



# 大原運動公園

## 4月下旬オープン予定



大原運動公園は令和2年度もイベントが盛り沢山です。ベーマガSTADIUMでは、恒例となった「プロ野球イースタン・リーグ公式戦」が今年も開催決定。多目的グラウンドとテニスコートでも各種大会の開催に加え、新たなイベントも企画進行中です。情報は随時HP・SNSなどで発信いたしますので、どうぞお楽しみに。

# ベーマガスポーツ通信

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情報紙



埼玉西武  
ライオンズ

vs



千葉ロッテ  
マリナーズ

**6/27**土

12:30プレーボール

その他イベントも  
同時開催予定!

2020.3  
Vol.9

Bemaga  
Sports

[発行]  
指定管理者

(株)ベースボール・マガジン社

※写真は一昨年にベーマガSTADIUMで開催されたプロ野球イースタン・リーグ公式戦の様子。

令和2年度  
主な大会等予定



テニスコート



ベーマガ  
STADIUM



多目的グラウンド

- ・ルイトインBCリーグ公式戦
- ・高校野球招待試合
- ・花咲徳栄(6月7日、8日)
- ・常総学院(10月3日、4日)
- ・NPBイースタン・リーグ公式戦
- ・「西武対ロッテ」(6月27日)
- ・新潟県中体連各種軟式野球大会
- ・硬式野球オール早稲田戦(8月15日)
- ・南魚沼市野球連盟各種大会
- ・新潟県中体連各種サッカー大会
- ・新潟県高体連各種サッカー大会
- ・高田宮林新潟U15サッカーリーグ
- ・南魚沼市サッカー協会市長杯

※日程は随時発信いたします。  
また大会が中止等になる場合もございます。

# 令和2年度大原運動公園

# 予約受付

前期期間	合宿期間	後期期間
オープン～7月10日(金)	7月11日(土)～9月13日(日)	7月11日(土)～クローズ
利用調整会議(施設登録団体) <b>3月11日(水)19:00</b> 塩沢公民館1階講堂  一般受付 <b>3月12日(木)9:00</b> 大原運動公園管理事務所 (ペーマガSTADIUM内)受付窓口	希望調査期間(宿泊業者) <b>4月1日(水)～4月30日(木)</b> ※3月末に各観光協会様へご案内 いたします。 	利用調整会議(施設登録団体) <b>6月10日(水)19:00</b> 塩沢公民館1階講堂  一般受付 <b>6月11日(木)9:00</b> 大原運動公園管理事務所 (ペーマガSTADIUM内)受付窓口

## (注意・お知らせ)

- 令和2年度のご利用については、例年通り、公的事業を優先させていただきます。
- 一般受付の優先順位は、①受付窓口(先着順) ②電話受付となります。なお、すべての利用において代理予約は認めません。
- 平日、土曜、祝日の営業時間は日の出～22:00です。●日曜日の営業時間は原則、日の出～18:00です。
- オープン・クローズの日程は、雪等の状況により変動いたします。予めご了承ください。

## 突撃! インタビュー☆ 第4回



## 南魚沼ジュニア レーシングクラブの皆さん



今回は、クロスカントリースキーチームの「南魚沼ジュニアレーシングクラブ」にお話を伺いました。

### ♥チーム紹介をお願いします。

現在、市郡内の小2から中3までの46人が所属しています。「楽しく滑る!」をモットーに活動しています。

### ♥活動状況を教えてください。

欠之上クロスカントリーコースで、火・木・土・日の週4回活動しています。土・日は大会に出場することもあります。

### ♥最後に一言をお願いします。

これからもスキーを楽しみながら、笑いを絶やすことなく活動していきたいです。

# 欠之上 クロスカントリーコース オープン!!



少雪の為、オープンが遅れていた欠之上クロスカントリーコースが2月8日(土)にオープンいたしました。

例年より2か月遅れてのオープンとなりましたが、オープン日の2月8日は待ちわびたお客様で大変にぎわいました。



新しい

# ダンベルが入りました!

～トレーニングの幅も広がります～



トレーニングジムに新しいダンベルが導入されました。重さは1kg～10kgは1kgずつ、10kgからは12kg、14kg…と2kg刻みで20kgまであります。今までのダンベルは重さの調整が難しかったですが、今回のダンベルは細かく自分に合った重さを選べます。女性にも扱いやすい重さもあるので女性の皆さん是非使ってみてください。

これからダンベルを使ったメニューをいくつかご紹介致します。女性の方が特に気になる腕周りのメニューになっています。程よい筋肉をつけて腕周りをスッキリさせましょう!

## ● 簡単ダンベルトレーニング①

～二の腕をスッキリ～

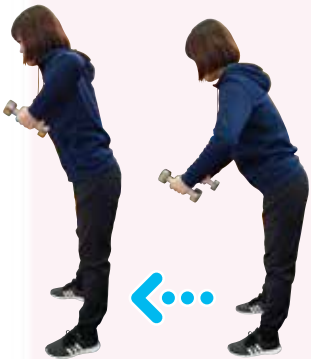
- ① 両手にダンベルを持ち、写真の様に前傾します。この時に背中が丸まらないように背筋を伸ばしましょう。
- ② ダンベルを背中の方へ持ち上げていきます。肩甲骨の高さくらいまで持ち上げます。なるべく肘は伸ばしたまま行ってください。重いダンベルを使うときは少し曲げた状態が良いです。



