

施設休止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大により、全国に緊急事態宣言が発令されました。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、5月10日まで大原運動公園(テニスコート、野球場、多目的グラウンド、ランニングトラック)、石打グラウンド、南魚沼市トレーニングセンターの営業を休止させていただきます。

営業再開予定である5月11日以降の営業につきましても、施設利用制限をとらせていただく場合があります。また休止期間の延長も考えられますので、詳しくは各施設のホームページ、SNSまたはお電話でお問合せください。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

※本誌掲載の情報は4月22日現在の情報に基づいております。

大原運動公園 イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受けまして、お客様の健康と安全を最優先に考慮し、予定していました下記のイベントの中止を決定いたしました。

《中止が決定したイベント》

- ・6月27日(土)
プロ野球イースタン・リーグ公式戦
「埼玉西武ライオンズ対千葉ロッテマリーンズ」
- ・8月15日(土)
硬式野球オール早稲田戦



大和中学校野球部が 第15回オンヨネカップ (新潟県中学生新人野球大会) 優勝!



チャンピオンTシャツを着て記念撮影の大和中(長岡市悠久山球場)

オンヨネカップ	
決勝	6-2 能生中
準決勝	4-0 本丸中
2回戦	9-0 見附南中
1回戦	3-1 内野中
地区予選トーナメント	
代表決定戦	5-4 八海中
3回戦	11-0 越路中 (5回コールド)
2回戦	8-1 加茂七谷中 (5回コールド)
1回戦	7-0 旭岡中

大和中学校野球部メンバー

佐藤 亮介 監督
茶谷 明 コーチ
種村 俊夫 コーチ

氏名	学年
中澤 心	3
丸山 賢信	3
遠藤 蒼	3
上村 太稀	3
中澤 勇馬	3
中澤 俊介	3
中澤 匠真	3
高橋 侑生	3
関 蒼	3
駒形 太朗	2
小関 悠仁	2
遠藤 三	2
藤井 陽斗	2

昨年10月5日、6日に行われた中学軟式野球の『第15回オンヨネカップ』で、大和中学校が初優勝を飾りました。新潟県代表として出場予定だった今春の『第11回全日本少年春季軟式野球大会』は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまいましたが、その悔しさをぶつけるべく夏の大会への意気込みを大和中学校の佐藤亮介監督(以下、監督)と中澤心主将(以下、主将)に伺いました。

「オンヨネカップ優勝は南魚沼市初となる快挙です。」

監督 大会前の地区のシード決めで湯沢中に1対3で負けたんです。そこから一か月間、基本に戻って自分たちのプレーを見直しました。丸山、遠藤蒼の2投手を中心に守り、攻撃では各バッターが十分な意識を持てたことで、自分たちのペースで試合が出来たことが優勝につながったと思います。

主将 新チーム結成時の目標は県大会出場でした。目標を達成すると、もっと勝ちたいという新たな目標ができ、勢いにも乗って試合に入ってきたと思います。

—新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全国大会は中止。

さらに現在は部活動自粛となっております。

監督 代表が決まってから全国大会に向けてずっと練習をしてきましたので、中止の決定を選手たちに伝えると、涙を流して悔しがる選手もいました。選手たちには大きな舞台で試合をするという経験をさせてあげたかったですね。

主将 中止の決定を聞いたときは、とても残念でした。ただ今は気持ちを切替えています。今は自宅で素振りや3kmのランニングをしたあとにダッシュを何本もしたりと、自主トレーニングに励んでいます。

—3年生にとっては最後となる夏の大会に向けて意気込みをお願いします。

監督 新型コロナウイルスの影響で、今まで普通になっていたことが出来ないという状況になった。やりたいたことが出来ることに喜びを感じ、再び全国大会の舞台を勝ち取りたい。

主将 全国大会出場への準備をする中で、地元の方々を中心に協力してくれている方がとてもたくさんいました。そういう方々の期待に応えるためにも、今の目標である全国大会出場を成し遂げたいです。

**お家で出来る
簡単トレ!**

BBMおすすめトレーニング!

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、自宅で過ごす時間が多くなった方も多いかと思ひます。今号では、自宅で出来る簡単なトレーニングとして、ベースボールマガジン社より現在発売中の書籍の『もっとシコふんじゃおう』と『自彊術(じきょうじゅつ)』の一部を紹介いたします。皆さんもやってみましょう!

