

2024年新春さわやか元旦マラソン

令和6年1月1日、通算46回を迎えた毎年恒例の、新春さわやか元旦マラソンが常念岳のもと開催されました。コロナ明けという事もあり、参加者は230名と昨年以上に参加いただきました。日本晴れとはいかず、安曇野のシンボルである常念を望む事は出来ませんでした。穏やかな天候の中、『世界かんがい施設遺産』拾ヶ堰沿いの2km、3km、5kmコースをそれぞれが自分のペースで楽しみながら走りました。安曇野の風景に囲まれ、走る事で、みなさんそれぞれ爽やかに1年のスタートを切れたかと思えます。

参加していただいた皆様のご健康とご多幸をお祈りしつつ、今年も皆様楽しんでいただけるスポネット常念の活動を企画していきたいと思えます。



みんなで走ろう！



2KmのUターン



～家族でゆったりと～



スタートだ!! “がんばるぞー”

スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 申込書は下記に備え付けてあります。

〒399-8211 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/>



詳しくは
ご連絡ください!!

みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK



令和5年度

実践ウォーキング教室 in 信州木曾路中山道

令和5年10月22日(日)木曾路中山道の贄川宿から奈良井宿までを歩く、ウォーキング教室を開催いたしました。コースは体力に合わせて選べる2コースを設け、Aコースは贄川駅～奈良井宿ふれあい公園まで8.5km、Bコースは道の駅木曾ならかわ～奈良井宿ふれあい公園まで5.5km、として当日どちらかを選んでいただきました。

お天気にも恵まれ、気持ちよく秋の中山道を歩くことができました。

奈良井宿に到着してからは各自自由に散策を楽しみました。皆さんそれぞれ気に入ったお店でおいしいランチを食べ、お土産もしっかり購入し、とても楽しい秋の一日となりました。





子供かけっこ教室

スポーツの基本である「走る」にテーマを置いて、子供たちに走ることの基本を学んで「運動会で活躍できるように！」を目標に春5月教室、春6月教室、秋教室の全3回で子供かけっこ教室を開催しました。参加してくれた皆さんは本番で力を発揮してもらえたと思います。基本の動作は繰り返しの練習が大切です。かけっこに迷ったときは教室での経験を思い出して、これからもカッコイイ走りを継続し行ってください。



家族で動きづくり運動



御家庭で遊びながら、色々な体の動きを覚えていける様なメニューを行っていただきました。近年は、普段の遊びの中から学んでいく機会が減ってきていますが、小学校低学年に様々な体の使い方や動かし方を体験すると、成長してからの運動能力の向上につながっていきます。スポーツの種類に関係なく自分の身体をうまく使うことは重要です。家族のスキンシップも兼ねて実践してみてください。



ウォーキングサッカー教室



昨年に引き続きウォーキングサッカー教室を開催しました。10代～70代の幅広い年代の方に参加いただきました。「走ってはいけない」、「ボールを高く上げてはいけない」と大きな制限のあるサッカーで、激しいボディコンタクトもなく年齢や経験が少なくても、楽しんでいただけたと思います。スポネット常念には、通年でウォーキングサッカー教室があるので是非ご参加ください。



安曇野ファミリースポーツカフェ ファミリースポーツレストラン



ファミリースポーツレストランが令和6年1月14日(日)に開店され、45チームの来店があり大盛況でした。今年のメニューは、パラリンピック競技のポッチャをアレンジした「ぴったんこポッチャ」、ニュースポーツの「ラダーゲッター」をはじめ6種類の他に、長野県ウエイトリフティング協会の皆さんには、2028年国民スポーツ大会で安曇野市が競技会場になる「ウエイトリフティング」を、長野県なぎなた連盟の皆さんには「なぎなた」を体験コーナーとして設けていただきました。



家族一緒に楽しむためのスポーツメニューですが、競技性も十分にあるものばかりなので、皆さん楽しんで高得点獲得に果敢にチャレンジしていました。



ぴったんこポッチャ



わなげ9&Q



ラダーゲッター



なぎなた体験



ウエイトリフティング体験



ビーンボーリング



ストラックアウト



ピンポン球投げ