

## 加盟団体紹介 ベイビーステップ新発田

ソフトテニス団体「ベイビーステップ新発田」は、人間性を高める手段がソフトテニスであってほしいという願いから発足しました。5歳から大人まで参加が可能です。今年度から新潟県中体連の大会に参加が認められた団体であり、令和8年度から始まる部活動地域移行にも対応している団体になります。代表の田中がJSTA公認コーチ1を保持しており、初心者から競技志向の生徒まで幅広く対応しております。



ベイビーステップ新発田代表 田中 信広

### 職員コラム

きっかけは〇〇

サン・ビレッジしばた所長 渡辺 篤志

オリンピックイヤーとなる2024年。東京からバトンを受け取った今夏大会は、フランスのパリを中心に新競技4つを加えた32競技329種目により開催されます。世界中から集まるオリンピックのパフォーマンスには、その競技・種目ならではの強さ・美しさがあり、私たちは魅了されてしまうことでしょう。

この機会に、オリンピックをはじめ、スポーツの最前線に立つ選手の競技歴に目を向けてみると、競技によって違いはありますが、幼少の頃からその競技に打ち込む環境にあった選手も多いそうです。例えば古くなりますが、私と同年代の卓球選手では、幼い頃から天才卓球少女としてテレビでも取り上げられ、試合に負けると泣いてしまう姿がとても印象的でした。

翻って、私たちも同様に幼少の頃から様々な「きっかけ」があってスポーツに触れ、また継続することを選択してきたと思います。例えば、友達や両親・兄弟の影響、スポーツ漫画に憧れて取り組み始めた方もいるのではないのでしょうか。また前述のように、オリンピック競技だけを挙げてみてもこれほど多くの競技があり、その数だけ異なる楽しさがあります。そう考えると「自分が好きだと思える競技に巡り合えた」ことは、幸せなことなのではないかと私は思います。

さて、新発田市においてもスポーツに触れる「きっかけ」がたくさんあると思います。日本を代表するような「トップアスリート」が新発田市を訪れる大会やイベント。多世代が気軽にスポーツを体験して運動習慣の定着を目指す「城下町しばたスポーツフェスタ」。日常の活動の場となる「各種団体」や「とらい夢の教室」もあります。少し手を伸ばして体感して、楽しいと思える競技や種目に巡り合うことができたのならとても嬉しいです。

Q

## スポーツに関する漢字クイズ

～なんてよむ？～

庭球 門球 打球 避球 撞球  
洋弓 鎧球 拳闘 投球 闘球

答えが気になる人は調べてみてね♪



FOR YOUR SMILE



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 <https://www.trymu.com> e-mail [info@trymu.com](mailto:info@trymu.com)

TRYMU\*NEWS

## スポーツで心も体も上向きに！ 龍のごとく昇っていこう！

### 野球教室



### 上達！ 鬼ごっこ教室



FOR YOUR SMILE



### 書初め教室

## とらい夢冬体験会

とらい夢では、小学生の冬休み期間中に様々なスポーツや文化教室の体験会を開催しました。冬休みの思い出作りはもちろん、興味のあるスポーツや文化に積極的に取り組む姿が多く見られました。冬休みの楽しい思い出になったかな…？



子どもの楽しそうな姿も見られて運動不足解消もできて満足でした！

(小2・男/鬼ごっこ参加保護者)

もっとやりたかった！これからも続けてみたいです！！

(小4・男/野球に参加)



スローガン紹介

# フォー ユア スマイル FOR YOUR SMILE

～あなたの笑顔のために～



この度とらい夢のスローガンが決定しました。  
身体を動かすことは、爽やかで気持ちよく、楽しいものです。運動は1人でもできますが、一緒にやる人がいると励みになり、目標もできます。汗を流したり、競ったり、誰かを応援したりすることで、人は笑顔になれます。こうして生まれた笑顔は、家族、友人、応援してくれた人…みんなの笑顔にもつながります。笑顔の連鎖が起きるクラブでありたい！という思いを込めたスローガンです。

