

安曇野総合型地域スポーツクラブ

みんなで作る地域のクラブ!!

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK

Vol.3



いろいろなスポーツにチャレンジしよう!!

今年のニュース

常念フットサル教室

- 対象：こどもから大人
- 活動日：毎週木曜日
- 時間：午後7:00から9:30
- 場所：多目的屋内運動場(常念ドーム)

常念ドームを使用しているので、天気に関係なく快適です。

現在43名の会員が、年代で二つの時間帯に分かれて汗を流し、初めてボールをける人から少年サッカーで活動している人、一般のサッカー好きまで、基本からゲームまで楽しんでいます。



平成22年度

スポネット常念

新教室



フットサル



ワンバウンド
ふらば～るバレー

地域交流 ワンバウンドふらば～るバレー

【穂高地区】

- 対象：こどもからシニア
- 活動日：毎週火曜日
- 時間：午後1:30～3:30
- 場所：穂高会館
「メインアリーナ」

【堀金地区】

- 対象：こどもからシニア
- 活動日：毎週土曜日
- 時間：午後7:30～9:30
- 場所：堀金総合体育館

【豊科地区】

- 対象：こどもからシニア
- 活動日：毎週木曜日
- 時間：午後7:00～9:00
- 場所：穂高南小学校体育館
- 対象：こどもからシニア
- 活動日：各月水曜日2回
- 時間：午後7:00～9:30
- 場所：豊科勤労者スポーツ施設

ワンバウンドふらば～る
バレーへの入会
お待ちしております。



変形ボールがワンバウンドするので、ボールの行方が読めないなど、意外性が高く、バレーボールが得意な人が必ずしも有利とは限りません。

軽くてやわらかいボールなので、安全に誰でも楽しめます。

スポネット常念 イベント・教室情報

ウォーキングのプロから基本を学ぶ!

ウォーキング教室開催!

6月13日(日)、7月11日(日)、9月26日(日)の3回にわたり、競歩日本代表を何回も経験された日本スキルウォーク協会会長の原義美先生を講師に招いて、ウォーキング教室が行われました。

1、2回の教室では、室内でウォーキングの基本を学び、最終の教室においては、今まで学んできたことを生かすために、実践を兼ねた歩き方を明科の廃線敷ウォーキングコースで行いました。

当日は天候に恵まれ、明治の面影を残す総レンガ造りのトンネルや、たくさんの緑を横目に、それぞれのペースに合わせて歩きました。けやきの森では汗ばんだ顔に木陰の風が気持ち良く、トンネルに入れば温まった体がひんやりと感じられました。途中では軽いストレッチを入れ、最初に学んだウォーキングの基本を守り歩く楽しさ、すばらしさを総勢54名の方に、実感していただきました。

明るい
笑顔が
素敵だね!!



のびのびと体を動かそう

スポネットこども体操教室

毎月、月曜日2回と木曜日2回の計4回、小学生低学年を対象とした体操教室が、専門講師の指導のもとで行われています。

この教室は、子供の運動能力やバランス感覚を高めるために、低学年の子供でも楽しく参加できるように遊びを中心に取り入れて、主にマット、跳び箱、縄跳びなどを使って運動をしています。

近年、こどもが運動をする機会が少なくなってきた中、「楽しく」「気軽に」子供たちが運動に親しむ機会の選択肢を増やす目的で開催されています。

講師が毎回違った運動遊びを取り入れ、子供たちもその内容を楽しみに参加しています。

指導は、
専門の先生だから安心だよ。
もっと!もっと!楽しく
体を動かしましょう!!



さわやかな朝、さわやかな風「きもちいー」

さわやかに ラン&ウォーク

毎月第2、第4日曜日に早朝ラン&ウォークが行われています。

この教室は誰でも気楽に参加できるというフレーズで子どもから大人まですべての人が対象になっております。指定されたコースを「自分のペースで走るもよし、歩くもよし、さわやかな朝の日差しと新鮮な空気をいっぱい吸い込んで健康づくりをしよう。」という目的で行っております。

毎回、約12名ほどの参加者があり、隠れた人気教室になっています?(別にこっそりやっているわけではありません。)

4月~10月は朝7時より、11月~3月までは朝8時より行っています。

出発前と後には、全員で準備体操を行います。子ども連れの家族や、ご夫婦、仲良し仲間、そして一人でも参加されています。参加者の中には、この教室をきっかけに日頃ウォーキングを楽しんでいる方もいます。

今では、ここに来れば、皆と世間話をする事ができると、楽しみで参加されている方もいます。

あなたも自分の健康づくりに、一緒に朝の気持ちいい風を感じてみませんか?

山がきれいだし



空気もおいしい
最高だね!!



さて、質問です。

- ① 自分がスポーツできる場所はいくつありますか？
- ② 一緒にスポーツを楽しめる人が何人いますか？
- ③ 近所の公園や遊び場はいくつ知っていますか？
- ④ 地域に運動会があることを知っていますか？
- ⑤ 地域のお祭りはいつか知っていますか？



これらの質問に、「スポーツをする場所ならいくつもあるよ。」「一緒にスポーツを楽しめる人なら何人かいるわ。」「運動会なら毎年出ているよ。」など、すぐに答えられる人は幸せだと思います。

でも、「スポーツはしたいけどどこへ行けばいいかわからない。」「知らない人と一緒にじゃ恥ずかしい。」「いろんなスポーツの情報がほしい。」という人もいるんじゃないですか？

心配しないで下さい、そんな人たちのためのクラブがあります。

それが…

(スポネット常念) 安曇野地域総合型スポーツクラブです!

みんなが、「いつでも」「どこでも」「だれとでも」「いつまでも」スポーツを楽しむことができ、人と人とが豊かにつながり合う地域づくりを基本理念としています。

参加の仕方は、一つだけではありません。スポーツをするだけでなく、スポーツを指導する、運営をサポートするなど、みんなのアイデアを持ち寄って素敵なクラブを作っていきましょう。

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)
- ホライゾンバレーボール (中学生以上だれでも)
- 愛・ピクス (だれでも)
- さわやかに ラン&ウォーク (だれでも)
- 安曇野ミニバスケット (小学生)
- 夜バスケット (中学生以上だれでも)
- スポネット子ども体操教室 (小学生低学年)
- 常念フットサル教室 (だれでも)
- 地域交流ワンバウンドふらば～るバレー (だれでも)



申し込みは下記まで

【前期分(4月から9月)1,000円、後期分(10月から3月)1,000円】

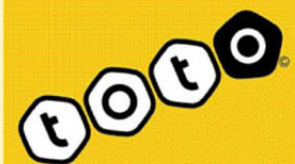
保険料 ●子供(中学生以下)600円 ●大人1,600円 ●大人(65歳以上)800円

年会費は1人2,000円だよ。



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!!

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
〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川 2662 番地(堀金総合体育館内)
TEL・FAX 0263-72-6340



FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業