



東京パラリンピック競技種目の紹介

～静寂の熱い競技・ゴールボール～

みなさん、パラリンピックのゴールボールはご覧になりましたか？ゴールボールは視覚障害のある人達が競う障害者スポーツ独自のチーム競技です。

チーム3名による対戦式で、前後半12分を行い、得点の多い方が勝ちとなります。選手は全員、光が入らないアイシェード(目隠し)を着け、鈴の入ったボールを転がし、ゴールに入れる事で得点となります。相手チームはボールの音を頼りにボールの位置を把握し身体全体を使ってゴールを守ります。ボールの重さはバスケットボールの2倍ほどで、弾みにくいようになっています。球速は時速60～70km、わずか0.5秒の速さで相手の守備位置まで到達します。また、ゴールボールは心理戦ともいわれていて、選手はボールの鈴の音、選手の足音、チームメイトの掛け声といった様々な音を頭の中で映像化してボールの位置を把握します。この駆け引きがゴールボールの魅力のひとつではないでしょうか。音を頼りにプレーするので、試合は静寂の中で行われます。

ボッチャと同様に人気が高まってきているスポーツです。

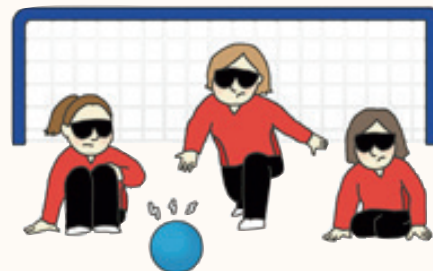
もっと魅力を知りたい方は

『パラサポWEB』

<https://www.parasapo.tokyo/>

(右記二次元コード)

をぜひご覧ください。



スポネット常念の通年教室

	対象者	日にち	時間
ソフトバレー ファミリーフレッシュ	子どもから大人まで	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	毎週木曜日	20:00～21:30
愛・ピクス(エアロピクス)	一般	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	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	毎月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ーるバレー	子どもからシニアまで	第1・3・5日曜日	19:30～21:30
リラックスヨガ教室	一般	毎月2回水曜日	19:00～20:30
スポーツ健康吹矢教室	20歳以上	毎週水曜日 毎月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
ウォーキングサッカー教室	子どもからシニアまで	第2・4土曜日	16:30～18:00
レク・ボッチャ	小学校4年生以上	毎月2回日曜日	16:00～18:00

詳しくは
ご連絡ください!!

スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 申込書は下記に備え付けてあります。

〒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/>

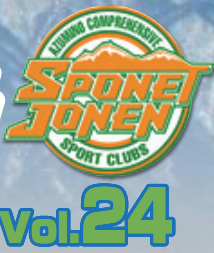


安曇野総合型地域スポーツクラブ

みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK



安曇野ファミリースポーツカフェ“ボッチャ教室”

7月10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、東京パラリンピックの正式種目として採用され、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。

ボッチャに限らず、スポーツは練習よりもゲームが楽しいものです。しかし、今回は前半を練習の時間として、ボールの感触に慣れていただき、投球の方向や力加減のコントロールについて感覚的にある程度慣れていただくことから始めました。皆さん最初の印象とは違い「意外に難しい」「なかなか思ったところにボールを投球できない」など、苦戦している様子でした。

後半は、皆さんお待ちかねのゲームを行いました。「ジャックボール(的玉)をどの場所に投球すれば有利になるか」「この状況ではどの場所にボールを置いたらいいか」など、皆さん頭をフル回転させながら慎重にボールを投球していました。

