安曇野総合型地域スポーツクラブ

みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK

Vol.12

平成 27 年 1 月 18 日（日）堀金総合体育館において、「第 9 回ファミリースポーツレストラン」が開催されました。

寒い冬はつい家に閉じこもってしまいがちですが、実は、サッカーやラグビー、マラソンなど、スポーツが盛んな時期でもあります。スポネット常念では、そんな冬の運動不足の解消とスポーツに親しみ体を動かすことの楽しさを知ってもらうため、誰にでも出来る簡単なスポーツを用意して毎年開催しています。今年の種目は、「囲碁ボール」、「ターゲットソフトバレー」、「ビーンボウリング」、「サッカーボウリング」、「わなげ 9 ＆ Q」の 5 種目でした。

当日は 36 組、80 名と多くの方に参加していただき、会場は親子の楽しそうな声と笑顔でいっぱいでした。

なお、このイベントは県の「信州チャレンジＤＡＹ2014 地域イベント開催支援事業」の助成を受けて行っています。

結果は以下のとおりです。

1位：ジェンティルドンナ
2位：リサ★かよチーム
3位：中西さんちチーム

ハッピーデー賞：セナと愉快な家族チーム
また来ま賞：このちゃんず、MCNA 1、TAKEDA
暖かファミリー賞：ほとけあかばねチーム
小平ファミリー

動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ

SPORTS NETWORK

景色が最高、天気も最高、白馬村でウォーキング!!

毎年、人気の実践ウォーキング教室を平成26年9月28日（日）に白馬村にて開催しました。

今回は、ＮＰＯ法人白馬総合型地域スポーツクラブと共催で実施することとなりました。白馬の寺川寿和クラブマネジャーに、講師をお願いしました。

スポネット常念 71 名、白馬６名、運営委員 13 名の総勢 90 名の参加者でした。

体力に応じて選択をしていただく為に、Ａコース 13．5km（白馬さの坂スキー場駐車場からのスタート）とＢコース 10km（白馬道の駅スタート）の２コースを用意して、それぞれに分かれてスタートしました。途中、白馬グリーンスポーツの森でお昼を取り、午後は大出の吊り橋（白馬三山の撮影ベストポイントとなっている）まで、山あり、川あり、林ありの変化に富んだコースを、雄大な白馬山麓を眺めながら歩きました。

今年は熊の出没が多く、参加者も運営委員もちょっとビクビクしていましたが、熊もこの多人数相手ではかなわないと思ったのか姿を見せることなく、紅葉には少し早かったのですが、秋の爽やかさと景色の良さが特に印象に残り、参加者の皆さんも秋の１日を満喫していただけたようでした。

ウォーキングには、またとない絶好の天気で、おいしい空気を吸って、それぞれ無理のないペースを守り、会話を楽しみながら歩いているので、みなさんの顔も生き生きと輝いていました。白馬連峰もとても綺麗に見えました。また行きたいなぁ。

スポネット常念通信
SPORTS NETWORK

‘14 親子でのびのび運動遊び教室

平成26年6月1日（日）、信州大学教育学部スポーツ科学教育准教授の渡辺敏明先生を講師に迎え、堀金小学校体育館において24組52名の参加者を迎えて開催されました。

運動が苦手なお子様でも、のびのびと楽しめ、将来のスポーツにつながる動きの基本を自然と身につけさせる工夫や、家庭でも活用できる運動遊びを学びました。

お子様はもちろんですが、親の方々もみんな笑顔で運動したり話したり、親子で楽しく触れ合う良い機会となりました。

安曇野夕涼みグラウンドゴルフ大会

平成26年8月23日（土）一般の部14名、ファミリーの部7組16名の参加者を迎え堀金小学校グラウンドにおいて、夕陽に染まる常念岳を背景に開催されました。

今年は、なんと！ホールインワン賞が２名も出ました！

ルールは簡単。スティックでボールを打って転がし、ゴールの旗の下にある枠に入れるだけ。気軽に楽しむことのできるニュースポーツです。

一般の部では真剣に、ファミリーの部では和気あいあいと、それぞれ楽しんでいました。

結果は以下のとおりです。

一般の部：優勝　青柳節子さん、　準優勝　稲垣辰昭さん、　3位　望月健保さん
ファミリーの部：優勝　小林チーム、　準優勝　小平チーム、　3位　高橋チーム
ホールインワン賞：小林チーム、小平チーム

