

大原運動公園 4月24日(土)オープン

令和3年度の大原運動公園は大会・イベントが盛りだくさんです。ベースマガSTADIUMでは5月8日(土)の「ルートインBCリーグ公式戦」を皮切りに、6月5日(土)、6日(日)には高校野球の強豪・作新学院(栃木)を招いての「高校野球招待試合」が開催決定。多目的グラウンドやテニスコートでも各種大会を開催予定しております。大会・イベント情報は当通信、HPおよびSNSで随時発信いたしますので、楽しみに。



※積雪状況等によりオープン日が変更となる場合があります。また、石打グラウンドのオープン日は追ってお知らせいたします。

ルートインBCリーグ公式戦



2021年5月8日(土)
13:00プレーボール予定



新潟アルビレックスBC

VS

栃木ゴールデンブレース

チケット
情報

大人	前売り 1,300円	当日 1,500円
小人	前売り 400円	当日 500円



※小人は高校生以下となります。未就学児は無料です。

チケット販売所

- NIC(新潟日報販売店) ※一部の店舗ではお取り寄せとなります。
- セブン-イレブン
- ローソン ※店頭発券手数料として1枚あたり¥110(税込)が必要となります。
- イープラス
- 当日会場 ※前売りの会場販売はいたしません。

※写真は2019年4月30日にベースマガSTADIUMで行われた「ルートインBCリーグ公式戦 新潟アルビレックスBC―群馬ダイヤモンドペガサス」の様子。



欠之上スノーフェスティバル開催

主催:ベースボールマガジン社 共催:南魚沼市教育委員会、スポーツ&ライフ南魚沼

協力:六日町スキークラブ、RIDE ON南魚沼プロジェクト実行委員会

協賛:コカ・コーラボトラーズジャパン、サトウスポーツ

3月7日に欠之上クロスカントリーコースで「欠之上スノーフェスティバル2021」が行われました。当フェスティバル内で行われた「クロスカントリースキースプリント大会」と「スノーライダー大会」には合わせて163人が参加しました。クロスカントリースキースプリント大会は、短い距離の特設コースを一斉にスタートして、先着順で順位が決まるため、最後まで気が抜けず、多くのレースで熱戦が繰り広げられました。またスライダー大会でも初めてのコースを全員があきらめずに最後まで滑り切りました。入賞者は以下のとおりです。公式記録は欠之上クロスカントリーコースホームページでご覧になれます。



クロスカントリースキースプリント大会

小学生低学年		小学生中学年				小学生高学年					
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子				
1位 尾身 優 (鏡島JSC)	1位 滝沢 綾芽 (まつのやま学園)	1位 我田 平 (南魚沼JRC)	1位 柳 里緒菜 (鏡島JSC)	1位 樋口 幹都 (まつのやま学園)	1位 中俣 日乃 (南魚沼JRC)	2位 野上 圭吾 (鏡島JSC)	2位 今成 結衣 (南魚沼JRC)	2位 滝沢 俊太 (津南JRC)	2位 中俣 結衣 (南魚沼JRC)	2位 相崎 基 (吉田特設スキー部)	2位 今成 結菜 (南魚沼JRC)
2位	3位 尾身 美雨 (川治XC)	3位 羽吹 悠雅 (南魚沼JRC)	3位 川田 季令 (川治XC)	3位 上村 賢太 (南魚沼JRC)	3位 小林 由奈 (川治XC)						

クロスカントリースキースプリント大会				スノーライダー大会	
中学生		一般		年少	年中・年長
男子	女子	男子	女子		
1位 関 照永 (南魚沼JRC)	1位 小林 華乃 (十日町南中)	1位 星名 洋輝 (日本体育大学)	1位 秋元 美咲 (魚沼ジュニアクロカン)	1位 井ノ川 夏	1位 松本 千景
2位 中澤 拓斗 (津南中)	2位 鈴木 未羽 (津南中)	2位 中島 夕和 (専修大学)	2位 廣井 あゆ (北辰小)	2位 星野 瑛斗	2位 桑原 理壮
3位 細矢 淳之介 (南魚沼JRC)	3位 松澤 柚葵 (十日町南中)	3位 坂詰 健太郎 (専修大学)	3位 中澤 恵 (佐川急便)	3位 中川 暖	3位 細矢 和志

アルビレックス新潟サッカースクール

サッカーフェスタ in 南魚沼

各カテゴリーでグループを作り『ドリブル』『シュート』の2つのトレーニングエリアを周りながらサッカーのトレーニングを行います。そして、イベントの最後にはコーチ陣も参加し、みんなで思いっきりサッカーの試合を楽しみます!

