

「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」

スポ★スポ

第68号

発行 2022/7/15

NPO法人

スポーツクラブあらい

理事長 池田 和資

(編集:研修広報部)



ウェルネスウォーキングで 『こころ』も『からだ』も リフレッシュ!!

4月23日(土曜)に今年度初めての当クラブ主催イベント「ウェルネスウォーキング」を開催しました。事前の天気予報では雨マーク…。非常にモヤモヤした気持ちを抱えながら迎えた当日は見事な快晴!

総合体育館を出発し、矢代川河川敷を中心に新井地域全5kmのコースを、約30名の方々にご参加いただきました。春の心地よい日差しの中、矢代川沿いに咲く桜の残花や雪どけの妙高山・はね馬を眺め、参加者同士、適度な距離と会話を楽しみながら楽しくウォーキングしました!またスタート前と途中の矢代川水辺公園で、当クラブフィットネス指導員・佐野エリさんによる「ヨガ」を行いました。短い時間ではありましたが、青空の下で体験するヨガに、参加者の皆さんは「こころとからだの目覚め」を感じていたようでした。そしてゴール後は参加者全員にかわいい花苗のプレゼント。この記事を読んでいる頃にはもう立派に成長し花を咲かせたことでしょう。ご参加いただいた皆さんありがとうございました!



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングってなに??

専用のポールを使ってウォーキングします。上半身の筋肉を使う全身運動として消費カロリーの向上効果が期待できます。また専用ポールを持つことで、バランス感覚が整い、転倒予防効果が期待でき、下半身にかかる負荷を軽減します。

6月25日（土曜）、妙高市内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・妙高原さわやか協議会）と、スポーツメディア株式会社による共同事業として『ノルディックウォーキング』を開催しました。新井総合公園～松山水辺ふれあい公園という緑と景観の豊かなコース（カラーでお見せできないのが残念！）を会場に、インストラクター・駒村鮎美さんをお迎えして、ポールを使った準備運動に続き上級者コースの参加者が早速スタート。初心者コースは駒村さんから詳しいレクチャーと歩き方のコツなどを聞いた後スタートしました。当日は朝から気温の高い一日となりましたが、どちらのコースの参加者も到着する頃にはすっかりとした笑顔のゴールとなり、運動の効果を実感した90分となりました。「すごく良いコースで楽しめました」「誘われて参加したけど来てよかった！」など充実感たっぷりのお声もいただきました。



お知らせ

昨年好評だった夏の「ナイト☆ウォーク」を今年も開催予定です。真夏の日差しを避け、夕暮れ時からスタートします。8月下旬に計画していますので、夏の思い出に是非ご参加ください！詳細は決まり次第、ホームページやSNS等でお知らせ致します！

令和4年度 定例総会を開催

5月21日（土曜）にNPO法人スポーツクラブあらい（理事長 池田和資）の定例総会を開催しました。

令和3年度の事業報告と妙高市体育施設の指定管理事業収支も含めた決算等の報告を受け、令和4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。

また永きに渡り副理事長として当クラブの発展に尽力された山崎健吾さんが退任されました。山崎さんは地域のスポーツ振興への想いが熱く、またご自身も日頃からプールやトレーニングジムで汗を流しています。今後はご自身の健康を第一に引き続き運動を楽しんでいただき、当クラブを温かく見守っていただければと思います。

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、「健康づくりや楽しむスポーツ」から「競技力向上を目指すスポーツ」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、市民の皆様と共に「スポーツを通じ、地域住民の交流の場として、青少年の健全育成、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致します。



シーズン到来!! 夏はプール!!



水夢ランドあらいは7月から夏季営業時間になります。

平日・土日・祝日 10時オープン!

○営業時間…10時～21時(7/1～8/31)

○料 金…一般、高校生以上400円/回
中学生以下200円/回

☑水着、キャップ、ゴーグルの貸し出しはありません

☑プールサイドへ飲食物は持ち込めません
(キャップ付飲料に限り更衣室まで持ち込めます)

☑おむつのとれていないお子様は利用できません

☑浮き輪の使用は幼児プールのみ可能です

もうすぐ夏休み!

