



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

【表彰者】(前列右から3番目から順に左へ)

- ・山岸正芳さん (前須坂市スポーツ協会監事)
- ・清水北登さん (須坂弓道会)

令和3年12月8日、創造の家において、「令和3年度須坂市スポーツ協会表彰式」を行い、「功労賞」として山岸正芳さん、「栄光賞」として清水北登さんが、表彰されました。

また、長野県から「令和2年度長野県スポーツ振興功績者」として表彰された岡部美恵子さん(有功賞(個人の部))、牛山通高さん(勲功章(個人の部))と、須坂市から「令和3年度須坂市表彰」として表彰された青木精治さん、小林忠男さん、望月英俊さん(3人いずれも体育の向上に顕著な功績のあった者)についても併せて披露されました。

山岸正芳さんは、長年にわたり須坂市体育協会、一般社団法人須坂市スポーツ協会の監事を務められ、当市のスポーツ振興と本協会の発展に貢献されました。

清水北登さんは、昨年開催された「天皇盃第72回全日本男子弓道選手権大会」(日本弓道連盟中央道場(東京都渋谷区代々木))に出場され、第4位入賞を果たされました。

山岸正芳さん

須坂弓道会の清水北登様に栄光賞、そして私に功労賞をいただきました。身に余る光栄であり、本当にありがとうございます。

私たちの思いは、「自分たちの須坂市を大好きなスポーツを通して少しでも元気にしたい」というささやかなものであります。今回の受賞を励みに、今後は一市民の立場から須坂市スポーツ協会を応援し、また、競技者として一層の精進を重ねて参ります。



スポーツくら

toto
FROM ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

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。

特集 コーチングの基本とは

コーチは、学ぶことをやめたときに、 教えることをやめなければならない

～選手の持つ目標や、なりたい姿をサポートする～

コーチングって何？ 初めてコーチになった人も、永年続けてきたベテランコーチも、何が正解なのか迷うことが多いと思います。選手とどう向き合うべきなのか、核とすべき大事なことはいったい何なのか。「コーチングに正解はない」と語るのは、日本スポーツ協会公認コーチの塚本大貴氏。ご自身もカヌーの選手でもあり、コーチもされている塚本氏にお聞きしました。



日本スポーツ協会公認コーチ
(カヌー競技)

塚本大貴氏 (南原町)

● コーチングとは

【コーチってどんな役割？】

コーチングとは何か。それは、「人や物を目的の地まで運ぶ、導く役割」のことです。選手をコーチと同じ考え方に染め上げるといいうことでありませぬ。「選手の持つ目標や、なりたい姿をサポートする」ということです。

選手一人ひとり目標が違います。「大会に勝ちたい、勝てる選手・チームになりたい」という勝利優先の子もいれば、「自分はこのような選手になりたい」、「将来プロで活躍していける選手になりたい」という技術優先の子もいれば、「野球を知りたい」、

「勝利よりも野球を楽しみたい」といった楽しみを優先したい子もいます。

つまり、選手が10人いれば、十人十色、10の目標がある。その一人ひとりの願いをサポートし、応えていく作業なのです。ある指導者の考え方にみんなを無理やり持つていくということではありませぬ。このことが一番の基礎になればならない。だから、コーチングは大変なのです。

選手には、競技を終えた時、チームを離れた時に、「やってきてよかった」、「学ぶことができた」という充実感を味わい、その競技が好きになり、愛着を持ち続けてほしいですよね。そうなれば、その選手にとっても、その競技にとっても幸せですよ。

