三条市体育協会だより

スポーツの広場

第20号
平成27年９月16日発行

編集･発行／三条市体育協会　広報委員会／三条市荒町2-1-8　☎0256-32-5211

三条市体育協会と三条市総合型地域スポーツクラブりんぐるは平成27年4月1日より統合いたしました！

スポーツの広場が新しくなりました！

ごあいさつ

三条市体育協会
会長
野崎勝康

三条市体育協会は、四月一日より三条市総合型地域スポーツクラブ「りんぐる」と統合いたしました。今まで以上に生涯スポーツの担い手として、市民の皆様から楽しくスポーツに触れ合い、また取り組んでいただける機会を増やしながら、スポーツを通じて地域の活性化や皆様の健康づくりに役立てていただきたいと願っております。

六月には、かねてより市に要請しておりました、「全天候型陸上競技場」が三条・燕総合グラウンドに完成いたしました。大会や教室が開催され、たくさんの方々に利用していただき、大変嬉しく思います。

私共体育協会の役員や加盟団体、並びにりんぐるは、市民の皆様と一緒に、スポーツ振興やジュニア育成を目指して、邁進していく所存です。市民の皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成27･28年度新役員名簿

会　長	野崎勝康	山岳
副会長	近藤雄介	バスケ
〃	堀内靖記	栄地区体協
〃	米山俊司	スポ少
〃	吉田一弥	中体連
〃	髙山　明	栄地区体協
〃	名古屋利夫	下田地区体協
〃	西潟芳博	下田地区体協
相談役理事	熊倉正栄	バレー
〃	佐藤澄夫	野球
〃	金子謙一	前体協事務局長
理事長	川島一彦	卓球
副理事長	滝澤尚郁	水泳
〃	鈴木勝雄	ソフトテニス
〃	原　信也	野球
〃	羽龍良記	バドミントン
常任理事	坂上達也	野球
〃	長野活吉	バスケ
〃	土田修子	バレー
〃	齋藤律子	剣道
〃	渋谷勝男	銃剣道
〃	川崎敦子	弓道
〃	倉橋正弥	ウエイトリフティング
〃	若井　誠	陸上
〃	武石五男	ソフトボール
〃	芳竹良明	スポ少
〃	広川禎真	アーチェリー
〃	長谷川俊成	テニス
〃	小林勝美	ゲートボール
〃	黒坂憲昭	バウンドテニス
〃	久保田新一	栄地区体協

監　事	岡田政史	弓道
〃	野村雅幸	合気道
理　事	樋口一弘	野球
〃	後藤　敬	卓球
〃	坂井新也	卓球
〃	井上正寿	バスケ
〃	石田　学	バドミントン
〃	吉田直樹	バドミントン
〃	小林要治	バレー
〃	山崎　勝	山岳
〃	中村昇市	山岳
〃	金子一治	スキー
〃	長谷川敏路	スキー
〃	渡辺憲太	柔道
〃	小野沢芳史	柔道
〃	古川裕之	剣道
〃	丸山育男	銃剣道
〃	渡辺一行	ウェイトリフティング
〃	熊倉淳郎	陸上
〃	相田明子	ソフトテニス
〃	竹之内　寛	ソフトテニス
〃	渋木靖之	水泳
〃	五十嵐　護	水泳
〃	長野　実	合気道
〃	髙野孝栄	空手道
〃	渡邉倫幸	空手道
〃	増田完市	乗馬
〃	小林利江	乗馬
〃	佐藤義孝	サッカー
〃	小林正芳	サッカー
〃	藤田邦彦	ソフトボール

理　事	栗林洋一	スポ少
〃	外山　豊	アーチェリー
〃	五十嵐　剛	テニス
〃	佐々木昭雄	ゲートボール
〃	原　吉郎	少林寺拳法
〃	坂井美千子	少林寺拳法
〃	川越正蔵	太極拳
〃	鈴木民代	太極拳
〃	岩野あきえ	バウンドテニス
〃	広山正志	相撲
〃	土田正人	相撲
〃	本田　圭	カヌー
〃	高橋康平	カヌー
〃	増井敬一郎	中体連
〃	元川勝宏	中体連
〃	星野孝好	小体連
〃	外山良史	小体連
〃	金安　弘	栄地区体協
〃	横田茂幸	下田地区体協
〃	栃原利光	下田地区体協
〃	増田栄司	グラウンド・ゴルフ
〃	山崎ノリ子	グラウンド・ゴルフ
〃	相田新治	ボウリング
〃	増田弘義	ボウリング
事務局長	岩瀬晶伍	
施設長	樋口　渉	
クラブマネージャー	矢島一憲	
事務局	吉田一貴	

