

## スキー陸トレ in トレセン

未来の  
オリンピックを  
目指そう!



南魚沼市トレーニングセンターにてソチオリンピック銅メダリストの小野塚彩那さんを講師にお招きし、小学生を対象にトランポリン、多目的エリアにて指導していただきます。トランポリンのトレーニングはスキー競技のみならず様々なスポーツに繋がります。小野塚彩那さんが自ら経験し、培ってきた知識と技術を少しでも学んで一緒に未来のオリンピックを目指しましょう!

**日程** 10月24日・10月31日、11月7日

**時間** 10:00～12:00

**会場** 南魚沼市トレーニングセンター

**定員** 先着20名

**講師** 小野塚 彩那氏

**料金** 1,500円／全3回  
(保険料込み) 山路を登りながら

**持ち物** 動きやすい服装、靴下、内履き



新型コロナウイルスの感染拡大により  
中止になる場合があります

### 南魚沼市民の健康づくりサポートレンタサイクルサービス /

## 「Sapochari(サポチャリ)」

南魚沼市民の健康づくりを目的としたレンタサイクルサービス「Sapochari」の女性モニターを募集中です。参加条件は200円(保険料)のお支払いと、簡単なアンケートにご協力いただくのみです。最新の電動自転車以南魚沼の紅葉を楽しんでみてはいかがでしょうか。モニター参加者は、期間内に3回までご利用できます。(1回4時間まで)

**対象** 南魚沼市在住の18歳以上の女性(高校生は除く)

**参加費** 200円(保険代として) ※ヘルメットの無料貸出あり。

**貸出場所** 大原運動公園又は、ディスプレイ南魚沼

**募集期間** 11月14日(日)まで ※天候等により変更となる場合があります。

**主催** 南魚沼市、RIDE ON 南魚沼プロジェクト実行委員会

**協力** (株)ベースボール・マガジン社、(公財)南魚沼市文化スポーツ振興公社

最新スポーツ  
電動自転車



女性モニター  
募集!

予約は  
こちらから



**お問合せ** 大原運動公園 TEL:025-783-3533

本事業は、地方創生推進交付金を活用し実施されます。



# 南魚沼市トレーニングセンター



今回はストレッチポールを用いたトレーニングメニューをご紹介します。  
ストレッチポールは乗っているだけでもリラックス効果やストレッチ効果があるのでオススメです。リーズナブルな価格で購入できるのでご家庭でもお試しください。  
ストレッチポールは円柱なので乗るときはお尻から腰、背中、頭とゆっくりと乗るようにしてください。全てのメニューは20回×2～3セットを目安に行ってください。

## ストレッチポールメニュー①

- ポールに背中を乗せた状態でウォーキングの様に手と足をゆっくりと動かします。
- バランスが取りづらい場合は上げていない手と足で体を支えてください。
- お腹を常に締めるように意識して、動きと呼吸を合わせるように行ってください。



## ストレッチポールメニュー②

- 片方のヒザを90度に曲げた状態から対角線のヒジをヒザに近づけます。
- ヒジを近づける際に息を吐くように行ってください。
- ゆっくり行くと効果的です。



## ストレッチポールメニュー③

- 両足を90度曲げて、片手を上げます。
- 上げた手と反対の足をゆっくり伸ばしていきます。このときにお腹の力が緩まないようにしてください。
- ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。



## アルビレックス新潟 サッカースクール

**日時** 第6回  
期日 11月5日(金)  
時間 18:30~20:00

**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

**会場** 大原運動公園

**参加費** 1回 2,200円(税込)

お申込  
お問い合わせ

アルビレックス新潟サッカースクール事務局  
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



携帯・スマホは  
こちらから



# 『親子登山』参加者募集

～親子で登山を楽しみましょう～



- 日程** 11月13日(土)
- 行き先** 飯土山 岩原スキー場登山口  
南コース～東コース 往復(約4時間)  
※標高528m地点スタート
- 集合** 現地集合  
[ 岩原スキー場 レストラン街前駐車場 ]  
午前9時  
※登山開始 9時30分
- 対象** 市内に在住の親子。  
健康で自力で登山・下山できる人。
- 定員** 先着10組
- ガイド** 南魚沼市山岳協会
- 参加料** 大人1,500円  
子供1,000円(中学生以下)  
※保険料含む  
※現地にて受付時後に徴収いたします。

