



人と地域と
スポーツと

通信



TRYMU*NEWS

〒957-0021 新発田市五十公野6080番地 五十公野公園屋内体育施設 (サン・ビレッジしばた) 内
TEL: 0254-28-7510 FAX: 0254-28-7511
URL <http://www.trymu.com> e-mail info@trymu.com

ゆめづくりバスケットボール教室

7月18日(日)新潟県主催事業のゆめづくりスポーツ教室バスケットボールを小学生を対象に開催しました。新潟アルビレックスBBから小松秀平選手・池田雄一選手をお招きして、「スタンス」「ドリブル」「シュート」など基本の動きを楽しく的確に指導していただきました。また選手2人 vs 子供6人でのミニゲームでは長身な選手のディフェンスに苦戦しながらも果敢にシュートを放っていました。最後はフリースロー大会と選手のサイン会もあり終始笑顔の子供たちでした。



大声を出しながらスタンス



たし算しながらドリブル



うれしいサイン会



新発田ガス株式会社

代表取締役 佐藤 哲也

新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181
ホームページアドレス <http://www.shibatagas.co.jp>



日本初 プレミアム生原酒缶。
ふなぐち菊水一番しぼり

菊水酒造株式会社 ☎0120-23-0101 ホームページ <http://www.kikusui-sake.com>

財団法人 新発田市まちづくり振興公社

新発田市観光振興事業と新発田市指定管理者として
市内公共施設の管理運営をしております。

観光振興事業へのお問合せ/ ☎26-6789
公共施設管理へのお問合せ/ ☎23-3050

財団本部/新発田市本町4丁目16番83号
(新発田市カルチャーセンター内)

フィットネス教室

大人の教室



この教室は最初の30分は屋内でストレッチ、軽運動やゲームをします。そのあと晴れた日には五十公野公園周辺へ、雨の日は屋内でウォーキングを40分程度行います。正しい歩き方をマスターして、日頃の健康づくりに役立てていただくことを目的としています。またケガを予防する効果もあり、筋力トレーニングやストレッチも充分に行います。ご自分のペースで体力づくりができますので、運動をしたいけど何から始めればいいのか迷っている方から、山登りのための筋力づくりをしたい方までどうぞお気軽にご参加下さい。



和やかで笑いの絶えない準備体操やゲーム。十分に体をほぐし正しい歩き方の練習をします。



屋外を40分程度歩きます。気の合う仲間同士でお話しながら歩く方や、自分のペースを守り黙々と歩く方など様々です。

いつも笑顔の小林麻美子先生



運動だけではなく、仲間づくりや交流がもてるような雰囲気づくりに努めています！



講師派遣事業



とらい夢では誰もがスポーツを楽しめる環境をめざし、スポーツの環境整備、各種スポーツ教室やイベントの開催、加盟スポーツ団体の支援に取り組んでいます。また市民スポーツの活動の普及・振興を図るため、地域や学校・PTA・企業などのスポーツ活動に講師を紹介・派遣を行っています。

指導内容はレクリエーション・水泳・ダンス・ヨガ・エアロビ・スポーツチャンバラなど様々です。



佐々木小学校PTA



松浦小学校PTA



東豊小学校PTA

親子レクリエーションでバルーンや新聞紙などの道具を使ってゲームをしたり、エアロビクスなどで親子で楽しく汗を流しました。親子のふれ合いや、保護者のかたは日頃の運動不足の解消になったようです。

【とらい夢会員特典情報】

（協賛企業利用特典）お店で会員証をご提示頂くと、特典が受けられます。

・イケダスポーツ ・ホンマスポーツ ・スポーツショップ キャプテン ・アルペン新発田店 ・コバスポ
お買い上げ金額より**5%OFF**（一部商品を除く）



みんなおいでよ！

わんぱくスポーツ教室



今年度6月から新発田市教育委員会との共催で、特別支援の必要な小学生のお子さんを対象に「わんぱくスポーツ教室」を開催しています。体力向上をねらった簡単なトレーニング、音楽に合わせた基本運動やゲームで体を動かす楽しさをたくさん感じることでできる教室です。保護者の方と一緒に楽しく体を動かしています。



それぞれのペースでサーキットトレーニングをします。



カラフルなバルーンに興味津々な子供たち。



フワッと上がったバルーンに子供たちは大興奮でした。



ちびっこスポーツ教室1期



7月の毎週土曜日（全4回）小学1年生～3年生を対象に開催された「ちびっこスポーツ教室」ではサッカー・陸上競技・ラグビー・ダンスをテーマに体を動かす楽しさを教わりました。次回は9月に開催します。



ボールで遊ぼう！サッカー遊び ジャパンサッカーカレッジの講師の方や、生徒さん達にドリブルやシュートを指導していただきました。ワールドカップを模して国名をつけてミニゲームをし、大興奮の子供たちでした。



走る・跳ぶ陸上競技 佐藤敏郎先生お手製のハードルを使って、速く走る方法と高跳びを教わりました。子供たちも真剣に話を聞いていて終わり頃には走り方が変わりみんな速く走れるようになりました。



ボールで遊ぼう！ラグビー遊び パス練習の中で、思いを口に出して相手に伝える、また聞くことの大切さを教わりました。ミニゲームではみんなが積極的に声を掛け合いながら楕円のラグビーボールを一生懸命追いかけてました。



