

4月～6月のお知らせです！

会員登録更新のお願い =更新期間：4/1(月)～5/31(金)=

会員種別	合計	年会費	保険料
サークル会員 (子ども) ^{*1}	3,000円	2,000円 【ファミリー割引】あり ^{*2}	
サークル会員 (おとな) ^{*1}	4,000円	3,000円 【ファミリー割引】あり ^{*2}	1,000円
スタッフ会員	4,000円	3,000円	

* 今年も登録更新期間が近づきました。

* 同封の「入会・更新申込書」に必要事項を記入の上、年会費と一緒に各部門の活動場所か事務局までお持ちください。

* 更新されない場合は、会則に従い会員証の返却などの手続きがございますので、スタッフにお尋ねください。

* サポート会員及び、サポーターの登録案内は、別紙にて行います。

予告・弘前城リレーマラソン

いよいよ6月16日(日)に弘前公園を会場に、青森県初の弘前城リレーマラソンを開催します！

申し込みは3月下旬からですが、なぜか噂が広まっており、問い合わせが多くてきています！

50チーム限定ですが、もしかしたらすぐにいっぱいになる可能性がありますので、お早めにお申込みください！各部門、職場のみなさん、ご家族で参加してみませんか？

【第1回弘前城リレーマラソン】

日 時：平成25年6月16日(日)
8:00受付、10時スタート場 所：弘前公園 特設コース、
メイン会場：レクリエーション広場参加費：1チーム10,000円
(中学生以下7,000円)

チーム：5人以上、10人以下

ルール：1周2キロのコースをタスキをつなぎで走ります。

詳細が決まり次第お知らせします！

ランニングクラブ25年度説明会

今年もランニングクラブの活動が4月から始まります。

初回説明会を行いますので、興味のある方は是非ご参加ください。

「ランニングを始めようと思っている方」「一人だと練習がなかなか続かない方」「マラソン大会に仲間と一緒に出たい方」などなど大歓迎です。

又、マラソン、ランニングに興味のある知人・友人がいましたら、ぜひご案内をして下さい。

【25年度説明会＆試走会】

日 時：4月7日(日) 10時～11時30分
会 場：青森県武道館会議室内 容：活動内容や日程についての説明
説明会終了後に、運動公園内をジョギングします
持ち物：筆記用具、走れる服装

スタッフ会員紹介 part.24

(かわぐち さきみ)
No.1113 川口 咲美

チビバス・イベント部門のスタッフをしている川口咲美です。ちなみにバスケは未経験で、子どもたちからドリブルの仕方を教えてもらっています(笑)最近は先輩方の影響でダーツにハマり中!ボルダリングもフットサルも気になるお年頃です。(ムキムキになりそう!)

今年は趣味の開拓と共にスタッフとしても頑張っていきますので、これからもよろしくお願いします！

(むらた のぞみ)
No.1114 村田 望美

医療福祉大3姉妹の1人。スイーツとお散歩が好きな、むらたのぞみ通称のんちゃんです。秋田県出身で弘前に来て2年目ですが、弘前の街や人が大好きです！スポーツでは、チビバス教室とイベント部会に所属しています。活動を通してたくさんの方に出会い、学び、笑顔を頂いています。まだ至らない部分が多い私ですが、皆さんから一大早笑顔の分はお返しできるようになります！見つけたらぜひ声をかけてください！※スイーツ随时受付中です！

(みつたに まどか)
No.1129 光谷 円香

医療福祉大学2年の光谷円香と言います！光谷って呼ばれるのが多い気がしますね…弘前のお洒落なお店を巡るのが大好きです！それから食べることも大好きです！(笑)スポーツでは、イベント部会に所属しています。高校でバドミントンをしていました！運動も大好きなのでいろいろな活動に参加したいと思っています。スポーツでの活動を通してたくさんの事を学び、自分の成長に繋げたいと思っています。また、たくさんの人たちとの交流を大切にしています。まだまだ未熟ですが、どうぞよろしくお願いします。

