



みんなで作る地域のケラア!! スポネット常念通信

Vol.11



スポネット常念は、『だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも』気軽にスポーツを楽しむことを目指した総合型地域スポーツクラブです。現在、12のクラブ・教室を開設しているほか、ウォーキングや親子で参加する教室などのイベントも開催しています。

「最近、運動不足だな…。」「健康のために運動しようかな。」と思っている人、「体を動かすのは好きだけど、一人でやるのも…」と悩んでいる人、「もっと上手になりたい!」と頑張っている人、子どもからお年寄りまでみんな、スポネット常念がお手伝いします!

スポネット常念に入会して一緒に楽しく健康的に、そして新しい仲間と地域の輪を広げてみませんか?

自分がやりたいものならいくつのクラブ・教室に参加することもできます。

次ページからの各クラブ・教室の紹介を参考に、自分のやりたいものが見つかったら、早速事務局へ連絡してみよう!

ちょっと豆知識

シューズの選び方。

皆さんはスポーツする時のシューズはどのように選んでいますか?特にサイズに関しては迷っている方が多いのではないのでしょうか?

今回はウォーキングやランニングなどに使用する時のシューズの選び方(履き方)を紹介しましょう。

まず履き方の基本は靴のかかとに足のかかとを合わせることを心がけましょう。その状態で徐々につま先から紐を締めていきますが、この時シューズで足の甲全体を包みこむ(土踏まずや足のアーチをまく)ように意識してください。そうするとほとんどの方がつま先に余裕ができると思います。あまり余裕がありすぎると足に負担がかかってしまう為、サイズを落としたものを試してみましょう。



また最近3E、4Eといった幅の広い靴を目にしますが、基本的に日本人には合わないことが多く、逆に足への負担が大きくなりますので、購入の際は必ずためし履きをしてから購入しましょう。

以上のことに気をつけながらシューズを選んでみて自分にジャストフィットするシューズを見つけてみましょう。

スポネット常念の通年教室

- ソフトバレー ファミリーフレッシュ …… (だれでも)
- ホライゾンバレーボール …… (中学生以上だれでも)
- 愛・ピクス …… (だれでも)
- さわやかに ラン&ウォーク …… (だれでも)
- 安曇野ミニバスケット …… (小学生)
- 夜バスケット …… (中学生以上だれでも)
- スポネット子ども体操教室 …… (小学生低学年)
- 常念フットサル教室 …… (だれでも)
- 地域交流ワンバウンドふらばーるバレー …… (だれでも)
- リラックスヨガ教室 …… (高校生以上)
- 健康スポーツ吹矢教室 …… (20歳以上だれでも)
- ジュニア友遊教室 …… (中学生)



申し込みは事務局まで。

【後期分(10月から3月)1,500円】

保険料 ● 子供(中学生以下) 800円 ● 大人1,850円 ● 大人(65歳以上) 1,000円

平成26年度後期分会費は左記の通りだよ。



スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 詳しくは下記まで!!

〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地(堀金総合体育館内)

安曇野総合型地域スポーツクラブ **スポネット常念事務局**
TEL・FAX 0263-72-6340 <https://suponet-jonen.r-cms.jp/>





地域交流ワンバウンドふらば〜るバレー

変形したボール、ネットの高さ150cm、ボールがバウンドしたらレシーブし、三人の手を経て相手側に返す。これがワンバウンドふらば〜るバレーです。ネットが低いのでジャンプする事もなく、年齢や背の高さなど関係無い、取れそうで取れない、予想外の方向へバウンドしたボールをレシーブ出来た時の喜びなどがこのスポーツの魅力です。笑いながら楽しく仲良く活動しております。



スポネット常念 教室紹介

ジュニア友遊教室

学校の部活動のあり方が変化してきている昨今、バスケットボールを愛好する中学生女子のために4月から「安曇野レッドサンダース」がスポネット常念の仲間になりました。

堀金、三郷、穂高、松本や塩尻からも来て一緒に活動し、友好を深め、技能を高めながらバスケットボールを楽しんでいます。主な指導者は、古幡・大月（共に穂高在住）。若い指導者も募集中です。これから開催される多くの大会に向けて練習を重ねていきます。



