



みんなで作る地域のケラア!!

スポネット常念通信

SPORTS NETWORK

Vol.19

一緒に活動してみませんか?

～新教室スタッフ&クラブ会員募集～

「スポネット常念」では、新しい教室を立ち上げていただけるスタッフを募集しています。お持ちの資格を活かしてみたい方、スポーツをすることが好きな方などやる気のある方大歓迎です。スポネット常念の活動と一緒に参加することで、地域の人々と交流する機会がきっと増えると思います。是非一度、下記の連絡先までご一報お願いいたします。

また、クラブ会員も随時募集しています。運動不足を感じているけど運動のきっかけがつかめない方、みんなと一緒に運動をしたい方など、どんな理由でも大丈夫です!運動不足の方でも気軽に、年齢を問わずに参加できる教室を用意していますので、気軽にお声をかけてください。

私たちと一緒にスポーツを通じて、楽しく、充実した毎日を過ごしましょう!!!

ファミリースポーツレストランメニュー紹介 ～ピンポン玉投げ～

ファミリースポーツレストランの新しいメニューを紹介します!

その名も「ピンポン球投げ」。卓球で使うピンポン玉を、的の穴にワンバウンドで投げ入れる競技です。名前のおりの競技で「そんなの簡単だよ!」と思うかもしれませんが、これが思ったよりもなかなか難しい競技なんです。

ピンポン玉を投げたことがある方はご存知だと思いますが、ピンポン玉はとても軽いので、思ったとおりに投げるのが難しく、またワンバウンドさせることで狙ったところへ投げることがさらに難しくなります。力の加減・バウンドの予測といった、力と頭の両方を使う競技で、大人から子どもまで、みんなで楽しむことができる内容となっています。

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・ピクス 《エアロピクス》 《スローピクス》	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4回 月曜日	16:00～17:30
常念フットサル・サッカー教室	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
リラックスヨガ教室	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/>



安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で吹矢 おみやげゲット

8月4日(土)堀金小学校体育館において「安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で吹矢 おみやげゲット」のファミリーイベントを開催いたしました。

このイベントは、競技として点数を競うものではなく、吹矢を体験しながら、家族でも楽しくできるスポーツの雰囲気味わってもらうために、初めて開催しました。

初めての開催にもかかわらず、28組という大勢の方に参加いただき、スポネット常念の教室として活動しているスポーツ健康吹矢教室の会員の指導のもと、皆さんに初めてのスポーツ健康吹矢を体験していただきました。参加者の皆さんは、はじめのうちコツをつかむまで苦戦していましたが、慣れてくると夢中になり、フルーツ絵的的に向かって真剣に矢を吹いていました。体験後は皆さんおみやげをゲット!楽しい時間となりました。



安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で動き作り運動(基礎編) 5/9開催

今年度の「安曇野ファミリースポーツカフェ」第一弾は、「家族で動き作り運動」と称して安曇野市スポーツ推進委員の細野さんによる指導のもと、内容別に(基礎編)(ボール編)(かけっこ編)の3回開催されました。

第1回目の(基礎編)では、脳と身体をつないでバランスやリズムをとりながら、あらゆる運動の基礎となるコーディネィングトレーニングについて、家でも親子で簡単に楽しくできる運動などを実際に体感できました。



安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で動き作り運動(かけっこ編) 7/7開催

第3回目は、「かけっこ編」でした。かけっこに必要なバランスを高める運動をはじめ、身体のパネや反応などを向上させる運動、足や体の動かし方を身につける運動など、親子で楽しみながらできるトレーニングを体験出来ました。



安曇野ファミリースポーツカフェ 家族で動き作り運動(ボール編) 6/16開催

第2回目は、「ボール編」でした。基礎編で行ったコーディネィングトレーニングのおさらいの後、タオルをボールに見立てて投げる、掴む、受ける、の基本動作を行いました。最後はボールを使って、基本動作の応用を全身を使って楽しく行いました。



☆新人運営委員の紹介☆



この度、スポネット常念運営委員となりました一志です。子供の頃から体を動かす事が大好きで、現在はバスケット、ソフトボール、登山、マラソンを趣味としています。育ってきた堀金でスポネットを通して健全な心身の育成、地域活性化のお手伝いが少しでも出来ればと思います。よろしく願いいたします。



この度、スポネット常念運営委員となりました井澤です。現在ワンバウンドふらば〜るバレーで活動しています。趣味はマウンテンバイク、ランニング、トレイルランニングです。スポネット常念を通じて皆様のスポーツライフのお手伝いをさせていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。