



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

祝 ママさんバレー50周年!



▲第17回須坂市長杯争奪ママさんバレーボール秋季大会(2022.10.23)高甫小学校体育館

須坂市表彰受賞

須坂市ママさんバレーボール連盟が、創立50周年を迎え、須坂市表彰を受けられました。

昭和47年(1972年)に「バレーボールを楽しみながら、友情の輪を広げる」ことを目標に、市内小学校PTAのお母さんチームと町チーム合わせて8チームで発足し、「ママさんバレーは、ママさんの手で」を合言葉に、運営も審判も自立した組織として、昭和・平成・令和と半世紀にわたり、その歴史を作られてきました。その地道な取り組みが、須坂市民にバレーボールを定着・発展させ、数々の栄光の土台にもなりました。まさに時代をつなぎ、人をつないできた須坂市ママさんバレーボール連盟。平成14年(2002年)に、須坂市体育協会(現:須坂市スポーツ協会)に加盟され、生涯スポーツの担い手として、スポーツ活動の推進に尽力されています。

坪井由美子会長からみなさんへ

当連盟が50周年を迎えることができましたのも、諸先輩方の情熱とパワー、そして多くの皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

社会環境の変化や多様なスポーツの広がりによって登録者の減少傾向が続き、さらにコロナ禍での活動縮小など厳しい状況や課題もありますが、仲間が集まり、互いにカバーし合って白球をつなぎ、笑顔いっぱいママさんバレーで元気を上げていけるよう、これからもみんなで楽しく活動していきたいと思っております。ご一緒にいかがでしょうか!

スポーツくじ



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。

未来へ羽ばたく須坂の若きスプリンター

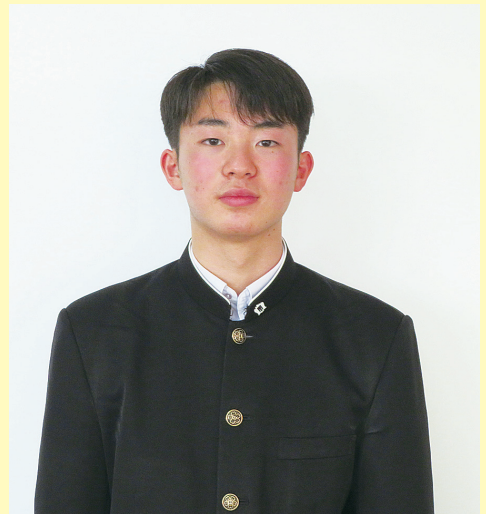
夢は世界の決勝舞台！ 真摯に向き合う陸上人生

～この春、新たなスタートライン！～

丸山竜平さんは、昨年8月の「第49回全日本中学校陸上競技選手権大会」(全中)男子100m競技で3位！ しかも塚原直貴さんが持っていた長野県中学記録(10秒85)を22年ぶりに更新する10秒84をたたき出しました。その後国体でも、高校生(1年生)といっしょに走り、準決勝進出…と、全国の舞台で大活躍をされました。この春から高校という新しいステージで夢を目指します。

その輝きには、競技だけでなく、すべての人に真摯に向き合うすばらしい姿勢がありました。

中学校担任の土屋栄佑先生といっしょにお話をお聞きました。



陸上短距離 丸山竜平さん

◆全中3位。結果について。

最初は驚きしかありませんでした。昨年5月ころにケガをしてしまい、全中にも出られないのかわからない状態だったのですが、3位になったときは、とてもうれしかったです。

コロナで1・2年生の頃は、北信の新人大会ができたくらいで、県大会もなくて…。そのころは我慢でした。

◆決勝は落ち着いて見えませんでした。

もうやるしかないという気持ちでした。大会前のランキングは高くなって。これが10位くらいだったら、狙って緊張しちゃうと思うんですけど、もう一発逆転しかないので、そう思ったら逆に肩の力が抜けて、楽しんで走ろうかなと思いました。

◆予選で自己新記録！

もう舞い上がっちゃって。それで乗っちゃったっていうのもあります。他の選手も初めて見る人ばかりで、タイムも何も情報がなくて…。でも決勝のスタート時は落ち着いていました。そのときは楽しんで走ろう、そんな感じでした。

◆スタートで先行する選手がいたけど、焦らなかつた？

元々スタートが遅くて…。だからそれは慣れていたという

◆陸上部顧問の内山先生から

「後半絶対に追い抜けるから、行かれても絶対大丈夫だから。行けるから」と、ずっと言われてましたので、そのときも「ああ、また前に人いるなあ」と、なんかいつもどおりでした。それがまたよかったかな。

