



スポーツの広場

三條市スポーツ協会だより

第 **30** 号
令和3年3月1日発行

編集・発行

一般社団法人 三條市スポーツ協会 広報委員会
三條市新堀2113番地 三條市栄体育館内 ☎0256-45-1150



- 会長挨拶／市長挨拶…02
- 三條市スポーツ協会表彰式…03
- 目指せ!オリンピック
カヌーで、TOKYO 2020…04~05
- 加盟団体紹介…06
- 運動あそび／スポーツ少年団募集…07
- 施設紹介／事業報告…08~09
- 三條市総合型地域スポーツクラブ りんぐる…10~11
- さんじょう健康運動教室…11

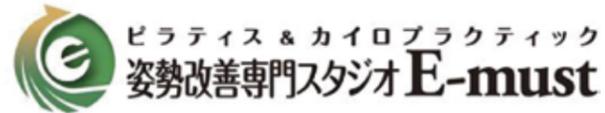
サポーターズ会員 募集!!

~ともいスポーツで活力あるまちづくりを!!~

主な事業 サポーターズ会費は、主に下記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
- 【問合せ】三條市スポーツ協会 まで

サポーターズ特別会員



株式会社 オンザロード

株式会社 全研ビルサービス

株式会社 功明社

特別会員募集中

三條市スポーツ協会のホームページや機関紙に企業・個人名の特別掲載 などの特典があります。

2020年度 一般社団法人三條市スポーツ協会 サポーターズ会員名簿 令和2年3月1日~令和3年2月10日(あいえお順 敬称略)

個人会員	法人会員	団体会員	取りまとめ団体
荒井昭吾	長橋洋一	株式会社三條機械製作所バドミントン部	三條市陸上競技協会
石田武夫	西潟芳博	三條弓道会	三條バドミントン協会
小柳敏夫	二宮二郎	三條市下田地区スポーツ協会	
熊倉淳郎	橋崎則宗	三條市中学校体育連盟	
小林宅栄	藤田五郎	三條市テニス協会	
捧 勇	松崎和雄	三條柔道倶楽部	
捧 勲	丸山法男	三條スキークラブ	
捧 孝夫	山本 志	三條太極拳協会	
佐藤祥一	若林義和	三條バスケットボール協会	
佐藤正美	若井 誠	三條市バレーボール協会	
菅井国次	渡辺良俊	バドミントンクラブ ウイング	
鈴木 協		立直クラブ	
鈴木 裕			
千野敏継			

一般社団法人 三條市スポーツ協会 事務局からお知らせ

三條市スポーツ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。
※スポーツ協会事務局では市民の皆様へコピーサービスを実施しております! 是非ご利用ください!

facebook/三條市スポーツ協会
twitter/@sanspokyo
ホームページ <http://www.sanjotaijyo.jp>
さんじょうスポ少ブログ <http://sanjo-sposho.org/>

一般社団法人 三條市スポーツ協会 事務局
〒959-1153 三條市新堀2113番地 三條市栄体育館内 TEL 0256-45-1150 FAX 0256-45-1151



編集後記

スポーツの広場第30号を最後までご覧いただき、ありがとうございます。
三條市スポーツ協会は、新しい生活様式を取り入れながら、りんぐるの各種プログラムや栄体育館をはじめとする体育施設を管理運営しておりますので、皆様の健康の一助となれば幸いです。
スポーツに関するご意見、ご要望等がありましたら、三條市スポーツ協会事務局までご連絡ください。
スポーツの広場 広報委員長

