



スポ協須坂

一般社団法人 須坂市スポーツ協会

フェアプレイで
須坂を元気に
あくしゅ、あいさつ、ありがとう

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号 電話 026-248-0892 Fax 026-248-0922 E-mail suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

スポーツ協会表彰式

令和2年12月3日、創造の家において、令和2年度須坂市スポーツ協会表彰式を行い、山岸義一さんと金澤眞一さんの2名が「功労賞」として表彰されました。
また、長野県スポーツ少年団から顕彰された工藤博士さんの伝達を併せて行いました。



山岸義一さん

荣誉ある賞をいただき感激し、感謝いたしております。先生、保護者のみなさま、生徒、いろいろな方との関わり、協力、お力添えがあればこそ、この受賞となりました。

現在はソフトバレーボール連盟として加盟しています。ソフトバレーボールは、「安全で、優しく、楽しく、みんなで」というスローガンのもと、男子2人、女子2人が1チームとなるスポーツで、男女共同参画、人生100年時代を迎えていまに合ったスポーツです。

受賞を糧にますます、がんばってまいります。



【表彰者】(前列右から3番目から順に左へ)

◎須坂市スポーツ協会表彰

- ・山岸義一さん (元須坂市バレーボール協会総務委員長)
- ・金澤眞一さん (元須坂市バレーボール協会総務副委員長)

◎長野県スポーツ少年団顕彰

- ・工藤博士さん (須坂市スポーツ少年団東軟式野球クラブ監督)

山岸義一さんは、長年にわたり須坂市バレーボール協会の理事、総務委員長として従事され、須坂市におけるバレーボール競技の普及発展に寄与され、長く当協会の評議員、事務担当者、代議員を務められました。

金澤眞一さんは、長年にわたり須坂市バレーボール協会の理事、指導普及委員、総務副委員長として従事され、須坂市におけるバレーボール競技の普及発展に寄与され、長く当協会の評議員、専門委員を務められました。お二人とも、当市における生涯スポーツの振興に貢献されました。

工藤博士さんは、スポーツ少年団指導者として、永年にわたり指導育成に尽力され普及発展に多大な貢献をされています。



本広報誌はスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています。

スポーツに活かすコンディショニング

～腰・膝の怪我予防のために必要なストレッチング～

令和元年度に講演をいただき、市民のみなさまから好評をいただきました関賢一先生。今回、須坂市在住の関先生から、寄稿をいただきました。

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康運動指導士

関賢一先生



まずは怪我予防

スポーツをより安全に安心して行っていくには、パフォーマンスを高めることも大切ですが、怪我を予防していくことが大切でもありません。

まずには1か月程度かけてゆっくり戻していくことをご提案させて頂きました。久しぶりのスポーツはご自分の頭の中でのイメージと実際の身体の状態とのギャップが大きくなるとその分、身体への負担が強くなります。

太ももの後ろの筋肉は骨盤から始まる為骨盤や股関節の動きに関与する筋肉です。この筋肉が硬くなることで股関節の動きが乱れ骨盤を不安定にさせ腰痛になることも一つの要因とされています。

太もも前側筋肉のストレッチング

良くなり怪我の予防に繋がる要因の一つとして考えられています。

① ゆっくり行うこと！ ② 伸びている筋肉を意識して行うこと、そして ③ 30秒間伸ばして行くことです。行うタイミングはスポーツ後、またその日の夜にお風呂上りに行うことがベストです。単純なストレッチングですが、腰が疲れてきたなく膝の怪我を予防したい！と思われる方々には是非お勧めなストレッチングです。是非行って頂ければ幸いです。

このような状況下においてスポーツ活動自体が制限される中、久しぶりにスポーツ活動を行う際には、怪我を予防するリスクが高くなると考えられています。そのようなことにより、昨年、私は長野県教育委員会スポーツ課の先生方と一緒に中学校・高校の部活動再開プランを作成し長野県中の指導者・選手の方々に、通常の活動に戻す

