

☆☆☆ 安曇野市総合体育館ANCアリーナの紹介 ☆☆☆

今年1月にオープンしました安曇野市総合体育館 ANC アリーナ、皆さんはご利用されたことはあるでしょうか？

場所は、安曇野市豊科南部総合公園に隣接しております。

入り口を入ると、受付前は大きな吹き抜けの空間が広がり、広々としたメインアリーナ、トレーニング室などがあり、とても開放感あふれる施設となっています。

メインアリーナは、観覧席が996席、また冷暖房・音響設備完備の大きなアリーナです。

トレーニング室は、ランニングマシンやバイクマシン、ウエイトトレーニング用の多種類のマシンが揃っており、初回講習会を受講すると利用できます。(中学生以下はご利用不可)

初回講習ではトレーニング室の利用方法やそれぞれのマシンの使用方法をスタッフの方から説明いただきます。講習は事前予約が必要ですが、日々の運動に、新しい体育館の見学も兼ねて行ってみてはいかがでしょうか。



ANCアリーナ
TEL : 0263-73-1600



スポネット常念の通年教室

	対象者	日にち	時間
ソフトバレーボールクラブ	子どもから大人まで	毎週木曜日	19:30~21:30
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	毎週土曜日	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	9:30~11:30
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

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。

詳しくは
ご連絡ください!!

〒399-8211 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/>



みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット常念通信



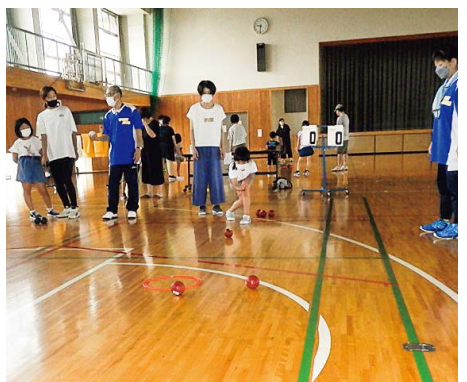
安曇野ファミリースポーツカフェ “ボッチャ体験イベント”



7月9日(土)、安曇野ファミリースポーツカフェ「ボッチャ体験イベント」を開催しました。昨年は「ボッチャ教室」として、イベントの半分はボールを投げる練習に費やしましたが、今回はルール説明から投げる練習までを短時間で行い、ゲームの時間を長くとりました。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。

見た目はそんなに難しそうな競技ではないのですが、ボールを投げる方向と距離、ボールが転がった後の動きなどが合わないと、なかなか思った通りにゲームが進みません。参加された皆さんは、「見た目よりも難しい」「ゲームの組み立てで頭を使う」など、苦戦していました。

12組の参加チームの中には、一つの家族で2チームをつくって参加したところもあり、組み合わせで家族対決になるなど、白熱したゲームを楽しんでいました。





子どもかけっこ教室

スポーツの基本である「走る」にテーマを置いて、子供たちに走ることの基本を学んで「運動会で活躍できるように!」を目標に春5月教室、春6月教室、秋教室の全3回で子供かけっこ教室を開催しました。



5/14(土) 春5月教室 堀金総合体育館



まずは走ってみましょう!



地面からの反発を感じよう!



ももをしっかり上げよう!

5月教室は31名の参加でした。筋力が無くても速く走れるよう遊びの要素も取り入れながら、特にもも上げの姿勢を意識できるように行いました。普段は意識しない動きも、一つ一つ走るために大事な動きだと実感できたと思います。

6/11(土) 春6月教室 ANGアリーナ



スタートの姿勢も重要



姿勢・重心・リズム良く



もも上げ大事です!

6月教室は32名の参加でした。スタートに必要な反応、走るときの姿勢・重心、リズム良く腕と脚を動かす練習に重点を置きました。参加した子供たち皆が、カッコイイ走りになってきました。良い姿勢で走る姿は力みがなく、確実に速くなってきていると思います。



8/27(土) 秋教室 ANGアリーナ



良い姿勢で!



リズム良く!



今回ももも上げ!!



全3回の教室も最終回になった秋教室は39名の参加でした。

運動会も近いので、即効性のある動きや速く走るためのコツを取り入れて行いました。春教室も思い出しながらより実践的な練習になり、子供たちも確実にレベルアップできたと思います。

運動会では速く走ることも大事ですが、怪我などせず綺麗でカッコイイ走りを期待しています。

参加していただいた皆さん、ありがとうございました。



講師 細野さんのコメント

運動の基本となる走り方のコツや身体の使い方を身につけると、いろいろな運動が楽しくなって苦手な運動もなくなり、得意な運動はもっと好きになっていきます。

今年は、スタートに必要な反応に始まり、走り出してから姿勢・重心、腕と脚をリズム良く動かす練習をしながら、腿上げの姿勢を特に意識して、筋力が無くても早く走れるように楽しみながらできる要素を取り入れました。

速く走るためには「地面を蹴る」イメージよりも、地面からの反発を使えるようになると前に進むようになりますが、しっかりと教えてもらえる機会は少ないと思います。

子供のうちに身につけた癖は、良いものも悪いものも大人になるとなかなか直せないものです。

効率の良い動きが身につく前に、「効率の良い動き」の癖を身につけましょう。