【監督とコーチの違い】

監督、コーチ、トレーナーは、それぞれ役割が違います(図参照)。これは、絶対に明確にしないといけない重要な点です。

監督は、チームを指揮、監督する役割であり、コーチではありません。ただし、監督にコーチとしてのスキルが不要と言っているのではなく、しっかりとコーチングを学

塚本大貴氏

愛知県みよし市出身。第64回国民体育大会新潟大会カナディアンシングル500m、200m優勝。

国立大学法人鹿屋体育大学にてアスリートコーチング、生涯スポーツを学ぶ。2016年、日本体育協会(現スポーツ協会)公認コーチ3を取得。2014年～2019年、地元の高橋生チームおよび中学校部活動の指導。2020年、結婚をきっかけに須崎市に移住。長野県立篠ノ井高校犀峡校カヌー部の外部コーチとして指導。

● コーチングとティーチング

んだうえで監督をすべきということです。中には、全てを兼ねてしまっているケースもありますが、それぞれの役割を理解したうえで、指導をすべきです。

では、具体的にどうすればよいか。コーチングには、4つのスキル・テクニクが必要です。

ティーチングとは、チーム全体やグループに対して働きかけることであり、基礎動作や技術の習得、作戦や戦略を教える、栄養や体調管理について教えるなど、基本的な形や動作、その習得方法を教



え、正解に近づけることです。コーチの考えや経験を押し付けたり、先回りはしないということですが、それは、個々の選手に対して働きかけるということ。選手が、「伸び悩んでいる」、「モチベーションが上がらない」、「スランプに陥っている」ときに、成長のヒントをいっしょに見つけ、自主的な成長を促すことです。

ここでのキーワードは「自主的な成長を促す」こと。なぜ、いまそのような状態に陥っているのかを選手といっしょになって考え、本質を追求し、どうすればよいのかを探っていく。そして、あくまで選手が自ら考え、行動していくことをサポートす

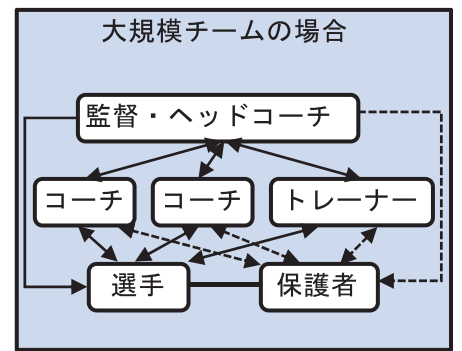
るということです。コーチの考えや経験を押し付けたり、先回りはしないということですが、それは、個々の選手に対して働きかけるということ。選手が、「伸び悩んでいる」、「モチベーションが上がらない」、「スランプに陥っている」ときに、成長のヒントをいっしょに見つけ、自主的な成長を促すことです。

観察し、知る

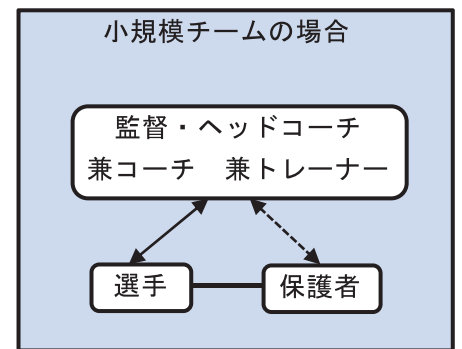
それには、選手をよく観察するということ。

選手が伸び悩みやスランプに遭遇するとき、必ずどこかに原因が隠れています。身長が変化し、感覚が変わったことなどによる「技術・能力的なこと」はもちろんですが、「疲労やケガ」、「生活」、「メンタル」など様々な要因が考えられます。

オーバーワークになっていないか、熱中症ではないか、ケガは、夜更かしはしていないか、睡眠・栄養はとれているか、家庭環境、友達との関係は、学校の成績、悩みは：など、普段から細かな観察をし、選手のことを知っていることが求められます。特に中小高生は、私生活に原因があることが多いので、注意が必要です。みなさんは、選手の好きな食べ物、弁当の中心、得意な教科、練習前のルーティーン：、ちゃんと観ていますか、知っていますか？元気がない、いつもと様子が



