

管理施設の紹介

「五十公野公園陸上競技場」

五十公野公園陸上競技場「グリーンスタジアムしばた」は県内では2施設のみとなる、9レーンのブルートラックで、ナイター設備も完備しています。大会等が無ければ1名からでも使用することができます。芝生のフィールドは主にサッカーやラグビーの大会で使用されており、今年、公益財団法人日本サッカー協会様より表彰状を戴きました。



グリーンスタジアムしばた



公益財団法人日本サッカー協会様より戴いた表彰状です。

職員コラム

新発田唯一の海「藤塚浜」へ行こう！

事務局サブマネジャー 伊與部 悟志



皆さんは釣りをしたことがありますか？一口に釣りと言っても様々な種類がありますが、私は小さな頃から「海釣り」が好きで、今でも地元である藤塚浜を中心にルアー釣りを楽しんでいます。

これまでに藤塚浜で釣った魚は、スズキ、サワラ、イナダ、カンパチ、ヒラメ、マゴチ、タチウオ、アジ、サバ、クロダイ、アイナメ、メバル、ソイ、カサゴ等々…ボートを使わず陸からでも、これだけ多くの魚を釣ることができます。

釣った魚は基本的には逃がしますが、50cm前後のスズキは脂の乗りが良く、捌くにも丁度良いサイズなので、刺身やムニエルにして食べる事が多く、子どもたちも喜んで食べてくれます。

釣れなくてもルアーを投げているだけでもワクワクしますし、海を眺めたり沈む夕日を見ているだけで心が癒やされます。また、釣りだけでなくパラグライダーやサーフィンをしている人もたくさんいます。通い詰めて運がいいとトビウオが飛んでいる姿や、クジラを見ることもできますよ。(なかなか信じてもらえませんが)

暖くなったら新発田市で唯一の海である藤塚浜で釣りをしてみたいはいかがでしょうか？

頭の体操

まちがいがし

左右の写真の中で、まちがいを7コさがしてください！

まちがいがしの回答は当クラブHP【お知らせ欄】に掲載します♪「とらい夢 新発田」で検索してください☺♪
前回のクロスワードパズルの回答は…
「ヤキウ(野球)」でした☺！皆さん解きましたか？



きりとり

◆とらい夢会員限定◆ とらい夢主催* スポーツ教室 参加費200円引き券

◇アンケートにご回答いただいたとらい夢会員ご本人様のみ使用可
◆氏名・合言葉が記入されていない割引券は使用できません
◇教室参加費集金時に会員証と合わせてご提示ください
◆お一人様一回限り、コピー使用不可
※当クラブ主催の教室に限ります。詳しくはお問い合わせください

使用期限：2022年4月末まで

氏名「 」合言葉「 」

◆とらい夢通信アンケート◆

下記二次元コードからアクセスして、アンケートにご回答ください。



アンケート送信後に『合言葉』が表示されますので、左側の割引券にご記入ください。

※割引券は、氏名・合言葉が未記入の場合、使用できません



人と地域と
スポーツと

通信



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

TRYMU*NEWS

Let's Enjoy!! 心躍る春にしよう♪

子どもの教室紹介：冬体験会2022

冬休みの期間中に、子どもたちに様々なスポーツや文化に触れてもらいたいという思いから、小学生を対象とした冬の体験会を開催しました。冬の寒さに負けずに、元気に楽しく活動しました!!

教室其の一【上達！鬼ごっこ教室】

「どうしたら、最後まで捕まらずに逃げられるの？」そんな声に応えました！誰もが遊びで経験のある「鬼ごっこ」。そんな鬼ごっこの上達だけでなく、全てのスポーツに繋がる身体の使い方を遊びの中に「アジリティ(敏捷性)トレーニング」を交えて練習しました。



参加者の声：『フェイントができるようになった！』『楽しかった』『一度もオニにつかまらずに逃げきれた！』

教室其の二【なわとび教室】

“様々な技を覚えよう！”をテーマに、基本の跳び方から学校では教わらないような上級技まで、たくさん挑戦しました。最後には大縄のダブルダッチにも挑戦し、全員が跳ぶことに成功しました！初めて挑戦する技でも跳べることを知り、自信を持って帰る姿が見られました。



参加者の声：『ダブルダッチが楽しかった！』『三重跳びに挑戦できてよかった！』

教室其の三【書初め教室】

冬休みの課題を持ち寄り、じっくりと集中して、筆と紙に向き合いました。“とめ”、“はね”、“はらい”など、基本的なことを教わりながら、一生懸命練習し、レベルアップしている様子でした。



参加者の声：『上手に書いて嬉しかった！』『不安もなく、楽しく参加できた！』

大人の 教室紹介

参加者
募集!



