

21-22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]

12/18日 オープン

※積雪状況等により変わる場合があります。

お問合せ 欠之上クロスカントリーハウス:025-773-6108
大原運動公園:025-783-3533(オープン前:月～金)

営業時間 月・水・金 13:00～17:00 ※ハウスの利用は営業時間の1時間30分前から30分後までになります。
火・木 13:00～21:00
土・日・祝 9:00～16:00



利用料金

	市郡内	市郡外
1日券	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	一般	
	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。**

はじめてのクロカン教室

目的 基本的なスキー動作を身につけ、スキーを楽しんでいただく機会を提供し、冬季の体力づくりや技術向上につなげるものです。

日程 2022年 1月9日、16日、23日、30日(全て日曜日)
14時～16時(集合13:45分)

講師 高村幸一(専修大学クロスカントリースキー部OB)

対象 小学1年～3年生(初心者)

参加費 4,000円
※レンタルは別途500円(スキー、ブーツ、ポール)

定員 12名

締切 定員になり次第

申込み お電話でお申し込みください。
大原運動公園(025-783-3533)月～金



大原運動公園 2021年営業終了のお知らせ

大原運動公園は11月14日(日)をもちまして、2021年の営業を終了いたします。今年もたくさんの方にご利用いただき、まことにありがとうございました。また、大原食堂もあわせて営業終了となります。



第7回
ベースボール
マガジン杯

中学生新人野球大会 in南魚沼

10月30日、31日に大原運動公園で「第7回ベースボールマガジン杯中学生新人野球大会in南魚沼」が開催されました。南魚沼市郡から4チーム、魚沼市から3チーム、新潟県野球連盟少年部推薦の9チーム、計16チームが参加し熱戦を繰り広げました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、例年とは異なる方式となりましたが、県内の強豪チームを招いて試合を行い、交流と親睦を深めました。

10月30日 (試合結果)

Aグループ		
燕吉田	4-3	湯沢・六日町
小出	5-1	黒崎
燕吉田	3-1	小出
黒崎	6-1	湯沢・六日町
Bグループ		
水沢・川西	1-1	八海 <small>※特別ルールにより、水沢・川西が勝者扱い</small>
小針	4-3	雄志
小針	7-0	水沢・川西
雄志	10-2	八海

10月31日 (試合結果)

Aグループ		
湯之谷・広神	1-0	鳥屋野
糸魚川	5-2	大和
糸魚川	5-4	湯之谷・広神
鳥屋野	8-3	大和
Bグループ		
宮内	5-3	塩沢
新井	5-3	堀之内
新井	8-5	宮内
塩沢	8-7	堀之内



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日にベーマガSTADIUMで、関甲新学生野球連盟で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15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ました。参加した学童野球のコーチは「ケガのしづらい動作など理論に基づいた説明でとても分かりやすかった。冬場のトレーニング方法も聞けたので、自分のチームでも試してみたい」と運動メカニズムや指導理論への理解を深めていました。



打撃時の体の動きについて解説する佐藤和也総監督

お手軽ツボ講座

人間の経穴(以下ツボ)はWHO(世界保健機関)に認定されているものだけで361穴あります。歴史ある東洋医学の見地からツボの効果を利用してあん摩マッサージ指圧師(国家資格)の資格を持つスタッフが疲労回復を図る方法をお伝えします。

寒い冬に向けて/
ツボにカイロを貼って風邪対策

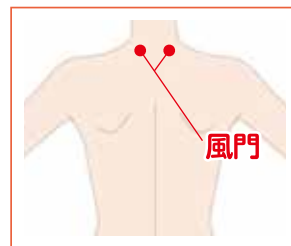
風門(ふうもん)