2つ目は、膝の怪我を予防するための「太もも前側にある筋肉のストレッチング」です。太ももの前の筋肉は骨盤の前側から始まり膝をまたいで脛に止まります。また体重を支えている筋肉でもあります。疲労しやすいと言われるので、その筋肉を柔らかくしておくことで、膝の動きが

太もも裏側筋肉のストレッチング

1つ目は腰の怪我を予防するための「太もも裏側にある筋肉のストレッチング」で

その日の夜にお風呂上りに行うことがベストです。単純なストレッチングですが、腰が疲れてきたなく膝の怪我を予防したい！と思われる方々には是非お勧めなストレッチングです。是非行って頂ければ幸いです。

腰のケガ予防ストレッチング

太もも後ろ、ハムストリングスのストレッチング

ポイント！

伸ばしている脚の反対側の足の膝が持ち上がらないよう、ゆっくり伸ばしていきましょう！



スタートポジション



フィニッシュポジション

1. 仰向けに寝た状態でを行います。右膝の後ろで両手を組めるように右脚を持ち上げます。
2. 右膝を曲げた状態から、右足の裏を天井に向け、膝をゆっくり伸ばしていきます。

動画を check !



ゆっくり 30 秒間伸ばしましょう！

膝のケガ予防ストレッチング

太もも前、大腿四頭筋(だいたいしとうきん)のストレッチング

ポイント！

足を引っ張る際に、下側の膝をしっかり抱えることで、腰を反るのを防ぎ、大腿四頭筋がしっかり伸びてきます！



スタートポジション



フィニッシュポジション

1. 体を横にして寝ます。そして体の下側にある膝を抱えるように曲げます。
2. 体の上側にある足の足首をもって、そのままゆっくりと後ろに引っ張りながら大腿四頭筋を伸ばします。

動画を check !



ゆっくり 30 秒間伸ばしましょう！

関賢一先生

資格：日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康運動指導士
株式会社 BCF 代表取締役、長野県アスレティックトレーナー協議会（会長）
・長野県体力向上・スポーツ医科学専門委員（副委員長）
・長野国体強化対策本部 競技力向上委員（医科学委員副委員長）
・松本大学地域健康支援ステーション専門員
・長野県教育委員会体力向上支援委員
・長野県青少年野球協議会医科学委員
・明治大学体育会スケート部アイスホッケー部門アスレティックトレーナー
・長野日本大学高等学校サッカー部フィジカルトレーナー

カンナ卓球クラブ

創造の家を利用されている「カンナ卓球クラブ」を紹介します。
本田会長さんにお話しをお聞きしました。



発足のきっかけは、創造の家の健康講座「卓球教室」に参加したことです。教室終了後、参加者でクラブを結成しました。

クラブの名称は、市花のカンナから命名しました。

現在、クラブ員は13名、毎週月・金曜日9時30分～11時30分に創造の家軽運動室で楽しんでいます。

(令和3年2月1日現在)

目的は、運動不足の解消と健康管理、親睦です。大会に出場することを目的としているわけではなく、健康のために、遊びとして楽しく卓球をしています。

和気あいあいとしていて楽しいクラブです。

スポーツはいいですね。共通の趣味を持った者同士楽しくやれるのがいいです。友達もできますしね。

ひざ痛や腰痛などは、運動不足も一因と聞いています。

運動は、医者も勧めます。

いますし、続けていきたいです。

です。



加盟団体

- 須坂陸上競技協会 須坂市野球協会 須坂スキークラブ 須坂市バレーボール協会 須坂市バスケットボール協会
 須坂市卓球協会 須坂市柔道協会 須坂剣道連盟 須坂弓道会 須坂市ソフトテニス協会
 須坂市ソフトボール協会 須坂市スポーツ少年団 須坂市空手協会 須坂市水泳協会 須坂テニス協会
 須坂市サッカー協会 須坂市バドミントン協会 須坂市ゲートボール協会 須坂市マレットゴルフ協会
 須坂市ダンススポーツ協会 須坂市ママさんバレーボール連盟 須坂市太極拳協会
 須坂市ウォーキング協会 須坂市ソフトバレーボール連盟

