

ベーマガスポーツ 通信

Bemaga Sports Press
vol.12 2020.7



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

地域を盛り上げよう!!

大原運動公園

リスタート

RESTART キャンペーン

新型コロナウイルスの影響による休止からの営業再開後、多くの方にご利用いただいております。当施設ではスポーツからさらに地元を盛り上げるべく、「大原運動公園RESTARTキャンペーン」を行います。豪華景品を用意しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。



景品が
当たる

期間 2020年7月1日～2020年7月31日 ※景品がなくなり次第終了

内容 大原運動公園利用料1,000円毎に1回引けるスピードくじ

①二十歳以上対象 ②二十歳未満対象

それぞれ対象年齢に合わせてくじを引いていただきます。

景品 市内各店商品券、飲料、トレーディングカードなど



7月1日からの施設利用について

大原運動公園

1. 野球場正面入口については、受付窓口までを立ち入り可とします。トイレは外からの出入りのみとなります。
2. 野球場の観客席への出入りは1塁側スタンド出入口のみとします。なお、中央出入口は閉鎖します。
3. 放送室、審判員控室、大会役員室、来賓室、多目的室、ロッカー一室、シャワー室の貸し出しを再開しますが、利用人数を10人程度とさせていただきます。なお、シャワー室はお一人ずつの入室とします。

南魚沼市トレーニングセンター

南魚沼市トレーニングセンターは7月1日より通常営業致します。下記をご確認のうえ、ご利用ください。

1. 施設利用人数により、利用制限を行う場合がございます。(施設内40名程度)
2. 電話にて利用状況をご確認の上、ご利用ください。
3. 回数券は施設閉鎖及び利用制限期間を考慮して日数延長致します。なお、延長対象は3月の施設閉鎖以前に回数券をご購入いただいた方に限ります。詳しくはお問い合わせください。
4. 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、全員がカード提出もしくは誓約書サインの対象となります。

【注意事項】

- ①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。利用前に検温、利用者情報の確保を行います。
- ②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。
- ③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。
- ④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方。
(2) 体調不良や倦怠感、息苦しさがある方。

上記の注意事項にご協力いただけない時は、利用許可を出せない場合があります。

●今後の新型コロナウイルスの感染状況により、急遽施設閉鎖となる場合がございます。ご了承ください。



南魚沼のスポーツを語るう!

このコーナーでは全7回にわたり南魚沼地域のスポーツに携わる方にお話を伺います。
 第1回は、南魚沼市スポーツ協会の高橋喜平太会長に南魚沼のスポーツの現状と今後のビジョンについてお話いただきました。

例年市内では春の訪れとともに各所で多くの大会が開催されてきましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止や延期となりました。戦後における人類最大の危機に直面し、選手や関係者の安全を考えれば当然のことなのでしょうが、発表の場をなくしてしまった選手のことを考えると、ただただ残念でなりません。しかしながら、徐々にではありますが、新型コロナウイルスの影響は縮小しており、これからは感染防止対策のガイドラインに沿った活動再開をしていかなければなりません。スポーツにおいても新たな局面を迎えたいと言えるでしょう。感染予防を念頭に置きつつ、スポーツを楽しめるように協会としても取り組んでいくつもりです。

こんな状況下でも南魚沼市では、ジュニア育成とスポーツ人口の底辺拡大の役割を担う総合型地域スポーツクラブと、競技アスリート育成を目指すスポーツ協会が連携を図りながら活動し、アスリートと良き指導者を輩出していくことが、いい活動環境づくりにもつながると考えています。それが生涯スポーツの観点から大事なことなのではないでしょうか。今後、人々のスポーツへの関心を高め、夢や感動を与えるなど、健全な社会の形成に貢献していきたいと思っております。