組織的に各々が役割を持ち、選手や保護者にアプローチする



監督がそれぞれの役割を使い分けて、選手や保護者にアプローチする

違うなど、少しの変化も見逃さない、それが選手に信頼され、育てることにつながります。

また、保護者からも信頼されることで、競技に関することはコーチの仕事、食事や睡眠など基本的な体調管理は保護者の仕事といった役割分担の明確化がしやすくなります。

話しを聴き、承認する

選手のことをより知るためには、コミュニケーションが重要です。話しを聴き、承認することで選手の気づきを促します。まずは、何気ない日常会話から始め、

「今日の目標は何だったか」「達成するために何が必要か」「必要か」など、簡単な質問をし、本人に考えさせる。

あります。勝利ではなく、アスリートファーストです。結果よりも成長度合いを評価することが重要です。自ら考える力を引き出すこと。そういう選手に育てるといいます。

結果を求められた選手ほど燃え尽き症候群になってしまいます。

まとめ

コーチングに絶対的な正解はありません。昔からこうしているは通用しません。時代や環境とともに変わっていきます。ですから、「コーチは、学ぶことをやめたときに、教えることをやめなければならぬ」と言えます。コーチ自身が常に学び続け、選手を持つ目標や、なりたいた姿をサポートする。これが、真のコーチングといえます。

考える力を導く

1対1、屋外や広い部屋、練習後など、話しやすい環境やタイミングを作り、聞き手に徹することです。そして、答えを誘導しない。決して否定しないことです。

チームは、決して監督やコーチ、保護者のためのものではありません。選手のために



防止動画をご利用ください

日本スポーツ協会が制作・公開中

近年、ハラスメントがあらゆる場面で問題となっており、その根絶が大きな課題となっています。スポーツの現場においても、様々なハラスメントが後を絶たず、アスリートを始め関係するたくさんの方がその行為によって苦しめられています。

ハラスメントは、「暴力」、「暴言」、「パワーハラスメント」、「セクシュアルハラスメント」、「ジェンダーハラスメント」、「差別的な対応」、「性的マイノリティを取り巻く問題」など、多岐にわたり、ハラスメントを受けた人を長く苦しめ、悲劇的な結果を招くこともあります。

また、その現場から解放されたとしても、被害者を長年にわたり精神的、肉体的に苦しめ続けるひどい行為であり、決して許されるものではありません。一刻も早く根絶すべき人類の課題です。

そのためには、いまを生きる一人ひとりがこのことについて、真摯に向き合い、学習し、みんなでなくす努力をし続けることでしょう。

日本スポーツ協会が「ハラスメント防止動画」を制作

し、公開していただきますので、ご紹介いたします。指導者、競技者、支援者など、たくさんの方にご利用いただき、ハラスメント根絶の一助としていただきたいと思います。

【制作】

日本スポーツ協会

【動画再生はこちらから】

<https://www.japan-sports.or.jp/woman/tabid1331.html>

【問合せ先】

日本スポーツ協会 スポーツプロモーション部国内課

Mail: woman@japan-sports.or.jp



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	市民体育館ほか	12	基本 毎月第3金曜日 19:30~21:30 詳細はお問合せください	老若男女、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)
初心者弓道教室	須高地区男女(中学生以上) 15名	須崎市弓道場	12	5/17~8/2 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	6/1~7/20 毎週水曜日 19:00~20:30	初心者を対象として、基本動作からゲームができるまで。ルール等も含めて。	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	6/22~7/23 水曜日、土曜日 19:00~21:00	空手の基本的な技の習得	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)
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	12/10(土) 9:00~	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を行うイベントです。	1,000円	ウォーキング協会(宮本)
市民スキー教室	市民・子ども 80名	ニンジャスノーハイランド予定	1	2023年1/8(日)予定	スキーが初めての方から上級者までのスキー教室	小中学生 2,000円 一般 3,000円(予定)	スキークラブ(山岸)
体験 太極拳	市民 5名	勤労青少年ホーム創造の家	4	2023年2/7, 14, 21, 28(火)	冬の運動不足解消に。 太極拳運動を経験していただきます。	2,000円	太極拳協会(山崎)