ダンスで遊ぼう！キッズホップ いろいろな走り方でアリーナ全体を使ってステップ練習をしました。その後、こおり鬼などをして十分に身体を動かしたあと、手をつけてステップ練習をしました。最後にみんなで流行の音楽に合わせてダンス！



おやこで体操1・2・3！



2歳児から未就園児と保護者を対象に開催しました。ボールやフープ、新聞紙やビニール袋など身近な物を使って遊びます。またお母さんの運動不足解消にストレッチも行い、親子でふれ合いながら楽しい時間をすごしました。



お母さんと手をつないで橋渡り



ぴょんぴょんフープを跳びます



高いブロックをとべるかな？

加盟団体活動紹介

新潟プロシオンベースボールクラブ

当クラブはNPO法人レッシュ・プロジェクトが公認する全国で唯一の少年野球チームです。選手それぞれの個性（タイプ）に応じた指導により、本来の身体能力を100%発揮させることで、運動効率を飛躍的に向上させることが可能になります。体験教室も随時開催しております。お気軽にお問い合わせ下さい。



レッシュ理論体験教室

- 対象：** 小学3年生から中学生、及びその保護者・指導者
日時： 通年 毎週木曜日 19:00~20:30
会場： 勇愛会館（旧テラオフィットネスクラブ） その他：事前連絡必要



☎080-3982-6369 新潟プロシオンベースボールクラブ事務局 辻 範朗

●秋の健康づくり教室●

運動には最適な季節です！！お気軽にご参加下さい！

対象：16歳以上

教室名	開催期間	時間	場所	内容	料金
ピラティス (全10回) 定員30名	10/18~12/20 毎週月曜日	13:30~14:30	サン・ビレッジしばた 小アリーナ	身体のコア(芯)の筋肉を鍛えて、しなやかに健康的な身体を目指します	5,000円 (3,000円)
フィットネス (全9回) 定員30名	10/12~12/21 (11/2,23は除く) 毎週火曜日	10:00~11:30	サン・ビレッジしばた アリーナ	正しい歩き方を身につけて、筋力トレーニングやストレッチで運動不足を解消します	4,500円 (2,700円)
シェイプアップ (全10回) 定員30名	10/6~12/22 (11/3,12/1は除く) 毎週水曜日	10:00~11:30	カルチャーセンター 剣道場	有酸素運動と筋力トレーニングを合わせて、脂肪が燃焼しやすい身体を目指します	5,000円 (3,000円)
リズムエクササイズ (全10回) 定員30名	10/7~12/9 毎週木曜日	10:00~11:30	サン・ビレッジしばた 小アリーナ	音楽とリズムに合わせて、楽しく身体を動かして運動不足を解消します	5,000円 (3,000円)
ヨガセラピー (全10回) 定員30名	9/3~11/26 (10/8,15,11/12は除く) 毎週金曜日	10:00~11:30	サン・ビレッジしばた 小アリーナ	ポーズや呼吸法などでストレス・肩こり・腰痛などを緩和し、免疫力を高めます	5,000円 (3,000円)
ナイター初級テニス (全9回) 定員15名	10/1~12/17 (10/8,11/12,12/3は除く) 毎週金曜日	19:30~21:00	サン・ビレッジしばた アリーナ	テニス初級者向けの教室です	7,200円 (5,400円)

※（ ）内の料金は会員料金です。 ※ そのほかにヨガ&ピラティスややさしいヨガ教室も開催しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

●キッズ・ジュニア教室●

教室名	対象	開催期間	時間	場所	内容	料金
放課後スポーツ教室② (ボールやロープを使って遊ぼう！) 全2回	小1~6年生	9/17・10/15 (金曜日)	18:00~ 19:30	サン・ビレッジしばた アリーナ	ボール、縄を使って「はすみ」や「振り」を活かした簡単なリズム体操を楽しみます。	1,200円
放課後スポーツ教室③ (バスケットボール) 全2回	小1~6年生	11/19・12/17 (金曜日)	18:00~ 19:30	サン・ビレッジしばた アリーナ	遊びながら楽しく体験します。初心者大歓迎です！	1,200円
とらい夢キッズ教室 全3回	3歳~小2年生	9/6・13・27 (月曜日)	16:30~ 17:30	サン・ビレッジしばた 小アリーナ	音楽に合わせて身体を動かしたり、遊びながらのゲームを楽しみます。	1,800円
ちびっこスポーツ教室② 全3回	小1~3年生	9/11・18・25 (土曜日)	10:00~ 11:30	サン・ビレッジしばた アリーナ	今回は卓球・体操・体遊びを体験します。	1,800円

.....T&Sグループ【スポーツ施設】.....

シバタロイヤルテニスクラブ
インドテニススクール
TEL.0254-26-1717
新潟市新潟町1-4-12

日本体育協会公認水泳教師在籍校
新発田スイミングスクール
TEL.0254-26-1123
新潟市藤町2-1-28

オンデマンド印刷
印刷を便利に、そしてもっと気軽に
カラー小ロット印刷対応

島津印刷株式会社
新発田・新潟・東京・神戸・仙台・山形
TEL.0254-27-2101 FAX.0254-21-5013

新発田ニューホテルプラザ
新発田市諏訪町1-9-29
☎0120-263136
http://www.van-rai.net/plaza-h/

新発田ニューホテルプラザ1F 新発田ニューホテルプラザ2F
四川料理 長江
☎(0254)26-3038