

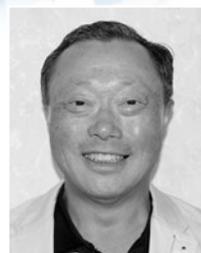
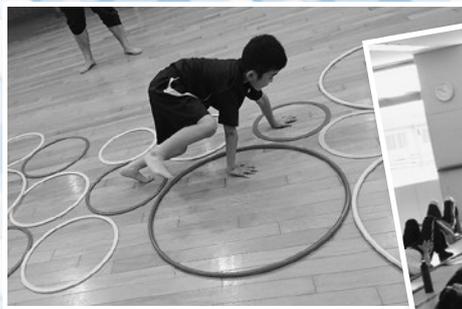
三条市スポーツ協会だより

スポーツの広場

第26号
平成30年9月1日発行

編集・発行／一般社団法人 三条市スポーツ協会 総合型地域スポーツクラブ運営委員会／三条市新堀2113番地 三条市栄体育館内 ☎0256-45-1150

平成30年4月1日より、三条市スポーツ協会に名称変更致しました。



一般社団法人
三条市スポーツ協会
会長 野崎勝康

ごあいさつ

日頃より市民の皆様には、当法人の活動にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

三条市体育協会は、平成三十年四月より「三条市スポーツ協会」へと名称を改めました。これは、時代と共にスポーツという言葉の概念は変化しており、私達の様々な事業は、「体育」という概念だけに捉えられるものでなく、広義の意味成す「スポーツ」という言葉が、一番適切なものだと考えており、これから私たちの活動を見据えて、より市民の皆様にご認識して頂けるように、名称を変更致しました。気持ちを新たに三条市のスポーツを盛り上げる為、最善を尽くしてまいります。

三条市出身の酒井高徳選手が日本代表として、ワールドカップロシア大会に出場しました。今後も三条市から日本代表選手が再び現れ、今回の成績を上回る活躍をして欲しいと念願しております。

「スポーツ・文化交流複合施設」の施工が着々と進んでおります。どんな素晴らしい施設となるか、期待に胸膨らませ、皆様と共に利用できることが今から待ち遠しくなりません。

私共三条市スポーツ協会の役員や加盟団体、並びに総合型地域スポーツクラブりんぐるは、市民の皆様と一緒に、スポーツ振興やジュニア育成を目指して邁進していく所存です。市民の皆様方のご理解とご協力を今後共よろしくお願い申し上げます。



総合福祉センター

健康的な日常生活を送るための体力・筋力UP！

さんじょう健康運動教室！！



三条市スポーツ協会は、

平成30年4月から三条市より「さんじょう健康運動教室」の委託を受ける事になりました。前身の「三条市健康運動教室」の流れを引き継ぎつつ、新たな形で教室をスタート致しました。

さんじょう健康運動教室では、効果的に筋力・体力UPが出来るよう、指導員の先生が丁寧

に指導を行っていますので、トレーニングが初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加頂けます。年齢を重ねていくうちに、徐々に筋肉は減っていきます。いつまでも健康的な日常生活を送れるよう、あなたも一緒に運動しませんか？

日常生活に必要な筋力を鍛える為の体幹と下半身を中心とした筋力トレーニングとエアロバイクを活用した有酸素運動を個人に合わせた強度で運動していきます。

体幹とは…腕や足を除いた、胴体部を指します。腕や足(枝)をいくら鍛えても、それを支える胴体部(幹)を鍛えなくては、上手に体を動かす事はできません。



7月31日現在
参加者数

411名



旧須頃保育所

さんじょう健康運動教室では、基礎から運動を行なっています。その日、その時の体調や状態に合わせて無理せず、負担のかからない様に運動を続けて頂けたらと思っております。動ける体作りをして皆様の普段の生活が少しでも楽に過ごせますように。

指導員 佐藤美穂子

一人一人が無理のない範囲で気持ちよく運動が出来、「来てよかった」と思ってもらえるような環境作り・指導方法に努めております。小さな積み重ねを大切に、小さな変化を喜び、運動後の充実感を次に繋げながら「健体康心」を目指しております。参加者の皆様との「一期一会」の出会いも楽しみに、心よりお待ちしております。

