

ベーマガスポーツ

通信 Bemaga Sports Press

vol.11 2020.6

大原運動公園
南魚沼市トレーニングセンター
石打グラウンド
欠之上クロスカントリーコース

発行/指定管理者
株式会社ベースボール・マガジン社



大原運動公園・南魚沼市トレーニングセンター・石打グラウンド

5月23日営業再開!



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け閉鎖していた大原運動公園、石打グラウンド、南魚沼市トレーニングセンターが5月23日に営業再開いたしました。各施設利用につきましては、当分の間、新型コロナウイルスの感染拡大の防止対策として利用制限をさせていただきます。利用制限の内容につきましては2ページ目に掲載しておりますので、ご確認お願い致します。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5月22日現在の情報に基づいております。感染拡大等にもない、急遽閉鎖または利用制限の変更の可能性もあります。ご了承ください。

施設料金表

※南魚沼市郡内にお住まいの方は、特別料金(下記金額の半額)でご利用いただけます。

●大原運動公園

利用施設	利用料	照明料
多目的グラウンド	半面 1時間 1,100円	半面 30分 1,100円
テニスコート	1面 1時間 1,050円 4時間 3,350円 8時間 6,280円	1面 30分 735円
ベーマガSTADIUM	1時間 3,060円	30分 4,070円

●大原運動公園テニスコート年券

(南魚沼市内に在住・在勤する方を含む団体のみ)

券種	利用時間	料金
昼券	9:00~17:00	20,980円
夜券	17:00~22:00	41,860円
昼夜券	9:00~22:00	59,680円

●南魚沼市トレーニングセンター

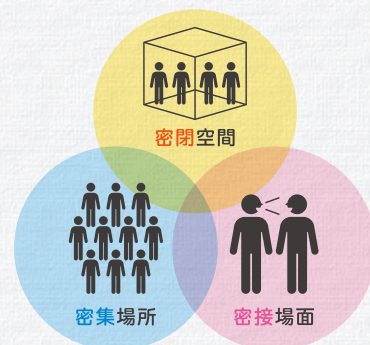
利用施設	利用時間/単位	利用料	
		一般	高校生以下
トランポリン	1時間/組	2,040円	
ボルダリング	2時間/人	500円	300円
トレーニングジム	2時間/人	500円	300円
ボルダリング&トレーニングジム	2時間/人	800円	500円
多目的エリア	1時間/組	500円	
講和室	1時間/組	400円	
ボルダリング、トレーニングジム回数券(11枚)	2時間/人	5,000円	3,000円

●石打グラウンド

利用時間	利用料
日の出~8:00	1,360円
8:00~12:30	2,720円
12:30~17:00	
8:00~17:00	5,440円
17:00~日没	1,360円

▶ 各施設共通利用制限 ◀

- ①新潟県内在住者のみ利用可能とさせていただきます。
(利用の際に住所がわかる身分証の提示を求める場合があります)
 - ②利用前に利用者は検温、利用者情報の記入、利用前後のうがい・手洗い・アルコール消毒を行ってください。
 - ③マスクの着用を徹底してください。但し運動時は除きます。
 - ④利用者は「3密回避(密閉空間・密集場所・密接場面)」の徹底をしてください。
 - ⑤次の症状がある方は、利用を控えていただきます。
 - (1) 37.5度以上の発熱や風邪の症状がある。
 - (2) 体調不良や倦怠感、息苦しさがある。
- ※上記にご協力いただけない場合は、ご利用をお断りさせていただく場合がございます。
- ※各施設諸室利用が出来ないものがございます。詳しくはホームページにてご確認ください。



▶ 南魚沼市トレーニングセンター利用制限 ◀

- ①利用エリアはトランポリン、トレーニングジム、多目的エリアのみとさせていただきます。ボルダリングエリアはご利用いただけません。
- ②**ご利用日 前日20時までの完全予約制(電話のみ)**です。普段予約を取っていないトレーニングジムも予約制となっております。ご予約の際はご利用するエリアと利用時間、お名前と住所、ご連絡先をお伝えください。**当日予約は受け付けられません**のでご注意ください。
- ③多目的エリアは通常代表者のみの登録カード提出もしくは誓約書サインでご利用いただけましたが、今回の利用制限期間につきましては全員が提出もしくはサインの対象になります。
- ④利用人数は各エリア(トランポリン、トレーニングジム、多目的エリア)ごとに引率の指導者、保護者の方を含め最大4名までとさせていただきます。
- ⑤利用可能時間は(1)9時～11時、(2)12時～14時、(3)15時～17時、(4)18時～20時の4つの時間帯に限定し、それ以外の時間はご利用いただけません。また、時間に達していない場合でも時間外はご利用いただけません。感染予防のため同じ利用時間中に複数のエリアをご利用いただけませんのでご了承ください。

