30～20:30 浦野由紀子	一般男女 20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。	妙高市 総合体育館 (3F会議室)
シェイプアップヨガ	木	19:30～20:30 浦野由紀子	一般男女 20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。	妙高市 総合体育館 (3F会議室)

《スポパル カード（教室会員特典）》

【スポパル スタンプ】を集めると『ドリンク1本』と『施設1回利用券』がもらえる!!

①【“会員証”の裏がスタンプカード】になっています。
②参加ごとに受付窓口で【スタンプ】を押します。
③スタンプが【20個達成】したら、下記の施設から《1回利用券》を選ぶことができます。

- 水夢ランドあらい《プール》
- 新井総合公園《陸上競技場》
- 妙高市総合体育館《トレーニングルーム》
- 妙高市総合体育館《アリーナ》

ホームページより教室のスケジュール等をご覧いただけます。

http://sports-arai.jp　検索

「認定指導員」が教える!“キレキレ”の《ラジオ体操体験》について

「妙高市」おすすめ!!

「地域スポーツ活動」
「夏休みラジオ体操」
「保育園・幼稚園」
「小・中学校」

地域スポーツ活動や幼稚園・保育園、小・中学校などでの運動会の練習などなど…様々な場面で支援をしますのでご希望がありましたらご相談ください。『ラジオ体操は、日常生活や仕事ではあまり使われない筋肉や関節をバランスよく動かして血行を促進し、身体の全ての機能を活性化させる効果がある』と言われております。普段運動をしていない人でも、無理なく、どこでも、いつからでも始められる健康づくりに役立つ手軽な運動です。また、正しい動きをおさえて、意識して筋肉を動かすと“効果抜群”です!!

◆ご相談・ご用命は…「スポーツクラブあらい」まで◆

“魅力のある指導員”による【サークル活動】!!

会員の皆さんが主体となって楽しく活動します。初めての方も大歓迎!! 仲間と楽しく続けたい…そんな気軽で居心地のよい空間。ぜひ仲間に入りませんか？

●お申込み(参加料)、お問合せは直接担当指導員へ。　●開催スケジュールは、各サークルによって異なります。

No.	クラス名		曜日	時間	担当	対象	定員	参加料		内　容	連絡先	場所
1	ボディーメイク		月	9:30～10:30	宮越典子	成人女性	15名	700円／回		骨盤調整体操・・・体の要となる骨格、骨盤はどうしても日常生活でゆがんでしまいます。骨盤のゆがみを正すには凝り固まっている骨盤をしっかり動かし骨盤の柔軟性を取り戻すことです。簡単な体操で骨盤の開閉力を身につけ美しいプロポーションを目指します。	090-3248-5497	水夢ランド あらい2F
2	Jポップレクダンス		金	13:30～14:30	山﨑淳子	どなたでも	15名	800円／回		耳慣れたJポップの曲に振り付けたダンスを楽しみます。運動不足解消にいい汗かきましょう	090-7252-1739	水夢ランドあらい2F または妙高市総合体育館
3	トランポビクス&筋トレ ～目指せ姿勢美人～		火	19:00～20:00	二井弥生	成人男女	15名	600円／回		トランポビクスによる有酸素運動と筋トレで体幹強化やシェイプアップを目指します。	090-2562-2525	妙高市 総合体育館
4	シニア男性運動教室		金	10:45～11:45	二井弥生	60歳以上 男性	20名	600円／回		筋トレや簡単な昇降運動などを行い、体力・免疫力の向上を目指します		妙高市 総合体育館
5	鍛える!引き締める! 「トレーニング教室」		木	19:00～20:00	二井弥生	成人男女	20名	600円／回		筋力アップ・シェイプアップをしたい方、筋トレや有酸素運動で効率よく理想の体型を目指しましょう		妙高市 総合体育館
6	ストリートダンスサークル @-PROJECT.		火	17:15～18:15	金子紳也	小学生	20名	500円／回		基礎の土台をつくりながら振り付けもレクチャーしていきます。	090-7832-8385	水夢ランド あらい2F
7	ストリートダンスサークル @-PROJECT.		火	18:30～19:30	金子紳也	ストリートダンスの経験がある小中学生	20名	500円／回		基礎がある程度身についたメンバーにさらなるステップアップを目指します。		水夢ランド あらい2F
8	オリビエバレエ スタジオあらい支部	大人バレエ	火	10:15～11:45	養老玲衣子	中学生以上 成人	10名	6,600円 5枚チケット (9,900円)	入会金 5,000円 積立金 1,500円	初級クラス・基本の動きを学び心身ともにリフレッシュします。	080-2270-4351 olivier.ballet.studio @gmail.com	水夢ランド あらい2F
		エンジェルクラス	木	16:50～17:40		3歳以上 未就学児	10名	5,280円／回		クラシックバレエを通じて音楽に合わせた動きや基礎のポジションを学びます。		