南魚沼市スポーツ協会 高橋 喜平太 会長



昨夏に南魚沼地域で初めて行われた全国高等学校野球選手権新潟大会(ベーマGスタジアム)。地元校同士の対戦もあり大きな盛り上がりを見せた。

そして、市内の体育施設では、大原運動公園がオープンして7年目、南魚沼市トレーニングセンターは3年目を迎えました。大原運動公園と南魚沼市トレーニングセンターの完成は単に利用者へサービスを提供するだけにとどまらず様々なところに好影響を及ぼしていると感じます。指定管理者の株式会社ベースボールマガジン社が自社の強みを生かしたプロ野球公式戦や高校野球招待試合の開催など、今まで南魚沼の地域に縁がなかったものを積極的に誘致してくれました。トップレベルのプレーを間近で見られることはジュニア世代の育成にもいい刺激となることでしょう。さらに両施設は合宿などによる市外・県外利用者がとても多くなっています。観光としての冬のスキー場に加え、夏の体育施設の有効活用は学生スポーツにおいても注目すべき立地条件となっています。今後両施設が果たす役割というのは、市内においてもますます重要になってくるのではないかと期待しています。

次回は、ソチ五輪女子スキークーパーハイブ銅メダリストで現在もプロスキヤーとして活躍する小野塚彩那さんにお話を伺います。

健康運動指導士のトレススタッフがおススメ!

お家でできる簡単ケア

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言解除から約1カ月が経ち、皆様も運動をする機会が増えたのではないのでしょうか。ただ自粛明けの急な運動で体に疲れや違和感がある方も多いはず。今回ここでは足周りの基本ケアをご紹介します。運動をした日はもちろん、できれば毎日やってほしい内容です。ぜひお試しください。

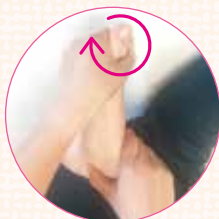
① 足指のケア

足指をリラックサさせた状態で座る。足指の親指と人さし指をそれぞれ手の指でつかみ、前後に10回交互に動かす。同じように、人さし指と中指、中指と薬指...というように小指まで行う。



③ 内くるぶしの後ろのマッサージ

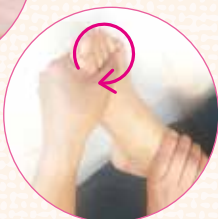
手でつま先付近を押さえ、もう一方の手で足首をつかみ、親指は内くるぶしの後ろあたりを押す。その状態で足首を10回回す。内くるぶしの横には、足指を曲げる筋(長母指屈筋、長指屈筋)の腱が集中しており、長距離走などをすると疲労がたまりやすい。触って硬かったり、痛みを感じたりするところに親指を当てると、より効果的にマッサージできる。



② 中足骨のケア

足の前方の骨である中足骨を動かすように、足指の根本周辺を手指で前後に10回動かす。動かしたい中足骨を左右に挟むように両指で持つと動かしやすい。親指側の第1中足骨から始めて、小指側から第5中足骨まで行う。足指はリラックサした状態で行うこと。

手でつま先付近を押さえ、もう一方の手で足首をつかみ、親指は外くるぶしの後ろあたりを押す。その状態で足首を10回回す。外くるぶしの後ろには、足首の外側を安定させる筋(腓骨筋)があり、硬くなりやすい。この辺りを持って硬くなっているところに親指を当てると、より効果的にマッサージできる。



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

●参加費を添えてお申し込み下さい。

お知らせ
新型コロナウイルスの影響より現在開催予定、開催中の教室を中止する場合があります。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

レッツボルダリング

ボルダリングをはじめてみたい方に!

- 日程** 毎週月曜 7月6、13、20、27日
- 時間** 19:30~21:00
- 会場** 南魚沼市トレーニングセンター
- 定員** 先着6名程度
- 講師** 木村 和也 氏
- 料金** 3,000円/全4回(保険料込み)
- 対象** 初めての方~5級程度
- 持物** 内履き、動きやすい服装



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あつまれ!
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** 毎週火曜 7月14、21、28日・8月4、18、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
- 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)

ヨガ教室

- 日程** 毎週月曜 7月20、27日・8月3、17、24、31日・9月7、14日
- 時間** 20:00~21:00
- 会場** 大原運動公園ベーマガSTADIUM内
- 定員** 先着10名程度
- 講師** 藤村 千景 氏 (YOGA ROOM COZY)
- 料金** 5,000円/全8回(保険料込み)
- 持物** 動きやすい服装、ヨガマット