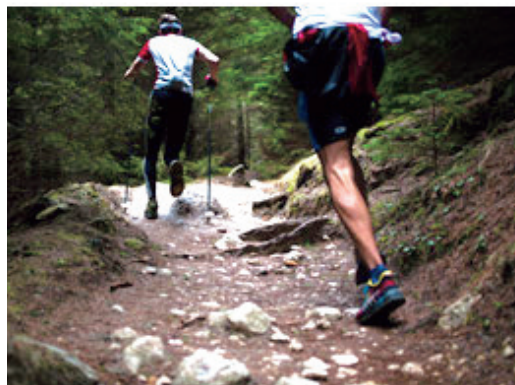


スポネット常念では毎月2回日曜日にレク・ボッチャ教室を開催しています。興味のある方は裏面をご覧ください。ご参加お待ちしております😊





ご存じですか?「トレイルランニング」



皆さん「トレイルランニング」をご存じでしょうか?
競技としての歴史は古く、自然環境に沿ったコースを走るスポーツで、登山とランニングの両方を味わえます。

最近、専用のシューズや装備等が開発されて、登山やマラソンの経験が浅くても始められるようになってきています。しかし、レースや大会の距離は 80 km 以上の山道を走破するものもあり、初心者が準備なしで気軽に参加できるものではありません。

また、近年では全国的に登山者とランナーのスピードの違いによる声掛けや、ランナーによるゴミ処理などの問題も出てきているようで、トレイルランニングと清掃をセットで行うイベントも開催されています。

ではトレイルランニングにチャレンジするにはどうすればよいのでしょうか。

長野県は自然が豊かで、安曇野市においては観光も盛んで林道や散策道路も整備されていますので、まずは近くの山に登ってみる、いつものジョギングコースでなくアップダウンのあるコースにかえてみる等、自分ができる範囲から挑戦してみたいはいかがでしょうか。経験者の方を探して意見や考えを聞いて、教えてもらうのも良いかもしれません。

コースにつきましてはブログなどで、安曇野市のアルプス安曇野公園周辺や、長峰山から光城山にかけてなどが紹介されており、周辺の地域でもいくつかのコースが紹介されていますので、これからチャレンジされる方はルールやマナーを守って自然や人を大切に、危機管理もしっかりして安全に楽しんでください。



今年もきれいに咲きました



アルプス花街道

今年もアルプス花街道 in 安曇野に参加しました。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年(1997年)に始まりました。

今年、スポネット常念は、堀金物産センターと広域農道を挟んで東側の4区画に植栽を行いました。

安全運転厳守で、ちょっと一息、できれば駐車場に車を停めてマリーゴールドをお楽しみください。



令和3年度 実践ウォーキング教室 in 国営アルプスあづみの公園

6月6日(日)アルプスあづみの公園堀金・穂高地区にて、恒例の実践ウォーキング教室を開催しました。昨年に引き続き、コロナ禍のため人数制限を設けての開催でしたが、27名の参加者の皆さんと一緒に、新緑のあづみの公園をウォーキングしました。当日はお天気にも恵まれ、川のせせらぎも心地よく、木々のマイナスイオンで気分もリフレッシュ♪梅雨入り前に楽しいひと時となりました。



お家時間を楽しむ! いぶる! 燻製のすすめ

昨年環境の変化もあり、家で楽しむ時間が増えてきました。

料理、DIY、映画など楽しみ方は多種多様ですが、燻製もお家時間を楽しむ料理のひとつです。燻製は食材をスモークする事で、保存性を高めると共に特有の風味を加える調理法です。スモークするにはいくつかの方法があり、様々な食材を調理できる非常に奥が深い料理なのですが、一般的には燻製は手間がかかる調理だと思われるようです。

本来は保存性を高める為に塩漬してから乾燥させてから燻製にしますが、保存手段が確立した現在では、独特の香りを楽しむ為に簡単な燻製をする人が増えてきています。燻製により食材をさらに美味しく変化させることができ、出来上がりまでの食材の変化やそれを待つ時間を楽しむことができます。定番は豚肉や鶏肉、チーズ、鮭などがありますが、おすすめはベーコン! 市販では無い様なジューシーで肉厚のベーコンは格別の味わいで、色々な料理にも合います。もちろん、ビールなどのお酒にもピッタリです。

HPやSNSで色々な調理法、楽しみ方も紹介されていますので参考にしながら、燻製でお家時間を楽しんでみませんか?

写真は豚バラとスペアリブのベーコン

