

## スポーツピクトグラムをご存じですか？

東京 2020 オリンピック・パラリンピックもあと数か月に迫り、皆さんも楽しみにされていることと思います。今回はオリンピック・パラリンピックにちなんで「スポーツピクトグラム」についてご紹介します。

ピクトグラムとは一般に、絵文字・絵単語などと呼ばれ、情報や注意を示すために表示される視覚記号（マーク）のことです。普段の生活の中で目にすることが多い、トイレや非常口のマークもピクトグラムの一つです。

日本では、1964 年の東京オリンピック開催時、外国の方に見ただけで伝えることができるよう開発されたことが始まりで、その中で競技を表すものとして生まれたのがスポーツピクトグラムです。

今回東京 2020 大会ではそのスポーツの最も魅力的なところを表せるようにオリンピック・パラリンピックで全 73 種がデザインされました。

残念ながらここに画像は載せられないのですが、ぜひ皆さん 1964 年東京大会のピクトグラムと、東京 2020 大会のピクトグラムを比べてみてください！！

## 「ウォーキングサッカー教室」「レク・ボッチャ」新規通年教室へ向けて

ウォーキングサッカーとは、サッカーとフットサルを基準にイングランドで生み出されたスポーツです。走ったら反則になるルールで年代を問わず気軽に楽しめる有酸素運動です。通常のウォーキングの 3 倍以上の消費活動量があるといわれています。ゲームは状況にもよりますが、8 人制を基本としています。

スポネットでは今年度、新規通年教室開始に向けて「ウォーキングサッカー教室」の 2020 年度会員を募集します。大勢の方が会員として参加していただければ、それだけ早く教室として始動できると思いますので、会員の皆さんの申し込みをお待ちしています。ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

また、通年教室の「レク・ボッチャ」は新教室になります。2020 年度会員申し込みをお待ちしています。

### 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《エアロビクス》	だれでも	毎週金曜日	13:30～15:00
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
スポネット子ども運動教室	小学校低学年	各月4回 月曜日	17:00～18:30
常念フットサル・サッカー教室	小学校3年生から6年生	毎週木曜日	19:00～21:30
ワンバウンドふらば～るバレー	だれでも	毎週土曜日	19:30～21:30
リラックスヨガ教室	高校生以上	水曜日(月4回)	19:00～20:30
スポーツ健康吹矢教室	20歳以上だれでも	毎週水曜日 月2回木曜日	9:30～11:30 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
《新教室》レク・ボッチャ	小学校4年生以上	月2回日曜日	17:00～19:00

申し込みは事務局まで。令和2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/>



## 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

Vol.22



## 安曇野ファミリースポーツカフェ「ボッチャ教室」

令和元年 11 月 16 日(土)、安曇野ファミリースポーツカフェ「ボッチャ教室」を開催しました。

ボッチャは、2020 年東京パラリンピックの正式種目として採用されています。見た目は簡単なのですが、頭脳的戦略とテクニックを駆使することが必要な球技です。

体力やスピードなどが勝敗を分けるスポーツとは違い、小学生から年配の方まで年齢に関係なく、練習でボールをコントロールするテクニックを身につけて、頭脳を使えば勝利することができます。

当日は、子供たちが年配の方にボールを取って渡してあげるなど、老いも若きもみんなが一緒になって競技を楽しんでいました。

スポネット常念では、2020 年度から通年教室として「ボッチャ教室」を始める予定ですので、興味のある方はぜひ参加してみてください。





## 安曇野市ファミリースポーツカフェ

### 実践ウォーキング教室 in 別所温泉



これから出発!!



ウォーキング前のストレッチ!



最後は生島足島神社で参拝♪



毎年大好評をいただいている実践ウォーキング教室ですが、今年は10月6日(日)に33名の参加者の皆さんと共に、秋が深まりつつある別所温泉から塩田平を一望出来る山王寺公園までのウォーキングコースを歩きました。信州最古の温泉と言われる別所温泉は北向観音や情緒ある温泉街として多くの人々を魅了している観光地です。当日は絶好の秋晴れに恵まれ、元気に楽しく歩く事ができて、大満足の日となりました。

参加者からは、「とても楽しく歩くことができた」「コースも良く、ゆとりをもって歩くことが出来た」「来年はどこに行くか楽しみ。来年もぜひ、参加したい」などのうれしい声を聞くことができました。



### 第14回 新春さわやか 元旦マラソン

1月1日の元日に令和最初の元旦マラソンが行われました。当日は快晴の安曇野の空の元、231名の参加者が走り初めをしました。

回を重ね、過去には大雪や天候不順で、室内での開催になったこともありましたが、本年も安曇野市内は元より、県内各地から参加者が集い、元旦マラソンの広まりを実感できる機会になりました。



常念に後押しされて新しいスタート



もう少しでゴールガンバレ!!



2kmの折り返し地点



ペースメーカーは丸山さん皆で一斉に5kmスタート!!

『世界かんがい施設遺産』である拾ヶ堰沿いを走る5km、3km、2kmの3コース。雪化粧の常念岳をバックに、最高のロケーションを楽しみながら走りました。

#### 大盛況 満員御礼



### 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

1月19日(日)、36組80名に参加いただき「安曇野ファミリースポーツカフェ」のプログラムの一つ、ファミリースポーツレストランを開店しました。今年はラグビー日本代表の活躍にちなんだ「ラグビーキック」、パラリンピック競技のボッチャをアレンジした「ぴったんこボッチャ」、ニュースポーツの「ラダーゲッター」という3種類の新メニューが加わりました。

家族一緒に楽しむためのスポーツメニューですが、競技性も十分あるものばかりで、皆さん高得点獲得にも果敢にチャレンジしていました。



#### ラダーゲッター

ロープで繋いだボールを投げ、はしご(ラダー)にひっかかったら得点



#### ぴったんこボッチャ

パラリンピック正式競技のボッチャをアレンジしました



#### ラグビーキック

ミニラグビーボールをキックしてミニゴールポストの間を通過したら得点