地域資源を活用した取り組み

パドルスポーツフェスタ開催

10月10日(土)、大谷ダム(ひめさゆり湖)にて、ラフティング、カヤック、競技用カヌーの体験会を開催しました。

三条市スポーツ協会所属の當銘孝仁選手の応援イベントとして、トークショーとデモンストレーションレースも併せて行いました。

多くの皆様からのご参加、ご支援をいただきありがとうございました。



カヌー指導員 令和2年度 活動報告

高橋 駿哉
カヌー育成指導員/新潟県燕市出身/24歳
カヌー種目/スプリント・カヤックシングル



- 2020シーズン成績
- 2020カヌー・スラロームジャパンカップ
キョクヨーシリーズ最終戦(10/24(土))
決勝 7位
 - 第43回NHK杯全日本カヌー
スラローム競技大会(10/25(日))
決勝 7位

佐伯 雄太郎
カヌー育成指導員/富山県魚津市出身/26歳
カヌー種目/スラローム・カヤックシングル



今年度を振り返って



今年度は新型コロナウイルスの影響で思うように活動できない事もありましたが、時間が出来た分、カヌークラブの子どもたちの指導の方に力を入れることができました!
これからもコロナウイルスに負けずに頑張りたいと思います!

今年度は新型コロナウイルスの影響で公式戦は2試合のみとなりましたが、どちらも悪くない漕ぎができたと思っています。また今年度は様々なレベルのジュニア選手と交流ができ、カヌー・スラロームにおいて、自らの競技力向上だけでなく、選手の育成に少し携わることができた年でもありました。今後は選手活動の他に、育成、運営など様々ななかかわり方でシーンに貢献して行ければ良いなと思っています。今年度もありがとうございました。来年もまたよろしくお願ひいたします。



★カヌーに関する選手や大会、イベントの情報は

URLまたはQRコードより、動画をご覧ください



Canoe Sprint Athlete

當銘 孝仁

Takanori Tome

目指せ!オリンピック! カヌーで、
TOKYO2020

©2020フォトスタジオウスタ

一般社団法人三条市スポーツ協会

當銘 孝仁 とうめ たかのり

カヌー育成指導員/沖縄県糸満市出身/28歳

種目: カヌースプリントカナディアン

2020シーズン成績

- 日本選手権
令和2年度 SUBARU
日本カヌースプリント選手権大会(9月9日~13日)
カヌースプリント・カナディアン競技
C-2・1000m優勝 C-1・500m準優勝

今年度を振り返って

今年度はオリンピックの予選、本選共に延期となり、とても厳しい時間を過ごしました。その中でも、気持ちを切り替えて、トレーニングに励むことができたのは来年に向けて大きな力になると思います。

まだまだ厳しい状況は続いています。自分たちが皆さんの希望になれるよう頑張っています!!



當銘選手を応援しよう!

三条つなぐプロジェクト ご支援、ご協力ありがとうございました。

2020年12月31日まで終了し、785,205円の活動資金のご支援をいただきました。皆様からのあたたかいご支援に感謝申し上げます。

クラウドファンディング

CAMPFIRE(キャンプファイヤー) プロジェクトをご支援ください!

クラウドファンディングサイトのCAMPFIREにてプロジェクトを立ち上げました。5月に開催予定のアジア大陸予選に向けて、當銘選手もより一層練習に熱を入れています。今後も引き続きご支援をお願いします。



運動あそびGO! 2020



新型コロナウイルス感染症の拡大が、子供たちの運動環境に大きな影響を与えている事を考え、気軽に参加してもらえるように、小学生と幼児を対象とした運動あそびのイベントを開催しました。また、「三条つなぐプロジェクト」を活用して、参加者には、スポーツ用マスクを配布し、安心して、イベントに参加できるように致しました。

小学生は、4年～6年、1年～3年の2つのグループに分け、競いながら、「神経系の発達」と「多様な運動経験」を得られる障害物リレーを行いました。4年～6年グループは団結して、勝利を目指して作戦を考え、楽しそうに取り組んでいました。1年～3年グループは一人一人が目の前の種目に没頭して一生懸命取り組んでいました。幼児は、年中と年長さんが集まり、先生と一緒に、動物モノマネやじゃんけん等、様々な運動体験を一所懸命取り組み、楽しそうに参加している姿が印象的でした。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、参加人数が少ない事が懸念されましたが、例年に近い123人もの子供達が参加してくれました。これからも運動あそびを通じて、子供達の運動機会創出に取り組んでまいります。

スポーツ少年団

入団者募集!