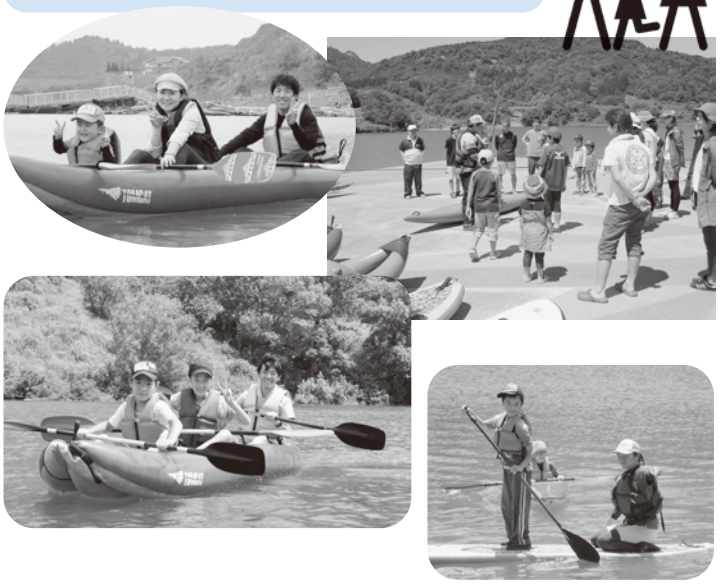
三条で カヌーをしよう!!

マイタウンスポーツ推進事業 カヌー普及事業報告（4月～7月）

マイタウンスポーツ推進事業とは・・・
地域のシンボルとなるスポーツを振興し、定着させるため、地域住民が特定のスポーツに対して主体的に参加できる環境整備のための推進態勢づくり等を行い、地域におけるスポーツの振興を図ることを目指す。

カヌースクール（5・6・7月）

➡月一回カヌー教室を開催！たくさんの方にカヌーやSUP（スタンドアップパドリング）を体験していただきました！　総参加人数：71人



カヌーワイルドウォーターレース
こしひかりカップ（2015.4.18）

➡下田産こしひかりをかけて五十嵐川で真剣勝負！

スーパースプリントカヌーレース
ひめさゆり湖カップ(2015.7.26)

➡大谷ダムひめさゆり湖で、カヌースプリントの競技会を開催！競技経験者を中心に楽しい大会を目指して開催しました！

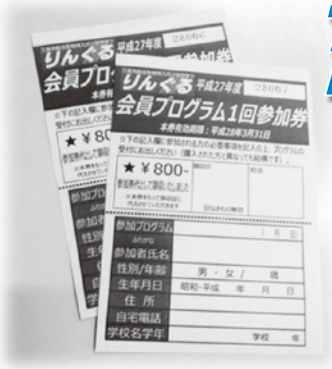
生涯スポーツとして、エキサイティングな競技として、これからも地域の核となるスポーツになるように、カヌー普及活動を推進いたします。

今後のカヌー普及事業の開催案内・報告につきましては、三条市体育協会のホームページをご確認ください。

Ringle information

27年度より新しいプログラムがいくつかスタートしました。木曜午前に栄体育館でスタートした「体幹＆バランストレーニング」では、いろいろなトレーニングを組み合わせながら筋力アップを目指し、さらに頭の運動を加えてバランス感覚を磨くことで、体幹を鍛える効果が期待できます。女性はビューティフルな、また男性はダンディな身体でいつまでも若々しく素敵な毎日を過ごしてみませんか！年代問わず参加されています。気軽に1度参加してみませんか？指導者・スタッフ心よりお待ちしています。

りんぐるのプログラム参加は会員でなくても大丈夫！1回参加券（800円）購入で1回参加できます！



会員じゃないけど1回だけ参加したい！との要望にお応えして、27年度より会員でなくても1回参加券を購入いただくことでプログラムに参加できるようになりました。**全年齢共通・傷害保険料込の800円**で、総合体育館・体育文化センター・栄体育館事務室で販売のほか、各プログラム受付でもお取扱いしております。ぜひご活用ください！

▲トレーニング初級入門教室

りんぐるは年度途中からでも会員になれます！

りんぐるでは年度途中からでも入会申込みを受け付けております。納入額は右表のとおりです。会員優待施設の会員証提示割引優待も入会したその日から受けることができますので、お早目の手続きがお得になってます！