そこで力んでいたら失速してしまっただけだと思います。100mは、残り20mに勝負の部分が。そこが楽しいです。

◆いま中学生のレベルが上がっている。

今年は特にレベルが高くて、本来だったら、10秒出せば決勝に行けるけど、10秒でも行けなくて。コロナの間にレベルが上がりました。

◆塚原さんの記録を破ったことについては？

今大会は8番以内と県中学記録を破ることを目標にしています。自分のベストを尽くせば、必ず出せると思っていました。速く走ろうと思えば思うほど遅くなってしまっているので、10秒85を切ることを考えて走りました。掲示板に記録が出たときは、メチャメチャびっくりしました。

◆22年ぶりです！

長野県には塚原さんという素晴らしい方がいらっしやる。

◆県の練習等でその塚原さんから

教えていただいています。大会後に「あれ狙って出したの」と言われて「はい」と答えたから、「じゃあ、高校記録も出せよ」とみたいな感じで言われました。

これからはずっと先まで塚原さんの記録が目標になるので、まずは高校でも新記録を目標にしていいたら、超えられると思います。

◆そうやって目標を作り続けていけば、そのうち9秒台も。

そしたら長野県第1号です。今年もケガばかりだったので、気をつけながらいきたいです。それがなければいけないと思います。

◆国体については。

すごく寒かったです。雨の日が多く、自分は寒さには慣れていたので、調子もよかったです。

◆高校生といっしょに走った経験はどうでしたか。

大会前のランキングも15番目くらいでしたので、全中と同じ気持ちでいこうと思っただけです。一度3位獲っちゃると、周りの人からも言われるので、逆に変なところに力が入ったかな。

