

ベーマガスポーツ

通信 Bemaga Sports Press vol.13 2020.8



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 絶賛営業中!



営業時間

大原運動公園 月曜～土曜 日出～22:00
日曜 日出～18:00

※日出～8:30は事前予約が必要です。

南魚沼市トレーニングセンター

9:00～22:00

石打グラウンド 8:00～17:00

※日出～8:00、17:00～日没も利用可。
詳しくはお問合せください。

南魚沼のスポーツを語ろう!

第2回

今回はソチ五輪女子スキーハーフパイプ銅メダリストでプロスキーヤーの小野塚彩那さんに現在の活動や、今も南魚沼を活動拠点にする理由についてお話を伺いました。

—現在どのような活動をしていますか。

現在、スキーハーフパイプ選手は引退し、ゲレンデではない山の斜面を滑る「Freeride World Tour」に参加しています。この競技はスタート地点とゴール地点だけが決められていて、その中で自分の思い描くコースを滑り、ジャンプや滑走技術などを総合的にジャッジします。試合は開催週だけ決まっております、その中で天候も含めたコンディションの良い日に開催されるというものです。30年以上続く歴史の中で、私は日本人女子としては初のツアー参戦することができ、表彰台を目指しています。

オフシーズンなどで地元にいるときは、ジュニアチームの子どもたちを対象に、南魚沼市トレーニングセンターでトレーニングを教えています。これは私が3度の世界チャンピオンになるまで取り組んできたトレーニングを、地元の子供たちにも伝えられないかと、2年前にスタートしました。4月末～11月中旬の間に週1、2回(計30回以上)開催し、250名以上の子供達が参加してくれています。今後は、ただスキー技術を教えるのではなく、アスリートに大切な食事やメンタル的な部分も含め、総合的にアドバイスをし、世界で戦える選手を輩出できるようにしていきたいと思っています。

—地元を活動拠点にする理由は。

南魚沼市は首都圏からも近く、交通のアクセスも良いです。体育施設も充実していて恵まれた環境



ソチ五輪女子スキーハーフパイプ銅メダリストでプロスキーヤーの小野塚彩那さん

今後は「Freeride World Tour」で表彰台を目指す



オフシーズンは子どもたちにトレーニングを教える(南魚沼市トレーニングセンター)



境にあると思います。南魚沼市トレーニングセンターのトランポリンに関しては、公共施設で埋め込み式の公式トランポリンが設置されているのは聞いたことはありません。以前、イベントで利用したトランポリンの五輪選手も太鼓判を押していました。ただ欲を言えば、選手目線で見ると大原運動公園内に南魚沼市トレーニングセンターのような室内トレーニングができる施設があったら理想的だと思います。急な天候の変化に対応して、同じ施設内で継続してトレーニングが可能となります。2017年に南魚沼市トレーニングセンターができる際にアドバイスをさせていただきましたが、これは私が以前合宿していたアメリカコロラド州にあるカッパーマウンテンスキー場の敷地内に「WOODWARD」というトランポリン施設と、そこに隣接するジムがあることで効率的なトレーニングができた経験を参考に話しています。選手は宿舎からの移動による体への負担を少なくし、さらに練習時間の確保させたいものなのです。(※9月1日配布号へ続く)

〜お話を伺い〜

今回は、小野塚選手が南魚沼市を活動拠点とする理由や、理想とする環境づくりへの提言を伺い参考にさせていただきたいと思っております。次回はジュニア指導などについてお伺いします。

突撃！
インタビュー☆
第5回



サッカークラブチーム
エフシー アルティスタ
FC.Artista U-15の皆さん



♥チーム紹介をお願いします。

FC.Artista U-15は2000年に十日町市で立ち上げ、今年で21年目になります。子どもたちは魚沼地域全域から集まっており、現在は41名が所属しています。チーム名の「Artista」はイタリア語で芸術家の意味です。

◀主な成績▶

- ・2017年度高円宮杯新潟県U-15一部リーグ優勝
- ・2018年度高円宮杯新潟県U-15一部リーグ3位

♥活動状況を教えてください。

月・水・木の夜と週末に活動をしています。平日は練習で週末は主に試合です。

♥チームの目標などがあれば教えてください。

新潟県大会を優勝。さらに北信越大会を勝ち進んで全国大会に出場することです。

南魚沼郡市中学校野球部交流会

7月5日(日)に「令和2年度南魚沼郡市中学校野球部交流会」がベーマガSTADIUMで開催されました。郡市内の5つの中学校が集まり、各校が2試合ずつ、計5試合が行われました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で例年行われている大会が中止となり、3年生にとっては今回の交流会が引退試合となりました。



