## スポネット弘前「走り方教室」です。

部門紹介1

ヒロロスクエアイベントスペース（ヒロロ３階）にて、毎週火曜日19：00～20：30の間行っており、おもに小学生が対象です。
走る・跳ぶ・投げるなど、陸上運動の基盤となる動きを専門コーチの森下良子先生が楽しく指導してくれます。
今は、走るフォームについて練習しています。走ることはどのスポーツを行うにも欠かせない動作の一つです。そのフォームを早い段階で習得することで今までよりもタイムを縮めることができ、他の動作にも早く繋げることができます。
陸上競技をやられている方にはもちろん、それ以外の競技をやられている方にもおススメの教室です！

７月18日９：00～12：00、弘前市運動公園陸上競技場で走り方教室の記録会が行われました。
競技種目は、30m走、50m、100m、立ち幅跳び、走り幅跳び、100mリレー、800m走の７種目でした。
蒸し暑く、雨が降りそうな曇り空でコンディションとしてはあまり良くはありませんでしたが、それに負けないくらい子ども達は元気に走っておりました。
リレーと800m走以外は２回行い、タイムを計ると去年より速くなっていると皆さん喜び、最後まで楽しそうに活動されていました。
走り方教室の森下良子先生も今回の記録会の結果と内容にとても満足された様子でした。（職員　曽我　俊介）

## キッズソフトボールチーム

部門紹介2

弘前市内、平川市の小学校１年生から５年生まで現在14名で活動中！！チーム名「弘前フェアリーズ」（妖精）。。。として正式に全日本ソフトボール協会に登録しました。12月に平賀ドームで行われる県大会出場を目指します。コーチ陣は元全日本監督齋藤春香さん監修のもと実業団でプレー経験のある４名の女性コーチが親切に「元気で、明るく、楽しい」をモットーに指導しています。また、青森県の推薦で日本生命財団より「児童・少年の健全育成助成」を受け、チームとして必要なユニフォームや備品を購入できることになりました。毎週土曜日午前９時～11時まで、弘前市朝陽小学校をホームグラウンドにし、雨の日は体育館で練習しています。（職員　戸沼　宏美）

**ソフトボール EXHIBITION GAME**

７月５日に弘前市運動公園リニューアル記念としてソフトボール一部リーグの試合とその選手たちによるソフトボール教室が行われました。
まずは一部リーグの試合を子どもたちは観戦。今回始球式もあったのですが、なんとその始球式を「弘前フェアリーズ」の子が務めるという快！投げる人は１人だけだったのですが全員が守備位置についての豪華な始球式になりました！
試合の方は「ピッチャーの投げるボールが速い」、「ホームラン入った！！」など小学生らしい感想がバンバン出ていました。
そして、ソフトボール教室には選手一人がつきっきりで教えてくれて、みんなまじめに笑顔で楽しそうに指導を受けていました。これから先、こんなチャンスがあるかわからないので子どもたちにはいい経験になりました。（職員　葛西　健一）

## 第18回バドスマ杯

7/12

７月12日（日）に弘前Ｂ＆Ｇ海洋センターにて「第18回バドスマ杯」を開催しました！！
毎回普段の活動の試合とは違うバドスマらしい試合をしているバドスマ杯。今回のバドスマ杯は団体戦７、８人１チームで試合をします！
そして今回は「バドスマチャレンジ」というお題をクリアしたら、ハンデポイントをあげるという内容！
どんなお題があるかというと、ダチョウ倶楽部のくるりんぱ、ブリッジ、フラフープ、グミキャッチなどなど、ジャンルバラバラのバドに全く関係ない内容ですね笑
みんな必死にお題をやったが故に珍プレー続出！！笑
毎回こんなバドスマ杯をみなさんが真剣にやってくれるので盛り上がっています♪
次回もバドスマでしかできないような試合をやりますので、たくさんの参加お待ちしています♪

（職員　葛西　健一）

## 「次号の"はちみつれもん"記事を大募集!!」

前回、前々回とスポネット職員が中心となって発行してきた"はちみつれもん"ですが、もっと会員さんの生の声を聞きたい、そして皆さんにお届けしようということで、次号から会員枠を設けることにしました！！
日々の活動内容や、こんな記事を書きたい等みなさんが思っている事を記事にして会報誌に載せていきます。「ぜひ自分が！！」というそこのあなた！！スポネット事務局まで是非お問い合わせください。次号発行予定は来年３月です。たくさんのご応募お待ちしております(･･ω･･)!!