【取り方】

背中上部、肩甲骨の間。下を向いたときに一番出っぱった背骨から腰に向かって3つ目の背骨の山の指2本分左右に移動。

【効果】風邪予防

「風門のツボ」読んで字のごとく風邪が侵入する門。この門を熱で塞ぐことで風邪という「寒い敵」の侵入を防ぎ、風邪を予防できます。



南魚沼市トレーニングセンター

利用者の声

トレーニングジム利用者の
河内 ダニエルさんに
お話を伺いました。



Q1 トレーニング歴はどのくらいですか？

10年くらいになります。私は体を鍛えるのが好きでジムに通うのはとても楽しみです。ただ鍛えるだけでなく、目的、目標を持ってトレーニングに取り組んでいます。

Q2 施設はどのくらい利用していますか？

週1回くらいですね。もっと行ければいいですがなかなか難しいですね。



Q3 トレーニングセンターの設備はありますか？

トレーニングのエリアがもう少し広いと混雑している時も使いやすくなると思います。器具については鍛えるのには十分なのかなと私は思います。難しいかもしれませんが欲を言えばいろいろなマシンが一緒になったサーキットステーションがあると嬉しいですね。

Q4 トレーニングの魅力をお教えてください

自分の限界に挑戦できる場所ですね。その限界を超えられた時はとても達成感があってトレーニングを続けるモチベーションアップにも繋がっています。これからもさらに向上できるようにトレーニングを続けていきたいです。



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

●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。

「大人の時間～エアロ&ヨガ～」in池田記念美術館

申込先 池田記念美術館 025-780-4080

日程 2022年 1月25日(火)・2月8日(火)・3月8日(火)
時間 19:30～20:30
会場 池田記念美術館エントランスホール
定員 先着12名

講師 高橋 みゆき氏 (Happyエアロビクス)
料金 4,000円/全3回(1回のみ参加1,500円)(保険料込み)
持物 運動靴、飲み物、動きやすい服装、
ヨガマット、汗拭きタオル

文化講座

申込先 池田記念美術館 025-780-4080

—美文字講座— 基本の書道

書道の基礎をわかりやすく教える講座です。書道未経験でも大丈夫です。

日程 2022年 1月19日(水)・2月16日(水)・3月16日(水)
時間 14:00～16:00
講師 富所 白象氏 **会場** 池田記念美術館
定員 12名 **料金** 3回 3,000円+300円(教材費)
持物 書道用具一式(大筆・小筆・硯・墨汁・文鎮・下敷き)

—美文字講座— ビギナーズ

名前や住所など日常的に書く文字を美しくするコツを分かりやすく教える講座です。

日程 2022年 1月24日(月) **定員** 12名
講師 富所 白象氏 **料金** 1,000円
会場 中之島環境改善センター・集会室 **持物** 小筆(書道道具一式)か筆ペン

冬のフラワーアレンジメント講座

季節の花を使ったフラワーアレンジを先生の指導で制作します。

日程 2022年 1月27日(木) **時間** 14:00～15:30 **料金** 3回 10,500円(花、花器代込み)
2月17日(木) **講師** 馬場 久美子氏(福井屋花店) **持物** 花バサミ・紙ハサミ・メジャー・ペンチ
3月17日(木) **定員** 12名

ジームス レーシング JIMS RACING 練習体験会

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シーズンはジュニアオリンピックカップ出場、全選手が各種大会で上位入賞と活躍が目立つシーズンでした。今期もシーズンに向けて体育館などでアルペンスキーに必要なトレーニングを行っています。JIMS RACINGの仲間たちと一緒にトレーニングをしませんか?

時間 18:30~20:30

日時 11月1日~12月16日間の
毎週火・木曜日 開催中!
※11月23日(祝)はお休みです。

会場 南魚沼市トレーニングセンター

対象 トレーニングをしたい小学1年生~6年生

参加費 1日:500円(保険料込み)
※複数日参加ご希望の方の料金については
ご相談ください。

内容 体力・瞬発力・バランス力をメインとした
トレーニング

定員 先着10名

持ち物 トレーニングできる服装・室内シューズ・飲み物

参加者募集中!



地域スポーツ発展へ応援宣言!

スポンサ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	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
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