NPO法人スポネット弘前会報誌 LEVEL 25

「誌面リニューアル!! 6Pに拡大だよ!」

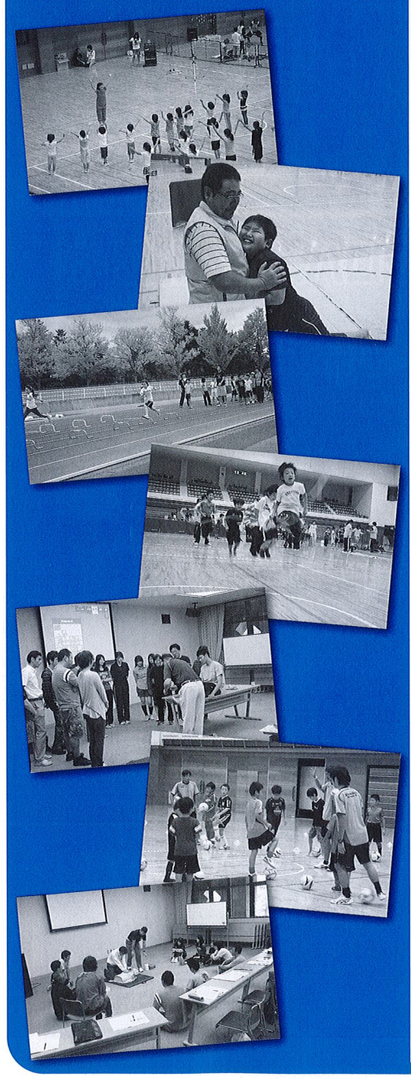
はちみつれもん

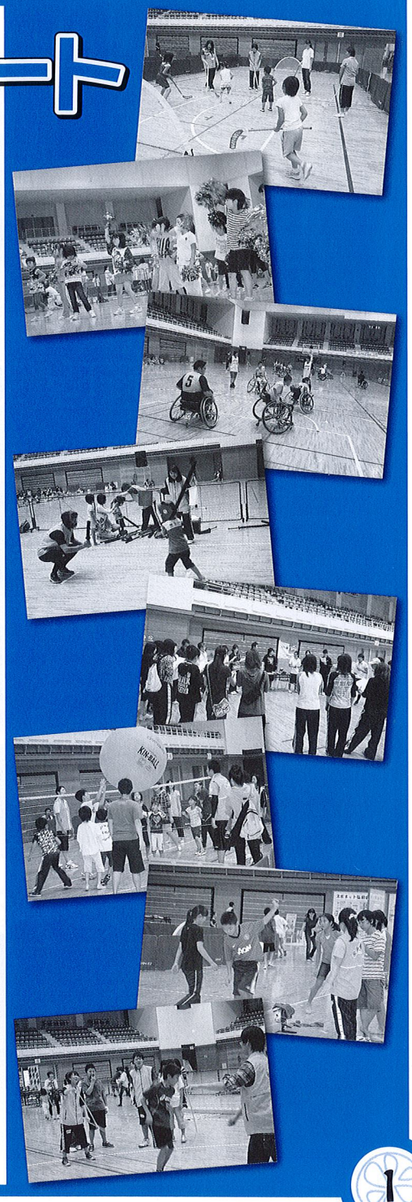
2012年10月20日 発行

TOPICS ラインナップ

トップニュース……P 1
活動レポート……P2~4
スポーツ瓦版……P 5
お知らせページ……P 6

スポレク祭出展レポート





こんにちは!!

スポネット弘前スタッフの大谷です。先日行われたスポレク祭は大成功に終わりました!! 約一週間ほど前から準備に参加させてもらったのですが、武道館でのスポレク祭は初めてなので、正直成功できるか不安でした。祭当日、私はスポーツチャンバラのブース担当で、子供たちの相手をしてました。そして実感しました。子供強い(笑) 正直度肝を抜かれました。で、私も本気でやりました(笑) 2日間で約500人ほどの子供が来場し、来年もぜひやりたい!!との声を非常に多くいただきました!! 来年リベンジしにくるから!!と約束した子もいて、楽しんでもらえたと実感しました!!私自身も非常に楽しむことができました。他のブースに関しても、大きなけがなく、非常に楽しんでもらえたと思います。

今回のスポレク祭は、多くのスタッフ、協力者がいたからこそ成功できたと確信しています。スタッフの皆さん、本当にお疲れさまでした!! そして協力してくださったたくさんの方々、本当にありがとうございました!!

(スタッフ会員だいすけ)

お知らせページ♪

10月以降の活動予定です!

