

第12回 日帰りバスハイク

～日本一のシャッターポイント～ ハケ岳中信高原国定公園 高ボッチ高原



参加者全員で記念撮影!

毎年恒例となっている、今回で12回目を迎えた、スポーツクラブあらい【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52名の参加を得て、6月23日(土)に標高1,600m、長野県塩尻市の中部山岳国立公園の「高ボッチ高原」へトレッキングに行ってきました。

この日は、時折小雨が降るくもり空で肌寒かったですが、高ボッチ山頂からは、うっすら富士山が見え、反対側には遠くに我々が妙高山が雲の切れ間から顔を出していました!

晴天なら360度の大自然が展望できたのに ...と少し残念でしたが、またプライベートでも訪れたいような壮大な高原でした。

歩いた後は、諏訪湖畔の諏訪湖ホテルで美味しい昼食を堪能し、ゆっくりと温泉に浸かりお腹と心を満たし、明日への英気を養いました。

また、参加者全員が初めて訪れる地ということで、皆さんと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

スポ・スポ

第56号

発行 2018/7/11
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」



参加者の声

お風呂、温泉が良かったです。ゆったりできて久しぶりに至福の時間でした。曇空の中うっすら見える山々、少し残っているヤマツツジ、晴天と感じさせる眺望。スタッフの皆さまありがとうございました。

景色が素晴らしい場所と聞き期待していましたが、くもり空で残念でした。

初めての参加でしたが、楽しかったです。機会があったらまた参加したいです。

ろっ骨エクササイズ椅子カキラ〜KaQILa〜スペシャルレッスン



6月16日(土)、妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)を会場に、上越地域初となる【ろっ骨エクササイズ椅子カキラ〜 KaQILa〜スペシャルレッスン】を開催!!

数多く開催している、スポーツクラブあらいフィットネス教室クラスの一つ「カキラ」。

今回は、特別講師にカキラ考案者『己抄呼〜Misako〜』さんをお招きし、250名を超える大勢の方からご参加いただき盛大に開催することができました。



また、JCV 上越ケーブルビジョン・FM みょうこうパーソナリティの鶴見幸恵さんに司会進行を務めていただきイベントに華を添えていただきました。

イベントは笑いもあり、参加者は大変有意義な時間を過ごしました。



平成29年度

スポーツクラブあらい 教室発表会



3月21日(水・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!!

今年は初参加のクラス含め、15教室による全25曲、総勢120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し、カメラを持ちシャッターチャンスを狙っていました。

出演者のもとより、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m(__)m

来年度も開催します! 乞うご期待です♪



平成30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26日(土)、新井ふれあい会館会議室にて開催されました。

29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、30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。

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。

理 事 長	東 條	邦 昭
副理事長	山 崎	健 吾
〃	堀 川	清 一
〃	金 子	浩
〃	堀 川	敏 治
理 事	平 野	幸 雄
〃	中 谷	隆 一
〃	山 崎	淳 子
〃	安 本	克 久
〃	松 井	正 善
〃	樗 沢	真 吾
〃	池 田	和 資
〃	宮 越	新 一
〃	大 塚	茂 隆
〃	市 村	隆
監 事	藤 本	義 一
〃	高 澤	誠 一

スポーツ大会の結果

【あらいバレーボール大会】

- 期日…6月3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…A♡MAT
 ・第3位…NAOETSU倶楽部

- 「女子9人制の部」
 ・優勝…糸姫クラブ
 ・準優勝…ARAI
 ・第3位…PIECE 1 0



【第37回ファミリーバレーボール大会】

- 期日…7月1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越後上越杯争奪 第33回ナイターソフトボール大会】

- 期日…7月28日(土)～29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29回ナイターパパギアルボール大会】

- 期日…7月28日(土)～30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17日(月・祝)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

【第8回妙高市空手道大会】

- 期日…9月24日(月・祝)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)



【第9回妙高市スポレック大会】

- 期日…9月30日(日)
- 会場…妙高市総合体育館(はね馬アリーナ)

教室の紹介

【産後ヨガ教室】

産後の身体の回復を促し、緩んだ骨盤を整えながら凝り固まった体をほぐします。ベビーと一緒に受講でき、ママの心と体を元気にします。絵本の読み聞かせがあります。

- 日程…月1回(※月にちは問合せください)
- 時間…10:00～11:00
- 場所…妙高市総合体育館(アリーナ)
- 対象…0歳～未就学児と産後ママ(保護者)
- 受講料…1回600円
- 持ち物…動ける服装・飲み物



【夏のめだか水泳教室】

- 期間…第1期/7月25日(水)～31日(火)
18:30～19:30
第2期/8月18日(土)～24日(金)
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)
- 持ち物…水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル



【ミニプログラム】

『コアトレ』

腹筋エクササイズを中心に、体のあらゆる方向から刺激を与え体幹を強くしていきます。

安定した身体づくりや姿勢改善に!運動不足解消はここから始めよう!マシンでは鍛えられないコアを強くする!