加盟団体教室・イベント一覧

教室名	対象・定員	会場	回数	開催日時	内容	参加料	問合せ
バドミントンを楽しむ日	どなたでも	北部体育館	12	基本毎月第3金曜日 19:30～21:30	若者男女、初心者から経験者までどなたでも参加OK 月1回バドミントンで爽快な汗をかきましょう	1回300円	バドミントン協会(長野)
そばウオーク	ウォーキングの可能な方、先着30名	勤労青少年ホーム創造の家	1	11/13 土曜日 午前9時	創造の家から河川敷等2時間程度のウォーキングの後、創造の家でそば打ち体験とそばを味わうイベントです。	1,000円	ウォーキング協会(宮本)
初心者弓道教室	須高地区男女(中学生以上) 15名	須坂市弓道場	12	5/18～8/3 毎週火曜日 19:30～21:00	弓を持つての所動作の習得。初心者が弓を引けるようになるまで	2,000円	弓道会(永藤)
初心者ソフトテニス教室	中学生(男・女) 30名	臥竜公園庭球場	8	5/26～7/14 毎週水曜日 19:00～20:45	初心者を対象として、基本動作からゲーム、ルール等	3,000円	ソフトテニス協会(林部)
空手教室	市民・子ども 15名	相森中学校武道場	10	6/23～7/24 水曜日、土曜日 19:00～21:00	空手の基本技、基本型の習得	2,000円	空手協会(畔上)
剣道スポーツ教室	小学生・中学生 60名	市民体育館	10	8/1～8/10 19:00～20:45	剣道の基礎と基本を習得 基本技・応用技の習得 木刀による稽古法等	1,000円	剣道連盟(根岸)
市民スキー教室	市民・子ども 80名	会場未定	1	2022年1月中旬	初心者から上級者までのスキー教室	小中学生 未定 一般 未定	スキークラブ(平林)
体験 太極拳	市民 5名	勤労青少年ホーム創造の家	4	2022年2/1, 8, 15, 22日(火)	気持ち良く太極拳を楽しんで、冬の運動不足を解消	2,000円	太極拳協会(山崎)

須坂市卓球協会

結 成 昭和 27 年 4 月

会員数 141 名

会 長 市村忠彦 / 副会長 山岸実明

理事長 石月英夫 / 事務局長 藤田 敦

2020 年度は“新型コロナウイルス感染症予防”への対応として、「取りやめることもひとつの選択肢ではあるが、それよりも“どうやったら事業が出来るか？”“どうしたら愛好者の方々が安心してプレー出来るか？”」を協会内で議論し、何とか 3 つの事業（須坂市長杯／須坂竜の里オープン／須坂チームカップ）を開催することが出来ました。2021 年度はその経験を活かして、「安全・安心な事業運営と生涯スポーツとしての普及活動」に取り組んでまいります。



通路を広く



卓球台の間隔を広げて



選手証を配布



全員の検温

須坂市柔道協会



須坂市柔道協会では、柔道を通じて人間形成を目的に日々活動をしています。

柔道は、相手と組み合っ、投げたり抑えたりして相手を制し、その稽古をとおして心身をきたえる日本の武道です。体力作りやダイエット効果もあり、小学生から大人まで幅広い年齢層の方が学んでいます。もちろん強くなりたい生徒も学んでいます。長野県強化選手の輩出や全国大会出場、北信越大会出場など好成績を収めています。

柔道に興味のある方ご連絡をお待ちしております。

須坂剣道連盟

結 成 昭和 27 年 4 月 1952 年

会員数 50 名(小・中学生・一般・指導者)

