

1月以降の活動予定です!

常盤の里スポーツ(能代市)  
クラブバレー大会出場者募集

さあ、今年もやってきました！常盤の里スポーツクラブとの交流事業であるバレー大会が今年も開催されます！今回も参加者大募集中です！

この大会は、優勝をきめますが、初心者の方も気軽に参加できる大会です！

なんせ、昨年はスポネットみんバレーチームが優勝したんですから(笑)

主婦の皆さんから、中学生などいろいろな世代の方と交流ができるゆるい大会です！

そして、おいしい振る舞いもありますよ！

下記の日程で行いますので、参加したい方は事務局までご連絡ください！

日時：平成26年1月26日（日）  
場所：常盤中学校体育館（秋田県能代市）



## スポネット新年会参加者募集

いよいよ新年になりましたね！！  
スポネット弘前では、今年も大新年会を開催します。

メインイベントはボウリングなので、大人も子供もみんなで楽しみましょう！！

※もちろん懇親会もありますよ！！

詳しくは、同封したチラシをご覧ください。

日時：1月18日（土）15:00～  
場所：アサヒボウリング

内容：ボウリング＆懇親会

※懇親会は高校生以上ののみ  
参加できます。

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！  
(変更になることがあります。詳細に関しては、メール配信や広告でご確認下さい。)

- 1月18日（土）  
あけおめ・ことよろ！  
馬も荒ぶる!?  
スポネット弘前新年会
- 2月  
指導者講習会

## 前回のクイズ回答

前回の○×クイズ、難しかったですかね～??  
正解はこちらです!!

①正解は「×」。

クラブマネジャーの名前は、「シカナイ  
アオイ」です。

②正解は「○」。  
スポネットオフィシャルキャラの「スポ  
レンジャー」。  
神出鬼没に活動中です。

## スポネットを“動かして”みませんか!?

人肌恋しいこの季節・・・。スポネットでは一緒に活動してくれる“パートナー”を募集しています。

スポネット弘前の活動には、「スタッフ会員」という人が欠かせません。

サークルの受付をしたり、チラシを作ったり、イベントを企画したり・・・と、皆さんの活動を陰ながら支えています。

ライフスタイルに合わせて、出来る範囲で、スポネットの活動をみんなで作りませんか？

興味のある方は、お気軽にお近くのスタッフまでご相談ください！！

スポネットを“動かす”のは、そこのあなただ(｀・ω・')!!



## 「卓球を楽しむ会」始動!!

1月から新サークルがスタートします。  
「卓球を楽しむ会」からのお知らせ

場 所：城東小学校体育館

日 時：毎週日曜日 19:00～20:30

対 象：小学生以上の男女

内 容：主に、試合を楽しめます。  
(初心者大歓迎です)

参加費：200円

その他：ラケットはお貸しします。

※卓球を楽しみたい方は是非遊びに来てください。



## サポーター会員様

・弘前タヒチアン

ダンススクール  
Ravahere<ラバヘレ>

・株ダイヤモンドアップル

・三笠屋餅店

※掲載順は、会員登録が早い順となっています。



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

〒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



## はちみれもん

2014年1月1日 発行

## 2014年1月 各サークル活動開始日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
おやすみ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	スタート	スタート	スタート
・チビバス土曜 ・ヨガ土曜 ・みんバレ ・ガチバス	・キッズボーリング ・チビバス金曜 ・チビバス木曜 ・ランニング ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・ダンス＆ヨガ ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・バウンドテニス ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・キッズボーリング ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・ダンス＆ヨガ ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・キッズボーリング ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜
8	9	10	11	12	13	14
・フットサル ・バドスマ ・卓球	・チャンバラ ・ダムバス	・チアダンス高学年 ・中学生バスケ	・ダンス＆ヨガ ・ヨガ水曜 ・ラケテニ ・ランニング	・チアダンス高学年 ・中学生バスケ	・ダンス＆ヨガ ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜	・ダンス＆ヨガ ・チビバスク ・チビバス木夜 ・アチエイジング ・ヨガ木曜
スタート	スタート	スタート	スタート	スタート	スタート	スタート
15	16	17	18 新年会	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