スポフェスin弘大祭のお知らせ

どーも！毎年恒例の弘大スポフェスですよ。今年の目玉はスラックライン（スポーツ版綱渡り）です！渡りきったら君もバランスマスター！さらに某筋肉番付の巨大だるま落としもやりますよ！そうと決まれば会場へGO！ (スタッフ会員ルーニー)

日　時：平成24年10月28日（日）
10時～15時半
場　所：弘前大学第１、２体育館
参加費：遊びのコーナー100円、
巨大だるま落とし300円

新部門! キッズチアダンス教室スタート!

10月からスタートしました！かっこよく踊りませんか！

踊りを覚えたらいろいろなところに応援に出向きましょう！

日　時：毎週土曜日９時～10時
場　所：スポネット弘前スタジオ
対　象：小学生
参加費：月2,000円

ゆったりヨガ部門 新コースが9月から増えました!

ヨガの参加者増加、多くの要望から新コースがスタートしました！

時間帯もいろいろですので、ぜひご参加ください！

日　時：水曜コース　14時～15時
土曜コース　10時半～11時半
場　所：スポネット弘前スタジオ
対　象：どなたでも参加できます！
参加費：月2,000円

☆読者のコーナー☆

みなさんからのご感想をお待ちしております!

いつも「はちみつれもん」をお読みいただきありがとうございます！今号から読者のみなさんにも「はちみつれもん」にご参加いただきたく、「読者のコーナー」を作りました！

本誌についているハガキにご感想・ご意見・イラスト・その他をお書きいただき、お手数ですが五十円切手を貼りポストへご投函ください。誌面の都合上お載せできないこともありますが、できるだけたくさんの方のご参加お待ちしております♪

スタッフ会員紹介 part.22

No.920
(きたがわ　ちひろ)
北川　千紘

初めまして！私は北川千紘といいます。青森市から参加しています。たまにの参加ですがバスケットが大好きなので、活動を通して皆さんと仲良くなっていけたらいいなと思っています！よろしくお願いします♪

No.520 (ふくし　まさひろ) 福士　正弘

はじめまして、ヨガスタッフの福士です。

スタッフになってまだ日が浅くわからない事ばかりですのでいろいろ教えてください。

来年は、いろんな事にチャレンジしていきたいと思っていますのでその時はお願い致します。

NEXT スポネット!

次号はちみつれもんが出るまでのスポネットのスケジュールです!（変更になることが多々ございます。詳細に関しては、メール配信や広告でご確認下さい。）

10月28日（日）
弘大祭スポーツフェスティバル

11月3日（土）・4日（日）
総合型地域スポーツクラブ　東北ブロックミーティング（青森）

11月10日（土）・11日（日）
アシスタントマネジャー養成研修会

11月18日（日）
スポーツチャンバラ大会

12月1日（土）・2日（日）
チビッコバスケットボール教室低学年大会出場

toto
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

【発行元】
総合型地域スポーツクラブ
NPO法人 スポネット弘前
スポーツで元気なまち!
〒036-8035 弘前市百石町2-1 2F　スポネット弘前事務所
TEL：0172-32-6523　FAX：0172-88-6239

活動レポート♪

6～10月の各部門の活動やイベントの報告です☆

カルチュアロード出展★ 9/16

9月16日、土手町でカルチャーロードが開催され、今回スポネットは、弘前市のスポーツ環境やスポネットの認知度をチェックするアンケート調査とスラックライン（スポーツ綱渡り）を実施しました。スポネットのオリジナルタオルほしさに（？）アンケートに協力してくれるひと達が殺到するーコマもあり、アンケート調査は大成功でした。貴重な市民のご意見を参考に、これからの事業に活かしていきたいと思います。ご協力ありがとうございました！そしてスタッフのみなさん、お疲れ様でした。

（スタッフ会員千鶴子）

バドスマ合宿! 9/8・9

９月８、９日にバドスマ合宿をやりました☆

一日目はみっちり練習をしました！基本打ちと応用練習に分かれいつもよりもハード？な練習を途中ミニゲームなんかもやってわいわいしながら一日目が終わり、それからＢＢＱからのぉ～花火をしいのぉ～夜の大宴会へ進みました（笑）

二日目は団体戦です!! こちらは最後の最後まで勝敗がわからない大接戦になりかなり盛り上がりました↑↑

今回の合宿はこんな感じでとても楽しかったです♪

それと今回はたくさんのサークル会員さんに手伝ってもらい私自身スタッフとしてでなく参加者として合宿に参加出来た事に感謝しています!! ありがとうございます!!