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。

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）の三種です。3口以上の賛助会員限定で妙高市総合体育館内「トレーニングルーム」「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（当クラブ主催のイベント等が会員価格で参加可能）

NPO法人スポーツクラブあらい
会員証
We love SPORTS
～見本～

番号	協力事業所名称	所在地	特典内容
1	ウチダスポーツ	関山 2065	●スポーツ用品10%OFF（セール品及び学販品は除く） ●ウィーキングポール10～15%OFF ●スキーチューンナップ5%OFF
2	大原スポーツ新井店	朝日町 1-7-4	●商品定価より10%OFF(セール品、学校指定体操着・シューズ、チーム指定商品は除く)
3	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 ※12/29～1/6は追加料金（200円）での利用 ※4時間券は営業時間内の購入時から連続する4時間 ※シニアは満55歳以上（要証明書）
4	食処飲処 一富	末広町 1-3	●食事50円引き ●飲食100円引き（会員様に限る）
5	すし芳	田町 1-5-1	●すし芳カードのポイント2倍
6	ゲストハウス青空 ＆ レストラン正	二俣 1526-363	●宿泊利用 素泊り:大人／一泊3,500円 子供（5才以上）／一泊3,000円 一泊二食（夕・朝）付:大人／一泊5,500円 子供／一泊4,500円 ※冬期間(12/20～3/31)は燃料費が一人一律300円別途かかります。 ※宿泊予約は一週間前までにお願いします。

※令和4年3月現在（特典内容は変更になる場合があります）

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1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 伸一（☎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。

バスケットボール（小学生）「新井イーグルス」

- ●対象…小学1～6年
- ●日時…毎週水曜 19:00～21:00（高学年のみ）
- ●日時…毎週土・日曜 9:30～12:00（全学年）
- ●場所…新井小学校、新井中央小学校
- ●開始日…4月9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 清吉（☎0255-72-1649）

市内外各小学校の子供たちが所属しているミニバスケットボールクラブです。10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。バスケットの基本・面白さを教えながら、きびしく!!そして楽しく♪活動しています。男子メンバーは増えてきていますが、女子が少し寂しくなっています。お友達を誘って、一度見学にきてください。興味のある子供たち、いつでも待っています!!

バレーボール（女子）「ミラクルパワーズ」

- ●対象…小学1～6年（妙高市内及び周辺市町村）、中学1～3年
- ●日時…（小学生）毎週火・水（夜間）・土曜（午前中）
  （中学生）部活動終了後
- ●場所…新井小学校、新井中学校、妙高市総合体育館
- ●開始日…4月2日（土）～
- ●受講料…年間10,000円
- ●その他…活動により（遠征等）別途徴収があります。
- ●代表者…太田 昭浩（☎090-4741-8341）

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）の方々には感謝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全員ゲームに出しています。一緒にバレーボールをしてみたい小学生は見学（体験）に来てください。

