



## みんなで作る地域のケラア!! スポネット常念通信

Vol.14



### 乗鞍実践ウォーキング開催!!

2015年9月27日(日)、総勢56名の参加者が集い、乗鞍高原での実践ウォーキングを行ってきました！前日の豪雨で天候やコースの状態が心配されましたが、足場はそれほど悪くなく、午前中は曇っていたものの、気温はやや涼しく、歩き出すと少し汗ばむくらいで最適！お昼頃より太陽も顔を出し、ウォーキングには最高の天候に恵まれました。

コースは、乗鞍スノーリゾート→乗鞍高原休暇村→ノ瀬園地座望庵→いがやレクリエーションランドまでの全長7.5kmの起伏の激しいコースで、ウォーキングポールを使われる方と使われない方の2班に分かれ、途中の休憩時にストレッチを行いながら、怪我人もなく、爽やかな高原を満喫出来ました！善五郎滝で浴びたマイナスイオンは最高でした!!!

### 茶話コーナー

これから春へ向けて日に日に暖かくなっていきます。春といえば、新しくスポーツを始める方が多い季節。ある調査によると、「春から新しくスポーツや運動を始めたい。」と考える人が結構多いみたいです。冬に肉がついて少したるんでしまった体を、夏の薄着に向けて引き締めようとするのはみなさん一緒なんですね。(^^)

「スポネット常念」では、みなさんのご希望に答えられるように様々な通年教室を行っています。暖かくなるこれからの季節、大勢の皆さんに参加していただきたいと思ひます。体型だけではなく体調も良くなると思ひますよ!!

### 平成28年度のイベント情報

- 5月 「親子のびのび運動遊び教室」
- 7月 「親子でマレットゴルフ教室」
- 8月 「安曇野夕涼みグランドゴルフ大会」
- 9月 「マレットゴルフ教室」
- 9月 「実践ウォーキング」
- 1月 「元旦マラソン」
- 1月 「ファミリースポーツレストラン」

### 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
- 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 ..... (小学生低学年) 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 13:00~16:00(穂高)  
毎週木曜日 13:00~16:00(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 19:30~21:30
- 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  
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/>





## 実践ウォーキングに備えて基礎作り

今年の実践ウォーキングは「乗鞍高原」でアップダウンの多い山の中を歩くことに決まったため、「まずは過酷なコースでも歩ききれだけの体作りと正しい歩き方の知識を習得。」ということで、原義美先生を迎えて、秋の本番前に体育館でウォーキングの基本を勉強しました。



原先生は、椅子や棒を用いたり実際に歩いてみて、体全体の使い方やウォーキングで使う筋肉の説明、そのほくし方、ウォーキングあとの体や筋肉へのフォローなど、普段家でもできるようにわかりやすく教えてくださいました。

参加者の方々は、今回原先生に教えてもらったことを実践して体調を整え、たのしく「乗鞍高原」を歩いてきました。

## 2年ぶり!! 待ちわびた元旦マラソン

平成 28 年 1 月 1 日 (金)、天気は晴れ。昨年は雪のため中止になってしまった「元旦マラソン」が、今年は天気にも恵まれて開催されました。

今年の参加者は 158 名、昨年走れなかった悔しさからか、みなさんの熱気がスタート地点にみなぎっていました。参加者は 2km、3km、5km の 3 コースからそれぞれ好きなコースを選んで走りました。



「2年ぶりの元旦マラソン、今年は優勝を狙うぞ!!」

「折り返し点。あと半分、がんばれ。」

「まけないぞ!!」

一年の計は元旦にあり。来年はみなさんも参加されてはいかがですか?とても気持ちがいいですよ。

## ファミリースポーツレストラン開店!!

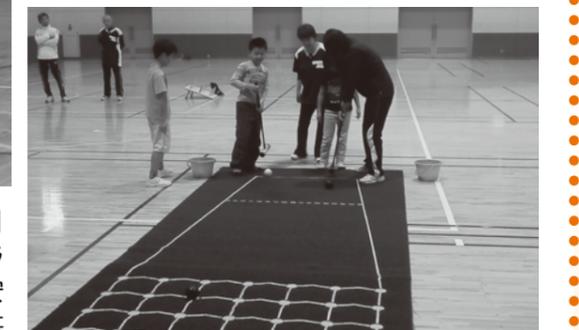


1月17日(日)、ファミリースポーツレストランを開店しました。信州チャレンジスポーツDAYの一環として、40組のご来店を頂き、囲碁ボール、ターゲットソフトバレー、ピンボール、サッカーボール、わなげ9&Qの5つのメニューを楽しんで、総合得点を競い合っていました。フリーゾーン(子供の遊び場)も、大盛況でした。メニュー終了後も、頭と体を使ったストレッチ&体操で頭も体もスッキリしていただけたと思います。次回も、楽しいメニューを用意してお待ちしております。またのご来店よろしくお願いいたします。



- 1位 トモキンダー
- 2位 クマたん
- 3位 バッチ亮太

## 安曇野らくらくスポーツカレッジ



スポネット常念では、『安曇野らくらくスポーツカレッジ』と題して、体力測定・軽スポーツ、マレットゴルフ、グラウンドゴルフ、ウォーキングを開催しました。この事業は安曇野市教育委員会と共に、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、高齢者の体力づくり支援など、実技体験を通しながらスポーツ活動を行うもので、継続事業として来年も開催をしていきます。

来年度は、名前も新たに「ファミリーカフェ」と称して、年間を通してファミリーやペアで、沢山の皆さんに参加していただけるようイベントを予定しています。

老若男女を問わず、ご家族ご友人などお誘いあって是非ご参加下さい。