

加盟団体紹介 しばたパフォーミングキッズ

しばたパフォーミングキッズは現在、幼児から中学生までの約50名のダンスが大好きな子どもたちが在籍しています。モダン・ジャズ・ポンポン・タップダンス・フラメンコなど、様々なダンスに挑戦できるのも、このチームならではの魅力です。外山陽子先生をはじめ、8名の素晴らしい先生たちに振付け、指導していただいています。

毎年12月に開催している定期公演では、新発田市民文化会館がいっぱいになる程のお客様に応援していただいております。また、定期公演以外にも新発田市成人式、新潟市のカナル彩や24時間テレビなど多数のイベントに出演している他、大会への参加にも挑戦しています。中でも「東京なかの国際ダンスコンペティション」では、国籍年齢を問わない創作部門で2023年には第一位、2024年には第二位を受賞、学年別部門においても優秀な成績を取ることができました。レッスンはいつも和気あいあい！人のことを想う気持ちや礼儀なども学んでいます。

体験レッスンを随時行っておりますので、踊ることが好き！という方、ぜひ私たちと一緒に踊りましょう！

《会場・クラス・時間》

(火) 五十公野コミュニティセンター
 幼児(年長)・小学1~5年生 17:30~19:15
 小6・中学生 19:15~21:00
 (土) 豊浦地区公民館
 全員 14:00~16:00



加盟団体紹介 新発田市ボクシング教室

新発田市ボクシング教室には【キッズクラス】と【一般クラス】の2つのクラスがあります。【キッズクラス】では3つの目的を掲げています。



新発田市
ボクシング教室HP

1、スーパーキッズ育成

5~8歳はプレゴールデンエイジと呼ばれ、運動神経の基礎が一気に伸びて形成されるときだそうです。そして9~12歳はゴールデンエイジと呼ばれ、その人の運動神経がほぼほぼ完成しその感覚は一生忘れないものになるそうです。その時期にボクシングをはじめとした、いろいろな競技に挑戦してもらいたい。そのため当クラブは5歳から入会可能です。

2、いじめ撲滅

本当に強い人は弱い人をいじめません。弱い人がさらに弱い人を叩くことがいじめの構造の一つだと思います。自分を強くみせたい弱き人ではなく、弱い人を守り励まし支え合えるような強い子どもになってもらいたい。また、友だちの輪を広げて支え合って欲しい。そんな思いから、いじめが生まれない環境作りを目指しています。

3、人をリスペクトする心を育む

ボクシングには、ジムメイトという言葉があります。上手い・下手ではなく、一生懸命取り組む姿勢をお互いが認め合い、尊重し、切磋琢磨していくことで、強く思いやりのある子に育つ環境作りに取り組んでいます。

そして【一般クラス】では中学生以上を対象として、試合に出ることや健康増進など各自目的に合わせた練習をしています。健康のためという方はもちろん、以前から興味があった方、キッズクラスで掲げる目的に少しでも共感できる方はぜひ、見学や体験にお越しください。

《クラス(対象)・時間》

キッズクラス(年中~小6) 18:30~19:45
 一般クラス(中学生以上) 19:45~21:00
 《会場》
 (月) サン・ビレッジしばた
 (水) 佐々木コミュニティセンター
 (金) 加治川コミュニティセンター



FOR YOUR SMILE **通信**

TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511 URL:https://www.trymu.com e-mail:info@trymu.com



TRYMU*NEWS

新しい季節、新しいスタート。 とらい夢と一歩踏み出そう！

【活動報告】

キッズネイチャークラブ ~大なる道草遊び~



手作りのお正月飾りで
笑顔いっぱいの新年を迎えました

キッズネイチャークラブでは、小学生1、2年生を対象に年間を通して自然体験教室を行っています。

12月の活動では、ヒサカキや松の葉、松ぼっくりなどたくさんの素材を使ってお正月飾りを作りました。また、五十公野山では素材として使われている植物を探して、一つ一つ縁起物としての意味や、様々な願いが込められていることを学びました。みんな個性あふれる素敵なお正月飾りを完成させました。



工作は難しかったけど先生やお友だちに手伝ってもらって大きな飾りになったよ。おじいちゃんの家にも飾ってもらいたいな！

五十公野山でいろんな植物を観察したよ。寒かったけど、楽しかった！



工作の後は折り紙を楽しんだり、升湯で冬の渡り鳥(白鳥)が戻ってくる姿を観察するなど、密度たっぷりの時間を過ごしました。

とらい夢を支える力
～クラブ講師の紹介～

ぐすみ ゆうこ 楠見 優子 先生

保有資格：
健康運動指導士
バランスコーディネーション



たくさんのスポーツ資格を保有しており、当クラブでは大人のスポーツ教室指導、幼児向けの運動指導、小学校PTA行事での運動指導など、幅広い事業で指導依頼をしております。