指導員 石田まり子

栄・下田・須頃会場担当しております、相澤恵津子です。皆様の笑顔に逢えるのを楽しみに、各会場に出発しております♪【一緒に・・・いっぱい喋って！いっぱい笑って！楽しく体を動かしましょう！】

指導員 相澤恵津子



皆さんが楽しくそして、健康な体作りができるよう、お手伝いをしていただけたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

事務スタッフ 佐藤真理子

頼りなさそうなおじさんですが、主に福祉センターに居るので声をかけてください！

事務スタッフ・指導員 岩淵義征

皆様から気持ちよく教室に通って頂けますようお願いいたします。よろしくお願ひ致します！

事務スタッフ 金子裕美子

新規会員募集

- 対象/40歳以上
- 会場/総合福祉センター・旧須頃保育所・栄体育館・下田保健センター
- 会費/(週1回)月2,000円/(週2回)月3,000円
*週2回のうち1回は指導者無しとなります。
- 開催日/毎週月曜日～土曜日

※時間及び定員につきましては各会場によって異なりますのでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

さんじょう健康運動教室 電話0256-32-2156 (福祉センター)
(月～金) 10:00～19:00 (土) 10:00～15:00

スポーツクリーンデー



7月1日(日)午前6時30分より、三条パール金属スタジアムの桜の木周辺と下田体育館周辺の清掃活動を、当法人加盟団体から約百四十名が集まり手分けして実施致しました。

当日は晴天となり、絶好の清掃活動日和で、一時間程度の短い時間ではありましたが、ご参加いただいた皆様のおかげで、見違えるほど綺麗になりました。大勢の方々からご尽力いただきましたこと、感謝申し上げます。ありがとうございました。



新潟県広域スポーツセンター「スポーツと地域活性化の好循環創出事業」

三条でカヌーをしよう！

2018カヌーワイルド

ウォータージャパンカップ第1戦

2018こしひかりカップ

- 日付/4月22日(日)
- 会場/白鳥の郷公苑

五十嵐川の急流区間で、ダウンリバーの全国大会が開催されました。この度開催されたジャパンカップは、平成30年度日本代表最終選考対象レースとなり、地元選手をはじめ県内外から多くの選手が出場し、激しい荒波の中を自慢のパドル捌きで漕ぎ抜いていました。代表には男女1名ずつが選考され、女子代表には(社)三条市スポーツ協会の本田圭選手(29)が選ばれ、世界選手権出場の切符を獲得しました。

こしひかりカップには県内のカヌー愛好家やジャパンカップ出場者も参加し、個人戦やチームレースで会場を盛り上げていました。また会場には、たくさんの方が観戦に訪れていたほか、地元の方による「おもてなしコーナー」が設置され、賑わいを見せていました。



五十嵐川18kmダウンリバー

パドルスポーツPR大作戦!

- 日付/5月13日(日)
- 会場/白鳥の郷公苑、信濃川合流地点

五十嵐川で楽しめるパドルスポーツをPRするべく、さんじょうパドルスポーツ推進委員会が主催となり、全長18kmをカヌーやラフティングで漕ぎ下るダウンリバーイベントが開催されました。イベントにはパドルスポーツPRに賛同した有志の地元企業やパドルスポーツ愛好家が県内外から集い、陸上サポートも含め総勢42名が参加しました。

当日は雨が降ったり止んだりと不安定な天気でしたが、土手沿いに多数の観客や、車を止めて眺める方、手を振ったり声を掛けてくださる方など、地域の方と交流する場面も見られました。



目指せ!オリンピック カヌーで、TOKYO 2020

～競技との出会いと、オリンピックへの思い～

一般社団法人三条市スポーツ協会所属のトップアスリート!

カヌースプリント競技 當銘孝仁選手(25)とカヌースラローム競技 佐伯雄太郎選手(24)のおふたりに、
カヌー競技との出会いや、
オリンピックへの思い・抱負についてインタビューしました!