三条市スポーツ少年団は、スポーツを通じた青少年の心と体の健全な育成を目的に、各団活動しております。

現在11種目33団体あり、685人の小・中学生が登録しております。(2020年度現在)興味のあるチームがありましたら事務局までご連絡ください。

また、「スポーツ少年団に加入したい」というチームも大歓迎です。是非ご連絡ください!



三条市スポーツ少年団事務局
(三条市栄体育館内)

TEL45-1150

E-mail:sanjo.sposho@sanjotaikyo.jp

さんじょうスポ少ブログもご覧ください!
「三条市スポーツ少年団ブログ」で検索!!

剣道

光明館
三条栄剣道教室



空手道

三条大崎空手道
心優会館渡邊道場

サッカー

三条サッカー
JDリーム三条
栄サザンクロス
県央FC



柔道

三条柔道倶楽部

銃剣道

三条銃剣道

ソフトテニス

三条アーネストJr
三条STC

卓球

三条ジュニア

バレーボール

やまびこ
大面ミラクルキッズ

バスケットボール

Jヒートミニバスケットボール
ルーキーズ三条ミニバス
三条嵐南ミニバス
三条OHSAKIDS MBC
下田ミニバスケットボール
槻の森ミニバスクラブ

野球

月岡少年野球
旭
三条ジュニアビクトリー
西小野球団 隼クラブ
駅南ファイターズ
スーパーキッズ裏館
一小スターズ
栄PBW
ALL三条
県央BLジャイアンツ(女子)

ドッジボール

しただレインボー
長沢ブルーモンスターズ



バウンドテニス

団体名 三条市バウンドテニス協会

主な練習会場・曜日・時間

市内四つあるチームの、どの練習に参加してもOKなため、毎日どこかで練習ができます。主な会場は大面小学校、大面体育館、栄体育館で、休日は昼間、平日は夜となっています。

このスポーツの魅力は?

狭いスペースで柔らかいゴムボールを使用しているため、老若男女問わず楽しむことができ、生涯スポーツとしては最適です。全国大会もあり、挑戦意欲のある人にもお勧めです。

協会の特徴はなんですか?

三条市はバウンドテニスが盛んな地域のため、全国大会出場経験者が多数在籍しています。ですが、普段の練習はとても楽しく、冗談や笑いが絶えません。そしてたまに厳しいです。

今後の協会の目標や抱負は?

学生や子育て世代等の若い方々、そして自分の時間が持てるようになったシニアの方々等、幅広い年齢層への普及活動を進め、バウンドテニス仲間をもっと増やしていきたいです。

お問合せ先 黒坂 090-8943-1163



三条市スポーツ協会

合気道

団体名 三条合気道会

主な練習会場・曜日・時間

三条市体育文化会館 マルチルーム2C

毎週月・木曜日 19:30~21:30

このスポーツの魅力は?

合気道は老若男女問わず、一緒に同じ稽古が出来、自然と体捌きが身に付きます。勝負をつける競技では無く、お互い相合(あいわ)す精神を育てます。

特徴は?

10代から80代の会員が同じ稽古をつみ、和気あいあい楽しんでおります。

今後の目標や抱負は?

本年60周年演武大会の予定です。

お問合せ先 理事長 野村 080-5182-2919



加盟団体紹介

太極拳

団体名 三条太極拳協会

主な練習会場・曜日・時間

体育文化会館及び厚生会館

水曜日午前9時30分~11時30分

このスポーツの魅力は?

誰でも気軽に出来て転倒防止や認知症予防にも繋がり、友達とのコミュニティが持てること。ステップアップすれば昇段試験に望めること。

このスポーツの特徴は?