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

スポーツ少年団	硬式野球	バスケットボール	柔道	剣道
①▼軟式野球（小学生3チーム、中学生1チーム） ▼サッカー（小中学生） ▼バレーボール（小学生女子1チーム） ②小・中学生（種目別） ③各小学校体育施設・社会体育施設 ④下記へお問い合わせください ⑤須坂市スポーツ少年団	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望岳台グラウンド、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 関野芳秀	①毎週月、土曜日 時間：17:30～19:30 ②小学1年生～6年生 ③井上小学校体育館ほか 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毎週火、木、土曜日 時間： 火 19:30～21:00 木、土 19:00～21:00 ②園児・小学生・中学生・高校生 ③火：墨坂中武道場 木、土：須坂市柔道場 ④年間：9,000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須坂市剣道場 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	ダンススポーツ
①毎週土、日曜日 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ほか （冬季は体育館） ④月2,000円 ⑤ソフトボール協会 岩井 透	①相森道場（相森中） 毎週水、土曜日 時間：19:00～21:00 ②園児～中学生 ③相森中武道場 ④1か月：4,000円 ⑤空手協会 畔上 強	①火曜、金曜日 19:00～ （終了時刻は学年により異なる 20:30、21:00） 土曜日、日曜日、休日 ②小学1年生～中学生 ③須坂小学校グラウンドほか 冬季は体育館 ④体験は無料 JFC須坂サッカースクールへお問い合わせください ⑤サッカー協会唐沢規介	①毎週火曜日 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 小松文字	①6月より 毎週金曜日 時間：18:00～19:30 ②年長児以上 ③旧上高井郡役所 ④1か月：1,000円 ⑤ダンススポーツ協会 高橋てる子

加盟団体 令和3年度須坂市スポーツ協会主催大会（8月～1月開催分）

大会の詳しい結果は、ホームページをご覧ください。

第44回壮年ナイターリーグ大会/
 第27回シニアナイターリーグ大会（ソフトボール）
 令和3年度須坂市長杯高校野球秋季大会
 第2回太極拳交流大会
 2021北信長距離記録会
 第63回須坂市長杯争奪高校男女6人制バレーボール大会
 第16回須坂市長杯争奪ママさんバレーボール秋季大会
 第53回須坂市長杯争奪卓球大会
 令和3年度須坂市少年軟式野球大会兼SL杯少年野球大会
 令和3年度須坂市小学生選抜剣道錬成会
 そばウオーク
 市民スキー教室

令和3年5月8日（土）～9月30日（木）
 令和3年8月1日（日）
 令和3年10月17日（日）
 令和3年10月23日（土）
 令和3年10月24日（日）
 令和3年10月24日（日）
 令和3年11月6日（土）、21日（日）
 令和3年11月7日（日）
 令和3年11月7日（日）
 令和3年12月11日（土）
 令和4年1月9日（日）

須坂小学校、常盤中学校グラウンド
 野球場
 高山村屋内運動場
 長野市宮陸上競技場
 市民体育館
 東中学校体育館
 市民体育館
 市民体育館
 市民体育館
 市民体育館
 創造の家
 ニンジャスノーハイランド



一般社団法人須坂市スポーツ協会賛助会員

令和4年2月10日現在(敬称略)

