

ちょっといい話

クールダウンについて

クールダウンとは、一言でいえば「体を通常モードに戻す」と言うことですが、激しい運動を行うと、人間の体には乳酸が筋肉などの組織にたまり処理が間にあわなくなってしまいます。そこで、運動の後には、軽いランニングやウォーキングなどの有酸素運動を行い疲労物質を代謝させ、疲労回復を早めることができます。

後に疲れが残らないように、また、体をいたわる為にもクールダウンはきわめて大切なメニューです。クールダウンを疎かにさず、きちんと行なうことが大切です。



今年度開催した楽しいイベントを来年度もやっちゃいます!!
詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

イベントのほかにも年間を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!

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)
- ホライゾンバレー・ボール (中学生以上だれでも)
- 愛・ビクス (一般)
- 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）800円 ●大人1,850円 ●大人（65歳以上）1,000円

平成24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

H24.3



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.6



いろいろなスポーツにチャレンジしよう!!

前号から引きつづいて、教室に参加している ネット常念の仲間から、コメント、感想などをいただきました。

安曇野ミニバスケット

私は、安曇野ミニバスケットを小学4年生の時からはじめて、今年で3年目となりました。バスケットボールの技術はもちろんのこと、仲間の大切さや、自分で考え行動することなど、たくさんのことを学ばせてもらっています。

元旦マラソンやファミリースポーツレストランなど、親子で参加できるイベントでは、体を動かしながら笑顔こぼれる楽しいひと時を過ごすことができます。ほかの親子さんとの交流の場になり、感謝しています。

前山 翔太郎さん



ホライゾンバレー

日頃運動をしていなかったので、何か体を動かしたいと思い、ネット常念に参加しました。

バレーは、学校の授業でやって以来で上手くないですが、参加したこと、徐々にボールを拾うことができるようになるなど上達もみられ、楽しく汗を流しています。

また、引っ越しのため、あまり知り合いがいるないいつも家に居たのですが、今は、ご近所の方と話をしたりと年齢を超えた交流も出来てとても楽しいです。

みなさんも、運動不足解消やリフレッシュに、一緒に楽しく汗を流してみませんか？

宮澤 裕子さん



ソフトバレー ファミリーフレッシュ

私は、ソフトバレー ファミリーフレッシュに参加している、小学3年生の女の子です。始めてからまだ1年しかたっていませんが、周りの人たちがとても親切に教えてくれるので、だいぶ上手になってきたし、とても楽しいです。

今は、子供が2人しかないので、もっとたくさんの子供がいればもっともっと楽しいだろうなあと思います。

みなさん、絶対楽しいからぜひ見に来て参加してみてください。

内田 詞帆さん



愛・ビクス

7年前神奈川県から安曇野に越してきて、会社も定年退職し、これから的人生の健康のために何か体を動かせることはいかと思っていたところ、「愛・ビクス」という健康体操に出会いました。

最初は普段体を動かすことがなかったので厳しかったのですが、指導してくださる先生が非常にわかりやすく、リズムに合わせた音楽やストレッチなどが楽しくなり、あつという間に6年も続けることができました。これからも体の続く限り楽しみたいと思います。

江間 邦男さん



サークルに入って、行動範囲が広がったり仲間が増えた人。競技の技術が上がった人。年齢を超えて楽しく活動をしているけど、「もう少し同じくらいの年齢の人がいたらいいな」と思っている人。みんな、それぞれのサークルでとても楽しんでいるみたいですね。

ネット常念では、皆さんの入会をお待ちしています。自分が参加してみたいサークルがあった人は、迷わずに巻末の連絡先までご連絡ください。新しい世界が広がりますよ!!

ネット常念通信



毎年恒例の人気行事 第67回元旦マラソン

平成24年1月1日、67回の歴史を誇る「元旦マラソン」が、市内外から186人という多くの参加者を迎えて開催されました。

今年は雪が無く天気にも恵まれ、子供から大人まで新春の厳かで張りつめた距離を思い思いのペースで走りました。



寒さなんか負けないぞ!! ファミリースポーツレストラン開店

平成24年1月22日(日)堀金総合体育館において、48組112名の参加者を迎えて「第6回ファミリースポーツ

レストラン」が開催されました。このイベントは、体を動かさなくなりがちな冬季に、親子で体を動かしてもらうために行われています。どれも軽い運動量のゲームなので、体力に自信が無くとも大丈夫。毎年行われているので、参加したことのない人は来年参加してみてはいかがでしょうか?



常念フットサル教室

2月4日(土)、5日(日)にわたって塙尻市、木祖村において行われた「第1回長野県中南信地区アンプロオオハタジュニアユース

指の強豪チームを決勝戦で下し、見事に優勝しました。

中学校にサッカー部がない為、別々のクラブチームでサッカーを

しい結果を残しました。

また、同教室では外部コーチとして、フットサル北信越リーグで活躍しているアロッサ松本所属の望月義己選手に、フットサルとインストレーションも交え、現役選手と楽しく貴重な体験をしました。



バスケットボール技術交流 島ちゃんのバスケクリニック開催

去年好評をいただいた、中学生バスケットボールの技術向上と安曇野地域の中・高

トボールの技術向上と安曇野地域の中・高



ネット常念臼井会長、松本大学で講演

1月19日(木)、スポーツ健康学科の授業「地域社会とスポーツ振興」(吉田勝光教授担当)において、「大学・学生と総合型地域スポーツクラブとの協働―中心地域のクラブから学生へのメッセージ」と題し、ネット常念臼井会長をはじめ中信地区的クラブ代表者により特別講義が松本

大学で行われ、ネット常念も発足4年目を迎え、スポーツにより仲間がつながって地域が結ばれる総合型クラブにしていきたいと講話しました。

受講した学生からは「専門的知識を活かし地域のクラブに積極的に参加したい」という声が出ていました。これからのクラブ参加に期待したいと思います。