

## 「中央公園テニスコート」

とらい夢が管理する新発田中央公園スポーツ施設にはテニスコートがあります。テニスコートは、グリーンサンドのコートが4面あります。グリーンサンドの特徴としては、身体への負担が軽くプレー後の疲労感が少ないことや乾季でも砂ぼこりが立ちにくいなどのメリットがあります。また、中央公園内にありますので駅からのアクセスも抜群です。平日は比較的予約がとりやすくなっておりまして、運動不足解消に中央公園テニスコートを利用してみてはいかがでしょうか。



### 職員コラム

## 「みる」スポーツの楽しみ方

五十公野公園陸上競技場 皆川 稔

皆さんはスポーツというとどんな印象をお持ちでしょうか？自ら体を動かす「する」スポーツ。応援や観戦など「みる」スポーツ。運営や審判、施設管理など「ささえる」スポーツ。一括りに「スポーツ」と言っても様々な関わり方があります。私はその中でも「みる」スポーツが好きで特に陸上競技をよく観戦するのですが、最近では7月にアメリカのオレゴンで世界選手権が開催されたこともあり、熱く楽しい時間を過ごすことができました。

この「みる」スポーツは、どこをどういう風に見るかには人それぞれで、好きな選手やチームの応援、競技そのものをみたい、選手のすごい技を参考にしたいなど様々な楽しみ方があると思います。

私の陸上競技を「みる」視点の1つは記録を様々な日常生活のものとは比べ、その凄さを実感することです。例えば、オレゴン世界選手権では男子「棒高跳び」で6m21cmの世界新記録が誕生しましたが、最後の優勝争いは6mを超えてからのことでした。一般的な信号機の高さが5m50cmとこのことですので、信号機の高さを越えたその先の争いを私たちはテレビを通して見ていきます。また、「砲丸投げ」は女子で4kg、男子で7.2kgの金属の球を使用するのですが、この重さは5kgの米袋とでもイメージできるでしょうか。今回のオレゴン世界選手権の優勝記録は、女子が20m49cm、男子が22m94cmでした。この距離(長さ)は大型バス2台分にも相当し、25mプールの向こう岸まであと少しで届くぐらいです。凄いですよね！さらに、男子マラソンの優勝タイムは2時間6分44秒でしたが、この時間を100mあたりに換算すると18秒ほどです。日本の小学5年生の100m走の平均のタイムがこのくらいであると言われておりますので、小学5年生422人で全員全力疾走のリレーをすれば優勝争いができるということになります。それにしても2時間以上も走り続けられること自体が凄いですよね。

私が日頃管理している五十公野公園陸上競技場、野球場、サン・ビレッジしばたなどでは様々な大会が開催されておりますので、是非一度足を運んでいただき、自分なりの「みる」スポーツを楽しんでみてください。



人と地域と  
スポーツと



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

# 走ろう!自分を超えよう! ブルートラックのその先へ!

## しばたかけっこチャレンジ2022 開催

今年で5回目となるしばたかけっこチャレンジを五十公野公園陸上競技場で開催しました。当日は天候にも恵まれ参加者は思い切りブルートラックの上を快走しました。また、陸上競技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。



子どもから大人まで参加できる50&100m走。今年は延べ160名の参加となり大いに盛り上がりました。

参加者から「楽しみだけど、初めて青いところ(トラック)で走るから緊張している」「自己ベストが出せるように頑張る」などの声が聞かれました。



### 体感コーナー



## あるなしクイズ 挑戦してみよう!

【ある】には共通点が隠れています。ヒントをもとに考えてみましょう!