太極拳は屋根のない病院と呼ばれ、免疫力を高める健康法の一つ。体内の循環を活性化してくれる足は第二の心臓といわれ血液を循環させるポンプの役割。

今後の目標や抱負は?

福島県喜多方市は太極拳のまち宣言都市で、太極拳で健康・福祉・教育・交流の調和のとれたまちづくりを目指しています。私達も協力したいと思います。

お問合せ先 会長 久住正也 0256-32-2774
事務局長 渡辺 哲 090-4620-3927



① スポーツクリーンデー

7月7日(日)午前6時30分より、三条パール金属スタジアムの桜の木周辺と下田体育館周辺の清掃活動を、当法人役員及び加盟団体から約100名が集まり手分けして実施しました。



② アリーナDEパーク

子どもたちの体力向上及び運動能力向上及び、幼児期からの運動機会創出を目的に、様々なスポーツ体験及びアリーナで自由に運動できる空間を提供しました。



日付	教室	人数	備考	会場
7月25日(土)	親子運動あそび教室	12組24人	親子運動エリア	栄体育館アリーナ
9月20日(日)	親子運動あそび教室	11組23人	親子運動エリア	栄体育館アリーナ
10月31日(土)		4人	ポッチャ・卓球・バドミントン	栄体育館アリーナ
11月29日(日)	親子運動あそび教室	21組46人	親子運動エリア	栄体育館アリーナ
12月12日(土)	ブレイクダンス教室	13人(4人)	ポッチャ・卓球・バドミントン	栄体育館アリーナ
令和3年1月30日(土)	親子運動あそび教室	1組2人	親子運動エリア	栄体育館多目的室

③ わくわく運動教室(栄体育館/信濃川)

多様な運動体験と工作あそびで、夏休みの思い出を作りました。



日付	内容	人数	講師	会場
8月10日(月祝)	カヌー体験	19人	佐伯・高橋カヌー育成指導員	信濃川
8月11日(火)	工作あそび	11人	三条市教育委員会 渡邊國宏 氏	栄体育館多目的室・アリーナ
8月12日(水)	宿題+運動あそび	8人	宿題：渡辺倫幸 氏 運動あそび：岩瀬晶伍(スポ協職員)	栄体育館多目的室・アリーナ



① 三条市栄体育館

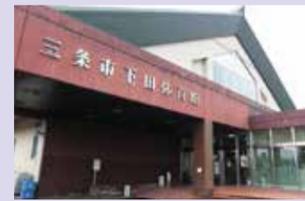
〒959-1153
新潟県三条市新堀2113番地
TEL0256(45)1150
FAX0256(45)1151
利用時間 9:00~22:00

◆利用料金(1時間当たり)

室名	料金	備考
アリーナ	全面 2,500円 半面 1,250円	バスケットボールコート2面の広さ バスケットボールコート1面の広さ
多目的室1・2	各室 300円	
会議室	100円	
研修室	100円	
ランニング走路	無料	1周 約170m

◆トレーニングルーム利用料金(中学生以上対象)

対象	期間	料金
大人(高校生以上)	1回	300円
	1ヵ月	2,000円
	3ヵ月	5,000円
	6ヵ月	9,000円
	12ヵ月	15,000円
	回数券(11回繰り)	3,000円



② 三条市下田体育館

〒955-0152
新潟県三条市笹岡77
TEL0256(46)4702
FAX0256(46)4702
利用時間 9:00~22:00

◆利用料金(1時間当たり)

室名	料金	備考
アリーナ	全面 1,700円 半面 850円	バスケットボールコート2面の広さ バスケットボールコート1面の広さ
武道場	500円	
相撲場	200円	

室名	料金
選手控室	100円
体力相談室	100円
ランニング走路	無料

1周 約170m



③ ウエルネスしただ(下田郷資料館)

