

ちょっといい話

水分補給は夏だけじゃない!

夏は熱中症予防などで、水分や塩分の補給がよく言われます。

しかし、スポーツ活動ではたくさんの汗をかくため、季節を問わず水分補給がとても大切です。汗をかくと体からは水分だけでなく塩分も失われ、運動能力や判断能力などが低下していきます。失った水分と塩分の補充のため、効果的に水分補給のできる環境を整え、水分や塩分の補充に適した飲料を補給するように心がけましょう。

新春さわやか元旦マラソン・ファミリースポーツレストランなど、下半期も楽しいイベントやっちゃいます!!

イベントのほかにも年間通して各種教室があるよ。
入会方法は下の「入会のすすめ」を見てね!

●詳しくは下記事務局までお問い合わせください。●

安曇野地域総合型スポーツクラブ（スポネット常念）

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、人と人との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はなく、スポーツを指導する、運営をサポートするなど、みんなのアイディアを持ち寄って素敵な地域を作っていきましょう。

スポネット常念の通年教室入会のすすめ

- 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・ビクス《エアロビクス》 (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)



申し込みは事務局まで。

【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

平成23年度会費は下記の通りだよ。



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!!

安曇野地域総合型スポーツクラブ **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）

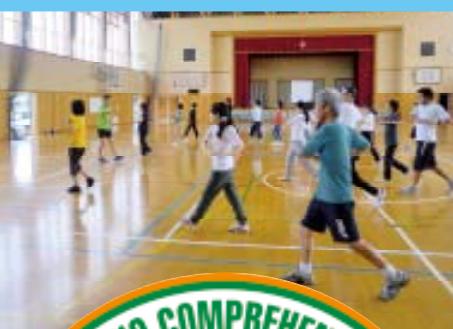
TEL・FAX 0263-72-6340

H23.12

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 **Vol.5**



いろいろなスポーツにチャレンジしよう!!



参加している皆さんからの感想をいただきました

地域交流ワンバウンドふらば～るバレー

私はもう少しで70才になります。安曇野市で生涯スポーツとして普及を目指す「ワンバウンドふらば～るバレー」の講座で、ボールが柔らかく誰でも気軽に楽しめ、どこに跳ねるかわからない意外性が魅力で始めました。そして、総合型地域スポーツクラブのスponネット常念の組織にはいり、穂高地区で50～70代の男女27名で毎週2回仲良く、いい汗を流し、プレーも上達し大きな声をかけ合いながら楽しく練習をしています。

また、穂高教室は新年会、夏の焼肉会などプレー以外でも親睦を深めています。身体の続く限り、組織のしっかりしたスポーツクラブの下で、楽しみながら運動をしていきたいと思います。

内川 賢一さん



常念フットサル教室

昨年の4月からスponネット常念のフットサル教室に入りました。フットサルは初めてで、「ぼくにできるかなあ?」と、不安でした。でも、基礎から丁寧に教えてくれて、とても優しく指導してくれるので、僕はフットサルが大好きになりました。

フットサルの練習を積み重ねて、試合にも出られて、フットサルを通じて新しい友達もできて、仲間とも友情が深まりました。フットサルの楽しさを教えてくれる指導者の方にも感謝しています。

少しでも上達していくように、これからも頑張っていきたいと思います。

太田 歩夢さん



スponネット子ども体操教室

わたしは、二年生のときからスponネット子ども体操教室に通っています。月曜日は、主にマット運動で、倒立やそくでんのやり方をわかりやすく教えてくれます。

木曜日は自分の思ったとおりに体を動かす練習をしています。難しいけど、出来るようになるとうれしいです。

運動会前には、かけっこのはやくなる運動をしてくれます。わたしは、子ども体操教室が大好きです。

坂口 瑞季さん



ソフトバレー ファミリーフレッシュ

自分の運動不足の解消と、子供たちと一緒にスポーツをしたいという気持ちから、ソフトバレーのファミリーフレッシュに入りました。上の子供は、「親よりも友達」という歳になってきたので、今は末っ子と一緒に楽しんで参加しています。

親子共に初心者ですが、試合の中で誉めてもらったりして、子供も楽しそうです。

これからも、楽しみながら上達していきたいです!!

吉田 真帆さん



スponネット常念通信

SPORTS NETWORK

ウォーキング教室開催!

ウォーキングのプロから基本を学ぼう!



毎年人気となっているウォーキング教室を、わかりやすく楽しい指導で好評の競歩日本代表選手を経験された、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、七月二十四日(日)、八月二十八日(日)、十月九日(日)の三回の日程で行われました。二回目、二回目の教室では、ウォーキング前のストレッチからウォーキングの基本、ウォーキング後のストレッチまで、健康のために正しくきれいな形で歩く技術と体のケアの方法を実技を交えながらわかりやすく教えていただきました。

三回目には、実践ウォーキングとして、「おひさま」の撮影場所や秋の深まった鳥川渓谷緑地を歩き、ウォーキング教室を終了しました。

さわやかにラン&ウォーク

さわやかな朝、気持ちいい汗



毎月第一・第四曜日、ラン&ウォークが行われています。これは、誰でも参加でき、「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風を体で感じて健康づくりをしよう。」という企画です。夏季(四月～十月)は朝七時、冬季(十一月～三月)は朝八時から行っています。

青嶋体育指導員による出発前と折り返し地点と終了時にストレッチを行なう約1時間半、みんなで会話を楽ししながらウォーキングを行っていました。

あなたも一緒に朝の気持ちいい風を感じてみませんか?

親子のびのび運動遊び教室

のびのびと体を動かそう



九月二十五日(日)、親子のびのび運動遊び教室が、信州大学教育学部スポーツ科学教育准教授、渡辺敏明先生による指導のもとで行われました。この教室は、将来行うスポーツにつながる「体の動きの基」を、自然と身につけさせる工夫や、低学年の子供でも「楽しく」「気軽に」覚えられるように、身の回りにある身近な物を使つて、遊び感覚を取り入れて親子で運動遊びを楽しむ中で会話が家庭に生れることを願う企画です。

当時は、新聞紙やビニール袋、などを使いながら、親子で笑顔いっぱい体を動かしていました。

わが子の運動偏差値を親子で楽しくアップさせるように、次回参加してみてはいかがでしょうか?



アルプス花街道に安曇野参加
スponネット常念では、毎年恒例となっている「アルプス花街道に安曇野」に今年も参加しています。「駅の道」前の三区画の管理をしています。天候にも恵まれ花の色も鮮やかに咲き誇りました。

平成二十三年八月二十日(土)に予定されていた「夕涼みグランドゴルフ大会」が、雨のため中止になりました。来年度もこの企画は継続される予定ですので、ご参加をお待ちしています。

夕涼み
グランドゴルフ大会中止