〈第一試合〉	湯沢	1	-	0	塩沢
〈第二試合〉	塩沢	8	-	2	六日町
〈第三試合〉	大和	2	-	0	湯沢
〈第四試合〉	八海	14	-	0	六日町
〈第五試合〉	八海	5	-	0	大和

【カラフル青椒肉絲】219kcal
たんぱく質17.3g 脂質12.6g
炭水化物7.8g 鉄1.4mg ビタミンC62mg



- 材料 (1人前)
- ・牛もも肉75g
 - ・ショウガ(みじん切り) 1/4かけ
 - ・たけのこ水煮(5mm幅) 25g
 - ・ピーマン(5mm幅) 1/2個
 - ・赤、黄パプリカ(5mm幅) 各15g
 - ・ごま油 適量
 - A: 酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油 各小さじ1/2
 - B: オイスターソース、しょうゆ 各小さじ1/2

- 作り方
- ①牛肉は5mm角の棒状に切り、Aに絡めておく。野菜もそれぞれ切っておく。
 - ②フライパンに適量のごま油を熱し、牛肉を汁ごと入れて2分ほど炒めたら一旦取り出す。
 - ③フライパンをさっと拭き、野菜を3分ほど炒める。Bを加えて、さらに1分程炒めて味を絡める。
 - ④②の汁気を軽く切って③に加え、強火で全体に味がなじむように炒めたら風味づけのごま油を小さじ1/4ほど加える。

【貝だくさん豚汁】125kcal
たんぱく質10.8g 脂質5.0g
炭水化物9.2g ビタミンB10.39mg



- 材料 (1人前)
- ・豚もも肉 35g
 - ・大根 30g
 - ・にんじん 20g
 - ・こんにゃく 20g
 - ・ごぼう 15g
 - ・ねぎ 10g
 - ・ごま油 適量
 - ・味噌 大さじ2/3
 - ・だし汁 200ml

- 作り方
- ①大根とにんじんはいちよう切りにする。こんにゃくは一口大にスプーンでちぎり、沸騰したお湯で2〜3分ゆで、ざるに上げる。ごぼうはさがきにし、水にさらして1〜2回水を変え、水気を切る。ねぎは最後にちらす分を小口切りにして、残りは斜めに切る。豚肉は3cm幅に切る。
 - ②鍋にごま油を熱し、小口切りにしたねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒める。
 - ③全体に油が回ったら豚肉を加え、肉の色が8割程度変わるまで炒める。だし汁を注ぎ、強火にして煮立ったらあくを取り、弱火で煮る。味噌を溶かして約5分煮たら、器に盛って小口切りのねぎを散らす。

夏バテ気味になったら、
食欲を刺激する食べ物+味噌汁を！

管理栄養士おすすめ！夏バテ解消メニュー！

夏バテの原因は、①炭水化物やビタミンB1が足りずにエネルギーが不足する、②大量発汗によるミネラルの流出で体の調子が整わない、③冷房と外気との寒暖差で自律神経が整わず不調を感じる、④冷たいものを飲みすぎて胃腸が冷える、⑤暑いときに運動した疲労が内臓に出て食欲が不振になる、などさまざまです。

また、冷えが原因の時は、胃腸を体の中から温めてくれ、水分補給もできる味噌汁を積極的にとりましょう。発酵食品である味噌には整腸作用がある上に、水に溶けだしてしまいう溶性のビタミンB群を汁ごととれる利点があります。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに、ビタミンB2は脂質をエネルギーにかえる時にサポートしてくれます。具だくさんになれば、さらに食事のバランスが良くなる万能食です。

簡

単

ストレッチ



仕事や運動で外で活動する機会が増え、体の不調を感じる方もいらっしゃると思います。これから紹介するストレッチは自宅で簡単に行うことができます。お風呂上りなどが温まっているときにうとうとより効果的です。ぜひ実践してみてください。