〒955-0107
新潟県三条市飯田1029-1
TEL0256(46)5110
FAX0256(46)5110
利用時間 9:00~22:00

◆利用料金(1時間当たり)

室名	料金	備考
アリーナ	1,200円	バレーボールコート1面の広さ
研修室	200円	

室名	料金
テニスコート	無料

テニスコート1面



④ 三条市大面体育館

〒959-1108
新潟県三条市北潟1
TEL0256(45)1150
FAX0256(45)1151
利用時間 9:00~22:00

◆利用料金(1時間当たり)

室名	料金	室名	料金
アリーナ	200円	研修室	100円

●詳しくは各施設へ問い合わせるか、
三条市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
三条市スポーツ協会HP : <http://www.sanjotaikyo.jp/index.html>

管理施設の感染症対策

- こまめな換気の実施
- 定期的な除菌清掃の実施
- 手指消毒液の設置
- 飛沫防止パーテーションの設置
- 職員の体調管理の徹底
- 職員のマスク着用義務化
- 館内移動時のマスク着用をお願い
- ラケット等の用具持参をお願い
- 次のいずれかに該当する場合は、施設の利用ができません

- ・体調が悪い方(発熱、風邪症状、のどの痛み等)
- ・大声での歓声・声援等を伴うイベント(ロックコンサートやスポーツイベントなど)
- ・大声での歓声・声援等を伴わないイベント(クラシックコンサートや講演会など)
- ・5,000人を超える参加となるもの
- ・「3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)」が避けられないもの

※三条市の新型コロナウイルス感染症に係る施設利用及びイベント等実施方針(暫定版)に則る



新規会員
募集します!

さんじょう 健康運動教室

年齢を重ねていくうちに、筋肉は徐々に減っていきます。
いつまでも、健康的な日常生活が送れるよう、
あなたと一緒に運動しませんか?

参加者は
りんぐるプログラムが
1回300円で
受けられます



新型コロナウイルスの影響もあり、
閉じこもりがちになっていませんか?
1人だとなかなか続かないトレーニングですが、仲間と一緒にだと長く続く!
というお声をたくさんいただきます。
筋力は年齢を重ねていくと低下してしまいます。
年齢に関係なく鍛えれば、筋力アップをすることができます!
健康運動教室では指導員の先生が丁寧に指導を行います。
人生100年時代!元気に楽しく生活できるようにご活用ください!

スクワット



もものトレーニング
(体の中で一番大きい筋肉を鍛えて
代謝UP!)



ふくらはぎのトレーニング
(蹴り出す力をつけて歩幅を広げよう!)

クランチ



腹筋(自分の体を支える力が付くと
腰痛の予防につながります!)

かかと上げ

けんこう運動教室の流れ

- 1 運動を始める前に血圧測定と、体組成計にて筋肉率等測定します。
- 2 ストレッチを15分位行います。
効果・目的 ・体の柔軟性が増します。
・ケガを予防します。
- 3 筋トレを30分行います。(11種目)
- 4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分
- 5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。

【会員募集要項】

- 対象/40歳以上
 - 会費/(週1回)月2,000円~
 - 開催日/月曜日~土曜日(各会場によって異なります)
- ※開催会場・時間及び定員につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

会員数 **423名**
(2021年1月31日現在)

お問い合わせ先

さんじょう健康運動教室
電話0256-32-2156 (総合福祉センター)
(月~金)10:00~19:00 (土)10:00~15:00

りんぐる料金表

入会金 ¥1,000 (初年度のみ)

