



大原運動公園フェスティバル2020

～ Kids Ride & Team Run ～



日時:2020年10月4日(日)

受付時間8:30～9:00

会場:大原運動公園内

対象:南魚沼市・湯沢町在住、在勤、在学の方限定

申込み受付期間:9/7(月)～9/23(水)

※詳細は大原運動公園HPにてご確認ください。

大原運動公園

検索

Kids Ride Kidsストライダーカップ

予選上位者は決勝レースへ

・年少クラス9:30～10:00

・年中・年長合同クラス10:15～10:45

※各クラス予選レースを行い、上位者は決勝レースを行います。

※競技終了後、表彰式を行います。

会場:大原運動公園多目的グラウンド

定員:各クラス30人

参加費:500円(税・保険代込み)

同時開催

自転車試乗会

Team Run リレーマラソン

会場:大原運動公園内特設コース(約850m)

定員:20チーム

※1チーム3～7人

※チーム構成は年齢・性別を問いません。

※参加チームが多い場合は、午後の部を設ける場合があります。

参加費:¥1,000/人

競技内容:リレー形式で120分間の周回数を競う。

1選手が一度に複数周回してもよい。

高校野球招待試合

10月10日(土)、11日(日)

10月10日(土)、11日(日)に甲子園で優勝2回、準優勝2回の強豪常総学院を招き地元高校との試合をベーマガSTADIUMでおこないます。詳細はベーマガスポーツ通信、大原運動公園HP及びSNSにて告知します。全国レベルの高校野球をぜひ球場でお楽しみください。

入場無料

※観戦規制がかかる場合があります。



常総学院(茨城)

9月の予定

テニスコート

12日(土)、13日(日)

新潟県高校テニス選手権大会

19日(土)、20日(日)

全国選抜高校テニス大会新潟県大会

29日(火)

南魚沼都市大会中学校ソフトテニス新人戦

ベーマガSTADIUM

19日(土)～21日(月・祝)

オンヨネカップ魚沼大会(中学野球)

26日(土)、27日(日)

ベースボール・マガジン杯予選(少年野球)

29日(火)、30日(水)

南魚沼都市大会中学校軟式野球新人戦

Schedule in September

多目的グラウンド

20日(日)、21日(月・祝)

クラブユースサッカー(U-15)新潟県予選大会

26日(土)、27日(日)

ベースボール・マガジン杯予選(少年野球)

29日(火)

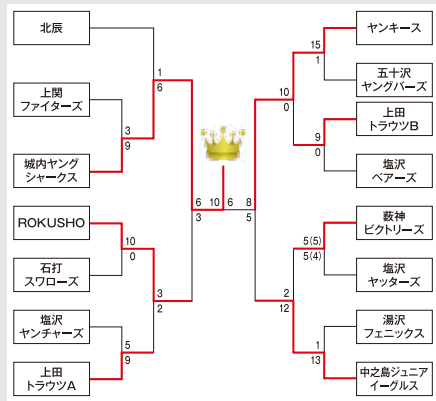
南魚沼都市大会中学校サッカー新人戦

第1回市長杯BBM夏休み少年野球 ナイトトーナメント

優勝 城内ヤングシャークス



優勝した城内ヤングシャークス



小学校の夏休み期間を利用し、全試合をナイターで行う第1回市長杯BBM少年野球ナイトトーナメントに市郡内の15チームが参加し熱戦を繰り広げました。8月1日に開幕し、9日の決勝戦に進んだのは城内ヤングシャークスとヤンキースの2チーム。試合は城内ヤングシャークスが序盤から点数を重ねリードを広げる。ヤンキースも最終回に3点を返し追い上げるも反撃はこままで。10対6で城内ヤングシャークスが優勝に輝きました。

令和2年度新潟県高等学校夏季軟式野球大会

7月23日に「令和2年度新潟県高等学校夏季軟式野球大会」がペーマガSTA・DIUMで開催されました。本来は北信越大会に続く「第65回全国高等学校軟式野球選手権新潟大会」が開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、独自のガイドラインに基づいた代替大会となりました。「部活動は学校教育の一環であり、学校が休校になる中で大会の開催を決められる状況ではなかったが、多くの関係者の協力を得て、選手たちに発表の機会を用意できてよかった」と新潟県高校野球連盟の富樫信浩会長は話した。

試合は3校によるリーグ戦形式で、2試合とも好機で効率よく得点した直江津中等が2勝を挙げ優勝に輝きました。直江津中等の3年生は例年、春季大会で引退していたが、今年は春季大会が中止。主将は2年生に変わったが、3年生と臨む最後の大会で、昨



優勝した直江津中等

- 〈第一試合〉 直江津中等 5 - 1 新潟商
- 〈第二試合〉 新潟商 5 - 4 津南中等
- 〈第三試合〉 直江津中等 10 - 0 津南中等

秋の準優勝を超える優勝に松崎太陽主将(2年)は「新型コロナウイルスの影響で大会自体ができないかもしれないが、先輩たちと野球ができて、さらに優勝できてよかった。この経験を自分たちの学年でも生かしていきたい」と話し、特別な夏を終えました。

南魚沼のスポーツを語ろう!