◆優勝した選手(高校生)と走

りました。どうでしたか。

高校生は、体も大きく背も高い。いけるかと思いましたが、50 mくらいで絶対ムリだなと思っちゃいました。

こういう走り方もあるんだって学ばせていただきました。

◆**全中は、逆に真夏…。体力勝負ですよ。**

土屋先生…担任からいうと、彼が体調を崩したって聞いたことがない。どんな条件でもコンディションを整えられるのも、志が高いからしつかりできて

いるっていうのをすごく感じます。プロとしての素養を持っている人だなと思います。一般

の中学生に褒めることは、もう彼にはしていない。彼にとつて

はもう当たり前すぎるので、大人と同じ目線というか…。

◆**そういうことができるからこそ全国に行けるんですね。**

土屋先生…もちろんそうですね。

◆**そういうことを含めて、普段はどういうことを意識して練習しているのですか。**

自分の中で「ああ、もうこれ要らないな」と思ったらやらな

言くと、その練習について教えてくれるので、自分の中で練習を作っています。

もちろん、他の人に教えていただいで自分に取り入れるの

も、今の自分には大事だと思っ

ています。それがなかったから、ケガしてしまっただけで

ですけど。やっぱり自分がここをこうした方がいいなと思っ

たのを先生に言っ、それを練習にしろらうのが、結構いい感じかなあと思います。

◆**こういうことを中学生の段階からやっているってすごいですね。**

土屋先生…彼にとつては、陸上部の内山先生との出会いが大

きだったんだと思います。彼はすごいですよ。誰の言葉

も大事にしてくれる。そして、誰よりも勉強するっていうと

ころも体現してくれるので、「ああすごい子だなあ」と、つくづく思います。

◆**普段の生活からしつかりやっているということですね。**

学校の先生になられる方は、どの人の意見も絶対よくより

とを自分の中に取り入れていくのが大事かなって思います。

◆**陸上を始めたきっかけは何ですか。**

小学1・2年生のときはサッカーをしていたのですが、小学

校に陸上部があつて、みんな入部するので、その流れで入った

感じでした。体力づくりみたいな感じで、みんなで楽しくやる、

放課後の遊びみたいな感じで入りました。楽しくて、部活の

ない時でも自分でなわとびを飛んでいました。

◆**小さいころの思い出は。**

小5の県大会で2位になつてしまつて、逆に3位の方がよ

かったんじゃないかと思っ

いちゃだつて、そこから次の年の小6の県大会で1位になる

つてずつと思つてやりました。その結果1位になり、初めて小

学生の全国大会に出ました。

◆**それがモチベーションになっているのですか。**

そこで全国を経験できたことが大きかった。それがなかったら、全中の3位どころか、決勝にも行つてなかつたと思

◆**将来の目標は**

高校では絶対に日本一をとり

りたいです。まず高校では、塚原さんの記録を塗り替えて、最

後の最後は塚原さんのタイムを抜きたい、日本1位、世界の

8番に入るぞつて思つていま

す。しかしそれは、その人しか見れない景色がそこにあると

思うからで、それを達成するた

めに、塚原さんの記録を追いかけた

◆**そのために何か心がけているものはありますか。**

いまはどうしてもケガを

てしまう。自分の中で考えて練習しちやつてるんで、他の人の

走りつていうのもどんどん取り入れていかなければいけ

ない。それは高校ではしつかりとやつていきたいと思

◆**国体のとき、県代表のすごい選手といっしょだったわけですが、お話はされましたか。**

みなさんに何回も勇気づけられて、それがあつていまこう

速い人、強い人はどこの場面でも、どこの高校に行つても、

どこのどんな状況でも「絶対に速くなるぞ」と、すごい感じ

できている。それも自分で体験してきて得たことだと思

◆**一番お世話になつた方、感謝されている方はどなたですか。**

内山先生もそうですが、担任

の土屋先生です。気持ちの面で一番助けていただきました。

土屋先生…陸上だけの童平くん

ではないので、いろんな話をしました。おごつちやダメなんだ

とか、感覚でもうわかっているから、このようにちゃんとした

姿になつてくるんですね。彼の欠点、見当たらないですよ。

◆**メッセージをお願いします。**

緊張するのは大事だと思

よく緊張しないやり方であるのか聞かれるけれど、緊張

は、自分が練習してきたからそのものだと思

きました分ミスりたくないと思

から、それでミスつてしま

祝

スポーツ協会表彰



▲前列左から3番目から順に右へ、丸山竜平さん、青木寛さん、南澤重子さん、中村保志さん、徳竹計佐吉さん、関悌二郎須坂市マレットゴルフ協会会長

令和4年12月8日、生涯学習センター（中央地域公民館）において、「令和4年度須坂市スポーツ協会表彰式」を挙行し、「功労賞」「栄光賞」6組の方々が表彰されました。

みなさん、それぞれの分野で活躍され、須坂市及び地域の発展に貢献されました。受賞者をご紹介します。

【功労賞】

○故・小山正二さん

（須坂市マレットゴルフ協会）

須坂市マレットゴルフ協会において、永年にわたり役職を歴任され、当市におけるマレットゴルフ競技の普及と協会の発展に貢献されました。

また、競技者として、指導者として、地域の活性化に寄与されました。

○徳竹計佐吉さん

（須坂スキークラブ）

須坂スキークラブにおいて、永年にわたり役職を歴任され、須坂市におけるウィンタースポーツの普及と協会の発展に貢献されました。

また、役職退任後も須坂市スポーツ協会の子ども対象事業である「アクティブ・キッズ・プログラム」のスキー教室で指導者を務められ、地域の活性化と青少年の健全育成に寄与しておられます。

○中村保志さん

（須坂市サッカー協会）

須坂市サッカー協会において、永年にわたり役職を歴任され、須坂市におけるサッカー競技の普及と協会の発展に貢献されました。

また、競技者として、指導者として、地域の活性化と青少年の健全育成に寄与しておられます。

【栄光賞】

○丸山竜平さん

（相森中学校）

令和4年8月21日、福島県福島市とうほう・みんなの

スタジアムで開催された「第49回全日本中学校陸上競技選手権大会」男子100m競技に出場され、10秒84のタイムで3位入賞を果たされました。

なお、本記録は長野県中学校記録を22年振りに更新する県新記録となりました。

○南澤重子さん

（須坂市卓球協会）

令和3年10月8日～10日、福島県郡山市宝来屋郡山総合体育館で開催された「2021年全日本卓球選手権大会（マスターズの部）」女子ローシックスティに出場され、6位入賞を果たされました。

○南澤重子さん・青木寛さんペア

（須坂市卓球協会）

令和3年11月27日～28日、長野市真島総合スポーツアリーナ（ホワイトリング）で開催された「第76回北信越卓球選手権大会（マスターズの部）」硬式の部混合ダブルス混合100歳以上に出場され、優勝を果たされました。