### 問一：難易度 ★

【ある】	【なし】
昭和 みどり 海	平成 あお 森

ヒント：  
単語の後ろに何かがつく

### 問二：難易度 ★★

【ある】	【なし】
いちご ロック 葉っぱ 資産 肉	ビワ バラード 木 お金 野菜

ヒント：  
小学校の算数で暗記したね

### 問三：難易度 ★★★

【ある】	【なし】
みず かく とろ しまい おかみ かし	くさ よむ まぐろ きょうだい りょかん きよく

ヒント：  
一文字目に注目しよう

## 同時開催！走り方教室

本番の前に新発田TFCの現役選手によるかけっこ教室が行われました。スタートの仕方から早く走るコツまでわかりやすく教えていただきました。

初めての体験で不安だったけど、楽しかった。



先生が優しくかった。



社会人選手のトレーニングを体感できたのは貴重な経験になりました。



## イベントの締めは 100m親子リレー

今回から初めての試みとなった「100m親子リレー」が実施されました。100mの距離を親子でバトンをつなぎゴールを目指すということで、親子の絆が試される種目となりました。



機会があれば、本物の4×100mリレーもやってみたい！



長距離種目も走ってみたい。



楽しかったけど、「小学生以上の制限や「親子限定」をなくし、小さな子どもや友だちとの参加なども楽しいと思う。

## 加盟団体紹介

## 新発田体操クラブ

新発田市を中心として、小学3年生以上を対象に器械体操の楽しさをより多くの子供たちに知ってもらうことを目標に活動をしています。

以前は、鉄棒やあん馬も行っていましたが、現在は低学年が多くなったこともあり、マット・跳び箱と女子は平均台、男子はミニトランポリンを加えた練習を行っています。

時々行う大型のトランポリンが子どもたちの1番人気ようですが、いろいろな「技」ができるようになった時の「喜び」を多くの子供たちに知ってもらえたらと思っています。

最後に、新型コロナウイルス感染防止に関して、器械体操は補助を行わないとケガにつながるスポーツでもあるため接触は避けられないことから、マスクの着用・アルコール消毒・うがいをしっかり行うことで感染防止に努めながら活動を継続していきたいと思ひます。

新発田体操クラブ 事務局 伊藤幸男



## 投稿コーナー

このコーナーは、読者からの投稿を紹介するコーナーです。前回の会報誌にていただいた【オススメ健康食】のご回答を掲載します！



- ◆「味噌汁」昔から「毎日味噌汁を飲む子どもは身体が強くなる」と聞いて育ったので。本当にそうだと思います！
- ◆「アボカド」栄養たっぷり、作り次第でいろんな味になるので大好きです！  
Byペンネーム：マンチカンさん

- ◆「納豆ご飯」たんぱく質が豊富と聞き、毎日食べるようにしています！キムチや金揚げシラスなどを入れて簡単アレンジが利く、楽しめます。お弁当に持って行きたいけど匂うので我慢しています(笑)  
Byペンネーム：ホワイトさん

- ◆「枝豆」枝豆に含まれているアルギニンに脂肪燃焼効果があると聞いてから食べるようにしています！一度食べると止まらないところが注意ですが…！  
Byペンネーム：オレンジさん

- ◆「カレー」夏野菜を入れたカレーが大好きです！スパイスが効いて最高！勝負の日は決まってカレーにしています!!  
Byペンネーム：カラテカさん

- ◆「とろろそば」食欲がない夏の時期にも、するすると食べられます！夏バテ時にオススメです。  
Byペンネーム：なんでもいさん

- ◆「ネバネバ系！」おくら、自然薯、納豆、なめこ、モロヘイヤなど。色々ありますが1番のおすすめはめかぶです。お味噌汁に入ると最高です。お腹の調子よくなりますが、お肌にも良いです。  
Byペンネーム：無名さん

- ◆「チキンスープ」鶏肉から出汁をとってスープにするとう貧血予防になります。いろんな野菜と一緒に煮込んで栄養満点です。  
Byペンネーム：クワ子さん

たくさんの投稿ありがとうございました！

次回の募集テーマ…

あなたの「新発田でオススメのウォーキング・ランニングの場所」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、新発田で一番好きな場所とその理由、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。

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

協和商事株式会社  
損保ジャパン/SOMPO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 新発田中央町3-2-6  
TEL.0254-24-5039  
E-mail kyowa@kyw-sj.jp

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・小舟店・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園有林無番地  
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 偽造防止加工 金箔・銀箔  
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  
新潟県事業部・新潟工場 東京都事業部 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

空気調和・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 新菅工業株式会社  
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