先生にお話を伺いました！

◇インストラクターの道に進んだきっかけは？

大学生の時にトレーニングルームでバイトさせてもらい、そこでインストラクターの先生に誘っていただいたのがきっかけです。

◇どのようなところで指導していますか？

自治体（体育館）・スポーツクラブ・新潟医療福祉大学などで指導しています。

◇指導可能分野は？

エアロビクス、アクアビクス、HIPHOP、ボクササイズ、ヨガ、バランスコーディネーション など

◇指導する際に最も大切にしていることは何ですか？

身体を動かす楽しさを1人でも多くの方に伝えて、健康な身体作りをしていただきたいというのが、インストラクターを始めてから大切にしている想いです。



楠見先生担当
とらい夢教室

リズムエクササイズ

木曜 10:00~11:30
サン・ビレッジしばた アリーナ

音楽とリズムに合わせて、楽しく身体を動かして運動不足を解消します！



参加者の声

- ・丁寧にわかりやすく教えてくれます！（50歳代女性）
- ・とても楽しくて明るくて素敵な先生です！（70歳代女性）
- ・私にとっては難しくもなく簡単すぎず丁度いい運動になっています。（60歳代女性）

楠見先生から受講者へのメッセージ♡

暑い日も寒い日も大荒れのどんな天気の時でも、レッスンを受けに来てくださり本当にありがとうございます！
これからも、健康増進や動きやすい身体作りのお手伝いをさせていただきますと思います！よろしくお祈りします♪



職員コラム

「ありがとう」と「あたりまえ」

五十公野公園陸上競技場
主事 渡邊 貴徳

今から5年前、ある上司から「ありがとう」の反対語は「あたりまえ」という話を聞いてから私の物事への考え方や感じ方は大きく変わりました。日常生活の中で頻繁に使われる言葉、一つの出来事に対して感じ方は人によって異なります。日々食事の支度、洗濯、掃除をしてくれている人に対してあなたはどのような思いを抱えていますか？

「ありがとう」なのか「あたりまえ」なのかで、してくれている人の気持ちには大きな差があります。している側は「あたりまえ」、されている側は「ありがとう」こうありがたいものです。しかし、現実はなかなかこのような展開にはなりません。している側は「してあげている」、されている側は「あたりまえ」、思いはお互い様なのかもしれません。それでも改善することは簡単です。どちらかが感謝の思いを抱くとき、その関係性は良くなると思います。その【どちらかに】あなたはなってください。

そしてあなたは感謝の思いを言っていますか？感謝の気持ちを表す「ありがとう」という言葉は、普段からよく使う言葉だからこそ、無意識に当たり前前に発する定型文のような言葉になっているのではないのでしょうか。例えば、接客で電話対応の際に「お電話ありがとうございます」と伝える、もしくは聞くことがあると思いますが、その言葉が当たり前になり過ぎて本当の感謝の心を込められていない場合もあるかと思えます。感謝の気持ちを持つとセロトニンという幸せホルモンが分泌され、その結果、心がリラックスして仕事が捗ったり、前向きな気持ちになれることで人間関係が良くなる等、自分にとって良い変化が起こります。

日常生活においては理不尽なことを飲み込まなければいけないシーンも多くあり、感謝の気持ちを常に持ち続けるのは簡単ではないかもしれません。だからこそ、せめて自分が「ありがとう」という言葉を発するときだけでも、心を込めて言うことからはじめてみるのも良いのではないかと思います。それでは今日も一日頑張りましょう。

Do you know this sport?

スポーツクライミング

スポーツクライミングとは…？

「スポーツクライミング」とは、人工の壁を登る競技で、自然の岩場を登る「ロッククライミング」を競技化したもので、近年はアーバンスポーツ（都市を舞台に繰り広げられるスポーツ）として注目されています。また、Tokyo2020（東京五輪）で初めてオリンピック正式競技に採用されました。そして次の3つの種目があります。

- ◆ボルダール 高さ：5m以下
ルール：設定された4つのコースを制限時間内にいくつ登れるか競う。途中で落下しても時間内であれば何度でもチャレンジ可能。
- ◆スピード 高さ：10m or 15m
ルール：タイムを競う。いかにはやく駆け上がることができるかコンマ数秒を競い合うスプリント競技。安全確保のためのハーネスを装着し、2人の選手が同時にスタートする。フライングは即失格。
- ◆リード 高さ：12m以上
ルール：到達高度を競う。墜落・時間切れ・反則をした時点での高度が獲得高度（ポイント）となる。「スピード」と同様に安全確保のためにハーネスを着用する。最も長い距離を登る種目なので「持久力」が重要と言われている。完登者が出るのは稀！

スポーツクライミングの大会は世界各国で開催されており、現地はもちろんオンラインで中継される機会もあるので、ルールを知って興味湧いたら、ぜひ試合を観戦してみたいかたがどうか。

今回は新世代スポーツとして「スポーツクライミング」を紹介しました。残念ながら、新発田市で本格的にスポーツクライミングを体験できる施設はまだありませんが、他市町村には運営している施設があるようです。気になれば調べてみてください♪

また今後も、アーバンスポーツと呼ばれている「都市を舞台にした、若者を中心に人気のあるスポーツ」をたくさん紹介していきたいと考えているので、お楽しみに♪

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

nikotan&momotan

SHIBATA GAS ウィズガス

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

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

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

お客様のご要望にお応えし、地域の皆様へ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園有林無番地
TEL:0254-29-3315
https://www.ninox.jp/

まちを築く。信頼を築く。

社は「真・善・美」

建設 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

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

新菘工業株式会社

KOGYO

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

荳栄ライフ株式会社

SHOEI Life

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
I T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。

エスジー・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