会 長 根岸 正喜 / 副会長 小池 隆敏

理事長 小林 義周 / 副理事長 寺澤 誠一

【主な活動内容・主管大会と事業】

8 月 剣道スポーツ教室の開催 暑中稽古会

8 月 剣道級位審査会(前期) / 2 月(後期)

8 月 芝宮墨坂神社御射山祭奉納少年剣道大会

11 月 須坂市剣道大会

1 月 須高地域寒中稽古会 お汁粉会

3 月 年間修練努力表彰式

【その他の大会】 近隣市町村主催の大会にも参加します。

* 年間通常稽古を毎週 水・金・土曜日

午後 7:00 ~ 8:45 の時間に稽古をしている。



ジュニア対象教室

①活動内容・活動日 ②対象 ③活動場所 ④会費 ⑤担当

通年で活動している団体です。各団体への連絡先はこちらへお問い合わせください。

TEL026-248-0892

硬式野球	バスケットボール	柔道	剣道
①【マイナー・リトル・シニア】 毎週土、日曜日 ほか ②小学1年生～中学生 ③望岳台G、社会体育施設ほか ④連盟へお問い合わせください ⑤野球協会 須坂市少年硬式野球連盟	①毎週月、土曜 時間：17:30～19:30 ②小学生1年生～6年生 ③北部体育館 ④年間：15,000円 新入会金1,000円 ⑤バスケットボール協会 牧野 豊	①毎週木、土曜日 時間：19:00～21:00 ②園児・小学生・中学生・高校生 ③須坂市内体育施設 ④年間：8,000円 ⑤柔道協会 涌井俊幸	①毎週水、金、土曜日 時間：19:00～20:45 ②小学生・中学生 ③常盤中 武道場 (令和3年4月～12月) 須坂市剣道場 (令和4年1月～3月) ④入会金：1,000円 1か月：1,500円 ⑤剣道連盟 根岸正喜
少女ソフトボール	空手	サッカー	太極拳
①毎週土、日曜 時間：8:00～12:00 ②小学生女子 (1年生～6年生) ③須坂小学校グラウンド (冬須坂小体育館) ④月2,000円 ⑤ソフトボール協会 岩井 透	①相森道場(相中) 毎週月、水曜日 墨坂道場(墨中) 毎週月、土曜日 小布施道場(玄照寺) 毎週木、金曜日 時間：19:00～21:00 ②園児～中学生 ③上記① ④1か月：4,000円 ⑤空手協会 畔上 強	①火曜19時～20時30分 金曜19時～21時30分 土曜日、日曜日 日中 ②小学生1年生～中学生 ③須坂小学校グラウンド他 ④体験無料 JFC須坂サッカースクール へお問い合わせください ⑤サッカー協会 元澤 淳	①毎週火曜 時間19:00～20:45 ②小学生以上 ③北部体育館会議室 ④1か月：4,000円 年会費：3,000円 ⑤太極拳協会 小松文子

加盟団体 令和2年度須坂市スポーツ協会主催大会(9月～2月分)

大会結果はホームページをご覧ください。

第66回須坂市民ソフトテニス大会	令和2年9月6日(日)	臥竜公園庭球場
須坂市長杯争奪卓球大会	令和2年9月12日(土)、13日(日)	市民体育館
第62回須坂市長杯争奪高校男女 6人制バレーボール大会	令和2年10月25日(日)	市民体育館
須高地区少年剣道練成会	令和2年11月1日(日)	市民体育館
SL杯兼須坂市少年軟式野球大会	令和2年11月7日(土)	野球場
第1回太極拳交流大会	令和2年11月7日(土)	メセナホール
須坂市民スキー教室	令和3年1月11日(祝・月)	ニンジャスノーハイランド
第50回須坂インドアソフトテニス大会	令和3年2月7日(日)	北部体育館



一般社団法人須坂市スポーツ協会賛助会員 令和3年2月12日現在(敬称略)

