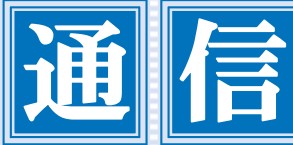




人と地域と  
スポーツと



TRYMU\*NEWS

TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511 URL: http://www.trymu.com e-mail: info@trymu.com

〒957-0054  
新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内

# 豊かなスポーツライフをサポートします!

とらい夢では、様々なスポーツイベントや健康教室などに職員を講師として派遣し運動指導も行っています!

## 派遣事例① 新発田市「スポーツで子育て!!中心市街地にぎわいづくり」 一緒にやったら楽しいね♪ 親子で楽しむ運動遊びプログラム



寒さが増してくるこの時期。なかなか外で遊ぶ機会が減ってしまう冬場でも、簡単に実践できる遊びや、ご家庭にあるものを使ってお子さんの足の力や投げる力が鍛えられる自宅でもできる運動遊びをご紹介します。

多くの方にご参加いただき、終始賑やかな雰囲気でした。風船や新聞紙を使い、親子で楽しく体を動かしました!



とらい夢では、新発田市が推進する「スポーツで楽しく子育て」事業についても、協力を行いスポーツに親しみきっかけ作りをサポートしています!

## 派遣事例② 新発田市「スポーツで子育て・定住促進応援事業」 運動遊び巡回講座・スポーツ施設はみんなの遊び場(芝生遊び)

小さい頃から、いろいろな運動を経験させることで身体機能や体力の向上につながります。また、自己肯定感、協調性、自主性といった内面の発達を伸ばすこともできます。

とらい夢では、市内の幼稚園・保育園・こども園へ出張講座や五十公野公園陸上競技場の芝生の上で様々なボールを使用した運動遊びを行いました。

身体機能や体力向上を目指すことを目的としていますが、何よりも子どもたちが元気いっぱい楽しく体を動かしていました!



## ◆障がい者ダンスクラブ◆

6・7・9・10・11月 全5回

新発田竹俣特別支援学校体育館を中心に島村真由子先生よりダンスのご指導をしていただきました。

日頃の運動不足解消を目的とした内容になっていますが、みなさんそれぞれのペースと個性に合わせてながら、様々なジャンルのダンスを楽しみながら体を動かしました。

教室は、毎回とても和やかな雰囲気です。進んでいきました。

参加者のみなさんはもちろん保護者の皆様にも大変ご好評いただきました。



米津玄師「Lemon」にあわせて複雑な動きにも挑戦! 曲の雰囲気にあわせみなさん体を動かし、教室の最後には発表も行いました!

## とらい夢カップ ミックスダブルステニス大会 10/6

五十公野公園テニスコートにて、ミックスダブルステニス大会を開催しました。新発田テニスクラブの協力のもと、天候も良く白熱した好ゲームがいくつも見られました。



## 脳活! チャレンジ!!

新発田市介護予防事業の「脳活運動教室」で実際に行っている脳トレに挑戦!!

いつもとは違う刺激を入れることで脳は活性化します。少し難しい問題に挑戦して、脳を活性化してみませんか?

☆指先を使った脳トレ運動☆



左右交互に動かしてみよう!

☆脳トレ問題☆

次の漢字の読みを考えてみましょう!

① 無花果 ② 蜜柑 ③ 檸檬 ④ 石榴 ⑤ 枇杷

ヒント: くだもの

気になる答えは、とらい夢事務局窓口まで!

## 主催イベント 今後の予定

### とらい夢カップ 3×3エンジョイバスケットボール大会

日時 令和2年2月11日(火・祝)  
9:00~15:00

会場 新発田市カルチャーセンター アリーナ

詳細はとらい夢事務局までお問い合わせください!

### 第11回 劇場で踊ろう! 新発田ダンスキッズ大集合

日時 令和2年2月23日(日・祝) 13:30開演  
会場 新発田市市民文化会館

幼児から高校生が日頃の練習の成果を披露します。是非見に来てください!