ファミリー会員は、人数関係なく1世帯単位9,000円で会員となり、そこに入会金と保険料がそれぞれ人数分加算となります。大人2名以上の加入はこちらが大変お得です！詳しくは事務局までお問合せください。

会員区分	対　象	諸経費計
ジュニア	未就学児・小・中学生	5,880円
学　生	高校・短大・大学・専修学校生	7,930円
一　般	一般大人	8,930円
シニア	満60歳～69歳	8,430円
	満70歳以上	7,080円
ファミリー	同一世帯家族	※9,080円

※諸経費は入会金+半期会費+保険料+振替手数料の合計です。
※ファミリーは9,000円に入会金・保険料が人数分加算されます。

会員優待施設

ご利用の際は会員証をご提示ください。

- 三条サカイボウル（三条駅前）会員証１枚につき　5名様まで1ゲーム50円引き
- 人木ヶ寿温泉 いい湯らてい（南五百川）会員証提示されたご本人様　入館料100円引き
- JOY FIT イオン県央（燕市井土巻）会員証提示されたご本人様　入会価格を特別価格6,000円

りんぐるの情報・プログラム予定、イベント開催情報などはこちらでチェック！

りんぐるホームページ http://www.ringlesanjo.org/

りんぐるブログ http://blogs.yahoo.co.jp/jscringle

りんぐる　Ringle PR

食欲もいいけど、やっぱスポーツの秋らよ！
みんないこって！りんぐるPRプログラムへ！

10月16日から「後期PRプログラム」を開催します！27年度会員の方は追加負担なしで、また会員でない方でもりんぐるのプログラムを回数制限なく、自由に体験できます。是非この機会を大いに活用してもらい、気に入ったり、続けたいと思うプログラムを見つけてみませんか！多くの方のご参加、お待ちしています！

次のプログラム会場は運動のできる内履きが必要です。
総合体育館・サンファーム三条・栄体育館・総合福祉センター
各自でご用意ください。

10月中に新規入会の方、入会金半額！
りんぐる会員でない方も無料で参加できます！
直接会場へお越しください！！

次のプログラムは、ヨガマットまたは床に敷いても良いバスタオルを持参ください。
ピラティス・きれいになるヨガ・はじめてのヨガ・骨盤体操・姿勢改善

午前のプログラム

10月19日、26日（月） 10:00～11:00 総合体育館 ZUMBA（ズンバ）		10月27日（火） 9:45～10:50 総合体育館 さわやか健康エアロビクス	10月20日（火） 9:45～10:50 総合体育館 さわやか健康3B体操
10月20日、27日（火） 11:00～11:40 総合体育館 ピラティス	10月20日、27日（火） 11:00～12:00 総合体育館 みんなの時間	10月21日、28日（水） 10:00～11:00 総合体育館 エアロビクス（午前）	10月21日、28日（水） 11:10～12:00 総合体育館 トレーニング初級入門教室
10月22日、29日（木） 10:00～11:00 栄体育館 きれいになるヨガ	10月22日、29日（木） 11:10～12:00 栄体育館 体幹＆バランストレーニング教室	10月23日、30日（金） 10:00～11:00 体育文化センター 骨盤体操（午前）	

午後のプログラム

10月22日、29日（木） 13:00～14:00 体育文化センター 骨盤体操（午後）	10月22日、29日（木） 14:15～15:15 体育文化センター はじめてのヨガ	10月23日、30日（金） 13:00～14:00 体育文化センター 女性限定おなかシェイプビクス
10月23日、30日（金） 14:15～15:15 体育文化センター 姿勢改善～ひざ痛腰痛予防	10月23日、30日（金） 15:30～16:30 体育文化センター フラダンス（午後）	

夕方のプログラム

10月20日、27日（火） 17:30～18:50 総合体育館 キッズバスケ	10月21日、28日（水） 18:00～19:00 総合体育館 キッズテニス	10月21日、28日（水） 18:00～19:00 総合体育館 キッズ卓球

夜間のプログラム

	10月20日、27日（火） 19:00～20:00 総合体育館 エアロビクス（夜間）	10月20日、27日（火） 20:10～21:40 総合体育館 バドミントン	10月21日、28日（水） 19:30～20:30 サンファーム 骨盤体操（夜間）
10月21日、28日（水） 20:30～21:30 サンファーム フラダンス（夜間）	10月21日、28日（水） 19:00～20:00 総合体育館 ジュニアユーステニス	10月21日、28日（水） 20:00～21:30 総合体育館 初心者硬式テニス	10月22日、29日（木） 19:30～21:30 総合体育館 初心者ソフトテニス
10月23日、30日（金） 20:00～21:30 栄体育館 フットサル	10月16日、23日（金） 19:00～20:00 総合福祉センター ヒップホップダンス	10月16日（金） 20:10～21:10 総合福祉センター ベリーダンス	