(株)あかね苑 (株)アクセル 医療法人聖和会 旭町医院 アイル(株) (株)新井製作所 (有)アライブ 岩崎木材(株) (有)エス・エー (株)NPウオント (株)オフセット オリオン機械(株) オリオン精工(株) カミヤながはり ガレージU(株) (有)菊池電鍍金工業所 久保瓦店 くろいわ割烹仕出し店 (株)Goolight グリーンポートマツモト スザカ迎賓館	光臨閣 (株)古城荘 (株)酒井商会 桜井甘精堂 佐藤印刷(株) (株)順栄 Jog 鍼灸接骨院 伸商機工(株) (株)新南商会 菅平峰の原グリーン開発(株) 須高車輛販売(株) 須坂27ゴルフ 須坂上高井駅伝部 須坂商工会議所 須坂新聞(株) 須坂煎餅堂 (株)須坂铸造 すしはうす スポーツショップ日新 (有)盛進堂製菓舗	(株)関木工所 仙仁温泉岩の湯 (有)外村石油 (株)ソリューション (株)タケモト (有)田中興業 (株)地域総合計画 (株)永井新聞店 長野信用金庫 須坂支店・太子町支店 (有)中店 (有)ナツバタ製作所 (株)ニッター ハリカ須坂店 (株)ハヤシコーポレーション (株)聖庭苑 フルーツ湯本 バイクックコーポレーション(株) 北信タクシー(株) 堀内心身療院 (株)前田鉄工所	マツシマスポーツ 丸善食品工業(株) 三益消防機材(株) 焼きとりみっちゃん (株)ミノル産業 (株)MIYABI 村山建設(株) 明治産業(株) 山久プロパン(株) 日本レクシー(株)湯つ蔵んど (株)ライフサービス 若松屋 渡辺建築 内山清明 岡田亮子 北島邦造 小林 保 小山弘子 島田博雄 永藤 聡	橋本和江 原 信行 原 稔 樋口政幸 山岸正芳 山際荘一 湯本剛文
---	--	--	--	---

【賛助会員募集】

(一社)須坂市スポーツ協会では、皆さまからのご支援をいただき、スポーツ振興を目的とする事業に活用するため賛助会員を募集しております。

須坂市スポーツ協会 検索

一般社団法人須坂市スポーツ協会

☎026-248-0892 Fax026-248-0922

ひとりひとりがかけがえのない存在 ダンスで人の役に立ちたい

コンテンポラリーダンス 鈴木彩華さん



創造の家で「須坂ダンスコレクティブ」を主宰し、コンテンポラリーダンスを教えているらっしゃる鈴木彩華さんにお話をお聞きしました。鈴木さんは、東京都出身で国籍や障害の有無を超えたパフォーマンスに出演・演出助手として携わるほか、コンテンポラリーダンス作品への出演活動を行うなど国内外で活躍されています。ダンスや生き方への熱い思いをお聞きすることができました。

コンテンポラリーダンスと私

コンテンポラリーとは、「同時代」「現代的な」という意味です。クラシックバレエ、ストリートダンスなど、ヨーロッパにあった伝統的なものや決まったステップがある踊りに対して、「型を壊す」踊りが多く、スタイルを決めずに、自由に表現するダンスです。振付師が表現したいものを踊る、例えばある音楽をどう表現していくかというものです。その場合、音とカラダが中心となりますが、個人的には何かにとらわれずに心で自由に感じて踊ったり、演ずる場所も劇場とかではなく、何もないところでやるのが好きです。その場所の雰囲気が好きで、「場」や「空間」を感じながら踊るのがいいです。

わたしは、「鈴木彩華」20代女性として、生活している。だから、わたしとして表現する。いまを生きる人間として表現しています。

ひとりひとりの表現を引き出す

日々の生活の中の気づきが大事だと思っていて、何を浮かべるかから始める。イメージを共有して、それを表現する。言語をどう落とし込むかを意識しています。だから私は、ひとりひとりの