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|----------------|
| (株)あかね苑 | (株)アクセル物流サービス | 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 |
| NNGOLFSTUDIO | (株)NPウォンツ | (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 | ガレッジJU(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 |
| (株)古城荘 | (株)酒井商會 | 桜井甘精堂 | 佐藤印刷(株) |
| (株)順栄 | ジョグ鍼灸接骨院 | 伸商機工(株) | (株)新南商会 |
| 須高車輻販売(株) | 須坂27ゴルフ | 須坂商工会議所 | 須坂新聞(株) |
| 須坂煎餅堂 | (株)須坂鑄造 | 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)ソリューテクノ | 第一生命保険(株)須坂中央営業オフィス | (株)永井新聞店 | (株)タケモト |
| (有)田中興業 | (株)地域総合計画 | (株)ニッター | 長野信用金庫須坂・太子町支店 |
| (有)中店 | (有)ナツバタ製作所 | (株)聖庭苑 | ハリカ須坂店 |
| (株)ハヤシコーポレーション | | (株)ベスト | フルーツ湯本 |
| ベイクックコーポレーション(株) | | (株)マツマススポーツ | 北信タクシー(株) |
| 堀内心身療院 | (株)前田鉄工所 | (株)ミノル産業 | 丸善食品工業(株) |
| 三益消防機材(株) | 焼きとりみっちゃん | 明治産業(株) | (株)MIYABI |
| 宮澤司法書士事務所 | 村山建設(株) | 若松屋 | 山久プロパン(株) |
| 湯っ蔵んど | (株)ライフサービス | 島田博雄 永藤 聡 橋本和江 原 信行 原 稔 樋口政幸 | 渡辺建築 |
| 内山清明 岡田亮子 北島邦造 小林 保 小山弘子 | | (一社)須坂市スポーツ協会では、みな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。 | |
| 山岸正芳 山際荘一 | | | |

【賛助会員募集】

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

須坂市出身 元Jリーガー

高橋義希さん からメッセージ

サガン・リレーションズ・オフィサーに就任

目標を持って、夢を持って！

須坂市出身で、日本プロサッカーリーグJ1・サガン鳥栖（佐賀県鳥栖市）に所属していた高橋義希さん（36）が、2021 シーズンをもって現役を引退されました。

高橋さんは、小学2年生の時に、JFC須坂ジュニアでサッカーを始め、JFC須坂ヴェンセール、松商学園高等学校に進学し、卒業後は、サガン鳥栖に入団、20歳の若さでチームのキャプテンに抜擢され、2005年にはトゥーロン国際大会U-21日本代表に選ばれました。30代半ばで1試合の走行距離日本記録を作るなど、その突出した運動量で、18年間という長きにわたり、Jリーグの代表的選手として大活躍されました。

この度、地域とクラブをつなぐ「サガン・リレーションズ・オフィサー」に就任されることが発表され、今後のますますのご活躍が期待されます。

そんなご自身の目指す道を精一杯駆け抜けていらっしゃる高橋さんから、ふるさとのみなさんに向けて、メッセージをいただきました。



©SAGAN DREAMS CO.,LTD.



©SAGAN DREAMS CO.,LTD.

【経歴】

小学2年生のとき、JFC須坂ジュニアでサッカーを始め、JFC須坂ヴェンセール、松商学園高等学校とサッカーを続け、2004年にプロサッカーリーグ・サガン鳥栖（当時J2）に入団。2005年、トゥーロン国際大会のU-21日本代表に選ばれる。

2006年、20歳でチームのキャプテンに抜擢され、チームをJ1に押し上げる。

2010年、ベガルタ仙台へ移籍。2012年、サガン鳥栖に復帰。2021年12月1日、現役引退を発表した。2016年横浜Fマリノス戦でマークした1試合の走行距離14.583kmは、日本記録。プロ通算成績（18年間）は、J1、J2合わせ、594試合出場、33得点。

市民の皆様へ

皆さんこんにちは。サガン鳥栖の高橋義希です。

昨年でサッカー選手を引退して、今年からサガン鳥栖でサガン・リレーションズ・オフィサー（SRO）として活動しています。

主にサガン鳥栖とサガン鳥栖に関わるすべての方と繋ぐ、繋がる、ことをする役職です。プロサッカー選手として18年プレーできたのは、長野県、須坂市で子供時代を過ごすことができ、JFC須坂での経験、出会いがあったからです。そして、プロになってからも地元須坂市の皆さんの応援は僕の大きな力になりました。そんな皆さんに言葉では言い表