YOUR (ユア) には、あなた (市民の皆様) という意味の他に、後ろの3文字をOUR (アワー) と読むことで、「私たち」(クラブ会員・関係者) も笑顔になる、という意味も込めています。

これからはこの言葉を胸に、市民の皆さんの笑顔と支えてくださる方々の笑顔のために専心していききたいと思えます。

施設紹介

## 健康プラザしうんじ 健康増進スタジオ

昨年7月より健康プラザしうんじ内にある「健康増進スタジオ」の使用指導業務を受託しております。スタジオには、身体のかな部位を鍛えられるマシン6台の他、有酸素運動ができるバイクが6台設置されています。

スタジオにはスタッフが常駐しており、機器の使い方や簡単なメニューをご案内しますので「使い方がわからない」や「何をどのくらいしたら良いかわからない」という方も安心してご利用いただけます。

また、初めて利用される方は無料で体験することができますので、是非一度足を運んでみてください。



## 今日から家トレ♪こどもトレーニング講座

気軽に取り組める運動です。家族みんなでやってみよう！  
運動不足の解消はもちろん、気持ちも前向きになりますよ☆

### 【足指同士で組み合っこ】

両手を組む時と同じように足の指同士も組むことができますか？足指を動かすことで体の疲れもとれ、脳も刺激されるので頭もスッキリ！さらには、足指がしっかり使えるようになるので姿勢改善や運動能力の向上も期待できます！ポーっとテレビを見ている合間に、やってみませんか？

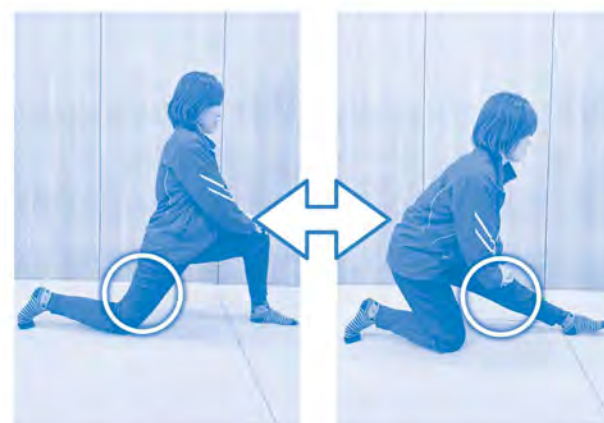


### 【ダイナミックストレッチ ～股関節まわりをほぐす～】

足を大きく前後に開き、前脚の膝の上に両手を添え後ろ脚の膝を床につける。上体を起こし、お尻を前後に動かしながら股関節を動かしましょう。

運動不足の人は股関節が硬くなりやすいため、ここを動かすことで全身の血流も良くなり、腰痛にも効果が期待できます！

子ども達の怪我防止や免疫アップにも!!体が硬くても取り組めるトレーニングです。



### 【手のひら、思いきり開いてみよう】

なんとなくやる気が出ない…落ち込むことが多い…そんな時は、手のひらを思いきりパーっと開いてみましょう。

「手を開けば心も開く」と言われています。心が開くと気持ちも元気になりますよ！

疲れた時や落ち込んだ時にオススメ！赤ちゃんからお年寄りまで、みんなで手を開きましょう！



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  
新発田市富塚町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...  
協和商事株式会社  
損保ジャパン/SOMPOのまわり生命代理店  
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.0254-24-5039  
E-mail kyowa@kyw-sj.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  
KOGYO  
新発田工業株式会社  
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  
新発田市富塚町3-1-15  
TEL.0254-23-7777  
FAX.0254-26-2223

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。  
ESJEE-STAFF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・小舟店・東新町店  
住吉店・コモ店  
ホームページ www.uoroku.co.jp

ninox  
コンフォース 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」  
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  
しげけん君

あなたの「本」作りを  
お手伝い  
編集からデザインまで、  
経験豊富なスタッフの  
サポートを受けながら  
作れます!  
島津印刷株式会社  
〒957-0000 新潟県新発田市富塚1419  
TEL.0254-27-2101

新 しばらま本舗  
〒957-0000 新潟県新発田市富塚1419  
TEL.0254-27-2101

お花のイラスト

※順不同

※順不同