

ベーマガスポーツ

通信 Bemaga Sports Press

vol.17 2020.12

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

20-21シーズン

欠之上クロスカントリーコース

全日本スキー連盟
公認

12月12日(土)オープン

※積雪状況等により変わる場合があります。

お問い合わせ

欠之上クロスカントリーハウス
TEL025-773-6108

大原運動公園 TEL025-783-3533 (オープン前)



営業時間

月・水・金 13:00~17:00 火・木 13:00~21:00 土・日・祝 9:00~16:00

※ハウスの利用は営業開始時間の1時間30分前から、終了30分後までになります。

利用料金	市郡内	市郡外
1日券 オープンから 17時まで	300円	320円(大学生以下) 520円(大人)
	260円(市内総合型地域スポーツクラブ会員)	
ナイター 利用券 17時以降も利用可	450円	470円(大学生以下) 670円(大人)
	360円(市内総合型地域スポーツクラブ会員)	
シーズン券	6,720円	5,190円(日中のみ)
	市内総合型地域スポーツクラブ会員	
	3,670円	2,650円(日中のみ)
レンタル料	1セット(スキー、靴、ストック)	500円

利用にあたっての注意事項

- 利用について(ハウス内で待機する方も含みます。)
- 1.利用前に利用者への検温、利用者情報の確保、利用前後の手洗い(うがい)アルコール消毒を行ってください。
- 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。
(2)体調不良や倦怠感、息苦しさがある。
- 5.利用者、利用団体が持ち込んだ備品の衛生管理は、各自が行うこととする。

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。



南魚沼のスポーツを語る!

第6回

第6回は2018年平昌五輪バイアスロン日本代表の田中友理恵さん(旧塩沢町出身)にこれまでの経歴とこれからの目標、南魚沼のスポーツの魅力と課題を伺いました。



バイアスロン日本代表
田中友理恵さん

—現在までの活動とこれからの目標を教えてください。

私は小学4年生の時に地元の六日町ジュニアスキークラブに入り、クロスカントリースキーを始めました。進学した小出高校と日本大学でも続けていたのですが、大学生の時にテレビ中継で入ったバイアスロンに転向してオリリンピックを目指そうと思いました。バイアスロンは、静(射撃)と動(スキー)の2つの要素からなり、射撃の命中率とスキーのタイムの速さの総合で勝敗が決まるのですが、射撃を1発外すことにペナルティがつき順位の変動があったり勝敗が最後までわかりません。また大逆転のチャンスもあって、観戦者も楽しむことができるのが魅力だと思います。どんな場面でも冷静に無欲、無心で射撃をできるかが勝敗を分けるカギだと思います。

私の主な成績は、2015年世界選手権のインデビデュアルで27位、2017年アジア大会のミックスリレーで銅メダル、平昌オリンピック出場です。自衛隊体育学校では日本国内の大会はもちろんのこと、世界大会で活躍することを任務としている部隊なので、競技に専念できる環境で日々トレーニングに励んでいます。普段は札幌を活動拠点にしており、夏場は道内で合宿を月1〜2回ほど行い、様々な環境を利用してながら体力強化を図っています。

今年も新型コロナウイルス禍で練習に制限がかかる時もありましたが、9月には岐阜県の御嶽湧河高地トレーニングセンター(NTC)競技別強化拠点での合宿が実現。高所でトレーニングで心肺機能の強化を図ることができ、医学研究員の方々の協力のもと乳酸値等の各種測定を行うなど、充実したトレーニングができました。今季はワールドカップで個人ポイントを獲得(40位以内)の各種測定を行うなど、充実したトレーニングができました。今季現在は海外遠征中ですが、コロナの影響で大会開催について見通しつかない状況ですが、本番に向けてしっかりと準備をして、目標を達成したいです。そして、2022年冬季北京オリンピックの出場権獲得につなげたいです。パワーとスタミナを強化し、スキーの技術向上、射撃の命中率を落とさずに射撃タイムを短縮することを課題に上げ取り組んでいきたいです。

—南魚沼のスポーツの良いところと課題と思うところを教えてください。

南魚沼市のスポーツ環境の良い点は、各種スポーツクラブがあり小学生から中学生まで一貫した指導体制でスポーツができることだと思います。私はジュニアスキークラブで良い指導者に恵まれ、基礎練習を行うことができ技術指導を受けることができたので成績を伸ばすことができました。部活動では顧問の先生が必ずしも専門家とは限らないので、スポーツクラブの重要性は大きいと思います。