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・木曜 19:30～21:30
- ●場所…新井中央小学校
- ●開始日…4月7日（木）～
- ●受講料…年間8,000円
- ●代表者…山田 貴大（☎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会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。

柔 道

令和三年度新井ジュニア柔道クラブ

- ●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（柔道場）
- ●開始日…4月1日（金）～
- ●受講料…年間（小学生）5,500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…穂阪 和男（☎0255-72-2620／昼）

東京オリンピックでも日本選手がメダルを量産した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、無駄にはなりません。転んだ時に怪我をしないような受け身の練習等、自分自身の護身にもなります。不安の方はぜひ一度練習を見に来て下さい。幼児から6年生まで、。元気に活動していますので心配ありません。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もありますよ。元気な小学生の皆さんを待っています。めざせ未来の「阿部兄妹」!!

サッカー（ジュニア）「FC新井ジュニア」

- ●対象…幼児年長～小学6年
- ●日時…（年長・低学年）毎週金曜 19:00～21:00
  毎週土曜 13:00～15:00
- ●日時…（高学年）毎週火曜 19:00～21:00
  毎週土曜 15:00～17:00
- ●場所…新井中央小学校体育館（火・土曜日）、新井小学校体育館（金曜日）、春季～秋季（新井総合公園）
- ●開始日…4月1日（金）～（通年）
- ●受講料…年間6,000円（運営費）
- ●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 康暢（☎090-2883-4982）

年長さんから6年生までを学年別にクラス分けして、サッカーの基礎技術を、きめ細やかに楽しく学べます。練習仲間やゲーム相手を思いやる心、活動をサポートしてくれる全ての人に感謝の気持ちを育み、心身ともに強く逞しく成長出来るように、指導者、保護者全員が温かく子供たちを見守って活動しています。広々としたサッカーコートで、新鮮な空気の中、思いっきりボールを追っかけましょう。年長さん、低学年児童急募中です。

サッカー（ジュニアユース）

- ●対象…中学1～高校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2日（土）～
- ●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…佐藤 康暢（☎090-2883-4982）

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やサッカー経験は問いません。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。主な参加大会は、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!!

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!

剣 道

- ●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4日（月）～
- ●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 隆（☎0255-72-5094）

剣道の修錬により、正しい心、諦めずに頑張る心、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どもの育成を目指します。通常の稽古のほかにも試合が年に数回、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。

空手道（誠空会）

- ●対象…小学1年～高校3年
- ●日時…毎週火・金曜 19:30～21:30
- ●場所…妙高市総合体育館（武道場）
- ●開始日…4月5日（火）～
- ●受講料…年間10,000円
- ●その他…（公財）全日本空手道連盟・（公社）日本空手協会所属各種大会・行事などの参加費、昇段・昇級審査時の諸費用、上部団体入会の場合の諸費用が別途かかります。
- ●代表者…金澤 実（☎0255-72-2839）

空手道は、武道の精神を学ぶ場とスポーツとして脚光を浴びています。練磨の汗の中により人格完成（心身の鍛錬）、また不時の敵を制する護身術として空手を始めてみませんか。初級、中級、上級に分かれて練習しています。まずは礼節とお友達づくりから!

体 操

- ●対象…小学1年～高校3年
- ●日時…①一般コース…毎週金曜18:30～（4～12月）
  ②選手コース…毎週火・水・金・土・日（通年・別カレンダーによる）
- ●場所…旧 にしき特別支援学校 体育館（にしき園裏）
- ●開始日…4月15日（金）
- ●受講料…①一般コース 年間10,000円（別途会費2,000円）
  ②選手コースはお問合せ下さい
- ●その他…①一般コース 大会に参加する場合の費用等
  ②選手コース 別途問合せ下さい
- ●代表者…安本 克久（☎090-7837-5195）

練習会場を変更して、ますます練習に身が入るようになってきました。一般コース選手コース共に子供たちは一生懸命に楽しく厳しく練習を積んでおります。練習したことは決して無駄にはならないと信じております。やる気のある人は大歓迎!!指導者募集!

