



人と地域と
スポーツと

通信



TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511

〒957-0054
新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内
URL <http://www.trymu.com> e-mail info@trymu.com

TRYMU*NEWS

新しいスポーツ教室の紹介

平成24年10月から16歳以上の方を対象に健康の維持増進・基礎体力の向上や競技レベルの向上を目的とした「初めての卓球」「基本の卓球」「骨盤リセット」「ハワイアンフラ(初心者)」「初めてのテニス(硬式)」の5つの教室が新しくとらやまスポーツ教室に仲間入りしました。

今回仲間入りした教室はその競技・種目を初めて行う方向けのものが多く、参加者の皆さんは講師の先生がお話されることを熱心に聞き、参加者同士でお話をされながら、楽しく活動しています。



基本の卓球



骨盤リセット



初めてのテニス(硬式)



初めての卓球



ハワイアンフラ(初心者)

とらい夢 ミックスダブルステニス大会 開催



主管 新発田市テニス協会・新発田テニスクラブ
協賛 菊水酒造株式会社

チャンピオンシップシリーズ(各予選リーグ1・2位通過ペア) 優勝 吉田・高橋ペア 2位 市村・山岸ペア
グランプリシリーズ(各予選リーグ3位通過ペア) 優勝 安達・猿子ペア 2位 岩崎・斉藤ペア
ミニグランプリシリーズ(各予選リーグ4位通過ペア) 優勝 坂上・山口ペア 2位 長谷川・西尾ペア

11月18日に「とらい夢 ミックスダブルステニス大会」を開催し、26組のペアが参加しました。

また、今年は菊水酒造株式会社様からご協賛を頂き、参加賞として、「生原酒ふなぐち 誕生40周年記念 飲み比べセット」、優勝景品として秋冬限定の甘口でとっても飲みやすく、米の旨味が丸ごと味わえるお酒「五郎八」をご提供頂きました。

大会当日、雨は降りませんでしたが風が強く、ボールが流される場面もあり、テニス日和とはなりませんでしたが、参加者のスーパープレーで日差しが差し込む場面も！

ご参加・ご協力頂きましたみなさん寒い中お疲れさまでした。

とらい夢ラグビーチーム

『Trymu R.F.C. BREAKERS』

県内でも特にラグビーが盛んな新発田市。高校ラグビーはもちろん、中学生以下のジュニアチームも活発に活動しています。「そんな新発田市をホームに社会人チームの設立を」という願いから出来たチームが『Trymu R.F.C. BREAKERS (ブレイカーズ)』です。2012年度より、関東社会人3部リーグに参戦しました。結果はリーグ戦を全試合圧勝し、12月16日(日)埼玉県熊谷市にて2部7位のBlue Hawks (ブルーホークス) との2部・3部入れ替え戦が行われました。入れ替え戦の結果は74-15で2部昇格を決めました。来シーズンは関東社会人2部リーグにて今年以上の活躍を期待しています。



2012年度シーズン ブレイカーズ 試合結果

対戦日	対戦チーム	グラウンド	結果
9/9(日)	3部リーグ1戦 対 凸版印刷	熊谷荒川緑地グラウンド(埼玉県熊谷市)	○ - × 【不戦勝】
9/30(日)	3部リーグ2戦 対 日本工機	日本工機グラウンド(福島県西白河郡)	54 - 7 【勝利】
10/14(日)	3部リーグ3戦 対 KDDI	セコムグラウンド(埼玉県狭山市)	60 - 12 【勝利】
10/28(日)	3部リーグ4戦 対 RED BULLS	新日鉄君津グラウンド(千葉県君津市)	48 - 12 【勝利】
11/11(日)	3部リーグ5戦 対 MSM STEELERS	熊谷荒川緑地グラウンド(埼玉県熊谷市)	95 - 12 【勝利】
11/25(日)	3部リーグ6戦 対 MMC	MMCグラウンド(茨城県常総市)	68 - 24 【勝利】
12/16(日)	2部3部入替戦 対 Blue Hawks	熊谷荒川緑地グラウンド(埼玉県熊谷市)	74 - 15 入替戦勝利により、2部昇格