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。)

4/1(月)
更新開始(5月31日まで更新の方は、入会金無料)4/7(日)
ランニングクラブ説明会5/6(月)
会員交流会 お花見5/18(土)
スタッフ新人研修会6/4(火)
サッカー日本代表応援パブリックビューイング6/8(土)
スポネット弘前通常総会6/11(火)
サッカー日本代表応援パブリックビューイング6/16(日)
弘前城リレーマラソン6/中旬
はちみつれもん
LEVEL28発行

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

はちみつれもん

2013年3月20日 発行

TOPICS ラインナップ

トップニュース 表紙

活動レポート P2～4

スポーツ瓦版 P5

お知らせページ P6

2013年 新春ボウリング大会＆新年会開催!!



皆さん、いかがお過ごしでしょうか？イベント部門斎藤です。さて、先日は新年会を兼ねたボウリング大会にご参加いただき、ありがとうございました。たくさんの皆さんのが参加もあり、終始楽しく過ごすことができました。ありがとうございます。

今年も葵さんを中心にたくさんの方の提供をいただく事ができ、たくさんの商品が皆さん手元にいったのではないでしょうか。

来年からも皆さんに楽しんでいただけるような会を企画していくので、たくさんの皆さんのが参加お待ちしております！

(スタッフ会員たいちやす)

25年度のスポネットは…!

もうすぐ25年度も始まります！
25年度のスポネットのテーマはこちらです！

『自立したクラブへの発展、地域の拠点となるクラブ』



自立したクラブへの発展とは？⇒現在スポネットは、totoの助成金を活用して活動していますが、これも25年度で終了となります。そこで、自立して運営できる体制を作り上げる必要がありますので、これを目標に、いろいろな取り組みに取り組んでいきます。

「地域の拠点となるクラブ」⇒スポーツの目的は弘前市全体のスポーツ振興です。会員の皆様十地域住民にも発信していく必要があります。なので、学校体育の支援、スポーツ少年団のサポートなど、地域の課題や地域のニーズにそって、いろいろな事業に取り組み、地域の拠点となるクラブを目指していきます！

これらの2つの目標をもとに25年度も頑張っていきますので、よろしくお願いします！(クラブマネージャー)

澤田サブ
マネージャー



H24もお世話になりました! H25もよろしくお願ひします!

各部門24年度の思い出&25年度の意気込み☆

エンジョイフットサル

我がフットサル部門は昨年度も大きな怪我もなくみんなでハッスルできました♪

未経験者が多いとはいって、フットサル部門自体が設立してからかなりの年数が経っているためそれぞれのスキルが知らぬ間に上がっているみたいです。

その件も兼ねて来年度はなでしこ&小学生のフットサル部門を作ろうと計画中です。

皆さん!!期待せずに待ってて下さい♪ (笑)
(スタッフ会員よしひと)



ララララケットテニス

今年度の一番は10月に開催した「第1回 スポネット杯」だったと思います。参加者は30名と多くはありませんでしたが、とても好評でした。来年度も第2回のスポネット杯は是非開催したいと思います。また、黒石大会の団体戦にスポネット弘前として出場したいですね。

最近、参加者が少なくとても寂しい思いをしておりまます。誰でも簡単に楽しめるスポーツです。是非一度、恋人同士、夫婦、親子でお試し下さい。もちろん一人でもOKです。(スタッフ会員一戸)



ダンス&ヨガ

今年のダンス&ヨガはダンスとヨガでいい汗をかきイベントでは冷や汗もかき、とても有意義な1年でした。

手作りのお菓子、漬物と様々な食材を持ち寄っての親睦会も開催し交流を深めることができました。転勤で弘前にいらしてクラスに参加した方が多くまた転勤に伴い辞めざるおえない方もいて少し寂しかったのですがダンス&ヨガで知り合った大切な仲間が全国へ広がったんだと思うようにしています。