「もっとシコふんじゃおう」

シコと言うと力士をイメージする方が多いかと思ひます。しかし現在は股関節の重要性が注目され、シコが他スポーツ界や健康・美容面でも取り上げられています。

腰割り



① 上体はリラックスさせ、つま先は30度～45度ひらく。

② ヒザが内側に入らないように注意しながら腰を下ろす。



シコ



① 上体はリラックスし、背筋を伸ばす。つま先とヒザが同じ方に向くようにする。



② ヒザは上を向ける。重心を内くるぶし真下にくるよう意識する。

③ 息を吐きながら、一息で脚を下ろす。

「DVDでよくわかる! 自彊術」

自彊術は中国を起源とした31の動作からなる体操で、体調改善やシェイプアップなどに効果があると言われてています。

礼



① 正座して両足の親指とヒザ頭をそろえる

② 片方の手を前方に置く

③ もう片方の手を重ねる

④ 両ヒジを一直線に保ち、重ねた両手の上に額をのせる。

第1動



① 正座して両足の親指とヒザ頭をそろえる。両手の指を組み、ヒジを伸ばして下腹をかかえる。

② 息を鼻から吸い、ヒジを曲げずに肩を上げる。

③ 口から息を吐きながら肩を下げる。

さらに詳しく知りたい方は
右記QRコードからご覧いただけます。
書籍をご購読される方は
若狭屋書店(TEL025-782-0708)まで。



書籍



動画

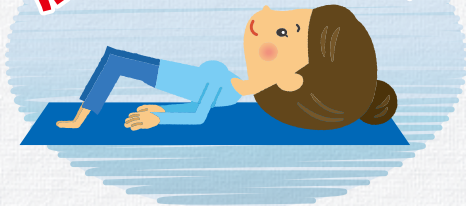


書籍



動画

トレセンスタッフおすすめ 筋力アップトレ!



ここでは、健康運動指導士のトレセンスタッフがおすすめの、誰でも簡単にできる7種類のトレーニングを紹介いたします。



腹筋① ～目指せシックスパック～

- ・仰向けに寝て股関節、ヒザ、足首をそれぞれ写真の様に90度に曲げます。
- ・手は後頭部に当て、お腹を収縮させるように意識しながら両ヒジを両ヒザにくっつけ、ゆっくりと元の体勢に戻ります。
- ※この時に手で頭を無理やり引き寄せると首を痛める原因になるのでご注意ください。



腹筋② ～くびれ美ボディに～

- ・腹筋①と同じ体勢から対角線のヒジとヒザを写真①の様にくっつけますこの時反対の足は伸ばしてください。
- ・ゆっくりと戻り、逆のヒジとヒザをくっつけます。
- ※ヒザをヒジに近づけるのではなく、ヒザはあまり動かさずにヒジをくっつけるイメージで行ってください。



腹筋③ ～ポッコリお腹に効果的～

- ・足を真上に上げて足のつま先に触れるように上体を持ち上げます。写真①
- ・ヒジやヒザは曲げないようにし、リズムよくつま先をタッチします。写真②



ヒップアップ①

- ・仰向けの状態から写真①の様にヒザを立てます。この時足はかかとで支えてください。
- ・ゆっくりと肩からヒザまでが真っ直ぐになるまで上げて、ゆっくりと降ろします。
- ※難しい場合はかかとだけでなく、足裏全体で体を支えて行ってください。



ヒップアップ②

- ・四つん這いの体勢から写真①の様にヒザ裏にクッションやペットボトルなどを挟み、足を上へ持ち上げます。
- ・持ち上げられるところまで上げたらゆっくりと下ろします。
- ・これを左右の足で同じ回数行ってください。
- ※足を持ち上げたときに腰が反らないように注意してください。



ヒップアップ③

- ・真後ろに真っ直ぐ足を出してヒザを曲げていきます。
- ・この時に上半体が前後に傾かないよう地面と垂直を意識してください。
- ・これを左右で同じ回数行ってください。



ヒップアップ④

- ・写真①の様に片足で立ち、ゆっくりと両手を地面に近づけます。
- ・体が地面と平行になったら元の体勢に戻ります。この時に足先から頭まで一直線になるように意識してください。
- ・これを左右で同じ回数行ってください。

総合型地域スポーツクラブ **スポーツ&ライフ南魚沼** 開催スポーツ教室ご案内

お申込み・お問い合わせ ■ 南魚沼市トレーニングセンター内事務局 TEL025-783-3290 FAX025-783-3291
 教室開催1週間前までに参加費を添えてお申し込み下さい。

ゆるラン!