2部昇格

とらい夢からのスポーツ情報

「ちょっとためになる話」

とらい夢は、このほど新潟医療福祉大学の佐藤大輔先生の協力をいただき、「メタボリックシンドロームと運動の効果」についての講演会と「体力測定とトレーニング相談会」を開催しました。非常にためになるお話をお聴きし、また貴重な体験をさせていただきましたので、その一部を紹介致します。

○メタボリックシンドローム対策と運動についての要点

- ・メタボリックシンドローム予防は、1に運動、2に食事、最後にくすり
- ・1種類の運動だけでなく、複合的な運動がオススメ
- ・きつい運動より、中程度の運動の方が効果的。
善玉コレステロールの増加も大

※ 体力測定し、自分の体力に合った運動をするのが望ましい。

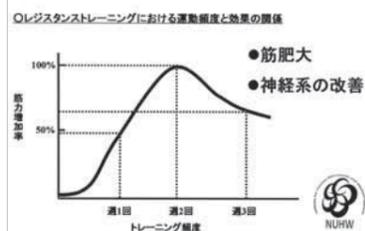
次回開催決定!!

健康づくりトレーニングルーム体験会

日時 H25年2月16日(土)
会場 サン・ビレッジしばた トレーニングルーム
対象 16歳以上
コース ①9時~10時 ②10時~11時 ③11時~12時
定員 各コース10名
【申込先】 NPO法人新発田市総合型地域スポーツクラブ『とらい夢』事務局
TEL 0254-28-7510



運動の効果



運動の効果



とらい夢掲示版 参加者募集中!!

少年野球肘研修会

日時 H25年1月27日(日)午前10時30分~午前11時30分
※10時から受付開始
会場 新発田市カルチャーセンター 視聴覚室、展示室
対象 野球指導者、保護者
参加費 500円(資料代を含む)
※チーム参加は1チーム1,000円
受付開始 H25年1月15日 午前9時より

野球障害ケア新潟ネットワーク 代表 山本 智章 様(新潟リハビリテーション病院 院長)をお迎えし、学童期に多い野球肘の早期発見と対策を目的とした研修会です。

シルバー健康体操教室

日時 H25年1月23日~3月13日 ※3月6日 休み
毎週水曜日(全7回) 13:30~14:30
会場 中央公民館 講堂(市民文化会館内)
対象 おおむね60歳以上
定員 20名
参加費 2,800円
受付開始 H25年1月15日 午前9時より

ご年配の方向けの教室です。全身を使った軽い健康運動を中心に脳を使ったトレーニングも行います。

健康づくり教室

日時 H25年1月18日~3月22日
毎週金曜日 全8回(2月1日、22日 お休み)
午前10時~11時30分
会場 サン・ビレッジしばた アリーナ
対象 16歳以上
定員 20名
参加費 一般 3,200円 会員 1,600円
受付開始 H24年12月25日 午前9時より

新潟医療福祉大学 佐藤 大輔 氏による健康づくりを目的とし、体力診断をふまえた総合的な運動教室を開催します。

お申込み・問合せ先

NPO法人新発田市総合型地域スポーツクラブ 事務局
〒957-0054
新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内
TEL 0254-28-7510(午前9時~午後5時30分)
FAX 0254-28-7511
E-Mail info@trymu.com

お気軽にお問合せ下さい♪

キッズスポーツクラブ活動報告



キッズスポーツクラブとは？

脳・神経系（運動神経）の発達は幼児から小学生までの間に大人に近いレベルまで達します。この時期に運動の基本動作が形成され、子どもたちにとって非常に大切な時期です。いろいろなスポーツや運動を出来るだけ多く遊びながら体験させるために、今年度の5月に教室を開設しました。

