

茶話 コーナー

秋は、「運動の秋」とともに「食欲の秋」とも言われ、美味しい食材が出てきます。一見「この季節のダイエットは難しいなあ」と思われる方も多いと思いますが、実は9月から11月は運動で代謝を高めるのに良い時期なんです。

人間には体温の調節などを行う「基礎代謝」というものがあります。気温が下がってくると体温を調節するために基礎代謝により体が熱を多く出して、あたたかい季節よりエネルギーを使うようになります。この熱の発散は一般的に筋肉量が多い人ほど大きくなります。寒い冬が来る前の気候の良い秋に、体を動かして筋肉量を増やしておく冬と冬の基礎代謝が上がります。

運動といっても、激しいスポーツをやる必要はありません。効果的なのは、継続的で比較的弱い力が筋肉にかかるウォーキングなどの「有酸素運動」だといわれていますが、そんなに構えなくても、秋の紅葉などを楽しみながらいつもより歩く量を増やしたり、掃除の时机などを少し力を入れて拭いたりなど、日常生活の中で工夫してみるのもいいのではないのでしょうか？

もちろん筋肉量を増やしたからといって、食べ過ぎはカロリーオーバーだけではなく、体の調子を崩すということにもなりかねませんのでご注意ください。

平成28年度下半期のイベント情報

1月1日(日) 「元旦マラソン」

2km、3km、5kmから好きなコースを選んで走ります。昨年は158名の方々に参加いただきました。

1月22日(日) 「ファミリースポーツレストラン」

5種類の軽スポーツに家族で挑戦していただき、各家族(チーム)で点数を競いあいます。

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 |
| ● スローエアロビク……………(だれでも) | 毎週木曜日 19:30~21:00 |
| ● 安曇野ミニバスケット……………(小学生) | 毎週火・木曜日 18:00~19:30 |
| ● 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……………(小学校低学年) | 毎月2回 月・木曜日 16:00~17:30 |
| ● 常念フットサル教室……………(小学生) | 毎週木曜日 19:00~21:30 |
| ● 地域交流ワンバウンドふらば〜るバレー……………(だれでも) | 毎週火曜日 13:30~15:30(穂高)
毎週木曜日 13:30~15:30(穂高)
毎週土曜日 19:30~21:30(堀金) |
| ● リラックスヨガ教室……………(高校生以上) | 毎週水曜日 19:00~20:30 |
| ● 健康スポーツ吹矢教室……………(20歳以上だれでも) | 毎週水曜日 9:00~11:30
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28年度会費は下記のとおりです

【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) 1,200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/>



みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

Vol.15

親子でのびのび運動遊び教室

今年度から、安曇野市教育委員会から委託を受けて実施している「安曇野ファミリースポーツカフェ(全6回)」の第1回となる「親子でのびのび運動遊び教室」が5月29日(日)に堀金小学校体育館で開催されました。

当日は20組34名の親子が参加し、松本大学の犬飼教授や松本大学の学生たちと一緒に楽しく運動を行いました。2、3人でやる簡単な遊びから、道具を使った体操、さらにはダブルダッチなどの難しい運動や頭を使って考えながら体を動かす遊びなど、参加した皆さんには楽しい中にも真剣な表情が見てとれました。

上手に出来たときのお子さんの笑顔、それを見て喜ぶお父さんお母さんの笑顔が印象的な教室でした。



親子でマレットゴルフ教室

「安曇野ファミリースポーツカフェ(全6回)」の第2回となる「親子でマレットゴルフ教室」が、7月10日(日)14組27名の参加により、ほりで一ゆ〜四季の郷マレットゴルフ場で開催されました。

マレットゴルフは誰でも簡単に楽しめるスポーツなので、お父さんやお母さんのほか、おじいちゃんや

おばあちゃんと一緒に参加したお子さんもいました。天気にも恵まれ、夏の山は三世代のきらきらとした笑顔と歓声でいっぱいでした。





マリーゴールドで 「おもてなし」

花アルプス街道

安曇野市へ観光などで訪れる方々に、安曇野市の原風景とともに街道の美しさも心のお土産として持って帰ってもらえるように、平成28年6月6日、「アルプス花街道」の取り組みに今年も「スポネット常念」として参加しました。

ところで皆さんは、「アルプス花街道」の生い立ちをご存知ですか？

長野オリンピックの前年、平成9年から安曇野を訪れる方々を気持ちよくお迎えしようという試みで始まったようです。

私達スポネット常念は、ほりがね物産センター前の歩道3区画に、心を込めて24本のマリーゴールドを植えました。これから秋まで水をあげたり、花の選定をおこない、夏から秋には綺麗な花が咲くように大切に育てます。



安曇野夕涼み軽スポーツ大会

8月20日「安曇野ファミリースポーツカフェ」プログラムの一つとして、安曇野夕涼み軽スポーツ大会を行いました。

当初は例年どおり「安曇野夕涼みグランドゴルフ大会」の開催を予定していましたが、当日の天候はあいにく雨となってしまう、急遽内容を軽スポーツに変更して小学校の体育館で行うこととなりました。

種目は「ストラックアウト」「わなげ」「ビーンボーリング」「ピロポロシュート」の4種目。初めて体験される方もみられましたが、もともとが簡単に楽しめる軽スポーツ。みなさん大きな戸惑いもなく、大人も子供も楽しんでいただけました。

来年は夕涼みバターゴルフ大会を計画する予定です。



みんなでスポーツ in 常念

平成28年7月3日、毎年恒例イベントとして人気の「みんなでスポーツ in 常念」が、主催：堀金地区公民館、共催：スポネット常念により開催されました。

今年は雨も心配され、一部競技場所を室内に移して常念ドームとメインアリーナにおいて開催されました。

競技は7種目。親子で簡単にできるゲームばかりで、難しい技術などはいりません。参加された皆さんはみんな笑顔で点数を競っているようには見えませんでした、それでも高得点を出すと興奮気味にガッツポーズをするなど、熱が入ったイベントでした。

❖ 教室紹介 ❖

スローエアロビック

スローエアロビックは『頑張らない・気持ちいい・身体をほぐす』全身運動です。

ゆったりしたBGMを使って、心地よいテンポで行うので楽しんで運動を継続することができます。スローエアロビックのベースとなる動きは、胸を開く、体側を伸ばす、体をひねる、の3つがあり、スローエアロビックを継続することで健康でイキイキと生活を楽しむという効果が期待できると思います。気楽に体験に来てください！お待ちしております。

指導者：青嶋愛子



ヨガ教室

ヨガは、心のはたらきをコントロールすること、と言う教えがあります。身体を動かし、色々なポーズをする、呼吸法を行う。呼吸、身体、心はつながっています。これらを行うことにより、それぞれバランスがとれ、自ずと心も整っていく。

簡単にはいきませんが、誰にも何にも振り回されない、自分だけの時、自分を見つめる、観察する、そんな時間を持ってみませんか？