一般社団法人三条市スポーツ協会
とうめたかのり
當銘孝仁選手(25)
沖縄県糸満市出身
カヌースプリント競技
種目:カナディアン

一般社団法人三条市スポーツ協会
さえきゆうたろう
佐伯雄太郎選手(24)
富山県魚津市出身
カヌースラローム競技
種目:カヤック



當銘選手、佐伯選手ありがとうございました。
東京オリンピックまであと2年!出場権獲得、そしてメダル獲得を目指して日々トレーニングに励むふたりに、貴重な話を伺うことが出来ました!
今後、皆様の応援をお願いします!

當銘選手、佐伯選手は子供の頃からの夢なので、どんな思いをしても出場したいと思っています。来年度の山口県萩市で行われる予定の、代表選考対象となるレースでは、なにかなんでも優勝したいです。最終的にオリンピックでまだ日本人がとったことのないメダルを取るのが夢です。

わかる形で恩返ししたいと思います。

■オリンピックに向けての抱負を聞かせてください!

當銘: 自国開催という事もあり、かなり気合が入っています!オリンピックでは、2種目のエントリー(1000mシングル、ペア)を狙っています。出場するからにはメダル!今までお世話になった方々、日本中の皆さんに、目に見てわかる形で恩返ししたいと思います。

佐伯: カヌースラローム競技のカヤックシングルで出場を目指しています。

■オリンピックで出場を狙っている種目はなんですか?

當銘: カヌースプリント競技のカナディアンシングルとペアの1000mです。
佐伯: カヌースラローム競技のカヤックシングルで出場を目指しています。

まず、カヌーをはじめたきつかけや、オリンピックを目指そうと思ったきつかけについて教えてください。
當銘: 高校1年の頃にアルバイトをしていて、そのバイト先の先輩がカヌー部の先輩でした。先輩の「体格がいいからカヌーやらないか? 強くなれば県外にも海外にだっていけるぞ!」と言った単純な言葉に魅了され、競技を始めました。今考えると、強くなればなんてすぐあたり前の話だと思えます。ただ当時はあつさり引かかってしまいました(笑)。それから練習に励み少しずつ力をつけ、本当に世界が見えてきたとき、オリンピックでメダルを獲りたいと思うようになっていきました。今では、目標にチャレンジ出来そうな位置まで来ているので、自分でも驚きます。
佐伯: 僕のきつかけは、もともと父がカヌーをしていて、父に乗せられカヌーを始めました。最初は浮かんでいただけでしたが、小学校4~5年生くらいから大会に出場するようになり、中学校に入る頃にはスラローム競技にのめり込んでいました。そして、シドニーオリンピックに日本代表として出場した安藤太郎選手に憧れてオリンピックを目指すようになりました。高校卒業後、大学進学と同時に、本格的にオリンピックを目指すようになりました。

一般社団法人三条市スポーツ協会
ほんたけい
本田圭選手(29)
新潟県燕市出身
カヌーワイルドウォーター競技
種目:カヤック

■世界選手権(スイス) 出場報告■

4月に五十嵐川にて開催されたジャパンカップで日本代表に選ばれ、5月末から6月頭にかけてスイスで開催された世界選手権に出場してきました。成績は満足のいく結果とはなりませんでしたが、日本よりもレベルの高いコースを精一杯漕ぎきる事が出来たと感じています。今後とも応援の程よろしくお願いたします。



▲世界選手権チームレースの様子。チームレースは各国3人1組で漕ぎます。

Facebookをチェック! 『三条市をカヌーで盛り上げよう!』で検索!

Let's enjoy sports!