来年度も楽しくダンスとヨガでいい汗かいてストレス解消したいと思います。(スタッフ会員大湯)



カルトニックスアート

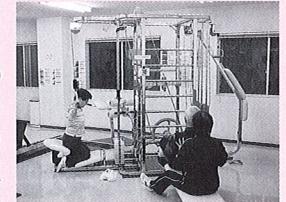
今年度は、持久力向上を目指してきました!月に1度の10分jogでは、みんな「イヤだ~」と言しながらも、ほぼ歩くことなく最後まで走れるようになっていました♪特別活動のアップルマラソンも、参加してくれた子供達はとても速くてビックリしました!! タイム重視でない子にとってもいい経験になったと思います☆

普段の練習でも、みんなの笑顔がたくさん見られてとても嬉しかったです(^^)今後も楽しく練習するためにたくさんメニューを考えたいと思います♪来年度もよろしくお願いします!(スタッフ会員名子)



アンチエイジング

今年度のアンチエイジングのお花見日は最高のコンディション、ただ、私は日頃の精進が足りなかつたせいか、当日インフルエンザで出られずホントに残念な年度初め ^-^; 酷暑の笹森3Fに耐え切れず、笹森を脱出して夜の弘前公園で教室やつた日もあったなー。

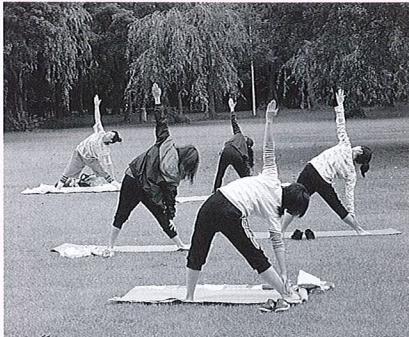


アンチエイジング教室が始まってから約7年がたちます。生徒さんそれぞれ多少の経年劣化(マシンの方が先に経年劣化するぞ~)はありますが、来年度も「継続は力なり!」をモットーに、楽しく頑張ります!

(スタッフ会員奈良岡)

ゆったりヨガ

定期活動に加え、昨年同様「モーニングロハスヨガ・月見ヨガ」「他業種とのコラボ」はますます充実させることはもちろん、最近では会員さんから「ちょ~っと遠出してヨガやりたいなあ」なんて声も聞こえていますので是非実現したいですね。



(スタッフ会員三上)

ランニングクラブ

ランニングクラブ代表の佐藤です。

24年度は、雨による練習中止もほとんどなく毎週、計画どおり実施できました。一人一人の目標に向かって充実した練習ができたと思っています。アップルマラソンでも日々の練習の成果を十分発揮できたと思います。



反省としては、一人一人のステップアップにつながる、細かい助言や練習ができませんでした。

会員個々の目標や走力に応じた、個別の対応が求められています。ただそうなると、サークル活動では対応しきれない部分もあります。

25年度ですが、最終目標をアップルマラソンフルの完走におきたいと思います。フルマラソンを完走するのは大変なことです。今年、10キロやハーフに出た方は、25年度はフルマラソンに出ましょう。

サークル会員の拡充もめざしていきたいです。
弘前城リレーマラソンも盛り上げたいです。(スタッフ会員佐藤)



チビバスケットボール部

今年度は、登録メンバーが過去最高の150名となり、たくさんの方にチビバスに参加していただき、感謝しております。また、イベントも合宿等いろいろなことに取り組めてよかったです。その一方で、人数が多すぎて、一人ひとりに細かな指導が行き渡らなかったことが反省点であります。来年度は、もっときめ細かい指導に努めて行き、試合のできる場を増やしていくなど、工夫して行きたいと思っております!