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる
事務局　〒955-0083 三条市荒町2丁目1-3 三条市総合体育館内　電話0256-34-0222

Ringle topics

夏休みわいわい体育教室開催しました！

▲宿題前のストレッチ

▲宿題に取り組んでます。

▲5日目だけのお楽しみ。
楽しい！お弁当タイム

▲コーディネーション運動

▲トレーニング

日程	時間	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
	10:00～10:15	ストレッチ運動				おもちゃ研究所（工作）
	10:15～11:00	学習タイム（夏休みの宿題・課題）				
	11:10～12:00	コーディネーション運動	コーディネーション運動	トレーニング	マット運動	

昨年度からスタートし2年目となる「夏休みわいわい体育教室」。今年は7月27日～31日の5日間で開催しました。この教室は子どもたちの文武両道を目指して、各日とも夏休みの宿題に取り組む時間”学習タイム”と、身体を思い切り動かす”運動タイム”の二部構成。更に最終日にはみんなで手作りおもちゃを作って楽しむボリュームたっぷりの5日間でした。

今年は小学1～5年生までの14名の子どもたちが参加。昨年から引き続き参加してくれたお友達も多く、最終日に「また来年も参加してくれるかな？」との問いかけに、みんなが大きな声で「ハァーイ！」と返事をしてくれました。学校や学年関係なく新しいお友達ができた人、初めて挑戦する事があった人、宿題がたくさん進んだ人…みんなの夏休みの思い出の1ページになったかな？そして大きくなってもこの教室が夏休みの思い出に色濃く残っていたらうれしいです。

りんぐるでは、スポーツや様々な企画を通して、子ども達の世代間の交流や挑戦する場の提供など、のびのびとした成長を応援していきます。

最終日 りんぐるおもちゃ研究所

今年のおもちゃは、「バランスモンキー」と「割りばし鉄砲」！バランスモンキーでは、オリジナルの顔や耳をつくり個性あふれるそれぞれの作品が出来上がりました。どんなに狭い所でもバランスを保つおサルさんにみんな大喜び！割りばし鉄砲では、割りばしを定規で測ったりと少し難しい事にも挑戦しました。作ったおもちゃはそのままプレゼント！作り方をおぼえてまたおうちでも作ってみよう！

開催予定事業

三条市合併10周年記念事業並びに
三条市体育協会合併10周年記念

オータムスポーツフェスタ

日　時：10月17日(土曜日)
時　間：朝の部　7:00～ 8:30
　　午前の部　9:00～12:00
場　所：中央公民館・栄体育館
申込み・問合せ先：
　栄体育館　☎0256-45-1150

ノルディックウォーク

運動あそび

ピラティス

スポーツの秋にみんなで楽しく体を動かしましょう!!
ノルディックウォーク、トレーニング講座、ピラティス、ウェーブストレッチ、親子運動あそび
この日だけのスペシャルなメニューで楽しく気持ちのいい汗を流しませんか?

場　所	時　間	人数	参加費	内　容
中央公民館駐車場	7:00～8:30	15名	1,000円	ノルディックウォークと まちなかで朝ご飯
栄体育館多目的室①	9:00～9:50	30名	500円	～あなたのトレーニングの手助けに～ サプリメントの上手な使い方
栄体育館多目的室②	9:00～9:50	10組 20名	1組500円	～力を合わせて楽しもう～ 親子運動あそび(コーディネーション)
栄体育館多目的室①	10:00～10:50	20名	1,000円	～身体のラインを整える～ ハードピラティス
栄体育館多目的室①	11:00～11:50	30名	1,000円	～しなやかな体作りに～ ウェーブストレッチ教室

りんぐる ～60歳からの健康運動教室～

貯筋運動教室開催

みんなで伸ばそう健康寿命　使って貯めよう筋肉貯金
使えばなくなるお金の貯金　老後に備えて貯金と貯筋

9月29日、　(いずれも火曜日)
10月6日・13日・20日・27日
11月10日・17日・24日
12月1日・8日・15日・22日(全12回)
時間　13:30～15:00(9月29日、12月22日は16:00まで)

