

☆安曇野ファミリースポーツカフェ☆ウォーキングサッカー教室

12月18日(土)安曇野ファミリースポーツカフェ「ウォーキングサッカー教室」を開催しました。ウォーキングサッカーはイングランドで誕生したサッカーとウォーキングを基準に生み出されたスポーツで、その名の通り一切走りません。その為、子供からお年寄りまで幅広い年代と一緒に楽しみ、親子のコミュニケーションも取れる魅力あるスポーツです。

走ってはいけない事は頭で分かっているにもかかわらず非常に難しく、最初はついボールを追いかけて走ってしまう子供や大人もいましたが、慣れてくるとパスを繋いで、シュートを決めることを考えながら楽しんでいました。

スポネット常念では第2・4土曜日16:30~18:00、ウォーキングサッカー教室を行っています。気軽に年齢、経験関係なく楽しめるスポーツなので、興味がある方は参加してみたいはいかがでしょうか。



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・ビクス(エアロビクス)	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
スポーツ健闘吹矢教室	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・ポッチャ	小学校4年生以上	毎月2回日曜日	16:00~18:00

スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK! 申し込み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(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/>



みんなで作る地域のクラブ!!

スポネット常念通信



2022年 新春さわやか元旦マラソン

令和4年1月1日、第14回を迎えた毎年恒例の新春さわやか元旦マラソンが、晴天の常念岳のもと開催され、早起きマラソンから通算で44回目となりました。

新型コロナの勢いに押されることなく、200人を超える皆様に参加いただき、感染予防にご協力をしていただきながら、2km、3km、5kmのコースをそれぞれのペースで走っていただきました。

今年は降雪や凍結もあり、当日のコースコンディションが心配されましたが、雪かきや凍結防止剤の散布など、前日からのコース整備により安全に開催することができました。

来年も、新春のさわやかな空気の中で元旦マラソンを開催できる様に、参加していただいた皆様のご健康をお祈りしつつ、今年一年スポネット常念も頑張っていきたいと思っております。





安曇野ファミリースポーツカフェ ～家族で動き作り運動～

令和3年10月23日に「基礎編」が、
令和3年11月20日に「ボール編」が、開催されました。



基礎編



基礎編 25名、ボール編 31名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、運動能力や脳の発達を促すため、遊びの要素を取り入れた親子運動を行いました。タオルや安価に購入できる道具などを使って、家庭でも遊びながら簡単にできる運動を教えていただきました。

親子の絆を深めながら、運動能力を伸ばすきっかけとして、とても充実した時間となりました。



ボール編



～スポネット常念教室紹介～

現在はコロナ感染状況により活動は不定期になっておりますが、通年教室から2つご紹介いたします。

ホライゾンバレーボール



毎週木曜日夜8時より堀金中学校体育館にて、バレーボールが好きな仲間が集まり活動しているホライゾンバレーボールクラブです。中学生以上でしたら初心者の方でも大歓迎です。部活動でバレー部がない学校もあり、別の部活に入りながら、バレーボールをやってみたくて明科より来てくれる中学生もいます。また部活動でバレー部に入りながらも、さらに練習したいと参加してくれていた中学生が、就職してから改めて参加してくれたり、過去に参加していた方が、嫁ぎ先から帰郷した際に、時間を作って練習に顔を出してくれたり、つながりがうれしい瞬間です。

バレーボールをやってみみたい方は、ぜひ参加してみませんか？年齢を重ねると体力・気力・筋力も低下しますが、継続は力なりで、体力も筋力も維持できます。またジャンプすることにより、骨密度の低下防止にも役立ちます。

興味のある方は気軽に見学に来てください。私たちと一緒に身体を動かしましょう。お待ちしております。



フットサル・サッカースクール(常念FSS)



常念サッカー・フットサルスクールは、通ってくれる子供たち、保護者の方に支えられて十年余が過ぎました。当初はあまり知られていなかったフットサルを広げたい、サッカーにフットサルのスキルを活かそうと考え、堀金地区の子供たちと始めました。今はフットサルの認知度も高くなり、安曇野市内外から20名程集まって毎週木曜日の夜7時から活動しています。

サッカーとフットサルは人数、フィールドの広さ、ルールの違いなどありますが、ボールを蹴って、止めて相手ゴールに攻める、自分たちのゴールを守るという基本は全く同じです。

中学、高校年代は部活・クラブチームで活動し、社会人になると楽しみや競技志向と色々な選択肢がありますが、どのような場所でも「基本」が大切です。サッカー・フットサルの基本といえば個人スキルの「止める、蹴る」という動作です。これが「どんな場面でも“正確”に」できれば、長く楽しくプレーすること、高いレベルでスキルを磨くことができます。そんな子供たちの手助けができればと思い、常念FSSはチームとしての活動はせず、個人スキルの向上に重点を置いています。基本練習は退屈で辛いですが、少しでも楽しく出来るように考えていますので、一緒にサッカー・フットサルのスキルを向上させましょう！