※(1)～(4)の各利用時間の間に施設内各設備除菌作業を行います。

※営業時間内は常に窓を開放します。天候により窓を開放出来ない場合は、定期的に換気を行います。
- ⑥回数券の有効期限は施設閉鎖及び利用制限期間を考慮して日数延長いたします。



健康運動指導士のトレーニングスタッフがオススメ！

お家でできる簡単トレーニング

健康運動指導士の南魚沼市トレーニングセンタースタッフが家でできる簡単トレーニングメニューを紹介します。このメニューを行うにあたって、身の周りの危険物有無の確認や複数人で行う場合はぶつからない様に間隔を空けて行ってください。また、首や腰に持病がある方、体調不良や運動中に少しでも体に違和感がありましたら直ちに中止してください。各種目の回数は10〜20回、2〜3セットを目安に行ってください。あくまで目安ですので回数、セット数を増やしたり減らしたりしても構いません。

種目を行う前に目標を設定することはとても大切です。それぞれに合った目標を設定しましょう！

下半身 ①



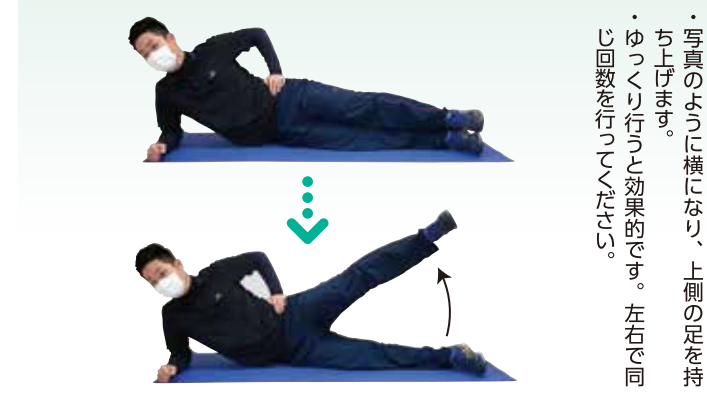
- ・肩幅よりやや広めに足幅に開いて片方の足へ体重をかけます。
- ・上体は垂直を意識して急がずゆっくりと行ってください。
- ・元の位置へ戻るときに地面を蹴らず、地面を押さえつけるようにしてください。

下半身 ②



- ・足を肩幅くらいに開いて、ヒザを伸ばしたままかかとを後ろの方向へゆっくりと持ち上げていきます。この時に足首は伸ばさずに90度をキープしてください。
- ・お尻から持ち上げるイメージで行うとより効果的です。左右同じ回数行ってください。

下半身 ③



- ・写真のように横になり、上側の足を持ち上げます。
- ・ゆっくり行うと効果的です。左右同じ回数行ってください。

腹筋 ①



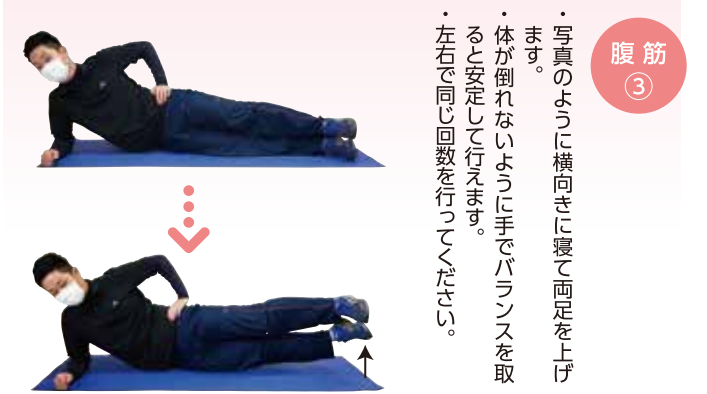
- ・仰向けで寝て、真っ直ぐにヒザを伸ばした状態で脚を上へゆっくり持ち上げます。
- ・45度ほど上げたら降ろします。できる方は90度まで上げてみましょう。
- ・疲れてくるとヒザが曲がりやすく、動きが速くなってしまいますので、疲れてもゆっくりと動作を行いましょう。

腹筋 ②



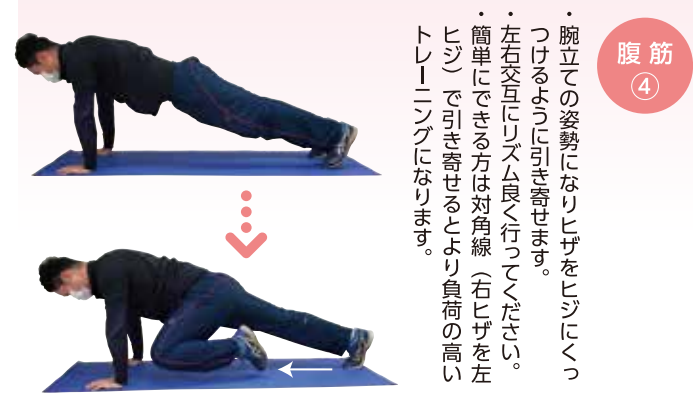
- ・写真のように手で上体を支え、ヒザを伸ばして足を浮かします。
- ・ヒザを胸の方向へ引き寄せると同時に、上体も少しヒザに寄せます。
- ・お腹の上で胸とヒザを近づけるイメージで行ってください。