夜バスケット

バスケットボールの活動状況や進路相談まで、学校を越えて集まった中学生が、試合を中心に楽しんでいます。

ちょっとしたレベルアップと会話を交わしながらの楽しい教室となっています。

高校生以上も加わり会話にスパイスが足され、エンジョイバスケのつながりが広がっています。



さわやかにラン&ウォーク

私たちの教室は、「自分のペースで楽しく歩こう」を実践しています。早い人も遅い人もいますが、そんなことは気にしません。同じくらいのペースの人と話をしながら、とにかく楽しく歩きます。

歩くことが習慣になれば、心肺機能や脳をはじめ、筋肉や内臓の動きに良い影響があると言われていますが、一番は、朝の爽やかな空気の中のウォーキングは気持ちが良いということです。皆さんも一緒に歩きませんか？



ソフトバレーファミリーフレッシュ

ソフトバレーファミリーフレッシュは、初心者大歓迎です。毎月2回、日曜日の夕方5時から7時までの2時間、教室を開いています。柔らかいゴムボールを使って親子で体を動かしてみたいか？この日の夕飯は、お腹も空いて会話も弾んで、きっと美味しい夕飯になると思いますよ。

スタッフ一同、お待ちしております。



ホライゾンバレーボールクラブ

毎週木曜日20時〜堀金中学校体育館に10代〜60代の幅広い年齢層の仲間が生涯スポーツの一環として集まって来ます。中学生に対応できる4号ボールを使い、個々のレベルに合わせた練習方法で初心者の方も安心して仲間に入れます。ストレス発散やダイエットを目指し、骨密度と筋力をupするジャンプ運動をしましょう。笑いの絶えないホライゾンバレーボールクラブに遊びに来てください。一緒にプレーしましょう！



常念フットサル教室

小学校3年生〜6年生が主体で、チームとしてはなく、個人のスキルアップとフットサル、サッカーの基礎の習得を目指しています。レベルに合わせて長くサッカー、フットサルを続けられる様に頑張っています。

現在は小学生が主体ですが、お父さんやお母さん等、一緒に楽しく参加して頂ける方も大歓迎です。経験・未経験・男女は問いませんので、一緒に体を動かしましょう！



安曇野ミニバスケット

堀金と三郷がチーム構成し、中学までのスパンで活躍できるようにと考えています。

2.6mのゴールを狙ってシュートし、パスでつながるチームメイトとの会話が、レベルアップするように、仲間を信じてひたむきに練習しています。



スポネット子ども体操教室

『やった！できた！の達成感で子供が変わる』

運動が苦手でも、運動が嫌いとは限りません。神経系の発達が著しい小学生の時に多様な動きにチャレンジし、脳と神経を刺激することで、自分の体を巧みに動かす能力が身につきます。

多様な動きを自分で考えて体を動かすことで、成功時の達成感、楽しさから笑顔になり、運動が得意に、そして好きになっていくでしょう！



健康スポーツ吹き矢教室

スポーツ吹き矢は性別・年齢を問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しむことができるスポーツです。矢を放つ時は腹式呼吸を用いるため、血行促進や内臓諸器官にも良い影響を与えられています。

また、集中力や精神力も高めることができます。

体が疲れて仕事から帰ってきてても、的に当たったときの爽快感で疲れが吹き飛びます。練習は昼間だけでなく夜の部もあるので無理なく楽しく続けられます。



愛・ピクス

愛ピクスを指導している青嶋愛子と申します。“今の姿勢をキープし、柔軟性、筋力アップ、持久力をつける”を目標に指導しています。はじめにストレッチを30分行います。その後ダンベル体操や軽快な音楽に乗ってエアロピクスをしたり、楽しいプログラムにしてあります。

会員の皆さんは平均年齢60歳を超えていますが、とても元気で若々しく笑顔が素敵です。皆さんが若々しくいられるよう、いっそう努力していきますので、ぜひ気楽に参加してみてください。



リラックスヨガ教室

ヨーガとは、アーサナ（ポーズ）やブラーナヤマ（呼吸法）を組み合わせた瞑想の学習です。自分の内側に意識を向け、体の声を聞きながら心と体をリラックスさせていきます。

体の硬い、柔らかいは関係ないのです。緊張とリラックスを繰り返しながら徐々に体を弛めていきます。

静かで穏やかな時間を体験しに来ませんか！