- 受講料…1回300円
- 時間…月①9:30～9:50 ②18:30～18:50
水/18:30～18:50
金①9:30～9:50 ②18:30～18:50
- 場所…妙高市総合体育館(健康体力測定室)
- 持ち物…動きやすい服装・タオル・飲み物

お楽しみウォーキング

8月25日(土)、『名所巡りウォーキング』と題し、歴史を学ぶウォーキングに出かけます。魚沼市の「雲洞庵」と「西福寺」を予定しています。NHK大河ドラマ「天地人」

の第一話でも紹介された雲洞庵。テレビでも取り上げられるほど有名な東洋のミケランジェロ、石川雲蝶の彫刻がある西福寺。おいしい昼食と温泉入浴がセットになっていて大変お得です。詳細が決定次第市報やホームページ・フェイスブックなどでお知らせします。



※写真は昨年度のものです。

ウォーキング

秋の恒例イベントとなった、ノルディックウォーキングツアーを10月27日(土)に開催します。

昨年から、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。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、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!!!



※写真は昨年度のものです。

妙高市スポーツ協会 優秀競技者等を表彰

妙高市スポーツ協会(山崎健吾会長)は、6月9日(土)、平成29年度に行われたスポーツ競技の全国大会や世界大会などに出場して優秀な成績を収め、妙高市のスポーツ振興や競技力向上に貢献された方を表彰する「妙高市スポーツ協会表彰式」が行われました。表彰を受けたのは、個人44人と5つの団体です。

○特別優秀競技者賞(個人)

富田 せな(スノーボード・開志国際高等学校)

○優秀競技者賞(個人)

恩田 祐一(スキー・アークコミュニケーションズ)
清水 亜久里(スキー・ユーグレナスキー部)
藤井 守之(スキー・ライフケア神戸妙高リージョンズスキークラブ)
駒村 俊介(スキー・黒姫と漢薬研究所)
田中 修太(スポーツクライミング・直江津中等教育学校)
清水 礼留飛(スキー・雪印メグミルクスキー部)
駒村 鮎美(スキー・妙高高原体育館)
山川 太郎(スキー・東海大学)
曾根原 郷(スキー・東京美装グループスキー部)
布施 峰(スキー・ライフケア神戸妙高リージョンズスキークラブ)
竹田 陽香(スキー・十日町市立吉田小学校)
渡邊 渚(スキー・新井高等学校)
小島 千香世(スキー・同志社大学)
畔上 和弥(駅伝・帝京大学)
富田 るぎ(スノーボード・開志国際高等学校)
清水 悠月(スキー・新井高等学校)
峰村 岳臣(スキー・妙高高原中学校)
小海 遥(陸上競技・新井中学校)
池田 優香(スキー・妙高高原中学校)
野本 和愛(スキー・妙高高原中学校)
山川 あんり(スキー・妙高中学校)
竹田 蘭(陸上競技・妙高高原中学校)

○生涯スポーツ優秀者賞

山崎 明美(水泳・新井水泳協会)
小島 美子(水泳・新井水泳協会)



栄えある受賞の皆さん

○奨励賞(個人)

渡邊 悠希(陸上競技・新井中学校)
尾島 歩武(陸上競技・新井中学校)
山本 一成(スキー・新井中学校)
丸山 栞穂(陸上競技・新井中学校)
飯塚 悠帆(柔道・新井中学校)
小林 昂世(スキー・新井中学校)
後藤 拓志(スキー・妙高中学校)
田中 小晴(スキー・妙高中学校)
山川 伶欧(スキー・妙高中学校)
川本 哲平(スキー・妙高高原中学校)
池田 遼一(スキー・妙高高原中学校)
芦野 清志郎(スキー・妙高高原中学校)
岡田 柊(スキー・妙高高原中学校)
岡田 陽色(スキー・妙高高原南小学校)
古川 純恋(スキー・妙高小学校)
池田 愛衣(スキー・妙高高原北小学校)
宮下 美幸(スキー・妙高高原南小学校)
宮下 明翔(スキー・妙高小学校)
後藤 涼祐(スキー・妙高高原北小学校)

○奨励賞(団体)

新井中学校男子駅伝チーム(駅伝)
新井中学校女子駅伝チーム(駅伝)
新井中学校男子クロスカントリースキーリレーチーム(スキー)
妙高中学校女子クロスカントリースキーリレーチーム(スキー)
妙高高原中学校男子クロスカントリースキーリレーチーム(スキー)

※敬称略。表彰者の学年・所属は大会出場時のものです。

企画・デザイン・総合印刷

KNR 株式会社 ケーナル

新潟県妙高市工団町 5-6 <http://www.knnet.co.jp/>

世界にひとつの贈り物。

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!

Craft & Arts

ここく〜る

<http://store.shopping.yahoo.co.jp/cococool/>

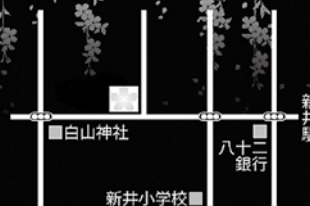


↑詳しくはコチラから

さとう
生花店

新潟県妙高市白山町1-17-2

☎0255-72-6259



*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