意見を聞きたいし、会話の時間を大事にしたい。

日ごろの生活をダンスで着眼していく。そうして自分の生活から見つめる。それが時代を考えるきっかけにつながると思います。

まずは、ひとりひとりがイメージをし、それをまとめていく。人に教えるときはそういうことをしています。作り上げるにあたっては、ワークショップをしてみんなで共有していくのです。

作品を作りながらいろいろ知ることが出来ます。自分に対しても、世界だったり、社会、だったり、意識が開かれていく感覚が好きです。例えば、カエル。東京では鳴いているところを聞いたことがなかったのですが、こちらに来て初めて聞いたとき、「カエルの声っていいなあ、つくれないかなあ」と思い、テーマにしたらどうかと思い、動きはどうかと調べていくうちに、温暖化や環境汚染で変種が出てきているなど、カエルと環境問題が結びついた。そこで、動画を作ろうと考えて、友達に頼んで撮ったり、田んぼで撮影したりしました。そのようなプロセスが大好きなのです。そのようにして作品をアップデートできるし、いいものを褒めてもらえるとうれしくなり

始めた人へメッセージ

ダンスを「格好よくやる」ことから離れてほしい。まずは自分のために、出来る動きを追求してほしい。

しかし一方で、社会性を持つてほしいです。着眼点が人を作ります。例えば、「山がいいなあ」と思ったら、それを広げてほしい。ダンスをやっていると、「クオリティーって何？」となります。一番後ろでも一生懸命に走っている子は、見ている感動します。無我の境地や雑念の無い状態に人は感動します。そういうことだと思えます。

芸術は、問題提起だと思えます。あるものをそれぞれが違う角度から見ることで、それが芸術の醍醐味です。

アートの力で共創を

「NPO法人 SLOW LABE L」という団体のメンバーとして活動しています。テーマは、「多様性と調和のある世界を作ろう」。アートの力で国や分野を超えた共創を生み出すというもので、出演・演出助手として参加しています。テーマだけ与えて、あなたはどうする」と問いかける。「新しい場を作る」ことを目指して創作してい

移住して

こちらへは、須坂出身の友達で紹介で移住しました。東京は、通勤電車やごみごみしたところが嫌でした。何かしなきゃいけないと常に追われているせかされてる感じが嫌で、そんなときに誘われました。長野県は東京とはいろいろな意味でちょうどよい距離感があったてよいです。

ダンスで人の役に立ちたい

大学生のとき、アジア諸国に支援活動に行きました。貧しい人たちが、疲弊しているけど、楽しそうにお祭りをしている。村の文化をしっかり持っていることを知りました。施設を訪ねた際、子ども達がダンスをがんばって練習してくれた。この経験をきっかけにダンスを進路として考え始めました。ダンスは人を楽しくさせる、人を明るくさせる、人をつなぐ、人を救うことに気づき、自分「盆踊りが原点だな」とわかり、ダンサーになるう、ダンスで役に立とうと思いました。時間をかけて、いろいろな人のサポートをしていきたいと思っています。



