



みんなで作る地域のケラア!!

スポネット常念通信

Vol.18



「平成30年のスタート」 元旦マラソン開催



毎年、恒例になっている「新春さわやか元旦マラソン」が、平成30年元旦の午前11時にスタートしました。日本晴れとはいえず、スポネット常念のシンボルである常念岳は雲に隠れて見えませんでしたが、薄日も射して風がない穏やかな天候の中、参加者は5km、3km、2kmのコースの中から自分にあったコースを選んで、笑顔いっぱい新春の空気を吸い込んで自分のペースでマラソンを楽しんでいました。近年はいろいろな市町村や団体で、元旦にマラソン大会を行うところが増えてきていますが、今回で12回目となる「新春さわやか元旦マラソン」は安曇野市内だけではなく遠方からもご参加をいただき、昨年と同等の人数である181名という多くの方に世界かんがい施設遺産 拾ヶ堰沿いコースで安曇野の風景を楽しんでいただきました。スタッフ一同、このイベントが皆さんに育てていただいていることを実感して、参加者の皆さんにただただ感謝をするのみでありました。

～安曇野南ミニバス男子～ 県ベスト8!!



安曇野ミニバスケットの安曇野南ミニバス男子チームが、11月の地区予選・県大会を勝ち抜き、県内8チームが全国をかけて戦う、全国選抜長野県大会に出場しました。

安曇野南ミニバス男子チームは堀金、三郷小学校の24名で日々練習を頑張っています。堀金小6年 古畑遼大君**大きな大会で緊張しました。試合には負けてしまったけれど、この大会で学んだことをしっかり練習して、中学でも頑張りたいです。指導者 臼井良臣さん**このような大会の舞台で学んだことを生かして、スポーツを楽しみながら、あらゆる場面で活躍してもらいたいと思います。

結果は惜しくも敗退し全国大会出場は逃しましたが、チームは来年に向けて、それぞれの目標を見据えて日々チャレンジを続けています。

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・ビクス 《エアロビクス》 《スロービクス》	だれでも	毎週金曜日 毎夕木曜日	13:30～15:00 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
リラクソヨガ教室	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。平成30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/>





【自然豊かな千畳敷カールの玄関口 駒ヶ根高原を歩く】 ～ 安曇野ファミリースポーツカフェ実践ウォーキング教室 ～

晴天に恵まれた平成 29 年 9 月 24 日(日)、67 名の参加者をいただき、役員 16 名、総勢 83 名で毎年恒例の「実践ウォーキング教室」が駒ヶ根高原で開催されました。

コースは A 班全長 10.1km、B 班全長 8.1km の 2 通りから選んでいただき、マルス信州蒸留所の見学から始まりました。

マルス信州蒸留所でウイスキーやぶどうジュースの試飲をして、いざ出発!!!

長野県では善光寺に次ぐ規模の大刹(たいさつ)として広く信仰されている光前寺では、日の光を反射して美しく神秘的に光を放つヒカリゴケも見ることが出来ました。

昼食は駒ヶ根名物ソースカツ丼弁当を堪能し、昼食後には駒ヶ根ファームスでワイン等のお土産の買い物も楽しみました。

気持ちのよい汗をかき、夏の終わりを感ずる駒ヶ根高原を満喫できました。

参加された皆様、お疲れさまでした。さて、来年はどこへ行きましょうか。



安曇野市
受託事業

安曇野ファミリースポーツカフェ

ファミリースポーツレストラン開店



1 月 21 日(日)、「安曇野ファミリースポーツカフェ」プログラムの一つとしてファミリースポーツレストランを開店しました。お馴染みの囲碁ボール、ターゲットソフトバレー、ビーンボーリング、わなげ 9&Q、前回から登場の「とれミントン」の 5 つのメニューを楽しんでいただきました。とれミントン、わなげ 9&Q でパーフェクトスコアを叩き出す参加者も現れ、けっして簡単ではないメニューでの偉業に拍手喝采でした。

フリースペースでは、新規投入予定のメニューを体験していただきました。ピンポン玉を離れた紙コップに投げ入れるのですが、これが意外と難しい!改良の余地はありますが次回は皆さんに新メニューとしてお披露目できそうです。次回のご来店お待ちしております。

「教室紹介」

常念フットサル・サッカー教室

フットサル・サッカーの基本を大事に、主に個人技の習得を目指して練習していきます。

今の時期に身体が覚えたことは、体が忘れません。基本があつての応用です。

ゴールデンエイジと言われる今の時期にいろいろな経験を積むことが大事です。

経験、性別関係なく仲間たちと良い経験をして、一緒に球蹴りを楽しみましょう!

毎週木曜日 19:00 ~ 21:00

代表者 濱田 和明

子ども運動教室

運動神経は遺伝ではなく経験です。

『子供運動教室』ではバランスやリズム、体の動かし方を楽しみながら経験し、脳や神経系のトレーニングを行っています。

神経系は 6 才前後で、成人の 80% に成長しています。だからこそ、この時期に体力や筋力でなく神経系のトレーニングが必要なのです。身体の動かし方を覚えて、『運動能力・運動脳力』を伸ばしてあげましょう。

月、木曜日(各曜日、月 2 回ずつ) 16:00 ~ 17:30

代表者 細野 築三