最後にいつになるかわかりませんが第三回バドスマ合宿をお楽しみに☆

（スタッフ会員健一）

事務所引っ越しました!

あ～でもない、こ～でもないと言いながら無事引っ越しが終わりました。

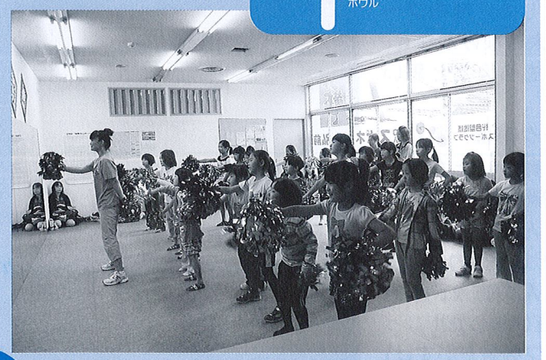
皆様には、引っ越しの手伝い・備品等の提供など本当にお世話になりました。

事務所内スタジオでの新規活動（ヨガ・キッズチアダンス）もスタートし、今後も有効に活用していきたいと思っています。

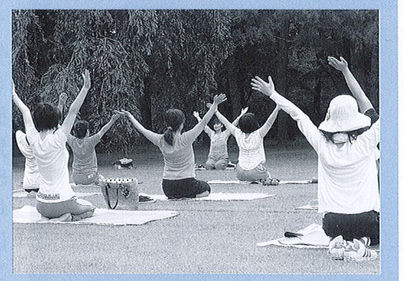
スタジオには会員の寄付による健康器具が３台あります。

会員の皆さん是非遊びに来てください。いい汗をながしましょう。

（サブマネジャー澤田）



モーニングロハスヨガ開催



２年目となる今年は、１度も雨が降らずと天候にも恵まれ、VIVAさんの取材ありと大いに盛り上がりました！

何よりも朝ヨガ・屋外ヨガがスポネットだけでなく弘前市民に（ちょっとおおげさ！？）どんどん浸透してきているのが嬉しいですね。

調子付いてしまった私は、「月見ヨガ」もやっちゃいましたが、「きれいな月や星をゆっくりみるのは久しぶりでとっても贅沢な時間」とか「月見ヨガの日はぐっすり眠れる」などの声を聞き、やって良かった～と思いました。

とても楽しく、あっという間の2ヶ月余りでしたね。

早く来年の夏が来ないかな～（気が早いにもほどがありますね！）

でも、夏だけではありません！

「ゆったり～ヨガ教室」では寒い冬でも参加したくなる企画をただいま準備中です！！

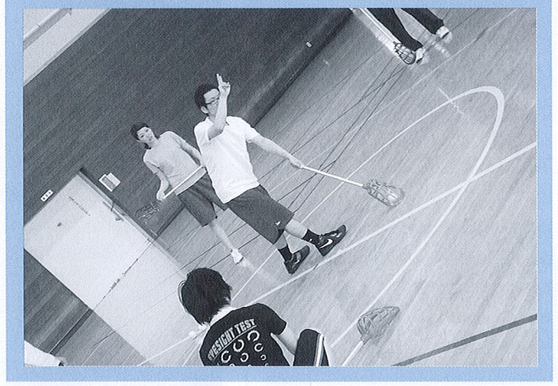
楽しみに待っててね～～

（スタッフ会員三上）

みんなでskill up!! 大人だらけのガチンコレクリエーション大会開催!!

ガチでやりました。会員のスキルアップを兼ね、童心にかえり、ガチでユニホック、ソフトラクロス、そしてチュックボール！初めての競技もガチでやりましたよ。第２回ガチレク大会やるぞ！ガチで！次回はより多くの会員に参加してほしいです。ガチで！チュックボールでリオ五輪狙うよ、ガチで！！

（スタッフ会員ルーニー）



ナイターバレー閉幕★

バレーボールは体を張っての格闘技。球を追って球より先に床に滑り込み、落とすものかとつなげて、ここぞとばかりに相手コートに叩き込む。チームー丸・一致団結・敵を倒すぞ・心はひとつ。勝利に挑む数あるナイターバレー強豪集団にエンジョイ派みんバレが殴り込み…。無理だよ、そんなの・。しかし！バレーを楽しむガッツにかけては向かうところ敵無し！

というわけで、来年は三部でエンジョイに磨きをかけるぞ。ありがとう、藤井監督！サンキュー、ミスター・ジーフ!!

（スタッフ会員智子）

チビバス夏合宿 楽しかった!夏合宿!