三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる

レギュラープログラム

	教室名	対象	会場	曜日	時間	内容	持ち物
定員制	キッズバスケ	小学生	旧第一中学校	火	19:00~20:30	バスケットボールを通して、遊び感覚から身体能力を高める事を目指します。	内履き
	バドミントン	小学生以上	旧第一中学校	水	19:00~20:30	初心者・経験者・男女年齢問わずご参加頂けます。ファミリーにも人気。	内履き
	キッズテニス	小学生	栄体育館	水	18:30~19:30	硬式テニスに繋がる基礎を楽しく指導。	内履き
	ジュニアユーステニス	小・中・高校生			18:30~20:00		
	硬式テニス	中学生以上	栄体育館	水	20:00~21:30	初めての方でも安心。丁寧に指導致します。	内履き
	ソフトテニス	中学生以上	旧第一中学校	木	19:00~20:30	生涯スポーツとしても人気。初心者大歓迎です。	内履き
	キッズサッカー	小学生	栄体育館	金	18:45~19:45	ケガなく!楽しく!本格的に!サッカーを楽しもう。	内履き
教室名	対象	会場	曜日	時間	内容	持ち物	
フリースポーツ	はじめてのヨガ	小学生以上	旧第一中学校	月	10:00~11:00	初めての方向けヨガ	ヨガマット
	さわやか3B体操(1,3,5週)	小学生以上	ソレイユ三條	火	9:45~10:45	手具を使い音楽に合わせて楽しく体を動かします。	内履き
	バレトン	小学生以上	旧第一中学校	火	14:00~15:00	バレエ・ヨガ・フィットネスをバランスよく組み合わせたエクササイズ	なし
	ピラティス	小学生以上	栄体育館	火	10:00~11:00	体幹部を整え関節を正しく動かす方法を身に着けます。	ヨガマット
	みんなの時間(火)	小学生以上	ソレイユ三條	火	11:00~12:00	ワンバウンドバレーやバドミントン、卓球など会員が自由に参加	内履き
	みんなのリフレッシュエアロ	小学生以上	サンファーム三條	火	19:00~20:00	音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。	内履き
	みんなの簡単エアロ	小学生以上	ソレイユ三條	水	9:45~10:45	音楽に合わせて楽しくできる有酸素運動です。	内履き
	エンジョイ基礎トレ	小学生以上	ソレイユ三條	水	11:00~12:00	「ムリせず、楽しく、ちょっと辛い」をテーマに体を鍛えます。	ヨガマット 内履き
	リラックス骨盤ストレッチ(夜間)	小学生以上	サンファーム三條	水	19:30~20:30	骨盤や肩甲骨周りをほぐしてスッキリ。	ヨガマット
	みんなの時間(水)	小学生以上	サンファーム三條	水	20:30~21:30	ワンバウンドバレーやバドミントン、卓球など会員が自由に参加	内履き
	ズンバ	小学生以上	旧第一中学校	木	13:30~14:30	サルサやベリーダンスなどの様々な音楽に合わせて行うダンスエクササイズ。	内履き
	リラックス骨盤ストレッチ(午前)	小学生以上	旧第一中学校	金	10:00~11:00	骨盤や肩甲骨周りをほぐしてスッキリ。	ヨガマット
	笑・健・美エアロピクス	小学生以上	旧第一中学校	金	13:00~14:00	呼吸法を取り入れ、まんべんなく体を動かし、楽しくシェイプ。	なし
	姿勢改善	小学生以上	旧第一中学校	金	14:15~15:15	簡単な筋トレとストレッチで腰痛・膝痛・肩こり予防。	ヨガマット

*日程等は、お問合せ頂くか、HPをご覧ください。 [りんぐる](#) [検索](#)

りんぐる10周年記念

プログラム参加券割引キャンペーン

キャンペーン期間:2018.9.3~2018.10.31

(参加券利用の注意点) 定員制プログラムは会員優先となりますので、定員を超える場合は、お断りする場合があります。

りんぐる参加回数券

- 6回参加券 (3,500円) ⇒ **2,000円**
- 1回参加券 (800円) ⇒ **500円**

さらに

期間中新規入会の方入会金1,000円無料!

【新規入会手続き】ゆうちょ以外の通帳・届出印・身分証明書をご持参の上、事務局までお越しください。

【参加費】

*プログラム詳細については、上記をご参照ください。

【諸経費】

会員区分	対象	フィットネス会員 後期参加費(10~3月)	定員制会員 後期参加費(10~3月)	よくばり会員フィットネス&定員制 後期参加費(10~3月)	スポーツ安全保険	中学生以下	800円
ジュニア	未就学児・小中学生	4,000円	4,000円	6,000円	高校生以上・一般	1,850円	
学生	高校・大学・専門学生	5,000円	5,000円	7,500円		満65歳以上	1,200円
一般	一般大人	6,000円	6,000円	9,000円			
シニア	満60~69歳	5,500円	5,500円	8,250円	その他	入会金(初年度のみ)	1,000円
グランシニア	満70歳以上	5,000円	5,000円	7,500円		消耗品費(定員制のみ)	1ヵ月100円
						口座振替手数料	80円

お友達にりんぐる会員がいる方はお得なキャンペーンが受けられます!