第3回

前回に続き、小野塚彩那さんに話を聞いていきます。南魚沼地域のスポーツの現在と今後について話を伺いました。

「ジュニア育成に携わる中で感じることはありますか。」

私の中で2つあります。1つ目は学校の授業にも参加させていただいたのですが、生徒と一緒に体を動かしていると、昔に比べて運動能力の低下を感じます。現代はグラウンドの遊具が閉鎖されている学校も多いようですし、私が開催するトレーニング会も「ケガをするといけないから行くな」と親御さんに言われたという声もありました。運動する機会が減ることで、子供たちが運動から離れていってしまうのが体力低下の引き金になっていると感じます。

そしてもう1つは、ジュニア育成の環境です。どの競技も市内のジュニアチームの指導者はほとんどがボランティアで指導に当たっていると思われがちです。ある自治体ではスキー場の収益の一部をスキークラブやジュニアチームに寄付し、クラブの活動費に当てているスキー場もあります。地域のチームを企業がバックアップするシステムがあれば、指導者へ指導料を払うことができ、レッスン料を支払う親御さんたちの子供を送り出す意識も変わってくるのではないかと感じています。

私がよく行くアメリカのコロラド州のスキーチームの話ですが、そのチームは法人化され、指導者も職業として成り立っています。そこに所属する選手や、親御さん、スタッフにお話を聞くと、熱意がすごく伝わってきました。実際にワールドカップ杯選手やオリンピック選手など多数輩出している循環システムを確立していくことは、前々号で登場された南魚沼市スポーツ協会の高橋喜平太会長が掲げていることと致してきているのではないのでしょうか。

「南魚沼地域のスポーツの今後について聞かせてください。」



三国川ダムでおこなっているSUPツアー

日本ではなかなか金銭的な部分の発言はタブーとされていますが、活動をしていく上で、切っても切り離せないものです。競技スポーツに関しては上記に述べたように地域と企業と指導者が緊密した形をとり、指導者もボランティアではなく職業となるようなシステムを確立し、選手育成をしていくことが大切なのではないかと思えます。難しい課題ではありますが、スキー以外にも南魚沼には実業団や、プロで活躍してきたアスリート・OB・OGがいると思えます。地域、企業、指導者が協力し合うことで、より良い育成プログラムが作れるのではないかと考えています。また、体験会などスポーツへの導入部分や、底辺の拡大、そして健康増進を目的としたシニア部門においては、さらに機会を増やしていくことで、生涯スポーツとしてスポーツを続けられるような環境を整える必要があると思えます。

そして、観光とスポーツも結びつきが強いと考えています。私は昨夏から三国川ダムで「しゃくなげ湖パドルクラブ」というSUPのツアーを始めました。市内外や県外からお客様が参加していらつやいますが、市内の方でもツアーに参加したことで南魚沼の魅力を再発見されているようです。冬季の観光が主となる地域ですが、夏の合宿などで訪れた方たちが南魚沼の魅力に触れ合い、地域の特産物などを知らせてもらうことで、この街の素晴らしさがさらに伝わっていくのではないかと考えています。個人で動ける部分と、地域帯となって動ける部分の差はありますが、つひとつの積み重ねが南魚沼地域の観光PR、さらにはスポーツ健康都市宣言の第歩となるのではないのでしょうか。

「お話を伺い。」

指定管理者及び総合型地域スポーツクラブの役割を再認識しました。そして、スポーツツーリズムからのスポーツ振興を南魚沼市と連携して創出していかなければならない使命を感じました。



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

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

●参加費を添えてお申し込み下さい。

■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

新型コロナウイルスの影響により現在開催予定、開催中の教室を中止にする場合があります。

ミズノ走り方教室


走り方の基本や早く走るコツを、スポーツメーカー「ミズノ」の指導員が伝授します。
 正しい走り方を習得して、みんなで楽しく運動しましょう!!