### NEXT スポネット！

**お知らせ**

スポレク祭・
南富田秋まつり
10月11日（日）
　　12日（月･祝）

スポーツ指導者
養成講習会
12月20日（日）

スタッフ忘年会
12月23日（水･祝）

新年会
1月11日（月･祝）

第２回弘前城
リレーマラソン冬の陣
2月21日（日）

いいね！
してね♪

南富田町体育センター
FBのお知らせ
https://www.facebook.com/minamitomitamachi.gymnasium

スポネット弘前
FBのお知らせ
https://www.facebook.com/sponet



【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
スポーツでつく元気なまち！
〒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
〒036-8172 弘前市南富田町 5-2　南富田町体育センター
TEL・FAX：0172-34-6122

NPO法人スポネット弘前会報誌　LEVEL 34

# はちみつれもん

2015年9月 発行

TOPICS ラインナップ

トップニュース ……表紙
活動レポート ……P2・6
イベント紹介 ……P3・4
南富田町体育センターだより ……P 4
部門紹介 ……P 5

## おめでとうスポネット!!
### 設立10周年祝賀パーティー

4/29

スポネット弘前は、皆さんのおかげで設立10周年を迎える事が出来ました！！
そんな記念すべき年をお祝いする為に、「スポネット弘前10周年特別記念イベント」を開催しました
＼(゜ロ＼)(／ロ゜)／
まずはアトラクション！！
「重ね着選手権」では、1分間に着れる分だけ服を重ね着！！
シングルス・ダブルス・ファミリーの部と、着せたり着せられたりの大盛り上がり！
10枚以上重ね着するハッスルプレイを見せてくれました(笑)
「鬼のハイタッチでギネスに挑戦」では、1分間に188回のハイタッチを目指して、参加者が団結！
見事188回を超え、非公式ギネス記録となりました(笑)
その後はスポネットアワード表彰式！！
最年少会員や功労賞という真面目な賞から、理事長と同じ名前賞や理事長と同じ誕生日賞といった賞で、会員さんを表彰(笑)
その後はお食事タイム！！
目玉は何と言っても「マグロの解体ショー」！！
まさにサプライズの演出(゜д゜;)
解体したマグロは、参加者全員でおいしくいただきました！！
最後はスポネットウルトラクイズも開催！！
部門数やスポレンジャーの見た目、理事長の顔はどっちだ！など、知って得する情報満載でした(笑)
スポネット弘前は、これからも会員さんや弘前市民の皆さんが、スポーツを通じて楽しめる環境を作っていきます。
20年、30年と続くクラブにしていきますので、今後とも応援お願いしますm(__)m

## 弘前城リレーマラソン

# 第3回弘前城リレーマラソン報告

6/14

大会委員長　北山　聡

3回目を迎えたリレーマラソン大会。今年も200チーム、2,200人がたすきをつなぎ、弘前公園内を笑顔で走り抜けました。年を追って注目度を増すこの大会ですが、リレーマラソンの魅力は何と言っても「楽しさ」に尽きると思います。選手のみならず、応援に来た家族、職場の仲間、友人、学校の先生方も、見ていて楽しいと感じているようです。今年も昨年までにはない取り組みとして、地域コミュニティー・女性の部新設、ランネットを使ったタイムの計測、記録証発行のスピード化等、工夫を凝らして大会を運営しました。今やスポネット弘前の目玉的な行事に成長したリレーマラソン大会を、これからも応援してください。今大会に協力していただいた会員、ボランティアの皆様方に心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

