

ちょっと良い話

朝は体を絞しやすい!

皆さんの中には年末年始に暴飲暴食をして、「これから少し運動を!」なんて思われている方も多いのではないのでしょうか?

今回お勧めするのは、朝(空腹時)の運動です。朝の空腹時に行う運動は、ランニングで言うと10km走った後から走るのと同じ程度の効果があるといわれています。通常、脂肪燃焼まで連続40分の運動が必要と言われていますが、朝ならもっと早い時間で脂肪の燃焼が期待できます。

朝、時間が取れそうな方は試してみたいはいかがでしょうか?ただし、空腹時の運動になりますので、低血糖などに気をつけて、ジュースや飴玉を準備して行っていただきたいと思います。



安曇野地域総合型スポーツクラブ(スポネット常念)の未来

スポネット常念は、誰もが生涯にわたってスポーツを楽しむことのできる社会を作るため、地域のみんでつくるスポーツクラブとして平成20年3月に発足し、現在10の教室と数々のイベントを実施し、5年目を迎えています。

また、長野県内には現在55クラブ発足し、新しいスポーツ環境をつくる取り組みを始めています。私たちも同じクラブ仲間として情報交換し、さらには地域の仲間も増やしながら、自主運営ができるように努めていきます。

皆さんの声をいただきながら、活動がマンネリ化しないよう進めてまいりますので、ご支援とご協力をお願いします。

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・ピクス……………(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……………(小学校低学年)
- 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ーるバレー ……(だれでも)
- ヨガ教室……………(高校生以上)



スポーツ振興くじ助成事業

申し込みは事務局まで。

【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) 1,000円

平成25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

安曇野総合型地域スポーツクラブ

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK

Vol.8

みんなでつくる地域のクラブ!!!



SPORTS NETWORK

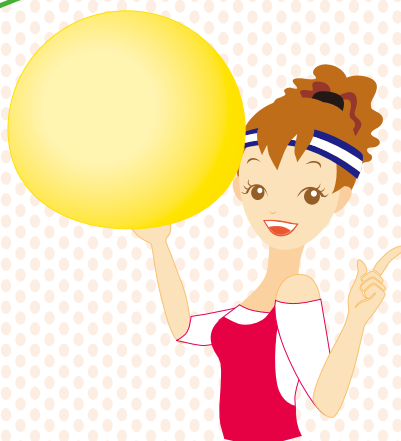
スポネット通年教室を紹介します!! ワンバウンドふらばーるバレー

「ワンバウンドふらばーるバレー」って知ってますか? あまり聞き覚えのない名前だと思いますが、この頃少しづつ愛好者が増えてきた新しいスポーツです。

この競技は、なんと!変形した柔らかいボールを使用して、相手から返ってきたボールを一回バウンドさせてからレシーブする変わったルールになっています。

「バウンドをさせてから取るなんて簡単!!」なんて思っている方。これがなかなか難しいんです。ボールが変形しているの、どこへ跳ねるかわかりません。また、取ったとしてもそのボールもなかなか自分の思ったところへは飛んでくれません。

スピード感はそれほどありませんが、年配の方も参加できるなかなか面白いバレーボールですので、みなさんも軽い気持ちで参加してみたいはいかがですか?もちろん若い方も楽しんでいただけること間違いなしです!!



島ちゃんのバスケクリニック開催

毎回好評をいただいている、中学生バスケットボールの技術向上と安曇野地域の中・高校生交流を目的とした「島ちゃんのバスケクリニック」が、1月5日(土)、1月12日(土)、1月19日(土)の3日間、講師に豊科高校女子バスケットボール部の島崎貴史コーチ、竹田さゆりコーチ、信州大学男子バスケットボール部の古澤栄一コーチ(安曇野市バスケットボール協会 会長)を迎えて開催されました。基礎から応用までのさまざまな技術を、バスケットボールの地域交流をとおして学んでいました。



ウォーキング教室開催

7月22日(日)、8月26日(日)、9月16日(日)の3日にわたり、講師に日本スキルウォーク協会 会長 原 義美先生を迎えて「ウォーキング教室」を開催しました。

1回目及び2回目は室内においてウォーキングの基礎を学び、歩く前後のストレッチから正しい歩き方まで、丁寧に分かりやすく教えていただきました。

3回目にはウォーキングの実践として上高地へ行きました。当日は、天気にも恵まれ、河童橋から梓川左岸を通り明神橋を渡り、梓川右岸に戻るコース(約8km)を2時間15分かけて歩きました。昼食後は、体力に自信のある方は、田代池までの往復を1時間かけ歩きました。

参加した全員が自然を満喫しながら歩き、ウォーキングの楽しさを再確認しました。



ファミリースポーツレストラン開店

1月20日(日)堀金総合体育館において、33組の参加者を迎えて「第7回ファミリースポーツレストラン」が開催されました。

名前のとおり、親子でいっしょに軽スポーツをおなかいっぱい楽しみ得点を競うものです。内容は体力を必要としない簡単なものばかり。

「冬の寒い時期で体を動かす機会が少なくなっていますか?」そんな方にピッタリのイベントです。皆さん来年はぜひ参加してみてください。



2013第7回

新春さわやか元旦マラソン(通算68回)

1月1日(火)、毎年恒例の「元旦マラソン」が268名の参加者を迎えて開催しました。

天気にも恵まれ快晴となりましたが、数日前の大雪で予定のコースを変更して走りました。

元旦の朝の爽やかで張りつめた空気の中を、子供から大人まで1km、2.4km、3.4kmの中からそれぞれ自分に合ったコースを、今年一年間の健康を祈念しながら思いおまいのペースで走っていました。

