

管理施設の紹介

「サン・ビレッジしばた」

サン・ビレッジしばたは、バスケットボールやフットサル、バドミントン、卓球、テニスなど、様々なスポーツをすることができる施設となっております。また、トレーニングルームやランニングレーンも開放しており、シャワー室も完備しています。仕事終わりにサン・ビレッジしばたで汗を流してみませんか？



外観



アリーナ



トレーニングルーム

職員コラム

週毎に自然の変化を感じる里山  
五十公野山ハイキングコースの愉しみ

とらい夢事務局長 本間 直志

厚生労働省が示す18歳から64歳までの生活習慣病予防・健康づくりのために行うべき『運動』の基準は、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うこととされています。

週に1回、60分程度の汗ばむ運動をどこでやったらよいか、当クラブ自然体験事業企画担当よりとおきの場所をご紹介します。それが五十公野公園の五十公野山です。自然散策をしながらいつの間にか1時間くらいは歩いてしまう、そんなコースです。

そもそも五十公野山は昭和30年代まで薪や堆肥を生産する山として、地元住民の生活に関わりの深い山でした。資源の取奪が山肌を貧栄養にし、その環境で育つ赤松が山を覆っていたのです。昔はマツタケがたくさん採れたと聞きます。その後、薪が石油に、堆肥が化学肥料にとって代わり、次第に赤松林は衰退して雑木林に変わっていくこととなります。

現在、五十公野公園の升瀧に向かって右側に見える山々がその名残のある赤松林、左側の山々には雑木に変わっていった森が広がっています。この雑木の森は、古くは五十公野氏が五十公野城を開いて地域の人口が増えた戦国時代以来の復活ではないかと推察しています。標題に示した『週毎に自然の変化を感じられる』のは、この左側の雑木の山々で、このエリアのハイキングコースと升瀧の周回コースを組み合わせれば、スピードにもよりますが1時間前後は十分歩くことができます。

4月から6月にかけてはコブシ、ウワミズザクラ、アズキナシ、ヤマボウシなどが順に咲き、木の実も6月から7月にかけてモミジイチゴ、クマイチゴ、ヤマグワなどが可憐に実ります。8月から10月までは地面からいるいるキノコが顔を出し、キノコが終わる頃には木々の葉が黄や紅に色付いて晩秋を迎えます。気が付けば、升瀧に多くのカモや白鳥が飛来し、冬の訪れを感じさせてくれます。年も明けて雪が積もれば、夏には観察できないウサギやタヌキの足跡、糞も見ることができ、かんじきやスノーシューのハイカーの方々もいらっやいます。

このように雑木の五十公野山は、春夏秋冬私たちを愉ませてくれる里山です。自然散策が運動になる五十公野山に大いに親しんでいただければと思います。

きりとり

◆家族がとらい夢会員の方限定◆

とらい夢キッズスポーツクラブ

体験参加無料券

◆ご家族が会員の方のみ使用できます。  
◆参加する場合は事前に申し込みが必要です。  
※お一人様一回限りとなります

使用期限：2021年12月末まで

クロスワードパズル

1	2	C	3	4	D
7	A				
		8			6
9	5	B			
10			11		

A	B	C	D

答えのヒント：スポーツです！

カタカナで答えましょう！

◆たてのヒント

- 陸上競技男子100m走世界記録保持者の出身国
- スキーはこの上で滑ります
- 子どもの〇〇〇〇に騙されました
- 国際博覧会「EXPO2020」が開かれます
- 日本は〇〇国です
- 寝具のひとつです

◆よこのヒント

- 東京オリンピック2020で金メダル日本人1号となった種目は？
- BBQで定番の麺を使った料理といえば？
- 食べ物を切る時に使います
- 鍛えたい部分を〇〇〇〇するとトレーニング効果が上がります！
- 草刈りに使います
- 東京オリンピック2020で一番多く取ったメダルの色は？



人と地域と  
スポーツと

通信



TEL: 0254-28-7510 FAX: 0254-28-7511

〒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  
URL: http://www.trymu.com e-mail: info@trymu.com

TRYMU\*NEWS

トップアスリートと同じ環境で、  
“本物”を体験しよう

とらい夢カップ しばたかけっこチャレンジ2021 6/27

《東京2020応援プログラム（東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会公認）》

子どもから大人まで、延べ120人のかけっこアスリートが集合しました。  
“写真判定装置”を使用し、トップアスリートと同じ環境で50m走、100m走を行い、記録を計測しました。また、オリンピックを身近に感じてもらうために、競技用具や世界記録を可視化した展示コーナーも設置しました。



かけっこ教室も同時開催！

参加者の声



緊張したけど、  
楽しく走れた！

50m走・100m走の他に、  
中距離走や長距離走も開催  
してほしい！

(新型コロナウイルス感染症の影響で)  
大会や記録会が少ない中、こういう大  
会に参加できて嬉しい

普段、違う学年の人と走る機会が  
ないから緊張した！

初めて競技場で走った。  
学校のグラウンドよりも  
走りやすいし、とっても  
綺麗だった

## 大人のランニング入門教室～夏の部～

6/1～22  
(全4回)

16歳以上の方を対象に陸上競技場で夜間の時間帯にランニング教室を開催しました。

ランニングを初心者やどのように走れば良いかわからない方などへ向けてランニング方法やトレーニングを紹介し、夜風を浴びながらランニングを楽しみました！



開催予定です!!

