

加盟団体紹介

しばたしこうどうきょうかい だいでうじゅく
新発田市空道協会 大道塾

日時：18時～21時(水・土)
 会場：カルチャーセンター柔道場
 対象：幼児、小・中学生、高校生以上



【ミット打ちをする塾生】

空道って何が楽しいの？突撃インタビュー!!

7月のある夜に当誌編集者が練習会場におじゃまして、塾生5年目の小学5年生、女の子(左写真、左側)に空道の魅力について聞きました。

——空道を始めたきっかけは何ですか？

【塾生】小学1年生の冬に、とらい夢冬体験会で空道を体験してみたので、その後もしばらく体験で参加をさせていただきました。

——しばらく体験をしてみて空道への参加を決意した理由は何ですか？

【塾生】練習の雰囲気良くて体験の中で友達がいっぱいできたことです。

——空道で楽しいと感じるときはどんな時ですか？

【塾生】ミットに回し蹴りで良い音を出せた時が上達を実感できて楽しいです。

塾生達からはミット打ちが楽しいという声が多く、汗を流して必死にミット打ちをする姿が印象的でした。

代表の草津 忠夫さんのお話

空道とは「空手」と「柔道」を組み合わせた武道です。心身を成長させたい人、昇段を目指す人、試合で勝ちたい人(昨年全国大会出場者有り)など様々な目標を持った人が練習していますが、個々の希望に合わせた指導をしており毎回楽しく練習をしています。体力に自信が無い方にも合わせた指導を行います。体験や見学などもできますので、ぜひお立ち寄りください。



加盟団体紹介

ループ **LOOP (ソフトテニス)**

代表：本間 大翔

これまで市内の中学校から依頼を受け外部コーチを派遣しておりましたが、令和8年度に控えている「中学校部活動の地域移行」に対応する受け皿となって欲しいと、派遣先の中学校から依頼を受けました。いち早くこの問題に対して取り組みを進め、部活動が今日まで担っていた社会教育的側面もクラブとして担いつつ、休日のみならず平日についてもクラブチームとして活動を行っております。現在、新発田市内外の小学生・中学生が約30名在籍しており、ソフトテニスの楽しさを感じてもらえることに関しては県内トップクラスと自負しております。いつでも体験を受け付けておりますので、お気軽にお越しください。



〈4月～10月〉
 日時：19時～21時(月・水・金)
 9時～12時(日)
 会場：下記会場のテニスコート
 ・新発田中央高校(月・水)
 ・五十公野公園(金)
 ・紫雲寺中学校(日)
 対象：小・中学生



FOR YOUR SMILE



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 <https://www.trymu.com> e-mail info@trymu.com

TRYMU*NEWS

十人十色！目標目指して走り抜け!!

とらい夢カップ しばたかけっこチャレンジ2024開催!



今年も、とらい夢カップしばたかけっこチャレンジ2024を6月16日に開催しました。当日は天候にも恵まれ晴天のなか参加者は日頃の練習の成果や健康維持のためなど、それぞれの目標に向かって走り抜けました。

競技前にはかけっこ教室と題し現役の選手から走り方のコツやスタートのポイントを教わったほか、イベントの最後には現役選手によるSPレースなども開催されました。

参加者からは、「初心者でも本物に触れる機会として、とても贅沢なイベントだと感じた」「子どもと一緒に走ることができ、距離も自由に決められるので参加しやすかった」などの声が聞かれました。





第7回とらい夢カップ 3x3エンジョイバスケットボール大会

U12・U15世代から高校生以上の総勢19チームが参加し、各カテゴリーで熱い試合展開が繰り広げられました。ご参加いただいたチームの皆様ありがとうございました!!



とらい夢専務理事に小野衛が就任しました

こんにちは！
今年の7月1日より「とらい夢」の専務理事に就任いたしました、小野衛と申します。
今年の2月まで市内民間企業に勤務していました。現在67歳ですが、まだまだ元気です。身体を動かすことが大好きですので、今後は心身共に健康に留意し、頑張る所存です。
「とらい夢」では、幼いお子様から小・中学生、高校生、一般、障がい者、アスリートまで幅広く受け入れています。今後とも運動を通じて市民の皆様の健康等のお役に立てるよう頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今日から家トレ♪スキマ時間トレーニング講座



フレイル予防の
対策は
40代から!!