せないくらい感謝しております。

今後は、佐賀での活動が主になりますが、自分が育った須坂市に自分の出来ることで恩返ししていきたいと思っています。

須坂からプロサッカー選手になれた自分がいるんだから、サッカー選手に限らず、目標を持って、夢を持ってやる事ができれば叶えることができる。僕を見てそんなことを思ってもらえたら嬉しいです。

今後、須坂市の発展と、須坂市の子供たちが、未来のサッカー選手、オリンピック選手、どんな分野でも活躍することが出来る、そんなようになってもらえたら嬉しいです。

今後も高橋義希をよろしく願います。

加盟団体

須坂陸上競技協会

須坂市バスケットボール協会

須坂市ソフトテニス協会

須坂市水泳協会

須坂市ゲートボール協会

須坂市ママさんバレーボール連盟

須坂市ソフトバレーボール連盟

須坂市野球協会

須坂市卓球協会

須坂市ソフトボール協会

須坂市テニス協会

須坂市マレットゴルフ協会

須坂市太極拳協会

須坂市ウォーキング協会

須坂スキークラブ

須坂市柔道協会

須坂市スポーツ少年団

須坂市サッカー協会

須坂市マレットゴルフ協会

須坂市ウォーキング協会

須坂市バレーボール協会

須坂剣道連盟

須坂弓道会

須坂市空手協会

須坂市バドミントン協会

須坂市ダンススポーツ協会

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6日（水）から開始、電話・メール等でお申込みください。（日曜・祝日を除く 9:00～21:00）

教室名	定員	開始日	時間	回数	場所
エンジョイフットサル	12名	5月16日（月）	19:30～21:00	8回	市民体育館
心と体のシェイプアップ講座 ・バランスボールエクササイズ ・ルーシーダットン（タイ式ヨガ） ・ムエエクササイズ ・リンパマッサージ&リンパストレッチ	各12名	5月16日（月） 6月13日（月） 7月11日（月） 8月22日（月）	全日程 19:00～20:00	15回 4回 4回 4回 3回	創造の家
パーフェクトヨガ ・骨盤歪み改善ストレッチ ・腹式呼吸で代謝上昇ストレッチ ・瞑想&リラクセスヨガ	各12名	5月17日（火） 6月21日（火） 7月26日（火）	全日程 19:00～20:00	15回 5回 5回 5回	創造の家
硬式テニス（※1）	8名	7月6日（水）	19:30～21:00	8回	臥竜公園庭球場
カラダの軸（骨格）を整え快適ライフ ・生来のカラダの仕組みを学ぼう ・姿勢～人それぞれの無理のない立ち方～ ・スポーツ（野球、ゴルフ、テニス等）への軸の活かし方	各12名	6月1日（水） 6月22日（水） 7月13日（水）	全日程 19:00～20:00	3回 3回 3回	創造の家
そば打ち&懐かしの郷土料理（※2）	8名	5月18日（水）	19:00～21:00	4回	創造の家
ボディビューティエクササイズ ・エアロビクス ・ポルドブラ&体幹エクササイズ ・体温上昇エクササイズ	各12名	5月19日（木） 6月23日（木） 7月28日（木）	全日程 19:00～20:00	15回 5回 5回 5回	創造の家
バドミントン教室（※1）	12名	5月20日（金）	19:30～21:00	10回	勤労青少年体育センター
ふわトロ半熟オムライス&パスタづくり（※2）	8名	5月13日（金）	19:00～21:00	2回	創造の家
甘くて☆心もほっこりおしゃれスイーツ教室（※2）	8名	7月8日（金）	19:00～21:00	2回	創造の家

（※1）は、教材費として全回で1,000円、（※2）は、食材費として1回1,000円かかります。

アクティブ☆キッズ☆プログラム

対象 市内在住の小中学生（たいそう教室、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（創造の家内）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。