参加対象/60歳以上の方
会場/体育文化センター2Fトレーニングルーム
参加費/3,500円(全12回、保険料込)
定員/30名＊定員になり次第受付終了

貯めだしたら止まらない！
楽しく運動を続ける便利グッズ

参加者全員にプレゼント！

【主催】(公財)健康・体力づくり財団　【申込・問合せ】三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる事務局　三条市総合体育館内　電話0256-34-0222

開催事業報告

ノルディック・ウォーク体験教室

4月にいい湯らてい周辺でノルディックウォーク教室を開催しました。
ノルディック・ウォークはポールを利用してウォーキングするため、普段ウォーキングより体の負担が少なく、全身運動になる効率のいいウォーキングスタイルです!

ピラティススクール

7月・8月にかけて全4回のピラティススクールを開催いたしました。
ピラティスは、姿勢改善や筋力強化を行うことが出来ます。
注意点や動作のわからないところは講師の先生がやさしく、詳しく、丁寧に指導してくれています。

三条市体育協会は今年度、三条市総合型地域スポーツクラブりんぐると統合いたしました。「生活の中にスポーツを」を合言葉に、様々なプログラムや教室を開催しています。
また、体協加盟団体・りんぐる共催で三条市バウンドテニス協会のバウンドテニススクール・三条合気道会の初心者合気道教室・下田相撲連盟のジュニア相撲教室も開催しています。
体を動かし、健康な毎日を過ごすためにも、ぜひ1度参加してみませんか？

開催中事業

バウンドテニススクール

バウンドテニスは、狭いスペースでも楽しむことができ、しかも十分な運動量がある生涯スポーツです!もちろんテニス経験がなくても楽しめます!
2016年3月29日まで です!お気軽にご参加ください!

曜　日:毎週火曜日
時　間:19:30～21:30
会　場:栄体育館　アリーナ
参加費:1回300円(傷害保険込)※当日徴収
持ち物:タオル・内履き
問合せ:栄体育館　45－1150

初心者合気道教室

合気道は合理的な体の使い方により体格や体力によらず「小よく大を制する」ことが可能であるとしている点が特徴です。武道を学ぶことで体の鍛錬を行うだけでなく心の鍛錬も行えます。
11月19日まで です!ぜひ1度体験してみませんか？

曜　日:毎週木曜日
時　間:19:30～21:00
会　場:三条市体育文化センター　柔道場
参加費:無料(別途保険代)　※りんぐる会員であれば保険代は必要ありません
持ち物:タオル、運動のできる格好
問合せ:三条合気道会　野村　080－5182－2919

ジュニア相撲教室

日本の国技でもある相撲でお互いに練習の中で心・技・体を鍛えましょう。
10月22日まで です!ぜひ1度体験してみませんか？

曜　日:毎週木曜日
時　間:19:00～20:30
会　場:下田体育館　相撲場
参加費:無料(別途保険代)　※りんぐる会員であれば保険代は必要ありません
持ち物:タオル
問合せ:下田相撲連盟　広山　080－5005－3489

スポーツで活力あるまちづくりを!!

～体育協会サポーターズ制度について～

私達三条市体育協会は、〝生活の中にスポーツを〟を合言葉として、これからのスポーツ界を担うジュニア選手や市内シニアアスリートが活躍できるように選手強化を推進し、市民のスポーツ環境向上強化を目指しております。

スポーツで活力あるまちづくりを目指して、私たちは市民の皆様より「サポーターズ会員」を募っております。これは、〝生活の中にスポーツを〟という合言葉を実現できるように、多くの市民の皆様から体育協会の活動にご理解と温かいご声援を頂き、ご支援願うものであります。

いただきました浄財は、ジュニア及びアスリートへの支援や育成。並びに市民が楽しくスポーツに参画できる環境づくりなどに活用させていただきます。

経済事情の厳しい中ではありますが、何卒一人でも多くの皆様から、私たちの活動をサポートくださいますよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

★主な事業

サポーターズ会費は、主につぎの事業を行う財源といたします。

○選手・指導者育成支援事業
○ジュニアスポーツに関わる事業
○三条市民に還元できるスポーツ事業

★サポーターズ会員会費

個人会員（年額）	一口	3,000円以上
法人会員（年額）	一口	10,000円以上
特別会員（年額）	一枠	20,000円

★サポーターズミニ会員

体育文化センター・下田体育館・栄体育館・ウエルネスしただに募金箱を設置しております。1円からでもご支援いただけますので、こちらもよろしくお願いいたします。

★サポーターズ会員特典

○会員特典（個人・法人）

・会員証交付
　※栄体育館トレーニングルーム利用券付き
　　法人5回分・個人1回分
・体協ホームページへの企業 名・個人名掲載
・体協機関紙への企業名・個人名の掲載
　※年2回（9月と2月）全戸配布
・総合体育館事務所前に企業名・個人名を顕彰

