

スポーツ吹矢の紹介

みなさんは、「スポーツ吹矢」というスポーツをご存知ですか? 「スポーツ吹矢」は、円形のめがけて息を使って矢を放って楽しく点数を競い、そのうえ呼吸法によって健康にも良いという一石二鳥のスポーツです。年齢性別問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康にもなれるということで最近とても注目されています。

腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸で精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立つ「楽しいゲーム+健康」のスポーツ吹矢! 皆さんもやってみませんか。



スポネット常念の 会員になろう(^o^)



年間を通して身体を動かしたい人、いろんなスポーツを体験したい皆さん、スポネット常念の会員になって仲間たちと
いろんなスポーツで汗を流しませんか。

スポネット会員なら下記のあてはまる教室に自由に参加でき体験できます。またスポネット常念が主催する行事には、少~しお得な会費で参加できますよ(^o^)

興味のある方は、今からでも後期分1,500円で参加していただくことができますので、この機会に、ぜひ会員になり仲間を作ってスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。

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・ビクス (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 (小学校低学年)
- 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)
- ヨガ教室 (高校生以上)
- 健康スポーツ吹矢教室(9月より開催) (20歳以上だれでも)



スポーツ振興くじ助成事業

平成25年度会費は下記の通りだよ。

申し込みは事務局まで。

【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!!

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

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

TEL・FAX 0263-72-6340

みんなで作る地域のケラケラ!! スポネット常念通信

Vol.9





'13 親子のびのび運動遊び教室

5月12日(日)犬飼己紀子教授(松本大学人間健康学部スポーツ科学教授)と松本大学の学生16名を講師に迎え、24組51名の参加で行われました!!

例年の親子のふれあいに加えて、初めて見るドイツ生まれのスポーツ「ラート」など、松本大学のお兄さんやお姉さんとの楽しい交流に、みんな笑顔いっぱい楽しんでいました。



ラートって
難しいけど
楽しいね



7月7日開催

スポーツin常念

今年は、雨のため種目が一部変更になりましたが、各チーム協力しながら、6種目の合計で点数を競い優勝目指してがんばっていました。



ヤッター!!
去年よりも
点数が取れたあ!



ウォーキング教室開催



毎年人気のウォーキング教室が、松本大学人間健康学部スポーツ健康学科の田邊愛子先生と学生のみなさんを講師に招いて、7月14日(日)、8月18日(日)、9月29日(日)の3回の日程で行われました。

1回目と2回目はウォーキングの基礎や正しい姿勢など、実技を交えてわかりやすく丁寧に教えていただきました。

3回目には、諏訪湖湖畔のウォーキングコースを、自分の体力に合わせて13km、9.5km、6.2kmの3コースに分かれ、さわやかな秋の湖畔の風を、肌を感じて歩きました。

安曇野夕涼みグラウンドゴルフ大会



8月17日(土)の夕方、一般の部23名、ファミリーの部5組10名の参加によりグラウンドゴルフの大会が行われました。

一般の部、ファミリーの部ともに、昼の暑さを忘れ熱戦が繰り広げられました。ホールインワンが5人も出るなど、一打ごとに歓声や悲鳴があがり、真剣な中にも和やかな雰囲気楽しんでいただけたようです。

競技の結果は、一般の部優勝は西澤金重さん、ファミリーの部優勝は吉田真帆さん、吉田笑さんチームでした。

アルプス花街道 in 安曇野に参加しています。

今年も「道の駅」前にて安曇野を訪れる皆さんを歓迎しています。



「健康寿命」って何???

最近、「健康寿命」ということばを耳にします。健康寿命とは、日常生活を自立して元気に過ごせる期間の中で、WHO(世界保健機構)が提唱しており、平均寿命のうち、要介護となった期間(衰弱・病気・痴呆)を差し引いた期間とされています。

長野県は平均寿命では全国1位(男女とも)ですが、残念ながら健康寿命では男女とも1位ではありません。長生きできるなら少しでも長く健康でいて、より楽しい時間を過ごしたいですね。

健康寿命のアップには、【規則正しい生活】、【バランスのよい食事】、【適度な運動】を心がけましょう!