令和5年度 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(近藤)
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	5/16~8/1 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) 50名	臥竜公園庭球場	8	5/31~7/19 毎週水曜日 19:00~21:00	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(竹内)
剣道スポーツ教室	小学生・中学生 60名	市民体育館	10	8/1(火) ~8/10(木) 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)
小学生卓球教室	小学生 24名	須坂市卓球場	10	10/28(土) ~1/27(土) 10:00~12:00	初心者、経験者を問わず、レベルに合わせた練習を予定。基礎練習、ルール、応用練習を含めて、楽しくゲームができるまで。	3,000円	卓球協会(藤田)
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	12/9(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)
須坂市民スキー教室	市民の小学生以上 80名	ニンジャスノー ハイランド予定	1	2024年1/14(日)予定	スキーを初めて行う方から上級者の方まで、各個人のレベルアップを目的とした教室	小中学生 2,000円 一般3,000円(予定)	スキークラブ(山岸)

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。 Tel.026-248-0892

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2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北部体育館ほか 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19:00~20:30 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	ダンススポーツ	スポーツ協会各団体の大会の詳しい結果は、ホームページをご覧ください。
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火曜日、金曜日19:00~(終了時刻は学年により異なります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 ④JFC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	①5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

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			

思い出フォト

たくさんの笑顔があふれました

令和4年度もたくさんの事業を行いました。ご参加いただきましたみなさま、誠にありがとうございました。おかげさまで、どれも楽しいものになりました。愛情あふれる指導をしていただいた方々、お世話になりました地域・学校のみなさま、ありがとうございました。

新年度も各種多様な事業を計画しております。ご参加お待ちしております。



▲秋のカラダづくり



▲ベースボール教室



▲アウトドア教室

ハラスメント根絶に向けて

ハラスメント根絶は、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が大事です。すべての人が幸せに楽しくスポーツをすることができるように、みんなで環境づくりをしていきましょう。

日本スポーツ協会では、スポーツ指導者としての望ましい考え方や言動について、「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」を示しています。

日本スポーツ協会トップページ

<https://www.japan-sports.or.jp/>
→広報・出版・ビデオ→指導者用テキスト・書籍→スポーツ指導者のための倫理ガイドライン



一般社団法人須坂市スポーツ協会賛助会員

令和5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
NN GOLF STUDIO	(株) NPウオonz	(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
(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) 新南商會
須高車輛販売(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	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) ニットー	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) ハヤシコーポレーション	(株) フローリストはなこま	ハリカ須坂店
(株) ハヤシコーポレーション	ベイクックコーポレーション(株)	(株) 聖庭苑	フルーツ湯本
堀内心身療院	(株) 前田鉄工所	(株) ベスト	北信タクシー(株)
三益消防機材(株)	焼きとりみっちゃん	マツシマスポーツ	丸善食品工業(株)
宮澤智史司法書士事務所	村山建設(株)	(株) ミノル産業	(株) MIYABI
湯っ蔵んど	(株) ライフサービス	明治産業(株)	山久プロパン(株)
内山清明事務所	北島邦造	若松屋	渡辺建築
樋口政幸	岡田亮子	島田博雄	信行 原 稔
	山岸正芳	永藤 聡	
	山際荘一	橋本和江	
		原	

賛助会員募集

(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。

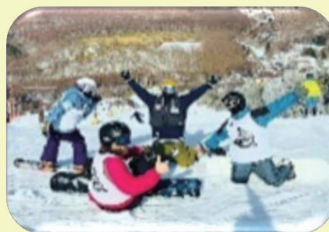
一般社団法人須坂市スポーツ協会

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

須坂市勤労青少年ホーム創造の家ってどんなところ？

創造の家は、市内の事業所に勤務する40歳以下の人、事業所勤務及び自営業に従事する40歳以下の市民を対象に、人生を豊かにする「学びの場」、「仲間づくりの場」、「憩いの場」を提供することを目的とした福祉施設です。

年間を通して、前期・後期・冬期三期の教室開催事業、年数回の恋活・婚活事業、市民の皆様には施設を知ってもらうイベント事業などを行っています。



特に、婚活事業は、若者に出会い・仲間づくりの場を提供する地域貢献事業として、特に力を入れて計画・実施をしています。創造の家の美しい赤松の森を活用した「アウトドアで恋活・婚活 in Souzou DAY CAMP 体験」、「BBQ 交流会」などは、参加者から好評をいただいています。