### 参加者の声



ランニングを始める、いいきっかけとなった！

夜の競技場が気持ちよかった！汗を流して満足しました。

いつも一人で走っていたけど、人と走る楽しさを知りました。

走るときの姿勢を意識するようになりました。

### 大人のランニング入門教室 ～秋の部～

詳細はサン・ビレッジしばたまでお問い合わせください。(☎23-8670)

## とらい夢 通年スポーツ教室のご案内

当クラブでは、様々なスポーツ教室を開催しています。興味がありましたら、ぜひお問い合わせください。

教室名	対象	曜日	時間	会場
子連れでピラティス	16歳以上	月	10:00～11:00	①
はつらつ運動教室	16歳以上	火	10:00～11:30	①
男性限定シニア健活教室	概ね60歳以上の男性	火	13:30～14:30	②
ファイティングシェイプ	16歳以上	火	19:30～21:00	②
シルバー元気づくり教室	概ね60歳以上	水	9:15～10:15	②
キッズスポーツクラブ(月)	幼児(年中・年長)	月	16:10～17:10	①または②
	小学1～3年生		17:20～18:20	①または②
キッズスポーツクラブ(木)	幼児(年中・年長)	木	16:10～17:10	①または②

会場：①サン・ビレッジしばた ②カルチャーセンター

申込方法など詳細は、当クラブのホームページでご確認いただくか、とらい夢事務局(☎28-7510)までお問い合わせください。

## 加盟団体紹介 ひまわり体操クラブ(新体操)

新発田市や市外から集まる幼児～高校生を中心に楽しく新体操の活動をしています。多くの方々のご支援ご協力のおかげで、発足して今年で19年目を迎えることができました。

現在は、感染症予防対策の状況下ということもあり、今まで通りの活動が難しい状況ではありますが、それぞれのお子さんのペースに合わせ、楽しく新体操を続ける子、大会に向けてがんばる子、また中学生の部活動で活動する子へのサポートも行っています。

当クラブは、お子さん一人一人のペースに合わせてながら、新体操が見ておもしろい！やって楽しい！と思ってもらえるような雰囲気作りを心掛けていきたいと思っております！

ひまわり体操クラブ(新体操) 丸山 和子



練習風景



とらい夢イベント出場時

## 募集 投稿コーナー：お悩み相談室

とらい夢通信では、スポーツに関するお悩み相談を募集しています！

- (例) 家でできる痩せトレーニングを知りたい！
- (例) 最近肩が上がらなくなっている。少しでも体の負担を減らすには…？
- (例) 子どもが喜ぶ体力飯はある？

など、お気軽にご投稿ください！

投稿はこちらから！

①メールから投稿

info@trymu.com まで件名を『とらい夢お悩み相談』にして、本文を明記の上、ペンネームを記載して送信してください。

②ウェブから投稿

左の二次元コード(Googleフォーム)からご投稿ください。

回答は次号に発行するとらい夢通信にて掲載します。



SHIBATA GAS  
ウイズガス  
nikotan.com  
新発田ガス株式会社  
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]  
無料体験 随時受付中  
シバタロイヤルテニスクラブ  
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

大切にします\*\*寄り添いと共創\*\*  
協和商事株式会社  
損保ジャパン/SOMPO ひまわり生命代理店  
保険のホームドクター宣言!!  
～それぞれの視点でよりよいプランをご提供いたします～  
〒957-0053 新発田市中央町3-2-6  
TEL:0254-22-7959  
FAX:0254-22-7908  
E-mail:kyosha@kyo-sj.jp  
HP:https://www.kyo-sj.co.jp

WEB印刷 特殊印刷  
制動 偽造防止  
加工 ニス加工  
作画 金箔・銀箔  
島津印刷株式会社  
本社・工場 新潟県新発田市湯原1419 TEL.0254-27-2101  
新潟事業部 東京事業部 大阪営業所 仙台営業所

企業・団体・家庭の保険コンサルティング  
株式会社 NIS保険サービス  
新発田市御幸町2丁目9番3号  
TEL.0254-26-9965

情報セキュリティ、サーバ構築、ソフトウェアの設計開発など  
ITの総合カンパニーとしてあらゆるニーズにお応えします。  
エスジー・スタッフ株式会社  
SG STAFF  
新発田市豊町一丁目4番23号  
TEL 0254-24-8893 TEL 0254-24-9263

お客様のご要望にお応えし、地域の皆様に愛される店を目指します  
ウオロク  
緑店・東新町店  
住吉店・コモ店  
ホームページ www.uoroku.co.jp

ninox  
ニノックス スノーパーク  
〒957-0331 新潟県新発田市上三光大平国有林無番地  
TEL:0254-29-3315  
https://www.ninox.co.jp

まちを築く。信頼を築く。  
社は「真・善・美」  
建設 新発田建設株式会社  
〒957-8601 新発田市富塚1942  
TEL:(0254)27-5711  
URL:https://www.shibaken.co.jp

空調調和・給排水衛生・防災設備・ガス・上下水道の設計・施工  
設備の設計・施工、アフターサービスで  
快適な生活環境づくりを実現  
新葺工業株式会社  
KOGYO  
新発田市富塚町1-1-33  
TEL.0254-22-5523

こんなときにお役に立ちます!!  
ガス水道工事・電気工事・消防点検・ビルメンテナンス  
・プロパン・灯油・住宅機器・贈答品  
苜栄ライフ株式会社  
SHOEI Life  
新発田市富塚町3-1-15  
TEL.0254-23-7777  
FAX.0254-26-2223