ジュニア友遊教室 レッドサンダースが県大会優勝！

11月2日に上田市でｂｊリーグジュニアユースバスケットボールカップ県予選大会が行われ、川中島プリンセスを破り、レッドサンダースが優勝しました。

全国大会は12月26、27日に静岡県で行われました。

予選リーグは２勝２敗でしたが得失点差で４位でした。
決勝トーナメントは１勝しかできずに、全20チーム中、第15位の結果でした。

普段は母体が中学校部活のため、十分な練習機会が持てなかったのですが、ここ一番で出せたエネルギーは『安曇野の誇り』です。

収穫は、「同じ中学生なんだから勝てないはずはない」という気持ちを得たことです。

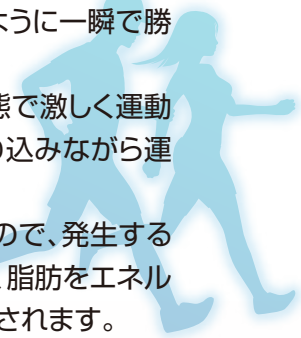
（監督　古 幡 栄 一）

第９回新春さわやか元旦マラソン中止

平成26年度の元旦マラソンは、大雪のため残念ながら中止となってしまいましたが、総勢124名の方が来場し、中止を惜しみながら常念ドームの中を走り、汗を流していました。

来年は、安曇野市合併10周年記念として、元旦から盛り上げていこうと計画していますので、大勢の方の参加をお待ちしております。

ちょっと豆知識　無酸素運動と有酸素運動。



運動と一言にいっても色々なスポーツがありますが、100メートル走や相撲のように一瞬で勝負を決める運動とテニス、マラソンなど長い時間で勝負を決める運動があります。

一瞬で勝負を決める、筋肉に強度の高い刺激を与え、呼吸をほとんど止めた状態で激しく運動することを無酸素運動。比較的長時間にわたる軽運動で、酸素を筋肉に十分に送り込みながら運動することを有酸素運動と言います。

無酸素運動は、脂肪や糖質を使わず乳酸をためながら一気にエネルギーを使うので、発生するエネルギーが大きく太い筋肉が形成されていきます。これに対して、有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして酸素で脂肪を分解してエネルギーにする為、スタミナのある筋肉が形成されます。

皆さんもこれからは、筋肉をつけたい時には無酸素運動、スタミナをつけたい時には有酸素運動、という様に上記のことを意識しながら運動してみてはどうでしょう。ダイエットをしたいときにも、有酸素運動が効果的かもしれませんね。(^ー^)

また、サッカーやバスケットボールのようにスピード、スタミナどちらも必要とするようなスポーツでは、ダッシュとジョックを交互に繰り返す、2つのタイプの運動を組み合わせたトレーニングが、スピードを高めながらスタミナをつけるのに有効だと思いますよ(^ー^)

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)	第1･3･5日曜日　17:00～19:00
ホライゾンバレーボール	(中学生以上だれでも)	毎週木曜日　20:00～21:30
愛・ビクス	(だれでも)	毎週金曜日　13:30～15:00
さわやかに　ラン&ウォーク	(だれでも)	毎週日曜日　4月～11月　7:00～
安曇野ミニバスケット	(小学生)	毎週火･木曜日　18:00～19:30
		第1･3土曜日　15:00～18:00
		第2･4土曜日　9:00～12:00
夜バスケット	(中学生以上だれでも)	毎週土曜日　18:00～20:00
スポネット子ども体操教室	(小学生低学年)	毎月2回　月･木曜日　15:30～16:00
常念フットサル教室	(だれでも)	毎週木曜日　19:00～21:30
地域交流ワンバウンドふらばーるバレー	(だれでも)	毎週火曜日　13:30～15:30(穂高)
		毎週木曜日　19:30～21:30(穂高)
		毎週土曜日　19:30～21:30(堀金)
		毎月水曜日2回　19:30～21:30(豊科)
リラックスヨガ教室	(高校生以上)	毎週水曜日　19:30～21:30
健康スポーツ吹矢教室	(20歳以上だれでも)	毎週水曜日　9:30～11:30
		月2回木曜日　19:00～21:00
ジュニア友遊教室	(中学生)	毎週火･水･金曜日16:30～19:30

申し込みは事務局まで。

平成27年度会費は左記の通りだよ。

【前期分（4月から9月）1,500円、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

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 http://suponet-jonen.r-cms.jp/