※活動場所、時間等が変更になっている場合がありますので、週間の活動情報も合わせてご確認ください。

## 新年のご挨拶

皆さん！あけましておめでとうございます！  
オリンピックも決まり、日本中が盛り上がっているところだと思います！

そして2014年は「ソチ冬季オリンピック」「サッカーワールドカップ」と世界的なスポーツイベントがあります！

スポーツが熱い年がしばらく続きますが、スポネットは今年も、底辺の拡大、市民目線を忘れずに、だれもが楽しめるスポーツ環境をつくっていくことを使命として頑張っていきたいと思いますので、会員の皆さん今年もよろしくお願いします！



クラブマネージャー  
鹿内 葵

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年は「弘前城リレーマラソン」というスポネット弘前で最大のイベントがありました。

第2回、3回・・・と皆さんに楽しんで頂ける様、皆さんと一緒に創っていければと考えます。

また、皆さんからのご要望があれば、いろいろなイベントを実現させたく、事務局へご提案して頂ければと思います。

全国最下位の短命県青森から脱却すべく、年輩者へ多種多様な「場」の提供が出来ればと思っております。

今年から10年、指定管理者制度で南富田町体育センターの管理をスポネット弘前がする事となりましたので平日の時間を有効に活用した年輩者向けのプログラム創りを進めておりますので、ご期待して下さい。

新年度からはtotoの助成金が終了し、自立したグラブ運営が必要となります。が、スポネット弘前が継続して活動出来ます様、ご支援の程よろしくお願い致します。



理事長  
一戸 忠道



## 活動レポート♪

### 「白熱!!」 スポーツチャン大会

第4回スポーツチャンバラ大会が、11月10日（日）青森県武道館剣道場で行われました。初心者の参加もあり、予想を上回る50名の参加者で大いに盛り上りました。

当初予定していた初心者向けの講習会も、時間を大幅にオーバーしいよいよ試合開始です。

小太刀・長剣・二刀の3種目を、幼年の部・低学年の部・高学年の部・大人の部に分かれてのトーナメント戦です。注目度の高いのはやはり幼年の部です。お母さんの黄色い声援を受けながらの剣士は、やはり名前の通りチャンバラの戦いでいた。審判員の大岡裁き的判定を皆様ご想像下さい。今回も弘前大学スポーツチャンバラ同好会の参加・運営のお手伝いをいただき大会を無事終えることができました。子ども達も今後チャンバラを行う上で大いに参考になったと思います。来年も予定していますので是非ご参加ください。その前に腕を上げたい方・楽しみたい方は、スポネットの「チャンバラっこ」へ遊びに来てください。



11/10

### 「楽しく学んだ!!」 クラブ交流会

11月16日、17日の2日間にわたり、青森県内の総合型地域スポーツクラブが集まって、「青森県総合型クラブ交流会」が行われました。

1日目は弘前市レクリエーション協会の薬師山会長をお招きし、現場で使えるレクリエーション実技講習会が行われました。大縄跳びやじゃんけんを使ったレクはもちろん、お椀を使った新感覚ペタンク等、様々なレクに参加者は大喜び!! 童心に戻って楽しんでました(笑)

2日目は新潟県レクリエーション協会の渡辺さんをお招きして、「レク式体力測定」の講習会が行われました。ストローや雑巾を使った体力測定に興味津々の参加者は、レク式体力測定を通じて自分の限界に挑戦していましたね(笑)

来年度も開催するので、ぜひご参加を～～

(クラブマネジャー鹿内)



11/16・17

### 新部門!! 中学バスケ教室スタート!!

11月から新部門として活動している、「中学生のためのバスケットボール教室」!!

かわいい中学生たち(笑)と松岡修造並みにアツいコーチ陣が、汗だくになりながら絶賛活動中(・∀・)

中学生からバスケを始めた子や自分のスキルを伸ばしたい子など、色々な子どもたちが、コーチたちから「スポネット式バスケが上達するマル秘テクニック(笑)」を伝授されながら、シュート・パス・ドリブルの技術を日々磨いています。

時にはコーチを相手にして練習している中学生たちの上達には、驚かされますね!!

コーチのマル秘テクニックが役立っているのか・・・(笑)

定員が少ないので、参加したい中学生のアナタはまずは会場へ!!