## ● 簡単ダンベルトレーニング②

～背中をスッキリ～

- ① 先ほどの前傾姿勢から写真の様に腕を広げて肘を曲げます。肘は90度になるように曲げてください。
- ② 背中に向かって真っすぐに腕を引きます。この時に背中が丸まらないように注意してください。



## ● 簡単ダンベルトレーニング③

～脇から背中にかけてスッキリ～

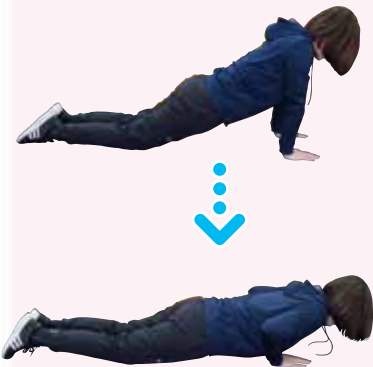
- ① ベンチに仰向けに寝て、写真の様に両手を頭の方向に伸ばします。
- ② そこから腕を伸ばしたままダンベルを天井方向へ動かします。ダンベルはしっかりと持って顔に落下させない様十分注意してください。



## ● 家でもできる二の腕トレーニング

～女性でもできる腕立て～

- ① 膝をついて腕立ての姿勢を作ります。
- ② 脇を絞めて腕立てをします。体から肘が離れない様に行ってください。



## トレセン Information

### ①多目的エリアについて

3月13日(金)午後1時から多目的エリア補修のため終日利用不可となります。翌日の14日は朝から利用可能となります。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願致します。



### ②ボルダリングについて

3月31日～4月3日の4日間、ボルダリングの新しいルートセットとホールドの増設を行います。従来6月に行っておりましたが、今年はオリンピックの関係で早く作業を行うこととなりました。従いまして上記日程は利用不可となります。4月4日よりご利用可能となります。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願致します。



※春休み期間は混雑が予想されます。トランポリンや多目的をご利用の際はお電話や予約確認サイトで予約状況を確認していただくこととスムーズにご利用いただけます。また、トレーニングジムやボルダリングの混み状況の確認でもお気軽にお問い合わせください。本通信の最後尾に連絡先が載っています。お掛け間違いにお気を付けください。

ふれあい日 報

利用者の声をお届けします。

いつもトレーニングジムを利用しています。トランポリンやランニングマシンなど全体を動かせる器具はそろっていますが、もう少しトレーニングジムのエリアが広がってくれれば私は嬉しいです。ダンベルが新しく入ったことは非常にありがたいです。(N.D)

貴重なご意見をありがとうございます。市民の皆様のお声を少しでも反映できるよう日々施設運営に努めて参ります。(富)

今年は少雪と言われています。では例年に比べると、どれほどの違いがあったのか。この文章を書いている2月18日の南魚沼市役所本庁舎の積雪を過去10年分調べてみました。昨年までの最高は平成24年の210cm、最低は平成28年の54cm、平均は148cm。今年は12cmでした。(南魚沼市HP参照)(種)

総合型地域スポーツクラブ  
**スポーツ&ライフ南魚沼**



**令和元年度全国中学校体育大会**

●第57回全国中学校スキー大会 2月5.6.7.8.日  
JIMSレーシング・南雲 美里(中2) 出場  
<https://nozawazenchu.com/alpine/>

●GOLDWIN FIS YOUTH JAPAN CUP2020 2月27~3月1日  
JIMSレーシング・南雲 美里(中2) 出場  
JIMSレーシング・阿部 杏樹(小6) 出場  
<http://nastarrace.jp/jc2020/>

世界大会  
日本初開催

初めての、苗場で行われるジャパンカップ！  
御世話になった方々に、  
いい結果を報告出来るよう、頑張ります！  
応援、宜しくお願いします。 阿部 杏樹



プロのコーチ陣と一緒にサッカーを楽しみましょう！

**アルビレックス新潟サッカースクール  
2020サッカーフェスタin南魚沼**

「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。



昨年のサッカーフェスタin南魚沼の様子

2020  
**5/30**土

- 時間 / 18:30~20:00
- 会場 / 大原運動公園多目的グラウンド
- 対象 / 小学1年生~6年生の男女
- 参加費 / 1,000円



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

**TEL 025-280-0011**

お申し込みは QR コードまたは、お電話にてお願いいたします。



**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	ダイドードリンコ	ヨネックス	中越運送
魚沼アスコン	カネカ建設	うおめま倉友農園	新潟セルテック建設
笛田組	小島電設	富山電気	中島屋
青木酒造	廻るすし道楽	モダンダイニング 与六ぢゃ	三条印刷
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	エム・ケイ薬局
オンヨネ	成和	サントリービバレッジサービス	新潟総合警備保障
みなみ魚沼農業協同組合	アグリスト	ホテルグフェールイン六日町	桐生工業
舞子リゾート	佐藤鉄筋	萬装	若狭屋書店
LAWTECH	カクチョウ印刷	FMゆきぐに	大光銀行
Fusion'z	浦佐管理物産	カーショップBan	FC Padre Duro
井口建設工業	ベースボール・マガジン社	ミズノ	サトウスポーツ
小林紙店	ハウスクリーンサービス	魚沼釜蔵	NNCエンジニアリング
麺や一彰	五十嵐バッティングセンター	大塚金物店	池田記念美術館
アークシェル	SNOWCASE DESIGN	トータルサービス878	プライベートスクール学び舎
しみず整骨院	でんべえ		

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