キッズスポーツひろば

みな様、この一年間、キッズスポーツひろば“with”はいかがだったでしょうか?今年も、メインスポーツは、バスケットをはじめ、バドミントン、卓球のほか、夏はキッズアスリートのサポートで「走る」練習をしましたね。みんな、とっても上手になり、体力もついて、試合もできるようになりました。イベントも夏の岩木山キャンプや秋の県立美術館への遠足、冬のクリスマスやスポーツかるたなど、あちこちで遊びましたよ。キッズは来年度も盛りだくさんの活動を計画していますので、是非、ご参加くださいますようお願いします。(スタッフ会員こじこじ)



みんなのバレーボールサークル

大感謝!仲間が3倍♪

今年度はブログを見て来てくれた人がとても多く、仲間が増えました! 気さくで団体競技ならでは協調性たっぷり、そんなバーレーマンどうし集えたのが今年度最高のプレゼント♪



ナイターバレー、秋田遠征、みんバレ大会、スポネット杯…ってゆうか温泉→飲み!

たくさんイベントもできたH24、H25ももちろん続けていきたい…何よりイベント後とかちよいちよいつな飲みが面白かった! 南中近くの某温泉経由でH25もまた夜な夜な集いたい♪○ネタはちょっと控えて今後の夢は、みんバレで小学生対象バレー教室とかできたら…というのがひそかな野望です…☆(スタッフ会員蘭子)

キッズアドバンス

昨年10月に開講して半年の間に、発表の場が4回もあり、子供達はあつという間に演技上手になりました。



今年はクラスを分け、より、それぞれのクラスの特徴を出していけたらなあと考えています。

更に、チアの本来の目的であるスポーツ大会等での応援も始動させます。今年の「JUMPING☆POMMES」の活躍を見ていてくださいね☆(スタッフ会員三上)

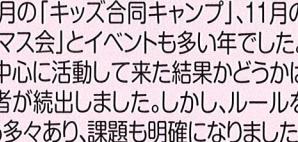


チャンバラズ

指導者不足により教室部門からサークル部門へ変更して2年となります。24年度は参加者が過去最高に多い年でした。また、7月の「おいらせ町大会」への参加をはじめ、9月の「キッズ合同キャンプ」、11月の「津軽地区大会」参加、12月の「クリスマス会」とイベントも多い年でした。

素人スタッフが挨拶と基本技術を中心に活動して来た結果かどうかは分かりませんが、各大会で上位入賞者が続出しました。しかし、ルールを守らない、自分勝手な行動をする事も多々あり、課題も明確になりました。

来年度はスタッフを増強し、挨拶がきちんとでき、更に「心・技・体」が向上出来る活動をしたいと思います。毎回、活動日の20:00~20:30は練習試合を行っています。



是非、親御さんに子供たちの勇士を見て頂きたく、ご声援、ご協力の程よろしくお願い致します。(スタッフ会員一戸)



クラマネスポーツニュース

日本体育協会、他クラブ(含海外)、健康、スポーツなどについてお知らせ!

東京オリンピックを呼ばう

今テレビでは、オリンピック招致に向けた報道が連日されています！さて、皆さんは東京オリンピック招致には、賛成ですか？

実際のところ、青森で試合が行われるわけがないので、あまり実感がわかないのが本音ではないでしょうか。

けど、意外と地方にもこのオリンピックはいろいろな効果があります！今回はオリンピック効果について説明していきたいと思います！

1. 実は経済効果は地方もある！

ロンドンオリンピックの経済効果(約2兆円)の恩恵を受けたのは、ロンドンが41%、その他地方がなんと59%なんです。建設業、観光業など多くが地方に恩恵が生まれています。

そして観光については、混雑したロンドンを避けて、地方に観光する人たちが非常に多かったというデータもあり、これも弘前にとってチャンスと言えます！

2. もしかしたら、合宿先で弘前にくるかもしれない！

記憶に残っているので、ワールドカップの時に、中津江村にカムルーン代表がきたと報道されたのは覚えてますでしょうか！弘前にも誘致すれば、世界の一級選手がくるかもしれませんね。