※効果は個人差があります。予めご了承ください。

※腰や背中に持病をお持ちの方や痛みがひどい方は行わないでください。行う場合はかかりつけの医師に相談し行ってください。

① ヒザ抱えストレッチ

- ・仰向けに寝て、ヒザを抱えます。この時に腰が床から離れないようにしてください。また、太ももお腹にくっつけるようにしてください。
- ・ゆっくりと呼吸することを意識しながら20秒間キープします。
- ・20秒×2〜3セットを目安に行ってください。



② 腰捻りストレッチ

- ・仰向けに寝て、両手を広げます。
- ・片方のヒザを90度に曲げ反対の足に被せるようにクロスさせます。
- ・この時上半身は天井を向いているように意識してください。また、可能な方は肩が地面から離れないようにするとよりストレッチ効果が高くなります。
- ・30秒×1セットを目安に反対の足も同じく行ってください。



③ 大殿筋ストレッチ

- ・イスに座った状態から片足をヒザの上に乗せま
- す。
- ・曲げている足のヒザを軽く押さえ、背中が丸まらないように意識しながら前傾します。
- ・お尻の筋肉が伸びていると感じたところで30秒ほどキープしてください。
- ・左右それぞれ1セットほどで十分です。
- ※キャスター付きのイスで行う際は転倒しないようバランスに注意してください。



総合型地域スポーツクラブ **スポーツ&ライフ南魚沼**

参加費を添えて
お申し込み下さい。

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

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。

Session*YDK ～やせるだけ教室～ 2カ月集中コース

健康運動指導士の作る低強度～高強度の有酸素運動をメインとしたメニューをそれぞれに合った運動強度で!教室が終了しても継続して出来る減量法を楽しくわかりやすくお伝えします!! BMI(体重と身長から算出される体の肥満度を表す体格指数)を測定し、全体のBMIを基準に男女別に2グループずつります。初回に体重測定を行い、初回の体重と最終日の体重を比較し、各グループもともと減量した方へ優勝賞品を贈呈致します!

優勝賞品・10,000円相当の施設利用券 他
日程 毎週月曜・金曜 8月17日・21日・24日・28日・31日、
9月4日・7日・11日・14日・18日・21日・25日・28日、
10月2日・5日・9日

時間 19:00～21:00

会場 大原運動公園内・(雨天時)月:南魚沼市トレーニングセンター
金:中之島農村環境改善センター

対象 本気で減量したい人
定員 先着 男性12名・女性12名(最少催行人数15名)
講師 スポーツ&ライフ南魚沼スタッフ
料金 15,000円/全16回(サブリ代、保険料込み)
持物 動きやすい服装、シューズ、飲み物、タオル等

減量を目的とした
トレーニングメニュー
です。減量効果
には個人差があり
ます。



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!

日程 毎週水曜 8月19日・26日、9月2日・9日・16日・23日・30日、10月7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 **料金** 5,000円/全8回(保険料込み)

子供の基礎トランポリン教室

日程 毎週火曜 8月4日・18日・25日
時間 19:00～20:00
会場 南魚沼市トレーニングセンター **定員** 先着5名
講師 富所 翔太 氏 トランポリン普及指導員
料金 1,500円/全3回(保険料込み)
対象 4歳から中学生まで **持物** 動きやすい服装、靴下

総合体操教室

小学1年生～4年生は運動神経をぐぐっと伸ばせるチャンスです!
マット運動を通して、いろいろな体の使い方を楽しく学びましょう!

日程 毎週金曜 9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日・13日
時間 19:00～20:00 **会場** 南魚沼市トレーニングセンター
定員 先着10名 **講師** 阿部 織絵 氏 富所 翔太 氏
料金 8,000円/全10回(保険料込み)
対象 小学1年生から4年生まで **持物** 動きやすい服装、内履き

ガチラン!!!

日程 毎週木曜 8月27日、9月3日・10日・17日・24日、10月1日・8日・15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 7,000円/全8回(保険料込み)

ストレッチ&ヨガ教室 大和地区で開催

むくみ、肩、首コリなど体も心も本来の自分へ戻す
日程 毎週火曜 8月25日、9月1日・8日・15日・29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 **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



昨年のサッカーフェスタin南魚沼の様子

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。

■期日

8/24(月)

■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2,000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 与六ぢゃ	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
新潟総合警備保障			

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 Instagram Twitter

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 Instagram

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