*詳細は事務局までお問い合わせ頂くか、りんぐる会員にお聞きください。

りんぐるオープンプログラム参加者募集

60歳からの貯筋運動教室

～介護予防運動の全国的なモデル事業です～

- イスに座ったまま場所を問わず!
- 認知症の予防にも効果的!
- 楽しくらくらく続けよう!

対象: 60歳以上

募集人数: 各教室15名

参加費: (12回) 6,000円

*H30りんぐる会員又は、参加経験ありの方は500円引き

持ち物: タオル・うち履き・飲み物



下田教室 【日時】月曜13:30～15:00
9/10.10/1.15.22.29.11/5.12.19.26.12/3.10.17 (全12回)
【会場】ウェルネスしただ

栄教室 【日時】水曜13:30～15:00
9/12.19.10/3.10.17.24.31.11/7.14.21.28.12/5 (全12回)
【会場】三条市栄体育館

島田教室 【日時】木曜10:00～11:30
9/13.20.27.10/4.11.18.25.11/1.8.15.22.29 (全12回)
【会場】旧第一中学校
*初日と最終日は終了時間が延びる場合があります。

フライデーフットサル

フットサルチーム集まれ!

日時: 10月19日(金) 21:00～23:30

会場: 栄体育館 アリーナ

参加資格: 高校生以上6～12人のチーム
(個人参加は不可)

参加費: (1チーム) 4,000円 (保険料込)

募集チーム: 先着6チーム

(最低開催チーム数4チーム)



ノルディックウォーク

北欧発祥のスポーツで、専用のポールを使用してウォーキングをします。ポールで身体を支えるので、足や膝への負担を軽減しながら全身運動を行う事が出来ます。運動不足や生活習慣病予防に体験してみましよう!

日時: 10月13日(土) 10:00～11:30

集合場所: ウェルネスしただ

コース: ウェルネスしただ周辺

(雨天時: ウェルネスしただ)

募集人数: 15名

参加費: 1,000円 (ポールレンタル有)
500円 (ポールレンタル無)



お申し込み
お問い合わせ

三条市総合型地域スポーツクラブ **りんぐる**

一般社団法人 三条市スポーツ協会 内

ホームページ [りんぐる](#)

三条市総合型地域スポーツクラブ
りんぐる

TEL 0256-32-5210



りんぐる開催レポート

ブレイクダンス教室 7月29日(日)

栄体育館 13:30～14:45

未経験者や初心者を対象とした「ブレイクダンス教室」を開催しました。10名の方が参加して下さり、振り付けや逆さになったり背中で回るなどを体験し、楽しくカッコよく踊っていました。



朝ヨガ 8月7日(火)・21日(火)・28日(火)

島田若草公園 5:45～6:30

昨年より、スタートした8月限定朝ヨガ。今年の初日は、残念ながら外で開催できず、体育館で行いました。日中に比べ気温も低く、ゆったりとした時間を参加者のみなさんと過ごす事ができました。



夏休みわいわい体育教室 宿題タイム&運動あそび

8月6日(月)・7日(火)

栄体育館 10:00～12:00

今年は、元教員のりんぐる運営会員さんにお手伝い頂き宿題タイム&運動あそびを小学生対象に開催しました。前半45分の勉強時間で集中した後、あそびでたくさん体を動かしていっぱい汗をかいていました!



ピラティススクール

7/29(日)・8/12(日)・19(日)・26(日)

栄体育館 10:00～11:30

講師が丁寧に指導してくれるので効果が実感しやすく、毎回好評の人気スクールです。次回は冬に開催予定です。興味のある方はぜひご参加ください。



りんぐる運営会員始動!



今年度5月に募集した運営会員に3人の会員さんが立候補して下さいました(^^) プログラムの受付や準備、後片付け等、りんぐるの運営をお手伝いして頂いています!