- お申込みお問い合わせ** (9時～18時) 南魚沼市トレーニングセンター内事務局(スポーツ&ライフ南魚沼)  
025-783-3290
- お申込み締切り** 11月5日(金)
- 注意事項** 天候などにより中止することがあります。また、食事や雨具など必要なものは各自でご用意ください。  
※中止の判断は当日午前7時までに決定し、参加者へご連絡いたします。



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

本事業は地方創生推進交付金を活用し実施されます。

●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 TEL 025-783-3290

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にする場合があります。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどお願い致します。

### レッツボルダリング

- 日程** 毎週月曜 11月1、8、15、22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10名
- 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

ボルダリングを  
はじめて  
みたい方に!



### 子どもの基礎トランポリン教室

- 日程** 毎週火曜 10月26・11月2日、9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** 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



### 子どものレベルアップトランポリン教室

- 日程** 10月25日(月)・11月12日(金)・12月3日(金)
- 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
- 料金** 3,000円/全3回(保険料込み)
- 対象** 小学1年生から中学生まで
- 持物** 動きやすい服装、靴下



### 文化教室 申込先 池田記念美術館 025-780-4080

#### 美文字講座 のし紙と年賀状

のし紙と年賀状を楽しく美しく書くコツをわかりやすくお教えします。

- 日程** 10月19日(火)・20日(水):のし紙  
11月16日(火)・17日(水):年賀状の文面  
12月14日(火)・15日(水):干支の小作品  
毎月・第3火曜日 19:00～20:30 ※12月のみ第2火曜日  
第3水曜日 13:00～14:30 15:00～16:30
- 講師** 富所 白象氏 **定員** 12名 **参加費** 3回3,000円
- 会場** 池田記念美術館 **持物** 書道用具(小筆か筆ペン)

第6回

# ベースボール・マガジン杯 魚沼地区新人野球大会



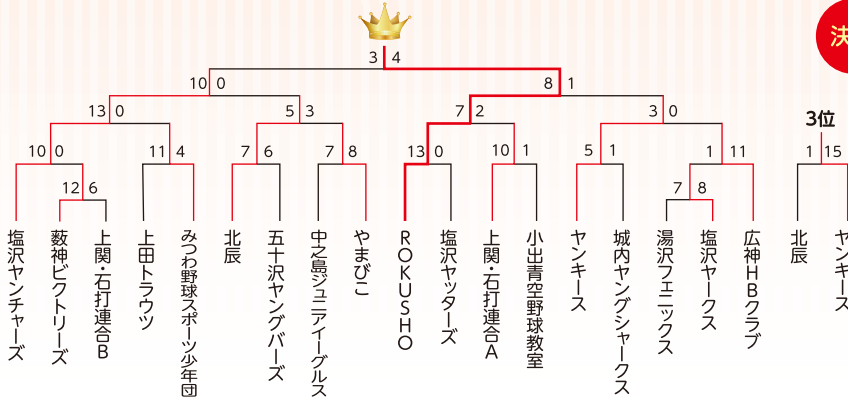
優勝

**ROKUSHO**

9月25、26日と10月2日に「第6回ベースボール・マガジン杯魚沼地区新人野球大会」が行われました。南魚沼市郡と魚沼市の5年生以下で編成された18チームが参加し熱戦を繰り広げました。決勝は塩沢ヤンチャーズとROKUSHOの対戦となり、ROKUSHOが7回サヨナラの4x-3で勝利し優勝に輝きました。3位決定戦はヤンキースが15-1で北辰に勝利しました。

決勝

塩沢ヤンチャーズ	1	0	1	0	1	0	0	3
ROKUSHO	0	0	3	0	0	0	1x	4



優勝したROKUSHO

## 大原運動公園からのお知らせ

今シーズンの営業は11月14日(日)で終了となります。残りわずかとなりましたが、スポーツの秋を大原運動公園で楽しんでみてはいかがでしょうか。施設の予約は随時受けておりますので、お気軽にお問合せください。

※天候等の状況により営業終了日が変わる場合があります。詳しくは大原運動公園HP・SNSまたはお電話でご確認ください。また、「大原食堂」も大原運動公園の営業終了にあわせて営業終了となります。



## 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	ぶら坊・とんから	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	ハウスクリーナーサービス	サトウスーツ	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
イケダオート	舞子リゾート	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	NNCエンジニアリング	

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