他にも、東京まで足を運べば、世界の一流の選手を間近でみることができます！

スポーツって子どもたちに夢を与えてくれるものだとおもっていますので、それが間近でみれるとなると楽しみですね。東京オリンピックが決まつたら、スポネットツアーも組みましょうね！

最後にですが、先日皆さんに、オリンピック招致に向けた、署名活動にご協力いただきありがとうございます。これをもとに、弘前にも、世界の一流選手が来てくれるよう、弘前でも経済効果が期待できるようにアクションをおこしていきたいと思います！(クラマネ 鹿内)

POST CARD

036-8035

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

キッズチア「ジャンピング・ポムス！」イベント出張！

土手町コミュニティパーク開局イベント

チームJUMPING

☆POMMESとして3回目の演技発表会。ともなればもうキンチョーなんて言葉はみじんもありません。待ち時間も持て余し、早く演技したくてハイテンションで動き回る子供たち。

私は、真新しいオフィスを破壊(?)してしまわないかと、今回も一人ハラハラドキドキ。

発表はもちろん120点満点！演技にも笑顔にも磨きがかかりました。

聖愛高校チアリーディング部の皆さんの演技は、余りの迫力にキッズたちは固まってしまいました。そのスゴ技のいくつかをPOMMESにも教えていただき、夢のようなコラボも出来、終わった後は瞳をキラキラさせて、「私たちもあんな、かっこいいのやりたい～」って。

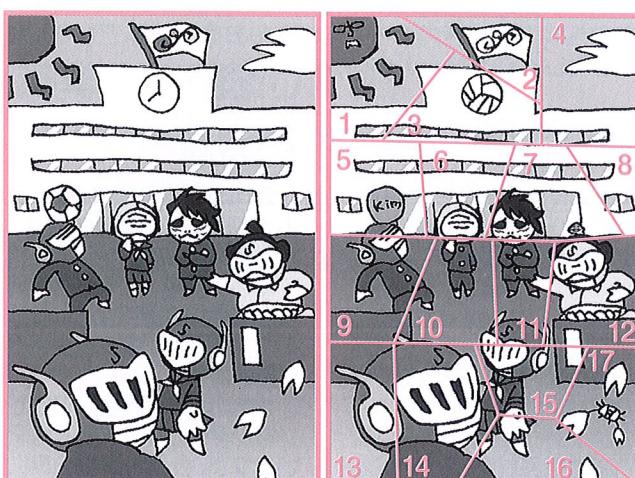
よしきた！次回から柔軟強化!!

(スタッフ会員三上)



まちがいさがし

2枚の絵をくらべて、まちがいを見つけよう！まちがいのあるところの番号を、はがきに書いておくってね！まちがいは全部で7つ！



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…！

バウンドテニス

2011年10月から始まった歴史が浅いバウンドテニス教室ですが、コート、ネットが特殊で市内では河西体育館のみの保有となっています。当然、活動は河西体育館限定となります。施設の確保が抽選のため、十分に確保出来ず申し訳なく思っています。十分な練習は出来ておりませんが、森下コーチの指導により皆さんが試合出来るレベルになりました。

25年度は一般者を含めた「第1回スポネット杯」を是非開催したいと考えております。

活動している皆様にはルールはもちろん、審判も出来る様な活動をしていければと思っております。(スタッフ会員一戸)

出張×岩木地区
レクリエーション大会

2月3日(日)岩木海洋センターにて、岩木地区レクリエーション大会の企画・運営を頼まれ実施してきました！今回は8種目をクリアした数や勝敗によって点数をつけていき、その合計点を競う形にしました！

150名ほどの参加がありとても盛り上がりました！特に新種目1分間歩行テストは目を開けた瞬間に自分の位置が動いていてびっくりする人たちが続出で、大盛り上りでしたね。また来年も依頼がくれば、今年以上に面白いことをやっていきたいと思います！(クラマネ鹿内)