プールであそぶこどもたちへ

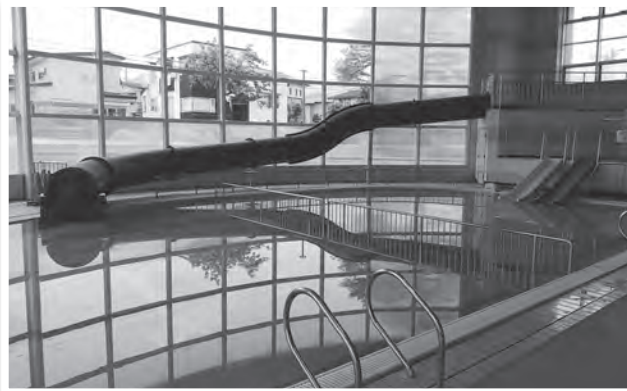
きみたちがケガをしたりおぼれたりしたらみんな
がかなしむよ

プールはたのしいけれど、キケンなこともあるんだ。

あそびにきたらおとなのいうことをしっかりきい

てたのしくあそぼう!

大きな子は小さな子の面倒をみてあげよう! それ
が強き者だ!!



コロナ対策充実!安心・安全の トレーニングルームで健康づくりを!

総合体育館のトレーニングルームは、有酸素トレーニング・筋力トレーニング共に対応できるマシンを設置しています。マシンは操作が比較的扱いやすいものを設置していますが、初回利用時にオリエンテーション(マシンの操作方法、室内のルール等を説明)を受けていただきます。また新型コロナウイルス対策として、有酸素マシン脇に飛沫防止パーテーションを設置、アルコールとタオルペーパーによる消毒、空気清浄機ジアイーノの導入等を行っています。コロナ禍で運動不足になっている方も安心してご利用いただけるよう努めています。是非ご利用ください。

○営業時間…9時～21時30分(8時30分開館)

○料 金…一般、高校生以上200円/回 中学生100円/回

☑小学生以下は利用できません

☑室内用シューズをご持参ください(貸し出しはありません)



//// //// 第一回妙高はねうまスポレック大会 //// ////

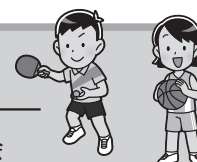


6月19日（日曜）、あらいスポーツクラブ協議会主催「第一回妙高はねうまスポレック大会」を開催しました。妙高市・上越市在住者限定で約40名の方にご参加いただきました。ニュースポーツであるスポレックは糸魚川市発祥。シャフトの短いプラスチック製ラケットでスポンジボールを打ち合うテニスのようなスポーツです。子供から高齢者まで楽しめるので、今回の大会も参加者は老若男女で大変盛り上がった交流大会となりました。スポーツに勝ち負けはつきものですが、なにより参加者同士の交流の場もあります。皆さんの光る汗と生き生きとした明るい表情が印象的でした。



◆年内のイベント・大会予定

- 7月23～24日 第37回ナイターソフトボール大会
- 7月23～24日 第33回ナイターパバギアルボール大会
- 8月26日 ナイト☆ウォーク
- 9月19日 あらいミニバスケットボール3on3大会
- 9月25日 第12回妙高空手道大会
- 10月23日 あらい卓球大会
- 11月3日 あらいバドミントン大会
- 11月6日 第17回あらいマスターズソフトボール大会
- 11月13日 第53回越後妙高コシヒカリマラソン大会
- 11月20日 北部地区体育協会スポーツ交流会
- 12月4日 スポーツ研修会
- 12月18日 地域スポーツクラブ活動（さわやか健康活動）



編集後記

スポスポ68号をご覧いただきありがとうございます。スポスポ通常版は久しぶりの発行となりました。新型コロナウイルスに翻弄されること早2年。その間、当クラブでもイベントや大会、教室の中止、施設の休館等を余儀なくされてきました。スポーツの活動や交流の場を提供できないことは非常に歯がゆく、また市民の皆様にご迷惑とご心配をお掛け致しました。令和4年度は、今号の紙面でご紹介したようにイベントや大会を少しずつ開催することが出来ています。ウォーキングイベントでは普段車で何気なく通り過ぎている地元の風景も、自分の足で歩くことで違った視点から見ることができ、“地域再発見”要素もあると感じました。もちろんコロナは終息した訳ではなく、今まで通りとはいきませんが、これから開催予定のものについても工夫しながら準備を進めています。困難が降りかかってきても、また立ち上がり歩み出すことが出来るのが私たち人間です。市民の皆さんへ「スポーツ」を通じて、その歩みのお手伝いをさせていただければ幸いです。（事務局・舟見）

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 <https://www.knrnet.co.jp/>

世界にひとつの贈り物。 Craft & Arts

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！

こくく〜る

<https://store.shopping.yahoo.co.jp/cocokool/>



↑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(☎0255-72-3665) ホームページ・フェイスブックからも投稿できます。

ホームページ
QRコード



フェイスブック
QRコード