創造の家 若者教室【前期教室】

対象 40歳以下の勤労青少年の方（市内に在住または在勤の方）

申込方法 4月5日（月）午前9時から電話・メール等でお申込みください。

※日曜・祝日を除く午前9時～午後9時まで受け付け

教室名	定員	日時	回数	場所	参加費等
エンジョイ☆フットサル教室	10名	5月24日（月）～ 19:30～21:00	8回	須坂市市民体育館	無料
ボディメンテナンス教室	8名	5月17日（月）～ 19:30～20:30	10回	創造の家	無料
整える☆ヨガ教室	8名	5月18日（火）～ 19:30～20:30	10回	創造の家	無料
マンツーマン☆硬式テニス教室	8名	6月16日（水）～ 19:30～21:00	6回	須坂市臥竜公園庭球場	無料 ※教材費別途
美は姿勢から～正しい4つの立ち方～	8名	6月2日（水）～ 19:00～20:30	3回	創造の家	無料
4スタンス理論で自然なカラダの動きを手に入れよう～カラダには4つの動きがあります～	8名	7月7日（水）～ 19:00～20:30	3回	創造の家	無料
ビューティストレッチ&ヨガ教室	8名	5月20日（木）～ 19:00～20:00	10回	創造の家	無料
基礎から学べる☆バドミントン教室	10名	6月4日（金）～ 19:30～21:00	8回	須坂市勤労青少年体育センター 須坂市北部体育館	無料 ※教材費別途

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては中止となる場合があります。

一般社団法人須坂市スポーツ協会

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号

須坂市勤労青少年ホーム創造の家

TEL026-248-0393 FAX026-248-0922

E-mail:suzakasouzou@stvnet.home.ne.jp

アクティブ☆キッズ☆プログラム【前期教室】

対象 市内在住の小学生（たいそう教室・野球&ティーボール教室は、保育園・幼稚園の年長も対象）

申込方法 申込用紙に必要事項をご記入の上、スポーツ協会窓口にお持ちいただき、申込完了後、参加料は市文化スポーツ課スポーツ振興係窓口にてお支払いください。申込用紙は、スポーツ協会にあります。またウェブサイトからもダウンロードできます。

それぞれの教室ごとに受付日が異なります。すべて平日のみの受付（9:00～19:00）となります。

【受付4/27（火）、28（水）、30（金）（平日のみ）】

教室名	対象・定員	日時	回数	場所	参加費等
バスケットボール教室	小学生 20名	5月8日（土）～ 10:00～11:30	8回	須坂小学校体育館ほか	3,000円
たいそう教室 1班	年長、小学1年 16名	5月8日（土）～ 13:30～15:00	4回	勤労青少年体育センター	2,000円
たいそう教室 2班	小学2・3年 16名	6月5日（土）～ 13:30～15:00	4回	勤労青少年体育センター	2,000円
水泳教室	小学1～3年 20名	5月15日（土）～ 11:30～12:45	2回	ながでんスイミングスクール須坂	2,000円

【受付5/25（火）、26（水）、27（木）、28（金）（平日のみ）】

教室名	対象・定員	日時	回数	場所	参加費等
陸上教室	小学4～6年 15名	6月6日（日）～ 8:00～9:30	4回	百々川緑地帯	2,000円
バレーボール教室	小学生 20名	6月6日（日）～ 13:00～14:30	4回	勤労青少年体育センター	2,000円
サッカー教室 1班	小学1・2年 16名	6月6日（日）～ 10:00～11:30	4回	須坂小学校グラウンドほか	2,000円
サッカー教室 2班	小学3・4年 16名	7月4日（日）～ 10:00～11:30	4回	須坂小学校グラウンドほか	2,000円
ティーボール&野球教室	小学生 各10名	7月3日（土）～ 15:30～17:00	4回	日滝小学校体育館・グラウンドほか	2,000円

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては中止となる場合があります。

一般社団法人須坂市スポーツ協会

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号

TEL026-248-0892 FAX026-248-0922

E-mail:suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

前期 健康教室 参加者募集

卓球教室

初心者を対象に、健康づくり・体力づくりを目的にした教室です。手軽に楽しく運動不足解消に。ラケットも準備してあります。

- 日時 7月3日(土)～毎週土曜日 10:00～12:00 (7/17は休講)
- 回数 10回
- 定員 先着10名
- 講師 須坂市卓球協会
- 会場 須坂市卓球場
- 参加料 3,800円 (保険料800円含む)
- 教材費 なし

ゴルフ教室

【初級コース】
初心者大歓迎。クラブの無い方は、レンタルをご利用ください。
【中級コース】
レベルに合わせてレッスンできます。さらなるレベルアップを図りませんか。