南魚沼市は自然豊かで登山やランニング、自転車にも適しているし、屋内プール、南魚沼市トレーニングセンターもあるのでスポーツ環境も整っていると思います。特に欠之上クロスカントリーコースは六日町ジュニアスキークラブ時代から高校生になるまでよく練習で利用しました。欠之上のコースは平地、緩斜面、急な登り坂のバランスがよく、基本練習や技術練習、反復練習をするのにとても適していると思います。若い時に様々な地形で基本練習ができたことは今でも活かしていると思います。また、ナイター設備が整っていたので暗くなっても練習できたことはとても良かったと思います。

一方課題としては、指導者の育成や科学的トレーニングに則った指導ができる人材の確保、さらにはトレーナーの資格を持った人から指導を受ける機会を増やすことだと思います。また、各施設でアスリート向けの筋トレ機材をもっと少し増やせることさらに良いのではないのでしょうか。

—これからの南魚沼のスポーツについて。

今後の南魚沼市のスポーツについては、指導者の育成、トレーナーの資格を持った方たちとの連携によりアスリートの育成を行っていくことだと思います。また、アスリートだけではなく子どもから高齢者までみんなが気軽にスポーツを楽しめる環境を整え、南魚沼市全体で健康レベルを上げられるとよい良いのではないかと思います。





新潟医療福祉大学 硬式野球部による 指導者講習会開催

11月3日(日)にベーマガSTADIUMで、関甲新学生野球連盟一部リーグに所属する新潟医療福祉大学硬式野球部による指導者講習会が行われました。参加した20名の指導者は、現役硬式野球部員の実技を見ながら監督・コーチ陣の解説を受け、運動メカニズムや指導理論への理解を深めていました。

投球動作の説明をする
鵜瀬亮一監督



テニスリーグマッチ ⑩大原運動公園

11月8日に「テニスリーグマッチin大原運動公園」が開催されました。今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響でテニス大会の中止が相次ぎましたが、参加した20名は日々の練習の成果を発揮し熱戦を繰り広げていました。



試合終了後の参加者

第6回ベースボールマガジン杯 中学生新人野球交流大会 in 南魚沼

田上中学校が初優勝!

10月31日(土)、11月1日(日)にベーマガSTADIUMと多目的グラウンドで「第6回ベースボールマガジン杯中学生新人野球交流大会in南魚沼」が行われました。南魚沼市郡内と魚沼市から8チームと招待校4チームの計12チームが参加しました。予選を勝ち進み、決勝に進んだのは東新潟と田上。ここまで無失点の粘り強い守備を誇る田上が少ないチャンスを活かし、1対0で勝利し初優勝に輝きました。また、惜しくも一日目に敗退したチームは二日目に交流戦を行い、親睦を深めました。



準優勝の東新潟中学校



優勝の田上中学校



大原運動公園 職員より

今年度の営業終了に伴い、サッカーチームのアルティスタや南魚沼市野球連盟塩沢支部などにご協力いただき施設の片付け作業を行いました。ご参加いただいた皆様まことにありがとうございました。また、今年度も大会運営をはじめ多くの方にご協力いただきました。この場を借りてお礼申し上げます。

器具を使ったウェイトトレーニング紹介 **下半身編**

バーベルやダンベル、マシンなどを駆使することで、高重量で強い刺激を筋肉に与えることができます。自分の体重を使ったトレーニングと比べると、より筋肉を効率よく短期間で成長させることができます。普段受けないような刺激(負荷)を与えることが筋肉の成長には欠かせない要素です。今回は、南魚沼市トレーニングセンターのトレーニングジムにある器具を使った下半身メニューをご紹介します。

下半身を鍛えることで得られる3つのメリット

疲れにくい 身体を手に入れる

下半身の筋肉は座っている時以外は活動し、歩くときは大腿四頭筋、下腿三頭筋、大殿筋などが使用されています。立っている時は体が倒れないように筋肉同士がバランスをとっている状態をキープするため、足に関連するほぼ全ての筋肉が使用されています。つまり、これらの筋肉を鍛えることが疲れにくい体を手に入れることに直結します。

代謝向上による ダイエット効果

下半身を構成している大腿四頭筋や大殿筋といった部位は全身の筋肉の中で最も大きな筋肉です。筋肉の代謝によって消費されるカロリーは、その体積に比例して大きくなるので体積の大きい筋肉が集まっている下半身を鍛えることは代謝の上昇に最も貢献し、ダイエットに大きな効果を発揮するのです。