○特別会員特典

・会員証交付
　※栄体育館トレーニングルーム利用11回分券付き
・体協ホームページへの企業 名・個人名掲載
　※トップページにリンク付きで特別記載
・体協機関紙への企業名・ 個人名の特別掲載
　※年2回（9月と2月）全戸配布
・総合体育館事務所前に企業名・個人名を顕彰
・小中高校生表彰式プログラムに記載

★申込方法

申込記載の上、会費を添えて（銀行振り込み可）、体育文化センター・下田体育館・栄体育館・ウエルネスしただにお申込みください。

※加盟団体・役員からお申込みされる場合は、団体事務局か役員ご本人にご連絡ください。

★詳しいことは

体育協会事務局までご連絡ください。

電　話　32−5211
ＦＡＸ　33−7372

サポーターズ会員名簿

4月1日から9月2日現在の名簿です。

（あいうえお順 敬称略）

特別会員

KYOEI SPORTS 共栄スポーツ

デイリーヤマザキ 三条西裏館店

Sanjo Insatsu Graphic & Media Supporting. 三条印刷株式会社

特別会員募集中

法人会員

(有)エステックス
(株)川　　波
小林製鋏(株)
(株)坂　　謙
(有)坂爪スプリング製作所
三条タイセイ(株)
(有)鈴　　文
(株)髙又製作所
(有)永塚製作所
(株)日報嵐北サービス

団体会員

県央地域バスケットボール戦参加チーム
栄地区体育協会
三条合気道会
三條機械製作所バドミントン部
三条剣道会
三条ゲートボール連盟
三条市グラウンドゴルフ協会
三条市山岳連盟
三条市水泳協会
三条市バウンドテニス協会
三条柔道倶楽部
三条卓球連盟
立直クラブ

個人会員

荒井　昭吾
石田　武夫
伊藤　春男
大沼　紀子
織原　　哲
小柳　敏夫
小柳　秀之
木沢　優一
熊倉　淳郎
小池　章雄
小林　宅栄
坂上　達也
捧　　勇
捧　孝夫
佐藤　祥一
佐藤　正美
菅井　国次
鈴木　　協
高森　清松
高山　　明
中井　照夫
長橋　洋一
二宮　二郎
橋﨑　則宗
花澤　　周
原　　信也
樋口　一弘
藤田　五郎
松崎　和雄
丸山　法男
山本　　志
若井　　誠
若林　義和
渡辺　良俊

取りまとめ団体

三条市陸上競技協会
三条太極拳協会
三条バスケットボール協会
三条バドミントン協会
三条野球連盟

編集後記

日頃より三条市体育協会に対しまして、ご理解とご協力を頂き、深く感謝いたします。

スポーツの秋です。三条市体育協会は、りんぐるの各種プログラムや、栄体育館のトレーニングルームをはじめとする体育施設を市民のみなさまに利用していただき、身近にスポーツを感じて欲しいと思っています。そして、三条市体育協会加盟団体も様々な活動をしています。興味のある方はぜひ、三条市体育協会事務局までご連絡ください。

また、新しくなりましたスポーツの広場につきましても、ご意見など事務局までお知らせ頂きたくお願い申し上げます。

スポーツの広場広報委員長

三条市体育協会　事務局からお知らせ

三条市体育協会ではホームページ・facebook・twitterにおいて情報発信しております。

ホームページは、ランニング走路などの施設情報やイベント情報などを発信しております！その他にお問合わせがありましたら、電話やメールにて事務局までご連絡ください。

※体育協会事務局では市民の皆様へコピーサービス（料金5円より）を実施しております！　白黒・赤単色・赤黒の3パターンで印刷できますので、是非ご利用ください！

facebook /三条市体育協会
twitter / @sanjotaikyo
ホームページ　http://www.sanjotaikyo.jp
さんじょうスポ少ブログ　http://blog.livedoor.jp/sanjo_sposho/

三条市体育協会　事務局
〒955-0083　三条市荒町2丁目1番8号　三条市体育文化センター内
TEL 0256-32-5211　FAX 0256-33-7372