一泊二日の西目屋合宿。そば打ち体験、魚釣り、植樹、たくさん自然とふれあいながら貴重な体験をしてきました。何と言っても二日目の岩木山。足場が悪かったり天候が優れなかったりと大変ではありましたが全員で登りきることができました。頂上で食べたご飯は美味しかったですね。楽しく過ごした二日間でした。

（スタッフ会員北川ちーちゃん）

熱い!暑い!! ランニングクラブ大会シーズン

ランニングクラブ代表の佐藤です。今年の夏は例年にない猛暑でしたが、雨に降られることもなく順調に練習を重ねることができました。運動公園における定期練習の他、西目屋でのロード練習、運動公園ジョギングコースでのロング走なども計画どおり実施することができました。

今シーズン最大の目標であるアップルマラソンは史上最高の参加者数になりました。コースの距離表示も1ヶ月前から設置され、連日たくさんの市民ランナーが走っています。ここに来てアップルマラソンは史上最高の盛り上がりを見せています。ランニングクラブの皆さんもほとんどが参加するアップルマラソン、これまでの練習の成果を生かして激走するぜ！夜は鍛冶町で打ち上げだぜ！

（スタッフ会員佐藤）

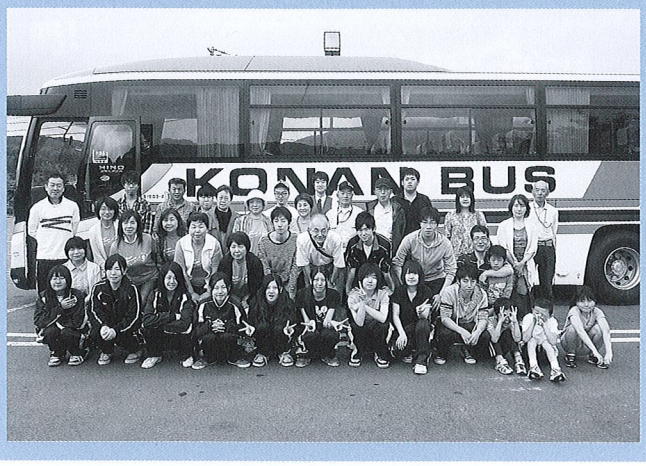
キッズ野田村遠足

7/21

キッズでは、7月21日（土）に岩手県野田村へ親子遠足に行きました。

当日は、キッズと親子３組7名のほか、スタッフ、弘前実業ボランティアあわせて、17名が参加、野田村の復興の様子を見学したあと、野田村特製のお弁当（野田村はお塩が有名、おにぎりうまかった～）を食べ、体育館で現地のキッズ約20名と手つなぎ鬼やキンボールバレーを楽しみました。

震災から力強く復興に取り組む野田村の方々や元気いっぱいの子どもたち！「また野田村で交流したい！」多くの参加者の声が印象的でした！　（スタッフ会員こじこじ）



キッズ・チャンバラ合同キャンプ

9/22・23

先日（９月22日～９月23日）、キッズ部門とスポチャン部門の合同キャンプが行われました。キッズ部門７名、スポチャン７名とスタッフ７名の総勢21名の参加でした。

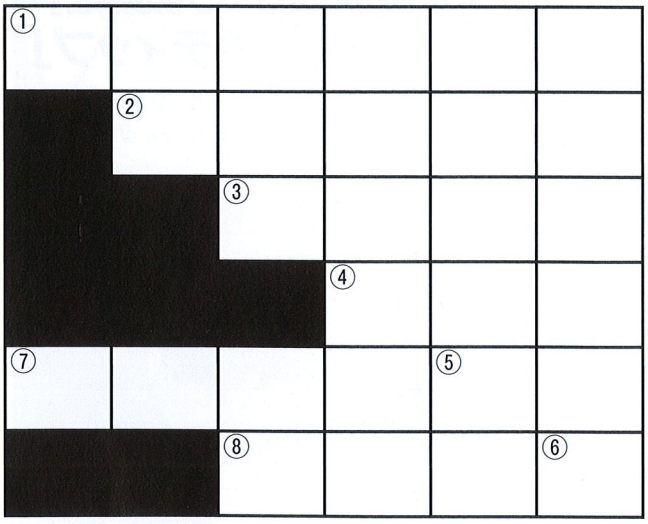
テント設営から始まり、①レクゲーム②歩行ラリー③花火④天体観測⑤フライングデイスク⑥サッカーと盛りだくさんのメニューでした。