9月 野球

講師に市内で野球やスポーツの指導をされている樋口先生、松田先生、見田先生とヤクルト・スワローズでご活躍され、現在はお自身で野球教室をされている本間先生に野球の基本を教えてくださいました。最初は動いたボールを「打つ」「捕る」動作に慣れていませんでしたが、上手に出来るようになりました。



10月 ドッジボール

教室前半はカラダ遊びと脳トレでウォーミングアップ、9月に引き続き、「投げる」「捕る」というドッジボールの基本動作を練習し、最後はみんなで試合をしました。試合中に子どもたちは、ボールを「避ける」という動作も覚え、白熱した試合をしていました。

11月 ダンス

とらい夢のスポーツ教室でもご指導頂いている榎本先生に教えてくださいました。体操要素を含めたダンスを行い、カラダを伸び縮み、跳んだり、ターンをしたり。「体を動かす」にプラスして「振りを覚える」という要素も含まれているので、みんなヘトヘト…休憩を挟みながら、みんな真剣に取り組んでいました。



12月 バドミントン

当教室初めてのラケットスポーツ。ラケットを振ったときに面の角度によって、当たらなかつたり、当たっても思った方向に飛ばなかつたり…。また、体から離れたところで「打つ」ということが道具を使った競技をするという機会がなく、子どもたちは難しそうに取り組んでいました。

加盟団体活動紹介

還暦野球 新発田クラブ

●平成24年度 戦績

18試合 12勝 5敗 1分

●主な大会結果

・新潟日報杯争奪大会（4月21日～5月27日）
3勝 2敗 【準優勝】

・磐越道沿線親善大会（6月23日）
2戦 2勝 【ブロック優勝】

・新潟県還暦野球選手権大会（8月11日～18日）
グループ予選 3勝 1敗 【決勝県大会進出】
決勝県大会 1勝 2敗 【第4位】

今年は新人選手が4名加入し、チームも気持ちも一新。平日も週2回に練習を増やしたことで、今年度の大会は好結果の成績を残しました。来年度も今年度以上の活躍を期待しています。



第13回新潟日報杯争奪新潟県還暦軟式野球大会 準優勝 平成24年5月27日



第10回磐越道沿線親善還暦軟式野球大会 ブロック優勝 平成24年6月23日

SHIBATA GAS
ウィズガス

nikotan.com

新発田ガス株式会社
代表取締役社長 佐藤 哲也
新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181

菊水 日本初 プレミアム生原酒缶。
ふなぐち菊水一番しぼり

1972年11月日本酒の生原酒を商品化し、(株)菊水コーポレーション設立(2010年現在)
菊水酒造株式会社 ☎0120-23-0101 ホームページ http://www.kikusui-sake.com

.....T&Sグループ [スポーツ施設].....

シバタロイヤルテニスクラブ 無料体験 随時受付中

インドアテニススクール
TEL.0254-26-1717
新発田市新富町1-4-12

日本体育協会公認水泳教師在籍校
新発田スイミングスクール
TEL.0254-26-1123
新発田市緑町2-1-28

【とらい夢会員特典情報】
(協賛企業利用特典)
お店で会員証をご提示頂くと、特典が受けられます。
・イケダスポーツ
・スポーツショップ キャプテン
・アルペン新発田店 ・コバスポ
お買い上げ金額より**5%OFF** (一部商品を除く)

LAZAR **新発田ニューホテルプラザ**
新発田市諏訪町1-9-29
☎0120-263136
http://www.van-rai.net/plaza-h/
新発田ニューホテルプラザ1F 新発田ニューホテルプラザ2F
kitchen cocoro 長江
☎(0254)26-3038 ☎(0254)26-2180

心を癒さる **アイアブ** とカタチにする **技術**がある
http://www.shimazu-pnet.co.jp/

島津印刷株式会社
〒957-0000 新潟県新発田市富家1419
TEL.0254-27-2101 FAX.0254-21-5013
☐新潟事業部 ☐東京事業部 ☐大阪営業所 ☐仙台営業所
グループ会社 ☐株式会社アステージ ☐朝日印刷株式会社