ファイティングシェイプ

パンチやキックの動作で脂肪を燃やせ!!

毎週火曜
カルチャーセンターで
開催中!!

教室タイムテーブル

19:30	ウォーミングアップ
19:35	音楽に合わせて有酸素運動
20:35	筋カトレニング(週替わり)
20:45	クールダウン
21:00	終了

ファイティングシェイプではノリの良い音楽に合わせてパンチやキックなどの動作を行います。多くのカロリーを消費するのでダイエットにも効果的であり、非日常的な動きを繰り返すことによりストレスの解消そしてメンタルへの好影響も期待できます。

小まめに休憩を挟みながら行うので、ペース配分を考えて動くことができ、体力に不安がある方も安心です。

教室の後半はマットを使用し軽い筋トレや身体をリセットする動作などを週替わりで紹介いたします。そして最後は1日の疲れを抜くストレッチで癒やすなど、トータルなエクササイズとなっております。

どなたでもお気軽にご参加くださいませ。

講師：GEN



職員功績

当クラブ職員の2名の功績をご紹介します。



錦織 奨 <sho nishikiori>

サン・ビレッジしばた勤務
第49回 全日本空手道選手権大会
団体戦出場<<2021.12.11(土)>>

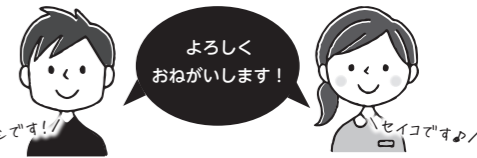


佐藤 雄太 <yuta sato>

新発田市カルチャーセンター勤務
第74回 新潟県駅伝競走大会出場
<<2021.10.17(日)>>

投稿 お悩み相談室

前回、令和3年9月号で募集しました、「お悩み相談」の回答です！
当クラブの健康運動指導士“サトシさん”と“セイコさん”が回答します！



◆運動嫌いを克服したいです！ Byペンネーム：関根かなたさん <ハトシ>
⇒難しいことや苦手なことを頑張ってやるよりも、まずは、「できた！」や「楽しいな」「気持ちいいな」と感じる動きで“運動を楽しむ成功体験”を積み重ねましょう。また、例えば「趣味を増やしたい」「少し痩せたい」など、小さくてもいいので何か目標を見つけるのも効果的です。「運動するぞ!」と意気込んで始めるよりも、ちょっとしたリフレッシュ感覚で始めてみてください!

◆体力作りのためのジョギングは何分くらいから始めたらいいですか？ Byペンネーム：マルさん
⇒10分でも20分でも、自分が「気持ちいいな」と思える時間から始めてください。時間よりも“継続すること”が大切で、頑張ってたくさん走っても続かなければ意味がありません。例えば、1時間のジョギングを週1回するよりも、まずは10分程度のジョギングを週6回続けてみてください。無理なく継続できる自分に合った時間を見つけて、運動習慣を身に付けましょう。そうした運動習慣が体づくりにつながります◎

◆子どもの運動神経をあげたいです。 Byペンネーム：マルさん
⇒運動神経の差は、“運動経験の差”です！ブランコ遊びが逆上がりやの動き作りに繋がったり、鬼ごっこがコーディネーショントレーニングに繋がったり...と。1つの種目だけに限定せず、様々な遊びを通じて、運動やスポーツを行うことが大切です。ぜひ、お子様と一緒に身体を使って遊ぶ時間を設けましょう!

次回の募集テーマ…あなたの「オススメ健康食」を教えてください!

投稿はこちらから!

①メールから投稿 info@trymu.com

件名を「とらい夢通信投稿コーナー」にして、本文に、オススメ健康食とその理由、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。

皆様のご回答は次号に発行するとらい夢通信にて掲載します。

nikotan&momotan
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]
シバトイタルテニスクラブ
インドアテニススクール
無料体験 随時受付中
TEL.0254-26-1717
新発田市新高町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

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3-2-5
TEL:0254-24-7639
FAX:0254-24-7100
E-mail:kyowakasy@sj.jp
HP:https://www.ky-w.co.jp

お客様の要望にお応えし、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

WEB印刷
特殊印刷
偽造防止
ニス加工
金箔・銀箔
制作
島津印刷株式会社
本社・工場 新潟県新発田市富塚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

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
KOGYO 新菖工業株式会社
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
SHOEI Life 苜栄ライフ株式会社
新発田市富塚町3-1-15
TEL.0254-23-7777
FAX.0254-26-2223