### 少年野球肘検診および講習会

日時 令和2年2月2日(日)  
10:00~11:00 肘検診  
11:15~12:15 講習会

会場 豊浦地区公民館 大ホール  
対象 小学5年生~中学3年生

SHIBATA GAS  
ワイズガス

nikotan.com

新発田ガス株式会社  
代表取締役社長 佐藤 哲也  
新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181

.....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 無料体験 随時受付中

インドアテニススクール  
TEL.0254-26-1717  
新発田市新富町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  
新発田市緑町2-1-28

## ◆エリプセンス研修会◆

群馬大学講師小山啓太先生をお招きし、最新ボール「エリプセンス」を使用した運動指導の研修会を開催しました。とらい夢職員の他、小学校関係者・障がい者向け放課後デイサービスの関係者などからもご参加いただきました。

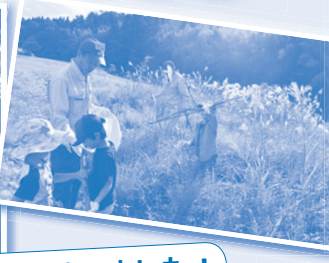
「投げる・捕る」運動の重要性やボールの特徴とその効果をご説明いただいた後、凹凸のあるボールの特徴を活かしながら、不規則にバウンドするボールの動きから通常のボールよりも運動量が増えただけでなく、楽しみながら行える効果的な指導方法について実技を交えながら研修を行いました。

とらい夢では、100個程のボールを所有しており、貸出も行っております！ぜひ、手に取って体験してみてください！



0歳～シニア世代まで年齢問わず皆さんに楽しんでいただけます！

## キッズネイチャークラブ



秋も元気いっぱい活動しました！

岡田の河川敷で活動しました！

## キッズスポーツクラブ



様々な「武道」を体験！

## キッズスポーツスペシャル

小学生 マット・跳び箱教室

11月

市内の小学生を対象として全4回の短期集中教室を開催しました。マット・跳び箱ともに基本的な技に挑戦し、苦手克服を目指す子もレベルアップを図る子ども、指導に対して真剣に耳を傾け、一生懸命に練習していました。



## 派遣事例③

新発田市介護予防事業 脳活運動教室

とらい夢では、新発田市介護予防事業を受託しています。脳は加齢とともに衰えていくもの…しかし、使い方次第で若々しい脳を保つことができます。脳の活性化が期待できる運動を中心に、歯科衛生士による口腔指導や管理栄養士による栄養指導を交えながら、生活に取り入れられることを学び、実践しています。



健康運動指導士・健康運動実践指導者（当クラブ職員）による講話と運動指導

## 派遣事例④

加治川地区公民館 加治川ラクラク教室

加治川地区公民館にて、中高年者を対象に月2回運動指導を行っています。心と体を健全に保ち、イキイキとした日常生活を送っていただくことを目的に、レクリエーション、脳トレ、筋力トレーニング、ウォーキングなど様々な種目を和やかな雰囲気の中、楽しく運動をすすめています！



公民館での運動教室の他にウォーキングイベントなども開催しました。

## 派遣事例⑤

新発田市中心公民館 高齢者大学開催事業 宮城大学 運動教室

新発田市生涯学習センターにて、中高年者を対象に、アイスブレイキング、脳トレ、筋力トレーニングなどの運動教室を行いました。

多くの方にご参加いただき、運動のポイントをお伝えしながら終始賑やかな雰囲気の中で教室が進みました！



アイスブレイキングを兼ねて指先を使った脳トレ

企業・団体向け

出張!!

健康教室での講師派遣や

スポーツイベント企画・運営協力承ります！

とらい夢では、PTAや行政等への指導者派遣だけでなく、企業・団体向けに「生活習慣病予防」「健康維持推進」のため運動指導実績やスポーツイベントへの企画・運営・協力など、スポーツ・健康に関わるイベントや事業に積極的にスタッフを派遣いたします！

社員の生活習慣病予防のために、運動教室をしたいけど…どこに相談しよう？

会社でスポーツイベントをしたいけど、企画運営はどうしたらいいのかしら？

詳しくはとらい夢事務局までお問い合わせください！  
とらい夢事務局 ☎0254-28-7510