- 日時 5月15日(土)～毎週土曜日 10:30～12:00
- 回数 8回
- 定員 先着20名
- 講師 梅崎謙彦先生 (ティーチングプロ)
- 会場 須坂27ゴルフ
- 参加料 5,000円
- 教材費 入場料ほか

マレットゴルフ教室

マレットゴルフの基礎や競技方法を学ぶことができます。これから始めたい方、レンタルスティックもありますので、まずは体験してください。

- 回数 10回
- 定員 先着20名
- 講師 須坂市マレットゴルフ協会
- 会場 百々川緑地マレットゴルフ場
- 参加料 3,800円 (保険料800円含む)
- 教材費 なし

- 日時 5月13日(木)～毎週木曜日 9:00～11:00

太極拳教室

太極拳とは、陰陽に自分を当てはめていくこと。自分のからだを客観的に見つめ、メンテナンスしましょう。気軽にタイチング！お勤め帰りにどうぞ。

- 日時 5月14日(金)～毎週金曜日 19:30～20:30
- 回数 10回
- 定員 先着15名
- 講師 山崎優子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 3,000円
- 教材費 なし

イスでストレッチ

イスに座ってもできる全身を動かすことができるエクササイズです。正座やあぐらが痛い人でも大丈夫です。

- 日時 5月19日(水)～毎週水曜日 10:30～11:30
- 回数 10回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 3,000円
- 教材費 なし

タイシヨガでリラックス

週末の疲れをとって、一週間を乗り切れるカラダを作れるようにリフレッシュしましょう。お子様同伴でもOKです。

- 日時 5月10日(月)～毎週月曜日 16:00～17:00
- 回数 10回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 3,000円
- 教材費 なし

対象

須坂市内にお住まいの方

申込方法

4月1日(木)午前9時から須坂市創造の家で受付を開始いたします。(日曜・祝日除く)

- 申込書に必要事項をご記入の上、下記あてにお申し込みください。(先着順)
- 参加料は、開講日をお願いいたします。
- 申込書は、創造の家にあります。また、須坂市スポーツ協会ホームページからもダウンロードできます。

その他

時間・会場は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止とすることがあります。

TEL 026-248-0892 FAX 026-248-0922

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号

E-mail:suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

(一社) 須坂市スポーツ協会



編集後記

◆いつまで経っても、新型コロナウイルスは待ち構えていて、どこまで行っても、追いかけてくる。人類にとって試練が続く。◆今回お話を伺った鈴木彩華さんの活動団体の目指しているものは、「多様性と調和のある世界」。◆例えば足にハンディがあると活動場所に行けない。動かない足が障壁なのではなく、行けないことが障壁なのであり、誰かがその手段を担えば取り除かれる。無関心が障壁なのであり、それは人の心の中にあるのだと思う。◆同じく「多様性と調和」を掲げるオリンピック・パラリンピック。その理念について、いま議論が続く。◆バドミントンの奥原選手は、「待っていてくれる人がいるなら、スポーツをした方がよい」と熱く語り、ある音楽家は、「コロナ禍で、人に寄り添う歌を作ることが使命だと気づいた」と語っていた。◆我々ヒトはいま試されている。このひつ迫した状況の中で、何をすべきか、なすべきか。◆人は誰もが何か得意分野を持っている。知識であったり、技術であったり、意識であったり…。ひとりひとりができることで何が動けばよいなと思う。勇気をもって行動することに誇りを持ち、力を込めて行動してくれることに感謝を持ってこの難局に立ち向かう。◆それぞれの持つ力を何かにために発揮すればよいだけだ。やれる範囲でやれる力を十分に尽くそうとすればよいだけだ。それだけで障壁は少しずつ削がれていく。◆すべての障壁を超えて、すべての人が支えあい、すべての人が心から笑いあえる社会が訪れますように。人はすがり、すがられ合う生き物だから。