# 10周年記念祝賀会

3/28

平成27年４月５日、スポネット弘前がNPO法人になり10周年を迎えました。そこで日頃お世話になっている関係者の皆様をお招きし、３月28日に設立10周年記念祝賀会を開催いたしました。当日は東京など県外からもご参加いただき、総勢150名を超える皆様にお祝いしていただきました。

祝賀会では今までの経緯を映像で紹介し、チアダンスの子供達と津軽三味線のコラボ実演、そして初代理事長である清水紀人氏が文部科学大臣賞を受賞したのを記念して、サプライズお祝いなど盛大な祝賀会となりました。

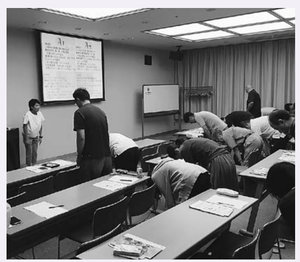
ここにご参加いただいた方々、祝電やお祝いをいただきました皆様など多くの皆様のご支援があってここまでくることが出来ました。感無量です！本当に感謝しきれないくらいのご支援をいただきありがとうございます！多くの方に感謝申し上げたいと思います！

個人的には10周年を迎え新たなスタートだと思っています。地域にはまだまだ課題が多く残っており、私たちスポネットは今の活動に満足することなく、職員、スタッフ一同気を引き締めて、今後もスポーツを通じて地域を盛り上げていきたいと思います！　（理事長　鹿内　葵）

# スポーツ指導者養成講習会

7/19

７月19日（日）青森県武道館にて、スポーツ指導者養成講習会を開催しました。今回は「女子選手の育成と支援」をテーマに、順天堂大学女性スポーツ研究センター副センター長の鯉川なつえさんを講師にお招きして「部活・スポ少を頑張る女子アスリートのコンディショニング」・「理想のフォーム」についてお話しいただきました。男女の身体の違いや女性アスリートが直面しやすい課題、老若男女どんな方でも自分の力を引き出せるフォームがあるなど、指導する方にとってとても参考になるお話でした。参加した指導者35名も熱心に聞き入っていました。　（職員　寺嶋　かのん）







# スポーツを活かした「健康づくり教室&美ボディ教室」

青森県教育庁スポーツ健康課委託事業で二つの教室を行っています。

高齢者向けに９月～11月末日までの毎週木曜日10時～11時「スポーツを活用した健康づくり教室」膝痛、腰痛、肩痛など普段やる機会のないスポーツを活用し予防、体力アップを目的にしています。レク式体力チェックも行うので体力アップが目で見てわかりますよ！

若者向けに９月～11月末日までの毎週水曜日19時～20時「美ボディ教室」効率的なトレーニングによる健康的なダイエット、体の調整、セルフストレッチなど専門知識を持った講師が丁寧に指導してくれます。正しいトレーニングでパーフェクトなボディを手に入れましょう！皆様是非参加してみてはいかがでしょうか。　（職員　三上　明王）

## 毎週土・日は「朝活タイム」で運動しよう！

朝の７時から開放している南富田町体育センターには、老若男女がいろいろな用途で使用しています。部活前の中学生がこっそりと秘密トレーニング！ファミリーでコミュニケーションの場に！年配ご夫婦が散歩の途中に卓球！などなど、大いに沸いています。

更に、日曜７～８時は『大人の追い込み部』とかいう、謎の部活動があるらしく大人が汗ダクになりながら自分の身体を追い込んでいるようです。（スポザップ？！）興味のある方は一度、のぞきに来てくださいな！　（職員　三上　麻衣子）

## あおぞら市場

南富田町体育センターでは、７月～11月までの毎週土曜日朝７時～９時まで「あおぞら市場」と言う朝市を行っています。野菜、果物、パン、古着などたくさん取り揃えております。飲食ブース席もあるのでその場で朝食を済ませてお仕事に行くのもいいですね。青空の下で朝食を食べて気持ちのよい１日のスタートにしませんか！？皆様のお越しをお待ちしております(^^)。出店は無料なので一般の方も気軽に出店できますよ。

（職員　花田　将）