日時 9月27日(日)

幼児コース(年中～年長) 9:30～10:45
 小学1～3年生コース 11:00～12:30
 小学4～6年生コース 13:30～15:00

会場 南魚沼市トレーニングセンター
講師 田邊 朋大 氏(ミズノインストラクター)
参加費 1人1,000円(保険料込み)当日徴収
定員 各コース20名
持物 内履き、飲み物、タオル

参加賞つき



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 9月8・15・29日、10月13・20・27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 南魚沼市陸上競技会 駅伝監督
料金 5,000円/全6回(保険料込み)

エンジョイ運動クラブ


体を動かすことの楽しさを実感してもらい、運動習慣の育成を目指します。

日程 10月～3月 毎月第2、第4水曜
時間 18:00～19:00
会場 南魚沼市トレーニングセンター
定員 先着6名
講師 阿部 織絵 氏 富所 翔太 氏
料金 7,000円/全12回(保険料込み)
対象 4歳から6歳まで
持物 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル




子供の基礎トランポリン教室

日程 毎週火曜 10月6日・13日・20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




エアロビクス教室

日程 毎週水曜 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25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
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



ピラティス教室

日程 毎週金曜 10月2・9・16・30日、11月6・13・20・27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12名
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



セルフコンディショニング&ヨガ教室

日程 毎週木曜 10月8・15・22・29日、11月5・12・19・26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12名
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)
持物 動きやすい服装、ヨガマット

両教室参加 8,000円



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 年賀状編

日程 10月～12月 第2月曜日or第2水曜日 全3回
時間 月曜日19:00～20:30
 水曜日13:00～14:30、15:00～16:30
会場 池田記念美術館
定員 12名
講師 富所 白象(書道家)
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。)


※1月以降も美文字講座は継続して開催する予定です
 ※塩沢開催講座準備中、次回ベーマガススポーツ通信をご覧ください。

今年手書きの年賀状! 宛名と賀正などの文字の練習をします。

写真講座

日程 10月～12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
定員 12名
講師 田辺 千勝(写真家)
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。

写真を見ながらよりよい作品作りのアドバイスをします



季節のフラワーアレンジメント講座

日程 10月～12月 第3木曜日 全3回
時間 第3木曜日10:00～11:30
会場 池田記念美術館
定員 12名
講師 馬場 久美子(福井屋花店)
参加費 2,400円/全3回+花代8,100円(計10,500円)
持物 花バサミ、メジャー、ペンチ

※花やアレンジに使う籠などは代金に含まれますので、ご自分で用意する必要はありません。

10月はハロウィン風、12月はクリスマス風など季節に合わせたフラワーアレンジを楽しめます。

健康運動指導士のトレセンスタッフがおススメ！ お家でできる簡単トレーニング

今回はお腹に効くトレーニングメニュー2種目とその後のストレッチメニュー2種目をご紹介します。トレーニングメニューにつきましては無理のない範囲で挑戦してみてください。また、バランスを崩しやすいメニューもありしますのでご注意ください。まだまだ暑い日が続きますが体を動かして乗り切りましょう！

※過去にご紹介したトレーニング種目につきましては大原運動公園及び南魚沼市トレーニングセンターのHPにてペーマガ通信のバックナンバーを掲載しておりますのでご確認ください。
※効果は個人差があります。予めご了承ください。
※腰など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て行ってください。

① お腹に効くトレーニング

腹筋① 20回×2〜3セット

写真のようにつま先と腕で体を支え、体が真っ直ぐになるようにしてください。
・おしりをゆっくりと真上に持ち上げます。体が三角形になるくらいがおしりを上げる目安です。この時に腹筋を収縮させるイメージをしながら行いましょう。
・ゆっくりとおしりを降ろします。



② 運動後のストレッチ

ストレッチ① 20〜30秒

写真のようにうつ伏せの姿勢から手を体を起こしてお腹を伸ばします。少しあごを上げる意識をすることでよりお腹が伸びます。
・腰に痛みがある場合はすぐに中止してください。



腹筋② 30回×2〜3セット

メニュー①と同じスタート姿勢からおしりを左右に連続して動かします。この時におしりを振り子のように動かしてください。
・つま先が痛くなる人はストレッチマットや座布団を足の下に敷きましょう。
・バランスを崩しやすいのでゆっくりと行なってください。



ストレッチ② 左右それぞれ20〜30秒

手を頭の上で合わせ腕も伸ばします。体を左右にゆっくりと傾けます。
・足をクロスするとより広い範囲が伸びます。



昨年のサッカーフェスタin南魚沼の様様

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

9/25(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
- コース / レベルアップコース
エンジョイコース
- 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！

スポーツ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	ホテルグ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	文明屋		

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