常盤の里バーレーボール大会

毎年恒例スポネット新年会の翌日、スポレンジャー＆スポネット有志が県境を越え秋田県能代市常盤の里スポーツクラブで開催された「常盤の里交流バーレーボール大会」に参戦してきました。乗合で楽しく移動→バレー→お昼ご飯にぎりたんぽ・たまごもち・ケーキ・鹿内弁当→バレー→移動(マルメロンソフト美味しい)。結果は…レンジャー優勝、スポネット有志●位。MVP…ショッカーさん、ルーニーさん。試合中視界不良のレンジャーたち、新年会に参加し一睡もせずに参加した学生たち、帰り道に自動車道の分岐で弘前とは反対方向へ向かった鹿内君。みなさんお疲れさまでした。来年も楽しみですねー！！(スタッフ会員のろみ)



理事会

理事会は今年からメンバーが変わりニューフェイスの人達が増え様々な事について話し合っています。全体的に任期の若いメンバーですが全員で様々な事について話し合い、議論して少しづつですがスポネット弘前のミッション、ビジョンに向けて進んでいます。

来年度はさらにミッション、ビジョンの達成に向かい理事会全員で頑張って行きます。(スタッフ会員けんいち)

事務局

24年4月よりスポネットにお世話になり、早いもので1年が経ちました。

新しい環境での仕事は、驚きと感動の連続であり、自分の人生観が少し変わったように思います。

まだ、皆様のお役に立てていない部分が多くあるとは思いますが、会員の皆様の声に耳を傾けながら事務局として活動をサポートしていきたいと思います。(サブマネ澤田)

出張×大鰐子ども会
雪の子わんぱく大会

1月13日(日)に大鰐町子ども会育成連合会の依頼により、鰐カムの中庭で、雪合戦などの外遊びをやってきました！雪合戦の前に、かまくらづくり、トンネル、雪灯籠、雪だるま作りして遊び、その後みんなで雪合戦に挑戦しました。子どもたちは作戦をじっくり考えながら、大人チームも本気モードでやっており、大変盛況でした！終了後には、子ども会で作ったおにぎりと豚汁をご馳走になりました！スタッフでいったのに、逆に楽しませていただきました！大鰐子ども会の皆さんありがとうございました！(クラマネ鹿内)

第1回スポネット杯争奪
みんなでソフトバレーボール大会開催】

2/10(日)17~20時たっぷり3時間、会員向けイベントソフトバレーボール大会がありました。企画ってムズい！発案して実行にうつすまでが大変！一歩一歩地道に。うまく周りの意見を取り入れながら…主催者の描く膨らむ夢をできるだけ萎ませないように。だからfollowをあげたい。そう思ってたのでした。『外部の人も呼んで本格バレーを楽しめたい』が当初の本音でした。初めての企画ってこともあって二転三転、妥協案が『会員向けソフト』ってことで進めました。のろみちゃんと私、蘭子さんをバックアップできただろうか？結局すべて蘭子さん任せだった…。ともあれ参加者のみなさんは要領を得た人ばかりで、皆さんハジケで楽しんでくれました。スタミナ野郎には程よいエクササイズ、熟年には脂肪燃焼系のがつりハードメニュー!?止まると思いつつ、フルに動き回り、喉の渴きと空腹に耐え、ミラクルな変化球に猛然と喰らいつけました。総勢18名のエンターテイナーに感謝・感謝！優勝は抜群のチームワークの「兄貴不在(△)」チーム。サスガ！(スタッフ会員智子)



住所	<input type="text"/>
氏名	<input type="text"/> 歳 男・女
電話番号	<input type="text"/>
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	<input type="text"/>
クイズの答え	
まちがいがあるところの番号	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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 ベンネーム：
※記入なき場合上記氏名をつかわせていただきます。)