～ 正しいジョギング&ウォーキング ～
運動不足の解消をしたい方!
ダイエットをしたい方!集まれ～!

目標タイム更新や本気でレベルアップを目指すなら**ガチラン!!!**へお申し込みください。

日程 (毎週火曜日) 6回 ↑雨天決行
 5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日

時間 19:30～21:00

会場 大原運動公園内 ランニングトラック、センターハウス

定員 先着20名

講師 石田 孝之 氏
 (南魚沼市陸上競技協会 駅伝監督)

料金 5,000円/全6回
 (保険料込み)



ガチラン!!!

～ シーズン始まりの足慣らし! ～

日程 (毎週木曜日) 6回 ↑雨天決行
 5月14日・21日・28日、
 6月4日・11日・18日

時間 19:30～21:00

会場 大原運動公園内 ランニングトラック、センターハウス

定員 先着20名

講師 石田 孝之 氏
 (南魚沼市陸上競技協会 駅伝監督)

料金 5,000円/全6回
 (保険料込み)



ナイターテニス教室

運動不足解消、ストレス発散、新しい仲間づくりにテニスを始めてみませんか?南魚沼市テニス協会のコーチから親切・丁寧な指導を受け、テニスを楽しみましょう!初心者の方も大歓迎です!たくさんのご参加、お待ちしております!!

日程 (毎週水曜日) 全10回

5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日・15日

時間 19:30～21:30

会場 大原運動公園 18・19・20番コート

定員 先着30名

対象 一般の方(初心者～中級者)
 1回目にクラス分けを行います。

講師 南魚沼市テニス協会



お知らせ

コロナウイルスの影響により6月末までの屋内教室を中止させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。今後の状況次第では開催予定の教室も中止になる場合があります。

ジームス レーシング **JIMS RACING**説明会について



JIMS RACINGは小学校3年生から中学校3年生で構成されている、全国大会出場を目指すアルペンスキークラブです。2019-2020シーズンは、全国中学校スキー大会、世界大会出場と活躍が目立つシーズンでした。2020-2021シーズンの入会説明会は新型コロナウイルス感染拡大の影響により行いません。入会を希望する小・中学生は5月31日までに南魚沼市トレーニングセンターまでご連絡ください。 担当: 笹木



地域スポーツ発展へ応援宣言!

サポーターズ企業のご協賛金は地域スポーツの発展のため活用させていただいております。ご協賛企業は随時募集しております。詳細は大原運動公園管理事務所までお問い合わせください。

応援宣言企業一覧(順不同)

コカ・コーラボトラーズジャパン	ダイドードリンコ	ヨネックス	中越運送
魚沼アスコン	カネカ建設	うおめま倉友農園	新潟セルテック建設
笹田組	小島電設	富山電気	中島屋
青木酒造	廻るすし道楽	モダンダイニング 与六ぢゃ	三条印刷
帝京長岡高等学校	アルビレックス新潟	新潟アルビレックス・ベースボールクラブ	阿部製作所
オンヨネ	成和	サントリービバレッジサービス	新潟総合警備保障
みなみ魚沼農業協同組合	アグリスト	ホテルグフェールイン六日町	桐生工業
舞子リゾート	佐藤鉄筋	萬装	若狭屋書店
LAWTECH	カクチョウ印刷	FMゆきぐに	大光銀行
Fusion'z	浦佐管理物産	カーショップBan	FC Padre Duro
井口建設工業	ベースボール・マガジン社	ミズノ	サトウスポーツ
小林紙店	ハウスクリーンサービス	魚沼釜蔵	NNCエンジニアリング
麺や一彰	五十嵐バッティングセンター	大塚金物店	池田記念美術館
アークシェル	SNOWCASE DESIGN	トータルサービス878	プライベートスクール学び舎
しみず整骨院	でんべえ		

連絡先・お問い合わせ

大原運動公園

〒949-6424 新潟県南魚沼市万条新田417
 大原運動公園管理事務所(ペーマガSTADIUM内)
 Tel 025-783-3533 Fax 025-788-0247



Facebook フェイスブック Instagram インスタグラム Twitter ツイッター

欠之上クロスカントリー施設

*大原運動公園管理事務所(夏季期間のみ) ※オープン時(12月中旬～3月末) Tel 025-773-6108

南魚沼市トレーニングセンター

〒949-6363 南魚沼市下一日市31-1
 Tel 025-783-3290 Fax 025-783-3291



Facebook フェイスブック Instagram インスタグラム

石打グラウンド

*南魚沼市トレーニングセンターまで Tel 025-783-3290