腹筋 ③



- ・写真のように横向きに寝て両足を上げます。
- ・体が倒れないように手でバランスを取ると安定して行えます。
- ・左右で同じ回数を行ってください。

腹筋 ④



- ・腕立ての姿勢になりヒザをヒジにくっつけるように引き寄せます。
- ・左右交互にリズム良く行ってください。
- ・簡単にできる方は対角線（右ヒザを左ヒジ）で引き寄せるとより負荷の高いトレーニングになります。

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!!! へお申し込み下さい。

- 日程 1クール目 毎週火曜(6回) 6月2日・9日・16日・23日・30日、7月7日
2クール目 毎週火曜(6回) 7月14日・21日・28日、8月4日・18日・25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 ●参加費 5,000円/全6回(保険料込み)
- 講師 石田 孝之氏 (南魚沼市陸上競技協会駅伝監督)

ガチラン!!! ~夏場のスタミナづくり~

- 日程 毎週木曜(8回) 6月11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・30日、8月6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 ●参加費 7,000円/全8回(保険料込み)
- 講師 石田 孝之氏 (南魚沼市陸上競技協会駅伝監督)

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、テニスを楽しもう!
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(5回) 6月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 ●参加費 2,500円/全5回(保険料込み)
- 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
新型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頂きます。また、屋外教室も一部日程を変更させて頂いております。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。今後の状況により現在開催予定の教室も中止になる場合があります。

文化教室

申込先 池田記念美術館 025-780-4080
一暮らしの書 美文字講座.....
のし紙の名前など暮らしで使う文字を美しく書くための講座です。
●日程 7月~9月 第2月曜日or水曜日(全3回)
●時間 月曜日19:00~20:30 水曜日14:00~15:30
●会場 池田記念美術館 ●講師 富所白象(書道家)
●定員 12名 ●参加費 3,000円/全3回
●持ち物 書道用具(筆は小筆か筆ペンどちらでも指導します。お好きな方をご持参ください。)

写真講座.....
写真を見ながらより良い作品作りのアドバイスをします。
●日程 7月~9月 第2水曜日(全3回)
●時間 水曜日10:00~11:30
●会場 池田記念美術館 ●講師 田辺千勝(写真家)
●定員 12名 ●参加費 3,000円/全3回
●持ち物 デジタルカメラ、自分で撮影した写真をご用意ください。



プロのコーチ陣と一緒にサッカーを楽しみましょう!
アルビレックス新潟サッカースクール
2020サッカーフェスタin南魚沼

「もっとサッカー技術の上達を目指したい」
「これからサッカーを始める初心者」
「サッカーを通じてもっと運動をしたい」など、
どなたでもご参加いただけます。

昨年のサッカーフェスタin南魚沼の様

6月中旬以降 開催予定

- 時間/18:30~20:00
- 会場/大原運動公園多目的グラウンド
- 対象/小学1年生~6年生の男女
- 参加費/1,000円

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ
アルビレックス新潟サッカースクール本部事務局
新潟市中央区美咲町2-1-6
TEL 025-280-0011
お申し込みはお電話にてお願いいたします。

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	ガイドードリンコ	ヨネックス	ミズノ
魚沼アスコン	カネカ建設	新潟セルテック建設	中島屋
笛田組	うおめま倉友農園	小島電設	富山電気
青木酒造	廻るすし道楽	魚沼釜蔵	阿部製作所
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	五十嵐バッティングセンター
萬装	佐藤鉄筋	成和	みなみ魚沼農業協同組合
アグリスト	大塚金物店	オンヨネ	三条印刷
井口建設工業	桐生工業	浦佐管理物産	麺や一彰
若狭屋書店	モダンダイニング 与六がや	ホテルダフェールイン六日町	LAWTECH
サントリービバレッジサービス	ハウスクリーンサービス	サトウスポーツ	FMゆきぐに
カクチョウ印刷	カーショップBan	大光銀行	小林紙店
Fusion'z	トータルサービス878	アイエスエンジニアリング	FC Padre Duro
中越運送	でんべい	池田記念美術館	ベースボール・マガジン社

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

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

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

QRコード: フェイスブック, インスタグラム, 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