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・4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…5月7日（土）～
- ●受講料…年間6,000円
- ●代表者…平野 岳（☎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。

野球（小学生）「新井ジュニア」

- ●対象…小学1～6年
- ●日時…毎週火・木・土・日曜
- ●場所…新井小学校、新井南体育館、新井グリーンスポーツセンター
- ●開始日…4月1日（金）～
- ●受講料…年間12,000円、各月1,000円
  （1、2年生年間6,000円）
- ●その他…スポーツ安全保険料 年間2,000円
- ●代表者…佐藤 高志
  （連絡先・問合せ…山﨑☎080-1045-9343）

2022年度チーム目標!!「2021年には念願の全国大会に出場しました。今年も県大会で全勝し、再び全国大会に出場し勝つチームを作る」この目標を揚げつつ日々、親子共々楽しく活動しています。部員は随時募集しています。見学、体験いつでもOKです。野球を一緒にやりましょう!!

硬式野球（中学生）「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 幸夫（連絡先・問合せ…鴨井☎090-8593-1884）

15年前に、硬式野球を経験できる場を造ろうとクラブを立ち上げました。毎年、妙高市、上越市内から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月第4週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。

陸上競技

- ●対象…小学1年～中学3年
- ●日時…毎週土曜・隔週日曜ほか日程表 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3日（日）～
- ●受講料…年間6,000円
- ●代表者…宮越 和吉（☎090-4931-7324）

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。

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7日（木）～
- ●受講料…年間6,000円
- ●代表者…樗澤 真吾（☎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!!

クロスカントリースキー

- ●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～
- ●受講料…年間6,000円
- ●代表者…堀川 清一（☎0255-72-3612）

「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心の育成を図る」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、弁当持参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好成績をあげています。

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～
- ●受講料…年間6,000円
- ●問合せ…スポーツクラブあらい（☎0255-72-3665）

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。冬期間は練習環境を求めて各地のスキー場へ行き、基礎練習やポール練習をしています。
また大会にも参加し日頃の練習成果を発揮し頑張っています。

ジュニアスポーツクラブ会員申込み手続き等について

○申込用紙に必要事項を記入し、（※1）年会費2,000円（高校生は保険料高額のため3,000円/2種目以上の加入からは年会費は不要）を添えてスポーツクラブあらいへお申込みください。（※1）年会費内訳=スポーツクラブあらい年会費1,000円、傷害保険料・事務経費等1,000円
○受講料は、各クラブ（代表者）への納入となります。
○クラブごとに受講料や活動日、回数が異なります。大会参加や遠征等あるクラブは別途経費が必要になる場合があります。
○新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、活動規制などされることがあります。

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。
■保険内容や詳細等については、（公財）スポーツ安全協会ホームページ(sportsanzen.org)をご覧ください。

キリトリ線

令和４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		

【ジュニアスポーツクラブ受講同意書】
◎受講に際し、指導者の指示に従います。
◎健康状態に留意し、保護者の責任において参加させます。
◎受講中を含め施設利用中、他の人の迷惑となる行為はしません。
◎指導中の事故について故意または施設の瑕疵によるもの以外一切責任を問いません。　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
※受講料は各クラブへ納入となります。

領 収 証

様
円
あらいジュニアスポーツクラブ保険料他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
㊞

（広告）
さとう生花店
■白山神社　八十二銀行　新井駅　新井小学校■
新潟県妙高市白山町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
新潟県妙高市工団町5-6　http://www.knrnet.co.jp/
世界にひとつの贈り物。Craft & Arts ここく～る
ご誕生記念に！各種記念日に！各種イベントグッズに！あなただけのオリジナルグッズを作成してみませんか！
http://store.shopping.yahoo.co.jp/cococool/
⬆詳しくはコチラから