



みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

Vol.13



スポネット常念下期イベントのお知らせ

- 10月25日 安曇野らくらくスポーツカレッジ(体力測定と軽スポーツ体験)
- 1月 1日 新春さわやか元旦マラソン
- 1月17日 ファミリースポーツレストラン

ちょっと豆知識

夏バテと免疫力アップ

「夏バテ」や、「熱中症」の予防などの知識は広く知られていて、その対策を実践されている方も多いと思います。皆さんご存知のとおり夏バテ対策だけでなく、健康維持のためには適度な運動が効果的といわれています。では、「適度な運動」とはどのくらいの運動なのでしょう。そこで今回は、「適度な運動」の目安についてお話ししたいと思います。

運動の量は年齢や体力などによってその強さは変わってきます。一般的に30歳代で130程度、40歳代で120程度、50歳代で110程度の心拍数の運動を30分間、これを一週間に1～3日行うのが良いといわれていますが、「心拍数を測るのは大変」という方は、「簡単な会話ができる程度の運動」が目安になるそうです。例としては、ウォーキングや階段の上り下りなどが手頃です。

スポネット常念にも、ウォーキングや体操などの教室がありますので活用していただき、仲間と一緒に少し息がはずむくらいの運動を、会話をしながら楽しんでみてはいかがでしょうか？

これから冬に向かって風邪の予防にも日頃の免疫力アップが欠かせません。適度な運動は免疫力アップにも効果的ですので、是非スポネット常念の通年教室をご活用ください。

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・ピクス …… (だれでも) | 毎週金曜日 13:30～15:00 |
| ● さわやかに ラン&ウォーク …… (だれでも) | 毎週日曜日 4月～11月 7:00～ |
| ● 安曇野ミニバスケット …… (小学生) | 毎週火・木曜日 18:00～19:30 |
| | 第1・3土曜日 15:00～18:00 |
| | 第2・4土曜日 9:00～12:00 |
| ● 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 …… (小学生低学年) | 毎月2回 月・木曜日 16:00～15:30 |
| ● 常念フットサル教室 …… (だれでも) | 毎週木曜日 19:00～21:30 |
| ● 地域交流ワンバウンドふらばーるバレー …… (だれでも) | 毎週火曜日 13:30～15:30(穂高) |
| | 毎週木曜日 19:30～21:30(穂高) |
| | 毎週土曜日 19:30～21:30(堀金) |
| | 毎月水曜日2回 19:30～21:30(豊科) |
| ● リラックスヨガ教室 …… (高校生以上) | 毎週水曜日 19:30～21:30 |
| ● 健康スポーツ吹矢教室 …… (20歳以上だれでも) | 毎週水曜日 9:30～11:30 |
| ● ジュニア友遊教室 …… (中学生) | 月2回木曜日 19:00～21:00 |
| | 毎週火・水・金曜日 16:30～19:30 |

申し込みは事務局まで。平成27年度会費は下記の通りです

【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) 1,000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!!

〒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 <https://suponet-jonen.r-cms.jp/>





‘15親子でのびのび運動遊び教室

平成27年5月31日（日）、信州大学教育学部スポーツ科学教育 准教授の渡辺敏明先生を講師に迎え、堀金小学校体育館において17組37名の参加者を迎えて開催されました。

紐、レジ袋、新聞紙、ミニサッカーボールなど身近な道具を使い、36種類の遊びを親子で触れ合いながら楽しく遊びました。

子どもの能力を伸ばすには、動作を反復することで「動きのもと」「身のこなし方」を自然に学び、「楽しく遊ぶ」ことが一番だといわれています。次回はみなさんも参加してみたいはいかがでしょうか。



アルプス花街道 in 安曇野参加

今年も「アルプス花街道 in 安曇野」に参加して、堀金物産センター道の駅前の3区画にマリーゴールドの花を植えました。きれいな花を咲かせるマリーゴールドですが、咲き切った花を摘むと新しい花が咲き、ボリューム感が出るそうです。私たちは綺麗なマリーゴールドを長く楽しめるように大切に育てています。



安曇野らくらくスポーツカレッジ開催！

今年のスポネット常念では、安曇野市教育委員会と共に主催をしている「安曇野らくらくスポーツカレッジ」事業を行っています。

「安曇野らくらくスポーツカレッジ」とは、安曇野市スポーツ基本計画に基づき、一般成人のスポーツ参加機会の拡充や高齢者の体力づくり支援など、実技体験を通してスポーツ活動を行うものです。

開催内容は、体力測定・軽スポーツ（計2回）、マレットゴルフ、グランドゴルフ、ウォーキング（講座と実践の計2回）と全部で6回の開催を予定しています。

その一回目として6月21日（日）には、体力測定・軽スポーツ体験を行いました。運動をする上で、今の自分はいくらかの体力があるのか知ることとはとても重要なことです。また、運動を続けていくうちに現れる体の変化を数値としても確認することができます。

続いて7月21日（日）には、27名が参加し、マレットゴルフを行いました。天気にも恵まれ、森の中のさわやかな空気の中、和やかに時には真剣に、マレットゴルフを楽しんでいただきました。



順位

第1位 木全 秀子さん 第2位 若松 栄さん 第3位 柳原 和男さん

安曇野夕涼み グラウンドゴルフ大会

8月22日（土）、一般の部20名、ファミリーの部10組21名、合わせて41名もの多くの参加者を迎え、堀金小学校グラウンドにおいてグラウンドゴルフ大会を開催しました。毎年行われているイベントですが、今年は「安曇野らくらくカレッジ」として開催されたこともあり、例年よりも多くの参加をいただきました。

お盆明けから涼しい日が続いていて、当日もとても涼しい夜でしたが、2名の方がホールインワンを出すなど、一般の部、ファミリーの部ともに、真夏のような暑さで、熱戦が繰り広げられていました。

自分や仲間の一打ごとに歓声があがり、みなさんとても楽しんでいました。



順位

一般の部：第1位 塩原 義博さん
第2位 望月 健保さん
第3位 下原 タカネさん

ファミリーの部：第1位 稲垣（裕）チーム
第2位 横山チーム
第3位 古畑チーム

ホールインワン賞：下原 タカネさん、古畑 将利さん