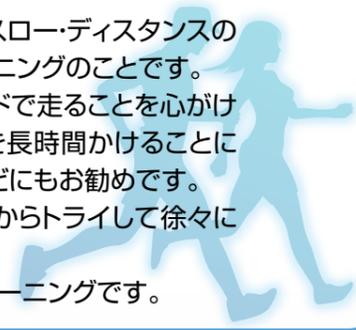


## ちょっと豆知識

## LSDとは!

近年のランニングブームにより、よく耳にする「LSD」実は英語でロング・スロー・ディスタンスの頭文字をとった略称で、文字通り長い時間、ゆっくりと長い距離を走るトレーニングのことです。呼吸が乱れない程度のゆっくりとした(無理なく長く走り続けられる)スピードで走ることを心がけ筋力や心肺機能といった基礎体力を高めるよい練習です。また軽い負担を長時間かけることによって、体脂肪が燃焼しやすいカラダづくりにもつながるので、ダイエットなどにもお勧めです。

時間的には1時間よりも長いことが望ましいのですが、最初は30分程度からトライして徐々に増やしていくやり方でも構いません。「ウォーキングより少し速いペースで」と思っている人には、もってこいのトレーニングです。



## 自宅で簡単腹筋♪

「腹筋を鍛えたい」、「でも腰に負担をかけたくない」、「腹筋がうまくできない」というような方に簡単な腹筋を紹介します。

まず、椅子などに足をあげ、手はお腹の上に置きます。そして頭はお腹に力が入っているのが分かる程度にあげればOK!あとは回数を増やしていけば徐々に成果がでてきます。余裕がでてきてもスタイルは変えずに回数だけ増やしていきましょう。



## 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・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)



スポーツ振興くじ助成事業

## 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

平成26年度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!!

## 安曇野市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ア!!!

# スポネット常念通信

SPORTS NETWORK

Vol.10





## スポネット常念の会員さん・指導者さんより 各教室に参加しての感想・メッセージも寄せて頂きました!!

### リラックスヨガ教室

手島 貴子

こんにちは!ヨガ教室担当の手島貴子と申します。  
スポネット常念のヨガ教室では、安全で心地よいヨガをモットーに活動しています。会員さんからの“気持ち良かった”“体の疲れが取れて体調が良くなった”といったメッセージが私の一番の励みです。実際ヨガには肩こり・腰痛予防・生理痛や便秘の解消・自律神経を整えるといった様々な効果があります。薬を使わず、ご自身の心身を健やかに保つ手段として是非ヨガを活用して下さい!



### 健康スポーツ吹矢教室

北原 清子

スポーツ吹矢は9月に発足したばかりの教室です。道具は全て代表の中村さんが手作りで皆の分を作っています。吹矢の醍醐味は的の中心部に矢を射った時!!常に点数の高い円の中心を狙いますが、思ったように矢が刺さってくれませぬ…。「練習あるのみ」と言われ、練習を積むと共に集中力・勘を鍛えています。最近は矢をご自身で作る人も増え、情報交換して楽しんでいます。これから健康と親睦を兼ねて、続けられたらと思います。

### さわやかにラン&ウォーク

下川 充弘

私が「さわやかにラン&ウォーク」に参加してから約2年が経ちます。高校生まで野球をやっていた私は、会社に入ると7年ほどで体を動かさなくなっていました。それから約15年、体重は増え、歩いても腰や股関節、膝が痛くなり、足首をよく挫くようになっていました。しかし、「スポネット常念」のこの教室に参加してから、腰や股関節、特に膝の痛みが軽くなりました。また、足首を挫くこともなくなり、毎週、教室の方々と一緒に会話をしながら、とても楽しくウォーキングをしています。



### 夜バスケット

榊沢 亮哉

この夜バスケでは、1人1人が上達することを目標に、楽しくバスケをしています。今は人数も少なく、日ごとに練習するメニューが少し変わったりしますが、そんな中でも上手くなるとう一生懸命取り組んでいます。夜バスケに来ている人は「楽しんでやる中で真剣にバスケのことを勉強できていいです!「楽しい〜!!」という感想をもっています。これからも「楽しく上達」を目標に頑張っていきます。



### ホライゾンバレーボールクラブ 第4回安曇野市民スポーツ祭初参加!

平成25年12月1日(日)、堀金総合体育館・堀金小学校を会場として行われた、第4回安曇野市民スポーツ祭種目別競技会9人制女子バレーボール競技会に、ホライゾンバレーボールクラブが初参加しました。

チーム全員が日頃の練習の成果を十分発揮して、チームワークよくゲームを楽しむことが出来ました。

大会終了後には、全員が「来年度も必ず参加しよう!」と誓い合っていました。



### 第8回新春さわやか元旦マラソン

平成26年1月1日(水)、毎年恒例の「元旦マラソン」が251名という多くの参加者を迎えて開催されました。

参加者は、2km、3km、5kmの中から自分に合ったコースを選んで、今年一年間の健康を祈念しながら思い思いのペースで走っていました。

当日は天気にも恵まれ、新春の澄んだ空気の中、頬を赤くし、白い息を吐きながら楽しい走り初めをしていました。



### ファミリースポーツレストラン開店

平成26年1月19日(日)堀金総合体育館において、29組、61名の参加者を迎えて「第8回ファミリースポーツレストラン」が開催されました。

体を動かす機会の少ない冬場に、親子で体を動かし、コミュニケーションを図ってもらうために、毎年開催しています。

5種目のメニューは、どれも簡単で体力を必要としないので、親子で一緒に和気あいあいと楽しんでいただけました。



1位: オルフェーヴル、2位: イトウファミリー、3位: いざわチーム  
ハッピーデー賞: とものりんご、また来賞: カクレモモジリチーム、暖かファミリー賞: かとう1・2くみ