年会費

区分	消耗品費等	スポーツ安全保険
小中学生	—	¥800
一般(高校生以上64歳未満)	¥500	¥1,850
シニア(65歳以上)	¥500	¥1,200

スポーツ教室参加費 *2期制のものは1期分の参加費となります。

教室名	開催回数	参加費(税込)		
		小中学生	一般	シニア
1 小学生運動あそび	22	¥4,840	—	—
2 幼児運動あそび	22	¥4,840	—	—
3 キッズバドミントン	16	¥3,520	—	—
4 キッズ陸上	16	¥3,520	—	—
5 キッズランニング	10	¥2,200	—	—
6 キッズ柔道	20	¥4,400	—	—
7 キッズバレーボール	16	¥3,520	—	—
8 キッズ空手	13×2期	¥2,860	—	—
9 キッズバスケ	18×2期	¥3,960	—	—
10 キッズテニス	18×2期	¥3,960	—	—
11 キッズサッカー	18×2期	¥3,960	—	—
12 バドミントン	18×2期	¥3,960	¥5,940	¥4,950
13 硬式テニス	18×2期	—	¥5,940	¥4,950
14 ソフトテニス	18×2期	—	¥5,940	¥4,950

フィットネスプログラム参加費

区分	前期	後期継続	年間
小中学生	¥5,500	¥5,500	¥9,900
一般	¥8,250	¥8,250	¥14,850
シニア	¥6,875	¥6,875	¥12,375

ビジター料金

- ・フィットネスプログラムのみ1回500円
- ・みんなの時間は1回300円

さんじょう健康運動教室会員料金

・フィットネスプログラム/みんなの時間は1回300円

*参加費には別途年会費が必要です。
*令和2年4月の休講による期限延長対象者には、更新の際値引きがあるため、りんぐる事務局へお問い合わせください。

活動クラブ
フリーダム(バウンドテニス)
RECカヌークラブ(カヌー)

【りんぐるに関するお問合せ】
三條市総合型地域スポーツクラブりんぐる
(三條市栄体育館)
住所:三條市新堀2113番地 TEL:0256-45-1150

曜日別プログラム時間割表

曜日	午前	午後	夜間
月	はじめてのヨガ 10:00~11:00 三條市体育文化会館	エンジョイ基礎トレ 13:30~14:30 三條市栄体育館 みんなの時間 14:30~16:00 三條市栄体育館	キッズバドミントン 19:00~20:30 三條市旧第一中学校体育館
火	ピラティス 10:30~11:30 三條市体育文化会館	バレトン 14:00~15:00 三條市体育文化会館	運動あそび教室(幼児・小学生) 17:30~18:30 三條市体育文化会館 キッズバスケ 19:00~20:30 三條市体育文化会館 リフレッシュエアロ 19:00~20:00 サンファーム三條
水	簡単エアロ 9:45~10:45 三條市体育文化会館	みんなの時間 11:00~12:00 三條市体育文化会館	キッズ空手道 17:30~19:00 三條市体育文化会館 キッズテニス 18:30~20:00 三條市栄体育館 バドミントン 18:30~20:30 三條市体育文化会館 初心者硬式テニス 20:00~21:30 三條市栄体育館 リラックス骨盤ストレッチ 夜間 19:30~20:30 サンファーム三條 みんなの時間 20:30~21:30 サンファーム三條
木	貯筋運動教室 10:00~11:30 三條市体育文化会館	ボクシングエアロ 13:30~14:30 三條市体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:00~20:30 三條市体育文化会館
金	リラックス骨盤ストレッチ 午前 10:00~11:00 三條市体育文化会館	笑・健・美エアロピクス 13:00~14:00 三條市体育文化会館 姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15~15:15 三條市体育文化会館	キッズサッカー 18:45~19:45 三條市栄体育館 キッズバレーボール 19:00~20:30 三條市旧第一中学校体育館
土	キッズ陸上 9:00~11:00 三條・燕総合グラウンド	キッズ柔道 9:30~11:30 三條市体育文化会館	キッズランニング 18:30~19:30 三條市立下田中学校グラウンド

三條市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

「りんぐる」は、地域の皆さんが
様々なスポーツに触れる機会を提供する
地域密着型のスポーツクラブです。