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・教室日程・申込日の詳細は、4月上旬に須坂市スポーツ協会ホームページでお知らせいたします。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
サッカー教室	小学1・2年 20名	4月下旬 9:00～10:30	8回	須坂小学校グラウンドほか	3,000円
バスケットボール教室	小学生 30名	5月中旬 10:00～11:30	8回	勤労青少年体育センターほか	3,000円
ストリートダンス教室	小学生 20名	5月中旬 19:30～20:45	4回	創造の家軽運動室	2,000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
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	5月下旬 8:00～9:30	2回	市内中学校グラウンドほか (雨天:市内小学校体育館)	1,000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
ティーボール教室	年長～小学3年 20名	7月上旬 15:30～17:00	3回	勤労青少年体育センター	1,500円
卓球教室	小学生 20名	8月上旬 10:00～11:30	8回	卓球場	3,000円
ドッジボール教室	小学生 30名	8月上旬 13:00～14:30	8回	日野小学校体育館ほか	3,000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。

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20日(土)～
 - 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11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。自分の身体を客観的に見つめ、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12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

ねこ背改善ヨガ

- ねこ背からくる腰痛、首の痛み、冷え性をヨガで改善していきましょう。体の硬い方、初心者の方、大歓迎です。※ヨガ用の靴下か5本指靴下着用でご参加ください。
- 日時 5月13日(土)～ 毎週土曜日13:30～14:30
 - 回数 8回
 - 定員 先着15名
 - 講師 小野澤智子先生
 - 会場 創造の家
 - 参加料 2,400円
 - 教材費 なし

ラクに動ける体づくり

- 椅子1脚と畳1枚分のスペースを使い、無理なくできる全身運動で健やかな体を作っていきます。
- 日時 5月10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

不調改善エクササイズ

- 深い呼吸とポーズで疲れ・凝り・ゆがみ等を取りながら、体の調子を整えていきます。ヨガマットでの動き。椅子に座って行うこともできます。
- 日時 7月5日(水)～ 毎週水曜日10:30～11:30
 - 回数 8回(8/16休み)
 - 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

元気アップ体操

- リズムに合わせて、パンチ、蹴り等の非日常的な動きを取り入れながら、体を伸ばして使う、楽しく動くエクササイズです。
- 日時 5月26日(金)～ 毎週金曜日13:30～14:30
 - 回数 6回
 - 定員 先着15名
 - 講師 内田貴子先生
 - 会場 創造の家
 - 参加料 1,800円
 - 教材費 なし

楽しく過ごすための終活

- 終活は終わりを迎える準備ではなく、自分らしく生きるための活動です。「すざかマイ・ノート」を使い、人生後半期をよりよく過ごしましょう。
- 日時 5月13日(土)～ 毎週土曜日16:30～18:00
 - 回数 4回
 - 定員 先着15名
 - 講師 内田貴子先生
 - 会場 創造の家
 - 参加料 1,200円
 - 教材費 なし

申込方法

4月5日(水)から受付を開始いたします。申込書に必要な事項をご記入の上、参加料を添えて、須坂市創造の家窓口まで直接お申し込みください。(先着順)
申込書は、創造の家にあります。ホームページからもダウンロードできます。

問合せ

(一社)須坂市スポーツ協会 TEL 026-248-0892 E-mail: suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

編集後記

この冬、全国高校駅伝や全国都道府県対抗駅伝で長野県は活躍した。その基本姿勢は、「全員駅伝」。それは、絆、想いをみんなで作らないでいくこと。心を込めて一人ひとりの想いを届け、つながっていく。都道府県駅伝では、中学生から社会人選手までが一つのチームに集結する。憧れの選手から未来を指す若い選手へ、またその逆も。その交流、ふれあいの中で、縦のつながりが育まれていく。

須坂市スポーツ少年団「バレーボール交流大会」では、選手たちが、必死に一つのボールを追っていた。得点が入ると、コートの中を走りながら、みんなでタッチを交わす。絆を確認し、チームワークを高めて次のプレイに臨んでいく。こうした活動の中で、横のつながりが育まれていく。

そしてもう一つ。いまこうして好きなことができるのも、その環境を、ステーションを、先輩たちが作ってくれたからこそだ。いま我々は、その恩恵で楽しめている。ならば、今度は、いまを生きている我々が、これから生まれてくる人たちに、すばらしいモノをつないでいかなければならないと思う。それがいまを生きている者たちの責務、存在意義なのだと思う。そうやって、つながり、つなぐ、ヒトはここまで生きてきた。

未来へ向かって絆を育み、つないでいこう。よりよき未来のために「いま」があるのだから。