毎週火曜日、19時~21時まで弘前第四中学校でお待ちしてまーす^^(あきひろコーチ)



### 「クラブ経営について学ぶ!!」 アシマネ講習会

11月9日、10日に、青森県アシスタントマネジャー養成講習会が開催されました。

スポネット弘前からは、スタッフ4名が参加。そして講師には鹿内クラブマネジャー!!

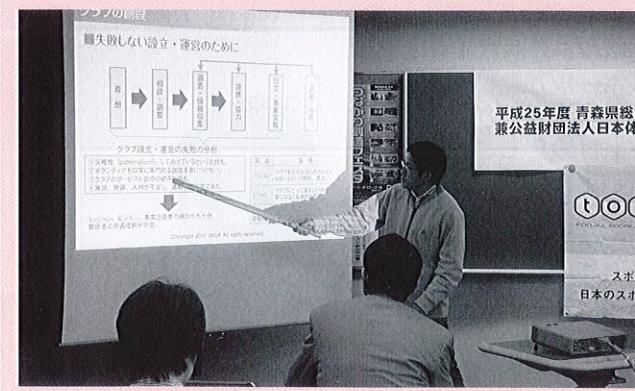
スポネットスタッフにとっては、気を抜くことができない講習となりました(笑)

総合型地域スポーツクラブについての講習を受けると、現場にいるだけでは気づかないことをたくさん見つけられますね。

「スポネット弘前も、ミッション・ビジョンを達成するためにいろいろな活動に取り組まねば(°Д°)!!」と思った2日間でした。

※テストもありましたが、無事に全員合格したそうですね。さすが、やるときはやるスタッフたち!!

(クラブマネジャー鹿内)



11/9・10

## 活動レポート♪

### クラマネスポーツニュース

#### 「スポーツで健康に!」

皆さんまずはこのデータをご覧ください。  
青森県のデータ

項目	数値	順位	全国との比較
平均寿命	男子 75.67歳 女子 83.69歳	47位	男子1位 長野県 78.90歳 女子1位 沖縄県 86.01歳
運動実施率	49.4%	47位	全国平均 63.0%
小学生の肥満	13.75%	1位	全国平均 9.3%
食塩の摂取量	年間 4,571g	1位	全国平均 2,692g
飲酒習慣者率(男性)	40.0%	47位	全国平均 35.4%
喫煙率	45.3%	1位	全国平均 39.7%
カッパラーメン消費量	7,426g	1位	全国平均 5,410g

喫煙率日本一+飲酒率日本一+食塩消費量日本一

#### 死亡率日本一!



というデータです。

皆さんどうでしょうか?これでいいでしょうか?  
さあ今日から楽しく運動しましょう!



### スポネット フェイスブック宣伝

突然ですが、スポネット弘前会員の皆さん!!

皆さんに参加している「スポネット弘前」のこと、もっと「ひろーく・ふかーく」知りたくないですか(△)??

はい、そんなあなたにはこれ!!

(ω)【スポネット弘前公式フェイスブック~】

日々の活動の様子から、スタッフの地味ーなつぶやきなど、スポネットのウラのウラまで見れちゃいます(・∀・)

フェイスブックに登録していくなくても見れるので、ぜひ一度チェックしてくださいね!!

※フェイスブックをやってる人は、「いいね!!」を忘れずに!!

<https://www.facebook.com/sponet>

(スタッフ会員三上)



### スポレンジャーのひとりごと

やあみんな!みんなのヒーロー、スポレンジャーだよ(・∀・)  
今回はスポレッドが大人の力を使って、はちみつれもんにスポレンジャーのコーナーを作ってもらつたんだ!△)

スポレンジャーの活躍を報告できるチャンスが来て、スポレンジャーはとっても嬉しいよ(´ω`)

さて、最近のスポレンジャーはというと、弘前スポレク祭や弘前大学スポーツフェスティバルにゲスト出演していたよ。

スポレンジャーは運動神経バツグンだから、色々なスポーツに挑戦して、華麗な姿を披露したよ。

弘大スポフェスでは、青森県内のゆるキャラ達と一緒に運動会もやったよ。

ゆるキャラたちが予想外に機動力抜群で、スポレンジャーはびっくりしたよ!!

これからも気分次第でレンジャーの活動の様子を載せていくよ。  
これからもスポレンジャーを応援してね!△)

(みんなのヒーロー スポレンジャー)