お申し込みは
こちら



期日 **5月15日** 土

時間 **18:30~20:00**
(受付18:10~)

会場 **大原運動公園**

申込締切日 **5月13日** 木
20:00まで

参加費 **1回 1,100円** (税込)

対象 **小学1年~6年生男女**

※対象学年の人数に応じ、2~3つのグループに分かれてトレーニングを行います。
※サッカーの経験を問いません!初心者の方でも安心してご参加ください。



お問合わせ 〒950-0933 新潟市中央区清五郎67-12 デンカビックスワンスタジアム内 Tel:025-257-0155



南魚沼市トレーニングセンター



暖かくなり運動する機会が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はハムストリングスと周辺の筋肉のトレーニングをご紹介します。ハムストリングスは肉離れを起こしやすい部位で再発率も高く、癖になりやすいケガです。少しでもケガのリスクを減らし、楽しく運動を続けるためにもこれから紹介するトレーニングを是非行ってみてください。

※ウォーミングアップで体をしっかりと温めてから行ってください。持病や受傷歴のある方は医師に相談の上行ってください。
痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。

ハムストリングストレーニング①

10回～20回 2～3セット

- 写真の様に前足は内側が上、後ろ足は外側が上になるようにします。
- 前足と反対側の手を前ならえの様に出し、少し前傾します。
- 後ろの足のヒザから先を持ち上げます。この時に前の足が浮かないように意識して左右の足で行ってください。



ハムストリングストレーニング②

10回 1～2セット

- 小さな台を用意してください。(耐久性があるものを使用してください)
- 片足を台に乗せ、写真の様に仰向けになりませ。お尻を持ち上げていきますが足はかかとのみで支えるようにしてください。
- ヒザから肩までのラインが真っ直ぐになればOKです。上げすぎたりすると腰を痛める原因になりますので注意してください。



ハムストリングストレーニング③

10回 2～3セット

- 写真の様に前足はあぐらをかくようにして体に寄せて、後ろ足は内股にします。
- その状態からヒザ立ちをするように体を持ち上げます。この時に前半は前足側のお尻を意識して後半は後ろ足側のお尻を意識します。
- 負荷をより強くする場合は手に重りを持って、体を持ち上げるのに合わせて前方に重りを突き出します。



JIMS RACING 入会説明会のご案内



日時 **5月10日(月)**

時間 **18:30～**

場所 **大原運動公園 多目的ルーム**

対象 **小学3年生～中学3年生**



JIMS RACINGは小学校3年生から中学校3年生で構成されている、アルペンスキークラブです。2020-2021シーズンは全国中学校スキー大会出場権獲得、世界大会出場、JOCジュニアオリンピックカップ出場と活躍が目立ちました。競技スキーをやりたい、がんばりたい人を募集します。JIMS RACINGの仲間と共にごがんばりませんか？

※コロナウイルス感染症により説明会を中止または延期する事もあります。

お問い合わせ 南魚沼市トレーニングセンター 025-783-3290 担当:笛木

JOCジュニアオリンピックカップ2021 全日本ジュニアスキー選手権大会出場!!

3月25日～29日に国設阿寒湖畔スキー場(北海道・釧路市)で「JOCジュニアオリンピックカップ2021全日本ジュニアスキー選手権大会」が開催され、JIMS RACINGに所属する飯酒盃祐輝選手が出場しました。

北海道で行われたジュニアオリンピックカップに出場してきました。大会本番では自分の悪い所がでてしまいうまくいきませんでした。これまでの練習での意識不足など様々な自分の足りないところがよくわかりました。今よりもっとJIMS RACINGの練習に励み、全国優勝を目指して頑張ります。応援ありがとうございました。



飯酒盃 祐輝選手

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・コーラボトラーズジャパン	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	五十嵐パティンティングセンター
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
Match box Technologies	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