●教室日程、申込日の詳細は、須坂市スポーツ協会ホームページをご覧ください。募集チラシは、新学期になりましたら、学校を通して全校児童に配布いたします。

【前期4月～9月】

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月中旬 10:00～11:30	8回	勤労青少年体育センター	3,000円
たいそう教室 1班	年長、小学1年 12名	5月中旬 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 12名	6月中旬 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	6月上旬 11:30～12:45	2回	ながでんスイミングスクール 須坂	2,000円
陸上教室	小学4年～6年 15名	6月上旬 8:00～9:30	4回	市内中学校グラウンドほか （雨天：市内小学校体育館）	2,000円
サッカー教室	小学1・2年 16名	6月中旬 9:00～10:30	8回	須坂小学校グラウンドほか	3,000円
ティーボール教室	年長～小学3年 12名	7月上旬 15:30～17:00	4回	勤労青少年体育センター	2,000円
バレーボール教室	小学生、中学生 20名	8月下旬 15:00～16:30	4回	勤労青少年体育センター	2,000円
ストリートダンス教室	小学生低学年・ 高学年各班15名	5月中旬 19:30～20:45	4回	創造の家軽運動室	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@stvnnet.home.ne.jp

前期

市民健康教室

参加者募集

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止にすることがあります。

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、レベルアップを図りましょう。

- 日時 5月21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習うことができます。これから始めたい方、レンタルクラブもありますので、まずは体験してください。

- 日時 5月12日(木)～毎週木曜日 9:00～11:00

- 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 3,000円
- 教材費 なし

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13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11日(水)～毎週水曜日 10:30～11:30
- 回数 8回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 2,400円
- 教材費 なし

タイ式ヨガでリラックス

週末の疲れをとって、一週間の乗り切れるカラダを作るようにリフレッシュしましょう。

お子様同伴でもO.Kです。

- 日時 7月6日(水)～

- 日時 毎週水曜日 10:30～11:30
- 回数 8回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 2,400円
- 教材費 なし

Knock Down

ムエタイ教室です。さあ、みなさんも、みんなでひと汗かいて、心身ともにたまった、いやな疲れをノックダウンしましょう！

それほどきつくはないので、気軽に参加してね。

- 日時 6月7日(火)～毎週火曜日 19:00～20:00
- 回数 3回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 900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(金)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、申込時にいっしょにお願いいたします。

■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。

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号

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

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

(一社) 須坂市スポーツ協会



編集後記

ランニング中、つらい時、前を意識する。とにかく前へ、一歩でも前へ。マラソンや駅伝で、後ろの選手を気にしてもしようがない。追いつかれたとしても、結局は前へ進むしかない。だったら、一歩一歩、ひたすら前へ進めばよい。その先にタスキを待っている仲間がいる。ゴールは前にある。

人は誰しも、知らない場所、知らないたくさんの人に応援されている。だけど、それを背負う必要は全くない。知らないところでみんなが背中を押してくれている。見守ってくれている…。だから安心して走ればよいのだ。誰かを応援するとき、見たいのは精一杯戦う姿、がんばっている姿だ。強いから応援するのはなく、普段からがんばっている姿、あきらめない姿勢、逆境に立ち向かっていく姿に心揺さぶられ、応援する。そういう姿が見たいのだ。

大会で、調子が出ない、ライバルに先行を、大量リードを奪われた。しかし、そんなときどう立て直すか、どう逆転するか、普段から想定練習してきたことをあきらめずに見せていく。「これが私の走りです」「私のプレイです」「私たちの試合です」それをみんなに見せてあげればよいだけだ。

応援している人は、ゴールで待っている。温かい布団を敷いて、両手を広げて待っている。だから、全力でそこへ飛び込んでいけばよい。人は、仲間、待っている。両手を広げて待っている。

人生においても同じ。つらい時、前を向いて飛び込もう。応援の力に包まれて、みんなの待っているゴールに向かって。