



みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

Vol.21

2020年度からスポネット常念の通年教室に登場予定!!

2020パラリンピック正式種目 球技「ボッチャ」を紹介します

みなさん、「ボッチャ」という球技をご存知ですか？

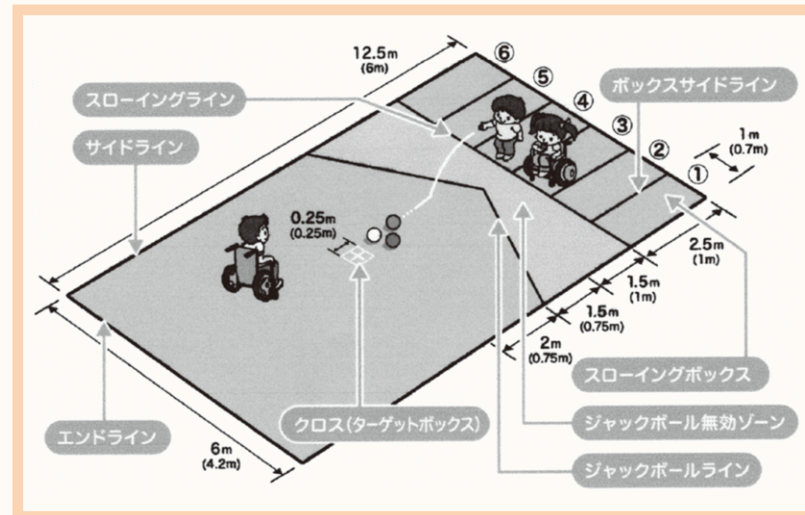
「ボッチャ」は、もともと重度の脳性まひや同程度の重度障害が四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。近年では障害の有無にかかわらず、老若男女、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目を集めています。

基本的なルールは、目標の白いボール(ジャックボールと言います。)に自分のボールをいかに近づけられるかという簡単なものです。しかしそのためには、何手も先を読んだ戦略やそれを実現するためのボールコントロール、相手との駆け引きなど頭脳と技術力、それから集中力など総合的な力が必要になります。

スポネット常念では、今年度11月16日(土)に「家族でボッチャ教室」を開催し、来年度から「ボッチャ」の通年教室をスタートする予定です。

最初は初めての人ばかりで始めることになるので、みんなで上達できる楽しい教室になると思います。

興味のある方は一緒に始めませんか？



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《エアロピクス》	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	16:00~17:30
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

申し込みは事務局まで。令和元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/>



令和
最初の
イベント!!

安曇野ファミリースポーツカフェの第一弾 子どもかけっこ教室



令和元年5月18日、安曇野スポーツカフェ“子どもかけっこ教室”を開催しました。

「かけっこ=走る」は運動の基本です。運動の基本となる体の使い方を覚えることは、どんなスポーツにも役立ちます。

かけっこ教室では、速く走れるようになることはもちろんのこと、発達途中の子どもたちが怪我や故障をしないために大切な動き方や、練習方法を学び実践しました。

参加いただいた皆さんが、かけっこ教室で覚えたことや今回うまくできなかったことを継続して練習し、今後のスポーツイベントで「カッコ良く」走る姿を見れることを期待しています。安曇野スポーツカフェは多彩なメニューで今後も開催予定ですので、大勢の皆さんぜひご参加ください。



参加者75名



家族で動き作り運動



令和元年6月15日(前編)・7月13日(後編)、
安曇野ファミリースポーツカフェのメニュー第2弾として
2回シリーズで行われました。



前編25組、後編19組とたくさんのご家族の皆さんにご参加いただきました。当日は、親子で楽しみながら運動能力&脳の発達を促すための、遊びの要素を取り入れた親子運動を行いました。家庭でも一緒にできる運動のポイントなども教えていただき、親子の絆を深める意味でも、とても充実した時間となりました。

子どもも大人も身体と頭をしっかり使って、とても良い笑顔で楽しんでいました。



前編参加者
25組53人

後編参加者
19組40人



安曇野ファミリースポーツカフェ

～家族で吹矢 おみやげゲット～

8月24日、ファミリースポーツカフェのメニュー第4弾「安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で吹矢おみやげゲット」を開催しました。

昨年に引き続き2回目の開催で、21組44人と今回も多くのご家族に参加していただきました。

今回の競技は、こどもが4m、大人が6m離れたところから、1mの矢筒を口にくわえて、体いっぱい吸い込んだ空気を一気に吹き出し、点数のついたフルーツの的を倒して、2人の合計点数で順位を決めました。もちろん全家族が「おみやげゲット!!」

矢も工夫をして先の尖っていない安全なものにしたので、小さいお子さんから年配の方まで幅広い年齢層の方々に楽しんでいただけます。

当日は、みんなが真剣に的を狙っている表情とともに、笑顔で楽しんでいる 雰囲気が体育館の中を満たしていました。



アルプス花街道in安曇野参加!! ～ようこそ堀金へ～

今年もアルプス安曇野 in 花街道に参加しました。アルプス花街道は、長野冬季オリンピック開催を機に安曇野を訪れる皆さんを気持ちよくお迎えしようと、平成9(1997)年に始まりました。オリンピック以降も、市内各地で道路脇にマリーゴールドを植栽し、訪れる人に安曇野を楽しんでもらっています。

今年はあいにく長梅雨で曇り空が多かったのですが、7月になってマリーゴールドの花が咲き始め、なかなか出てこないお日様の代わりに、安曇野・堀金を訪れる多くの皆さんを照らしてくれました。8月には堀金物産センター名物のひまわり畑と一緒に、花であふれる地域を楽しんでいただけたと思います。

ちなみに、マリーゴールドには色や種類によっていくつかの花言葉がありますが、橙色のマリーゴールドの花言葉には『真心』という意味もあるそうです。これからも『真心』を持った「お・も・て・な・し」ができるようにみんなで心を込めて頑張りましょう。