スポーツの パフォーマンス向上

スポーツにおいては下半身がとて重要です。なぜなら、先ほどお伝えしたように下半身は大きな筋肉が集まっています。つまり大きな力を生み出すことができます。スポーツにおける動作の土台は下半身であり、下半身で作り上げた力を上半身に伝えることがスポーツのパフォーマンスを向上させるためにはとても重要です。無理のない範囲で下半身を積極的に鍛えましょう。

下半身をトレーニングするにあたって知っておきたい

下半身の3大筋肉



＼ヒップスラスト／

大殿筋をターゲットにしたトレーニング。ヒップアップ効果が期待でき、特に女性にはお勧めの種目です。注意点はバーベルを持ち上げた時に腰が反らないように気を付けてください。



＼バーベルスクワット／

圧倒的に高い負荷と鍛えることのできる筋肉の大きさから、そのトレーニング効率の良さはトップクラスです。注意点は背筋を伸ばし、ヒザがつま先よりも前に出ないようにスクワットを行ってください。



＼ランジ／

下半身にある複数の筋肉を同時に鍛えることができるトレーニングで、大殿筋・大腿筋・ハムストリングに効果があります。体幹を固定することでふらつきにくくなり体幹を鍛えることができます。



＼レッグエクステンション／

大腿四頭筋がターゲットになるマシントレーニング。太ももを引き締めることができ、トレーニング初心者の方にもおすすめです。



＼レッグカール／

ハムストリングスを鍛えるトレーニング。ハムストリングスは太ももの後ろに位置している筋肉で、鍛えることで走力の向上や肉離れの予防にも役立ちます。



スポーツ&ライフ南魚沼

利用者VOICE!!

ゆるラン教室

参加者 上村美恵子さん

Q1 参加した理由を教えてください。

仕事、子育てが落ち着き、セカンドライフでホノルルマソンを走ることが目標としています！普段は時間のある日曜日に自己流で練習していたので、正しい走り方やウォームアップ方法を習いたくて参加しました。

Q2 参加してみてもうでしたが。

先生がとても気さくな方で、お話し上手で楽しくランニング中も先生の雰囲気につられてあつという間にたくさん距離を走れてとてもいい練習になっています！お陰様で今までより早く走れるようになり体力がついたと思います。

Q3 最後に一言

健康づくり、ランニングしている方！目からうろこの情報ばかりで大変勉強にもなりおすすめの教室です！冬季にも活動する機会があると嬉しいですね。ぜひ来年も参加したいです。



ピンポン倶楽部

参加者 田村賢治さん

Q1 参加した理由を教えてください。

ピンポン倶楽部に参加した理由は、体を動かしたいと思ったからです。私はこのピンポン倶楽部とは別に中之島でピンポンの活動に参加していたのでピンポンが好きなので参加させていただきました。また、他の参加者の方とピンポンを通じて交流の場ができるのも理由の一つです。

Q2 参加してみてもうでしたが。

ピンポン倶楽部には去年の3月から参加していますが体の調子がとても良く、風邪をひくこともなければ調子が悪い日はほとんどありません。お世辞に聞こえるかもしれませんが本当です。また、月曜日と金曜日の週2回で活動時間も朝から昼前までなので負担に感じることなく楽しく参加しています。月に1〜2回開催される総当たりのミニゲームも皆さんのモチベーションアップにも繋がっているようで私も楽しませてもらっています。参加した理由でも言いましたが他の参加者と話すことで頭と体の両方にいい刺激になっています。

Q3 最後に一言

男性の参加者が増えると個人的には嬉しいです。より多方面に広報していただき今後もピンポン倶楽部で楽しく活動したいですね。



ベースボール
トレーニングクラブ
参加者の皆さんの声

Q1 参加した理由を教えてください。

高校では硬式球になるので、そのボールに早く慣れたかったし、高校野球に向けて自分のレベルを上げたいと思ったので参加しました。

Q2 参加してみてもうでしたが。

今まではあまり考えなかったのがなかたのですが、ケガをしないための身体の使い方を学び、意識するようになりました。また、様々な練習を知ることができ、技術が向上したと思います。僕は打球の飛距離が伸びました。高校野球に向けてしっかり準備できているように感じています。

Q3 最後に一言

他の中学校の選手と一緒にプレーすることができ、楽しく、高校野球につながることで、野球の技術以外のことも多く学べます。BTCはとても良い環境なので、後輩たちもBTCに入って高校野球につながってほしいと思います。



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	ハウスグリーンサービス	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



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

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



フェイスブック 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