スキマ時間
×
筋トレ

スキマ時間を有効活用!
ながらトレーニングをご紹介!!

①スクワット

- ・膝がつま先よりも出ないように注意しながら行います。
- ・つま先と膝は同じ方向にむきましょう!
- ・10~15回、3セットを目安に行いましょう!



②つま先上げ



③かかと上げ



つま先上げ、かかと上げは各15~20回、2セット呼吸を止めず、姿勢を意識して行いましょう!

職員コラム

皆さんの推し活は何ですか?

新発田市カルチャーセンター
主任 石井 佳奈

「推し活」という言葉よく聞きますよね。その対象は人に限らず様々なことに向けられ、ハマる(今は「沼る」かな?沼るも古い?)きっかけも様々です。

私の推し活は、アーティスト・スポーツやその選手・漫画・愛犬といろいろです。「推し活をして何が面白いのか」ですが、皆さんも好きなことに対して気持ちが上がることはないですか?または、その好きなことがあるから頑張れる!とか癒やしとなったり。私の場合は推し活を通して、職種もいろいろ年齢層も様々な県外の友達がたくさん増えました。その友達に会うことも楽しみで推し活している部分もあります。「推し活」をする友達が「推し」...ややこしいですね(笑) いろんな人との繋がりが持てることは見聞を広めることができ楽しいです。初めて行くところは緊張感と楽しみで冒険心が湧いてきます。旅行も好きなのでその土地のことを検索するのも楽しいです。

近年はコロナ禍により地方へ推し活をしに行くことも減っていましたが、また機会があれば行ってみたいと思っています。

「そういうの無いな~」という人も、始めに述べたように対象は様々です!きっかけも様々です!何か見つめてみるのはどうですか?意外と身近にあったりするかもですよ!すでに推し活をしている人は引き続き推していきましょう!!

自分なりの「推し活」を楽しみ、日々の糧にしてみたいかですか?楽しむことに年齢は関係ないと思います!

SHIBATA GAS
ウイズガス
nikotan.com
新発田ガス株式会社
新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181

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
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

大切にします...寄り添いと共有...
協和商事株式会社
損保ジャパン/SOMPOまわり生命代理店
保険のホームドクター宣言!!
~それぞれの視点でよりよいプランをご提供いたします~
〒957-0053 新発田市中央町3-2-6
TEL.0254-24-5039
E-mail kyowa@kyw-sj.jp

空調調和・給排水衛生・防災設備・ガス・上下水道の設計・施工
設備の設計・施工、アフターサービスで
快適な生活環境づくりを実現
KOGYO
新発田工業株式会社
新発田市富塚町1-1-33
TEL.0254-22-5523

こんなときにお役に立ちます!!
ガス水道工事・電気工事・消防点検・ビルメンテナンス
・プロパン・灯油・住宅機器・贈答品
SHOEI Life
菅栄ライフ株式会社
新発田市富塚町3-1-15
TEL.0254-23-7777
FAX.0254-26-2223

情報セキュリティ、サーバ構築、ソフトウェアの設計開発など
ITの総合カンパニーとしてあらゆるニーズにお応えします。
ESJEE-スタッフ株式会社
SG STAFF
新発田市豊町一丁目4番23号
TEL 0254-24-8893 TEL 0254-24-9263

お客様のご要望にお応えし、
地域の皆様に愛される店を目指します
ウオロク
緑店・小舟店・東新町店
住吉店・コモ店
ホームページ www.uoroku.co.jp

ninox
ニノックス スノーパーク
〒957-0331 新潟県新発田市上三光大平国有林無番地
TEL:0254-29-3315
https://www.ninox.jp/

まちを築く。信頼を築く。
社是「真・善・美」
新発田建設株式会社
〒957-8601 新発田市富塚 1942
TEL : (0254)27-5711
URL : https://www.shibaken.co.jp
しげけん君

あなたの「本」作りを
お手伝い
編集からデザインまで、
経験豊富なスタッフの
サポートを受けながら
作れます!
島津印刷株式会社
〒957-0000 新潟県新発田市富塚1419
TEL.0254-27-2101