天気にも恵まれとても楽しい２日間でした。

スタッフ（女性）が作ってくれた朝食（サンドイッチ）最高！　（スタッフ会員一戸）

チャレンジクイズ

■ ①～⑥を続けて読むと、有名な選手になります。



◇ 横の鍵

① 古橋広之進、□□□□□□ビウオと呼ばれました。
② 近代オリンピックの創始者は、フランスの□□□□□ン伯爵。
③ 陸上のフィールド競技
④ □□□ルがいるから、頑張ることができます。
⑦ サインを出すときは、敵にわからないように□□□□□□で行います。
⑧ 部活の□□□□から、教えてもらう。

チャレンジクイズに挑戦いただいた方の中から
抽選でステキなプレゼントが当たるかも…！

住所	〒□□□-□□□□
氏名	歳　男・女
電話番号	
スポネットからのメールの有無（○をつけて下さい） 届いている　届いていない →	
メールアドレス	
クイズの答え	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
はちみつれもんへのご意見がありましたらお書きください！	
スポネットへのご意見がありましたらお書きください！	

ありがとうございました！お書きいただいたご意見ははちみつれもんに掲載させて頂く場合がございます。
（掲載時　ペンネーム：＿＿＿＿＿＿）
※記入なき場合上記氏名をつかわせていただきます。

クラマネスポーツニュース

※日体協の動きや、海外含む他のクラブ情報、健康やスポーツの豆知識など

みなさん、バルセロナFCというサッカーのチームをご存知ですか？

実は、このチームとスポネット弘前は基本的には同じ形態のクラブなんです！（規模は全然違いますが！）

なぜかといいますと、バルセロナはサッカーのチームと思いきや、実は数多くの種目があり、多世代が集まる地域型のクラブなんです！

そしてクラブ運営もスポネットと同じく、一般市民などからの会員を募り、その会費でチームを運営しています。これをソシオといい、ソシオの会員は現在世界中で14万人います。（スポネットは約500人！）

ではバルセロナでは、どんなプログラムがあるのか見てみましょう！（右の表参照）

すごい規模ですが、バルセロナは現在歴史が115年です！100年以上かけてここまでのクラブになってきました。バルセロナという町の宝なのですね。

日本も現在ヨーロッパのような地域型クラブを目指して、全国で地域型のクラブがたくさん設立されています。

スポネットも100年後も発展できるように、地域のニーズに応えながら、弘前になくてはならないクラブになっていけるようにがんばりたいと思います。(クラブマネジャー鹿内)

◎プロフェッショナルセクション
バスケットボール、ハンドボール、ローラーホッケー、フットサル

◎ノン・プロフェッショナルセクション
アスレティックス、サイクリング、ラグビー、野球、バレーボール、フィールドホッケー、アイスホッケー、アイスダンス

◎アソシエイテッドセクション
UBバルサ（女性バスケットボールチーム）、ガットマン＝FCバルセロナ（車いすバスケットボールチーム）、CVBバルサ（女性バレーボールチーム）

◎ジュニアセクション
（すべてカテゴリー別に分かれています！）
バスケットボール、ハンドボール、ローラーホッケー、フットサル、アスレティックス、ラグビー、野球、バレーボール、フィールドホッケー、アイスホッケー、アイスダンス、バレエ
＊ 総プレーヤー数：2,500人

◎サポートメンバー
総メンバー数：172,938人
うち男性：125,154人
うち女性：37,825人

POST CARD

〒 0 3 6 - 8 0 3 5

50円切手を
貼って下さい

弘前市百石町2-1　弘前商事ビル2F

NPO法人スポネット弘前　宛

レシピ紹介

今回のテーマ「アンチエイジングレシピ」
「かぼちゃとりんごのディップ」

かぼちゃに含まれているβ-カロテンは皮膚の抵抗力を高め、老化を早める活性酸素を消してくれます。抗酸化作用を強めるビタミンCやEも豊富！

食物繊維も豊富なので便秘予防になり、脂肪の吸収を防ぐのでダイエット効果もあります。

青森県には「一球入魂かぼちゃ」という地域ブランドのかぼちゃがあります！

材　料：かぼちゃ200g、
　　りんごジュース（果汁100%）１カップ
作り方：①かぼちゃは種とワタを除き、皮ごと５mmの厚さに切る。
　　②小鍋にかぼちゃとりんごジュースを入れ、軟らかくなるまで煮る。つぶしながら、汁気がなくなってぽってりとするまで煮る。

旬な食材で、簡単にできますので、ぜひぜひつくってみてください！

マクロビオティックスコンシェルジェ　内山　南