エアロビクス教室

- 日程** 毎週水曜 7月22、29日・8月5、19、26日・9月2、9、16日
- 時間** 20:00~21:00
- 会場** 南魚沼市トレーニングセンター
- 定員** 先着20名程度
- 講師** 高橋 みゆき 氏 (Happyエアロビクス)
- 料金** 5,000円/全8回(保険料込み)
- 持物** 内履き、動きやすい服装、ヨガマット



セルフコンディショニング&ヨガ教室

- 日程** 毎週木曜 7月16、30日・8月6日、20、27日・9月3、10、17日
- 時間** セルフコンディショニング 19:10~20:00(50分)
ヨガ 20:10~21:10(60分)
- 会場** 大原運動公園ベーマガSTADIUM内
- 定員** 両教室 先着10名程度
- 講師** 久保田 祥子 氏 (yoga&fitness SPACE)
- 料金** セルフコンディショニング5,000円/全8回(保険料込み)
ヨガ5,000円/全8回(保険料込み)
両教室参加 8,000円
- 持物** 動きやすい服装、ヨガマット

ピラティス教室

- 日程** 毎週金曜 7月17、31日・8月7、21、28日・9月4、11、18日
- 時間** 19:15~20:15
- 会場** 大原運動公園ベーマガSTADIUM内
- 定員** 先着10名程度
- 講師** 今成 典子 氏 (典子モダンダンススタジオ)
- 料金** 5,000円/全8回(保険料込み)
- 持物** 動きやすい服装、ヨガマット



ボクシングフィットネス教室

- 日程** 毎週火曜 7月28日・8月4、18、25日
- 時間** 20:45~21:45
- 会場** 南魚沼市トレーニングセンター
- 定員** 先着14名
- 講師** 飯塚 英春 氏 (WIN BOXING CLUB)
- 料金** 3,000円/全4回(保険料込み)
- 持物** 内履き、動きやすい服装



ストレッチ&ヨガ教室

むくみ、肩、首コリなど体も心も本来の自分へスッと戻す

- 日程** 毎週火曜 7月7、14、21、28日・8月4日
- 時間** 19:30~21:00
- 会場** うるおいの里みよう(三用保育園向い)
- 定員** 先着20名程度
- 講師** ナビゲーター 井上 美知江 氏
- 料金** 3,000円/全5回(保険料込み)
- 持物** ヨガマット、動きやすい服装



文化教室

申込先 池田記念美術館 025-780-4080

—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。



オンヨネ商品販売中!

今年も大原運動公園と南魚沼市トレーニングセンターでは特価でオンヨネ商品を販売しております。機能性の高いTシャツやポロシャツなど多数ご用意しております。ぜひこの機会にお買い求めください。



トレセンInformation

ボルダリングのルート変更及びホールド追加作業を行いました。新しいルートやホールドがいくつも追加されております。全ルート制覇に挑戦してみましょう。



大原運動公園花壇美化活動



大原Information

5月26日(火)に中之島まちづくり協議会や大原さくら会、舞子観光協会の皆様からご協力いただき、テニスコート花壇の美化活動を行いました。マリーゴールド、サルビア、ペゴニアの花々が彩り豊かに咲いています。

大原食堂オープン!

大原運動公園旧管理棟(公園内中央にある木造の建物)がリニューアルし、大原食堂としてオープンしました。自家製麺を使ったうどんや定食、コーヒーやかき氷もご用意しております。



公園利用者はもちろん、どなたでもご利用いただけます。ご利用お待ちしております。

営業時間 平日: 10:30~15:30 (ラストオーダー15:00)
土日祝: 8:30~16:30 (ランチタイム10:30~, ラストオーダー16:00)

アルビレックス新潟サッカースクール 月イチスクール「南魚沼校」

「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

■期日

7/24(金)

■時間 / 18:30~20:00

■会場 / 大原運動公園

■対象 / 小学1年~6年生男女

■参加費 / 1回2000円(税込)



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

TEL025-280-0011



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	ガイドードリンク	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	うおぬま倉友農園	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	TORAJIRO
中越運送	でんべえ	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



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